

## **Fra lek og tull – til toppidrett og VM-gull**

Hva kjennetegner oppvekst, ulike støttespillere og psykologiske karaktertrekk hos en skiskytter som har nådd et høyt internasjonalt nivå?

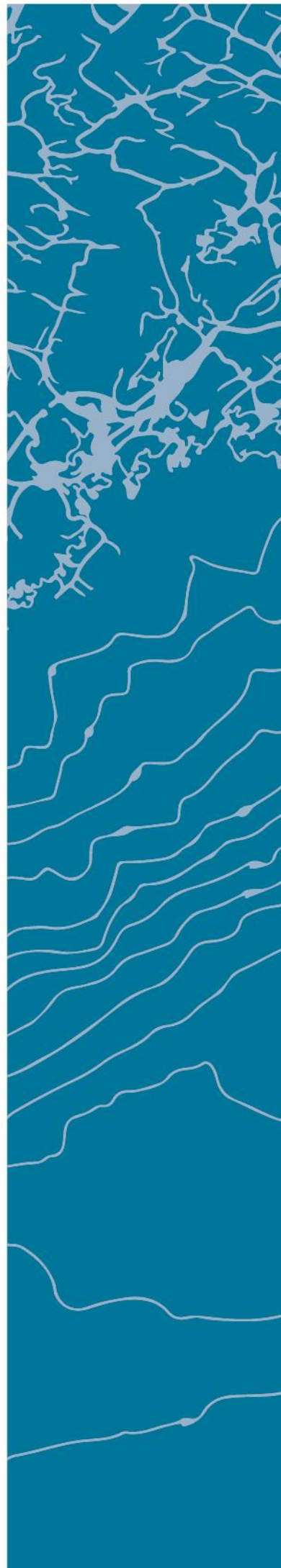
MARTIN RUI

VEILEDER

Bjørn Tore Johansen

**Universitetet i Agder, 2018**

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap  
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring



## Forord

Prestasjonsutvikling i toppidrett er spennende og det har vært en lærerik prosess å få muligheten til å undersøke hva som kjennetegner en skiskytter på høyt internasjonalt nivå. Utøveren som er blitt undersøkt i studien innehar store mengder kunnskap og egne meninger om hva som er viktig for å prestere på høyt internasjonalt nivå. Takk for at du valgte å delta i studien, det har vært et bra samarbeid.

Arbeidet med masteroppgaven har vært omfattende og jeg har vært avhengig av en god veileder, det har jeg i høyeste grad hatt i Bjørn Tore Johansen. Takk for at du har bidratt som god veileder gjennom kunnskap, klare tilbakemeldinger, gode ideer og tilstedeværelse. Det har også vært viktig for meg at du har vist så stor interesse for oppgaven, og samtidig gitt meg frihet til å styre utviklingen og designet på oppgaven selv.

Jeg vil takke min familie for å ha skapt interesse og glede for fysisk aktivitet, samt langvarig støtte i valget om å satse på skiskyting. Det rettes også en takk til mine trenere og skivenner fra tiden i Sirdal for å ha bidratt med mye praktisk kunnskap og mange minner gjennom gode vennskap. Kjæresten min har delt av sine studieerfaringer og vist interesse for fremdriften min, men det viktigste er at hun har gjort det lett for meg å koble av i perioder fra et hektisk studieliv. Takk skal du ha.

Målet med studietiden i Kristiansand var å lære mye nytt, men samtidig beholde fornuften, det føler jeg at jeg har gjort. Nå ser jeg frem til å komme ut i arbeidslivet som innebærer praktisk idrettsundervisning og motivert ungdom. Takk til mine medstudenter for to fine år i Kristiansand!

Kristiansand, mai 2018

Martin Rui

## Sammendrag

Bakgrunnen for studien er interesse rundt hva som gjør at de beste utøverne faktisk er best. Mange idrettsutøvere på middels nivå trener like mye som de beste idrettsutøverne i verden, så hva er det da som avgjør hvem som blir best? Hensikten med studien var å analysere ulike karaktertrekk hos en skiskytter på høyt internasjonalt nivå og å undersøke hvilke faktorer knyttet til oppvekst og relasjoner som er med på å legge til rette for utøverens prestasjonsutvikling. Problemstillingen for studien er; «*hva kjennetegner oppvekst, ulike støttespillere og psykologiske karaktertrekk hos en skiskytter som har nådd et høyt internasjonalt nivå?*». Studien er gjennomført som en single case-studie, og en respondent ble rekruttert på bakgrunn av definerte inklusjonskriterier. Data ble i hovedsak samlet inn gjennom personlige dybdeintervjuer med semistrukturerte intervjuguider. Opptakene fra intervjuene ble transkribert, data ble strukturert og kategorier vokste frem. Det ble også samlet inn data ved hjelp av spørreskjemaer og observasjon for å supplere data fra intervjuene. Resultatene viser at respondenten innehar en rekke psykologiske karaktertrekk som alle trolig bidrar til prestasjon på høyt internasjonalt nivå. Karaktertrekkene som kjennetegner respondenten er mental tøffhet, adaptiv perfektjonisme, idrettsintelligens, høy selvtillit og respondenten virker å ha gunstige kilder til motivasjon. Respondentens oppvekst og ulike støttespillere gjennom karrieren blir også sett på som faktorer som bidrar til prestasjonsutvikling. Denne studien er et lite bidrag i forskningen på prestasjonsutvikling innenfor idrettspsykologi. Resultatene ser ut til å ha en overføringsverdi til toppidrettskonteksten i andre individuelle idretter. Det trengs mer forskning for å undersøke prestasjonsutvikling i en toppidrettskontekst i et helhetlig perspektiv.

**Nøkkelord:** Prestasjonsutvikling, toppidrett, skiskyting, oppvekst, støttespillere, psykologiske karaktertrekk, kvalitativ forskning.

## Abstract

The background for the present study is an interest in what makes the best athletes the best. Many intermediate athletes exercise as much as the best athletes in the world, so what determines which athlete achieve the best results? The purpose of the present study was to analyze different characteristics of a biathlete at a high international level, and to investigate the factors related to the early life and relationships that contributes to the athlete's performance development. The research question for the present study is; *"what characterizes early life, significant others and psychological characteristics of a biathlete who has reached a high international level?"*. The study was conducted as a single case study, and one respondent was recruited based on defined inclusion criteria. Data were mainly collected through personal depth interviews with semi-structured interview guides. The recordings from the interviews were transcribed, data was structured, and categories emerged. Data was also collected utilizing questionnaires and observation to supplement data from the interviews. The results show that the respondent has several psychological characteristics that all contribute to achievement at a high international level. The characteristics that characterize the respondent are mental toughness, adaptive perfectionism, sports intelligence, high levels of high confidence, as well as appropriate sources of motivation. The respondent's early life and significant others throughout the career are also seen as factors that have contributed to the performance development of this athlete. The present study is a small contribution to the field of performance development within sports psychology. Indeed, the results seem to be transferable to the elite athlete context of other individual sports. However, more research is needed to investigate performance development in an elite sport context with a comprehensive perspective.

**Keywords:** Performance development, elite sport, biathlon, early life, significant others, psychological characteristics, qualitative research.

# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>I</b>
<b>Sammendrag</b> .....	<b>II</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>III</b>
<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>1</b>
<b>2.0 Teoretiske perspektiv</b> .....	<b>4</b>
2.1 Miljøets betydning og toppidrett .....	4
2.2 Mental tøffhet i toppidretten.....	6
2.3 Perfeksjonisme i toppidretten .....	9
2.4 Mestringstro i toppidretten .....	11
2.5 Motivasjon i toppidretten .....	13
2.6 Problemstilling .....	15
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>16</b>
3.1 Valg av metode.....	16
3.2 Instrument.....	19
3.3 Respondent .....	22
3.4 Gjennomføring .....	24
3.5 Analyse av data.....	26
3.6 Validitet .....	30
3.7 Etske overveielser.....	31
<b>4.0 Presentasjon og vurdering av resultatene</b> .....	<b>33</b>
4.1 Toppidrettsutøverens oppvekst.....	34
4.2 Støttespillere .....	38
4.3 Karaktertrekk hos toppidrettsutøveren .....	41
<b>5.0 Diskusjon</b> .....	<b>55</b>
5.1 Diskusjon av funn.....	55
5.2 Metodisk diskusjon.....	62
5.3 Avsluttende kommentar.....	64
<b>6.0 Referanseliste</b> .....	<b>66</b>
<b>7.0 Vedlegg</b> .....	<b>70</b>

## 1.0 Innledning

*«Spesielt i pressede situasjoner der det koker litt, i duellskyting eller to mot to-skyting i en avgjørende setting, der føler jeg at jeg er god til å holde hodet kaldt og ikke la meg psyke ut av alt rundt, men ha fokus på meg selv.»*

(Respondenten i denne studien beskriver noen av sine egenskaper som skiskytter.)

I Norge er det lange tradisjoner for vinteridrett og vi har som nasjon hevdet oss godt med ski på beina i mange tiår, og noen vil nok definere snø og ski som en del av vår nasjonalidentitet (Gotaas, 2013). Norge har siden 1990-tallet tatt mange medaljer i langrenn og skiskyting i internasjonale mesterskap, og det kommer stadig opp nye unge talenter som går inn i verdenseliten og som skal være Norges medaljegrossister de neste årene.

Norge har en stor bredde i skiskyting og langrenn, og utøverne vi ser i media som konkurrer i verdenscupen er bare et fåtall av utøverne som til daglig lever et toppidrettsliv (Mangelrød, 2017) og som trener nesten eller like mye som verdenseliten (Sandbakk & Tønnessen, 2012). I tillegg til de som går verdenscup er det mange norske løpere som hvert år går juniorverdensmesterskap og på nest øverste nivå for seniorer, IBU-cup i skiskyting og Skandinavisk cup for langrenn, uten at vi får dem presentert via media. Det er også et betydelig antall utøvere som lever som toppidrettsutøvere og kun konkurrerer på nasjonalt nivå. På disse tre nivåene er det i Norge cirka 175 langrennsløpere (Mangelrød, 2017) og 50 skiskyttere som trener like mye som verdenstoppene gjør (Sandbakk & Tønnessen, 2012). Når så mange trener nok til å etablere seg i verdenstoppen, så skulle man tro at det er noe annet som kjennetegner en som presterer i verdenstoppen. Hva er det egentlig som skiller de aller beste fra de nest beste, når treningsmengden ikke gjør det? Våren 2018 har tidenes vinterolympier Marit Bjørgen, og mesterskapsløperen Ole Einar Bjørndalen lagt opp, og det er derfor interessant å undersøke hva som kjennetegner lignende utøver for å kunne utvikle fremtidens utøvere.

Langrenn og skiskyting er av de mest fysisk krevende utholdenhetsidretter (Sandbakk & Holmberg, 2014) og for å bli gode i disse idrettene kreves det mye fysisk trening. Det er i tillegg også flere andre egenskaper som er viktige for å legge til rette for bra prestasjon. Viktige egenskaper som kan nevnes er mental tøffhet (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002), perfektjonisme (Hewitt & Flett, 1991), mestringstro (Bandura, 1997), motivasjon (Deci & Ryan, 2008; J. G. Nicholls, 1984) og konkurranseforberedelser (Robazza & Bortoli, 1998). I tillegg til likhetene mellom idrettene nevnt ovenfor, har skiskyting også en skytedel underveis. Det er utfordrende å kombinere fysisk hardt arbeid med skyting som krever finmotorikk og en rolig kropp. Skiskyting er i tillegg unik da den ofte avgjøres når utøveren ligger eller står helt i

ro, gjerne ved siden av en eller flere konkurrenter som kjemper om seieren der utøveren er avhengig av å ikke la press og forstyrrelser påvirke prestasjonen på skytingen.

Egenskapene som er omtalt vil trolig være viktige uansett om en utøver skal prestere i fysisk eller mentalt krevende øvelser. Vil det likevel ikke være naturlig å tro at det blir lettere å beskrive egenskapene i skiskyting da idrettens kompleksitet også stiller store krav til utøverens psykologiske karaktertrekk?

### **Egen bakgrunn**

Bakgrunnen min har gjort at jeg har interesse for prestasjonspsykologi, og dette danner grunnlaget for denne studien der jeg ønsker å undersøke hvilke karaktertrekk innenfor prestasjonspsykologi som kan se ut å være gunstig å inneha for en toppidrettsutøver på høyt internasjonalt nivå.

Helt siden jeg var liten har fysisk aktivitet og idrett vært en del av hverdagen min og det vil forhåpentligvis også prege resten av mitt liv. Jeg begynte med skiskyting da jeg var 12 år og det var både det sosiale og idrettsgledden som gjorde at jeg fortsatte. Fra 12-årsalderen handlet skiskyting nesten utelukkende om å ha det gøy. Fremgang og resultater var ikke så viktig før jeg var 15 år og valgte å søke meg inn på Sirdal videregående skole der toppidrett skiskyting var en del av skoledagen.

I Sirdal ble skiskytingen mer seriøs for min del og gjennom en fornuftig kombinasjon av teori og praktisk idrett utviklet jeg og mine medelever oss både som idrettsutøvere og personer, og vi hadde et bra sosialt miljø der vi dannet gode vennskap. Mens jeg gikk på Sirdal videregående skole var det ikke stort fokus på resultater fra trenerne, men fokuset var derimot mer på at vi som elever skulle lære hvordan man skulle trene med høy kvalitet og hvordan man skulle leve som toppidrettsutøver. Dette var avgjørende kunnskap for oss som i ettertid skulle satse på idrett og sette utdanning og jobb helt eller delvis på vent.

Resultatene mine er kommet gjennom målrettet trening, og jeg vil derfor ikke se på meg selv som et idrettstalent. Fra 12-årsalder og frem til jeg flyttet til Sirdal som 16-åring var resultatene mine mye preget av å være på den nederste tredjedelen av resultatlisten i min aldersklasse, lokalt og nasjonalt. I løpet av tre år på Sirdal videregående skole med mye trening over tid utviklet jeg meg til å være innenfor den beste tredjedelen i min aldersklasse på Norgescupløp på gode dager. Etter videregående skole ble utdanning delvis satt på vent for å prioritere skiskytteratsingen, noe som resulterte i gode resultater. Jeg fikk mine første topp-10 plasseringer i Norgescupløp i min første sesong som senior, og videre fikk jeg flere pallplasseringer i årene som kom. I min siste sesong fikk jeg representert Norge internasjonalt

på nest øverste nivå.

Toppidrettssatsingen har gitt meg mange gode opplevelser og vennskap, men fra toppidrettslivet tar jeg også med egenskaper som langsiktig tenking, troen på seg selv og tanken om at hardt og godt arbeid lønner seg. Kvalitetene som er nevnt over er også de kvalitetene som jeg tror var avgjørende for min internasjonale representasjon for Norge, og de danner også interessen og grunnlaget for min masteroppgave.

### **Bakgrunn for studien**

Jeg avsluttet toppidrettssatsingen min for to år siden til fordel for studielivet, men interessen for prestasjonskultur og toppidrett lever videre og danner grunnlaget for analysen av en skiskytter i verdenstoppen. Hensikten med denne analysen er å undersøke og beskrive hva som kjennetegner en toppidrettsutøver som presterer på høyt internasjonalt nivå, og er en av de beste i verden i sin idrett.

Analysen er ment til å appellere til, og å skape refleksjon hos utøvere og trenere som driver prestasjonsutvikling på høyt nivå i individuelle idretter, og da aller helst til utholdenhetsidretter.

Til slutt håper jeg også at analysen vil kunne danne et teoretisk grunnlag og fungere som en brobygger mellom den teoretiske og praktiske erfaringen jeg har som skiskytter.

### **Målet med studien**

Målet med studien er å beskrive karaktertrekkene ved en skiskytter i verdenstoppen, med tanke på utøverens prestasjonsutvikling. Denne studien vil bli gjennomført som en singel case-studie der ulike variabler innenfor prestasjon- og utviklingspsykologi vil bli undersøkt.



## 2.0 Teoretiske perspektiv

Skiskyting er en idrett som i likhet med langrenn krever at utøveren gjennomfører store treningsmengder med fysisk trening for å prestere på høyt internasjonalt nivå (Tønnessen, Sylta, Haugen, Hem, Svendsen, & Seiler, 2014). Skiskyting inneholder i tillegg skyting som er en kompleks øvelse som krever gode motoriske ferdigheter (Gros Lambert, Candau, Grappe, Dugué, & Rouillon, 2003; Lewthwaite & Wulf, 2010), og skytingen er særlig utfordrende under fysisk krevende aktivitet der utøveren er nødt til å holde et høyt fokus (Vickers & Williams, 2007).

Å prestere i idrett stiller høye krav til fysiologiske egenskaper hos utøverne, men de beste utøverne kjennetegnes også ved å inneha psykologiske egenskaper som; mental tøffhet (Jones et al., 2002), perfeksjonisme (Stoeber, Stoll, Pescheck, & Otto, 2008), mestringstro (Bandura, 1997) og motivasjon (Mallett & Hanrahan, 2004; Ryan & Deci, 2000a). Barn og unges oppvekst, familiens engasjement for idrett (Côté, 1999), miljø (Carlson, 1988) og rollemodeller (Mutter & Pawlowski, 2014) er sannsynligvis også kilder for at unge utøver starter og fortsetter med idrett, og hvilke personlige karaktertrekk som blir utviklet. I teorikapitlet vil det bli gitt en beskrivelse av emnene ovenfor, og en begrunnelse for hvorfor emnene vil kunne være kilder til prestasjonsutvikling i skiskyting.

### 2.1 Miljøets betydning og toppidrett

Familie og nære personer er viktig for unge utøvers utvikling innen idrett (Côté, 1999). En idrettsutøvers karriere kan ifølge Côté (1999) deles opp i fire deler, disse er; 1) Allsidighet, denne perioden varer fra utøveren er 6 til 13 år og inneholder mye lekaktivitet uten mål om å bli bedre i aktiviteten. 2) Perioden når utøverne er 13-15 år kalles spesialisering, da vil forholdet mellom lekaktivitet og trening utjevnes, og utøveren vil velge en til to idretter den spesialiserer seg i, og vier sin tid og oppmerksomhet til. 3) Etter 15-årsalderen går utøveren inn i investeringsårene, det vil da i stor grad være målrettet trening som opptar livsstilen til utøveren. 4) Noen utøvere kommer til en fase som heter fullkommenhet, denne fasen kjennetegnes ved at svært gode egenskaper blir opprettholdt og perfeksjonert (Côté, 1999). Lekaktivitet kjennetegnes ved egenverdi hos utøveren, og utforskning av nye aktiviteter. Trening kjennetegnes ved at det legges til rette for forbedring av prestasjoner (Côté, Baker, & Abernethy, 2003).

Foreldres rolle forandres i takt med utøverens utvikling og aldring. Når utøverne er allsidige har foreldrene en lederrolle der de prøver å få barna interesserte i idrett, og støtter opp om glede rundt idrettslig aktivitet. Under spesialiseringen har foreldrene en støttende rolle og

lar utøveren selv velge hvilken idrett den ønsker å spesialisere seg i, i stedet for å presse på (Côté, 1999). Foreldre er med på å påvirke utøvernes motivasjon i perioden da utøverne er allsidige og under spesialiseringen, mens foreldres påvirkning av motivasjon avtar i investeringsårene. Da overtar trenere og lagkamerater rollen som viktige bidragsytere for motivasjon (Keegan, Harwood, Spray, & Lavalley, 2014). I investeringsårene har foreldrene en rolle der de tilrettelegger for utøverens videre prestasjoner ved å optimalisere treningsforhold og miljø, og dette prioriteres før de voksnes egne interesser (Côté, 1999).

Power og Woolger (1994) beskriver et ikke-lineært forhold mellom foreldres forventninger og barnas entusiasme for idrett. Lave og høye forventninger fra foreldre er assosiert med lav entusiasme hos barn, mens et middels nivå av forventninger fra foreldre bidrar til høyere entusiasme for idrett hos barn. Videre beskriver Csikszentmihalyi, Rathunde, og Whalen (1997) andre forhold i familien som også er viktige for barns idrettslige utvikling. Det blir da lagt vekt på betydningen av stabile familieforhold der barna føler støtte og harmoni, samtidig som at foreldrene er støttende til at barna skal utvikle deres personlige identitet ved å søke nye utfordringer og muligheter. Rollemodeller har også vist seg å være viktig i idrettsutøveres utvikling. Eldre søsken har vist seg å ha positiv innflytelse på yngre søskens arbeidsmoral, avgjørelse på å spesialisere seg, og fokus på innsats i en spesifikk idrett (Côté, 1999). I tillegg til familiære rollemodeller, har også idrettslige rollemodeller innvirkning på unge, ved å motivere dem til å starte og å fortsette med idrett. Det er idrettslige rollemodellers tilgjengelighet, relevans og likhet som ser ut til å være viktig for å motivere unge utøvere (Mutter & Pawlowski, 2014).

For å utvikle idrettsutøvere på høyt internasjonalt nivå kan oppvekstmiljøet være avgjørende, da nødvendige idrettsspesifikke treningsfasiliteter eller treningsmiljø bør være i nærområdet (Carlson, 1988). Ifølge Carlson (1988) er det ut i fra antall innbyggere flere utøver på høyt nivå som kommer fra områder utenfor store urbane strøk. Dette er på grunn av at det er mindre pågang på treningsfasiliteten som gjør at utøveren kan trene mer. Det blir også nevnt at utøverne trivdes bedre i de små treningsgruppene utenfor urbane strøk (Carlson, 1988).

Mastergradsavhandlingene til Rykhus (2017) og Fredriksen (2017) undersøker om det er prestasjonsfremmende å være en del av søsken- eller tvillingpar i toppidrett. Både Rykhus (2017) og Fredriksen (2017) beskriver at utøverne følte støtte fra foreldrene til å drive idrett i ungdomsårene. I Rykhus (2017) sin studie som omhandler to søskenpar innenfor skiskyting blir eldre søsken nevnt som viktige forbilder i yngre søskens valg om å starte med skiskyting. Begge søskenparene i studien til Rykhus (2017) opplevde frihet fra foreldrene til å ta egne valg, og videre beskriver det ene søskenparet at det ble stilt krav til at de alltid skulle gjøre så godt de

kunne. Ut fra dette har forskeren stilt seg følgende spørsmål; hva er det som gjør at en helt vanlig ungdom når verdenstoppen i skiskyting? Er det tilfeldig at utøveren i denne studien begynte med skiskyting, eller kan personer eller nærmiljøet forklare utøverens valg om å starte? Når utøveren først valgte å starte med skiskyting, hva er det da som har gjort at den har tatt valget om å forsøke å etablere seg i verdenstoppen?

## **2.2 Mental tøffhet i toppidretten**

Mental tøffhet er et uttrykk som bli brukt mye i dagligtalen, men som også har fått en stor økning i interesse i forskningen siden år 2000 (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015). Videre blir mental tøffhet beskrevet som et av de mest brukte, men samtidig minst forståtte begrepet i idrettspsykologi (Jones et al., 2002).

