



Stress, angst og selvtillit i toppfotball

Hvilken betydning har mental tøffhet for angst og selvtillit i forkant av kampsituasjon blant fotballspillere?

ANDERS HELLA

VEILEDER

BJØRN TORE JOHANSEN

Universitetet i Agder, 2017

Fakultet for Helse- og Idrettvitenskap

Institutt for folkehelse, idrett og ernæring



Forord

Etter fullført bachelor i Idrett, fysisk aktivitet og helse fra Høgskulen i Sogn & Fjordane gikk ferden min videre til Kristiansand og Universitetet i Agder. Her har jeg hatt gleden av å gå Master i Idrettvitenskap på en fantastisk skole. Jeg har vært del av en utrolig fin klasse med gode venner og medstudenter, takk til dere alle for en fin studietid! Ellers vil jeg rette en stor takk til min enestående veileder Bjørn Tore Johansen. Takk for all hjelp, motivasjon og råd på veien. Du har vært fenomenal å jobbe med. Vil samtidig takke for den utmerkede kaffen som har blitt servert på veiledningsmøtene, samt alle hyggelige samtaler rundt både fotball, dommere og annet! En stor takk rettes også til Tommy Haugen som har tatt stor del i prosjektet og vært til stor hjelp med sine analytiske ferdigheter og kunnskap. Dere er helt topp!

Arbeidsprosessen har hatt sine oppturer og nedturer, men alt i alt vært en svært lærerik og interessant affære. Prosjektet har sitt opphav i min interesse for fotball, samtidig som jeg syns det psykologiske aspektet i forhold til prestasjon er veldig spennende. Bjørn Tore er selv en fotballinteressert sjel som har masse kunnskap rundt psykologiske faktorer som kan påvirke prestasjon. På bakgrunn av dette fant vi dette prosjektet som veldig aktuelt å gjennomføre å kjørte på!

Takk til Arendal fotball og hele troppen som tok seg tid til å ta del å gjennomføre dette prosjektet! Dere har alle vært til stor hjelp, og ekstra moro at jeg som både student og fotballspiller i klubben har fått vært med på dette. Det har vært et eventyr, og ekstra stas at sesongen endte med opprykk. Fantastisk!

Avsluttende vil jeg takke familien min for motiverende ord og telefonsamtaler gjennom prosjektets varighet, dere har holdt meg på tå hev. Takk også til min tidligere lagkamerat og gode venn Jesper Jansen for gode uendelig mange kaffepauser kantina. Gode avbrekk i en ellers hektisk hverdag!

Anders Hella

Kristiansand 15. Mai 2017

Sammendrag

Stress, angst og selvtillit er sentrale begrep innenfor idrettspsykologi og prestasjon. Hvordan disse faktorene spiller inn på idrettsutøvere i forhold til prestasjon er et interessant område og bakgrunn for denne studien. Formålet var å undersøke hvilken betydning mental tøffhet (MT) har for kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit i forkant av kampsituasjon blant fotballspillere på høyt nivå.

Utvalget i studien var førstelagstroppen til Arendal fotball, bestående av 23 spillere fra 18 til 37 år. Under prosjektet spilte Arendal fotball i PostNord-ligaen avdeling fire, som representerer Nivå tre i Norsk herrefotball.

Studien har et kvantitativ forskningsdesign der datainnsamlingen er gjort ved bruk av spørreskjema. Fem ulike kamper ble undersøkt gjennom fotballsesongen 2016. MT ble målt ved bruk av SMTQ. Angst og selvtillit ble målt ved bruk av CSAI-2. Analyse av data ble gjort i IBM SPSS Statistics v. 24.

Resultatene viser til høy selvtillit og lav grad av angst blant spillerne i Arendal fotball i forkant av kampsituasjon. Spillerne med høy MT har høyere selvtillit og mindre kognitiv angst enn spillerne med lav MT i forkant av kamp. Spillerne med høy MT har derimot høyere grad av somatisk angst enn spillerne med lav MT i forkant av kamp.

Nøkkelord; selvtillit, angst, mental tøffhet, fotball, prestasjon.

Abstract

Stress, anxiety and self-esteem are key concepts in sports psychology and performance. How these factors affect athletes in terms of achievement is an interesting area and the main background for this study. The purpose of this study was to investigate the meaning of mental toughness (MT) compared to cognitive anxiety, somatic anxiety and self-esteem ahead of soccer matches among high-level soccer players.

The selection in this study was the first-team squad of Arendal fotball, consisting of 23 players from 18 to 37 years of age. During the project, Arendal fotball took part in the PostNord-league section four, which represents Level three in Norwegian male soccer.

This study has a quantitative research design, where data collection is done by the use of questionnaire. Five different matches were investigated during the 2016 soccer season. MT was measured using SMTQ. Anxiety and self-esteem were measured using CSAI-2. Data analysis was performed in IBM SPSS Statistics v. 24.

The results show high self-esteem and low degree of anxiety among the players in Arendal fotball ahead of soccer matches. The players with high MT had higher self-esteem and less cognitive anxiety than the players with low MT ahead of matches. The players with high MT on the other hand, showed a higher degree of somatic anxiety than the players with low MT ahead of matches.

Keywords: self-esteem, anxiety, mental toughness, soccer, performance.

Innholdsliste

Forord	I
Sammendrag	II
Abstract	III
1.0 Innledning	1
1.1 Egen bakgrunn	2
1.2 Studiens formål	4
2.0 Teori	5
2.1 Mental tøffhet	5
2.2 Stress og angst	14
2.3 Konkurransesituasjonen	18
2.4 Competitive State Anxiety Inventory-2	22
3.0 Metode	25
3.1 Valg av metode	25
3.2 Kvantitativt design	25
3.3 Spørreskjema	27
3.4 Utvalg	29
3.5 Prosedyre og datainnsamling	30
3.6 Ethiske overveielser	30
3.7 Statistiske verktøy	31
4.0 Resultat	32
4.1 Deskriptiv statistikk	32
4.3 CSAI-2 og Mental tøffhet	34
4.4 Enkeltmåling av betydningsfull kamp	37
5.0 Diskusjon	40
5.1 Diskusjon av funn	40
5.2 Metodisk diskusjon	45
5.3 Implikasjoner	46
5.4 Oppsummering	47
Referanseliste	49
Vedlegg	54

Figurliste

Figur 1	<i>Mental tøffhetspyramide (Bull et al., 2005, s. 216)</i>	12
Figur 2	<i>Selve stress prosessen kan ifølge McGrath (1970) deles inn i fire ulike stadier som påvirker hverandre (Oversatt av Johansen, forelesning 2015)</i>	16
Figur 3	<i>Forenklet illustrasjon av McGrath`s stress prosess (Oversatt fra Martens, Vealey, & Burton, 1990a, s. 7)</i>	17
Figur 4	<i>Konkurransesituasjonen (Oversatt fra Martens, Vealey, & Burton, 1990a, s. 16)</i>	18
Figur 5	<i>Martens et al. (1990b) demonstrasjon på omtrentlig utvikling av kognitiv og somatisk angst før konkurranse (McNally, 2002, s. 12)</i>	23
Figur 6	<i>Utvikling av kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit</i>	33
Figur 7	<i>Utvikling av gjennomsnittlig kognitiv angst fra 48 timer til 1 time før kampstart fordelt på høy og lav MT</i>	34
Figur 8	<i>Utvikling av gjennomsnittlig somatisk angst fra 48 timer til 1 time før kampstart fordelt på høy og lav MT</i>	35
Figur 9	<i>Utvikling av gjennomsnittlig selvtillit fra 48 timer til 1 time før kampstart fordelt på høy og lav MT</i>	36
Figur 10	<i>Utvikling av kognitiv angst fra 48 timer til 1 før avspark mot Fløy fotball</i>	37
Figur 11	<i>Utvikling av somatisk angst fra 48 timer til 1 time før avspark mot Fløy fotball</i>	38
Figur 12	<i>Utvikling av selvtillit fra 48 timer til 1 time før avspark mot Fløy fotball</i>	39

Tabelloversikt

Tabell 1	<i>Gjennomsnitt og spredning for ulike variabler blant utvalget i studien</i>	32
-----------------	---	----

1.0 Innledning

Fotball er kjent som verdens mest populære idrett med utøvere og tilhengere over hele verden (Giulianotti, 2012). Fotball er en kompleks lagidrett som stiller store krav til både tekniske, taktiske og fysiske egenskaper (Bangsbo, 1993). For å prestere på høyest mulig nivå stilles det også krav til psykologiske egenskaper, deriblant å være mentalt tøff (Cook, Crust, Littlewood, Nesti & Allen-Collinson, 2014). Dette er svært sentralt for at en skal kunne takle både motgang og medgang på best mulig måte. Psykologiske faktorer har lenge vært sett på som en viktig egenskap for optimal prestasjon innenfor idrett, men også for generelt velvære på tvers av ulike livsområder. Innenfor settinger som omfatter idrett og sport kan mental tøffhet bli sett på som en fellesbetegnelse som utøvere, trenere og media bruker når en henviser til oppskriften av psykologiske faktorer som skiller "de beste" fra "de nest beste" (Coulter, Mallett & Gucciardi, 2010).

Fotball er en omfattende idrettsgren som det er veldig stor interesse for. På høyt nivå er det som i all toppidrett et prestasjonsfokus der en måler kompetanse opp mot resultat. Viktigheten av idrett i dagens kultur er på høyeste nivå reflektert i nasjonal prestisje og identitet knyttet til sportslig suksess. Toppidretten er på mange måter mer enn bare et spill. Begivenheter som de Olympiske Leker og Verdensmesterskapet i Fotball er for eksempel globale medie arrangement som i tillegg til å trekke til seg store mengder publikum sørger for store finansielle investeringer og profitt. I enkelte kulturer er suksess i slike begivenheter et krav mens fiasko blir regnet som utilgivelig (Jones, 1995). Dette kan føre til flere former for press som hver enkelt utøver må beherske for å prestere optimalt. Fotball er et lagspill der en i motsetning til individuell idrett må forholde seg til andre enn bare seg selv for å kunne prestere, og relasjonene mellom spillerne og trenerne står sentralt. Det er i fotball så vel som andre idrettsgrener på høyt nivå flere faktorer som kan føre til stress og angst i forbindelse med konkurranse (Rodrigo, Lusiardo & Pereira, 1990). For høy grad av stress og angst i forbindelse med en fotballkamp kan ha negativ innvirkning på prestasjon. På bakgrunn av dette er det derfor viktig å identifisere ulike faktorer som kan føre til økt grad av stress og angst hos fotballspillere og prøve å utarbeide et bilde på hvordan dette påvirker hver enkelt utøver, og hvordan man eventuelt kan hindre dette.

Hvorfor man opplever stress og angst i forbindelse med konkurranse og hvordan man håndterer dette på best mulig måte er et interessant område. Eventuelt hva som kjennetegner utøvere som har evne til å snu motgang til medgang. Studier som er gjort vedrørende stress og angst innenfor idrett omfatter både fotball og mange andre ulike idrettsgrener. Det er gjort undersøkelser på blant annet basketball, badminton, tennis, fekting, svømming og turn på forskjellige nivå. Individuelle forskjeller i forhold til grad av angstnivå blant utøvere innenfor forskjellige idretter, og påvirkningen som ulike former for trening har på angstnivå er også blitt undersøkt (Hanin, 1986).

For høy grad av angst i forbindelse med konkurranse kan som nevnt ha negativ effekt på prestasjon. Et annet stort problem innenfor dagens idrettssamfunn er at mange unge og talentfulle utøvere velger å slutte som følge av problemer med angst. En ser til dømes flere eksempler på unge toppidrett- og idrettsutøvere generelt som legger opp som følge av et konstant press fra omgivelser og miljø i forhold til resultat og prestasjon. Dette gjelder også på lavere nivå innenfor breddeidrett. En studie på unge fotballspillere mellom 12 til 16 år undersøkte forholdet mellom fotballrelatert selvtillit, egen oppfatning av kompetanse og følelsesmessig påvirkning fra foreldre vedrørende gleden av fotball og angst i konkurransesituasjon. Studien konkluderte med at lav fotballrelatert selvtillit var relatert til angst i konkurransesituasjon. Studien viste også at høy oppfatning av egen kompetanse, samt positiv følelsesmessig påvirkning fra foreldre og trenere var individuelt prediktivt for glede av fotball (Ommundsen & Vaglum, 1991).

1.1 Egen bakgrunn

Som "forsker" og aktiv fotballspiller ser jeg på tematikk rundt stress og angst i forbindelse med konkurransesituasjon som veldig aktuelt og spennende. I en konkurransesituasjon er det mange faktorer som kan føre til stress og angst, og responsen på dette er varierende og forskjellig fra individ til individ. Jeg har spilt fotball fra jeg var seks år gammel og har siden jeg var liten hatt en drøm og et mål om å kunne spille og konkurrere på høyt nivå.

Seniorfotball har jeg spilt siden jeg var 18 år gammel og har på den tid lagt bak meg fire sesonger på Nivå tre i norsk fotball for ulike klubber, samt en sesong i Eliteserien for Sogndal Fotball. Jeg har med dette fått kjenne på det høyeste nivået i Norge og har bred erfaring fra Nivå tre som er divisjonen der en per definisjon trer inn i Norsk Toppfotball. Fotball er en idrett som mange utenforstående kan oppfatte som ganske enkel. "Det er jo tross alt bare å løpe etter en ball". Det er en oppfattelse jeg selv satt med som barn. Men etterhvert som en

blir eldre og kommer opp på et visst nivå ser en hvor kompleks idrett fotball egentlig er. Fotball er en lagidrett der en må ha gode relasjoner til lagkamerater for å komme opp og frem både som kollektiv og individ. Fotball er en kontaktsport som setter store krav til fysiske egenskaper. Det er en teknisk og taktisk idrett i stadig utvikling. Det er også en idrett som stiller krav til mental styrke, tøffhet og selvtillit for optimal prestasjon. Dette er overordnede egenskaper og ferdigheter som en må inneha for å kunne bli en fotballspiller på høyt nivå. For å kunne være på sitt aller beste må så å si alle ferdighetene en besitter så vel som samspill og mental balanse være på topp. Fotball har også utviklet seg til å bli et mye mer komplisert taktisk spill samtidig som tempoet i dagens fotball stadig blir hurtigere. Dette stiller økende krav til både fysikk og teknikk, men også mentale ferdigheter (Arnason, Sigurdsson, Gudmundsson, Holme, Engebretsen & Bahr, 2004).

Som idrettsutøver vil en på et eller annet tidspunkt møte motgang, gjøre avgjørende feil eller oppleve stressende og uventede situasjoner i forbindelse med konkurranse. For å overkomme utfordrende hinder som feil eller motgang må en være mentalt tøff. En må ha evne til å kunne omstille og være positiv når det buttrer imot. Det høres veldig enkelt ut i teorien, men i praksis er det veldig utfordrende. Som fotballspiller har jeg selv opplevd stressende situasjoner og angst i forbindelse med kampsituasjon. Det psykologiske aspektet av konkurranse er noe jeg synes er veldig interessant og det er en av hovedårsakene til at jeg skriver denne masteroppgaven med fokus på stress, angst og mental tøffhet. Det er mange forhold som spiller inn på prestasjon i fotball, og psykologiske faktorer er veldig sentralt. Angst i og under en konkurransesituasjon kan oppleves og oppfattes på forskjellige måter. Av erfaring har jeg selv kjent på både spenning og nervøsitet i forkant av viktige kamper. Når jeg var yngre kunne jeg gå og visualisere og se for meg optimale scenario i forkant av viktige kamper flere uker i forveien. Når jeg først kom til kamp var det som om jeg hadde et manuskript i hodet på hvordan det skulle gå, og når ting ikke gikk som jeg hadde "forutsett" havnet jeg i ubalanse og presterte under pari. I perioder har jeg også fått negative tanker i forkant av kamp der jeg til dømes ser for meg at jeg gjør en forsvarsfeil, bommer på en avgjørende pasning eller taper en viktig duell. Dette er tanker som jeg opplevde alt fra flere uker før kamp til oppvarmingen eller i garderoben rett før avspark. Følgene av dette var at jeg brukte mye tid i forberedelsesfasen til kamp på å luke bort negative tanker i stedet for å tenke positivt og rette blikket mot arbeidsoppgavene mine. Dette førte blant annet til at konsentrasjonen min ikke var på topp og at jeg var sløv i flere situasjoner når jeg dro dette med meg inn i kamp. Det er massevis av forhold som kan føre til både stress og angst i forbindelse med konkurranser, og

vi som mennesker er veldig forskjellige i forhold til hvordan vi både tolker og responderer på dette.

Selv om psykologiens rolle innenfor idretten ikke alltid har hatt like bred oppmerksomhet som aspekter av fysisk form og ferdighetstrening, er det nå allment anerkjent at idrettspsykologer kan spille en sentral rolle i forberedelsesfasen til utøvere. Det har også blitt rapportert at topptrenere har rangert idrettspsykologi som viktigste disiplin innenfor idrettsvitenskap. Siden toppidretten er preget av krav om å prestere opp mot optimale nivåer under stressende situasjoner er det ikke overraskende at en stor andel idrettspsykologer vier sitt arbeid til å følge opp utøvere vedrørende stress og angst, som ofte følger deres forberedelse- og prestasjon i konkurranse (Jones, 1995).

1.2 Studiens formål

I denne mastergradsavhandlingen er det blitt sett nærmere på angst og mental tøffhet i kampsituasjon blant fotballspillere på nivå tre i Norge, Postnord-ligaen. Formålet med prosjektet er å undersøke ulike aspekter ved angst og mental tøffhet blant fotballspillere på toppnivå. Det er av spesiell interesse å se nærmere på hva som følelsesmessig påvirker spillere i forkant av hver enkelt kamp, og hva hver enkelt mener om seg selv som fotballspiller i forhold til ferdigheter og nivå.

Problemstilling i dette forskningsprosjektet er følgende:

Hvilken betydning har mental tøffhet (MT) for angst og selvtillit blant fotballspillere i forkant av fotballkamper?

På bakgrunn av problemstillingen i dette prosjektet vil aktuelle forskningsspørsmål være:

- Er det stor forskjell på angst og selvtillit mellom spillerne?
- I hvilken grad har mental tøffhet noe å si for prestasjon?
- Hva har selvtillit å si for prestasjon?
- Oppstår stress og angst konstant eller i perioder gjennom sesongen?
- Hvordan er utviklingen av angst og selvtillit hos spillerne i forkant av kamp?

2.0 Teori

2.1 Mental tøffhet

Mental tøffhet er et bredt uttrykk innenfor idrettsverden. Mental tøffhet er et begrep som ofte blir brukt i tilknytning til konkurranse og prestasjon blant både utøvere, trenere og media (Coulter et al., 2010). Både i forbindelse med gode og dårlige idrettsprestasjoner på individuelt- og kollektivt plan blir begrepet ofte tatt i bruk. Begrepet mental tøffhet har det over lang tid vært uenigheter om i forhold til definisjon og operasjonalisering. Foreslåtte definisjoner av mental tøffhet inkluderer eksempelvis; evne til å takle eller håndtere stress, press og motgang (Williams, 1988), evne til å overvinne eller "komme tilbake" etter feil, og evne til å holde det gående og aldri gi opp (Goldberg, 1998; Gould, Hodge, Peterson, & Petlitchkoff, 1987). Mental tøffhet er også ifølge Goldberg (1998) beskrevet som en form for ufølsomhet eller elastisitet, eller som besittelse av overlegne mentale ferdigheter (Bull, Albinson, & Shambrook, 1996; Loehr, 1982, 1995). Litteratur som omfatter mental tøffhet viser begrepets brede omfang. Loehr (1982) mente eksempelvis at mentalt tøffe utøvere responderer på ulike måter som gjør dem avslappet og rolig, men samtidig energiske i utfordrende situasjoner. Dette gjennom at utøverne har utviklet to spesielt sentrale psykologiske ferdigheter. Utøverne har tilegnet seg evnen til å øke sin flyt av positiv energi i krise og motgang, samt utviklet evnen til å tenke på en bestemt måte så hver og en har den rette holdningen til konkurranse, utfordringer, press og feil. Mental tøffhet er også blitt beskrevet som en personlig egenskap og sinnstilstand, i tillegg til at begrepet har blitt satt i sammenheng med indre kontroll og mestringstro (Gibson, 1998).

Andre karakteristika som gjennom litteraturen er benyttet til å beskrive mentalt tøffe utøvere er blant annet at de har høy selvtillit, tro på seg selv, er optimistiske, målbevisste, og at de har viljestyrke, kontroll, motivasjon og mot (Bull et al., 1996; Loehr, 1982; Williams, 1988). Med andre ord viser det seg at oppsiktsvekkende mange positive eller ønskelige psykologiske faktorer i forbindelse med idrettslig suksess og prestasjon på et eller annet tidspunkt er blitt merket som en form for mental tøffhet. Til tross for store meningsforskjeller i forhold til konstruksjonen av begrepet synes det å være en viss enighet rundt at mental tøffhet er reflektert gjennom en utøvers evne til å takle stress og angst assosiert med utfordrende konkurransesituasjoner (Gould et al., 1987; Williams, 1988).

Studien til Jones (2002) tok sikte på å komme fram til en endelig definisjon av begrepet mental tøffhet, samt definere hvilke grunnleggende egenskaper som kreves for å kunne bli regnet som en mentalt tøff utøver. Undersøkelsen ble gjort på 10 internasjonale idrettsutøvere som deltok i fokusgruppe eller som gjennomførte personlig intervju. Resultatene av undersøkelsen fremskaffet følgende definisjon av begrepet mental tøffhet (Jones, 2002, s. 209):

"Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to:

- *Generally, cope better than your opponent with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer.*
- *Specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure."*

Iboende den aktuelle definisjonen er forestillingen om at at utøvere kan ha en form for "naturlig" mental tøffhet som de bringer med seg inn i idrett og prestasjonsmiljø. Samtidig er det også mulig å utvikle mental tøffhet over tid, og her kan idrettspsykologer komme inn å spille en sentral rolle. En annen viktig del av definisjonen til Jones (2002) var at deltakerne i studien var opptatt av å inkludere en utfallsdimensjon til begrepet mental tøffhet.

Henvisningen til "psykologisk fortrinn", "takle utfordringer bedre enn sine motstandere" og "være mer konsistent og bedre enn sine motstandere" innebærer alle en sammenlikning med motstandere. Dette vil gi den nærmest ubetydelige forskjellen mellom fysiske og tekniske nivåforskjeller blant de fleste toppidrettsutøvere, konsekvent føre til et vellykket utfall. Implikasjonen ved dette er at den virkelige testen av mental tøffhet på toppnivå er å oppnå suksess (Jones, 2002)

Definisjonen konkludert i studien til Jones (2002) gjenspeiler den generelle tendensen litteraturen har til å assosiere mental tøffhet spesifikt med det å være i stand til å takle motgang i konkurransesituasjoner. Definisjonen fremhever også en annen viktig dimensjon av mental tøffhet i form av en mer generell evne til å takle unike krav som oppstår som følge av livsstilen som er forbundet med det å være en toppidrettsutøver.

Deltakerne i studien identifiserte også 12 egenskaper som ble sett på som svært sentrale å inneha for en ideelt sett mentalt tøff utøver. De antatt viktigste egenskapene er rangert øverst (Jones, 2002, s. 211):

1. *Having an unshakable self-belief in your ability to achieve your competition goals.*
2. *Bouncing back from performance setbacks as a result of increased determination to succeed.*
3. *Having an unshakable self-belief that you possess unique qualities and abilities that make you better than your opponents.*
4. *Having an insatiable desire and internalized motives to succeed.*
5. *Remaining fully-focused on the task at hand in the face of competition-specific distractions.*
6. *Regaining psychological control following unexpected, uncontrollable events (competition specific).*
7. *Pushing back the boundaries of physical and emotional pain, while still maintaining technique and effort under distress (in training and competition).*
8. *Accepting that competition anxiety is inevitable and knowing that you can cope with it.*
9. *Thriving on the pressure of competition*
10. *Not being adversely affected by others good and bad performances*
11. *Remaining fully-focused in the face of personal life distractions*
12. *Switching a sport focus on and off as required*

De tre egenskapene som ble sett på som aller mest sentrale for den ideelt sett mentalt tøffe utøver ble skildret på følgende måte av respondentene i studien til Jones (2002, s. 210):

Having an unshakable self-belief in your ability to achieve your competition goals. Dette stod frem som den klart viktigste egenskapen for å skildre en mentalt tøff utøver. Viktigheten av denne egenskapen er til dømes fanget gjennom en av respondentenes syn på at "*om du vil bli best i verden må du ha sterk nok tro på at du kan klare å bli det*" (Jones, 2002, s. 2010). Det å ha stor tro på seg selv i forhold til målsettinger og konkurranse ble av alle respondentene sett på som vitalt.

Bouncing back from performance setbacks as a result of increased determination to succeed. Her var respondentene samstemte om at ingen kommer seg helt til topps knirkefritt. Dårlige prestasjoner eller negativ omtale resulterer i økt vilje og energi hos en mentalt tøff utøver på

bakgrunn av at en ikke vil bli klassifisert som en fiasko. Dette er en egenskap som i stor grad er konkurranse spesifikk, og som involverer en kombinasjon av utholdende atferd, elastisitet og forbedret motivasjon som tillater den mentalt tøffe utøver til å se tilbakeslag som et steg eller en prosess på veien mot suksess. En respondent skildret til dømes, *"alle idrettsutøvere har tilbakeslag. Men en mentalt tøff utøver lar ikke tilbakeslag påvirke negativt, de blir heller brukt som motivasjon"* (Jones, 2002, s. 210).

Having an unshakable self-belief that you possess unique qualities and abilities that make you better than your opponents. Graden av tro på seg selv gikk igjen som et svært viktig attributt for det respondentene så på som viktig for en mentalt tøff utøver. I denne sammenhengen vedrørende troen mentalt tøffe utøvere har på at de sitter inne unike kvaliteter og evner som gjør dem bedre enn sine motstandere. Respondentene beskrev at de opplever den mentalt tøffe utøver sitt selvbilde som langt bedre enn alle andre på bakgrunn av at vedkommende har noe som skiller seg sterkt ut fra andre utøvere. Dette gjelder i både trening og konkurranse. Mentalt tøffe utøvere trener annerledes, de har sin egen personlige måte å gjøre ting på, og de har stor tro på at de er de rette personene for "jobben" som skal gjøres. En av respondentene refererte til en verdensmester i turn og uttalte følgende (Jones, 2002, s. 210):

He had such self-belief in his own ability to know that "this is definitely the way." I guess it gets down to making the right decisions. He made the right decisions about how he was going to train, but he had the self-belief in his ability to know that he was making the right decisions.

Det første en kunne slå fast ved egenskapene identifisert av Jones (2002) vedrørende hva som kjennetegner en mentalt tøff utøver er at mange av dem allerede eksisterer i tidligere litteratur. Men tidligere litteratur angående mental tøffhet har generelt sett ikke klart å skille mellom hva mental tøffhet faktisk er og hvilke egenskaper som kreves for å være mentalt tøff. Det er viktig å understreke at alle egenskapene som ble identifisert i studien er av viktighet for en mentalt tøff utøver, men rangeringsprosedyren som ble gjort tyder på at noen egenskaper skiller seg ut som ekstra viktig i forhold til andre. Som de tre høyest rangerte egenskapene presentert ovenfor viser til, er det å ha tro på seg selv og høy selvtillit både avgjørende og grunnleggende for mental tøffhet. Denne selv troen har to dimensjoner. Troen på egen evne til å kunne oppnå mål, og tro på at en er annerledes og dermed bedre enn sine motstandere. Motivasjon i form av vilje og besluttsomhet er også regnet som av særlig betydning for en

mentalt tøff utøver (Jones, 2002).

Faktorer forbundet med stress og angst i konkurransesituasjon var også tydelig i oppsummeringen av egenskaper knyttet til mental tøffhet. Utvalget var også samstemte om at en mentalt tøff utøver driver på det eksterne presset av konkurranse og er samtidig er kapabel til å takle den interne angst responsen dette kan føre til. En annen dimensjon i forhold til tro som var tydelig vedrørende angst er at den mentalt tøffe utøver aksepterer at angst i forbindelse med konkurranse er uunngåelig, men "vet" eller tror at han eller hun kan takle det. Det som ble sett på som spesielt interessant i studien var utøverne sin rangering av de to nevnte egenskapene. Av de 12 egenskapene som ble identifisert ble disse to rangert mot bunnen av listen i forhold til betydning og viktighet for en mentalt tøff utøver. Så selv om det å takle press og angst i forhold til konkurranse åpenbart er en sentral del av det å konkurrere på elitenivå, eksisterer det andre psykologiske dimensjoner som er vel så viktig. Funnene i studien til Jones (2002) tyder på at spesielt selvtillit og motivasjon er verdt nærmere ettersyn i sammenheng med toppidrettsutøvere og mental tøffhet.

Studien til Jones (2002) fremskaffet en mer tydelig og konkret definisjon av begrepet mental tøffhet, samtidig som egenskapene en mentalt tøff utøver bør inneha ble identifisert. Studien ble utført på internasjonale utøvere som alle hadde konkurrert i store mesterskap, men innenfor ulike idretter. Videre har det blitt forsket på spesifikke idretter for å undersøke om det eksisterer variasjoner i forhold til definisjon og attributter holdt av mentalt tøffe utøvere. Dette har blant annet blitt undersøkt på fotballspillere gjennom studien til (Thelwell, Weston & Greenlees, 2005). At fotball er blitt benyttet som forskningsområde innenfor idrettspsykologi har flere grunner. Utbredelse av idretten, samt forholdet mellom fysiske og psykologiske arbeidskrav nødvendig for å lykkes gjør fotball til et relevant område for forskning. Anvendelsen av idrettspsykologi innenfor fotballmiljø på ulike nivå har også blitt stadig mer populært (Reilly & Gilbourne, 2003).

Studien til Thelwell et al. (2005) inneholdt to deler. Den første delen av studien tok sikte på å definere begrepet mental tøffhet blant fotballspillere samt identifisere de grunnleggende egenskapene som kreves for en mentalt tøff fotballspiller. Utvalget i studien bestod av seks profesjonelle fotballspillere som alle hadde erfaring fra landslag, og datainnsamlingen ble gjort via intervju med spillerne på deres klubbers respektive treningsanlegg. Etter å ha analysert og transkribert intervjuene, samt bekreftet funnene med utvalget i studien ble følgende definisjon generert (Thelwell et al., 2005, s. 328-329):

Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to:

- *Always cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that soccer places on the performer.*
- *Specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure.*

Det som er tydelig i den aktuelle studien er at definisjonen som er fremskaffet er svært lik definisjonen presentert i studien til Jones (2002). Det som derimot er viktig å understreke er at mange av faktorene i utvalget sine egne definisjoner hadde likhetstrekk med definisjonen til Jones (2002) allerede før den ble presentert for dem. Forskjellen mellom definisjonen i Thelwell et al. (2005) og Jones (2002) er at fotballspillerne i førstnevnte studie hevdet at for å være mentalt tøff bør en "*alltid gjøre det bedre*" i motsetning til "*generelt gjøre det bedre*" enn motstanderne sine når det kommer til å håndtere spillets krav. Så til tross for mindre forskjeller i forhold til ordlegging kan en konkludere med at mental tøffhet uansett idrett kan defineres på lignende måter. I studien til Thelwell et al. (2005) ble det også identifisert ti egenskaper som ble sett på som sentrale å inneha for en mentalt tøff fotballspiller (Thelwell et al., 2005, s. 329):

(a) Having total self-belief at all times that you will achieve success (6)

(b) Having the ability to react to situations positively (6)

(c) Having the ability to hang on and be calm under pressure (6)

(d) Having the ability to ignore distractions and remain focused (6)

(e) Wanting the ball/wanting to be involved at all times (5)

(f) Knowing what it takes to grind yourself out of trouble (5)

(g) Controlling emotions throughout performance (5)

(h) Having a presence that affects opponents (4)

(i) Having everything outside of the game in control (4)

(j) Enjoying the pressure associated with performance (3)

Tallet i parentes () står for antall utøvere i studien som fremhevet den aktuelle egenskapen (Thelwell et al., 2005, s. 229)

På lik linje med funn for definisjonen av mental tøffhet, lignet egenskapene nevnt av utvalget i studien til Thelwell et al. (2005) mye på egenskapene som som oftest ble dratt fram av utvalget i studien til Jones (2002). Fotballspillerne i førstnevnte studie antydte spesielt at spillere som viser egenskaper som kan relateres til høy selvtillit og evne til å takle det indre og ytre presset som toppidretten har på en utøver, har en tendens til å bli regnet som mentalt tøffe (Thelwell et al., 2005).

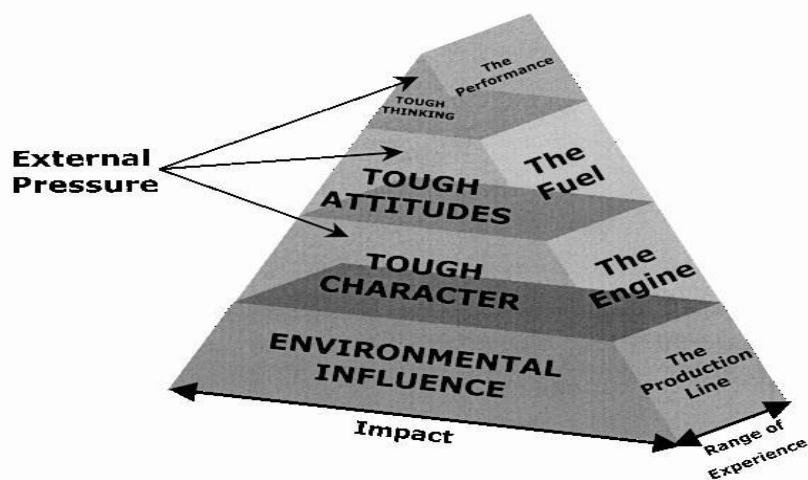
Etter å ha identifisert definisjon og egenskaper knyttet til mentalt tøffe fotballspillere, tok del to av studien til Thelwell et al. (2005) sikte på å bekrefte definisjonen av mental tøffhet, samt identifisere betydningen av egenskapene funnet i del en av studien på et bredere utvalg fotballspillere. Utvalget i studien bestod av 43 profesjonelle fotballspillere som alle hadde spilt førstelagsfotball for sine respektive klubber. Prosedyren var at spillerne på individuelt plan fikk presentert definisjonen og egenskapene identifisert i del en. Neste steg var at deltakerne ble bedt om å oppgi i hvilken grad de var enige i definisjonen av mental tøffhet på en likert-skala fra en (helt enig) til ti (fullstendig uenig). Deretter ble deltakerne bedt om å rangere deres oppfattede betydning av egenskapene identifisert i del en i en rekkefølge der (1 = viktigst og 10 = minst viktig). Anvendelse av rangert rekkefølge ble brukt i forsøk på å skaffe større innsikt vedrørende oppfattet viktighet av de ulike egenskapene innenfor en spesifikk idrettsbefolkning (Thelwell et al., 2005).

Definisjonen av mental tøffhet som ble utredet i del en av studien til Thelwell et al. (2005) fikk bred støtte fra det store utvalget av profesjonelle fotballspillere i del to. De identifiserte egenskapene som karakteriserer en mentalt tøff utøver i Jones (2002) ble også støttet i studien. Det var på lik linje med Jones (2002) sine funn behovet for selvtillit og tro på seg selv som ble ansett som de mest sentrale egenskapene for en mentalt tøff fotballspiller. Egenskaper som en til dømes kan kategorisere innenfor evnen til å takle internt og eksternt press i tilknytning til konkurranse ble også rangert tett sammen, noe som tyder på at det kan være av viktighet en mentalt tøff fotballspiller. Egenskaper som omfattet å ha alt utenfor selve spillet under kontroll, samt nyte og glede seg over presset som det å konkurrere medfører ble her også sett på som de minst verdifulle egenskapene (Thelwell et al., 2005).

Et interessant funn i studien til Thelwell et al. (2005) var at til tross for at fotballspillerne så på mental tøffhet som både et naturlig og utviklende fenomen, var det spillere som hevdet at de hadde utviklet mental tøffhet gjennom de ulike miljøene de hadde befunnet seg i gjennom sine utviklingsår. Dette kan være et interessant og viktig punkt for utøvere, for selv om det

tilsynelatende ser ut til å være et krav for fotballspillere å ha en hard karakter og holdning er det også viktig for dem å adaptere en tøff tilnærming til tankegang under konkurrerende forhold. Forslaget om at fotballspillere så vel som andre utøvere kan forbedre sin mentale tøffhet gjennom utvikling og tidlige stadier i karrieren er et spennende funn. Dette med tanke på rollen miljø kan spille for utvikling av mentale egenskaper for den mentalt tøffe utøver, som kan sørge for at unge utøvere tilegner seg relevante strategier som kan hjelpe dem med takle ulike og utfordrende situasjoner som de kan møte på senere i karrieren. Situasjoner som ofte ble nevnt i intervjuene med spillerne i studien til Thelwell et al. (2005) var situasjoner som inneholdt miljømessige utfordringer. Dette kan for eksempel være å bli droppet og ikke sett på som et alternativ, bli valgt og tatt ut når en ikke venter det, manglende støtte fra foreldre og skole, måtte vinne trenerens respekt, eller sendt på utlån til en annen klubb. Hver av de nevnte situasjonene representerer ulike utfordringer som mest sannsynlig vil forekomme gjennom en fotballspillers karriere. Det ble oppfattet av aktørene i den aktuelle studien at dersom unge spillere blir utsatt for tilsvarende situasjoner i sine yngre år, vil det kunne være til deres fordel på et senere tidspunkt.

For å få en nærmere forståelse av hvordan man kan utvikler mental tøffhet kan Bull, Shambrook, James, & Brooks (2005) sin "Mental tøffhetspyramide" gjøres rede for. Studien er foretatt på cricket spillere, men kan like gjerne relateres og overføres til fotballspillere og utøvere innenfor andre idretter. Studien var to-delt og tok sikte på å definere hva som er mental tøffhet blant cricket spillere, og hvordan mental tøffhet videreutvikles blant allerede mentalt tøffe spillere. Som følge av resultatene i studien til Bull et al. (2005) ble det produsert og fremstilt en Mental tøffhetspyramide som inneholder fire trinn:



Figur 1 Mental tøffhetspyramide (Bull et al., 2005, s. 216)

Enviromental influence ble på bakgrunn av funn i studien sett på som grunnmuren for mental tøffhet blant engelske cricketspillere. Dette grunntrinnet i pyramiden består av fem faktorer; 1) Innflytelse fra foreldre. 2) Barndom, miljø/bakgrunn. 3) Eksponering for cricket i andre miljø/utland. 4) Opplevd motgang. 5) Trang til å "fortjene" suksess. *Though character* er trinn to i pyramiden og består av fire faktorer; 1) Uavhengighet, både på og utenfor cricket arenaen. 2) Selvrefleksjon. 3) Evne til å konkurrere med seg selv på lik linje med konkurrenter, viktig faktor for å kunne få ut sitt fulle potensial. 4) Selvtillit. *Tough attitudes* står som trinn tre i pyramiden, og består av ni faktorer som er viktige for å kunne utvikle egenskapene i trinn to; 1) Ta lærdom av feil. 2) Ha tro på gode forberedelser. 3) Sette seg utfordrende mål. 4) Aldri gi opp. 5) Innstilling om å "alltid gjør det lille ekstra". 6) Få mest mulig ut av sine evner og potensial 7) Tro på å kunne utgjøre en forskjell. 8) Trives med press i forbindelse med konkurranse. 9) Være villig til å ta sjanser. *Tough thinking* står som øverste trinn i pyramiden. Trinnet representerer spillernes tankesett i forhold til ulike konkurransesituasjoner, og hvordan faktorer fra de øvrige trinnene i pyramiden kan overføres til disse situasjonene. Essensen i dette trinnet er fanget gjennom begrepet "selvbevissthet" og to sentrale faktorer; 1) Robust selvtillit i konkurranse. 2) Klart tankesett i forhold til bevissthet av egne tanker og fokus under konkurrerende forhold (Bull et al., 2005).

Mental tøffhet er også blitt undersøkt i sammenheng med å håndtere og takle utfordringer, samt optimisme og pessimisme. I forhold til mental tøffhet og hvordan en mestrer ulike utfordringer innenfor idrett er det gjennom empirien kommet frem ulike påstander. Det er blitt stilt spørsmål til om det som i utgangspunktet blir sett på som mentalt tøffe utøvere har andre former for mestringsstrategier i forhold til utøvere som ikke blir regnet som mentalt tøffe. Det er antydning som mer sannsynlig at "hardbarkedede" folk vil vise større problemløsende atferd i møte med stressende situasjoner, men lite er fortsatt undersøkt i forhold til om mentalt tøffe utøvere har spesifikke mestringsstrategier som de bruker i forhold til utøvere som ikke blir ansett som like mentalt tøffe (Nicholls & Polman, 2007). Det er også påstått at mental tøffhet er forholdsvis stabil og varig, mens komponenten mestring er fleksibel og endres over tid. På bakgrunn av dette har det derfor vært vanskelig å kunne bekrefte at mestring er en nøkkelkomponent til mental tøffhet (Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2008). Studien til Nicholls et al. (2008) tok sikte på å undersøke dette nærmere, og kom fram til at høyere nivå av mental tøffhet var assosiert med mer problemløsende- eller tilnærmede mestringsstrategier (mentale bilder, tankekontroll, innsats, logisk analyse mm.), og mindre bruk av unngående mestringsstrategier som mental distraksjon, distansering eller resignasjon. Det ble også funnet

en moderat til positiv korrelasjon i forhold til mental tøffhet og optimisme, mens det ble funnet en negativ korrelasjon mellom mental tøffhet og pessimisme.