Mental tøffhet mangler en klar definisjon (Jones et al., 2002), og er blitt beskrevet som mange ulike egenskaper hos utøvere. Egenskaper som er nevnt i forskning er; handle under og håndtere press, stress og motgang (Goldberg, 1998), evnen til å overvinne og komme tilbake fra motgang (Goldberg, 1998; Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987), evnen til å fortsette og motstå å gi seg (Goldberg, 1998; Gould et al., 1987), motstandskraft (Alderman, 1974; Goldberg, 1998; Gould et al., 1987), være i besittelse av overlegene mentale ferdigheter som å bruke energien på en positiv måte, og å tenke rett rundt problemer, press og feil som oppstår (Loehr, 1982). Mental tøffhet har også blitt omtalt som personlige karakteristikk som; høy optimisme, selvtillit og selvfølelse (Bull, Albinson, & Shambrook, 1996; Goldberg, 1998; Gould et al., 1987), lyst, besluttsomhet, forpliktelser, fokus og konsentrasjon (Goldberg, 1998; Loehr, 1982), og viljestyrke, kontroll, motivasjon og mot (Bull et al., 1996; Gould et al., 1987; Loehr, 1982).

Selv om det er gjort mye forskning på mental tøffhet, er det fortsatt ikke en felles forståelse for hva begrepet innebærer og et bestemt instrument som måler begrepet (Gucciardi, 2012). Det er likevel en viss felles forståelse blant forskere om at mental tøffhet består av noen nøkkelkomponenter som ikke varierer signifikant fra idrett til idrett, disse er; troen på seg selv, kontekstuell intelligens, motstandsdyktighet, følelsesmessig bevissthet og regulering, kontroll på oppmerksomheten, optimistisk tenking, evnen til å håndtere utfordringer, og lykkes mentalt (Gucciardi, 2012).

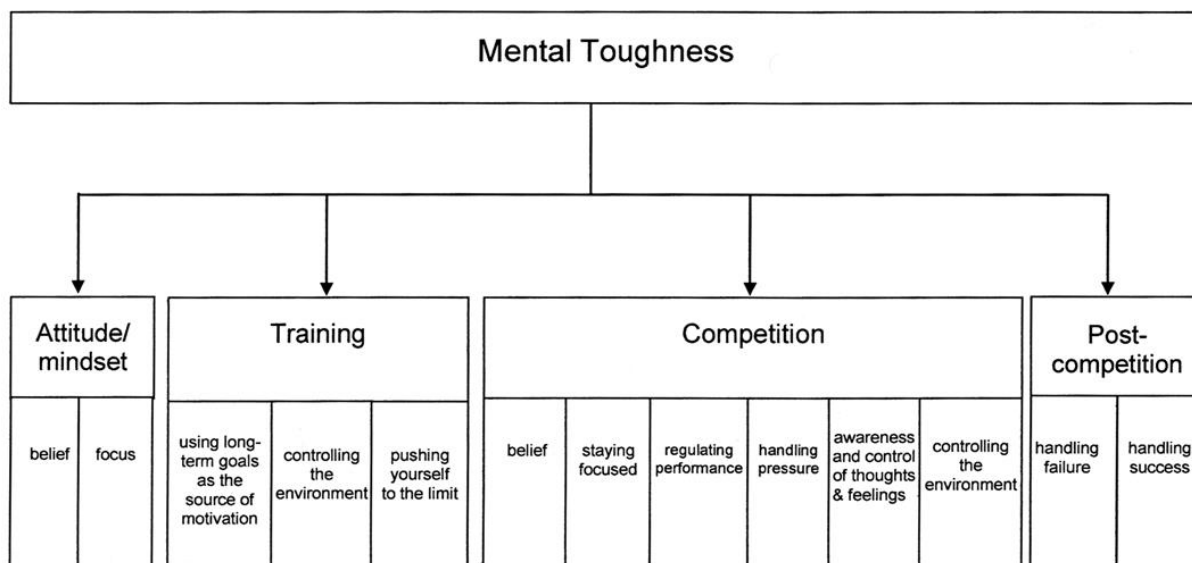
Studien til Jones og kolleger (2002) var først til å definere mental tøffhet innen idrett ifølge Gucciardi (2012). I studien til Jones og kolleger (2002) ble ti utøvere på internasjonalt nivå undersøkt for å forsøke å lage en definisjon på mental tøffhet. Ut fra studien ble følgende definisjon laget (Jones et al., 2002, s. 209):

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

- *Generally, cope better than your opponents 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.”*

I tillegg til definisjonen ovenfor vokste det også frem flere personlige egenskaper som kjennetegner mentalt tøffe utøvere (Jones et al., 2002). Mentalt tøffe utøvere kjennetegnes ved følgende egenskaper; troen på egne evner for å nå mål, og troen på at man er unik og derfor bedre enn andre. Motivasjon i form av lyst og bestemtthet er viktig, og da motivasjon som er styrt av indre motiver hvilket kan være med på å bringe utøveren til sitt tidligere nivå ved tilbakeslag. Videre er det viktig å trives med ytre press i konkurransesituasjonen og anerkjenne at angst er uunngåelig, og å ha tro på at utøveren klarer å håndtere det. Det kjennetegner også mentalt tøffe utøvere å kunne beholde fokus og ikke la seg påvirke av negative eller positive hendelser under idrettslig aktivitet eller i privatlivet. Siste egenskap som kjennetegner mental tøffhet er evnen til å arbeide med fysisk og mental smerte, og fortsette teknikk, arbeidsoppgaver og mentale prosesser uten å feile (Jones et al., 2002).

Jones, Hanton, og Connaughton (2007) utviklet en modell (se figur 1) som beskriver mental tøffhet som et rammeverk med fire dimensjoner, der hver dimensjon har to til seks delkomponenter. Mental tøffhet består av én dimensjon som innebærer utøverens generelle holdning og tankesett. I tillegg består mental tøffhet av tre kontekstuelle dimensjoner som er knyttet til utøverens mentale tøffhet og egenskaper under; trening, konkurranse og etter konkurranser (Jones et al., 2007).



**Figur 1** Oversikt over mentalt tøffhet sine fire dimensjoner (Jones et al., 2007, s. 249)

Definisjonen på mental tøffhet til Jones og kolleger (2002) har fått kritikk for at den er for resultatorientert da mentalt tøffe utøvere skal være bedre enn sine konkurrenter, og det kan tolkes slik at utøveren må vinne for å være mentalt tøff (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). Teorien til Jones og kolleger (2002) får også kritikk for å ikke være tilpasset til lagidrett da en enkelt utøvers prestasjon kan være bra, men likevel ikke være nok til at laget vinner over motstanderen (Gucciardi et al., 2009). Gucciardi og medarbeidere (2009) laget med utgangspunkt i problemstillingene ovenfor følgende definisjon av mental tøffhet med en målorientert tilnærming som også kan beskrive enkeltindivider i lagidretter sin mentale tøffhet (Gucciardi et al., 2009, s. 67);

*“Mental toughness is a collection of experientially developed and inherent sport-specific and sport-general values, attitudes, emotions, and cognitions that influence the way in which an individual approaches, responds to, and appraises both negatively and positively construed pressures, challenges, and adversities to consistently achieve his or her goals.”*

Mental tøffhet ser ut til å bli utviklet gjennom en utøvers karriere (Connaughton, Hanton, & Jones, 2010; Jones et al., 2007; Loehr, 1982), og påvirker prestasjon positivt (Gucciardi et al., 2015; A. R. Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2008).

Ut fra hva forskning sier om mental tøffhet vil det trolig være en viktig egenskap som kan øke en utøvers prestasjon i skiskyting. I skiskyting kan konkurranser bli avgjort i løpet av tideler på skytebanen hvis ikke utøveren gjennomfører arbeidsoppgavene sine riktig. Vil det ikke kreve mental tøffhet å motstå det ytre presset fra konkurrenter, speaker og publikum, samtidig som indre angst og stress presser på? Vil det ikke også trenge mental tøffhet for å

holde oppe fokus og troen på seg selv i perioder der trening/konkurranser går dårlig, og i situasjoner der fysisk og mental smerte oppstår under trening, konkurranser og ellers i dagliglivet?

### **2.3 Perfeksjonisme i toppidretten**

Perfeksjonisme er et begrep som har vært mye undersøkt, og det er laget ulike flerdimensjonale modeller for å beskrive fenomenet (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hamachek, 1978; Hewitt & Flett, 1991). Frost og kolleger foreslår at «*perfeksjonisme innebærer å sette høye personlige standarder for prestasjon, sammen med tendensen til å være overkritisk i evalueringen av egen prestasjon*» (Frost et al., 1990, s. 450, min oversettelse). Innenfor idrett har det vist seg at perfeksjonisme kan føre til både positive og negative konsekvenser (Sellars, Evans, & Thomas, 2016). Hamachek (1978) var tidlig ute med å beskrive perfeksjonisme som et todelt fenomen. En positiv form som ble kalt «normal perfeksjonisme», og en negativ form som ble kalt «nevrotisk perfeksjonisme». Hamachek sine begrep blir i dag omtalt som adaptiv og maladaptiv perfeksjonisme (Sellars et al., 2016).

#### ***Adaptiv perfeksjonisme***

Adaptiv perfeksjonisme kjennetegnes ved at en utøver etterstreber perfeksjonisme ved å sette realistiske personlige standarder, gjøre gode forberedelser og føle at den selv forplikter seg til dette (Sellars et al., 2016), samtidig som utøveren føler tilfredshet og selvtillit (Hamachek, 1978). Utøvere med en adaptiv perfeksjonisme kjennetegnes videre ved at de legger stor innsats i oppgavene som skal løses (Blatt, 1995), føler at omgivelsene er støttende, og derimot ikke truende ut fra et sosialt vurderingsperspektiv (Dunn, Dunn, & Syrotuik, 2002). En utøver med adaptiv perfeksjonisme overviner også uforutsette hindringer som ikke er gunstige for optimal prestasjon, aksepterer egne begrensninger, og forventningene til seg selv er knyttet til innsats og ikke til resultat (Hamachek, 1978). Egenskapene som er omtalt er ifølge Hamachek (1978) egenskaper som observeres hos talentfulle utøvere og eliteidrettsutøvere som liker idretten sin og presterer bra.

Adaptiv perfeksjonisme kan ifølge forskning føre til flere positive konsekvenser; økt selvtillit (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, & Stoll, 2007), oppgaveorientert målorientering (Dunn et al., 2002), høye personlige standarder (Anshel, Kim, & Henry, 2009), forbedret oppgaverelatert prestasjon (Stoll, Lau, & Stoeber, 2008) og suksess (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002).

### *Maladaptiv perfeksjonisme*

Maladaptiv perfeksjonisme kjennetegnes ved at en utøver setter urealistisk høye krav til seg selv, at den motiveres til å unngå nederlag (Hamachek, 1978), samt unngå å vise det utøveren selv anser for å være lav grad av kompetanse (Stoeber & Becker, 2008). Hamachek (1978) beskriver videre at maladaptiv perfeksjonisme gjør at en utøver kan se på sine omgivelser som truende. Utøveren ønsker utad å framstå uten feil og svakheter, og den reagerer også negativt på feil (Blatt, 1995). Utøvere med maladaptiv perfeksjonisme kan også føle et ytre press angående bekymringer rundt foreldre og treneres forventninger, evaluering og kritikk til utøverens prestasjon (Dunn et al., 2002). I konkurranseidretten kan maladaptiv perfeksjonisme føre til at utøvere opplever mer angst og stress i konkurranse, som igjen kan gå utover prestasjonen (Stoeber et al., 2007). Videre kan utøvere med maladaptiv perfeksjonisme også få svekket selvfølelse (Stoeber et al., 2007), utvikle treningsavhengighet (Hall, Hill, Appleton, & Kozub, 2009), og i verste fall utvikle depresjon (Blatt, 1995) og spiseforstyrrelser (Bastiani, Rao, Weltzin, & Kaye, 1995).

En person med adaptiv perfeksjonisme vil være opptatt av å dedisere sin perfeksjonisme til et eller to domener i livet sitt. For en person med maladaptiv perfeksjonisme vil perfeksjonismen derimot ofte være altoppslukende i livsstilen og kreve gode resultater i alle domener (Hewitt & Flett, 2004). Den adaptive perfeksjonismen kan og ifølge Hewitt og Flett (2004) omtales som selvorientert perfeksjonisme da motivasjonen til perfeksjonisme oppleves å komme innenfra og gjelder kun for utøveren selv. Den maladaptive perfeksjonismen kan omtales som sosialt opplevd perfeksjonisme da utøverne opplever at andre rundt seg har forventninger til perfeksjonisme og resultater som for utøveren selv kan virke uoppnåelig (Hewitt & Flett, 2004).

Det ser ut til at adaptiv tilnærming til perfeksjonisme vil være hensiktsmessig for prestasjonsutvikling i idrett, dette vil trolig også gjelde skiskyting. I skiskyting skal utøverne mestre både skyting og skigåing på høyt nivå, vil det ikke da være hensiktsmessig at utøveren føler egen forpliktelse til perfeksjonisme i planlegging og gjennomføring av treninger og konkurranser? Vil en skiskytter på høyt internasjonalt nivå også dedisere sin perfeksjonisme til få domener i livet, som for eksempel treningen og livsstilen, og prioritere ned andre domener i livet som skole og sosialt liv?

## ***Idrettsintelligens***

I studien til Gould og medarbeidere (2002) blir idrettsintelligens presentert som en ny psykologisk karakteristikk som kjennetegner olympiske mestere. Det er lite forskning på idrettsintelligens og det blir derfor presentert under perfektjonisme i denne oppgaven, da idrettsintelligens har noen fellestrekk med adaptiv perfektjonisme. En utøver med idrettsintelligens kjennetegnes ved å; analysere, være innovativ i sin egen idrett, være nysgjerrig og læringsvillig i egen idrett, ta gode beslutninger, forstå toppidrettslivets natur, og å være god til å lære (Gould et al., 2002).

Ut fra beskrivelsen av idrettsintelligens kan det se ut til å være en gunstig karakteristikk for prestasjonsutvikling i skiskyting. Kan idrettsintelligens sees på som en egenskap der utøveren forstår hvilke krav idretten faktisk stiller til utøveren for at den skal kunne oppnå et høyt internasjonalt nivå?

## **2.4 Mestringstro i toppidretten**

Begrepet mestringstro er utviklet av Bandura (1977) og var ment som et rammeverk for å oppnå psykologiske endringer hos pasienter i psykoterapi, men begrepet er også blitt brukt mye innenfor idrettsvitenskapen (Horn, 2008). Mestringstro er av Bandura definert som; «*en persons tro på sine evner til å organisere og gjennomføre handlingsplanene som kreves for å få til gitte oppgaver*» (Bandura, 1997, s. 3, min oversettelse). Det er viktig å påpeke at mestringstro og selvtillit ikke er det samme. Mestringstro er en persons tro på sine egenskaper til å fullføre en handling, og er positivt da det har fokus på god prestasjon. Selvtillit er derimot kun styrken på troen, men den kan være både positiv og negativ. En utøver kan eksempelvis har høy selvtillit på at utøveren kommer til å prestere dårlig på en gitt oppgave (Bandura, 1997).

Ifølge Bandura (1977, 1997) er det fire kilder som fører til mestringstro; tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer, verbal og sosial overbevisning, og fysiologisk og følelsesmessig tilstand. Tidligere erfaringer knyttes opp mot utøverens tidligere oppnådde resultater fra lignende oppgaver og er den viktigste kilden til mestringstro (Bandura, 1997). Vikarierende erfaringer er observasjoner og sosiale sammenligninger en utøver gjør av andre utøvere som den kan sammenligne seg med, og dermed lage en forventning om egen prestasjon. Verbal og sosial overbevisning er når nærstående personer uttrykker tro eller støtte til en utøvers egenskaper. Fysiologiske og følelsesmessige tilstander påvirker mestringstroen når en utøver eksempelvis assosierer ubehagelig fysiologisk stress og følelser med en dårlig prestasjon, eller fysiologisk og psykologisk velbehag med gode prestasjoner, i en spesifikk gitt situasjon (Bandura, 1997).



Mestringstro er dynamisk og forandrer seg ut i fra hvilke stimuli en utøver får på de ulike punktene som er nevnt ovenfor (Maddux & Lewis, 1995). Mestringstro avhenger også av konteksten (Maddux & Lewis, 1995). En utøver vil kunne ha forskjellig mestringstro i trenings- og konkurransesituasjon, og i ulike delkomponenter i samme idrett. Kontekstuell mestringstro kan i skiskyting eksemplifiseres ved ulik mestringstro på liggende og stående skyting. Mestringstro kan som målorienteringsteorien deles inn i to tilnærminger, en der fokuset er god prestasjon og en der egen prestasjon sammenlignes med andre. Mestringstroen til en prestasjonsorientert utøver styres av troen på egne ferdigheter til å utføre prestasjonen som utøveren har som mål. Mestringstroen til en sammenligningsorientert utøver vil derimot bli styrt av miljøet, altså hvordan utøveren opplever nivået til konkurrentene sine (Bandura, 1997).

Mestringstro omhandler ikke kun mestringstro på adferd til å utføre fysiske oppgaver, men også kognitiv og følelsesmessig mestringstro. Kognitiv mestringstro innebærer å ha tro på evnen til å ta kontroll over egne tanker, mens følelsesmessig mestringstro er å ha troen på sin evne til å utføre handlinger som påvirker humør og følelsesmessig tilstand (Maddux & Lewis, 1995).

Mestringstro påvirker hvordan en utøver handler, tenker og føler, og videre unngår oppgaver som virker å overgå egne egenskaper og kan føre til nederlag (Horn, 2008). Desto høyere mestringstro en utøver føler, desto vanskeligere oppgaver vil utøveren oppsøke, og innsats og standhaftighet økes også av mestringstro (Bandura, 1997). Utøvere med høy mestringstro kjennetegnes kognitivt med at de er optimistiske, setter høyere mål, og er sterkere knyttet til målene (Bandura & Wood, 1989). Ifølge Feltz, Short, & Sullivan (2008) er mestringstro viktig i utøvers anstrengelse for å oppnå idrettslige resultater, og en metastudie gjort av Moritz, Feltz, Fahrbach, & Mack (2000) viser en sterk sammenheng mellom idrettsutøvers mestringstro og oppnådde resultater.

Høy kognitiv, adferds- og følelsesmessig mestringstro kan bedre prestasjon (Maddux & Lewis, 1995). Skiskyting er en idrett med høyt ytre press, og utøveren vil også kunne kjenne et høyt indre press på skytebanen. Vi vil ut i fra dette kunne anta at det er viktig å ha troen på å mestre hensiktsmessige kognitive og følelsesmessige strategier for å få ut sitt potensiale. Vil det ikke også være naturlig å tro at en utøver i skiskyting som har en lang treningsperiode setter seg høye mål, og ved hjelp av mestringstro klarer å holde oppe optimismen og føle seg knyttet til målene over lang tid? Hvilke kilder har utøveren i denne studien til mestringstro, og gjør utøveren noe aktivt for å øke sin mestringstro?

## 2.5 Motivasjon i toppidretten

Å bli motivert betyr at man blir påvirket til å gjøre noe (Ryan & Deci, 2000a). Videre beskriver Ryan & Deci (2000a) at personer som føler seg engasjert til å gjennomføre noe og føler seg tiltrukket av et mål blir sett på som motiverte, mens personer som ikke føler dette engasjementet og denne drivkraften sees på som umotiverte. Motivasjon hos en person kan variere i både styrke og type (Ryan & Deci, 2000a), men også variere ut i fra hva ulike grunner og mål en utøver har med en handling (Deci & Ryan, 1985). I idrett sees trenere, andre utøvere og foreldre på som viktige aktører som påvirker motivasjon (Keegan et al., 2014).

Motivasjon kan deles inn i to typer motivasjon, indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon er når det er en iboende tilfredshet som gjør at en person velger å gjøre en handling ut fra handlingens egenverdi (Ryan & Deci, 2000a). Indre motivasjon er viktig for barns utvikling, men det påvirker også prestasjon, standhaftighet og trivsel gjennom hele livet (Ryan & Deci, 2000a). Ytre motivasjon kjennetegnes ved at en handling blir gjort ut fra virkemidler eller konsekvenser som påvirker en person til å gjøre en gitt handling (Ryan & Deci, 2000a). Motivasjon beveger seg i et kontinuum, fra å være amotivert, videre til ulike varianter av ytre motivasjon, og til indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000a).

Motivasjon blir sett på som en nøkkelfaktor for prestasjon i idrett, i tillegg til utøverens fysiske trening (Vallerand, 2007). Vi kan derfor anta at dette også gjelder i skiskyting. I skiskyting kan indre motivasjon knyttes til gleden av mesteparten av den daglige trening og for mange av konkurransen. Ut fra egne erfaringer vil det trolig være noen treningsøkter som en utøver ikke gjennomfører med indre motivasjon, men derimot med en forståelse for at treningen er nødvendig for å nå sitt personlige mål, og det kan da defineres som ytre motivasjon. Hva kjennetegner motivasjonen til en skiskytter på høyt internasjonalt nivå, og kan den variere form i og styrke?

### *Selvbestemmelsesteori*

Selvbestemmelsesteori er en underkategori av motivasjon, og er en teori som er blitt brukt til å forstå motivasjon innen idrett (Vallerand, 2007). Selvbestemmelsesteorien tar for seg handlinger som blir gjort ut fra en persons egen fri vilje uten å bli kontrollert av andre. Selvbestemmelsesteorien er en del av motivasjon, men begrenset til indre motivasjon og ytre motivasjon som er styrt av personens egen forståelse for at en handling er hensiktsmessig å gjennomføre for å nå et gitt mål (Deci & Ryan, 1985). Ifølge selvbestemmelsesteorien er autonomi, kompetanse og relasjoner universelle behov som mennesker søker å få tilfredsstilt, som igjen øker deres motivasjon for å gjennomføre en handling (Ryan & Deci, 2000a, 2000b).

Autonomi betyr ifølge Deci og Ryan (1985) at en person opplever at den har kontroll over egne valg og handlinger, og ikke føler seg styrt av ytre krefter eller belønninger. Relasjoner vil si at en person føler seg tiltrukket av noe og er en del av noe (Ryan & Deci, 2000a). Med kompetanse menes det at personen føler den har relevante ferdigheter for handlingen som skal gjennomføres (Ryan & Deci, 2000a).

Bestanddelene i selvbestemmelsesteorien påvirker en hensiktsmessig motivasjon som igjen øker engasjement, innsats og prestasjon (Ryan & Deci, 2000b). I en skiskytterkontekst kan selvbestemmelsesteoriens bestanddeler eksempelvis knyttes opp til praksis på følgende måte: Autonomi – utøveren er med på å ta avgjørelse om treningsfilosofi, hardøkter og teknikkjobbing i treningsarbeidet. Kompetanse – utøveren får gode opplevelser og tilbakemeldinger som gir den troen på egne ferdigheter som trengs for å gjennomføre gode løp. Tilhørighet – at utøveren føler tilhørighet til treningsgruppen samt støtte og forståelse fra treneren.

### ***Målorienteringsteori***

Målorienteringsteori er en motivasjonsteori som er forsket mye på og blitt brukt som rammeverk til å forklare motivasjon i idrettssammenheng (Smith, Balaguer, & Duda, 2006). Ifølge J. G. Nicholls (1984) blir motivasjon til gjennom målene vi har.