2.2 Stress og angst

Innenfor konkurransesituasjonen er stress og angst to sentrale faktorer som spiller inn på prestasjon. Stress og angst er noe de aller fleste av oss på et eller annet vis har kjent på i løpet av livet, og det er noe som kan prege en i den ordinære hverdagen så vel som på idrettsarenaen. Det å oppleve angst i forbindelse med konkurranse er helt normalt, men graden av angst og påfølgende respons av denne er av viktighet for om utfallet av den aktuelle konkurransen blir bra eller dårlig. En skiller i hovedsak mellom to former for angst, tilstandsangst og trekkangst. I følge Spielberg (1966) er tilstandsangst karakterisert av subjektive, og bevisst oppfattede følelser av frykt og spenning, ledsaget av eller assosiert med aktivering av det autonome nervesystemet. Trekkangst er imidlertid et motiv eller en ervervet atferds disposisjon som predisponerer et individ til å oppfatte et bredt spekter av objektivt sett ufarlige situasjoner som truende, for så å reagere med tilstandsangst av ulik intensitet. Individer med høy grad av trekkangst oppfatter enten flere situasjoner som truende, eller responderer på truende situasjoner med høyere grad av tilstandsangst. Eventuelt begge deler.

To komponenter av angst som gjelder innenfor både tilstands- og trekkangst er begrepene kognitiv- og somatisk angst. Kognitiv angst er den mentale komponenten av angst og er forårsaket av negative forventninger om suksess eller ved negativ selvevaluering. Ifølge Morris, Davis, og Hutchings (1981), er kognitiv angst karakterisert av en bevisst oppmerksomhet av ubehagelige følelser om seg selv, ytre stimuli, bekymringer eller forstyrrende mentale bilder. I idrett er kognitiv angst oftest manifestert ved negativ resultatforventning og dernest negativ selvevaluering. Somatisk angst referer til de fysiologiske og affektive elementene ved opplevelsen av angst som utvikler seg direkte fra autonom "arousal/vekking". Somatisk angst gjenspeiles i responser som for eksempel økt hjerterefrekvens, andpustenhet, klamme hender, sommerfugler i magen eller anspent musklatur. Selv om kognitiv og somatisk angst er antatt å være konseptuelt uavhengige, har Morris et al. (1981) bemerket at de sannsynligvis samvarierer i stressede situasjoner, fordi disse situasjonene inneholder elementer knyttet til arousal av begge komponentene. Kognitiv og somatisk angst refererer til atferd langs to dimensjoner: intensitet og retning. Kognitiv og somatisk angst har alltid en negativ retning på grunn av sine negative forbindelser med innvirkning på organismen; høye nivåer av kognitiv og somatisk angst oppleves som ubehagelig. Både kognitiv og somatisk angst er nært knyttet til arousal, som refererer til

intensitetsdimensjonen av atferdsbegrepet. Det vil si organismens tilstand varierende på et kontinuum fra dyp søvn til intens spenning. Et annet begrep som er blitt brukt for å forklare samme dimensjon er "activation/mobilisering" (Martens, Vealey & Burton, 1990a).

En skiller mellom tre ulike former for "arousal":

Elektro cortical- elektrisk aktivitet i hjernebarken.

Autonom- fysiologisk aktivitet i det autonome nervesystemet.

Atferdsmessig- observerbar kroppslig aktivitet.

Forhøyet aktivering i et system mens en opplever undertrykking eller ingen aktivering i et annet betegner en som retningsstyrt undergruppering. En kan til dømes ha en økt elektro cortical aktivering samtidig som en har undertrykking av et annet system som omfatter hjertefrekvens, blodtrykk eller annet. Ulike kombinasjoner av forhøyet aktivering og undertrykking oppstår avhengig av situasjons karakteristika. Eksempel her kan være det å redde et straffespark i fotball kontra det å utføre et vanskelig slag i golf. Ved en strafferedning vil hjertefrekvensen gå ned mens svetteproduksjon i hud vil gå opp, mens det å bestemme seg for å utføre et utfordrende slag i golf vil føre til både økt hjertefrekvens og svetteproduksjon i hud (Lacey, 1967).

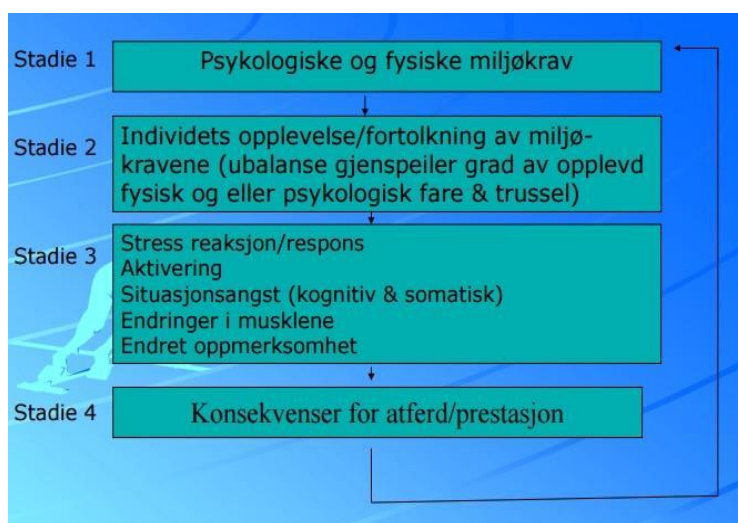
Det er stor forskjell på tvers av idretter i forhold til hvilket nivå av aktivering som er optimalt. Det kommer helt ann på den aktuelle idrettens egenart. Ved all motorisk aktivitet er et nivå av aktivering på rett over middels mest hensiktsmessig for prestasjon. Ved grovmotoriske oppgaver som inkluderer styrke, hurtighet og utholdenhet er det nødvendig med et høyt aktiveringsnivå. Et høyt aktiveringsnivå kan hindre optimal prestasjon på komplekse motoriske oppgaver. Oppgaver som setter krav til fine muskelbevegelser, koordinasjon, stødighet og generell konsentrasjon (Oxendine, 1970). Under en fotballkamp står spillerne ovenfor flere komplekse motoriske oppgaver og på bakgrunn av dette er fotball en idrett der et for høyt aktiveringsnivå kan føre til nedsatt prestasjon.

Pribram & McGuiness (1975) presenterer et klart begrepsmessig skille mellom *activation* og *arousal*. Activation ser en på som en kognitiv og fysiologisk aktivitet rettet inn mot forberedelsen av en planlagt motorisk respons til en forventet eller forutsatt situasjon. En situasjonstilpasset mobiliseringstilstand optimalt innstilt for utførelse av et automatisert, innprentet bevegelsesmønster. For en fotballspiller kan dette til dømes være utførelsen av et

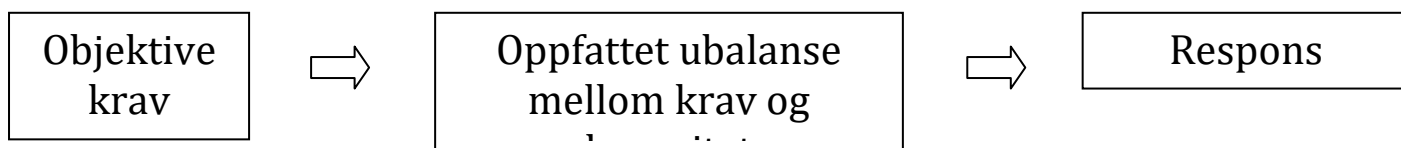
frispark i god skuddposisjon. Da er fokus i forkant av frisparket rettet mot tilløp, posisjon på standfot, vinkel på overkropp, treffpunkt på ball og kraftanstrengelse. Teknikken som blir brukt ved utførelse av et frispark er etter tusenvis av repetisjoner en automatisert og innprentet bevegelse. Det er små detaljer som skiller på et godt frispark og ett dårlig og her spiller grad av mobilisering som hver enkelt spiller har inn på prestasjon. Arousal ser en på som en kognitiv og fysiologisk aktivitet som finner sted som respons på en eller annen ny, uventet input på organismen. Dette kan for en fotballspiller til dømes vere å misse på åpent mål i en kritisk fase av kampen, eller at en ved tilløpet til et viktig straffespark blir forstyrret av en salutt på tribunen. Dette er faktorer som kan få organismen i mental ubalanse og som i neste fase kan føre til nedsatt prestasjon.

Stress benyttes om situasjoner som fremkaller en ubehagelig eller behaglig tilstand i organismen ved angst og nervøsitet. Det eksisterer to forskjellige former for stress. Ifølge Le Fevre, Matheny & Kolt (2003) var Selye (1956) tidlig ute med å beskrive stress, der han forklarte stressbegrepet med at eustress er positivt stress som kan oppleves behagelig, mens distress er betegnelsen for negativt stress og som kan oppleves ubehagelig. Stress er selve tilstanden av langvarig aktivering eller alarmberedskap i organismen.

Martens et al. (1990a) beskriver stress som en påtagelig ubalanse mellom fysiske eller psykologiske situasjonskrav og den opplevde evnen et individ har til å imøtekomme slike krav, der det å ikke strekke til på kravene oppleves å innebære viktige konsekvenser for individet.



Figur 2 Selve stress prosessen kan ifølge McGrath (1970) deles inn i fire ulike stadier som påvirker hverandre (Oversatt av Johansen, forelesning 2015)



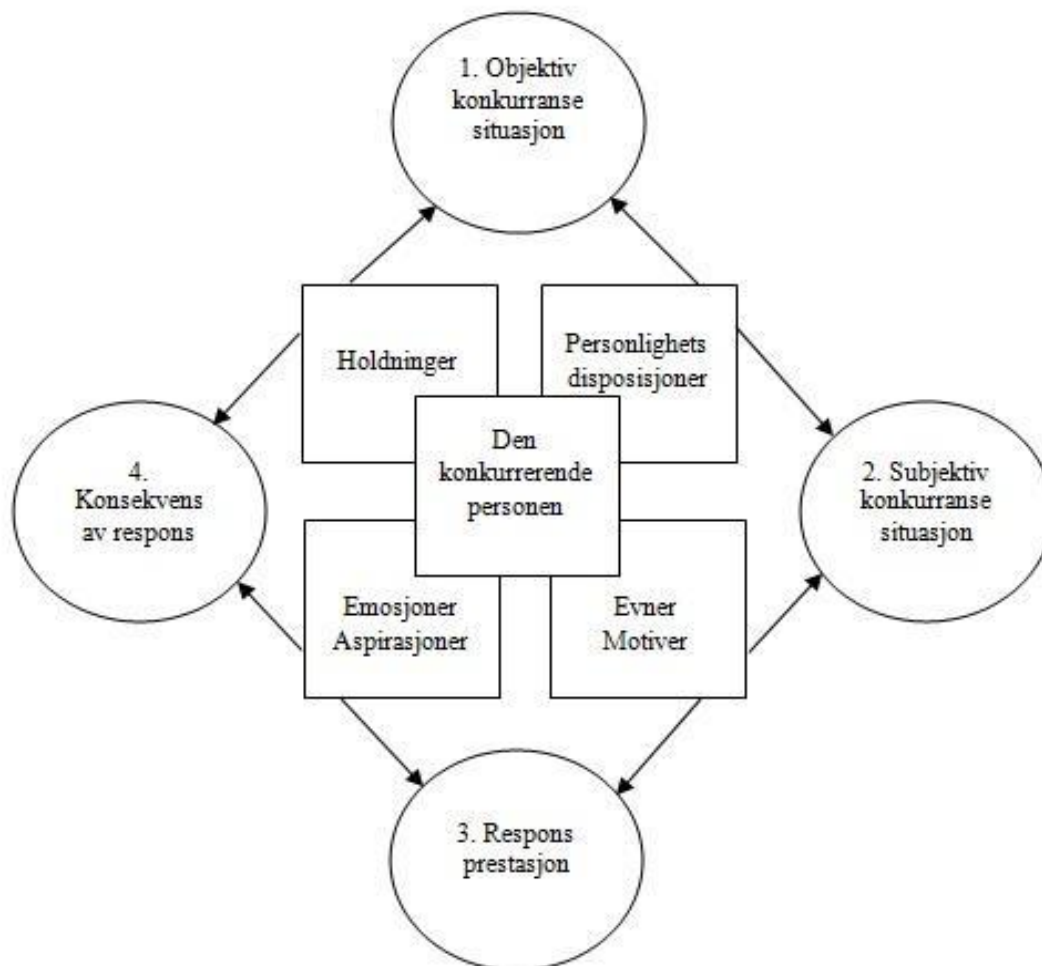
Figur 3 *Forenklet illustrasjon av McGrath's stress prosess (Oversatt fra Martens, Vealey, & Burton, 1990a, s. 7)*

Som modellen til McGrath (figur 2.) viser er det fire ulike stadier vedrørende stressprosessen, der psykologiske og fysiske miljøkrav er hva hvert enkelt individ står ovenfor. Under en konkurransesituasjon i fotball vil det være mange ulike krav som spillerne må tilfredsstille for å prestere, både psykologisk og fysisk. I forkant av en kamp vil en alltid stille så godt forberedt som mulig å tenke gjennom hva som skal til for å nå målet en har satt seg. Det er i de aller fleste tilfeller å prestere optimalt og vinne. Om en har en utfordrende kamp mot en tøff motstander der det er mye på spill, vil kravene rundt hver enkelt spiller øke. Da kan en fort begynne å tenke konsekvens av tap eller eventuelle personlige feil, og dermed oppleve en økt aktivisering av stress og angst. Dette kan som nevnt framtre både psykisk og fysisk i form av konsentrasjonssvikt, økt puls, anspenhet med mer. Dette vil igjen kunne ha negativ påvirkning på tekniske, taktiske og fysiske egenskaper som vil ha betydning for prestasjon.

Det er gjort mange studier innenfor forskjellige idrettsgrener i forhold til stress og angst blant idrettsutøvere (Swain, Austin & Jones, 1996; Jones, 1995; Raglin & Hanin, 2000). Andre forhold som påvirker stress- og angstnivå innenfor idrett er utøveres egne erfaringer med suksess eller fiasko. I tillegg til dette spiller konkurransenivå en sentral rolle da alt i og rundt selve kamparenaen i toppidretten er mye større og omfattende enn i breddeidretten. Opplevelsen av å mislykkes innenfor den idrett enn bedriver fører til et høyere angstnivå enn om en gjør det bra. Angstnivået synker også betraktelig etter en god opplevelse, som til dømes enn seier eller tilfredsstillende prestasjon. Hanin (1986) viser til at angstnivået er vesentlig høyere i forkant og underveis i konkurranse i forhold til trening. På basketballspillere er det blant annet påvist stor økning i angstnivå fra ordinære kamper gjennom sesongen i forhold til kamper i sluttspill. Angstnivå er påvist større akkurat i forkant av konkurranse blant utøvere som driver med maraton, tennis og bueskyting mens grad av angst er redusert ved konkurransesstart. Det er også funnet en positiv korrelasjon mellom grad av anstrengende motorisk aktivitet i en gitt fysisk aktivitet og grad av angstnivå (Hanin, 1986).

2.3 Konkurransesituasjonen

Når en konkurrerer på høyt nivå innenfor toppidretten er det ifølge Jones (1995) mange ulike krav som kan føre til press med påfølgende stress og angst. Woodman & Hardy (2003) sin meta-analyse støtter dette, der en undersøkte sammenhengen mellom kognitiv angst og prestasjon, samt opplevd selvtillit og prestasjon. Her ble det konkludert med at store konkurranser fra nasjonalt nivå og oppover kan føre til økt press, og at utøvere som ikke klarer å håndtere dette presset kan oppleve økt kognitiv angst og dramatisk prestasjonsfall. For å kunne forstå stress og angst i konkurrerende settinger er det nødvendig å kjenne til de grunnleggende elementene tilhørende konkurransesituasjonen.



Figur 4 Konkurransesituasjonen (Oversatt fra Martens, Vealey, & Burton, 1990a, s. 16)

Figur 4 skildrer Martens et al. (1990a) sin oversikt over konkurransesituasjonen. Den konkurrerende utøver er kompleks. Personlige disposisjoner, evner og motiver, emosjoner/aspirasjoner og holdninger er egenskaper og kvaliteter hos den konkurrerende utøveren som påvirkes av fire overordnede faktorer. Disse faktorene er den objektive konkurransesituasjonen, den subjektive konkurransesituasjonen, respons/prestasjon og konsekvens av respons. Disse fire faktorene både påvirker og påvirkes i konkurransesituasjonen.

Den objektive konkurransesituasjonen handler om de miljømessige kravene som stilles, eller objektive stimuli involvert i prosessen av konkurranse. Objektive stimuli i konkurransesituasjonen kan være type oppgave en står ovenfor, vanskelighetsgrad på motstandere, forhold, spilleregler eller ytre belønning. De miljømessige kravene er diktert av hva utøveren må gjøre for å oppnå et positivt resultat satt opp mot en viss standard. Denne standarden kan inkludere andre utøvere (motstandere) sin prestasjon, et idealisert prestasjonsnivå eller egne prestasjoner fra tidligere. Siden den objektive konkurransesituasjonen definerer de miljømessige kravene som individet står overfor, er det disse fysiske eller sosiale miljøene som kan være kilder til opplevd trussel. I følge Martens et al. (1990a) er konkurranse en form for evaluerende situasjon, og det meste av tidligere forskning innenfor tilstandsangst har funnet evaluerende situasjoner som potensielt truende. En rekke forskere har også antydnet at frykt for å mislykkes og frykt for fysisk skade er utbredte kilder til tilstandsangst under konkurranse. Det eksisterer spesifikke element innenfor den objektive konkurransesituasjonen som kan ha innvirkning på tilstandsangst. Dette omfatter mellom annet hvilken type oppgave en står ovenfor, under hvilke forhold oppgaven skal utføres, evnene til utøverne og deres motstandere, tilgjengelige belønninger og tilstedeværelse av betydelige personer. Relatert til konkurransesituasjonen i fotball kan dette være om en spiller på hjemme- eller bortebane, nivå på motstanderlag, spilleforhold, den aktuelle kampens viktighet m.m.

Hvordan en utøver oppfatter, aksepterer og vurderer den objektive konkurransesituasjonen kalles for den subjektive konkurransesituasjonen. Den subjektive konkurransesituasjonen omhandler en utøvers personlighetsdisposisjoner, evner, holdninger og andre intrapersonelle faktorer. For å kunne forbedre vår forståelse av hvordan utøvere opptrer under konkurrerende forhold er det viktig å forstå ulikheter i hvordan de oppfatter samme situasjon. Siden den subjektive konkurransesituasjonen beskriver en prosess internt i utøveren, kan den ikke måles direkte. Den kan bare utledes gjennom andre atferds indekser. Trekkangst er antatt å påvirke

den subjektive konkurransesituasjonen, samtidig som den er en indikator på utøveres tendens til å oppfatte den objektive konkurransesituasjonen som truende- eller ikke truende. Den subjektive konkurransesituasjonen er i følge Martens et al. (1990a) med på å avgjøre hvordan en utøver responderer på den objektive konkurransesituasjonen. For en fotballspiller vil dette kunne være utøveren sitt syn på en aktuell kamp, og eventuelle trusler denne kampen kan inneholde. Aktuelle trusler kan her være nivået på enkeltspillere som en skal spille mot, kollektive- og personlige konsekvenser av tap eller dårlig prestasjon, eller fysisk smerte. Så er spørsmålet hvordan spillerne håndterer ulike trusler og krav i og rundt kamparenaen. Her vil håndteringen av hver enkelt situasjon være påvirket i forhold til spillernes grad av stress, angst og selvtillit.

Utøvere kan følgende respondere på tre ulike måter; fysiologisk respons (f.eks somatisk angst i form av økt svettesekresjon, tørrhet i munn, skjelving), psykologisk respons (f. eks økt kognitiv angst) og atferds respons (f.eks en tilfredsstillende prestasjon). I konkurranse er konsekvensene av utøverne sine handlinger som regel sett i form av suksess eller fiasko. Suksess i form av til dømes en seier eller god prestasjon er i de aller fleste tilfeller oppfattet som en positiv konsekvens, mens tap eller feil blir oppfattet som negativt (Martens et al., 1990a).

Meta-analysen til Woodman & Hardy (2003) presiserer at det kan være ugunstig å sammenligne funn fra utøvere på lavere nivå med eliteutøvere da aktuelle funn ikke vil kunne generaliseres til alle utøvere (Hardy, Jones & Gould, 1996b; Balague, 1999). I deres analyse var det bare en studie av eliteutøvere på internasjonalt nivå, mens resten av studiene som skulle avdekke resultat blant eliteutøvere bestod av nasjonale utøvere på middels nivå. Det blir imidlertid påpekt at for å øke vår forståelse rundt stress, angst og selvtillit innenfor konkurransesituasjonen på aller høyeste nivå bør studier av eliteutøvere være av større prioritet.

Det har også vist seg at mange eksepsjonelt gode idrettsprestasjoner også har blitt oppnådd når utøvere i forkant av konkurranse har rapportert angst og bekymring samtidig som de har vært selvsikre (Woodman & Hardy, 2003). Da ha utøverne rapportert til dømes "jeg føler meg veldig nervøs, dette er mitt livs største konkurranse" og "jeg vet jeg kan gjøre det bra, jeg har forberedt meg lenge til denne konkurransen". Det å føle angst samtidig som en har tro på seg selv og levere gode prestasjoner blir fra et teoretisk synspunkt støttet gjennom efficiency teorien (Eysenck & Calvo, 1995; Smith, Bellamy, Collins & Newell, 2001) og katastrofe

modellen til Hardy (1996a). Mer nøyaktig predikerer efficiency teorien at utøvere som opplever kognitiv angst legger ned en stor innsats i oppgaven forutsatt at de oppfatter seg selv til å ha en god sjanse til å lykkes. Innenfor katastrofe modellen er det foreslått at høy selvtillit kan beskytte utøvere som opplever kognitiv angst fra katastrofale prestasjonsfall. I tillegg til efficiency teorien og Hardy (1996a) sin katastrofe modell er det utarbeidet mange andre teorier og modeller som tar sikte på å forklare forholdet mellom angst og idrettsprestasjon. Dette omfatter mellom annet multidimensjonell angst-teori, teorien om reversering, sonen for optimal funksjon (ZOF) og drive teorien (Woodman & Hardy, 2003).

Innenfor teorien om multidimensjonell tilstandsangst, foreslår Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith (1990b) flere to-dimensjonelle forhold mellom kognitiv angst, somatisk angst, selvtillit og prestasjon. Teorien har en hypotese om at kognitiv angst har et negativt lineært forhold til prestasjon, somatisk angst er antatt å ha et kvadratisk (omvendt U-formet) forhold til prestasjon, mens selvtillit er antatt å ha et positivt lineært forhold til prestasjon. I følge modellen om sonen for optimal funksjon (ZOF) vil utøverens prestasjon være god om vedkommendes angstnivå i forkant av konkurranse er nært eller innenfor den individuelt optimale sone. Om angstnivået går utenfor den optimale sonen er det predikert at prestasjon vil synke. Modellen foreslår også at dyktige utøvere er oppmerksomme på, og i stand til å gjenkalle og forutse egen angst i forkant av konkurranse (Jokela & Hanin, 1999). Teorien om reversering foreslår at meta-motivasjonelle tilstander eksisterer sammen i motsatte par og er underlagt raske endringer eller reverseringer i en av to mulige retninger. Mye av arbeidet rundt teorien har fokusert på det telisk-parateliske par. Ved telisk modus er en i en seriøs, målorientert tilstand der en unngår arousal. Ved paratelisk modus er en på den andre siden i en tilstand kjennetegnet av lek, aktivitetsorientering og at en er arousal søkende. Arbeidet rundt teorien om reversering har vært interessant med tanke på hvordan idrettsutøvere opplever følt arousal og "hedonic tone". Det er foreslått at grad av generell arousal i særlige meta-motivasjonelle tilstander kan tolkes på fire ulike måter; lav arousal kan oppleves som avslappende (behagelig) eller kjedsomhet (ubehagelig), mens høy arousal kan oppleves som spenning (behagelig) eller angst (ubehagelig). I telisk modus (lav arousal er foretrukket), vil lav arousal oppleves som avslappende og høy arousal som angst. I paratelisk tilstand (høy arousal er foretrukket), vil lav arousal oppleves som kjedsomhet og høy arousal som spenning. En reversering oppstår når det skjer en endring fra telisk til paratelisk og vice versa (Jones, 1995). Teorien om reversering er først og fremst opptatt av underliggende motiver som styrer menneskelig atferd (Sit & Lindner, 2005).

Innenfor idrettspsykologi har den omvendte U-hypotesen i lengre tid blant mange forskere stått fram som forklaring på hvordan stress og angst kan påvirke prestasjon. Den beskriver at utøvere må ha et moderat angstnivå for å kunne prestere optimalt (Oxendine, 1970). Teorien har senere blitt kritisert for å ikke ta hensyn til individuelle forskjeller samtidig som det har blitt ment at teorien har hatt mangel på støttende bevis (Neiss, 1988). En annen teori som strekker seg langt tilbake i tid er drive teorien. Teorien som først ble foreslått av Hull (1943), før den senere ble modifisert av Spence & Spence (1966) foreslår at økning i drive (ofte brukt synonymt med arousal, stress og angst) er assosiert med økning eller reduksjon i prestasjon avhengig av den dominerende respons. I tidlig læringsfase er den dominerende responsen ukorrekt og økning i arousal vil svekke prestasjon. Senere i læringsprosessen når den dominerende respons er korrekt, vil økt arousal forbedre prestasjon (Jones, 1995).

2.4 Competitive State Anxiety Inventory-2

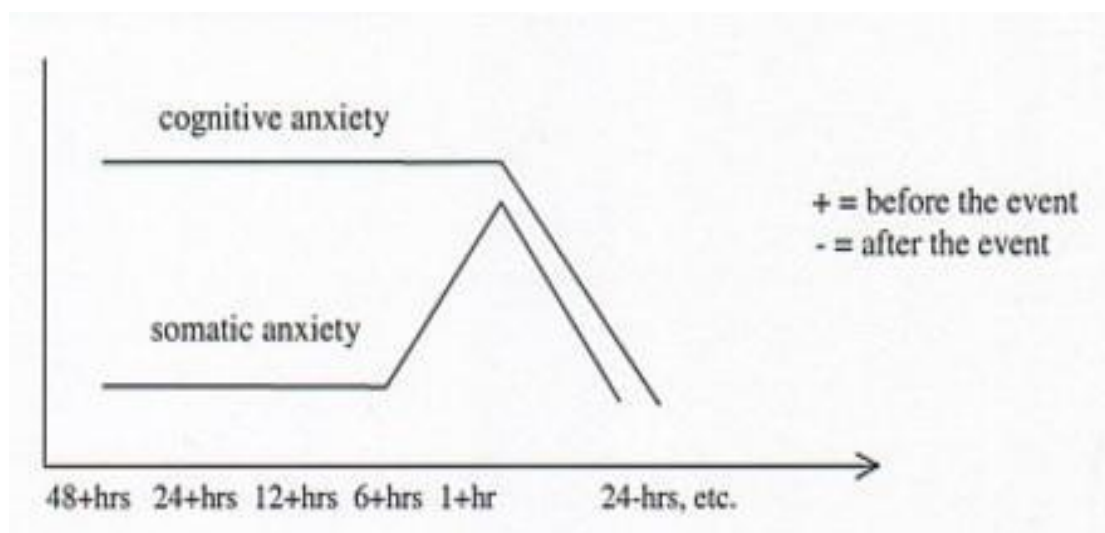
Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) er et instrument utviklet for å måle multidimensjonell tilstandsangst i idrett (Martens, Vealey, Burton, Bump, & Smith, 1990b). CSAI-2 har blitt brukt i mye publisert forskning angående angst, og er kanskje det mest velkjente instrumentet brukt i sammenheng med forskning av angst innenfor idrettspsykologi (Cox, Martens, & Russel, 2003).

Etter utviklingen av instrumentet har over 40 publiserte studier undersøkt forholdet mellom sub-komponentene i CSAI-2 og idrettsprestasjon. Flere av studiene (Burton, 1988; Gould, Petlichkoff, Simons & Vevera, 1987; McAuley, 1985) har undersøkt hvordan de ulike sub-komponentene av CSAI-2 predikerer prestasjon. Burton (1988) var en av de første som brukte CSAI-2 på eliteutøvere. Han spurte to grupper svømmere på elitenivå om å fullføre skjemaet i forkant av en konkurranse der prestasjonsmålet i undersøkelsen var utøverne sin svømmetid. Ved nærmere undersøkelse av svømmerne sine besvarelser viste korrelasjon- og regresjonsanalyser at kognitiv angst var mer konsekvent og sterkere knyttet til prestasjon enn somatisk angst. Videre analyser bekreftet også at somatisk angst viste en omvendt-U kurve i forhold til prestasjon, mens selvtillit og prestasjon hadde en positiv lineær kurve. Kognitiv angst hadde en negativ kurve i forhold til prestasjon. Studien ble sett på som banebrytende innenfor området ved at den fremla bevis og bekreftet det teoretiske fundamentet for teorien om multidimensjonell tilstandsangst (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003). Studien til Gould et al. (1987) klarte derimot ikke å finne noen identifiserbare forhold mellom kognitiv angst og prestasjon. Deltakerne i denne studien var pistolskyttere der prestasjons utfallet var basert på gjennomsnitts treff ved fem runder skyting. Oppsiktsvekkende nok ble det i denne

studien registrert en negativ sammenheng mellom selvtillit og prestasjon.

I forhold til bruk av CSAI-2 er det også blitt foreslått at det er fundamental forskjell i prestasjon og dens forhold til angst for utøvere som driver med lagidrett kontra individuell idrett (Martens et al, 1990b; Terry, Cox, Lane, & Karageorhis, 1996). Det er antatt at antall individer som deltar sammen kan moderere angst sin effekt på prestasjon. Det er spesielt argumentert for at utøvere innenfor individuell idrett blir mer negativt påvirket av angst enn utøvere som driver med lagidrett. Det å samarbeide med andre for å oppnå maksimal idrettslig prestasjon kan ha et annet forhold til angst enn om en opptrer individuelt. Forskere (Beedie, Terry, & Lane, 2000) som har undersøkt tilstander som en ofte kan befinne seg i før konkurranse (f. eks depresjon, sinne, spenning eller tretthet) med prestasjon, viser til at variablene lagidrett og individuell idrett modererer forholdet (Craft et al., 2003).

Martens et al. (1990b) benyttet et "time to event" paradigme for å bistå i demonstrasjonen av dissosiasjon av somatisk- og kognitiv angst. Ved å bruke CSAI-2 på et utvalg utøvere 48 timer, 24 timer, 2 timer og 1 time før en viktig hendelse, bekreftet de at den kognitive komponenten forholdt seg stabil mens den somatiske komponenten begynte å øke når det nærmet seg konkurransesstart (figur 5).



Figur 5 *Martens et al. (1990b) demonstrasjon på omtrentlig utvikling av kognitiv og somatisk angst før konkurranse (McNally, 2002, s. 12)*

Lignende funn som demonstrasjonen til Martens et al. (1990b) viser til, har tidligere blitt gjort rede for av mellom andre Parfitt & Hardy (1987). De fant en relasjon mellom subkomponentene i form av at det var knyttet positive effekter relatert til kognitiv angst i dagene

før en viktig konkurranse når den somatiske angsten var lav. I tillegg fant de i studien sin en kombinasjon av både negative og positive effekter for somatisk angst ved en rekke prestasjonsrelaterte aktiviteter kort tid i forkant av konkurranse når kognitiv angst var forhøyet.

CSAI-2 er som nevnt et populært instrument i sammenheng med forskning av angst og idrettsprestasjon, men det har blitt stilt spørsmål rundt instrumentet sin faktorstruktur og validitet. Lane, Sewell, Terry, Bartram, & Nesti (1999) hevdet at faktorstrukturen til CSAI-2 var feil, og at disse begrensningene kunne være knyttet til formuleringen av elementene i instrumentet. For eksempel så starter åtte av ni elementer knyttet til sub-komponenten kognitiv angst med "Jeg er bekymret" (f.eks jeg er bekymret for konkurransen i dag). Det er stilt spørsmål i forhold til om bruken av ordet "bekymret" er hensiktsmessig for en idrettsbefolkning. Det er foreslått at en utøver kan respondere på instrumentet som om han/hun er bekymret for den kommende konkurransen, men at denne bekymringen kan heller representere utøverens anerkjennelse av konkurransen som en viktig utfordring i stedet for angst. Det er også hevdet at ordet "engstelig" vil være mer passende til angst i og med at dette begrepet er mer reflekterende til negative tanker eller forventninger knyttet til angst. Woodman & Hardy (2001) hevder også at det kan være problemer knyttet til ordlyden av elementene i instrumentet som kan føre til svake sammenhenger mellom subkomponentene og prestasjon. Det er også beskrevet at ved bruk av CSAI-2 i forskning hersker det forvirring blant idrettsutøvere i forhold til fortolkningen av ordet "bekymret" (Craft et al, 2003).

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

I dette kapittelet vil valg og bakgrunn for den metodiske tilnærmingen i studien bli gjort rede for. Utvalget i studien vil bli presentert, samt prosedyre og datainnsamling nøye forklart.

Videre beskrives instrumentet som er konstruert for å besvare spørsmål knyttet til problemstillingen i denne studien.

Forskningsmetoder kan en beskrive som de teknikker forskere bruker for å strukturere en studie samt det å samle inn og analysere informasjon (Polit & Beck, 2013). Innenfor en forskningsprosess eksisterer det forskjellige trinn. Helt grunnleggende starter en med å komme fram til et tema som en er ute etter å utforske nærmere. Deretter må en finne et problem eller en utfordring innenfor det aktuelle tema som en søker å få en løsning på. Videre må diverse forskningsspørsmål stilles. Forskningsspørsmål er konkrete spørsmål en vil ha svar på som forsker. De fungerer også som veiledning for hvilke data som må samles inn i studien en skal utføre. En kan som forsker så dra spesifikke forutsigelser i forhold til svar på ulike forskningsspørsmål kring tema som en vil utforske nærmere. Dette er hypoteser som en videre tester for å enten få bekreftet eller avkreftet (Polit & Beck, 2013).

3.2 Kvantitativt design

Innenfor forskning eksisterer det to hovedtilnærminger innenfor metode: Kvantitativ og kvalitativ metode. Formål og aktuelle forskningsspørsmål i studien en vil gjennomføre legger grunnlag for hvilken metodisk tilnærming som er mest hensiktsmessig å ta i bruk. Metodene er forskjellige og noen forskningsspørsmål er mer passende for en kvantitativ tilnærming kontra kvalitativ, og motsatt (Polit & Beck, 2013).

I følge Punch (2013) utgjør kvantitativ forskning i hovedsak tre ting:

- Konkretiserer virkeligheten i form av variabler
- Måler de aktuelle variablene
- Undersøker relasjonene mellom variablene

Kvantitativ forskningsmetode involverer prosessen ved det å innsamle, analysere, tolke og fremskaffe resultat av en studie. Innenfor kvantitativ forskning er det vanlig å benytte seg av survey- eller eksperimentelt design (Creswell, 2013). Ved bruk av survey design vil en kunne fremskaffe en kvantitativ eller numerisk beskrivelse av trender, holdninger eller meninger til en gruppe ved å studere et større utvalg av den aktuelle gruppen. Survey design inkluderer

tverrsnitt- og longitudinelle studier der spørreskjema eller strukturerte intervjuer blir benyttet for datainnsamling, der hensikten er å kunne generalisere funnene fra et utvalg til en populasjon (Fowler, Epstein, Weingart, Annas, Bolcic-Jankovic, Clarridge & Weissman, 2008). Ved bruk av eksperimentelt design søker en til dømes etter å finne ut om en bestemt form for behandling påvirker et bestemt utfall. Dette kan forsker- eller forskere vurdere ved å til dømes tilby en spesifikk behandling til en gruppe mens en holder tilbake behandlingen hos en annen for deretter å sammenligne og se hvordan begge gruppene scorer på det bestemte utfallet. Designet inkluderer ekte eksperiment eller RCT (randomised controlled trials) der en randomiserer utvalget i eksperimentell- og kontrollgrupper (Keppel, 1991). Eksperimentelt design inkluderer også kvasi-eksperiment som også er intervensjon, men som i motsetning til ekte eksperiment ikke inneholder randomisering (Creswell, 2013).

Kvalitativ forskning tar sikte på å produsere deskriptive data av i form av menneskers egne ord og uttalelser eller gjennom observerbar atferd (Taylor, Bogdan & De Vault, 2015).

Karakteristikk av kvalitativ forskning kan presenteres gjennom følgende punkt:

-kvalitative forskere er opptatt av betydningen folk legger til ting i livet sitt.

-kvalitativ forskning er induktiv.

-ved bruk av kvalitativ metode undersøker forskeren mennesker og forhold holistisk.

Mennesker, forhold og grupper blir ikke redusert til variabler, men blir sett på som en helhet.

-kvalitative forskere er opptatt av å se på hvordan mennesker tenker og opptrer i hverdagen.

Ved kvalitativ forskning utvikler selve designet seg underveis i forskningsprosessen. I motsetning vil en ved kvantitativ forskning spesifisere designet på forhånd av datainnsamlingen, og sjelden vike fra det aktuelle designet underveis i forskningsprosessen (Polit & Beck, 2013). Innenfor kvalitativ forskning kan en blant annet benytte seg av design som etnografi, fenomenologi, grounded theory og case-studier. Etnografi er en form for kvalitativ undersøkelse som tar sikte på å beskrive eller tolke kultur og kulturell atferd. Etnografi innebærer som regel omfattende feltarbeid som er prosessen der etnografen opparbeider seg forståelse og kjennskap til en kultur. Fenomenologi er en tilnærming som benyttes for å utforske og forstå menneskers hverdagslige opplevelser. Grounded theory er en fremgangsmåte innenfor kvalitativ metode som tar sikte på å gjøre rede for og forstå menneskers handlinger ut fra perspektivet til de som er involvert. Case studier er grundige undersøkelser av en enkel enhet eller et lite antall enheter. Det en skal undersøke kan være alt

fra individ, familie, institusjoner, samfunn eller andre sosiale enheter. Forskere benytter seg av case studier for å forsøke å analysere og forstå problemstillinger som er sentrale for historien, utviklingen, eller omstendighetene ved enheten som blir undersøkt (Polit & Beck, 2013).

Følgende prosjekt er en tverrsnittsstudie med survey design. Det er tatt i bruk kvantitativ metode i og med at datainnsamlingen er blitt gjort ved bruk av spørreskjema.

3.3 Spørreskjema

Spørreskjema 1: For å måle angstnivået til spillerne i forkant av kamp ble spørreskjemaet CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory- 2, form E) benyttet (se vedlegg 1). CSAI-2 er et instrument som ofte blir benyttet innenfor idrettspsykologisk forskning vedrørende angst og konkurransesituasjon (Lundqvist & Hassmén, 2005). Spørreskjemaet tar sikte på å måle hvordan utøverne føler seg i forkant av konkurranse og hva hver enkelt utøver føler i det øyeblikket vedkommende responderer på spørreskjemaet. Skjemaet inneholder 27 spørsmål eller påstander fordelt på tre underskalaer. Underskalaene omfatter komponentene; kognitiv angst, somatisk angst og målt selvtillit. Hver underskala representerer ni spørsmål i spørreskjemaet. For å undersøke reliabiliteten til spørreskjemaet ble Cronbach`s alpha undersøkt. Cronbach`s alpha for CSAI-2 var i denne studien (0.76-0.88). En Cronbach`s alpha > 0.7 blir regnet som tilfredsstillende (Cortina, 1993).

Den kognitive komponenten består av spørsmål: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, og 25. Den somatiske komponenten består av spørsmål: 2, 5, 8, 11, 14R, 17, 20, 23, og 25.

Kontraindikative spørsmål ble reversert. Komponentene for målt selvtillit består av spørsmål: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, og 27. Total score på spørreskjemaet oppnår en ved å beregne en egen sum for hver av de tre underskalaene. For hver skala er minste score ni, og høyest oppnåelige score 36. Jo høyere score, jo større kognitiv- og somatisk angst. Det samme gjelder for målt selvtillit. En total poengsum for spørreskjemaet blir ikke beregnet. Utvalgte påstander som skjemaet inneholder er til dømes "Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg", "jeg er selvsikker fordi jeg kan se for meg at jeg når målet mitt", eller "jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press". Påfølgende har en fire graderte svaralternativer (1-ikke i det hele tatt; 2-litt; 3-ganske mye; 4-veldig mye) der en skal krysse ut for det alternativet som beskriver den følelsen en sitter med i det nøyaktige øyeblikket en responderer på skjema.

Skjemaet skulle fylles ut fire ganger i forkant av hver utvalgte kamp. Tidspunktene for utkryssing av skjema er 48 timer / 2 dager før kamp, 24 timer / 1 dag før kamp, 2 timer før kamp og 1 time før kamp. Alle spillerne skulle notere ned klokkeslett på skjema ved utkryssing på de ulike tidspunktene. Det kan være en utfordring å treffe helt nøyaktig på tidspunkt tett opp til kamp, men alle spillerne ble anbefalt å notere så nøyaktig som overhodet mulig. Viktigheten av at en ikke bruker for lang tid på hver påstand, samtidig som det er avgjørende at hver og en svarer så ærlig som mulig ble presisert.