Målorienteringsteorien tar utgangspunkt i hvilke mål utøveren har med handlingen sin, og målorienteringen kan deles inn i to; mestringsorientert og resultatorientert (Smith et al., 2006). Når en utøver er mestringsorientert blir den motivert av å utvikle egne ferdigheter og føle at den mestrer en aktivitet. En utøver med resultatorientert motivasjon blir derimot motivert av å vise egne ferdigheter og sammenligne seg med andre. Det viktigste er ikke å gjøre en bra prestasjon, men derimot å gjøre det resultatmessig bedre enn andre (J. G. Nicholls, 1984).

Målorienteringen er av stor betydning for hvilken vanskelighetsgrad utøvere velger på oppgaver. Mestringsorienterte utøvere velger oftest oppgaver som er av over middels vanskelighetsnivå for å utvikle egne egenskaper og føle mestrings. Resultatorienterte utøvere vil derimot velge enklere oppgaver og motstandere med lavere nivå, for å vise frem sine egenskaper ved å klare en oppgave eller være bedre enn en annen utøver. En resultatorientert utøver vil i større grad enn en mestringsorientert utøver også unngå situasjoner der den kan feile og vise dårlige ferdigheter (J. G. Nicholls, 1984).

For at en toppidrettsutøver skal kunne trene nok til å få ut sitt potensiale er det viktig at utøveren er høyt motivert (Keegan et al., 2014). Forskning viser at idrettsgrupper med høy mestringsorientert motivasjon i større grad opplever; oppgaveorientert miljø, idrettsglede, og

tilfredshet med prestasjon og lagkamerater (Smith et al., 2006). Utøvere med høy mestringsorientert motivasjon kjennetegnes som aktive brukere av; mestringsstrategier for å unngå stress, planleggingsstrategier og sosial støtte (Pensgaard & Roberts, 2003). De er også av den oppfatning av at resultater kommer av hardt arbeid og gode ferdigheter (Duda & White, 1992), og de presterer bedre (Cerasoli & Ford, 2014).

I skiskyting vil det på gruppenivå være viktig å ha gode relasjoner innad i treningsgruppen, unne hverandre fremgang og gode resultater, og ha et trener-/støtteapparat som viser forståelse og bygger et godt miljø for å tilrettelegge for et mestringsorientert motivasjonsklima. På individuelt nivå vil utøvere i skiskyting med mestringsorientert motivasjon trolig prestere bedre enn resultatorienterte utøvere. Mulige suksessfaktorer kan være å ha klare rutiner for å takle stress på skytebanen i konkurransesituasjoner, planlegge trening og forutse mulige utfordringer.

## **2.6 Problemstilling**

Teoretiske perspektiver og reflekterende spørsmål knyttet opp mot mulige faktorer til en utøvers prestasjonsutvikling er nå blitt presentert. Målet med studien vil være å gjøre en dyptgående undersøkelse av en skiskytter på høyt internasjonalt nivå. Studien er gjennomført som en single case-studie og har til hensikt å undersøke utøverens karaktertrekk, og andre faktorer som legger til rette for prestasjonsutvikling på høyt internasjonalt nivå.

Problemstillingen for denne studien er dermed; *«Hva kjennetegner oppvekst, ulike støttespillere og psykologiske karaktertrekk hos en skiskytter som har nådd et høyt internasjonalt nivå?»*

## **3.0 Metode**

### **3.1 Valg av metode**

I forskning kan vi dele forskningsmetode inn i to hovedkategorier; kvalitativ og kvantitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2017). I den kvantitative forskningen skal data kunne kvantifiseres ved måling, eller ved at studieobjekt får forhåndsbestemte svaralternativer. Kvantitativ forskning forgår vanligvis med en deduktiv fremgangsmåte der teori danner grunnlag for hypoteser som skal testes, altså fra teori til empiri (Jacobsen, 2015). I kvalitativ forskning er det forskers oppgave å beskrive eller fortolke studieobjektets egenskaper (Jacobsen, 2015), og kvalitativ forskning benyttes oftest på fagfelter der teorigrunnet er tynt (Malterud, 2002). Den kvalitative forskningen har som regel en induktiv fremgangsmåte der observasjon skaper grunnlag for å danne teori eller hypoteser, og går dermed fra empiri til teori (Jacobsen, 2015). Kvalitative studier er opptatt av å gå i dybden, det blir derfor ofte rekruttert et lavt antall studieobjekter og problemstillingen omfavner normalt et smalt faglig tema (Thagaard, 2009).

Kvantitative studier ønsker å generalisere funnene fra utvalget på tilsvarende populasjon (Kvale & Brinkmann, 2017). Kvalitativ forskning ønsker derimot å generalisere i den form av at funnene har en overføringsverdi til andre tilsvarende caser (Kvale & Brinkmann, 2017). I kvalitativ forskning er det derfor viktig å gi en grundig beskrivelse av konteksten som datainnsamlingen er gjennomført i (Kvale & Brinkmann, 2017). Videre så er det viktig å beskrive rekrutteringen av utvalget og selve utvalget, hvordan data er samlet inn, og hvordan data er blitt analysert. I tillegg til diskusjon av studiens resultater, skal også metoden diskuteres ved å fremheve styrker og svakheter. Det er også viktig å gjøre rede for etiske hensyn med tanke på rekrutteringen av objekt, konfidensialitet, forskerrollen og nødvendige godkjenninger for å gjennomføre studien (Jacobsen, 2015).

#### **Kvalitativ forskning**

I denne studien har det hovedsakelig blitt brukt kvalitativt semistrukturert intervju i datainnsamlingen. I tillegg har det blitt brukt observasjon og spørreskjema for å underbygge svarene fra intervjuene. Data fra observasjonen ble også brukt til å utarbeide intervjuguiden til intervju 3. Studiedesignet som er blitt brukt er single case-studie, der det er forsøkt å gå i dybden på én respondent (Jacobsen, 2015).

I kvalitativt forskningsintervju er hensikten at forskeren skal innhente informasjon fra intervjuobjektet gjennom en samtale der forskeren prøver å få innsikt i objektets erfaringer og opplevelser, denne prosessen sees på som en aktiv kunnskapsproduksjon. Det finnes ikke en mal på hva som er et godt intervju, men intervjuet må designes etter hva som er mest

hensiktsmessig i forholdet til studiens design (Kvale & Brinkmann, 2017). Kvaliteten på selve intervjuet måles ut fra styrken og kvaliteten på kunnskapen som produseres (Kvale & Brinkmann, 2017).

Et personlig intervju foregår mellom to personer, men ikke mellom to likestilte parter (Kvale & Brinkmann, 2017). Forskeren er den profesjonelle parten som skal lage og styre intervjuet slik at kunnskapen som intervjuobjektet sitter på i størst mulig grad kommer frem (Kvale & Brinkmann, 2017). Forskeren må forsøke å legge til rette for at intervjuobjektet føler seg komfortabel med intervjusituasjonen for å få best mulig svar. Det er derfor viktig at forskeren kommuniserer med objektet på en måte som det aktuelle objektet trives med, og for å klare dette kreves det øving (Kvale & Brinkmann, 2017). Jacobsen (2015) forklarer at det skal bygges opp en nærhet mellom forsker og intervjuobjekt, og målet er å komme under huden på objektet gjennom lange samtaler og observasjon over tid.

I et kvalitativt intervju kan forskeren legge opp til forskjellig grad av struktur i intervjuet, dette gjøres ved å lage spørsmål eller temaer som gir objektet ulik grad av frihet til å svare (Jacobsen, 2015). I et intervju med høy grad av struktur er spørsmålene konkrete og objektet blir da i stor grad styrt av forskeren. Et intervju med lav grad av struktur kan også kalles et åpent intervju og vil være en samtale mellom to parter om et tema som er bestemt på forhånd (Jacobsen, 2015). Et åpent intervju legger ikke styring på objektet og det kan snakke fritt om temaet. Forskeren vil da kunne få informasjon som forskeren ikke var klar over at den så etter (Jacobsen, 2015). I denne studien er det blitt brukt semistrukturert intervju, dette er en form for intervju der forskeren definerer noen temaer med noen introduksjonsspørsmål som skal tas opp i løpet av intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2017).

For å få ut best mulig data er det viktig at de rette spørsmålene blir stilt til rett tidspunkt (Kvale & Brinkmann, 2017). I intervju med lav grad av struktur er det viktig at forskeren har god kunnskap om emnet og underveis i intervjuet kan stille relevante spørsmål for å få ut mest mulig data fra objektet (Kvale & Brinkmann, 2017). Kvale og Brinkmann (2017) har definert åtte ulike typer spørsmål for å variere intervjuet og tilpasse seg etter hvordan fremgangen i intervjuet er. Disse er; 1) introduksjonsspørsmål, 2) oppfølgingsspørsmål, 3) inngående spørsmål, 4) spesifiserende spørsmål, 5) direkte spørsmål, 6) indirekte spørsmål, 7) strukturerende spørsmål, og 8) fortolkende spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2017, s. 166).

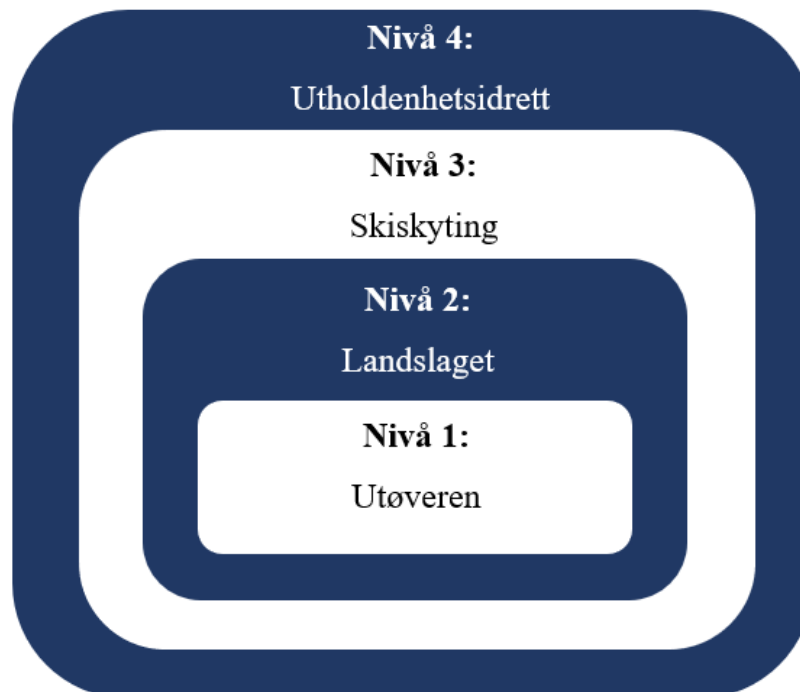
### **Single case-studie**

For å besvare en problemstilling og sikre at data blir gyldige er det viktig å velge et studiedesign som er egnet til dette (Jacobsen, 2015). Denne studien er gjennomført som en

single case-studie. En case-studie kan undersøke både personer, situasjoner og fenomener, og casen skal kunne avgrenses i både tid og rom. Hensikten med en case-studie er at den skal ta for seg et enkelt unikt tilfelle, og ikke generelle tilfeller. En case kan bestå av flere enheter, samt under- og overordnede enheter (Jacobsen, 2015). En klasse vil eksempelvis være en enhet som er en av flere underenheter på en skole. Klassen består videre av flere elever som er underenheter. En enhet som ikke kan deles opp i flere enheter, og dermed kun referer til seg selv kalles en absolutt enhet (Jacobsen, 2015).

Single case-studie er en studie av en absolutt enhet der forskeren går i dybden og får fram en mest mulig virkelighetsnær og tykk beskrivelse (Jacobsen, 2015) som kan stå på egne bein (Andersen, 1997). Single case-studier ser ofte etter noe nytt, er utforskende, og ved detaljerte beskrivelser gjør dette at single case-studier er godt egnet til å danne teorier og hypoteser (Jacobsen, 2015).

Hensikten med denne single case-studien er å lage en detaljert beskrivelse av en enkelt utøver, og ut fra dette danne en hypotese om hva som kjennetegner en utøver på høyt internasjonalt nivå. Under er en modifisert modell etter Jacobsen (2015, s. 98) som viser ulike nivåer på enheter (se figur 2). Utøveren er en absolutt enhet som er en del av flere overordnede nivåer med enheter.



**Figur 2** Eksempel på ulike nivåer på undersøkelsesenheter, modifisert etter Jacobsen (2015, s. 98). Utøveren er her en absolutt enhet som danner grunnlag for en single case-studie.

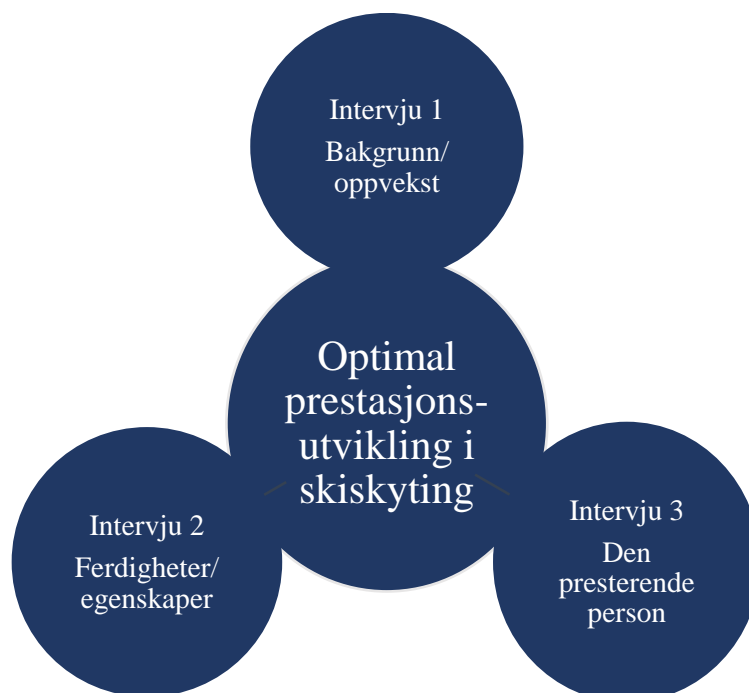
## 3.2 Instrument

I kvalitativ forskning er forskeren en del av instrumentet som innhenter og tolker data (Kvale & Brinkmann, 2017). Forskeren kan ikke basere seg på standardiserte intervjuguider og må derfor lage disse selv ut i fra forforståelse og aktuell kunnskap som forskeren må lese seg opp på underveis i prosessen (Kvale & Brinkmann, 2017). Forskeren må også avgjøre hvordan observasjonen skal gjennomføres, og til slutt hvordan all data skal tolkes (Polit & Beck, 2014).

For å styrke data som blir samlet inn kan triangulering benyttes. Triangulering betyr å bruke minst to ulike perspektiver, der perspektivene kan støtte opp om hverandre eller gi indikasjoner på at det ene perspektivet gir feilinformasjon (Polit & Beck, 2014). Triangulering kan bidra til å styrke intern validitet, og kan særlig i single case-studier være med på å styrke data da utvalget er begrenset til et objekt (Yin, 2013). Triangulering kan gjøres med både metode og data. Ved metodetriangulering kombineres kvalitativ og kvantitativ metode, mens datatriangulering kombinerer eksempelvis observasjon og intervju (Polit & Beck, 2014).

### Intervju og observasjon

Ut fra forforståelse og teori ble det ved studiens oppstart satt opp hva som trolig ville være interessant og relevant å undersøke i studien. Ifølge Robinson og Englander (2007) er det nok med tre dybdeintervjuer for å kunne generalisere resultatene. For å påføre respondenten minst mulig belastning, som ble lovet ved rekrutteringen til studien, ble det derfor laget forslag til tre intervju-temaer som vist i figur 3.



**Figur 3** Oversikt over studiedesign med de tre aktuelle intervjuene, og intervjuenes planlagte temaer.



For å styrke data ved hjelp av datatriangulering (Polit & Beck, 2014) ble det i tillegg til de tre intervjuene lagt opp til to dagers observasjon av utøveren i forbindelse med NM i skiskyting på rulleski. Fokuset under observasjonen var både konkurranseforberedelser og den konkurrerende utøver. I en kvalitativ studie er det ikke nødvendig at hele forskningsprosjektet er planlagt i detalj ved oppstarten (Polit & Beck, 2014). I case-studier er det også fleksibilitet til å justere problemstillingen underveis hvis dette er hensiktsmessig (Yin, 2014). De to første intervjuguidene i denne studien ble i hovedsak utarbeidet fra teori ved studiens oppstart, mens den siste intervjuguiden ble laget etter at de to første intervjuene og observasjonen var gjennomført og analysert. Da hadde forskeren allerede en del data og kunne lage relevante spørsmål for å hente ut mest mulig informasjon på intervju 3. Det er også blitt gjort små justeringer på problemstillingen underveis i studien for å benytte mest mulig data som er blitt samlet inn. Under følger en kort beskrivelse av tematikken fra intervjuene og observasjonen. Intervjuer og tematikk er også presentert i figur 4.

### ***Intervjuguide 1, med temaene bakgrunn og oppvekst***

I oppveksten blir barn i stor grad påvirket av den nærmeste familien. Foreldres interesser, aktivitetsnivå, forventninger, engasjement og tilstedeværelse i barnas aktivitet har betydning for om barna velger å starte med idrett, og enda viktigere, hvor lenge de holder på og hvor gode de blir (Côté, 1999). Videre er også rollemodeller og miljø viktig med tanke på idrettslig aktivitet for barn og unge (Carlson, 1988; Mutter & Pawlowski, 2014). I dette intervjuet var hensikten at respondenten skulle beskrive sin familie, oppvekstmiljø, aktivitetsnivå, introduksjon og motivasjon for idrett, samt rollemodeller og hvordan dette har påvirket respondentens utvikling av idrettslige resultater opp til voksen alder.

### ***Observasjon, med temaene konkurranseforberedelse og konkurranse***

Observasjonen foregikk over to dager i forbindelse med NM i skiskyting på rulleski. Den ene dagen som ble observert var den offisielle treningsdagen før løpene, mens den andre dagen det ble observert var NM fellesstart. For å få et mest mulig helhetlig inntrykk under observasjon kan forsker bruke ulike observasjonsmetoder (Polit & Beck, 2014). Under treningsdagen var forskeren fullstendig deltager som trente sammen med respondenten. På konkurransedagen var forskeren fullstendig observatør som fulgte respondenten fra sidelinjen før, under og etter konkurransen. Hensikten med observasjonen var å se hvordan rutinene til respondenten var i forbindelse med konkurranse. Det hadde på forhånd blitt laget et observasjonsskjema med ulike temaer som skulle observeres både under trening og konkurranse.

Fredriksen (2017) og Rykhus (2017) har beskrevet hvordan idrettskarrieren til utøvere innenfor håndball og skiskyting på høyt internasjonalt nivå har blitt påvirket av søskenrelasjon. I denne studien har en tilsvarende utøver på høyt internasjonalt nivå blitt undersøkt. Under observasjonen ble det fokusert på å observere prestasjonsfremmende karaktertrekk hos utøveren i sin naturlige trenings- og konkurransesituasjon. Det ble i hovedsak fokusert på perfektjonisme (Hewitt & Flett, 1991) og konkurranseforberedelse (Robazza & Bortoli, 1998), men det ble også observert mental tøffhet (Jones et al., 2002), motivasjon (Ryan & Deci, 2000b) og kontakt med viktige støttespillere (Keegan et al., 2014). Under konkurransene ble det kontinuerlig tatt notater, mens det under treningen ble notert i etterkant. Resultater fra observasjonen var med på å danne grunnlag for utarbeidelsen av intervjuguide 3.

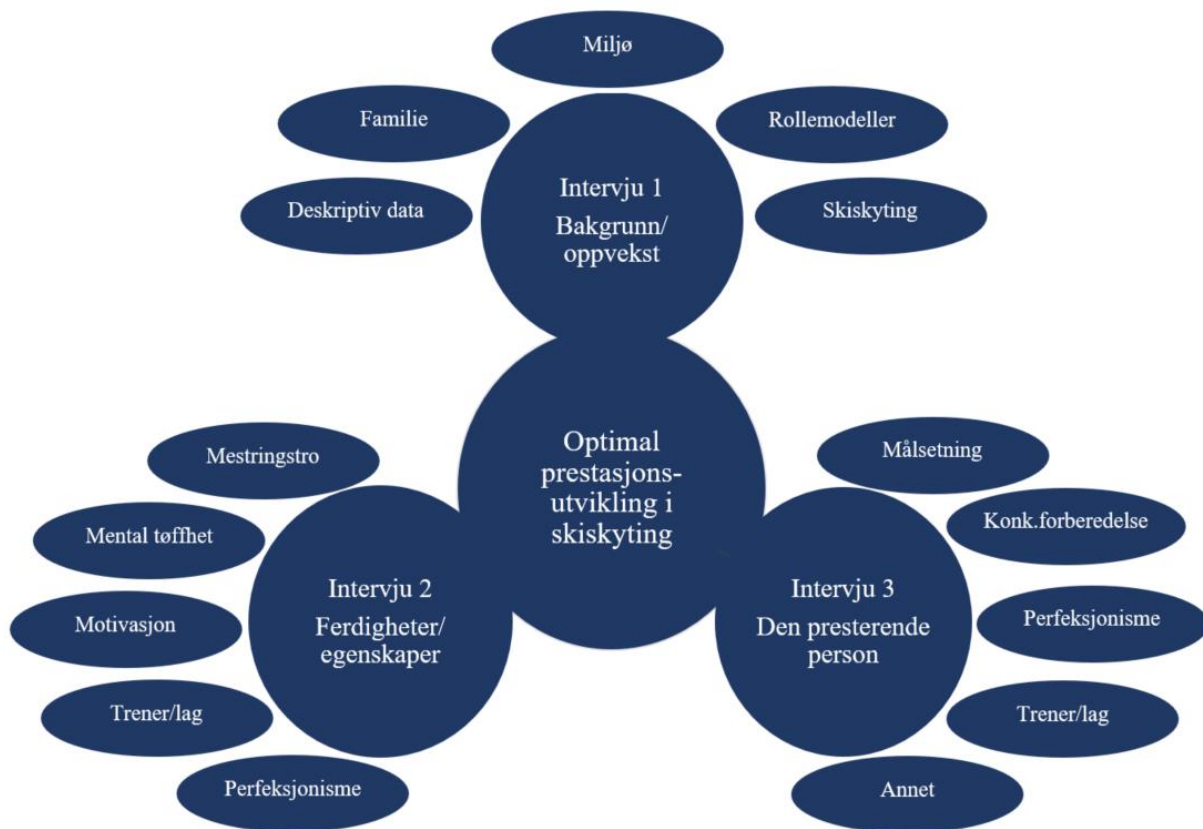
### ***Intervjuguide 2, med temaene ferdigheter og egenskaper***

Toppidrettsutøvere gjennomfører store mengder trening og er fysisk sett veldig godt trent (Tønnessen et al., 2014). De fysiske egenskapene er avgjørende for å kunne prestere på høyt internasjonalt nivå, men toppidrettsutøvere kjennetegnes også med en del ulike psykologiske karaktertrekk (Gould et al., 2002). I dette intervjuet undersøkte forskeren psykologiske karaktertrekk som; mestringstro, mental tøffhet, motivasjon og perfektjonisme. Betydningen av oppvekst, trenere, lagkamerater og den sosiale tilknyttingen rundt idretten ble også tatt opp i dette intervjuet.