Spørreskjema 2: En gang like før sesongstart, og en gang like etter sesongslutt fikk spillerne utdelt et omlag ti sider langt spørreskjema som også skulle besvares (se vedlegg 2). Dette var et pre-skjema som spillerne skulle utfylle ut før sesongstart, og et post-skjema som skulle utfylles like etter sesongslutt. Skjemaene er identiske. Skjemaet inneholder blant annet spørsmål om bakgrunn og hver enkelt sine erfaringer som fotballspiller. Spørsmålene er utledet av kunnskap vedrørende hva som kan påvirke hvert enkelt individ hva angår beslutningsprosesser, egen velferd og funksjon i rollen som fotballspiller.

Spørreskjemaet inneholder tre ulike deler:

Del I- Bakgrunnsinformasjon

Tar for seg hver enkelt spiller sin generelle bakgrunn med spørsmål vedrørende både fotball og hverdag. Inneholder spørsmål om alder, sivilstatus, utdanning, trivsel på skole/arbeid mm. Spør også etter hvilke nivå hver enkelt spiller har spilt på tidligere, treningsmengde utenfor fellesøkter, innhold i treningshverdagen, og hver og enkelt sitt forhold til mental trening. I denne delen etterlyser en også hver enkelt spiller sitt syn på eget nivå og hvordan de vurderer sin kompetanse som fotballspiller opp mot andre spillere på samme nivå.

Del II- Deg selv som fotballspiller

Denne delen av skjemaet tar for seg spørsmål knyttet til hver enkelt person i rollen som fotballspiller. Inneholder blant annet spørsmål om egen mestringstro som fotballspiller innenfor område som fotballforståelse, evne til å ta viktige avgjørelser under kamp og press. Omfatter spørsmål som "Jeg har tro på at jeg forstår de grunnleggende prinsippene i spillet", "Jeg har tro på at jeg kan ta raske avgjørelser", og "Jeg har tro på at jeg er upåvirket press fra tilskuerne". En skal så besvare på en Likert-skala fra 1-5 hvor 1 = I svært liten grad og 5 = I svært stor grad. Videre skal en vurdere seg selv i forhold til ulike ferdigheter som er sentrale å inneha som fotballspiller.

Del III- Innstilling til kamp

Denne delen av skjemaet tar for seg hver enkelt spiller sitt syn på kampsituasjon. Inneholder mellom annet spørsmål i forhold til hvordan spillerne ser på fotball og hvor viktig det er for dem, samt hvilke følelser som har preget spillerne i sammenheng med kampsituasjon i løpet av den siste måneden før utkryssing av skjema. Her får en blant annet svar på om spillerene har følt seg glad, entusiastisk, fornøyd, misfornøyd, aggressiv eller frustrert. Inneholder videre spørsmål rundt hvordan spillerne selv føler at de lykkes best når de spiller fotball.

Svaralternativer her er til dømes "jeg viser personlig fremgang" eller "jeg er helt overlegen i min prestasjon". Spenningsnivået til hver enkelt spiller blir også målt i denne delen av skjema gjennom bruk av CSAI-2, samt at en undersøger hvordan ulikt press påvirker hver enkelt spiller i forbindelse med kamp.

Innbakt i Spørreskjema 2 var også Sport Mental Toughness Questionnaire (Sheard, Golby & Van Wersch, 2009). Dette ble benyttet for å kartlegge mental tøffhet blant spillerne. SMTQ tar for seg spillerens mentale innstilling til kamp og måler generell mental tøffhet i følgende tre underkategorier; selvsikkerhet, stabilitet og kontroll. SMTQ består av 14 påstander, som for eksempel "*Jeg har en urokkelig tro på egen kapasitet og ferdighet*" (selvsikkerhet), "*Jeg tar ansvar for å sette meg utfordrende mål*" (stabilitet) og "*Jeg blir sint og frustrert når ting ikke går min vei*" (kontroll). Disse påstandene skal besvares på en Likert-skala fra 1-5 hvor 1 = Helt uenig og 5 = Helt enig. Av skjemaet sine 14 påstander er det seks tilhørende selvtillit og fire påstander hver for stabilitet og kontroll. Studien til Sheard et al. (2009) som tok sikte på å bekrefte SMTQ sin konstruksjons gyldighet bekreftet at instrumentet besitter tilfredsstillende psykometriske egenskaper, samt pålitelighet og validitet. SMTQ er også det eneste psykometriske akseptable instrumentet innenfor mental tøffhet som inneholder et mål på følelsesmessig og negativ energi kontroll, faktorer ofte identifisert i litteratur vedrørende mental tøffhet.

3.4 Utvalg

Utvalget i forskningsprosjektet består av førstelagstroppen til Arendal Fotballklubb. Under prosjektets varighet spilte Arendal fotball i PostNord-ligaen avdeling fire. PostNord-ligaen tilsvarer Nivå tre i Norsk herrefotball og består av fire landsdekkende avdelinger. Avdeling fire som Arendal Fotball tilhørte under sesongen 2016 omfattet i hovedsak lag fra Sør- og Østlandet.

3.5 Prosedyre og datainnsamling

Dette prosjektet er godkjent av FEK (Fakultetets etiske komitè). Prosjektet er også faglig anbefalt og støttet av Arendal fotball sin hovedtrener Knut Tørum. Spillerne i førstelagstroppen til Arendal fotball ble i forkant av fotballsesongen 2016 informert om prosjektet av hovedtrener og mastergradsstudent. Her ble prosjektets formål og prosedyre nøye gjennomgått. Alle spillerne ble så anbefalt om å ta del, samtidig som alle ble informert om at det var helt frivillig deltagelse og at all personalia ville bli anonymisert. ID benyttet av masterstudent var hver enkelt spiller sitt draktnummer.

Før sesongstart gjennomførte spillerne Spørreskjema 2 som pre-test. Gjennom sesongen ble Spørreskjema 1 gjennomført fem ganger. Det var 26 seriekamper i løpet av sesongen, så Spørreskjema 1 ble introdusert hver femte kamp. Dette var mot Tønsberg (h), Ørn-Horten (b), Fløy fotball (b), Pors Grenland (b), og Strømsgodset 2 (h).

Spørreskjema 1 ble utlevert av trenerapparatet på trening to dager før utvalgt kamp. Spillerne gjennomførte så del en (48 t) av skjema felles i forkant av økten. Deretter tok spillerne med seg skjema hjem, der de fikk varsel på SMS om å gjennomføre del to (24 t) og del tre (2 t) av skjema på gitte tidspunkt før kamp. På kampdag ble del fire (1 t) av skjema gjennomført på spillermøte omlag en time før kamp. Etter utkryssing ble dokumentene samlet inn av trenerapparatet og overlevert til masterstudent. Rett etter sesongslutt gjennomførte spillerne Spørreskjema 2 på ny. Denne gang som post-test. Innsamlede data ble deretter konfidensielt behandlet og administrert av masterstudent og veileder ved Universitetet i Agder.

3.6 Etiske overveielser

Utvalget ble gjort kjent med prosjektets formål og informert om at deltagelse i studien var frivillig. Prosjektet ble presentert for utvalget av hovedtrener i Arendal fotball Knut Tørum og undertegnede i forkant av sesongstart 2016. Respondentene ble videre informert om at de ville forbli anonyme samtidig som alle resultat ville være konfidensielle. Utvalgets besvarelser samt behandlingen av disse vil kun være tilgjengelig for undertegnede og veileder tilhørende forskningsgruppen SEP-HEP: Sport and Exercise Psychology: Health, Education and Performance at the University of Agder (UIA). Det ble videre presisert at utvalgets bidrag var viktig for forskningsprosjektet og at de dermed måtte ta ansvaret dette medfører vedrørende nøyaktige og ærlige besvarelser. Utvalget ble til slutt gjort oppmerksom på at det ikke finnes noen riktige eller gale svar, og at det var deres oppfatning av seg selv i forhold til mental tøffhet og angst i forbindelse med trening og konkurranse som var av interesse.

Personidentifiserende opplysninger som ble innsamlet omhandlet til dømes utvalgets posisjon på banen, fotballmessige bakgrunn, samt generelle opplysninger i forhold til sivil status og studier/arbeid. Spillerne hadde ikke anledning til å se hverandre sine utfylte skjema, og tildelt ID var draktnummeret til spillerne. Utlevert skjema inneholdt til dels detaljerte og personlige spørsmål men ingen av disse ble vurdert som sensitiv informasjon.

3.7 Statistiske verktøy

For å gjennomføre de nødvendige analysene i dette prosjektet ble det databaserte statistikkprogrammet "IBM SPSS Statistics" (Statistical Package for Social Sciences), versjon 24 benyttet. Bearbeiding av innsamlede data er behandlet i SPSS, og påfølgende resultat presentert gjennom enkle forklaringer, figurer og frekvenstabeller i resultatkapitlet. For å teste instrumentets indre konsistens ble Cronbach`s alpha brukt. Videre ble underdimensjonene i CSAI-2 summert, samt spørsmål 14 reversert. Independent samples t-test og Paired samples t-test ble gjennomført for å undersøke gruppeforskjeller og utvikling av kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit med mental tøffhet. Utvalget i studien ble fordelt i høy og lav MT ved bruk av Median splitt. Dette på bakgrunn av utvalgets besvarelser på Spørreskjema 2 (SMTQ).

4.0 Resultat

4.1 Deskriptiv statistikk

Tabell 1 Gjennomsnitt og spredning for ulike variabler blant utvalget i studien.

<i>Antall</i>	<i>År</i>	<i>År</i>	<i>År</i>	<i>Antall</i>
(N)	Alder	Spilt fotball?	Nåværende nivå (Norsk nivå tre)	Kamper spilt (2015)
23	23.8 (4,60)	17,7 (4,99)	4,9 (2,93)	23,5 (9,69)
	18-37	10-30	0,5-11	2-35

*Verdier er oppgitt i gjennomsnitt (sd), og minimum-maximum

Det deltok i denne studien 23 spillere fra førstelagstroppen til Arendal fotball. Aldersspennet blant spillerne i studien gikk fra 18 til 37 år, med gjennomsnittsalder på 23.8(4,60). Det var naturlig nok ganske stor variasjon i antall år spillerne har drevet med fotball, og det gikk fra 10-30 år med et gjennomsnitt på 17,7(4,99) år. Lengde hver og en hadde spilt på Norsk nivå tre (PostNord ligaen) gikk fra 0,5-11 år med et gjennomsnitt på 4,9(2,93) år. Antall kamper spillerne hadde gjennomført foregående sesong (2015) varierte fra 2-35 med et gjennomsnitt på 23,5(9,69) kamper.

Målepunktene i denne studien var fem utvalgte kamper gjennom sesongen 2016. På de fem aktuelle kampene tok Arendal fotball 15 av 15 mulige poeng og resultatene var følgende:

Kamp 1: Arendal-Tønsberg 4-0

Kamp 2: Ørn-Horten-Arendal 0-3

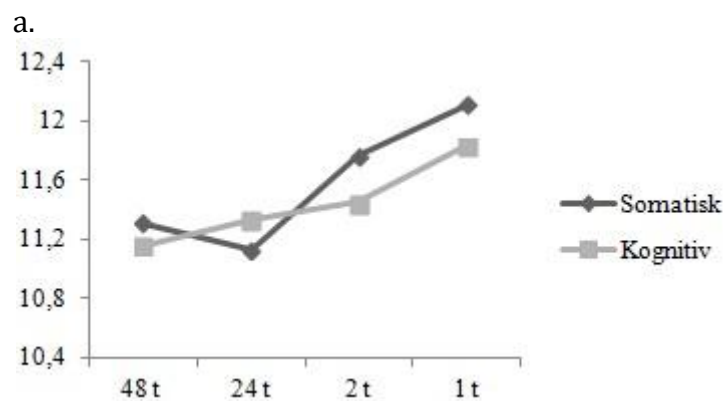
Kamp 3: Arendal-Fløy 0-2

Kamp 4: Pors Grenland-Arendal 0-3

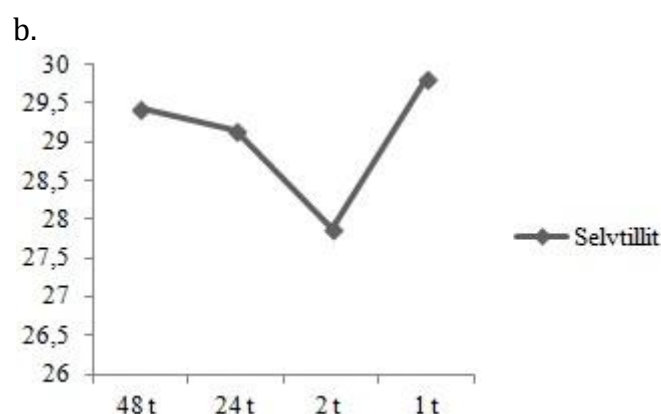
Kamp 5: Arendal-Strømsgodset 2 5-3

4.2 Utvikling av angst og selvtillit (CSAI-2)

Utvikling av kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit i forkant av kamp blant spillerne i Arendal fotball. Resultatene er presentert som gjennomsnittsverdier for alle fem kampene undersøkt gjennom fotballsesongen 2016.



Figur 6a Utvikling av kognitiv angst, somatisk angst.



Figur 6b Utvikling av selvtillit.

Figur 6 a. og b. viser lagets (N: 23) gjennomsnittlige utvikling av de tre komponentene i CSAI-2 undersøkt i studien. Gjennomsnittsverdier for alle spillerne viser at kognitiv og somatisk angst er veldig likt i forhold til grad av opplevd angst og utvikling fra 48 timer til 1 time før konkurranse. Figur b. viser at selvtillit synker gradvis fra 48 timer og inn mot kamp, og har en negativ "dropp" 2 timer før kampstart. Fra 2 timer og inn mot avspark stiger imidlertid selvtillit blant spillerne i kamptroppen til Arendal fotball.

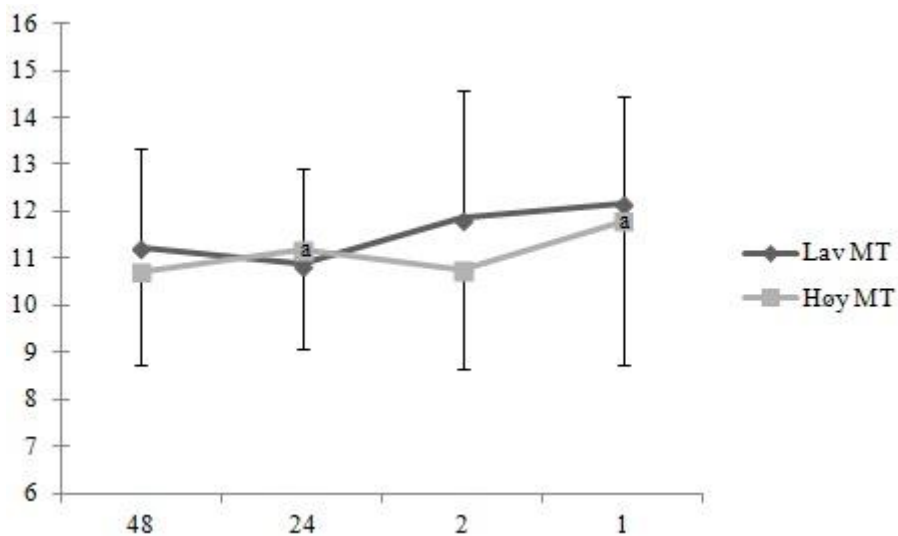
4.3 CSAI-2 og Mental tøffhet

I dette avsnittet presenteres spillernes gjennomsnittlige resultat for komponentene i CSAI-2 (kognitiv angst, somatisk angst, og selvtillit) fordelt på høy og lav mental tøffhet (MT).

Resultatene gjelder for alle fem kampene undersøkt gjennom fotballsesongen 2016.

t_{48t} , t_{24t} , t_{2t} , t_{1time} = måletidspunkt i forkant av kamp (CSAI-2).

Kognitiv angst

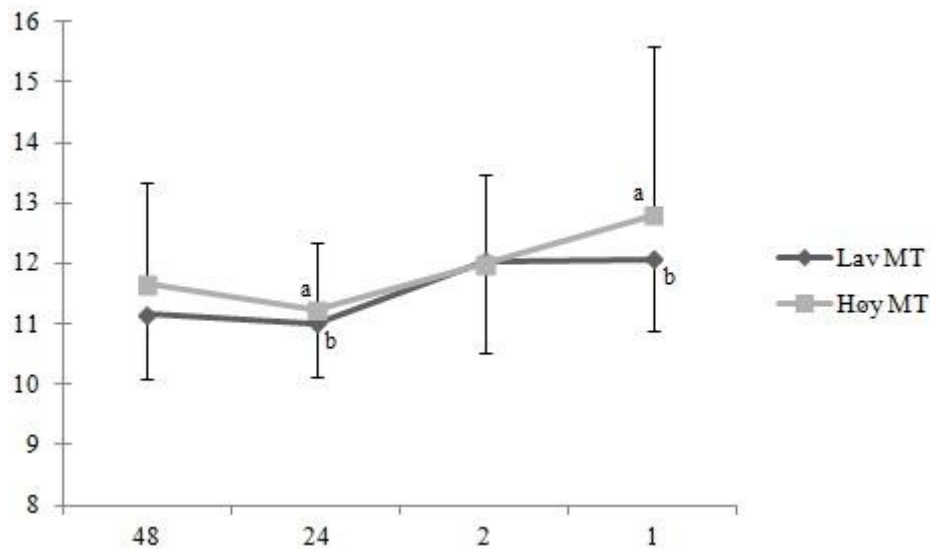


Figur 7 Utvikling av gjennomsnittlig kognitiv angst fra 48 timer til 1 time før kampstart fordelt på høy og lav MT.

^a: indikerer statistisk signifikant forskjell

I denne figuren kan en se at kognitiv angst synker før den så stiger fra 24 timer til 1 time før kampstart blant spillerne med lav MT ($t_{24t} = 10,88$, $t_{1time} = 12,16$). Spillerne med høy MT har lavere nivåer av kognitiv angst på tre av fire måletidspunkter, men har høyere kognitiv angst enn spillerne med lav MT 24 timer før kampstart. Kognitiv angst synker så fra 24 timer før kampstart, før den øker fra 2 timer til 1 time før avspark ($t_{2t} = 10,75$, $t_{1time} = 11,8$). Det ble registrert en signifikant forskjell i kognitiv angst fra 24 timer til 1 time ($p = .016$) før kampstart blant spillerne med høy MT.

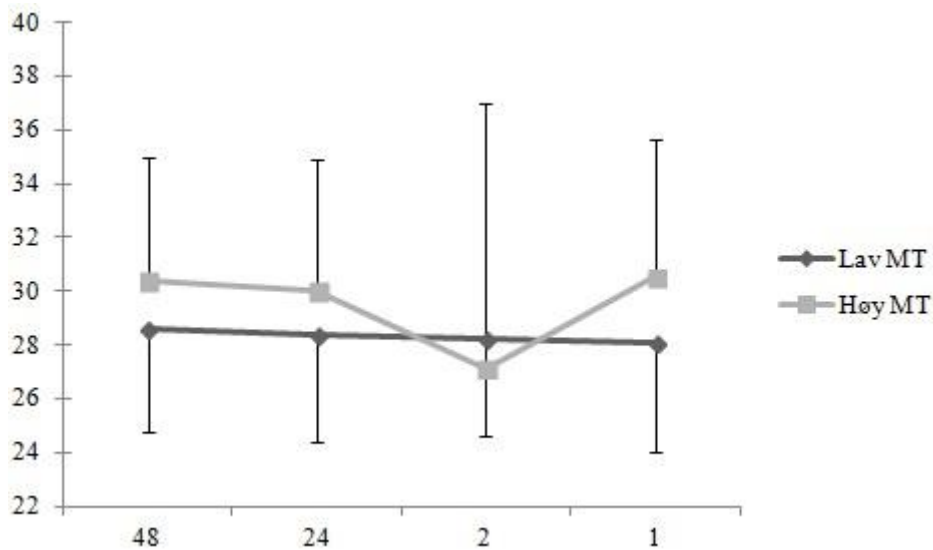
Somatisk angst



Figur 8 *Utvikling av gjennomsnittlig somatisk angst fra 48 timer til 1 time før kampstart fordelt på høy og lav MT.*
^{a-b}: indikerer statistisk signifikant forskjell.

I denne figuren kan vi se at grafen for både høy og lav MT er forholdsvis lik. Blant spillerne med lav MT stiger somatisk angst fra 24 timer til 2 timer før kampstart ($t_{24t} = 11,01$, $t_{2t} = 12,04$), før den holder seg stabil. Det er en signifikant økning i somatisk angst fra 24 timer til 1 time ($p = .010$) før kampstart. For spillerne med høy MT synker somatisk angst fra 48 timer til 24 timer før kampstart, før den stiger jevnt fra 24 timer til 1 time før avspark ($t_{24t} = 11,23$, $t_{2t} = 11,98$, $t_{1time} = 12,8$). For spillerne med høy MT var det også en signifikant økning i somatisk angst fra 24 timer til 1 time ($p = .022$) før kampstart. Verdt å merke seg er at det gjennomsnittlige angstnivået er høyere blant spillerne med høy MT i forhold til spillerne med lav MT.