For å underbygge kvalitativ data svarte respondenten også på to kvantitative spørreskjemaer i forbindelse med dette intervjuet. For å undersøke respondentens perfektjonisme ble en tilpasset utgave av «Multidimensional Perfectionism Scale» av Hewitt og Flett (1991) brukt. Respondentens mentale tøffhet ble undersøkt ved hjelp av skjemaet «Sport Mental Toughness Questionnaire» (Sheard, Golby, & Van Wersch, 2009).

### ***Intervjuguide 3, med temaet den presterende person***

For å prestere på høyt internasjonalt nivå er toppidrettsutøvere avhengige av oppnå det Horn (2008) omtaler som «peak performance». For å klare dette kan det være avgjørende å ha noen gitte personlige karaktertrekk og vedlikeholde dem (Gould et al., 2002), samt gjøre gode konkurranseforberedelser (Robazza & Bortoli, 1998). I intervju nummer tre skulle forskeren undersøke respondenten som presterende person. Temaer som ble tatt opp i dette intervjuet var; målsetninger, konkurranseforberedelser, respondenten underveis i konkurransesituasjonen, perfektjonisme, støtteapparater rundt respondenten, og støtteapparatets funksjon.



**Figur 4** Oversikt over hvilke temaer som ble tatt opp på de tre intervjuene.

### 3.3 Respondent

For å gjennomføre en bra studie og svare på problemstillingen er det viktig å ha respondent(er) eller informant(er) som har kunnskap og erfaring med det som skal undersøkes (Polit & Beck, 2014). Forskjellen på respondent og informant, er at en respondent har opplevd det vi ønsker å undersøke. En informant har derimot ikke opplevd det vi skal undersøke, men har mye kunnskap om det som skal undersøkes (Jacobsen, 2015).

Hensiktsmessig rekruttering benyttes ofte i kvalitativ forskning og skal sikre at objektene i studien har kunnskap om det som skal undersøkes (Polit & Beck, 2014). Hensiktsmessig rekruttering bygger på forskerens systematiske vurdering for hvilke objekter som er mest relevante og interessante for studien. Ut fra teori og egne erfaringer setter forskeren opp et eller flere punkter som skal kjennetegne objektet, disse punktene som objektet må innfri kalles inklusjonskriterier (Grønmo, 2004). Ut fra hva som ønskes undersøkt i denne studien har det blitt laget følgende inklusjonskriterier.

### ***Inklusjonskriterier***

- *Utøveren er i verdenstoppen i skiskyting og skal ha individuell pallplass i verdenscuprenn.*
- *Utøveren skal ha medalje fra VM eller OL.*
- *Utøveren må ha levd som toppidrettsutøver minimum de siste fem årene.*
- *Utøveren skal fortsatt være aktiv.*

I kvalitative studier er det ikke krav til hvor mange objekter som skal være med. Utvalgsstørrelsen er basert på informasjonene som trengs, og når datametning blir oppnådd (Kvale & Brinkmann, 2017). Datametning blir nådd når datainnsamlingen ikke tilføyer studien mer informasjon, men kun fører til overflødig data (Malterud, 2012). Det er flere faktorer som påvirker når datametning oppnås; studiens omfang, rekrutteringsstrategi, data sin kvalitet og mengde data fra objektene. Hvis data er av høy kvalitet og objektene klarer å reflektere over deres erfaring og kommunisere effektivt så trengs det ofte få deltagere, og et objekt kan være nok (Polit & Beck, 2014).

### **Rekruttering av respondent**

Ut fra inklusjonskriteriene var det 6-8 utøvere i Norge som oppfylte inklusjonskriteriene ved studiens oppstart. Ut fra forforståelse utarbeidet forskeren en prioriteringsliste for hvilke utøvere som utpekte seg som de mest interessante å ha med i studien. Prioriteringslisten ble laget ut fra forskerens inntrykk av utøverne med tanke på toppidrettssatsing, nivå, og grad av relevant kunnskap for oppgaven.

Forsker tok kontakt med skiskytterforbundet og ga en kort redegjørelse for studien som var ønskelig å gjennomføre, og forskeren fikk etter dette utlevert nødvendig kontaktinformasjon til utøvere. Forsker tok kontakt med en utøver om gangen og sendte en kort beskrivelse av studien og poengterte at studien skulle ta minst mulig av deres tid, dette for å øke sjansen for at en utøver sa ja til å delta.

Respondenten som er objektet i studien har konkurrert i verdenscupen i flere år og har pallplasseringer i både verdenscuprenn og i mesterskap på øverste nivå. Respondenten har gjennom flere år levd et toppidrettsliv og forklarer selv at fremgangen er kommet av målrettet og systematisk trening over tid.

### 3.4 Gjennomføring

Etter at studien var godkjent av FEK og NSD, og respondenten hadde bekreftet at den ønsket å være med i studien ble det avtalt hvilke uker som intervjuene i utgangspunktet skulle avholdes. Det ble også avtalt at det skulle observeres i forbindelse med NM i skiskyting på rulleski. Det ble gjort små justeringer underveis i tidspunkt for intervjuene på grunn av trenings- og konkurranseplanen til respondenten.

#### *Intervjuene*

Forskeren er en del av instrumentet i kvalitativ forskning og for å gjennomføre gode intervju er det viktig at forskeren er dyktig, dette kjennetegnes ved at forskeren er ekspert på emnet og på mellommenneskelig interaksjon (Kvale & Brinkmann, 2017). Intervjuobjekt vil i stor grad variere, og et godt intervjuobjekt er samarbeidsvillig, motivert, veltalende, kunnskapsrik, og kan gi utfyllende svar som gir forskeren god data. Det er ikke slik at alle intervjuobjekt oppfyller disse kriteriene, og da er det intervjuers oppgave å «spille intervjuobjektet god» ved å skape en god relasjon fra starten av intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2017).

I et semistrukturert intervju vet man som forsker ikke hvordan intervjuet utvikler seg (Kvale & Brinkmann, 2017). Intervjuobjektet kan eksempelvis svare svært utfyllende på et spørsmål, ikke ha kunnskap om et annet spørsmål, og i tillegg komme med interessant informasjon som forskeren ikke hadde tenkt å spørre om (Kvale & Brinkmann, 2017). Det er derfor viktig at forskeren kan tilpasse seg intervjuobjektet underveis ved å være åpen for hva informanten sier og kunne ta raske avgjørelser og vie mer fokus til hva som er av relevans for studien, og gi mindre fokus til det som er mindre relevant (Kvale & Brinkmann, 2017). Kvale og Brinkmann (2017) har definert flere typer spørsmål som det kan være hensiktsmessig å bytte mellom for å påvirke intervjuobjektet til å komme med data som forskeren mener er av relevans for studien.

To av intervjuene ble gjort på telefon av praktiske årsaker, det siste ble gjort i respondentens egen bolig. Alle tre intervjuene ble tatt opp på forskerens telefon, Sony Xperia Z5 compact med appen Voice Recorder fra utvikleren Splens apps.

Siden forsker og respondenten har vært en del av et lite skiskytermiljø i Norge samtidig startet forsker alle intervjuene med instruksjon om at respondenten skulle ha lav terskel for å si at spørsmål var for personlige eller ikke ønsker å svare på dem. Dette ble gjort for at utøveren ikke skulle føle seg presset til å svare på spørsmål. Videre ble det også stilt et spørsmål om hvordan treningen hadde gått i tiden før intervjuet. Dette ble gjort for å kunne fange opp om

treningstatus eventuelt kunne ha påvirket respondenten emosjonelt og videre hvordan den svarte på intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2017).

Deretter startet intervjuet med de temaene som var planlagt, og forskeren forsøkte å følge intervjuguiden kronologisk. Det ble likevel gitt rom for at respondenten fortalte fritt og kom innom spørsmål som skulle bli tatt opp senere i intervjuet. Underveis i intervjuene ble det variert mellom spørsmålstyper, som beskrevet av Kvale og Brinkmann (2017, s. 166). Respondenten fikk eksempelvis følgende åpningsspørsmål «*beskriv dine personlige karakteristikk som du mener er positiv og har relevans for skiskyttersatsingen din*», der respondenten på forhånd ikke hadde blitt påvirket med faglige begreper av forskeren. Videre ble det stilt inngående spørsmål for at respondenten skulle utdype interessante svar, direkte spørsmål for å få konkrete eksempler og historier fra virkeligheten, og strukturerte spørsmål for å styre intervjuet. Det ble også stilt fortolkende spørsmål for å forenkle eller bekrefte respondentens svar, samt brukt taushet som virkemiddel for å få respondenten til å snakke utfyllende og ta initiativ til å snakke.

Avslutningsvis i hvert intervju hadde forsker og respondent en debriefing (Kvale & Brinkmann, 2017). Forsker spurte da respondent om det var mer som den ønsket å fortelle som kunne være av relevans for temaene som var tatt opp i løpet av intervjuet. Forsker forsikret seg også om at respondenten var komfortabel med intervjusituasjonen for å opprettholde en god relasjon (Kvale & Brinkmann, 2017).

Respondenten viste seg å være veltalende og samarbeidsvillig noe som gjorde det lett for forskeren å gjennomføre intervjuene (hvert intervju var på ca. 45 minutter). Respondenten fremstod som kunnskapsrik og hadde klare meninger om temaene som ble tatt opp. Respondenten hadde god formidlingsevne og uttalensene var lette å forstå. Under intervjuene måtte forsker kontinuerlig analysere respondentens svar og komme med relevante oppfølgende spørsmål. Denne prosessen var krevende, men forskerens forforståelse var avgjørende for å løse dette på en god måte. Forsker sitter igjen med et inntrykk av at intervjuguidene var bra utarbeidet og traff respondentens kompetanse. Intervjuguidene var også til god hjelp for forskeren, noe som gjorde det enklere å holde en rød tråd gjennom intervjuene.

### **Observasjon**

Observasjon blir ofte brukt til å supplere data fra intervju(er) for å forstå objektet ut fra handling i objektets naturlige miljø og setting (Polit & Beck, 2014). Observasjon kan gjøres med både strukturert og ustrukturert tilnærming, og en dyktig observatør vil kunne se virkeligheten slik som objektet opplever den. Data fra observasjon kan tas opp som lyd, video,

bilder, log eller feltnotater. Forskeren kan observere objektet på flere måter, og observasjonsmetodene strekker seg i et kontinuum fra å være en fullstendig observatør til å være en fullstendig deltager (Polit & Beck, 2014).

Under observasjonene fikk forskeren vært både deltager og observatør. På treningsdagen fikk forskeren følge respondenten på en treningsøkt som deltager. Forskeren fikk da bekreftet noe av forforståelsen angående perfektjonisme i forberedelsesprosessen, samtidig som at ny kunnskap også ble dannet. Under konkurransen observerte forsker respondenten før, under og etter konkurransen, og det var særlig interessant å observere respondentens fokus og sosial omgang med andre. Observasjon og deltagelse som ble gjort i forbindelse med sommer-NM bidro med verdifull data, og da særlig ved å bekrefte mye som ble sagt på tidligere og senere tidspunkt i intervjuer. Data fra observasjonen var også viktig for å utarbeide intervjuguide 3.

### **3.5 Analyse av data**

I analyseprosessen skal forskeren bearbeide og trekke ut essensen fra data som er samlet inn. Denne prosessen er tidkrevende, men avgjørende for at data besvarer studiens problemstilling på en oversiktlig måte for leseren (Kvale & Brinkmann, 2017).

#### **Transkribering**

Etter at intervjuer er gjennomført kan forskeren sitte igjen med flere timer opptak, og for å få systematisert data overføres intervjuene fra tale til skriftform. Prosessen med å transkribere er tidkrevende. Transkriberingen gjør at forskeren ikke trenger å forholde seg til tempoet som samtalen foregår i, dette gjør at analyseprosessen blir enklere. Transkriberingen åpner for at andre forskere kan få tilgang til data, og gjøre seg opp en mening om tolkningen av data som er gjennomført (Jacobsen, 2015). I denne studien har forskeren brukt om lag 9 timer på å transkribere hvert intervju, og transkriberingen har et omfang på ca. 55 A4 sider, med skriftstørrelse 12 og 1,5 linjeavstand.

Transkribering kan gjøres med flere tilnærminger, i denne studien er det blitt brukt en muntlig tilnærming (Kvale & Brinkmann, 2017). I muntlig tilnærming blir språket til intervjuobjektet gjengitt ordrett. Dette er fordi det er vanskelig å gjengi følelse, humør og sarkasme ved å transkribere intervjuet i grammatisk riktig form (Kvale & Brinkmann, 2017). I transkriberingen er språket gjengitt mest mulig likt med det respondenten sa under intervjuet. Eksempel på dette er der respondenten tenker «*ee*» og «*ehm*», trekker ut ordene mens den reflekterer «*oog*», «*ååå*», bekrefter utsagn «*mhm*». Videre er det også lagt inn tenkepauser med «...», latter er registrert med «*hehe*» og når respondenten virker å knytte følelser til det som blir

sagt er dette nevnt i parentes. Ord, ordstilling og grammatikk som ikke er skriftlig korrekt, er blitt gjengitt slik respondenten har uttrykt seg i intervjuet.

### **Analyse av rådata**

Etter at transkripsjonen er gjennomført sitter forskeren med store mengder data som gjør at forskeren kan miste kontrollen, og den påfølgende analyseprosessen i kvalitativ forskning innebærer å redusere datamengden (Ryen, 2012). Ryen påpeker at; «*analyseprosessen er en prosess som skal bringe orden, struktur og mening inn i alle innsamlede data*» (Ryen, 2012, s. 145).

Første steg i analyseprosessen er koding (Kvale & Brinkmann, 2017). Da leser forskeren gjennom datamaterialet og bryter den ned i små meningsfulle enheter som kan stå alene (Malterud, 2012). Denne grundige gjennomgangen av rådata gjør at forskeren setter seg godt inn i rådata og får god oversikt (Kvale & Brinkmann, 2017).

Neste steg i prosessen er å kategorisere enhetene som teksten er blitt brutt opp i, til ulike kategorier. Når forskeren leser gjennom teksten under kodingen vil det ofte danne seg noen kategorier som mange av enhetene kan organiseres under. Forskeren plasserer enhetene i disse kategoriene, for så å forsøke å danne flere kategorier til enhetene som på det tidspunktet står alene. Kategoriseringen kan forgå i flere runder da det kan vise seg at forskeren må endre på eksisterende kategorier, legge til nye kategorier eller flytte enheter mellom kategoriene (Ryen, 2012). Direkte sitater fra intervjuobjekter er ofte lange, dårlig formulert og kan virke ufullstendige for leseren, derfor meningsfortetter forskeren sitatene. Forskeren forkorter da sitatene, og meningen gjengis i en kortere og mer forståelige formuleringer (Kvale & Brinkmann, 2017).

### **Forforståelse i analysearbeidet**

I kvalitativ forskning produseres kunnskapen sosialt mellom forsker og intervjuobjekt, og forskeren lager intervjuguider ut i fra både teori og forforståelse (Kvale & Brinkmann, 2017). Filosofen Hans Georg Gadamer mener at; 1) vi kan ikke kvitte oss med vår forforståelse, og 2) at vi ikke bør kvitte oss med vår forforståelse. Forforståelsen vi har er opplevd i fortiden gjennom erfaringer. Forforståelse er avgjørende for å vite hva vi skal se etter, og forforståelse er ifølge Gadamer dermed nødvendig for å skape ny kunnskap (Gadamer, 2010).

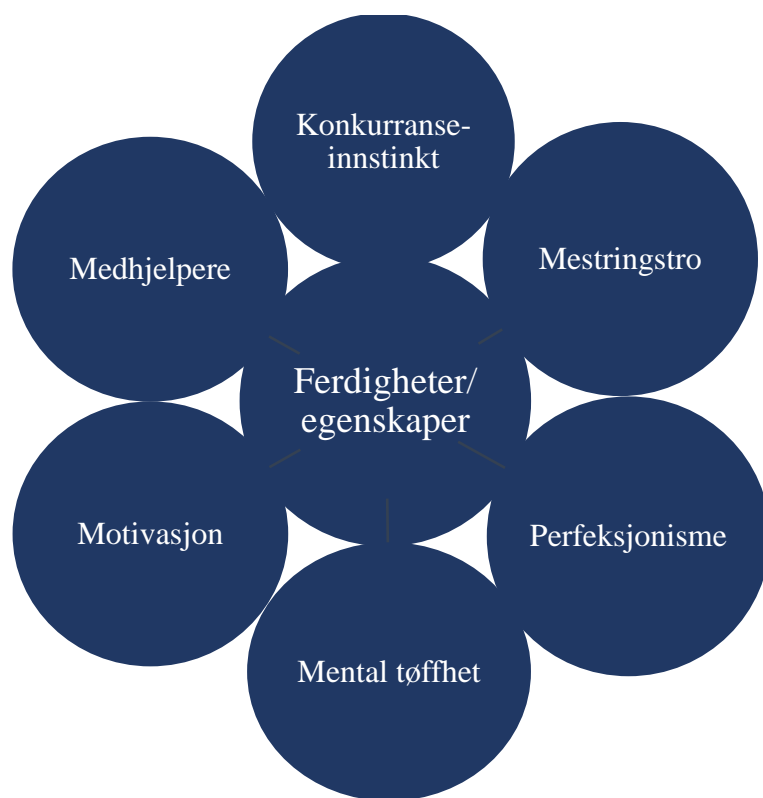
Forskerens forforståelse i denne studien er fra tidligere erfaringer som seriøs skiskytter i en 10-årsperiode. Som satsende skiskytter levde forskeren et toppidrettsliv der hverdagen ble planlagt for å legge til rette for best mulig prestasjonsutvikling, både fysisk og mentalt. Det har særlig vært viktig å kunne være metakognitiv for å analysere egne tanker, og å kunne gjøre



tiltak i forbindelse med trening og konkurranser da de mentale prosessene svinger raskt i skiskyting ut fra treningsstatus og resultater. Forforståelsen har vært viktig i planleggingsprosessen av studien og i utarbeidingen av intervjuguidene. Forforståelsen har også vært viktig under intervjuene og i prosessen med å analysere data, da forskeren kjenner til fagbegreper, potensielle utfordringer, og hvordan mange utøvere trener og forbereder seg til konkurranser.

### ***Strukturering av data***

Analysen i denne studien startet med at intervjuene ble nøye lest gjennom og teksten ble delt opp i små meningsfulle enheter. Etter denne oppdeling vokste det frem flere kategorier i hvert intervju. Det ble så laget en figur for hvert intervju der alle kategoriene ble inkludert (se figur 5).



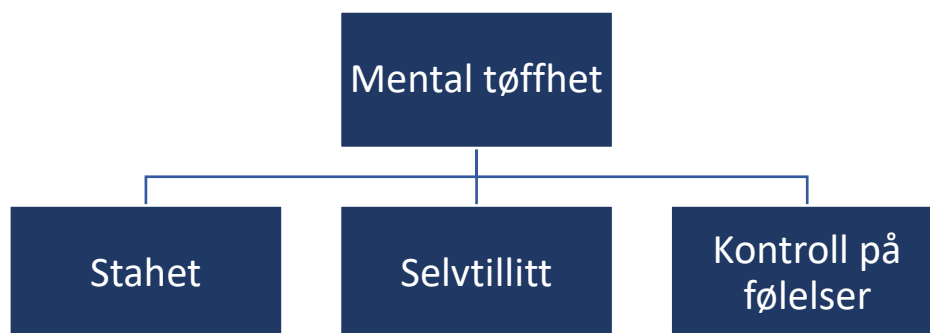
**Figur 5** Eksempel på hvordan ulike kategorier som vokste frem ble organisert i en modell etter analyse av intervju 2.

Etter at kategoriseringen var gjennomført ble det laget en tabell til hver av kategoriene, der de mest aktuelle sitatene ble forkortet, tydeliggjort og fremstilt på en mest mulig forståelig og riktig måte (se eksempel i tabell 1).

**Tabell 1** De mest aktuelle sitatene fra hver kategori ble satt inn i en tabell.

<b>Mental tøffhet</b>			
Utsagn 1	Utsagn 2	Utsagn 3	Utsagn 4
«Av og til våkner du opp og er uovervinnelig, det er jo sjukt digg [...] og da er det mye som skal til for å vippe deg av pinnen da.»	«Spesielt i pressede situasjoner der det koker litt, i duellskyting eller to mot to-skyting i en avgjørende setting, der føler jeg at jeg er god til å holde hodet kaldt og ikke la meg psyke ut av alt rundt, men ha fokus på meg selv»	«Jeg vil si jeg er veldig sta, ja, og har veldig klare meninger på hva jeg vil, og det tror jeg at jeg alltid har vært og. Jeg har vært sta og irriterende og stått på mitt og hatt tro på hva jeg har trodd på [...] i skiskyting tror jeg man må være ganske sta, ja. Man må være litt esel for å nå helt opp tror jeg»	«Jeg tror alltid jeg har hatt det i meg, men samtidig så har jeg klart å mestre mange situasjoner og som har vært tøffe, som har gjort at jeg har fått enda mer selvtillit på det, og jo flere ganger jeg mestrer det, jo mer selvtillit har jeg inn i banken min. Jeg føler jeg har hatt det i meg ganske lenge, men det har bare blitt bedre og bedre for hvert år»

Til slutt så ble det også laget en figur med stikkord som kort skulle beskrive den aktuelle kategorien (se figur 6)



**Figur 6** Stikkord som kjennetegner og oppsummerer kategorien i struktureringen.

### **3.6 Validitet**

I kvalitativ forskning er forskeren en del av selve instrumentet, som gjør at det er rom for å bruke forforståelse (Polit & Beck, 2014). Det er derfor viktig at fremgangsmåten i studien blir klart beskrevet for at utenforstående skal kunne vurdere studien kritisk (Malterud, 2002). Videre har den kvalitative forskningen blitt kritisert for at det finnes få retningslinjer for å skille mellom god og dårlig kvalitativ forskning (Ryen, 2012).

Lincoln og Guba (1985) har laget en modell med kriterier som skal oppfylles for at en kvalitativ studie har grunnlag for å skape troverdige resultater, disse kriteriene er kredibilitet, overførbarhet, pålitelighet og bekreftelse.

#### ***Kredibilitet***

Ryen (2012) beskriver kredibilitet som sannhet og intern validitet, og det går på om resultatene virker å være riktige (Jacobsen, 2015). I kvalitativ forskning vil man aldri komme frem til det som kan oppfattes som en objektiv sannhet, som i større grad er akseptert innenfor den kvantitative naturvitenskapen. I kvalitativ forskning brukes ordet intersubjektivitet i stedet for sannhet, og dette innebærer at det desto flere som er enige i en påstand, desto mer sannsynlig er det at vi er nær en sannhet (Jacobsen, 2015). For å etablere kredibilitet kan forskeren bruke refleksivitet, respondentvalidering og forskertrianglering (Thomas & Magilvy, 2011). I denne studien har forskeren forsøkt å opparbeide kredibilitet ved å reflektere over hvordan forforståelse kan påvirke forskningen, respondenten er validert med inklusjonskriterier og det er brukt forskertrianglering for å sikre kvalitet på resultatene.

#### ***Overførbarhet***

Overførbarhet kan sees på som muligheten for anvendelse av resultatene i andre konkrete situasjoner (Yin, 2013). For å avgjøre om resultatene av en studie er overførbare, må man se i hvilken grad funnene kan anvendes eller observeres hos andre lignende grupper, enkeltindivider eller fenomener (Thomas & Magilvy, 2011). For at leseren skal kunne gjøre seg opp en mening om overføringsverdien av resultatene i en studie, er det avgjørende at forskeren gir en tykk beskrivelse av respondent, og konteksten som studien er gjennomført i (Ryen, 2012). Beskrivelsen av respondenten i denne studien kan for leseren fremstå som begrenset. Det er et lavt antall objekter som oppfyller studiens inklusjonskriterier og ved å beskrive respondenten ytterligere ville det vært mulig å identifisere respondenten. I tillegg til beskrivelsen av respondenten er det også gjort rede for konteksten studien er gjennomført i. Forskeren kommer også med forslag til hvem resultatene kan ha overføringsverdi for. Det er naturlig å tro at

resultatene i denne studien kan overføres til toppidrettskonteksten i andre individuelle idrett, og da særlig utholdenhetsidretter.

### ***Pålitelighet***

Pålitelighet er knyttet til om hvordan forskeren har beskrevet studien tilstrekkelig nok til at andre enkelt kan sette seg inn i hvordan studien er gjennomført, som muliggjør en eventuell replikasjon av studien eller en ny studie av et annet objekt i samme kontekst (Thomas & Magilvy, 2011). For å øke påliteligheten er det også viktig at forskeren tar opp intervjuer slik at andre kan få innsikt i data, og at større utdrag av data blir presentert for leseren (Ryen, 2012). I metodekapittelet er designet, instrumentet og gjennomføringen av studien beskrevet, dette gjør det mulig å replikere studien. Deler av data er presentert for leseren, og all data som ikke kan identifisere respondenten er blitt lagret slik at andre forskere kan få innsikt i data.

### ***Bekreftelse***

Bekreftelse kan kun oppstå når kredibilitet, overførbarhet og pålitelighet er oppnådd (Lincoln & Guba, 1985). Den kvalitative forskningen må være reflekterende, samt opprettholde bevissthet og åpenhet om studiens resultater som utvikles. Det er videre viktig at forskeren er refleksiv, som krever at den er selvkritisk og oppmerksom på at egen forforståelse og personlighet påvirker resultatet i forskningen (Thomas & Magilvy, 2011). Gjennom hele studien har forskeren vært oppmerksom på at forforståelse kan påvirke resultatene, og forskeren har derfor inntatt en selvkritisk og reflekterende rolle. Resultatenes troverdighet vil videre bli diskutert i delkapittel 5.2 Metodisk diskusjon.

## **3.7 Ethiske overveielser**

I kvalitativ forskning ønsker forskeren å gå i dybden hos objektet i en sosial interaksjon for å få mest mulig data. Dette gjør at forskeren må vurdere hvor mye som kan spørres om uten at objektet føler at den må utlevere for mye, eller blir krenket. Ethiske overveielser og dilemmaer oppstår under hele studiens forløp, og det starter med å melde studien til nødvendige instanser (Kvale & Brinkmann, 2017), som i denne studien var NSD og FEK.

Under rekrutteringsfasen av studien er det viktig at det blir innhentet informert samtykke, og at det blir informert om muligheten for å trekke seg, eventuell grad av konfidensialitet og hvilke positive og negative konsekvenser studien kan ha for objektet (Kvale & Brinkmann, 2017). Respondenten har samtykket til å være med i denne studien og blitt informert om hvor mye tid som kreves i forbindelse med intervju og observasjon. Respondenten har vært med i planleggingsprosessen angående når intervjuene skulle holdes ut i fra trenings-

og konkurranseplan. Respondenten har også blitt lovet muligheten til å lese gjennom studien før den blir offentliggjort, og eventuelle ønsker om endringer vil bli imøtekommet.

Under intervjuet er det viktig at forskeren tar hensyn til objektet, og ikke setter det i en ukomfortabel situasjon (Kvale & Brinkmann, 2017), samt også tar hensyn til relasjonen mellom forsker og objektet (Ryen, 2012). I kvalitativ forskning er forskeren avhengig av å ha en god relasjon med objektet for å kunne forvente best mulig data. Det er da viktig at objektet føler seg komfortabel for at forsker skal kunne forvente et bra intervju, og eventuelt senere intervjuer (Kvale & Brinkmann, 2017). Som tidligere skiskytter i et miljø der «alle kjenner alle» var det viktig for undertegnede å opprettholde gode relasjoner og derfor ble det påpekt før alle intervjuene at respondenten ikke skulle føle noen forpliktelser til å svare på spørsmål som føltes upassende og for personlige.

Til slutt er det viktig å velge hva som skal presenteres i rapporten. Det er viktig å vurder hvilke sitater og informasjon som kan være med på å identifisere objektet, og dette må derfor nøye vurderes før et publiseres (Kvale & Brinkmann, 2017).

Respondenten har lest oppgaven og har uttrykt å kjenne seg igjen i fremstillingen. Respondentens ønsker til endringer er imøtekommet og blitt korrigert. Respondenten har avslutningsvis godkjent at oppgaven levers i den form den er.

## 4.0 Presentasjon og vurdering av resultatene

Resultatene som fremstilles er på bakgrunn av intervjuer og observasjon av en skiskytter i verdenstoppen. Fra analysearbeidet med rådata og kategorisering vokste det frem hovedkategorier som i denne studien kan sees på som kilder til prestasjonsutvikling i skiskyting. Resultatene fra intervjuene og observasjon vil i dette kapitlet bli fremstilt som tre hovedkategorier som skal forsøke å beskrive hva som kan være avgjørende for prestasjon på høyt internasjonalt nivå i skiskyting. Hovedkategoriene som blir presentert er som følger; 1) toppidrettsutøverens oppvekst, 2) støttespillere, og 3) karaktertrekk hos toppidrettsutøveren. Hver av disse hovedkategoriene har igjen flere underkategorier.

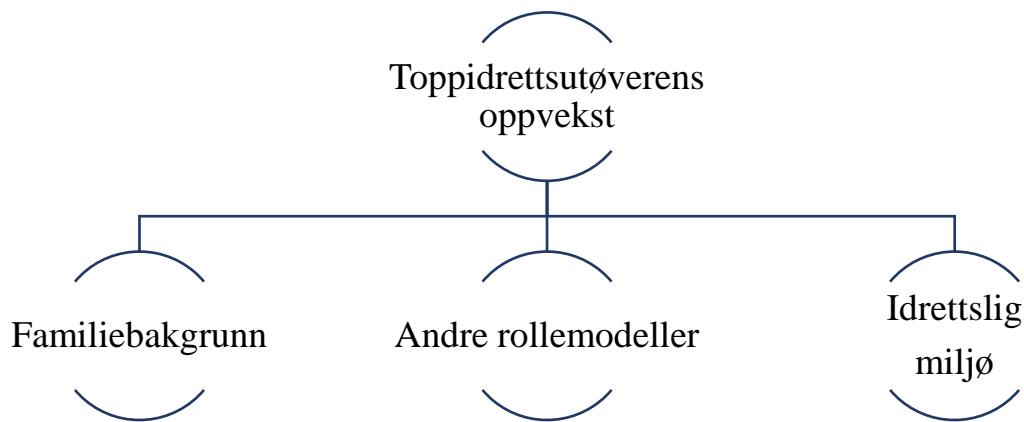
Hver av underkategoriene vil bli eksemplifisert ved hjelp av sitater fra intervjuene, samt forskerens beskrivelse av sitatet, som har vært en del av analyseprosessen. Noen av underkategoriene vil også bli beskrevet ved hjelp av data fra observasjonen, eller ved hjelp av resultater fra spørreskjemaer.

Figur 7 er blitt utarbeidet med bakgrunn i resultatene, og har til hensikt å beskrive prestasjonsutvikling i skiskyting.



**Figur 7** Modellen viser hovedkategoriene, toppidrettsutøverens oppvekst, støttespillere, og karaktertrekk hos toppidrettsutøveren. Underkategoriene er også tatt med som punkter.

## 4.1 Toppidrettsutøverens oppvekst



**Figur 8** Modellen viser hovedkategorien toppidrettsutøverens oppvekst, og dens underkategorier familiebakgrunn, andre rollemodeller og idrettslig miljø.

### Familiebakgrunn

*«Han dreiv med langrenn, og reiste en del rundt på konkurranser i hele ungdommen egentlig. Ehm, men han konkurrerte ikke mer enn i [FYLKE] tror jeg, kanskje litt i [FYLKE], på gode dager»*

Respondenten forklarer at faren drev med langrenn i ungdomsårene. Selv om det ikke var på høyt nasjonalt nivå, så har faren likevel erfaring med skikonkurranser og trening.

*«Hun har aldri drevet med noen spesiell idrett, men vært veldig aktiv. [...] alltid vært veldig aktiv i hverdagen, gått mye på turer og sånn, men hun har aldri drevet med noen idrett seriøst, men alltid vært glad i å gå på ski og løp og gå mye på tur og er fortsatt glad i det den dag i dag.»*

Respondenten forklarer videre at moren aldri har drevet med organisert idrett, men moren har derimot hatt en aktiv livsstil. Moren har også erfaring med å gå på ski, og har i tillegg vært mye i aktivitet utendørs.

*«Ingen av mine venner valgte det samme som meg med å begynne på skiskyting, [...] så det første halve året var det ganske utfordrende faktisk. Og pappa var en god støtte der, og ja nesten tvang meg litt på trening når jeg først hadde valgt å begynne, hehe, og det er jeg veldig glad for.»*

Respondenten beskriver her en opplevelse av at det var noe utfordrende å føles alene i et miljø fra starten av. Faren viste i denne perioden støtte, men var også en pådriver for at respondenten skulle fortsette. I etterkant viste det seg at farens støtte og engasjement for å fortsette på skiskyting var positiv.

*«De har vært veldig, de har aldri pushet meg til å drive med skiskyting, sånn sett, men de har alltid støttet meg veldig, og latt meg få lov til å bestemme hva jeg vil drive med. De har aldri vært noe resultatfokusert som jeg er veldig glad for i dag, de har alltid bare synes det er gøy at jeg har lyst til å drive med en idrett, og lyst til å satse på det, og latt meg få lov til å styre mitt eget løp og min utvikling, og så har de bare vært støttende på veien. [...] jeg er veldig fornøyd med hvordan mamma og pappa har løst det med at de har bare støttet meg, uten og prøvd å påvirke meg i den ene eller andre retningen, de har alltid bare vært der og heiet, og det setter jeg veldig pris på!»*

Respondenten trekker frem at foreldrene har hatt en støttende adferd og glede knyttet til respondentens idrettsaktivitet. Respondenten opplever selv å ha valgt idrett, og hvor seriøst det har blitt satset på skiskyting.

*«Jeg har aldri hatt noen forventninger med tanke på om å få seksere på skolen. Jeg har aldri hatt noen resultatforventninger hjemme fra, men mamma spesielt, har alltid vært veldig opptatt av at jeg skal gjøre så godt jeg kan. Og da er det det samme hva resultatet blir så lenge jeg har gjort mitt beste. Ehm, så det er kanskje det forventningspresset jeg har fått mest hjemme fra, det å alltid prøve sitt aller beste og så får man heller ta det resultatet man får.»*

Respondenten synliggjør i dette sitatet hvilke forventninger som foreldrene hadde i oppveksten. Respondenten opplevde at forventningene var knyttet til god innsats, og ikke til resultater, verken på skole eller i skiskyting.

*«Han har vært veldig aktiv hele livet og har drevet med, først dreiv han med fotball og langrenn, ehm og så valgte han å satse på langrenn da etter ungdomsskolen, og gikk da på [STED] skigymnas. Men han har vært aktiv og har deltatt i en del mosjonsritt i både sykkel og langrenn etter den tid.»*

Respondenten omtaler sin eldre bror som en aktiv person. I tillegg til å ha vært aktiv i barneårene og i voksen alder, har respondenten og respondentens eldre bror valgt å flytte bort for å satse på hver sin skiidrett.

*«Det var jo ikke så mange fra [STED] som hadde valgt å satse på en idrett, og ikke utdanning sånn sett. Så, når han torde å gjøre det, så var det litt lettere å tørre å gjøre det. Og han har alltid vært veldig positiv til at jeg skal prøve da så lenge jeg har fremgang, og så lenge jeg har lyst til det selv. Så han har støttet meg hele veien, og det er jeg veldig takknemlig for. Det er litt tøft å ta det valget, spesielt etter videregående når andre begynner å skal til videre utdanning, og man blir stående litt igjen da. Så ja, jeg er veldig glad for at jeg har hatt han der.»*

Respondenten forklarer her at brorens erfaringer med å satse på idrett og flytte tidlig hjemmefra har vært med på å gjøre at respondenten har valgt å gjøre det samme. Det var særlig viktig å føle støtte i valget om å velge å satse videre etter videregående, da andre venner forsetter med studier, og man som idrettsutøver fort kan føle at eget liv blir satt på vent.



*«Kanskje den største rollemodellen min, det er broren min. Det er han som har hatt størst påvirkning på, ja, på den idretten jeg har valgt og at jeg har valgt å satse på det jeg har gjort. Jeg har alltid sett opp til han, og når han flytte til [STED] så var jeg ganske sikker på at jeg og skulle flytte en vei og satse på en idrett. Så han er den som har hatt størst påvirkning på meg ja!»*

Respondenten omtaler her sin bror som sitt viktigste forbilde, og at responderten alltid har sett opp til broren. Broren var særlig viktig som forbilde i prosessen rundt valget med å flytte bort og satse på idrett.

### **Andre rollemodeller**

*«Da jeg flyttet til [STED] så var det ganske naturlig å ha [NAVN] (som forbilde), som var verdensmester i skiskyting da, og ja, hun kommer fra [STED], og det var veldig stort å ha hun i nærområdet, og når jeg i tillegg hadde mannen hennes som trener så blei det naturlig å ha hun som et skiskytterforbilde ja.»*

Respondenten beskriver at det var naturlig å ha en verdensmester i skiskyting som forbilde da forbildet bodde i samme området, og videre at responderten følte en tilknytning til forbildet via sin trener.

*«Han klarte da med cystisk fibrose å løpe marathon, og det viste liksom at ingenting er umulig da [...] så, det gjorde at man fikk litt sånn «når han klarer det, så klarer alle det», så han var kanskje det største, og første forbildet jeg hadde innenfor idrett.»*

Respondenten beskriver her en utøver med en alvorlig sykdom som likevel klarte å drive med idrett. Respondenten hadde denne personen som et forbilde, da denne utøveren viste sterkt pågangsmot på idrettsbanen selv med en sykdom som begrenset yteevnen.

### **Idrettslig miljø**

*«Ja, nei det er jo foreldrene mine og broren min som har lagt til rette for det (fysisk aktivitet), vi har alltid vært glad i aktivitet hele familien, og det har alltid vært turer både i helger og i ferier. Vi var aldri den familien som dro på sydentur, vi var den sykkelfamilien eller padlefamilien som dro på aktivitetsturer, så ja det er takket være de at jeg har vært i mye aktivitet i hele livet.»*

Respondenten beskriver at familien har hatt glede av fysisk aktivitet, og at oppvekstmiljøet la til rette for fysisk aktivitet i helger og ferier.

*«Og, ja jeg har egentlig vært veldig aktiv helt fra jeg begynte på skolen med ganske mange forskjellige aktiviteter. Jeg har sprunget en del og gått en del på ski, ehm ja og det er jeg veldig glad for å ha gjort, jeg har blitt dratt mye av familien min og har vært veldig aktiv i hverdagen.»*

*«Jeg var jo med på litt sånn forskjellig hele tiden når jeg begynte på skolen. Men jeg begynte ikke med noe ordentlig før jeg begynte på håndball i 5. klasse.»*

Respondenten beskriver i sitatene ovenfor å ha hatt en oppvekst med mye variert og lekpreget aktivitet.

*«Vi var jo en veldig skiinteressert familie og jeg hadde kanskje mest lyst til å begynne på langrenn når jeg var liten, men langrennsgruppa i [KOMMUNE] var litt nede akkurat når jeg ville begynne, og så var det en skiskyttergruppe [...] da var det sånn at, "da får vi prøve skiskyting".»*

Respondenten forteller at som en del av en skiinteressert familie var respondentens interesse stor for å starte på langrenn. På det aktuelle tidspunktet var det ikke langrennsmiljø i kommunen, og responderten begynte derfor på en lignende aktivitet, skiskyting, som hadde et treningsmiljø på den tiden.

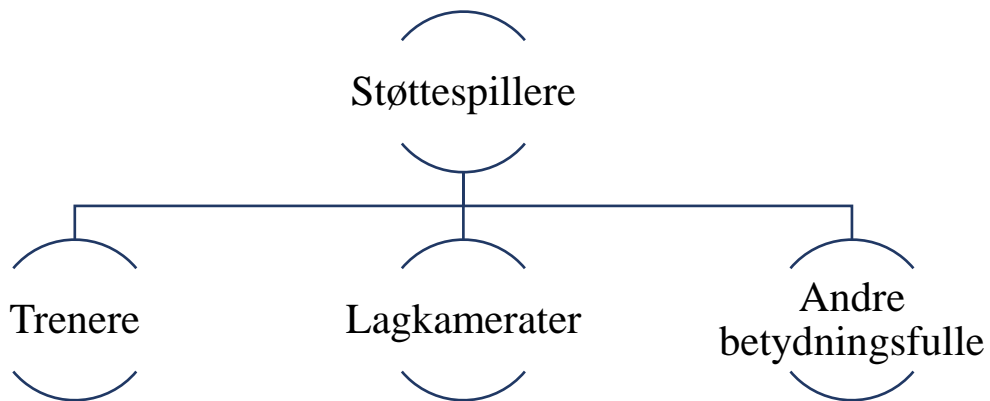
*«Tidlig så var det fordi jeg synes det var utrolig gøy, og vi hadde det veldig gøy på treningene. Og jeg synes det var en veldig fin og variert aktivitet å holde på med, ja jeg synes både miljøet i klubben og på videregående var veldig bra, og jeg har etter det og kost meg hver dag.»*

Respondenten gir inntrykk for å ha trivdes med skiskyting fra tidlig av. Respondenten sier at miljøet har vært bra både i hjemklubben og på videregående skole, og at skiskyting har vært gøy å drive med.

*«Den største utfordringa kom vel da jeg begynte i [STED], der fikk man se hva skiskyting egentlig var og. Ja trenerne forventet mye, og jeg kommer fra en liten klubb, og der var det jo, ja det var litt annerledes. Plutselig var det veldig mye struktur og mye trening, og man måtte stå på egne bein og man hadde flyttet hjemmefra og måtte klare seg selv. Så første året på videregående, er det som har vært mest utfordrende, men samtidig det aller gøyeste og hvis man ser tilbake til det. Ehm, og etter det så har det jo vært forskjellige utfordringer, men samtidig, eh, aldri noen utfordringer så jeg ikke har klart å mestre på en god måte»*

Respondenten beskriver overgangen fra et lite miljø til en strukturert treningshverdag, kombinert med å flytte hjemmefra som utfordrende da det var flere store forandringer på en gang. Respondenten poengterer at det første året på videregående også var det gøyeste, og at alle utfordringer ble mestret på en god måte, så miljøforandringene har trolig ikke vært for store.

## 4.2 Støttespillere



**Figur 9** Modellen viser hovedkategorien støtteapparat, og dens underkategorier trenere, lagkamerater og andre betydningsfulle.

### Trenere

*«En god trener vil jeg si er oppmerksom på utøveren, engasjert og kunnskapsrik. Alle de tingene vil jeg si er like viktig for en god trener og den ene kommer ikke alene uten den andre, fordi det nytter ikke å være kunnskapsrik hvis du ikke klarer å formidle det, og samtidig må du se utøveren som helhet. Det er ikke en treningsfilosofi som passer for alle, man må se individet og hele mennesket.»*

Respondenten har en klar formening om hva som kjennetegner en god trener. I tillegg til at en trener må kunne mye om idretten, trekker også respondenten fram at det er viktig at en trener har egenskapen til å se individet i utøvere og vise forståelse for ulike utøvere.

*«Trenerne mine på landslaget, det er to. Der har jeg en skytetrener, [NAVN], og så har jeg en fysisk trener, [NAVN]. Så det er jo de som følger meg mest opp i hverdagslig sammenheng.»*

Respondenten har to trenerne som har hovedansvaret for treningen. Rollene er delt der den ene har ansvar for skyting og den andre for fysisk trening.

*«Jeg har veldig erfarne trenere rundt meg som har opplevd det meste, og jeg kommer stadig opp i ting jeg aldri har vært borti før og da er det veldig greit at trenerne har opplevd det før med andre utøvere og vet hva som skal til for å komme ut av, eventuelt en, ja en treningsfase man er i, eller bli bedre på det når man ikke har vært gjennom før da. Så jeg lærer veldig mye av de hele tiden.»*

Respondenten sier her at det i tillegg til hovedtrenerne også er andre med spisskompetanse som er engasjert i trenerteamet. Respondenten opplever det som en trygghet at trenerne har erfaring med ulike scenarioer fra andre utøvere, som kan hjelpe respondenten til å mestere nye oppgaver og eventuell motgang.

*«Spesielt etter løp og konkurranser der man kan være veldig subjektiv og bare ha veldig mye følelser inne, så da er det veldig greit å få tilbakemeldinger som er nøytrale.»*

Etter løp opplever respondenten noen ganger å være subjektiv, og føler da at det er greit å få en objektiv tilbakemelding fra støttespillere som ikke er like følelsesladet, for å evaluere løpet.

*«Jeg bruker en mental trener [...] det er litt annerledes, det er litt mer å sette ord på for eksempel ting som du ikke helt mestrer i skiskyting da, og jobbe veldig mentalt med å gå inn i, tilbake i tid i hjernen på en måte og kikke tilbake på hvordan man kunne gjort det annerledes, så det er veldig interessant, det er en helt annen tilnærming til skiskyting i forhold til hva jeg er vant med fra før.»*

Respondenten bruker mentalt trener og beskriver hvordan de jobber sammen, ved å gå tilbake i tid og analysere hendelser kommer de frem nye alternative løsningsstrategier til kommende hendelser. Respondentens bruk av mental trener har ikke forekommet så lenge, men respondenten virker å synes det er en spennende og givende prosess.

Under observasjonen i forbindelse med sommer-NM i Sirdal i september brukte respondenten støttespillere aktivt ved flere anledninger. Støttespillerne var delaktige i respondentens forberedelser på treningsdagen, både i løypa og på skytebanen. På konkurransedagen var støttespillerne med på innskyting før løpet, gav konstruktive tilbakemeldinger og heiet respondenten fram under løpet, og gjorde til slutt en grundig evaluering av løpet sammen med respondenten.

### **Lagkamerater**

*«Det at vi er et lag, landslaget, det er veldig viktig for meg. Vi jobber med noe sammen [...] VM i [STED] var først og fremst kjempestort når [NAVN] klarte å ta VM-gull på sprinten, og det gjorde at hele laget ble motivert, dette hadde vi jobbet med sammen [...] og når vi i tillegg avsluttet hele mesterskapet med å ta gull sammen som lag. Det tror jeg er, uansett hva jeg kommer til å oppleve senere i karrieren, så tror jeg det kommer til å bli det største jeg noen gang kommer til å oppleve [...] så selvfølgelig det laget betyr alt, og jeg hadde aldri klart å komme så langt som jeg har gjort, uten laget, det er helt sikkert. Så å ha de med seg, og reise sammen på tur, og støtte hverandre i gode og dårlige stunder, det betyr masse.»*

Respondenten beskriver her samholdet innad i laget som bra. Laget jobber målrettet sammen mot felles mål, og støtter hverandre i medgang og motgang. Respondenten virker å kunne andre fremgang, og lar seg selv påvirke positivt av andres suksess.