Selvtillit



Figur 9 *Utvikling av gjennomsnittlig selvtillit fra 48 timer til 1 time før kampstart fordelt på høy og lav MT.*

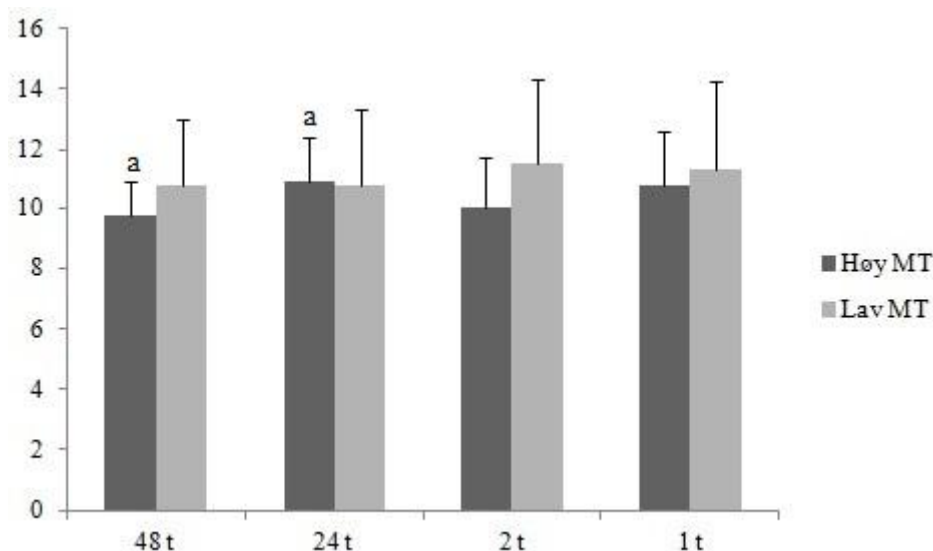
I denne figuren kan vi se at spillerne med lav MT sin selvtillit gradvis synker fram mot kampstart ($t_{48t} = 28,58$, $t_{1time} = 28,11$). Forskjellene er derimot veldig små. Spillerne med høy MT scorer høyere på selvtillit ved tre av fire måletidspunkt, og har en gradvis reduksjon fra 48 timer til 2 timer før kampstart. Selvtilliten er på det laveste 2 timer før kampstart, men stiger så betraktelig frem til 1 time før avspark ($t_{2t} = 27,15$, $t_{1time} = 30,52$). Det ble ikke registrert noen signifikante forskjeller.

4.4 Enkeltmåling av betydningsfull kamp

Dette avsnittet presenterer grad av kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit blant spillere med høy og lav MT før 15. serierunde mot Fløy fotball den 30. Juli, 2016.

Kampen mot Fløy fotball var Arendal fotball sin 15. seriekamp for sesongen, og kamp nummer tre som ble undersøkt gjennom sesongen 2016. Etter fire serierunder lå Arendal fotball på toppen av tabellen og hadde deretter seks strake seirer. De tre siste serierundene før ferien spilte Arendal fotball uavgjort tre kamper på rad, og kampen mot Fløy var klubbens første kamp i høstsesongen 2016. Med tanke på avslutningen av vårsesongen var kampen mot Fløy fotball svært viktig for å opprettholde posisjonen på toppen av tabellen for Arendal fotball.

Kognitiv angst vs Fløy

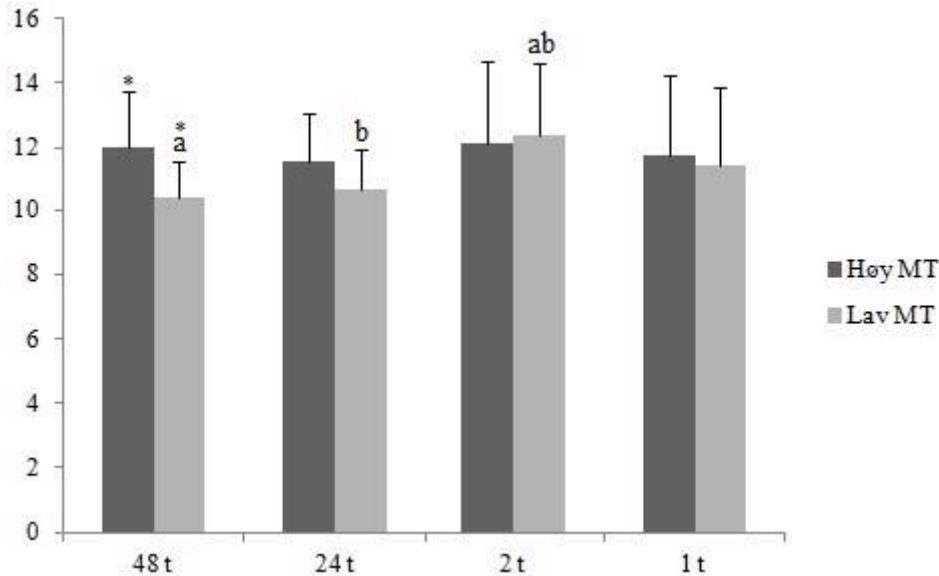


Figur 10 Utvikling av kognitiv angst fra 48 timer til 1 før avspark mot Fløy fotball.
^a: indikerer statistisk signifikant forskjell.

Som figuren viser har spillerne med lav MT jevnt over høyere nivå av kognitiv angst enn spillerne med høy MT. Den kognitive angsten blant spillerne med lav MT holder seg stabil fra 48 timer til 24 timer før kampstart, før den stiger ($t_{48t} = 10,75$, $t_{24t} = 10,77$). Kognitiv angst stiger så inn mot 2 timer før kampstart, før den synker litt rundt 1 time før avspark ($t_{2t} = 11,5$, $t_{1time} = 11,28$). Det høyeste målet på kognitiv angst blant spillerne med høy MT er 24 timer før kampstart ($t_{24t} = 10,87$). Angstnivået synker så litt 2 timer før avspark, før det stiger igjen 1

time før start ($t_{1time} = 10,77$). Det ble funnet en signifikant forskjell i kognitiv angst fra 48 timer til 24 timer ($p = .009$) før kampstart blant spillerne med høy MT.

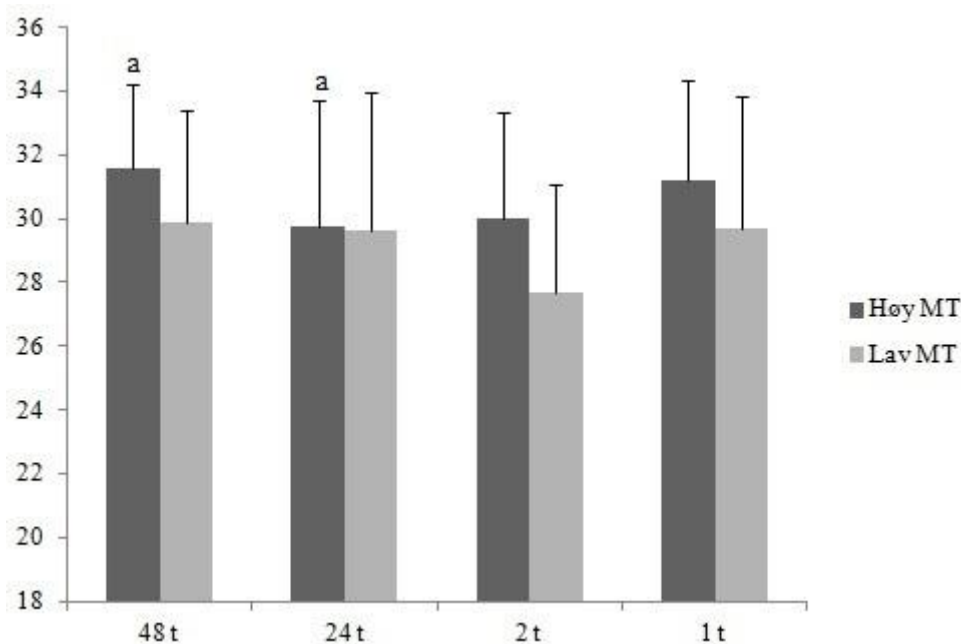
Somatisk angst vs Fløy



Figur 11 *Utvikling av somatisk angst fra 48 timer til 1 time før avspark mot Fløy fotball.*
^{ab}: lik bostav indikerer statistisk signifikant forskjell.
*: indikerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene.

Denne figuren viser at somatisk angst holder seg relativt stabil fra 48 timer til 24 timer før kampstart blant spillerne med lav MT ($t_{48t} = 10,37$, $t_{24t} = 10,62$). 2 timer før avspark øker derimot somatisk angst, før den synker litt 1 time før start ($t_{2t} = 12,37$, $t_{1time} = 11,42$). Det ble funnet signifikant forskjell fra 48 timer til 2 timer ($p = .025$) før avspark, og fra 24 timer til 2 timer ($p = .021$) før avspark blant spillerne med lav MT. Somatisk angst blant spillerne med høy MT varierer på alle fire målepunktene, men er i likhet med spillerne med lav MT høyest 2 timer før kampstart ($t_{2t} = 12,11$). Verdt å merke seg er at angstnivået er høyere blant spillerne med høy MT på alle måletidspunkt, utenom 2 timer før avspark i forhold til spillerne med lav MT. Det ble registrert signifikant forskjell i somatisk angst mellom gruppene 48 timer ($p = .039$) før kampstart.

Selvtillit vs Fløy



Figur 12 *Utvikling av selvtillit fra 48 timer til 1 time før avspark mot Fløy fotball.*
^a: indikerer statistisk signifikant forskjell

Figuren viser tydelig at opplevd selvtillit er vesentlig høyere blant spillerne med høy MT i forhold til spillerne med lav MT. For spillerne med lav MT er selvtillit på det høyeste 48 timer før kampstart før den gradvis synker til 1 time før avspark ($t_{48t} = 29,87$, $t_{24t} = 29,62$, $t_{2t} = 27,71$). 1 time før avspark øker selvtilliten igjen ($t_{1time} = 29,71$). For spillerne med høy MT er også opplevd selvtillit på det høyeste 48 timer før kampstart, før den synker ved 24 timer og øker litt igjen 2 timer før avspark ($t_{48t} = 31,55$, $t_{24t} = 29,77$, $t_{2t} = 30$). 1 time før avspark øker så selvtilliten på lik linje som spillerne med lav MT ($t_{1time} = 31,22$). Det ble funnet en signifikant forskjell i selvtillit fra 48 timer til 24 timer ($p = .047$) før kampstart blant spillerne med høy MT.

5.0 Diskusjon

5.1 Diskusjon av funn

Det første en kan slå fast vedrørende funn i dette prosjektet er at grad av gjennomsnittlig kognitiv og somatisk angst er lav, og at grad av gjennomsnittlig selvtillit er høy blant spillerne i Arendal fotball i forkant av fotballkamper. Gjennomsnittsverdiene for kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit for Arendal fotball sin kamptropp fordelt på de fem kampene som ble undersøkt i løpet av Sesongen 2016 viser til dette. De høyeste snittverdiene for de tre komponentene som ble undersøkt gjennom bruk av CSAI-2 ble alle registrert en time før kampstart. Snittet for kognitiv angst en time før kampstart var 11,83. Snittet for somatisk angst en time før kampstart var 12,11. Snittet for selvtillit en time før kampstart var 29,82. Dette gjennomsnittet er fordelt på hele troppen, og ikke fordelt på høy eller lav MT.

Problemstillingen i dette prosjektet var å undersøke hvilken betydning MT har for angst og selvtillit blant fotballspillere i forkant av kamp. Dette ble gjort ved å dele spillertroppen i to grupper, høy og lav MT. Spillerne ble fordelt gruppevis i høy og lav etter kartlegging av MT gjennom spillernes besvarelser av Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). Gjennomsnittsverdiene for kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit fordelt på høy og lav MT gjennom sesongens fem målepunkt gir et bilde på utviklingen og forskjellen mellom spillerne innad i troppen til Arendal fotball.

Snittverdiene for kognitiv angst var som forventet høyere blant spillerne med lav MT i forhold til spillerne med høy MT. For spillerne med lav MT gikk kognitiv angst ned fra 48 timer til 24 timer før kampstart, men fra 24 timer og inn mot avspark økte den gradvis. For spillerne med høy MT var grad av angst mindre enn spillerne med lav MT på alle målepunkt utenom 24 timer før avspark. Grafen til gruppen med høy MT gikk opp og ned inn mot kampstart, men viste en signifikant forskjell fra 24 timer til 1 time før avspark ($t_{24t} = 11,19$, $t_{2t} = 10,75$, $t_{1time} = 11,80$). Dette viser til at kognitiv angst er høyere blant spillerne med lav MT i troppen til Arendal fotball i forbindelse med kampsituasjon, men at utviklingsmønsteret er relativt likt blant begge gruppene. Både høy og lav MT øker betraktelig i kognitiv angst fra 2 timer til 1 time før kampstart.

Det var ikke veldig stor forskjell på snittverdiene for somatisk angst mellom høy og lav MT, og grafen for begge gruppene hadde så og si likt mønster i forhold til økning og reduksjon av angstnivå i sammenheng med tid før kampstart. For lav MT økte somatisk angst fra 24 timer til 2 timer før kampstart før den holdt seg relativt stabil fra 2 timer til 1 time før avspark ($t_{24t} = 11,01$, $t_{2t} = 12,04$, $t_{1time} = 12,07$). Det ble funnet en signifikant forskjell fra 24 timer til 1 time før start. For høy MT stiger somatisk angst fra 24 timer til 1 time før kampstart ($t_{24t} = 11,23$, $t_{2t} = 11,98$, $t_{1time} = 12,80$). I motsetning til lav MT jevner ikke grad av angst seg ut mellom 2 timer og 1 time før avspark, den øker ytterligere. Det ble også funnet en signifikant forskjell fra 24 timer til 1 time før kampstart for høy MT. Interessant funn er at gruppen med høy MT har større grad av somatisk angst på alle målepunkt utenom 2 timer før avspark i forhold til gruppen med lav MT.

I forhold til Martens et al. (1990b) sitt "time to event" paradigme er resultatene fra spillerne i gruppe høy og lav MT interessante med tanke på utviklingen av kognitiv og somatisk angst. Martens et al. (1990b) demonstrerte gjennom sin studie at den kognitive komponenten av CSAI-2 holdt seg stabil, mens den somatiske komponenten begynte å øke når det nærmet seg konkurransesstart. På utvalget i denne studien økte den kognitive komponenten hos begge gruppene inn mot konkurransesstart, og det var en signifikant økning fra 24 timer til 1 time før kampstart for gruppen med høy MT. Somatisk angst hadde en signifikant økning fra 24 timer til 1 time før kampstart for både høy og lav MT. Forskjellen her er at somatisk angst holder seg stabil fra 2 timer og inn mot kampstart for lav MT, mens den fortsetter å øke for høy MT. Parfitt & Hardy (1987) påstod at det var knyttet positive effekter til kognitiv angst i dagene før konkurranse når somatisk angst var lav, men blant spillerne i Arendal fotball er kognitiv angst forholdsvis lav i begge grupper både 48 timer og 24 timer før kampstart. Fra 24 timer og inn begynner den å øke, spesielt for lav MT. De fant også en kombinasjon av både negative og positive effekter for somatisk angst ved flere prestasjonsrelaterte aktiviteter kort tid i forkant av konkurranse når kognitiv angst er forhøyet. For spillerne i denne studien er kognitiv og somatisk angst på det høyeste 1 time før kampstart blant både høy og lav MT. Så resultatene fra dette prosjektet kan til dels være med å støtte forskningen i siste del av studien til Parfitt & Hardy (1987). Dette på bakgrunn av at alle kampene til Arendal fotball på de fem gitte målepunktene har endt med seier og 15 av 15 mulige poeng. For spillerne individuelt er det vanskelig å konkludere med at økt somatisk angst kort tid før konkurranse har en positiv prestasjonsrelatert effekt når kognitiv angst er forhøyet. Men faktum i denne studien er at laget som helhet har prestert og fått maksimalt antall poeng gjennom målingene som er blitt

gjort under fotballsesongen 2016. Da har både somatisk og kognitiv angst vært på det høyeste kort tid før kampstart blant både høy og lav MT.

Siste komponenten fra CSAI-2 som ble undersøkt mot MT var selvtillit. Her ble det også som forventet funnet at selvtillit i forkant av kamp er høyere blant spillerne med høy MT enn spillerne med lav MT. Selvtillit blant spillerne med lav MT var på det høyeste 48 timer før kampstart ($t_{48t} = 28,58$). Deretter synker selvtilliten gradvis inn mot avspark ($t_{24t} = 28,36$, $t_{2t} = 28,24$, $t_{1time} = 28,11$). For spillerne med høy MT er selvtilliten forholdsvis høy ved 48 timer, før den synker litt 24 timer før kampstart ($t_{48t} = 30,40$, $t_{24t} = 30,05$). Selvtilliten synker så betraktelig fra 24 timer til 2 timer før kampstart (se Figur 8), før den er på sitt høyeste 1 time før avspark ($t_{2t} = 27,15$, $t_{1time} = 30,52$). Det ble ikke registrert noen signifikante forskjeller. Grad av selvtillit blant spillerne med lav MT synker gradvis inn mot kampstart, men forskjellen fra 48 timer til 1 time før kampstart er liten. Selvtilliten til spillerne med høy MT er vesentlig høyere på alle målepunkt i forhold til spillerne med lav MT bortsett fra 2 timer før avspark. Da er selvtilliten til spillerne med høy MT på sitt laveste, og vesentlig lavere enn gjennomsnittlig selvtillit registrert for spillerne med lav MT. Dette er et interessant funn. Samtidig er det interessant at selvtilliten til spillerne med høy MT stiger betraktelig fra 2 timer og inn mot kampstart.

Det kan være flere forklaringer på dette. Først og fremst er det rimelig å anta at spillerne med høy MT opplever et drastisk fall i selvtillit 2 timer før kampstart som følge av at alvoret knyttet rundt den kommende konkurransesituasjonen synker inn. Gjennom tidligere forskning og empiri er det blant annet kommet frem til at mentalt tøffe utøvere er kjennetegnet av seriøsitet, motivasjon, målbevissthet, og at de har en bestemt tankegang og holdning til utfordringer og konkurranse (Bull et al., 1996; Loehr, 1982; Williams, 1988). På bakgrunn av dette er det mulig at spillerne med høy MT i Arendal fotball tar oppgaven og kampen di har foran seg mer på alvor enn spillerne med lav MT. 2 timer før kampstart kan de eksempelvis vurdere og oppfatte viktigheten av kampen, konsekvenser av negativt utfall og prestasjon, eller for eksempel kvaliteten på motstanderlag i større grad enn spillerne med lav MT. Somatisk angst er også tilnærmet lik blant både høy og lav MT 2 timer før avspark, så det kan være en sammenheng. I følge Jones (2002) har utøvere med høy MT evne til å både "akseptere" og takle angst under og i forkant av konkurranse. Selvtilliten til spillerne med høy MT øker betraktelig fra 2 timer til 1 time før konkurranse, samtidig som både somatisk og kognitiv angst øker i samme tidsperspektiv. Selvtillit og tro på seg selv er ifølge Thelwell et

al. (2005) de viktigste egenskapene for en mentalt tøff fotballspiller. En økning av både selvtillit og angst tett inn mot kamp blant spillerne med høy MT kan muligens forklares med tro på seg selv i forhold til å takle utfordringen de står overfor, samtidig som de er fokuserte på arbeidsoppgaver og klar til å gå ut i kamp. Morris et al. (1981) mente at kognitiv og somatisk angst samvarierer i stressende situasjoner, men de er også antatt å være konseptuelt uavhengige av hverandre. Med tanke på den betraktelige økningen i selvtillit fra 2 timer til 1 time før kampstart blant spillerne med høy MT, er det grunn til å anta at økning i somatisk angst henger sammen med at spillerne er tent og lengter etter å komme i gang med kampen. Dette kan også henge sammen med aktiveringsnivået til spillerne. I følge Oxendine (1970) er et middels aktiveringsnivå optimalt for best mulig prestasjon i fotball, og da er det normalt å føle trekk av somatisk angst som sommerfugler i magen, spenning, økt hjerterefrekvens og lett grad av ansenhet. Av egen erfaring føler jeg selv at dette er noe som skjerper konsentrasjonen og gjør meg enda mer årvåken og på i kampsituasjon.

Arendal fotball sin første kamp i den viktige høstsesongen mot Fløy fotball er undersøkt som enkeltkamp i denne studien. Kampen var av ekstra interesse som følge av klubbens resultat før sommerferien, der det ble spilt uavgjort tre kamper på rad. Som følge av dette kom utfordrerene Notodden og Fram Larvik nærmere på tabellen, og derfor var kampen mot Fløy en kamp der kun seier og tre poeng var godt nok. På bakgrunn av dette vil det være interessant å se i hvilken grad kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit skiller seg ut i forhold til de øvrige kampene som ble undersøkt i denne studien. Resultatene konkluderer imidlertid med at utviklingen av alle tre komponentene ligger godt innenfor gjennomsnittet til de øvrige kampene. Det er derimot en digresjon i form av at det er flere signifikante forskjeller i forhold utviklingen av komponentene fra 48 timer og inn mot kamp.

Kognitiv angst var høyere for lav MT på alle målepunkt utenom 24 timer før kamp. Da var kognitiv angst høyere blant spillerne med høy MT. Det ble funnet en signifikant økning av kognitiv angst fra 48 timer til 24 timer før kamp blant spillerne med høy MT. Somatisk angstnivå var høyere for høy MT enn lav MT på alle målepunkt utenom 2 timer før kampstart, i tråd med utviklingsmønsteret for gjennomsnittsverdiene i de øvrige kampene. Angstnivået ble derimot litt redusert fra 2 timer og inn mot kamp for høy MT. For lav MT ble det registrert signifikant økning i somatisk angstnivå fra 48 timer til 2 timer før kamp, og 24 timer til 2 timer før kamp. Fra 2 timer og inn mot kampstart sank somatisk angst på lik linje som spillerne med høy MT. Somatisk angst 48 timer før kampstart var det eneste tilfellet hvor

det ble registrert statistisk signifikant forskjell mellom høy og lav MT. Komponenten selvtillit varierer litt i utviklingsmønster blant både høy og lav MT i forhold til snittet for alle fem kampene undersøkt. Selvtillit for lav MT er på det høyeste 48 timer før kampstart. Deretter synker selvtilliten gradvis, før den øker fra 2 timer og inn mot avspark. For høy MT er selvtilliten også på det høyeste 48 timer før kampstart, vesentlig høyere enn gjennomsnittsnivå for de øvrige kampene ($t_{48t} = 31,55$). Ved 24 timer og 2 timer før kampstart er selvtilliten betraktelig redusert ($t_{24t} = 29,77$, $t_{2t} = 30,00$), og det ble registrert et signifikant fall i selvtillit fra 48 timer til 24 timer før kampstart. Fra 2 timer og inn mot kampstart øker derimot selvtilliten igjen blant høy MT ($t_{1time} = 31,22$).

For høy MT var det en signifikant økning i kognitiv angst fra 48 timer til 24 timer før kamp, samtidig som det var et signifikant fall i selvtillit for samme tidsperspektiv. Komponentene forholdt seg så relativt stabil før selvtillit økte fra 1 time før kampstart. Dette kan tyde på at spillerne med høy MT kan har tenkt på ulike negative aspekt ved kampen i lengre tid enn vanlig før kampen mot Fløy fotball. Det er grunn til å anta at dette har en sammenheng med kampens viktighet. For lav MT var det signifikant økning i somatisk angst fra 48 timer til 2 timer før kampstart, og fra 24 timer til 2 timer før kampstart. Innenfor samme tidsperspektiv økte også kognitiv angst, mens selvtillit ble redusert. For lav MT var den laveste registreringen av selvtillit 2 timer før avspark. På samme tid var også kognitiv og somatisk angst på sitt høyeste blant spillerne i denne gruppa. Dette kan henge sammen og tyde på at spillerne med lav MT var spesielt engstelige og nervøse 2 timer før avspark foran den viktige kampen mot Fløy fotball.

Som følge av resultatene i denne studien er det flere forhold som kan tas opp til videre diskusjon. Kognitiv angst, somatisk angst og selvtillit er tre komponenter som henger sammen og som kan påvirke hverandre. Kamper av spesiell betydning kan føre til ulike former for press, som igjen kan føre til kognitiv angst. For høy grad av kognitiv angst kan deretter føre til dramatisk prestasjonsfall (Woodman & Hardy, 2003). Spillerne i Arendal fotball har forholdsvis lav grad av kognitiv angst inn mot kamp, men for både høy og lav MT er kognitiv angst på sitt høyeste 1 time før avspark. Innenfor katastrofemodellen til Hardy (1996a) er det foreslått at høy selvtillit kan beskytte utøvere som opplever kognitiv angst mot prestasjonsfall. For spillerne med høy MT i denne studien er selvtilliten på sitt høyeste på samme tidspunkt som kognitiv angst, 1 time før kampstart. Efficiency teorien (Eysenck & Calvo, 1995) støtter også opp dette teoretisk, og predikerer at at utøvere som opplever kognitiv angst legger ned

ekstra innsats i oppgaven foran seg forutsatt at de oppfatter seg selv til å ha en god sjanse til å lykkes. Innenfor teorien om multidimensjonell-tilstandsangst (Martens et al., 1990b) er det foreslått at selvtillit har et positivt lineært forhold til prestasjon, og med tanke på grad og utvikling av selvtillit i troppen til Arendal fotball kan denne studien være støttende til det utfra klubbens resultat gjennom dette prosjektet.

5.2 Metodisk diskusjon

Bruk av spørreskjema som instrument har sine sterke og svake sider. Spørreskjema 1 og 2 (se vedlegg), som ble brukt i denne studien er standardiserte spørreskjema. Spørreskjema 2 som ble benyttet pre- og post skjema er med unntak av mindre modifikasjoner tidligere benyttet som instrument i forskningen til Johansen & Haugen (2013). Spørreskjema 1 som er hovedinstrument i studien er Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). CSAI-2 er som presentert i kapittelet om metode et veldig populært og ofte benyttet instrument innenfor idrettspsykologisk forskning (Cox et al., 2003). Selv om instrumentet er mye brukt i nåværende og tidligere forskning, eksisterer det uenigheter rundt validiteten til CSAI-2 i forhold til flere dimensjoner av multidimensjonell konkurranseangst (Craft et al., 2003). På bakgrunn av dette er det utviklet en revidert versjon av instrumentet, Competitive State Anxiety Inventory-2R (Cox et al., 2003). Spørreskjemaet inneholder 17 spørsmål, og det er antydnet at dette instrumentet har høyere psykometrisk validitet og dermed er en forbedret utgave av CSAI-2 (Lundqvist & Hassmén, 2005).

Resultatene av variablene undersøkt i denne studien baserer seg på selvrapporing av spillerne. Prosedyren var at spørreskjema 1 (CSAI-2) ble utlevert på trening 48 timer før kamp, og krysset ut av samtlige spillere under overvåkning av trenerapparat. Deretter tok spillerne med seg skjema hjem. Spillerne fikk så påminnelser via telefon i forhold til utfylling av skjema 24 timer og 2 timer før kamp. Siste registrering ble gjort på spillermøte omtrent 1 time før kampstart. Her krysset samtlige spillere ut skjema før trenerapparatet samlet inn dokumentene og overleverte de til undertegnede. Samme prosedyre gjaldt for både hjemme- og bortebane, med unntak av at avkryssing 2 timer før kampstart ble gjort felles i etterkant av kampmat på bortekamper. Det eksisterer flere faktorer ved selvrapporing som kan påvirke besvarelsene til spillerne, spesielt i forhold til sosial ønskelighet. I fotball kan det å rapportere angst og selvtillit i flere tilfeller virke sensitivt, og det er lett for mange å rapportere mindre grad av angst og større grad av selvtillit enn det som i realiteten er tilfellet. Dette kan ha med at det å rapportere angst blant flere kan vike fra "normalen" i en gruppe og dermed bli regnet

som en svakhet (King & Bruner, 2002). Dette kan være en mulig feilkilde i prosjektet. Tiltak som ble gjort for å unngå eller redusere denne typen feilrapportering var blant annet at alle spillerne ble forsikret om at besvarelsene var anonyme. Dette ble understreket ved samtlige datainnsamlinger samtidig som det sto skrevet på skjemaene som spillerne fikk utlevert. Spillerne ble også gjort oppmerksomme på at det ikke eksisterte noen rette eller gale svar, og at besvarelsene deres skulle være så ærlig som overhodet mulig.

Andre utfordringer i forhold til instrumentet var at spillere kunne glemme skjema, eller ikke føre på ID. Det kunne også oppstå utfordringer i forhold til avkryssing og notering av nøyaktig tidspunkt, spesielt på bortekamper der reiseopplegget varierte fra gang til gang. Enkelte mangler i forhold til spørreskjema 2 (post- og pre) ble også registrert. Noen spillere hadde blant annet hoppet over enkelte spørsmål, og noen hadde krysset av for flere alternativ der en bare skulle krysse av for et. Bortsett fra dette gikk både innsamling- og analyse av data veldig bra.

En annen faktor som en kan vurdere som både en styrke og svakhet i denne studien er utvalget. Et utvalg på 23 spillere er relativt lite og vanskelig å kunne generalisere med. Men en styrke til tross for at utvalget er beskjedent, er den store mengden data som har blitt registrert fra alle spillerne i troppen prosjektets varighet. Det har gitt masse svar og informasjon som har vært vitalt for utfallet og resultatet av denne studien.

5.3 Implikasjoner

Tematikk og faktorer undersøkt i denne studien er både interessante og relevante i forhold til dagens toppidrett og toppfotball. Lignende studier er foretatt og undersøkt på individuelle idretter og innenfor ulike lagidretter som for eksempel svømming, turn, basketball, og volleyball (Mabweazara, Andrews & Lech, 2014; Guillèn & Sánchez, 2009; Kais, & Raudsepp, 2004; Gould, Horn & Spreemann, 1983). Lite er derimot undersøkt på elitenivå innenfor lagidrett, og spesielt fotball. Denne studien er med å forme et bilde på hvordan fotballspillere på høyt nivå føler at psykologiske faktorer som angst og selvtillit opptrer i forkant av fotballkamper. At resultatene som er funnet i studien er delt gruppevis på spillere med høy og lav mental tøffhet er også interessant for å se trekk og forskjeller mellom gruppene. Dette er absolutt noe som kan og bør bygges videre på i fremtidige studier innenfor idrettspsykologi og prestasjonsgrupper på høyt nivå.

Innenfor fotball vil lignende prosjekt med et bredere utvalg være veldig interessant å undersøke ytterligere. Faktorer som mental tøffhet, angst og selvtillit sett i kontekst med prestasjon har mange muligheter for videre forskning. Spillernes inngang- og innstilling både inn mot kamp og underveis i kamp er veldig forskjellig. Dette prosjektet har tatt for seg spillernes inngang mot kamp. Det hadde også vært interessant å se nærmere på i hvilken grad foregående kamper og resultat i form av både lagets og egen prestasjon, påvirker psykologiske faktorer inn mot fremtidige kamper. Det hadde også vært spennende å følge dette opp for å lettere kunne forstå individuelle forskjeller innenfor angst og selvtillit, for så å kunne jobbe med utvikling av metoder for å kunne unngå eller redusere prestasjonsangst i kampsituasjon blant fotballspillere.

Området har mange videre forskningsmuligheter. Det å gjennomføre en hel divisjon hadde kunne vært aktuelt for å undersøke forskjeller mellom lag. Hvordan til dømes grad av angst og selvtillit opptrer blant spillerne for lag som kjemper i toppen, kontra lag som sliter i bunn. Om lag i toppen per definisjon har flere mentalt tøffe spillere i forhold til øvrige lag. Hvilke rapporter en får fra lag som sliter, men som var forventet å kjempe i toppen. Hvordan rapportene er for lag som overrasker, og presterer langt bedre enn forventet. Ellers ville det være nærliggende å undersøke forskjeller fra ulike nivå. Se nærmere på forskjeller og trekk blant lag fra Eliteserien til Nivå tre i Norge for eksempel, og om grad av angst og selvtillit øker eller blir redusert jo høyere opp i divisjonssystemet en kommer. Det å undersøke individuelle forskjeller på unge spillere opp mot eldre spillere, eller debutanter mot de mest erfarne spillerne hadde også kunnet gi interessante svar. Utviklingen av angst og selvtillit gjennom sesongen for en spiller som jevnt over presterer bra, i forhold til en spiller som presterer mer ustabil kunne også vært et tema. Det er svært mange videre forskningsmuligheter innenfor området og mange interessante forskningsspørsmål som kan stilles og utforskes innenfor idrettspsykologi og fotball.

5.4 Oppsummering

Denne studien har tatt sikte på å undersøke mental tøffhet sin betydning for angst og selvtillit blant fotballspillere på høyt nivå. Dette har blitt gjort i forkant av kamper under fotballsesongen 2016 blant spillerne i førstelagstroppen til Arendal fotball. Fra resultatene produsert gjennom dette prosjektet kan det slås fast at generell selvtillit er høy og angstnivå lavt blant spillertroppen til Arendal fotball. Fordelt på høy og lav MT har resultatene vært omtrentlig som forventet. Selvtilliten er høyere blant spillerne med høy MT enn lav MT, mens

kognitiv angst viser motsatt forhold. Det mest interessante funnet er at gjennomsnittlig somatisk angst er høyere blant spillerne med høy MT enn lav MT i forkant av kamp. Dette kan være verdt å undersøke nærmere i fremtidige studier. Interessant er også at spillerne med høy MT har et stort fall i selvtillit fra 24 til 2 timer før kampstart, for så å øke betraktelig inn mot avspark.

Arendal fotball er en prestasjonsgruppe som antageligvis har relativt mange mentalt tøffe fotballspillere i forhold til nivå. Samtidig viser resultatene av målingene som er foretatt snittverdier på høy selvtillit og lavt angstnivå. Arendal fotball vant i 2016 PostNord-ligaen avdeling fire med klar margin, og rykket opp til Obosligaen (nivå to). Med dette som grunnlag er det rimelig å anta at en mentalt tøff spillergruppe med høy selvtillit og lav grad av angst er hensiktsmessig for optimal prestasjon i lagidretten fotball.

Referanseliste

- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). Physical fitness, injuries, and team performance in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 278-285.
- Bangsbo, J. (1993). Energy demands in competitive soccer. *Journal of sports sciences*, 12, 5-12.
- Balague, G. (1999). Understanding identity, value, and meaning when working with elite athletes. *The sport psychologists*, 13, 89-98.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne, UK: Sports Dynamics.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The Profile of Mood States and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of applied sport psychology*, 12, 49-68.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety performance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). "What it takes": perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 6, 329-347.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of applied psychology*, 78 98-104.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699-716
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25, 44-65.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: the processing efficiency theory. *Cognition and emotion*, 6, 409-434.

- Fowler, F. J., Epstein, A., Weingart, S. N., Annas, C. L., Bolcic-Jankovic, D., Clarridge, B., & Weissman, J. S. (2008). Adverse events during hospitalization: results of a patient survey. *The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, *34*, 583-590.
- Gibson, A. (1998). *Mental toughness*. New York: Vantage Press.
- Giulianotti, R. (2012). *Football*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, *5*, 58-71.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologists*, *1*(1), 293-308.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M. (1987). Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, *9*, 33-42.
- Guillèn, F., & Sánchez, R. (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: Sources and intensity of anxiety in National Team and First Division Spanish basketball players. *Perceptual and motor skills*, *109*, 407-419.
- Hanin, Y. L. (1986). State-trait anxiety research on sports in the USSR. *Cross-cultural anxiety*, *3*, 45-64.
- Hardy, L. (1996a). A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences. *Anxiety, stress, and coping: An International Journal*, *9*, 69-86.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996b). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley.
- Helle, I. (2014). *Førkonkurrenseangst og mental tøffhet hos sprangryttere*. Mastergradsavhandling, Universitetet i Agder. Kristiansand.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of Behaviour*. New York: Appleton-Century.
- Johansen, B. T., & Haugen, T. (2013). Anxiety level and decision-making among Norwegian top-class soccer referees. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11*, 215-226.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, *14*, 205-218.

- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British journal of psychology*, 86, 449-478.
- Jokela, M., & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 17, 873-887.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. *Perceptual and motor skills*, 98, 439-449.
- Keppel, G. (1991). *Design and analysis: A researcher's handbook*. Prentice-Hall, Inc.
- King, M. F., & Bruner, G. C. (2000). Social desirability bias: A neglected aspect of validity testing. *Psychology and Marketing*, 17, 79-103.
- Lacey, J. I. (1967). Somatic response patterning and stress: Some revisions of activation theory. *Psychological stress: Issues in research*, 14-42.
- Lane, A. M., Sewell, D. F., Terry, P. C., Bartram, D., & Nesti, M. S. (199). Confirmatory factor analysis of the competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sports Sciences*, 17, 505-512.
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial psychology*, 18, 726-744.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York: Plume
- Lundqvist, C., & Hassmén, P. (2005). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences*, 23, 727-736.
- Mabweazara, S. Z., Andrews, B. S., & Leach, L. L. (2014). Changes in state anxiety prior to competition: sport and exercise psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 20, 492-499.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990a). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990b). The Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. S. Martens, R. Vealey., & D. Burton (Eds.). *Competitive Anxiety in Sport*, 117-190. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E. (1985). State anxiety: Antecedent or result of sport performance? *Journal of Sport Behavior*, 8, 71-77.

- McGrath, J. E. (1970). Major methodological issues. In J. E McGrath (Ed), *social and psychological factors in stress*, 19-49. New York; Holt, Reinhart & Winston.
- McNally, I. M. (2002). Contrasting concepts of competitive state-anxiety in sport: Multidimensional anxiety and catastrophe theories. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 4, 10-22.
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational psychology*, 73, 541-555
- Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: psychobiological states in motor performance. *Psychological bulletin*, 103, 345.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25, 11-31.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Ommundsen, Y., & Vaglum, P. (1991). Soccer competition anxiety and enjoyment in young boy players. The influence of perceived competence and significant others emotional involvement. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 35-49.
- Oxendine, J. B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, 13, 23-32.
- Parfitt, C. G., & Hardy, L. (1987). Further evidence for the differential effects of competitive anxiety upon a number of cognitive and motor sub-components. *Journal of Sports Science*, 5, 62-72.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2013). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Pribham, K. H., & McGuinness, D. (1975). Arousal, activation, and effort of attention. *Psychological review*, 82, 116.
- Punch, K. F. (2013). *Introduction to social research: Quantitative and qualitative approaches*. Sage publications.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. *Emotions in sport*, 93-111.
- Reilly, T., & Gilbourne, D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21, 693-705.
- Rodrigo, G., Lusiardo, M., & Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 112-120.

- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment, 25*, 186-193.
- Sit, C. H., & Lindner, K. J. (2005). Motivational orientations in youth sport participation: Using achievement goal theory and reversal theory. *Personality and Individual Differences, 38*, 605-618
- Smith, N. C., Bellamy, M., Collins, D. J., & Newell, D. (2001). A test of processing efficiency theory in a team sport context. *Journal of sport sciences, 19*, 321-332.
- Spence, J. T., & Spence, K. W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. *Anxiety and behavior, 291-326*.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior, 1*(1), 3-20.
- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping, 9*, 1-18.
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2015). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. John Wiley & Sons.
- Terry, P. C., Cox, J. A., Lane, A. M., & Karageorghis, C. I. (1996). Measures of anxiety among tennis players in singles and doubles matches. *Perceptual and motor skills, 83*, 595-603.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 326-332.
- Williams, R. M. (1988). The U.S. open character test: Good strokes help. But the most individualistic of sports is ultimately a mental game. *Psychology-Today, 22*, 60-62.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. N. Singer, A. Hausenblas & M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd edn., pp 90-318). New York: Wiley.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences, 21*, 443-457.

Vedlegg

Neste side = Vedlegg 1, Vedlegg 2.

Vedlegg 1 omfatter 6 sider. Vedlegg 2 omfatter 12 sider.



«Kampsituasjonen i fotball»

SPØRRESKJEMA
2016

SELVUTFYLLINGSDEL

Les instruksen på neste side!

Kjære Deltaker!

I dette prosjektet skal vi se på kampsituasjonen i fotball. Vi vil undersøke ulike aspekter ved angst (nervøsitet) og mental tøffhet målt på trening og i konkurranse.

Skjemaet inneholder en skala som skal fylle ut 48 timer / 2 dager før kamp, 1 dag / 24 timer før kamp, 2 timer før kamp og 1 time før kamp. Altså bare en del som skal fylles ut hver gang. Dette er veldig viktig! Vi vil også at du skal skrive klokkeslett (eks kl. 20:30) på skjemaet. Det kan kanskje være vanskelig å få dette helt nøyaktig og bli litt stress før kamp, men prøv å gjøre det så nøyaktig som mulig.

Spørsmålene er ofte påstander vil vi at du skal svare så ærlig som mulig på og hva som passer best for deg og det du innerst inne mener og føler. Det er ingen riktige eller gale svar!

Vi håper selvfølgelig at du vil hjelpe oss. Jo flere svar vi får, jo mer kan vi forstå. Det er viktig at vi får informasjon fra alle.