*«Det påvirker meg veldig positivt! [latter] [...] Så lenge jeg har vært med i verdenscup-sirkuset her så har vi aldri hatt 91 i treffprosent totalt på laget på en normal før.»*

*At [NAVN] har så stå-på-vilje og så lyst til å få dette til, og etter mange års arbeid nå så får [NAVN] det endelig til, og ja det er idretts glede på sitt beste. Så det påvirker hele gjengen her og alle synes det var utrolig gøy i går, hehe.»*

Sitatene ovenfor er fra et intervju gjort under en verdenscuprunde, rett etter laget har gjort en kollektiv god prestasjon. Laget samlet, og særlig en utøver gjorde det særlig bra ut fra forutsetningene. Dette unnet respondenten den aktuelle løperen, og respondenten sier videre at alt dette påvirker laget positivt.

*«Og så er det det med matchingen, at jeg har noen som er bedre på enkeltting enn meg i alt i skiskyting, og har alltid noen å strekke meg etter i forskjellige elementer, som gjør at jeg ser hvor nivået ligger da [...] alle på laget vårt har forskjellige egenskaper, jeg trenger alle de for alle de har forskjellige egenskaper som jeg trenger å strekke meg etter da.»*

Respondenten forteller at laget er sammensatt av utøvere med ulike styrker, og alle utøvere har noe de er gode på og kan bidra med innad i laget. Respondenten omtaler sine lagkamerater som viktige for egen utvikling gjennom muligheten til hele tiden å strekke seg etter noen som er bedre, og for å bli forberedt på et høyt internasjonalt nivå før konkurransene starter.

*«Det hjelper meg veldig. Det, ja det er både moro å se hvordan de utvikler seg videre, og ja jeg ble veldig engasjert (påpeker selv engasjementet). [...] For jeg føler vi er et lag, vi har jobbet om det sammen og jeg håper flest mulig vil lykkes da.»*

Respondenten beskriver her at lagkamerater er viktig for å trives med skiskyting, og videre beskrives en egen glede av å se andres utvikling. Dette vekker sterkt engasjement underveis i intervjuet, og det virker for forskeren som oppriktige følelser. Respondenten uttrykker også en sterk lagfølelse der de jobber sammen som lag.

Under observasjonen virket det som at respondenten trivdes sammen med lagkameratene. Respondenten snakket en del med lagkamerater på arenaen før og etter, treningen og konkurransene. På ettermiddagen var de også ute i "sivil" setting, tilsynelatende for å være sosiale og koble av fra skiskytterlivet.

### **Andre betydningsfulle**

Respondenten har i tillegg til de to hovedtrenerne flere i støtteapparatet som bidrar til prestasjonsutvikling. Totalt er det seks til syv personer som jevnlig har kontakt med respondenten og har oppgaver knyttet til respondentens skiskyttersatsing.

*«Han er litt mer en rådgiver når jeg er litt i tvil om hva jeg skal velge, så er han en jeg kan ringe til og diskutere treningsopplegg, og ja han er vel kanskje en jeg ringer til når ting ikke går som det skal med meg og jeg trenger litt hjelp.»*

Respondenten omtaler her en meget kompetent trener som ikke er respondentens trener til daglig, men som derimot har en mentorrolle der respondenten kan ringe og rådføre seg når gode råd trengs, og viktige avgjørelser skal tas.

«Det er egentlig han som har skapt meg til den utøveren jeg er i dag. Før jeg møtte ham så var jeg ikke skiskytter egentlig i det hele tatt, og han lærte meg alt jeg trengte å vite om skiskyting [...] han lærte meg hva skiskyting var [...] hva jeg måtte være god på for å nå toppen. Så uten han hadde jeg helt sikkert, helt garantert aldri vært her. Så nesten alt jeg vet har jeg fått fra han.»

Respondenten omtaler her sin mentor som en kunnskapsrik person som har lært respondenten hva som kreves for å bli en god skiskytter. Respondenten mener mentoren har vært avgjørende for å nå verdenstoppen.

«Jeg pleier som regel å teste ski dagen før konkurranse, da blir det jo selvfølgelig en litt sånn grovttest sammen med skismører (personlig skisørmer), så velger vi ut noen par som jeg liker å gå på [...] på selve konkurransedagen så gjør smørerne mesteparten av jobben, så når jeg kommer på skitest en time ca. før start så er det allerede valgt ut noen ski til meg, de har gjort grovttesten, så da har jeg liksom bare finishen igjen.»

For at utøvere i skiskyting skal ha best mulig ski på konkurranser må de teste ulike ski før hver konkurranse da skiene er ulike, og har forskjellige bruksområder. Eksempelvis vil snøens temperatur, fuktighet og konsistens ha stor innvirkning på valg av ski. Respondenten beskriver her hvordan smøreteamet jobber for at utøverne skal få best mulig ski til konkurransene, som gjør at respondenten kan hevde seg på høyt internasjonalt nivå.

«Alle er veldig komfortable med hverandre og alle har en rolle da, det er ikke sånn at den ene tar fra den andre en oppgave. Det er mer samarbeid [...] og da er det veldig bra at de kan snakke sammen om hva jeg har forbedret, uten at jeg trenger å ta den telefonen alltid da, så det synes jeg er kjempebra.»

Respondenten gir uttrykk for at det er bra dynamikk og rolleklarhet i støtteapparatet, og at de ulike personene kan diskutere respondenten, uten at respondenten må ta initiativ eller være til stede. Respondenten opplever samarbeidet som bra.

### 4.3 Karaktertrekk hos toppidrettsutøveren



**Figur 10** Modellen viser hovedkategorien karaktertrekk hos toppidrettsutøveren, og dens underkategorier mentalt tøff, perfeksjonist, idrettsintelligens, selvtillitt og motivasjon.

## Mentalt tøff

I intervjuene dukker temaet mental tøffhet opp ved flere anledninger, og sitatene under skal forsøke å belyse ulike aspekter i den mentalt tøffe utøveren.

*«Av og til våkner du opp og er uovervinnelig, det er jo sjukt digg [...] og da er det mye som skal til for å vippe deg av pinnen da.»*

Respondenten beskriver her en selvtillit med en sterk tro på seg selv.

*«Spesielt i pressede situasjoner der det koker litt, i duellskyting eller to mot to-skyting i en avgjørende setting, der føler jeg at jeg er god til å holde hodet kaldt og ikke la meg psyke ut av alt rundt, men ha fokus på meg selv.»*

Respondenten beskriver her pressede situasjoner i avgjørende øyeblikk som noe respondenten føler seg komfortabel med. Respondenten opplever å ha egenskapen til å beholde kontrollen og ikke la seg påvirke av følelser i slike situasjoner.

*«Det er jo dritkjedelig å trene på det man er skikkelig raua på, ee, så da må jeg jo tvinge meg selv til å gjøre det, det er den eneste måten å bli bedre.»*

*«Så jeg føler jeg er god ofte på å holde rett fokus og jobbe med det jeg skal bli bedre på.»*

I sitatene ovenfor viser respondenten evnen til å være standhaftig ved å jobbe hardt over tid. Selv om respondenten synes det er kjedelig å trene på noe den er dårlig på, så har respondenten en forståelse for at egenskapen trengs for å bli bedre, og jobber derfor hardt over tid for å bli en bedre skiskytter.

*«Men i mesterskap og når jeg føler jeg ikke har noe valg, da kan jeg være veldig god til å skifte fokus og ha godt fokus, ja.»*

Respondenten forteller her om egenskapen til å ta seg sammen når det virkelig gjelder, og å se på viktige hendelser som en mulighet i stedet for som en trussel.

*«Det er for mye spenning som er problemet mitt [...] for min del lønner det seg egentlig bare å ikke la seg gire for mye opp [...] at man klarer å være til stede og puste med magen, og ikke bare hyperventilere oppe der og være så gira at ikke man vet hvor man skal gjøre av seg, men prøve å være nede på bakken og puste.»*

Her forteller respondenten at for høy spenning kan være et problem i forbindelse med konkurranser. Respondenten viser at den anerkjenner at spenninger kan oppstå og er bevisst på at følelser kan påvirke resultatet negativt. Respondenten har derfor utarbeidet rutiner for å regulere spenningene for igjen å kunne håndtere denne utfordringen på en god måte.

*«Jeg prøver å tenke minst mulig på det (resultater underveis), det har ingenting med den jobben jeg skal ut å gjøre, men samtidig er det så veldig lett å bli revet med, det er*

*vel som oftest det som ødelegger løpene for meg og, at man begynner å tenke for mye på resultatene [...] fokuset mitt er alltid å tenke på arbeidsoppgaver, tenke minst mulig på resultater fordi det har ingenting med jobben jeg skal gjøre.»*

Respondenten forteller her at det er viktig å fokusere på arbeidsoppgaver underveis i løpet, og være oppmerksom på å ikke la seg påvirke av positive eller negative resultater underveis i løpet. Respondenten viser også her anerkjennelse for at feil fokus kan oppstå, og har en klar formening om hva som er rett fokus i konkurransesituasjonen.

*«Så er det ikke før jeg kommer inn på matten at jeg bestemmer meg for hvor mange knepp det blir, og da prøver jeg å være så bestemt som mulig, det er fort gjort at man kan bli litt usikker på for "er det fem, eller er det tre?", men det er en treningssak for meg og, men jeg prøver hele tiden å bare "det er fem!", så skrur du fem uten tvil og så er det blinken, ikke la vinden stjele noe mer fokus enn det den trenger. Men det er veldig vanskelig, det er jo som regel ofte at man stiller alt for lite fordi man ikke tør, men så er det noe jeg trener på hele tiden egentlig.»*

Under skytingen kan vinden påvirke kulens bane og det er derfor nødvendig å stille på siktet for å kompensere for vinden. Vindens styrke vurderes ut fra vimpler mellom utøveren og blinkene, og utøveren må vurdere hvor mange knepp som siktet må justeres. Egenskapen med å tolke vind er det mange utøvere i verdenstoppen som sliter med, og det kan ta fokus fra utøverne. Ofte er det et problem at utøvere stiller for lite på vinden.

I sitatet over forklarer respondenten at vind kan stjele unødvendig mye fokus, og fremprovosere usikkerhet. Respondenten har som rutine å sjekke vindforholdene på vei inn på skytematten, for så å være bestemt i avgjørelsen på hvor mye som trengs å stilles. Når justeringen av siktet er gjort skifter respondenten fokus fra å vurdere vind, til å gjennomføre en god serie.

*«Det har gått veldig bra fysisk, ehm men akkurat nå så har det blitt litt mye trening, så det har vært en rolig periode nå, men jeg føler jeg er på vei opp igjen. Det er jo litt sånn det er at det går litt i bølgedaler, og man prøver å ligge på kanten hele tiden, og har nå falt litt over kanten, men jeg håper jeg er på vei opp igjen og er klar til å være helt normalt tilbake.»*

I uttalelsen over forklarer respondenten at treningen for det meste har gått veldig bra, men på dette tidspunktet hadde det blitt litt for mye. Respondenten sier at den hele tiden forsøker å presse seg fysisk og trene så mye som kroppen tåler, og at det er naturlig å måtte hente seg inn igjen hvis det blir litt for mye. Det at respondenten presser kroppen fysisk hardt over tid kan antyde at respondenten er mentalt tøff.

*«Jeg tror alltid jeg har hatt det i meg, men samtidig så har jeg klart å mestre mange situasjoner óg som har vært tøffe, som har gjort at jeg har fått enda mer selvtillit på det, og jo flere ganger jeg mestrer det, jo mer selvtillit har jeg inn i banken min. Så, men jeg*



*føler jeg har hatt det i meg ganske lenge, men det har bare blitt bedre og bedre for hvert år da.»*

Respondenten opplever alltid å ha hatt en viss mental tøffhet i seg, men mener at den har utviklet seg ved å få selvtillit av å ha mestret utfordrende situasjoner underveis i karrieren.

Sitatet under er fra oppfølgingsspørsmålet; «*så med selvtillit så kommer og mer mental tøffhet da?*». Her understreker respondente at gode erfaringer fra mestring er viktig for å bygge opp mental tøffhet til å mestre nye utfordringer.

*«Det gjør det, absolutt. Og ja, man vet at når man klarer det en gang, så klarer man det to ganger, klarer man det tre ganger, og så får man bare mer i banken å hente ut når situasjonen kommer.»*

Under observasjonen viste respondente god evne til å endre fokus ved å bytte fra å være dypt konsentrert om arbeidsoppgaver i løypa, til å skifte fokus mot skytebanen. Respondente koblet også av fokuset og var sosial når situasjonen tillot det. Respondente var også flink til å bytte mellom bredt og smalt fokus. Et eksempel på dette er da respondente kjørte en vanskelig sving flere ganger på treningsdagen for å lære seg denne godt, for så å tenke hele løypa i etterkant.

Under intervju nummer to svarte respondente også på et spørreskjema, «Sport Mental Toughness Questionnaire» (SMTQ). Respondentens svar på spørreskjemaet er i tråd med hva respondente har sagt i intervjuene, og er dermed med på å støtte opp under intervjuet. Dette vil bli diskutert i kapitel 5.1 Diskusjon av funn.

## **Perfeksjonist**

Sitatene fra intervjuene som kan kategoriseres som perfeksjonisme er i hovedsak knyttet til å optimalisere trenings- og konkurransesituasjonen, og å legge til rette for optimal prestasjon.

*«Dagen blir lagt opp etter treninga, hva jeg skal gjøre med trening. Det er førstepri. Og så blir det lagt opp etter hvordan jeg skal få best mulig restitusjon, og det er med tanke på mat og hvile og sånn. Ehm, så det er de to tinga jeg tar mest hensyn til i hverdagen da. Ehm og skal man få tid til noe mer så er det på dager med lite trening, da er det tid til noen hobbyaktiviteter, men det kommer i tredje rekke.»*

Her beskriver respondente hvordan hver dag blir planlagt for å legge til rette for prestasjonsutvikling. Treningen er førsteprioritet, og videre følger restitusjonstiltak for å tåle treningen. Hvis respondente skal gjøre noe som ikke er skiskytterrelatert blir dette gjort på dager med lav treningsbelastning.

*«Jeg bruker energien på ting som jeg har lyst på å bli bedre i, og driter i det andre [...] jeg har alltid vært veldig god på å tenke på hva som er viktig for meg, for at jeg skal bli bedre, og ikke prøve å være så god i alt det andre.»*

Respondenten forklarer i dette sitatet sin gode egenskap til å prioritere hva som er viktig for å bli en god skiskytter. Respondenten vier sin energi til et domene i livet, og er ikke bekymret for ikke å lykkes i andre domener i livet.

*«Jeg har jo aldri vært den som har trent mest, det er ganske mange som trener mer enn meg, men jeg føler jeg er veldig god på å trene fordi jeg skal bli bedre av det [...] jeg føler jeg alltid har hatt en grunn bak treninga, og alltid har et mål med øktene. At det og det skal jeg bli bedre på i dag, og gå for det og gjør det, og når jeg har gjort det så er jeg ferdig. Jeg har hatt lite tvangstanker med treninga egentlig, det har vært mye for å bli bedre, ikke noe annet.»*

Treningen til respondenten har til hensikt å gi fremgang som skiskytter. Alle økter har et prestasjonsfremmende mål, og når respondenten har gjennomført det som er planlagt er respondenten fornøyd og legger fra seg treningen. Respondenten påpeker at det ikke er tvangstanker knyttet til treningen.

*«Jeg lager jo en årsplan når sesongen er ferdig i april, og der setter jeg jo ned litt sånn hva jeg taper mest på i konkurranser, hva som jeg mangler mest på for å bli bedre. Og litt og hva jeg er god på som jeg må fortsette og utvikle. Og i år så har jeg for eksempel, da jeg gikk prøve-OL så så jeg det at der var det veldig mye bakker, og som jeg nevnte i stad så er padlingen en utfordring. Så i april så sa jeg at jeg skal padle mye mer da, på alle hardøkter og jobbe mye mer med teknikken.»*

Skiskyttersesongen starter offisielt 1. mai og forberedelsene frem mot neste vinter begynner da. Respondenten forteller her om planleggingsfasen som starter allerede i april. Planleggingen begynner med en analyse av forrige sesongen, og kartlegging av styrker og svakheter. I tillegg til forbedringspotensialer tas det også med arbeidskrav i enkelte viktige løp med i planleggingsfasen. OL i 2018 ble sett på som et viktig løp, og erfaringene fra prøve-OL i 2017 ble tatt med i planleggingen av OL-sesongen. Respondentens erfaringer fra prøve-OL var at løypene i Pyeongchang hadde mange krevende motbakker, og motbakketeknikk var derfor en rød tråd gjennom hele forberedelsesperioden til OL.

*«Du har en ganske bratt motbakke der, lang bratt motbakke, den blir viktig, em så er det en sving helt nederst i en utforkjøring som jeg tipper man kan ta en del plasser hvis man lærer seg å kjøre den ordentlig. Em, og så er det en del partier, jobbepartier, som for eksempel inne på stadionområdet og, det med å sitte i hockey og friskøyte ganske lenge, lengre enn det man tror [...] jeg brukte tiden jeg var der ganske godt, det gjorde jeg, hehe.»*

*«Skytebanen, så er det, i hvert fall når jeg var der så var det jo veldig mye ustabil vind der egentlig, det var egentlig alltid litt vind, men samtidig veldig lett inngang, så det jeg bet meg merke i da jeg var der blir egentlig det å være...det er en skytebane man må være offensiv på, man må tørre å gå på både med tanke på vinden og med tanke på at det er veldig lett inngang.»*

I sitatene ovenfor forklarer respondentent hvordan tiden i prøve-OL ble brukt på en god måte som en del av planlegging og forberedelse til OL. Respondentent dannet seg et godt bilde av utfordringene i løypa og på skytebanen. Respondentent forberedte seg også på at vinden kunne by på utfordringer, noe som i etterkant viste seg å bli et faktum i det meste av mesterskapet.

*«Jeg tenker veldig mye på de løpene jeg skal gå og legger en god plan, jeg har en sånn egen bok som jeg skriver i, og der legger jeg en veldig konkret plan på hva som skjer den renndagen da sånn at jeg ikke skal være stresset. Der skriver jeg ned når jeg skal stå opp, når jeg skal spise, når jeg skal spise siste måltidet, avreise, innskyting, oppvarming og start, sånn at jeg ikke bruker noe energi da på ååå, på å liksom stresse med tider.»*

*«Dagen før så legger jeg en ganske konkret gameplan, der jeg skriver ned, eller tegner ned løypa veldig kort og skriver noen arbeidsoppgaver som jeg skal jobbe med i løpet av runden da, og hvilke arbeidsoppgaver jeg skal ha på skytinga, hvilke triggerord jeg skal bruke.»*

I sitatene ovenfor beskriver respondentent hvordan forberedelsene til et enkelt løp ser ut. Dagen blir planlagt i detalj for at usikkerhet ikke skal stjele energi, løpet blir også nøyeplanlagt med arbeidsoppgaver både i løypa og på skytebanen.

*«Fordi når løpet kommer så, så føler jeg at jeg ikke har så mye tid til å tenke på det, da må jeg ha planen klar for meg, og så da gjennomfører jeg bare, så planen burde sitte da.»*

Når respondentent står på startstreken ønsker respondentent å være så godt forberedt at det bare er å gå ut å gjennomføre løpet, uten å måtte tenke for mye.

*«Det er viktig for meg å føle at jeg har kontroll på løypa før jeg går til start, og da er det jo viktig for meg liksom å tenke på hvor jeg kan gå best mulig da [...] hvor jeg kan ta plasser, hvor jeg kan, hvordan jeg skal kjøre svingene best mulig, men samtidig og være avslappet til det, at det ikke er noe man spenner seg til fordi det bruker man veldig mye energi på [...] på type fellesstarter så tenker jeg veldig mye over hvordan jeg kan kjøre forskjellige partiene, hvordan jeg kan gå de forskjellige bakkene uten å bruke unødvendig energi på det, hvor jeg kan gå forbi en der det koster minst, em litt hvor jeg skal begynne med pust og avspenning før skyting.»*

Respondentent beskriver her at gode forberedelser gir følelse av kontroll under utførelsen, og gjør at respondentent da kan slappe mer av. I praksis kan gode forberedelser resultere i å tjene sekunder i svinger, gå forbi på en mest kostnadseffektiv måte, og å ha et klart tiltenkt skille mellom løype og skytebane, der fokuset endres.

*«Jeg har alltid en evaluering etter løpet, og hva kunne ha blitt gjort annerledes i forberedelsene og prøve å gjøre små endringer til neste løp da.»*

Respondenten sier her at det alltid gjøres en evaluering etter løpet som et ledd i forberedelsesprosessen til neste løp.

*«Det kan godt være at ikke vi får trent noe der (OL i Pyeongchang) på grunn av at løypene er stengt på grunn av lite snø [...] i hvert fall tenker jeg nå, å prøve å være litt avslappet i forhold til det, ehm, tenke at jobben får være gjort før OL og ikke bli så stresset om forberedelsene rett før ikke blir ideelle, for det kan det fort være at ikke de blir.»*

Respondenten sier her at den er forberedt på at det kan bli mildt vær og snømangel under OL, og dermed at treningen under mesterskapet kanskje ikke blir optimal. Respondenten føler seg komfortabel med dette, da den viktigste treningsjobben er gjort før mesterskapet starter.

*«Ja, og så det at jeg hele tiden kommer et steg på veien ja, at nå klarer jeg å gjøre det med armen i padlinga og da kan vi gå over på beinet for eksempel. Mm, hele tiden er padlinga i utvikling, det er viktig for meg at jeg kommer et steg videre.»*

Respondenten viser i dette sitatet en oppgaveorientert tilnærming til treningsarbeidet. Treningsarbeidet beskrives som en kontinuerlig forbedring av egne ferdigheter. Egen utvikling er dermed viktigere enn resultater i treningsarbeidet.

*«Det har motivert meg veldig i treninga videre og, og hele tiden ha målsetninger og for min del da høye målsetninger, ja både på trening og i konkurranser har jeg alltid hatt høye målsetninger og, eh, ja jeg vil si for min del at jeg har hatt sånn 50/50-målsetninger der det er 50 % sjanse for å klare det. Og for meg er det motiverende, og hvis ikke man klarer det akkurat det året så føler jeg, da har man i hvert fall prøvd og så får man ta en skikkelig evaluering på hva som kreves for å nå det neste år da.»*

Ovenfor ser vi hvordan høye målsetninger påvirker treningen til respondenten positivt. Respondenten liker å sette seg høye, men realistiske, mål som respondenten kan strekke seg etter, og må gjøre en god treningsjobb for å nå. Respondenten virker å ha autonomi og eierforhold knyttet til målsetningene. Det virker også som at respondenten ikke føler seg truet av målsetningene, men derimot føler miljøet som støttende.

Under observasjonen på treningsdagen i forbindelse med sommer NM hadde respondenten en klar plan for økta. Det var viktig for respondenten å bruke minst mulig unødvendig energi, og kun gjennomføre det som var planlagt for så å reise til overnattingsstedet for å slappe av. Respondenten hadde også fokus på riktig ernæring for å restituere seg best mulig dagen før løpene.