Selv om vi ber deg skrive navnet ditt vil alle skjemaene bli kodet og all personalia vil bli anonymisert.

Lykke til med skjemaet og på forhånd takk!

Bjørn Tore Johansen
1. amanuensis, dr. scient.
Mobil: 92837589
bjorn.t.johansen@uia.no

Anders Hella
Masterstudent
Mobil: 98246232
andershella.ah@gmail.com

DEL I: Spenningsnivå (Brukes 48 timer/ 2 dager før konkurransen)

Navn: _____ Tidspunkt: _____ Dato (i dag): _____

Herfor finner du en rekke påstander som ofte brukes for å beskrive hvordan man vanligvis føler seg før kamp som spiller. Les hver påstand og sett et kryss hvordan du vanligvis føler deg.

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
1. Jeg er bekymret for kampen om to dager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg føler meg nervøs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg føler meg vel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg tviler på meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg føler meg engstelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg føler meg komfortabel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg er bekymret for at jeg kanskje ikke vil gjøre så godt som jeg kan i kampen om to dager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kroppen føles stiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg føler meg selvsikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg er bekymret for at personlige feil skal påvirke resultatet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg føler meg anspent i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg føler meg trygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kroppen føles avslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg er sikker på at jeg klarer utfordringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg er bekymret for å prestere dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hjertet mitt banker fort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg er sikker på at jeg presterer bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg er bekymret for ikke å nå målet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg føler at magen er tung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg føler meg i mental balanse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg er bekymret for at andre skal bli skuffet over det jeg presterer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jeg har klamme hender	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jeg er selvsikker fordi jeg kan se for meg at jeg når målet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Kroppen føles anspent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jeg er sikker på at jeg klarer meg under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEL II: Spenningsnivå (Brukes 24 timer/ 1 dag før konkurransen)

Navn: _____ Tidspunkt: _____ Dato (i dag): _____

Nedenfor finner du en rekke påstander som ofte brukes for å beskrive hvordan man vanligvis føler seg før en kamp som spiller. Les hver påstand og sett et kryss hvordan du vanligvis føler deg.

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
1. Jeg er bekymret for kampen i overmorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg føler meg nervøs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg føler meg vel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg tviler på meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg føler meg engstelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg føler meg komfortabel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg er bekymret for at jeg kanskje ikke vil gjøre så godt som jeg kan i kampen overmorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kroppen føles stiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg føler meg selvsikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg er bekymret for at personlige feil skal påvirke resultatet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg føler meg anspent i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg føler meg trygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kroppen føles avslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg er sikker på at jeg klarer utfordringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg er bekymret for å prestere dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hjertet mitt banker fort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg er sikker på at jeg presterer bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg er bekymret for ikke å nå målet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg føler at magen er tung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg føler meg i mental balanse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg er bekymret for at andre skal bli skuffet over det jeg presterer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jeg har klamme hender	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jeg er selvsikker fordi jeg kan se for meg at jeg når målet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Kroppen føles anspent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jeg er sikker på at jeg klarer meg under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEL III: Spenningsnivå (Brukes 2 timer før konkurransen)

Navn: _____ Tidspunkt: _____ Dato (i dag): _____

Nedenfor finner du en rekke påstander som ofte brukes for å beskrive hvordan man vanligvis føler seg før en kamp som spiller. Les hver påstand og sett et kryss hvordan du vanligvis føler deg.

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
1. Jeg er bekymret for kampen i dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg føler meg nervøs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg føler meg vel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg tviler på meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg føler meg engstelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg føler meg komfortabel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg er bekymret for at jeg kanskje ikke vil gjøre så godt som jeg kan i kampen i dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kroppen føles stiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg føler meg selvsikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg er bekymret for at personlige feil skal påvirke resultatet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg føler meg anspent i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg føler meg trygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kroppen føles avslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg er sikker på at jeg klarer utfordringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg er bekymret for å prestere dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hjertet mitt banker fort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg er sikker på at jeg presterer bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg er bekymret for ikke å nå målet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg føler at magen er tung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg føler meg i mental balanse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg er bekymret for at andre skal bli skuffet over det jeg presterer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jeg har klamme hender	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jeg er selvsikker fordi jeg kan se for meg at jeg når målet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Kroppen føles anspent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jeg er sikker på at jeg klarer meg under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEL IV: Spenningsnivå (Brukes 1 time før konkurransen)

Navn: _____ Tidspunkt: _____ Dato (i dag): _____

Nedenfor finner du en rekke påstander som ofte brukes for å beskrive hvordan man vanligvis føler seg før en kamp som spiller. Les hver påstand og sett et kryss hvordan du vanligvis føler deg.

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
1. Jeg er bekymret for kampen i dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg føler meg nervøs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg føler meg vel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg tviler på meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg føler meg engstelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg føler meg komfortabel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg er bekymret for at jeg kanskje ikke vil gjøre så godt som jeg kan i kampen i dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kroppen føles stiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg føler meg selvsikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg er bekymret for at personlige feil skal påvirke resultatet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg føler meg anspent i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg føler meg trygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kroppen føles avslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg er sikker på at jeg klarer utfordringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg er bekymret for å prestere dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hjertet mitt banker fort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg er sikker på at jeg presterer bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg er bekymret for ikke å nå målet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg føler at magen er tung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg føler meg i mental balanse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg er bekymret for at andre skal bli skuffet over det jeg presterer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jeg har klamme hender	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jeg er selvsikker fordi jeg kan se for meg at jeg når målet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Kroppen føles anspent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jeg er sikker på at jeg klarer meg under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



”Toppillerrollen i fotball”

SPØRRESKJEMA

2016

SELVUTFYLLINGSDEL

Les instruksen på neste side!

Kjære toppspiller!

Du er plukket ut til å delta i prosjektet ”Toppsspillerrollen i fotball”. I dette prosjektet forsøker vi å finne ut hva fotballspillere blir følelsesmessig påvirket av før, under og etter kamp. Spesielt er vi interessert i hva du mener om deg selv som spiller og hva som påvirker deg og din prestasjon i forbindelse med en fotballkamp.

Skjemaet inneholder mange spørsmål om deg som person og om dine erfaringer som fotballspiller. Noen av disse spørsmålene kan virke unødvendige, men de er alle utledet av kunnskap vedrørende hva som kan påvirke dere som fotballspillere hva angår beslutningsprosesser, egen velferd og funksjon i rollen som spiller.

Det er selvfølgelig frivillig å delta. Besvarelsene vil bli behandlet konfidensielt og administrert ved Universitetet i Agder. Det er ingen andre enn undertegnede som vil få tilgang til skjemaene. De som deltar i undersøkelsen vil få tilgang til resultatene dersom det er ønskelig og det vil bli gitt presentasjoner av resultatene. Alt selvsagt i anonymisert form! Vi håper selvfølgelig at du vil hjelpe oss. Jo flere svar vi får, jo mer kan vi forstå, og jo mer representative blir svarene for norske toppspillere i fotball som gruppe. Prosjektet er godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste.

Vi ber deg om å være ærlig og svare det som er riktig for deg. All personalia vil bli anonymisert.

Prosjektet er faglig anbefalt og støttet av AFK ved Hovedtrener Knut Tørum.

Lykke til med skjemaet og på forhånd takk!

Bjørn Tore Johansen
1. amanuensis, dr. scient.
Mobil: 92837589
bjorn.t.johansen@uia.no

Anders Hella
Masterstudent
Mobil: 98246232
andershella.ah@gmail.com

I: Bakgrunnsinformasjon

1. Alder: ____

2. Sivilstatus: Gift: Ugift / Enslig: Samboer/kjæreste: Bofellesskap:

3. Hvilken utdanning har du?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Grunnskole | <input type="checkbox"/> 3 års høyere utdanning |
| <input type="checkbox"/> Yrkesutdanning | <input type="checkbox"/> 5 års høyere utdanning |
| <input type="checkbox"/> Videregående skole | <input type="checkbox"/> Mer enn 5 års høyere utdanning |

4. Er du yrkesaktiv / fulltidsstudent? Ja Nei

Hvis ja, hvor stor stillingsprosent har du i ditt arbeid?

50% 60% 70% 80% 90% 100% mindre enn 50%

Hvis ja,

I svært stor grad

I svært liten grad

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a) Trives du i arbeidet/yrket ditt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Har du en stressende arbeidsdag? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) Opplever du tilrettelegging fra arbeidsgiver i forhold til spillergjerningen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. Hvor lenge har du spilt fotball? Ca: ____år.

6. Hvor lenge har du vært på det nivået du nå spiller? Ca: ____år.

7. I hvilke divisjoner har du spilt? (flere kryss mulig)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tippeligaen | <input type="checkbox"/> 3. divisjon |
| <input type="checkbox"/> Obosligaen | <input type="checkbox"/> 4. divisjon og lavere |
| <input type="checkbox"/> 2. div (PostNord-ligaen) | <input type="checkbox"/> Futsal-liga |

8. Hvor mange kamper har du spilt det siste året (sesong)? Ca: _____ kamper.

9. Hva er din posisjon på banen (flere kryss mulig)?

- Forsvar Midtbane Angrep

10. Når du sammenlikner deg med de andre spillere på ditt nivå hvordan vurderer du din kompetanse?

- Blant de aller beste Blant de beste Blant de middels gode
 Blant de svakere

11. Tenker du noen ganger på å slutte som spiller?

- Tenker aldri på at jeg skal slutte
 Tenker noen ganger på at jeg skal slutte
 Tenker ganske ofte på at jeg skal slutte

12. Kommer du til å slutte å holde på med fotball slik du gjør nå?

- Akkurat nå tenker jeg at jeg alltid kommer til å spille slik jeg gjør nå
 Kommer sikkert til å slutte en gang å spille slik jeg gjør nå
 Kommer trolig til å slutte i løpet av de nærmeste årene
 Kommer trolig til å slutte i løpet av det nærmeste året
 Kommer trolig til å slutte i løpet av den nærmeste tiden

13. Når dere spiller seriekamper, hvor mye spilletid får du vanligvis?

- Spiller hele kampen
 Spiller stort sett hele kampen
 Er stort sett innbytter, men får spille hver kamp
 Er stort sett innbytter, spiller ikke hver kamp

14. I hvilken grad betyr det å ha sosial samvær med andre spillere på laget for deg?

I svært stor grad

I svært liten grad

14b. I hvilken grad betyr det å ha sosial samvær med trenere/støtteapparat for deg?

I svært stor grad

I svært liten grad

15. Hvor ofte trener du sammen med laget (fellestreninger) i en vanlig uke? ___dager

16. Hvor lenge varer vanligvis en fellestrening med laget? _____timer

17. Hvor mye trener du på "egenhånd eller i gruppe" *utenom fellestreninger* en vanlig uke? _____timer

18. Når du trener på "egenhånd eller i gruppe" *utenom fellestreningene*, hva trener du spesielt på?

	Nesten aldri		nesten alltid	
	1	2	3	4
Hurtighet	1	2	3	4
Styrke	1	2	3	4
Tekniske momenter	1	2	3	4
Avsluttereegenskaper	1	2	3	4
Annet: Hva _____	1	2	3	4

19. Hvor ofte ser du fotballkamper på TV/live?

2 ganger i uken eller mer

1 gang i uken

Sjeldnere

20. Driver du noe form for mentaltrening?

2 ganger i uken eller mer

1 gang i uken

Sjeldnere

Ikke i det hele tatt

Hvis du driver noen form for mental trening, hvilken form bruker du?

Visualisering Self-talk Konsentrasjonstrening

Samtale med mental coach Annet, hva

DEL II: Deg selv som fotballspiller

Nedenfor finner du ulike spørsmål knyttet til deg og utøverrollen og vi ber deg svare på alle slik at vi på best mulig måte kan få et inntrykk av deg som fotballspiller. Les hver påstand og sett ring rundt tallet som du mener beskriver deg best. Det finnes ingen riktige eller gale svar. Besvar slik du umiddelbart synes passer best.

21. Mestringstro som fotballspiller

	I svært liten grad			I svært stor grad	
<u>Fotballforståelse:</u>					
Jeg har tro på at jeg forstår de grunnleggende prinsippene i spillet	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg forstår taktikk i fotball	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg vet hva som er hensiktsmessig å gjøre i ulike situasjoner	1	2	3	4	5
<u>Ta avgjørelser:</u>					
Jeg har tro på at jeg kan ta viktige avgjørelser i en kamp	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg kan virke sikker på mine avgjørelser	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg kan ta raske avgjørelser	1	2	3	4	5
<u>Press:</u>					
Jeg har tro på at jeg er upåvirket av press fra spillerne	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg er upåvirket av press fra tilskuerne	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg er upåvirket av press fra trenerne	1	2	3	4	5
<u>Kommunikasjon:</u>					
Jeg har tro på at jeg kommunisere effektivt med trenere	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg kommuniserer effektivt med andre spillere	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg kommuniserer effektivt med dommerne	1	2	3	4	5
Jeg har tro på at jeg kommuniserer effektivt med annet personell knyttet til kampavviklingen	1	2	3	4	5

- 22. Du skal nedenfor vurdere deg selv i forhold til ulike ferdigheter som fotballspiller, der 1 er blant de dårligste på toppspillernivå mens 10 er blant de beste på toppspillernivå**

Hvordan vurderer du...	Blant de dårligste på toppspillernivå										Blant de beste på toppspillernivå									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...din <u>hurtighet</u> som fotball-spiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...din <u>utholdenhet</u> som fotball-spiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...din <u>fotballforståelse</u> som fotball-spiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...deg selv (totalt) som fotball-spiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- 23. Tenk tilbake til forrige kamp der dine egenskaper som spiller virkelig ble stilt på prøve. På en skala fra 0 til 100: I hvilken grad mestret du ulike situasjoner?**

	Overhodet ikke										Fullstendig											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Jeg løste vanskelige situasjoner (etter personlige feil/tabber)	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Jeg var fokusert under utfordrende situasjoner	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Jeg var mentalt sterkt gjennom hele kampen (være i likevekt)	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Jeg klarte å ha kontroll i utfordrende situasjoner	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Jeg fremstod som trygg overfor andre (med-og motspillere)	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

DEL III: Din innstilling til kamp

24. Mental innstilling til kamp

	Helt uenig					Helt enig
Jeg kan gjenvinne fokus/kontroll hvis jeg mister det	1	2	3	4	5	
Jeg er redd for å prestere dårlig	1	2	3	4	5	
Jeg er opptatt av å fullføre skikkelig de oppgavene jeg starter på	1	2	3	4	5	
Jeg overveldes av manglende tro på meg selv?	1	2	3	4	5	
Jeg har en urokkelig tro på egen kapasitet og ferdighet	1	2	3	4	5	
Jeg har det som skal til for å prestere bra under press	1	2	3	4	5	
Jeg blir sint og frustrert når ting ikke går min vei	1	2	3	4	5	
Jeg gir opp i vanskelige situasjoner	1	2	3	4	5	
Jeg blir engstelig når noe skjer som jeg ikke forventer	1	2	3	4	5	
Jeg mister lett konsentrasjon fordi jeg blir distraheret	1	2	3	4	5	
Jeg har gode kvaliteter som skiller meg fra andre	1	2	3	4	5	
Jeg tar ansvar for å sette meg utfordrende mål	1	2	3	4	5	
Jeg tolker mulige farer/trusler som positive muligheter	1	2	3	4	5	
Under press er jeg i stand til å ta avgjørelser på en selvsikker og besluttsom måte	1	2	3	4	5	

25. Hvordan ser du på fotball?

	Fullstendig uenig			Fullstendig enig			
Fotball gir meg mange varierte erfaringer...	1	2	3	4	5	6	7
Nye opplevelser gjør at jeg setter enda mer pris på fotball	1	2	3	4	5	6	7
Fotball gir meg minneverdige opplevelser...	1	2	3	4	5	6	7
Fotball reflekterer kvaliteter som jeg liker ved meg selv...	1	2	3	4	5	6	7
Fotball passer til de andre aktivitetene i livet mitt...	1	2	3	4	5	6	7
For meg er fotball en lidenskap, som jeg fremdeles klarer å kontrollere ...	1	2	3	4	5	6	7
Jeg er totalt oppslukt i fotball	1	2	3	4	5	6	7
Jeg kan ikke leve uten fotball	1	2	3	4	5	6	7
Lysten er så sterk at jeg bare må drive med fotball	1	2	3	4	5	6	7
Det er vanskelig å forestille seg livet uten fotball	1	2	3	4	5	6	7
Jeg er følelsesmessig avhengig av fotball	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler at det er vanskelig å kontrollere mitt behov for å drive med fotball	1	2	3	4	5	6	7
Jeg har nesten en trang for å drive med fotball	1	2	3	4	5	6	7
Humøret mitt er avhengig av muligheten til å drive med fotball	1	2	3	4	5	6	7

26. Følelser som har preget deg i forhold til kampsituasjon den siste måneden?

Under kampsituasjon den siste måneden har jeg stort sett følt meg.....	Sjeldent / aldri		Noen ganger			Alltid	
glad...	1	2	3	4	5	6	7
fornøyd...	1	2	3	4	5	6	7
misfornøyd/ulykkelig...	1	2	3	4	5	6	7
aggressiv...	1	2	3	4	5	6	7
lykkelig/oppstemt...	1	2	3	4	5	6	7

frustrert/irritert...	1	2	3	4	5	6	7
begeistret/frydefull...	1	2	3	4	5	6	7
trist/lei meg...	1	2	3	4	5	6	7
entusiastisk...	1	2	3	4	5	6	7

27. Mine opplevelser av å lykkes som fotballspiller

Når jeg spiller fotball, føler jeg at jeg lykkes best når.....	Helt uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Helt enig
1. Jeg presterer bedre enn andre spillere	1	2	3	4	5
2. Jeg er helt overlegen i min prestasjon.	1	2	3	4	5
3. Jeg er den beste.	1	2	3	4	5
4. Jeg gjør en god innsats.	1	2	3	4	5
5. Jeg viser personlig framgang.	1	2	3	4	5
6. Jeg gjør det bedre enn medspillerene mine	1	2	3	4	5
7. Jeg når et mål.	1	2	3	4	5
8. Jeg overvinner vanskeligheter.	1	2	3	4	5
9. Jeg når mine personlige mål.	1	2	3	4	5
10. Jeg får bedre karakter enn andre spillere.	1	2	3	4	5
11. Jeg får vist andre at jeg er best.	1	2	3	4	5
12. Jeg gjør så godt jeg kan.	1	2	3	4	5

28. Spenningsnivået mitt som fotballspiller

Nedenfor finner du en rekke påstander som ofte brukes for å beskrive hvordan man vanligvis føler seg før en kamp som spiller. Les hver påstand og sett et kryss hvordan du vanligvis føler deg.

	Ikke i det hele tatt	Litt	Ganske mye	Veldig mye
1. Jeg er bekymret for kampen i morgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg føler meg nervøs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg føler meg vel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg tviler på meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg føler meg engstelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg føler meg komfortabel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg er bekymret for at jeg kanskje ikke vil gjøre så godt som jeg kan i kampen i morgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kroppen føles stiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg føler meg selvsikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg er bekymret for at personlige feil skal påvirke resultatet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg føler meg anspent i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg føler meg trygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg er bekymret for å mislykkes fullstendig under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kroppen føles avslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg er sikker på at jeg klarer utfordringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg er bekymret for å prestere dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hjertet mitt banker fort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jeg er sikker på at jeg presterer bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg er bekymret for ikke å nå målet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jeg føler at magen er tung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg føler meg i mental balanse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jeg er bekymret for at andre skal bli skuffet over det jeg presterer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jeg har klamme hender	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jeg er selvsikker fordi jeg kan se for meg at jeg når målet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å konsentrere meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Kroppen føles anspent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jeg er sikker på at jeg klarer meg under press	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Hvordan påvirker ulikt press deg som fotballspiller?

	Helt uenig	Litt uenig	Nøytral	Litt enig	Helt enig
Støy eller forstyrrelser fra publikum, trenere, dommere, innbyttere...					
1. Får meg til å bli utrygg og usikker i mitt spill	1	2	3	4	5
2. Gjør at jeg har vanskelig for å foreta valg	1	2	3	4	5
3. Får meg til å miste konsentrasjonen	1	2	3	4	5
Når spillere, trenere og publikum protesterer på mitt spill					
4. Blir jeg ukomfortabel	1	2	3	4	5
5. Spiller jeg upåvirket videre	1	2	3	4	5
6. Blir jeg usikker på meg selv	1	2	3	4	5
Aggressive eller frustrerte spillere og trenere...					
7. Får meg til å tvile på mine valg	1	2	3	4	5
8. Gjør at jeg føler meg usikker og ubesluttsom	1	2	3	4	5
9. Gjør meg sikker på at valget var riktig	1	2	3	4	5

TUSEN TAKK FOR AT DU TOK DEG TID TIL Å FYLLE UT DETTE SPØRRESKJEMAET!