Respondenten brukte mye av økta på å bli kjent med løypa. Respondenten gikk hele løypa en runde med treneren sin og diskuterte hvilken teknikk (enkeldans, dobbeldans eller padling) som var mest gunstig å bruke i de ulike partiene av løypa. I løypa var det en utfordrende sving i bunnen av en bakke som respondenten terpet på fire ganger med treneren sin for å bli

sikker på svingen, og dermed kunne ta 2-3 sekunder på konkurrentene per runde.

På skytebanen hadde respondenten på treningsdagen fokus på å tolke, og å bli trygg på vinden. Dette danner grunnlag for å mestre vinden på selve konkurransedagen. På skytebanen fremsto respondenten som veldig fokusert og gjennomføringene var bestemte. Respondenten gikk med konkurranselik fart inn på skytebanen, kikket på flest mulig vimpler, tok en avgjørelse og stilte på vinden, for så å skyte. Etter serien fikk respondenten se treffbildet på serien fra treneren sin som en del av evalueringen av serien.

Respondenten byttet stadig fokus fra å være veldig fokusert på arbeidsoppgaver og «er i bobla», til å småsnakke med trener, forsker og andre bekjente utøvere. Respondenten bytter mellom oppgavefokus og sosialt fokus, og virker å ha en forståelse for når skiskytingen krever fullt fokus. Det virket også som at respondenten føler omgivelsene som støttende.

På konkurransedagen virket det som at respondenten hadde en klar plan helt fra ankomsten på stadion til løpet var ferdig. Respondenten virket bestemt og effektiv i forberedelsene før løpet, og skiftet fokus etter når skiskytingen krevde det. Respondenten virket til å være godt forberedt, selv om det "bare er NM, og ikke OL", og det så ut til at respondenten var komfortabel med omgivelsene. Rett i etterkant av løpet evaluerte respondenten løpet grundig sammen med støttespillerne sine.

Respondenten svarte under intervju nummer to også på spørreskjemaet Multidimensional Perfectionism Scale (MPS). Respondenten målte lav sosial opplevd perfeksjonisme, og høyere selvorientert perfeksjonisme. Resultatene er med på å støtte opp under intervju og observasjon, og vil bli diskutert i kapitlet 5.1 Diskusjon av funn.

## **Idrettsintelligens**

*«Jeg lager jo en årsplan når sesongen er ferdig i april, og der setter jeg jo ned litt sånn hva jeg taper mest på i konkurranser, hva som jeg mangler mest på for å bli bedre.»*

*«Ja, jeg føler det er det jeg prioriterer som jeg skal bli bedre på, og jobber hardt med det og ikke tenker så mye på alt det andre.»*

I sitatene ovenfor beskriver respondenten en prosess der respondentens forbedringspotensialer kommer fram etter en sesonganalyse, og videre at det blir tatt en bestemt beslutning på ulike arbeidsoppgaver som skal prioriteres i treningsarbeidet frem mot neste sesong. Analysen og prioriteringene blir gjort ut fra en forståelse for egne begrensinger, og om hva som er viktige egenskaper i skiskyting.

*«Ja, det er veldig viktig. Det er...jeg tror aldri jeg blir ferdig utlært. Så det at jeg har masse ting å jobbe med, og det er jo veldig kjedelig hvis ikke jeg hadde noen ting, men allikevel ikke var bedre. Så det motiverer meg VELDIG at jeg har mange ting jeg har*

*lyst til å forbedre med ting jeg gjør, og forhåpentligvis vil det gjøre at jeg får resultater av det, så det er selvfølgelig kjempeviktig. Den dagen jeg ikke har noe igjen å jobbe med så kan jeg vel legge opp egentlig, for da er det jo ikke så veldig mye mer å gjøre, nei.»*

*«Fra å være ganske dårlig så lurte jeg litt på liksom, hvor langt kan man komme? Så det er egentlig det som har drevet meg veldig langt, det at jeg har vært veldig nysgjerrig.»*

I sitatene ovenfor forteller respondenten at det er en indre nysgjerrighet som motiverer og driver respondenten. Respondenten viser i tillegg til en tro om at det alltid er mulig å utvikle seg som skiskytter, og kan da beskrives som innovativ i sin idrett.

*«Før jeg møtte ham så var jeg ikke skiskytter egentlig i det hele tatt, og han lærte meg alt jeg trengte å vite om skiskyting [...] han lærte meg hva skiskyting var [...] hva jeg måtte være god på for å nå toppen. Så uten han hadde jeg helt sikkert, helt garantert aldri vært her. Så nesten alt jeg vet har jeg fått fra han.»*

Respondenten omtaler her sin mentor som kunnskapsrik og at den har vært viktig i respondentens kunnskapsutvikling. Respondenten viser også at den er lærevillig og tar til seg og forstår kunnskap om skiskyting og toppidrettslivets natur.

*«På videregående hadde vi av og til to økter om dagen, eh men det var jo selvfølgelig alltid tilpasset etter skolen, og det var jo litt, ja først kom jo skolen og så var det skiskytinga. Så det var litt sånn variert, men etter videregående, det var da jeg begynte med å ha to økter om dagen, ja når det passet da, eller sånn når kroppen tålte det, så da ble det jo 100 % skiskyting og trente det kroppen min tålte, mhm.»*

Respondenten forteller at treningsmengden var betydelig under oppholdet på videregående skole, men at treningen ble lagt opp etter skolen. Etter videregående skole ble treningen førsteprioritet og respondenten ble en fullverdig toppidrettsutøver som trente så mye som kroppen tålte.

*«Det er jo mange innspill i skiskyting og veldig mange elementer, og det er veldig vanskelig å mestre alle sammen samtidig. Så det er jo det som gjør skiskyting litt spennende og da, at vi må ta ut noen elementer og forbedre dem, samtidig kan du ikke jobbe med alt samtidig. Så jeg føler jeg er god ofte på å holde rett fokus og jobbe med det jeg skal bli bedre på.»*

Respondenten beskriver her skiskyting som en kompleks idrett der man må mestre mange ulike egenskaper. Respondenten er klar på at det er urealistisk å bli mye bedre på alle egenskapene samtidig, og prioriterer derfor noen egenskaper i en periode, og vier da fokuset til de prioriterte arbeidsoppgavene.

*«Jeg vil si jeg er veldig sta ja, og har veldig klare meninger på hva jeg vil, og det tror jeg at jeg alltid har vært og. Jeg har vært sta og irriterende og stått på mitt og hatt tro på hva jeg har trodd på [...] i skiskyting tror jeg man må være ganske sta ja. Man må være litt esel for å nå helt opp tror jeg.»*

Respondenten beskriver her seg selv som en standhaftig utøver som har klare meninger, og en sterk tro på egen treningsfilosofi. Respondenten jobber målrettet over tid og lar seg ikke påvirke av utenforstående sine meninger.

*«Det jeg har fått til, det tror jeg alle kan få til. Jeg er ikke unik på noen som helst måte, det er, ja det er å prioritere de riktige tingene og ha troa på det [...] så det jeg har gjort, det tror jeg alle kan gjøre med litt arbeid ja.»*

Respondenten ser ikke på seg selv som unik og mener andre også kan nå like langt. Respondenten uttrykker på en beskjedne måte at egen fremgang er kommet av prioriteringer, tro og arbeid.

Under observasjonen virker respondenten til å ha en forståelse for hva som kreves for gode resultater, og i tillegg ha et hensiktsmessig forhold til disse kravene. Respondenten hadde eksempelvis en grundig analyse og gjennomgang av løypa på treningsdagen for å lage en plan for å løse løypa på en best mulig teknisk måte på konkurransedagen. Videre var respondenten nysgjerrig i evalueringen av løpet i etterkant på hva som kunne vært gjort på en annen måte for å ha oppnådd et bedre utfall. Det ser også ut til at respondenten har en forståelse for når skiskytingen krever fullt fokus. Eksempler på dette er hvordan respondenten skifter fokus på vei inn til skytebanen under konkurransen. Før løpet kunne det også observeres en klar endring i fokus ca. 5 minutter før start da respondent gikk fra å være sosial og utadvendt, til å være innesluttet og konsentrert, når respondenten gikk inn i startbåsen.

Respondenten virker generelt til å være grundig, men allikevel være avslappet, og å inneha en god følelse av hva som er "godt nok" for å prestere på sitt beste i skiskyting.

### **Selvtillit**

Under intervjuet ble mestringsstro brukt av forskeren, mens spørsmålene ved flere anledninger ble besvart med selvtillit av respondenten. Sitatene nedenfor skal forsøke å gjenspeile mestringsstro og selvtillit.

*«I skiskyting vil jeg si at den er ganske bra, da har jeg høy selvtillit på det jeg skal gjøre. Spesielt på stående, det er kanskje der jeg har høyest selvtillit [...] på stående skyting kan jeg få mange bom og så tenke at jeg er dritgod allikevel dagen etterpå.»*

Respondenten beskriver her selvtilliten som bra i skiskyting generelt, men utdyper at selvtilliten er kontekstuelle ved at mestringsstroen er særlig høy på stående skyting.

*«Jeg har god mestringsstro på styrkebiten og eksplosiviteten i skigåinga. Ehm, det er der jeg har mest selvtillit. I rykk og spurter og den type løp, og korte løp.»*

Respondenten forklarer videre at mestringsstroen er kontekstuell ved at respondenten har god mestringsstro på styrke, eksplosivitet, spurter og korte løp.

*«Først og fremst så føler jeg jo det at jeg har hatt min beste treningssesong noen sinne, og det gjør jo at jeg får litt ekstra selvtillit når verdenscupen starter.»*

Respondenten sier at årets treningssesong har vært den beste noen sinne. Ut fra erfaring fra tidligere sesonger, samt gjennomføringen av årets treningssesong gir dette respondenten selvtillit inn mot vinterens sesong.

*«Det å vite at jeg har matchet [NAVN] på trening, så kan det kanskje en dag bli meg.»*

Respondenten forklarer å ha matchet en lagkamerat med gode internasjonale resultater på trening. Respondenten får mestringstro av dette da egne ferdigheter sammenlignes og oppleves å være på nivå med en utøver som har prestert bra på et tidligere tidspunkt.

*«For eksempel padling har jeg slitt veldig mye med, det har vært en av mine svakeste teknikkformer. Men samtidig får jeg veldig god selvtillit når jeg løser elementer i padlingen som gjør at jeg går fortere i konkurranser, da får jeg høy selvtillit [...] det gjør noe med deg når du står på startstreken og vet at du kan gå forbi folk i bakkene som du før kanskje tapte meter til. Så når du har jobbet lenge med en ting og klarer da å mestre det, det gir mye selvtillit.»*

Respondenten forklarer her at padleteknikken har vært en svakhet tidligere, og ved hjelp av målrettet jobbing har teknikken bedret seg. Respondenten opplever å få økt selvtillit ved opplevelsen av å gå fortere i motbakker enn konkurrenter, som tidligere var raskere enn respondenten i motbakker.

*«Jeg liker best når det er stressende rundt meg og jeg vet at mange av konkurrentene mine blir psyket ut, da får jeg selvtillit, og da vet jeg at dette er noe jeg mestrer ja. Så type fellesstarter og stafetter og jaktstarter er jeg veldig glad i.»*

Her beskriver respondenten å trives i pressede situasjoner der andre kan bli psyket ut, i disse situasjonene ser respondenten på seg selv som bedre enn motstanderne og får selvtillit av dette.

På oppfølgingsspørsmålet, «så prestasjoner da er viktig?» (for å få økte mestringstro), svarer respondenten følgende.

*«Og ikke bare prestasjoner, men og når du føler du får det til! Ja uten om det er konkurranse, men du bare VET det kommer til å slå ut positivt i konkurranse da.»*

I sitatet ovenfor forteller respondenten at mestringstro ikke nødvendigvis kun kommer fra prestasjoner. Mestringstroen kan også komme fra følelse av å mestre noe på trening, som respondenten videre er overbevist om at vil bedre prestasjonen i konkurranse.

*«Det er min styrke når det koker og alt du må gjøre er å treffe blinken raskt, eh, hvis ikke har du ikke noen sjanse. Da føler jeg at jeg er på mitt beste ja.»*



Respondenten viser her sterk mestringstro i pressede situasjoner, der mange andre utøvere vil føle seg ukomfortable.

*«Ehm, og fysisk så, ja det går litt hånd i hånd åssen jeg føler fysisk hvordan kroppen er da. Men er jeg i form så føler jeg meg ganske selvsikker på når jeg står på start, at det kommer til å gå bra ja.»*

*«Og fysiologisk, det er jo selvfølgelig, helt selvsagt, det har innvirkning. Ja, er man i god form så henger det jo sammen med at man får jo større tro på at man kan klare det, fordi det er større sannsynlighet for at man kan klare det, enn hvis du er i dårlig form da.»*

I sitatene ovenfor beskriver respondenten å oppleve at fysisk form har innvirkning på selvtilliten før konkurranser.

*«Samtidig så blir det jo litt det man har trent på og da. Så blir man jo bedre og bedre, og så får man mer og mer selvtillit på det da. Så jeg hadde ikke akkurat den samme selvtilliten for seks år siden, for å si et tall da. Det er jo noe man trener på, og så det man trener på blir man bedre på, ja.»*

Respondenten beskriver at selvtilliten er i stadig utvikling. Respondenten opplever å få økt mestringstro av trening, framgang og erfaringer.

*«Med tanke på det at jeg mest sannsynlig får oppleve et OL og, synes jeg er helt sykt! Det er noe jeg drømte om da jeg var liten, og at jeg kan få lov til å delta i et OL, og at jeg vet med meg selv at jeg har muligheten til å kjempe om topp-plasseringer der.»*

Sitatet over viser at respondentens mestringstro har utviklet seg. Tidligere var OL kun en drøm, mens i november før OL opplevdes det som sannsynlig for respondenten å få delta i OL. Videre har respondenten troen på at sine egenskaper er gode nok til å kjempe om topplasseringer i OL.

Under konkurransen som ble observert under sommer-NM fikk respondenten positive tilbakemeldinger og heiarop fra støttespillere i løypa. Dette kan sees på som verbale overbevisning som kan ha økt mestringstroen til respondenten.

## **Motivasjon**

*«Selvfølgelig synes jeg det er kjempegøy å trene og det å utvikle meg som skiskytter, men samtidig så gjør jeg jo dette for å se hvor god jeg kan bli, resultatmessig. Jeg hadde ikke drevet på dette nivået hadde jeg skulle trene og aldri gå konkurranser. Ee, så jeg har jo en ytre påvirkning og med å se hvor god jeg kan bli, og den ytre påvirkningen gjelder ikke oppmerksomhet eller penger eller, det er rett og slett for å se hvor god jeg kan bli i skiskyttersirkuset.»*

Respondenten beskriver her motivasjonen som sammensatt. Respondentens motivasjon er indre ved at skiskytingen og utviklingsprosessen oppleves som givende. Respondenten sier videre at den ønsker å se hvor god det er mulig å bli, resultatmessig, og det kan sees på som

ytre motivasjon. Respondenten påpeker at den ytre motivasjonen ikke gjelder oppmerksomhet og penger.

*«Det er jeg som har lyst til å se hvor god jeg kan bli, det er ikke mamma eller pappa som har lyst til å se hvor god jeg kan bli, eller samboeren som har lyst til å se hvor god jeg kan bli, det er jeg som har veldig lyst og er veldig nysgjerrig.»*

Motivasjonen til respondenten kan se ut til å være bygget på autonomi og nysgjerrighet. Respondenten forteller at motivasjonen bak skiskyttersatsingen ligger i en egen nysgjerrighet om hvor god det er mulig å bli, og respondenten føler seg ikke påvirket av andre i valget om å satse.

*«Det er veldig hyggelig når du mestrer noe å få de positive tilbakemeldingene, at du har klart det, fordi det er mye nedturer og da er det viktig å ikke glemme oppturene [...] så skal man holde motivasjonen oppe og fortsatt ha glede av det så tror jeg det er viktig å få litt annerkjennelse når man faktisk mestrer noe og.»*

Respondenten sier nedturer er en del av idretten og at det er viktig å få støtte og annerkjennelse for gode prestasjoner, både fra andre men også seg selv. Det ser ut til at dette kan være med på å holde respondenten motivert.

*«Selv om man ikke har lyst, fordi det er jo sjeldent at man har lyst til å gjøre noe man er dårlig til, men så er tanken på det at det gjør meg bedre, det gjør meg bedre som skiskytter som gjør at jeg gjennomfører det.»*

Respondenten sier her at den ikke alltid er motivert for å trene på ting den er dårlig på, men gjør det likevel ut fra en indre forståelse om at det er hensiktsmessig for å nå målet sitt. Selv om det ikke er indre motivasjon, så omfattes det av selvbestemmelsesteorien gjennom den indre forståelsen.

*«Det er liksom det som gjør at jeg fortsetter i dag og, det er jo, jeg har jo selyfølgelig lyst til å se hvor god jeg er, men det er på grunn av at jeg trives utrolig godt i det jeg gjør, og det har jeg gjort hele veien.»*

I sitatet over sier respondenten at både opplevelsen av kompetanse i skiskyting og at idretts glede og trivsel med en sosial forankring gjør at respondenten har vært, og fortsatt er motivert for å satse på skiskyting.

*«Når jeg gikk på idrettslinja så lærte vi jo veldig mye om målsetninger og jobbe for det på videregående, så det var vel da jeg begynte å sette meg mål. Og det var først og fremst arbeidsmål, eller hva jeg skulle oppnå i treningen, og, eh, komme meg et steg videre, se at man hadde progresjon i treningen, da, det var det første jeg begynte med.»*

Respondenten begynte å sette seg mål i perioden på videregående skole. Målsetningene inneholdt da i hovedsak mestringsorienterte mål i form arbeidsoppgaver med mål om progresjon i treningen.

*«Ja, jeg synes det var veldig inspirerende å sette meg resultatmål og så ta en evaluering på slutten av året og se om man, hvor langt unna man var målsetning og hva man måtte gjøre for å klare det eventuelt neste år da [...] ja det har motivert meg veldig i treninga videre og, og hele tiden ha målsetninger og for min del høye målsetninger, ja både på trening og i konkurranser [...] for min del så vil jeg si at jeg har hatt sånn 50/50-målsetninger der det er 50 % sjanse for å klare det.»*

Respondenten forteller i sitatet over at målsetninger, evaluering og planlegging er viktige for å holde respondenten motivert. Videre sier respondenten at høye, men realistiske, målsetninger på trening og i konkurranser er viktig for å opprettholde motivasjonen.

*«Det har alltid vært jeg som har forventet det høyest. [...] det er ingen som har hatt så høye målsetninger som meg, og det er jeg veldig fornøyd med. [Liten pause i intervjuet] Ja, ja, det var ingen som har hatt så høye forventninger som meg ja, men samtidig så føler jeg at de jeg har hatt med meg på laget av trenere og de som står nærmest meg i toppidrettslivet har støttet forventningene mine og, og vært med meg på forventningene, og det har vært veldig viktig for meg at ikke de har lave forventinger, men at de har, eeh, at de støtter mine forventninger, ehm så det har vært viktig for meg hele veien. Men jeg tror det er viktig at jeg selv har satt målsetninger, og jeg selv har satt noen mål, og så er jeg veldig glad for at jeg har trenere rundt meg som har vært med på det, og ikke bare dysset det ned.»*

Respondenten føler alltid at egne forventninger til seg selv er høyest, og at den ikke får andres forventninger ovenpå sine egne. Respondenten føler et eierforhold til egne målsetninger, og at støtteapparatet rundt er med på å bygge opp om disse.

*«Det er egentlig å få til den gode prestasjonen som betyr noe, uansett hvor den er henne eller når på året den kommer, så er det å få til det perfekte løpet som man hele tiden søker etter, mmm og da føler i hvert fall jeg at man må benytte hver sjanse og ta de sjansene man får, så om det er på sommer-NM eller en annen vei så prøver jeg å gjøre det best mulig, både i forberedelser og på løpet.»*

Respondenten er motivert for å få til gode prestasjoner, og prøver å få til det perfekte løpet ved hver anledning. Det virker til å være viktigere for respondenten å tilrettelegge for å gjennomføre det perfekte løpet hver gang, enn å oppnå gode resultater og eventuell berømmelse på et gitt løp.

## 5.0 Diskusjon

I resultatkapitlet ble resultatene fra intervjuene og observasjonen forsøkt gjengitt på en mest mulig objektiv måte. Resultatene fra intervjuene ble gjengitt som direkte sitater, etterfulgt av en forklarende tekst. Videre ble observasjonen forsøkt gjengitt og beskrevet på en mest mulig dekkende måte for å støtte opp om intervjuene.

I dette kapitlet skal resultatene i denne studien diskuteres opp mot eksisterende teori. Målet er å danne dypere forståelse for funnene i studien, og videre kunne antyde kilder til prestasjonsutvikling i skiskyting.

Kapitlet vil også avslutningsvis omfatte en kritisk diskusjon om metodiske styrker og svakheter ved studien.

### 5.1 Diskusjon av funn

I drøftingen vil hver av hovedkategoriene som vokste frem i analyseprosessen bli diskutert.

#### **Toppidrettsutøverens oppvekst**

Respondenten har vokst opp i en familie der foreldrene har hatt en aktiv livsstil hele livet. Faren har tidligere drevet med langrenn, mens moren ikke har drevet med organisert idrett. Hele familien har erfaring med å gå på ski, og respondenten var motivert for å starte på langrenn. Det var ikke en aktiv langrennsgruppe i nærområdet på dette tidspunktet, alternativet var skiskyting og respondenten startet derfor på det.

Respondenten forteller til tider å nesten bli tvunget på trening av faren i startfasen da miljøet følte som fremmed, men samtidig som at respondenten følte god støtte fra far. Dette er i tråd med Côté (1999) som sier at foreldres rolle i denne perioden er å få barna interessert i idrett, og støtte opp rundt idretts glede. Etter at respondenten følte seg komfortabel med skiskyting og var motivert, har foreldrene hatt en støttende rolle ovenfor respondenten og latt den selv tatt valget om å flytte bort og satse på toppidrett, som Côté (1999) også beskriver. Respondenten opplever at foreldrene har hatt forventninger, men disse er knyttet til innsats og ikke resultat, respondenten uttrykker å ha vært komfortabel med forventningene som har vært opplevd av fornuftig karakter. Power og Woolger (1994) sier at middels forventninger ovenfor barn er en mest fornuftig tilnærming, som virker å stemme med funnene i denne studien. Csikszentmihalyi og kolleger (1997) påstår at støtte og harmoni er viktig for barns idrettslige utvikling, i tillegg til å la barna utvikle sin identitet gjennom utfordringer og muligheter. Respondenten uttrykker å ha følt støtte og harmoni, i tillegg har respondenten fått muligheten

til å flytte hjemmefra for å følge drømmen sin, som har bydd på passelig med utfordringer underveis som er blitt mestret på en god måte. Dette kan ha vært med på å utvikle respondentens identitetsutvikling og idrettslig prestasjonsutvikling.

Respondenten i denne studien beskriver sin bror som viktig for sin idrettslige interesse og utvikling, som er i tråd med Côté (1999) sin forskning. Broren har alltid vært aktiv og satset på langrenn, og bodde borte på videregående skole slik som respondenten også valgte å gjøre. Storebroren har fungert som banebryter og forbilde for respondenten i avgjørelsen om å flytte hjemmefra, og i valget om å satse fullt på skiskyting, noe som er i tråd med funnene til Rykhus (2017). Respondenten forteller også å ha hatt en tidligere verdensmester i skiskyting fra nærområdet som forbilde, dette kan ha hatt positiv påvirkning på respondenten gjennom tilgjengelighet, relevans og likhet, slik som Mutter og Pawlowski (2014) beskriver.

I respondentens familie ble det lagt til rette for fysisk aktivitet, og feriene ble eksempelvis brukt til aktivitetsturer. Miljøet ble lagt til rette for fysisk aktivitet, og respondenten var med på både organisert og uorganisert aktivitet, og fikk dermed en blanding av lekaktivitet og trening. Dette påvirker ifølge Côté (1999) unges utvikling i drett. Respondenten er vokst opp utenfor storby og kunne ikke velge den aktiviteten som var førsteprioritet, men trivdes likevel med aktiviteten og miljøet i klubben. Carlson (1988) beskriver idrettstilbudene utenfor storbyene som begrenset, men klubbmiljøet er ofte derimot bedre enn i storbyene og utøverne trives dermed bedre. Hyppighet av toppidrettsutøvere er også lavere i de store byen, sammenlignet med stedene utenfor, i forhold til innbyggertall (Carlson, 1988).

### **Støttespillere**

Respondenten opplever å ha gode støttespillere som har ansvar for den daglige treningen. Støttespillerne sitter på mye kunnskap som respondenten mener er avgjørende for utviklingen. Respondentene har i tillegg til hovedtrenerne flere i støtteapparatet som bidrar med sine spisskompetanser inn mot respondentens prestasjonsutvikling. Respondenten sier også at gode lagkamerater er viktig for å lykkes, og beskriver miljøet som bra.

Respondenten beskriver sine trenere og støttespillere som veldig kompetente med bred erfaring som er avgjørende for prestasjonsutviklingen, dette er i samsvar med Lyle (2002). Lyle (2002) beskriver i tillegg et treveis forhold mellom utøver, trener og prestasjon der alle tre bestanddelene påvirker hverandre gjensidig. Denne modellen beskriver utøveren og trenerens samarbeid i treningsfasen som avgjørende for utøverens kapasitet og innsats i konkurranser. Dette påvirker igjen prestasjonen, slik respondenten også beskriver. I tillegg til

skiskytterrelatert kompetanse mener respondenten at trenernes sosiale kompetanse også er viktig, dette i form av støtte, anerkjennelse og autonomi. Dette samsvarer med Mageau og Vallerand (2003) som mener at trenernes støttende fremtoning og tilrettelegging for autonomi påvirker utøverens prestasjon via den selvbestemmelsesrelaterte motivasjonen. Respondenten har en mentor som har betydd mye for respondentens idrettslige utvikling gjennom mye kunnskap og rådgivning. En mentor er ifølge Clutterbuck og Lane (2004) en person som har mye kunnskap og erfaring, eksemplarisk egenskap til å observere og lede en person, og skal ha i oppgave å oppmuntre, motivere, utvikle, lære utøveren relevante egenskaper og øke læringspotensialet. Dette er egenskaper som vi kan sammenligne med respondentens beskrivelse av mentoren sin. Respondenten omtaler videre flere personer i støtteapparatet rundt seg som har ulike, og avklarte roller som er bidragsytere til respondentens prestasjonsutvikling. Respondenten opplever at støtteapparatet fungerer bra og at det er etablert, noe som Bray og Brawley (2002) omtaler som en mulig kilde til prestasjon i idrett.

Respondenten nevner sine lagkamerater som viktige i sin idrettslige utvikling. Lagkameratene bidrar både i treningsarbeidet, men også som en sosial faktor utenfor treningene. Respondenten gir i intervjuene inntrykk for å trives sammen med lagkameratene. Det oppleves å være et godt miljø, de strekker seg etter hverandres styrker på treningsfronten, unner hverandre fremgang og gode resultater, og jobber sammen mot felles mål. Dette kan sees på som gruppekohesjon. I metastudien til Carron, Colman, Wheeler, og Stevens (2002) undersøkes gruppekohesjons påvirkning på prestasjon. Resultatene viser at prestasjon påvirkes av både oppgaveorientert og sosialt orientert gruppekohesjon. Samholdet og arbeide mot felles mål som respondenten beskriver kan derfor med bakgrunn i Carron og kolleger (2002) sees på som mulig faktor til prestasjonsutvikling.

### **Karaktertrekk hos toppidrettsutøveren**

I intervjuene beskriver respondenten flere karakteristikk som antyder at respondenten er mentalt tøff, respondenten kommer også inn på hvordan dette er blitt utviklet over tid. I løpet av intervjuene blir eksempelvis "*fokus*" nevnt over 30 ganger. Respondenten gir uttrykk for å trives i pressede situasjoner, og respondenten mener sin mentale tøffhet er opparbeidet over tid ved å ha mestret mange utfordrende situasjoner. Mental tøffhet er et mye omtalt begrep som beskrives av mange ulike egenskaper, og det er laget ulike definisjoner og modeller for å beskrive fenomenet (Gucciardi et al., 2009; Jones et al., 2002, 2007). Jones og kolleger (2002) beskriver mental tøffhet som en iboende eller utviklet egenskap til å håndtere idrettens krav til utøveren. Utøveren gjør dette ved å forbli konsekvent, bestemt, fokusert, og beholde kontroll i

pressede situasjoner, bedre enn sine konkurrenter. Respondenten kan sees på som mentalt tøff i lys av Jones og kolleger (2002) sin definisjon da respondenten trener målrettet over tid, er konsekvent bestemt, har fokus på arbeidsoppgaver og klarer å beholde kontroll i konkurransesituasjoner der stress kan påvirke respondenten negativt. Gucciardi og medarbeidere (2009) har kritisert Jones og kolleger (2002) sin definisjon for å ha fokus på at mentalt tøffe utøvere er nødt til å vinne for å passe inn i definisjonene. Gucciardi og medarbeidere (2009) sin definisjon er derimot rettet mot å nå egne mål. Gucciardi og medarbeidere (2009) sin definisjon har fokus på en utøverens iboende og utviklede sportsspesifikke og sportsgenerelle verdier, holdninger, følelser og kognisjoner til hvordan utøveren vurderer positive og negative stimuli, utfordringer og motgang i en målrettet utviklingsprosess. Respondenten kan også sees på som mentalt tøff ut fra Gucciardi og medarbeidere (2009) sin beskrivelse av mental tøffhet da respondenten har kontroll på følelser ved å ikke la seg påvirke av positive/negative resultat, har en innstilling om at hardt arbeid gir resultater, og respondenten har kognitive strategier for å takle press. Respondenten trives med ytre press, og anerkjenner også at spenninger og stress kan komme. Respondenten har strategi for å mestre de sistnevnte utfordringene, slik som Jones og kolleger (2002) hevder at kjennetegner mentalt tøffe utøvere. Respondenten beskriver at mental tøffhet kommer av å mestre utfordringer, og at mental tøffhet utvikles over tid. Connaughton og medarbeidere (2010) beskriver hvordan de ulike dimensjoner og subkomponenter (Jones et al., 2007) av mental tøffhet utvikles. Subkomponentene utvikles i ulike faser av karrieren som er blitt kategorisert som; innledende til middels nivå, middels nivå til elitenivå, og elite til olympisk og verdensmesternivå. Noen av subkomponentene kan utøveren utvikle selv, mens andre må erfares og utvikles med hjelp av mer erfarne utøvere og trenere (Connaughton et al., 2010). I tillegg til erfaringene til respondenten, kan samarbeidet med hovedtrenerne, mental trener og lagkamerater være med på å utvikle subkomponentene som Connaughton og medarbeidere (2010) mener ikke er like lette å utvikle alene. Respondenten svarte og på spørreskjemaet «Sport Mental Toughness Questionnaire» (SMTQ), utviklet av Sheard og kolleger (2009). SMTQ måler faktorene selvtillit, standhaftighet og kontroll som er bestanddelene av mental tøffhet. Respondentens svar på spørreskjemaet antyder at respondenten er mentalt tøff. På de ulike faktorene innenfor mental tøffhet målte respondenten høyt på selvtillit og standhaftighet, og noe lavere på kontroll. Under observasjonen viste respondenten god egenskap til å skifte og tilpasse fokuset etter idrettens krav. Ut fra intervjuene, spørreskjema og observasjon kan respondenten sees på som mentalt tøff, som kan se ut til å være en kilde til prestasjonsutvikling (Gucciardi et al., 2015).

Ut fra analysearbeidet framstår respondenten å være perfektjonist i trenings- og konkurransesituasjonen. Ifølge Frost og kolleger (1990) innebærer perfektjonisme bla. høye personlige standarder og evaluering av egne ferdigheter. Perfektjonisme kan videre deles inn i to underkategorier, adaptiv som sees på som prestasjonsfremmende (Gould et al., 2002) og maladaptiv som sees på som prestasjonshemmende (Stoeber et al., 2007). Respondentens sitater fra intervjuene antyder at respondentene har en adaptiv perfektjonisme. Respondenten har gode rutiner for å planlegge og gjøre gode forberedelser, både på lang sikt i planleggingen av hele sesongen, men også på kort sikt da hvert løp blir godt planlagt. Dette er i tråd med antydningene til Sellars og medarbeidere (2016) om adaptiv perfektjonisme. Evaluering er en bestanddel av adaptiv perfektjonisme (Frost et al., 1990), noe respondenten gjør i evalueringen av både hele sesongen, perioder og løp. Planlegging og evaluering kom godt frem både i intervjuene og under observasjonen. Respondenten legger alt til rette for å lykkes i skiskyting, og nedprioriterer andre domener i livet og uttrykker å være komfortabel med det, som tyder på adaptiv perfektjonisme (Hewitt & Flett, 2004). Respondenten understreker fravær av tvangstanker, som kan være tegn på maladaptiv perfektjonisme (Hall et al., 2009). Videre setter respondenten høye, men realistiske målsetninger, føler seg forpliktet til målene, og har et avslappet forhold til at uforutsette hendelser kan oppstå, noe som også tyder på adaptiv perfektjonisme (Hamachek, 1978; Sellars et al., 2016). Ifølge Hamachek (1978) er det gunstig å ha forventninger til egen innsats, og ikke til resultatet. Dette er en innstilling respondenten opplever å ha, og er også i tråd med det som respondenten beskriver å ha opplevd i oppveksten. Det virker som at respondenten har tatt med seg dette fra oppveksten, og at det fortsatt preger respondentens innstilling til idrett. Respondenten svarte på spørsmålene som omhandler selvorientert perfektjonisme og sosialt oppfattet perfektjonisme i spørreskjemaet «Multidimensional Perfectionism Scale» (MPS), utviklet av Hewitt og Flett (1991). MPS antyder adaptiv og maladaptiv perfektjonisme. Respondenten målte lavt på sosialt oppfattet perfektjonisme, noe som ut fra funnene i intervjuene kunne forventes. Respondenten målte derimot lavere enn forventet på selvorientert perfektjonisme som kan sees på som overraskende. MPS er av Dunn, Gotwals, og Dunn (2005) blitt kritisert for ikke å ta hensyn domenespesifikk perfektjonisme slik som Hewitt og Flett (2004) beskriver som en viktig del av adaptiv perfektjonisme. Med bakgrunn i dette kan resultatene angående selvorientert perfektjonisme muligvis ikke vektet tungt i denne studien. Ut fra resultatene fra intervjuer, observasjon og spørreskjema kan respondentens perfektjonistiske karaktertrekk sees på som en kilde til økt selvtilit (Stoll et al., 2008) og internasjonal suksess (Gould et al., 2002)



Karakertrekket idrettsintelligens ble først beskrevet av Gould og medarbeidere (2002), og har i ettertid ikke blitt videre beskrevet. Ut fra Gould og medarbeidere (2002) sin beskrivelse av idrettsintelligens innehar respondenten i denne studien idrettsintelligens. Respondenten viser idrettsintelligens gjennom å være grundig i analyse av trening og konkurranser, nysgjerrig på hvor god det er mulig å bli, stadig utvikle seg, være innovativ, forstå livsstilen toppidretten krever, og ved å ta til seg kunnskaper fra flinke trenere og lære av dette. Idrettsintelligens er et begrep som mangler en klar definisjon og kan inneha nyanser fra mental tøffhet gjennom å ta gode beslutninger, og fra perfektjonisme ved å være dyktig i å analysere. Resultatene i intervjuene blir også støttet av resultatene fra observasjonen. Ut fra resultatene i denne studien foreslås det å utvide begrepet idrettsintelligens. Utøvere med idrettsintelligens bør slik forskeren ser det inneha en dyptgående forståelse for hvilke arbeidskrav den aktuelle idretten stiller til utøveren. Utøveren bør videre ha en kontekstuell forståelse av idretten sin, og lage individuelle mestringsstrategier til ulike kontekster. Utøvere som vil nå verdenstoppen i sin idrett bør også ha en forståelse for at alle utøvere er forskjellige og at treningsfilosofi og mestringsstrategier ikke i sin helhet kan kopieres fra andre vellykkede utøvere. Det bør derimot utvikles individuelt tilpasset treningsfilosofi og mestringsstrategier ut fra erfaringer og kunnskaper, gjort opp av utøveren selv og støtteapparatet.

Mestringstro er ifølge Bandura «*en persons tro på sine evner til å organisere og gjennomføre handlingsplanene som kreves for å få til gitte oppgaver*» (1977, s. 3, min oversettelse). Dette er noe respondenten føler den generelt har i skiskyting. Respondenten påpeker videre at mestringstro og selvtilliten varierer mellom skytestillingene og ulike deler av det fysiske, og er altså kontekstuell slik Maddux og Lewis (1995) beskriver. Respondenten har ikke bare adferdsmessig mestringstro, men respondenten har også kognitiv mestringstro slik Maddux og Lewis (1995) beskriver. Respondenten opplever å ha god evne til å ta kontroll over egne tanker i pressede situasjoner og å mestre disse situasjonene på en god måte, når motstandere i større grad blir påvirket av presset. Bandura (1997) beskriver fire kilder til mestringstro; tidligere erfaring, vikarierende erfaringer, verbal overbevisning, og fysiologisk og følelsesmessig tilstand. Respondenten opplever å få mestringstro fra nevnte kilder gjennom; god trening hele sesongen, sammenligning med lagkamerat og konkurrenter, følelse av fysisk form, og i tillegg blir respondenten heiet frem med verbal overbevisning under observasjonen. Respondenten virker å; ha flere kilder til mestringstro, være klar over at mestringstro er kontekstuell, og har både fysisk og kognitiv mestringstro. Moritz og kolleger (2000) beskriver en sterk sammenheng mellom utøveres mestringstro og idrettslige resultater, og vi kan derfor med bakgrunn i resultatene anta at mestringstro og selvtillit er med på å påvirke respondentens

høye internasjonale prestasjonsnivå.

Motivasjon er drivkraft til å gjennomføre en handling (Ryan & Deci, 2000a), og man kan anta at en skiskytter i verdenstoppen har høy grad av motivasjon. Respondenten virker å ha en sterk indre grunnleggende motivasjon, og glede av å drive med skiskyting. Videre forteller respondenten at den også blir motivert av gode resultater, men påpeker at materielle goder og status ikke er kilde til motivasjon. Respondenten forklarer at mesteparten av treningen blir gjennomført med indre motivasjon. Noe av treningen er respondenten i utgangspunktet ikke motivert til å gjennomføre, denne treningen blir likevel gjennomført av fri vilje, med en indre forståelse for at det er hensiktsmessig for å nå målene. Dette er altså ytre motivasjon som blir beskrevet i selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985). Selvbestemmelsesteorien tar for seg menneskets iboende behov, autonomi, kompetanse og relasjoner, som kilder til motivasjon (Ryan & Deci, 2000a). Respondenten oppleves å bli motivert av disse kildene ved at satsingen oppleves som selvbestemt, relasjonen med lagkamerater føles gode, og respondenten oppleves å føle kompetanse ved å utvikle seg som skiskytter. Målorienteringsteorien er en teori som forklarer at motivasjon blir til gjennom målene man har (J. G. Nicholls, 1984). Målorienteringsteorien blir delt i to hovedkategorier; mestringsorientert og resultatorientert (Smith et al., 2006). Mestringsorientert baserer seg på at en utøver blir motivert av å utvikle egne ferdigheter (J. G. Nicholls, 1984), og denne formen for motivasjon sees på som prestasjonsfremmende (Cerasoli & Ford, 2014). Respondenten opplever å bli motivert av å utvikle seg som skiskytter, og gjør alltid sitt beste for å gjøre best mulig prestasjon, uansett hvor løpet er. Videre viser respondenten flere trekk som kjennetegner mestringsorientert motivasjon, disse er; høye målsetninger (J. G. Nicholls, 1984), idrettsglede, trivsel i miljøet (Smith et al., 2006), mestrings- og planleggingsstrategier (Pensgaard & Roberts, 2003), og er av den oppfatning om at resultater kommer av hardt arbeid (Duda & White, 1992). Ut fra resultatene ser det ut til at respondentens kilder til motivasjon er hensiktsmessige, og at motivasjonen har en positiv innvirkning på respondentens prestasjonsutvikling.

I studien til Gould og medarbeidere (2002) ble ti olympiske mesteres psykologiske karaktertrekk undersøkt, der flere av funnen kan sees på som lignende som funnene i denne studien. Gould og medarbeidere (2002) foreslår at de olympiske mestrene kjennetegnes av; egenskapen til å håndtere og kontrollere angst, selvtillit, mental tøffhet, idrettsintelligens, egenskapen til å fokusere og stenge ute forstyrrelser, konkurranseevne, treningsvilje og -moral, egenskapen til å sette og oppnå mål, evnene til å bli trent, høyt forventningsnivå, optimisme, og adaptiv perfektjonisme. Videre viste funnen til Gould og medarbeidere (2002) at disse

karakteristikkene ble utviklet i miljøet rundt, og i samarbeid med nærstående personer rundt utøveren, og da særlig foreldre og trener.

## 5.2 Metodisk diskusjon

På områder der det finnes lite empiri brukes ofte kvalitativ forskning på en induktiv måte til å undersøke et fenomen, for så å danne hypoteser (Jacobsen, 2015). I kvalitativ forskning er forskeren en del av instrumentet som lager intervjuguider og analyserer data, og denne prosessen kan bli påvirket av forforståelse hos forskeren (Kvale & Brinkmann, 2017). Det er derfor viktig å gi en grundig beskrivelse av studiedesignet og forforståelse til forskeren (Malterud, 2002). Videre er det også viktig å redegjøre for konteksten i kvalitative studier (Kvale & Brinkmann, 2017).

Studien har hatt som hensikt å undersøke hvilke ulike variabler som kan være med på å påvirke prestasjonsutvikling til en skiskytter på det høyeste internasjonale nivå. Forskeren har tidligere vært aktiv skiskytter og har 10 års erfaring med konkurranser på nasjonalt nivå, forskeren har derfor hatt med seg en del forforståelse inn i studien. Dette sees på som en styrke da forskeren har en viss forståelse for hvilke krav idretten stiller til utøveren, som kan være gunstig under designingen av studien. Videre vil denne forforståelsen vær nyttig i analyseprosessen da idrettsspesifikke utfordringer og uttrykk må tolkes, forstås og forklares til leseren. Det er viktig å påpeke at forskeren må innta en mest mulig objektiv rolle, og ikke la forforståelse og antagelser prege designet for å få bekreftet egne tanker. I denne studien har forskeren i høyeste grad forsøkt å innta en objektiv rolle ved å ha semistrukturerte intervjuer der respondenten har vært med på å prege utviklingen av intervjuene, og til tider kommet med informasjon som forskeren ikke visste den så etter.

Problemstillingen i denne studien kan sees på som kompleks da hensikten var å undersøke flere temaer under prestasjonsutvikling. Det var derfor ønskelig å gjennomføre studien som en single case-studie, dette for å kunne gå i dybden hos en respondent. Antall respondenter som innfrir inklusjonskriteriene i Norge er også lavt, og det hadde vært et reelt scenario å ha fått nei fra alle potensielle deltagere. At det kun er en respondent i studien kan sees på som en svakhet, men også en styrke. En respondent gjør det ikke mulig å generaliser funnen til tilsvarende populasjon, men dette er heller ikke hensikten i en kvalitativ studie (Thomas & Magilvy, 2011). Videre vil studien også være sårbar hvis respondenten avviker mye fra resten av toppidrettsutøverne. For å unngå dette ble det gjort en vurdering av de mulige respondentene ut fra forskernes innsikt i miljøet, der utøverne ble vurder på resultater og utøverens toppidrettsliv over tid. Respondenten som har deltatt i studien blir av forskeren

betraktet som et godt objekt som representerer toppidrettskulturen bra. Ved å kun forholde seg til en respondent kunne forskeren gjøre en mer dyptgående undersøkelse og dermed lage intervjuguiden med utgangspunkt fra intervju og observasjon tidligere i studien. Ifølge Robinson og Englander (2007) er det tilfredsstillende med tre dybdeintervjuer for å kunne generalisere funnen i form av overførbarhet, og dette er gjort i denne studien. Omfanget av data som er innsamlet fra en respondent er tilsvarende andre mastergradsavhandlinger med flere respondenter, ca. 55 sider. Det tyder på at denne studien har gått i dybden og undersøkt respondenten grundig.

I et intervju er det viktig at forskeren har bred kunnskap om de aktuelle emnene, er flink til å kommunisere og at forskeren bygger opp en god relasjon (Kvale & Brinkmann, 2017). Forskeren har fra tidligere liten erfaring med intervjuer, men på forhånd ble det gjort en grundig forberedelse med å lære intervjuguidene og ved å forberede mulige oppfølgingsspørsmål. Opptaksutstyr og flere apper ble på forhånd testet for at det skulle fungere best mulig under intervjuene. Forsker hadde kjennskap til respondenten fra tidligere skiskyttersatsning som kan sees på som en styrke, da dette kan ha vært avgjørende for å rekruttere en respondent på dette nivået. Det var viktig for forskeren at respondenten følte seg komfortabel, og det ble informert om at respondenten ikke måtte føle seg forpliktet til å svare. Intervjuguiden ble utformet slik at spørsmålene forhåpentligvis ikke skulle føles for personlige og utleverende for respondenten. Respondenten ble også "kalibrert" i starten av hvert intervju med spørsmål om hvordan treningsstatusen var, for å avkrefte at form og følelser kunne ha en stor innvirkning på respondentens svar i intervjuene. Det kan sees på som en svakhet at to av intervjuene ble gjennomført på telefon. Det kan være vanskelig for forsker å observere følelser hos respondenten, i tillegg kan situasjonen blir mindre personlig og relasjonene ikke bli like bra. Det er da mulig at respondenten ikke forteller like bra som hvis intervjuene hadde blitt holdt ansikt til ansikt. Gjennomføringen av intervjuene gikk etter planene, forsker opplevde å få bygget opp en god relasjon og respondenten snakket fritt. Lydfilene som ble tatt opp var tydelige og dette gjorde transkriberingen lett å gjennomføre. Transkribering og finskriving av feltnotater ble gjort i kort tid etter datainnsamlingen slik at detaljer ble husket og kunne kommenteres, for å få resultater som var mest mulig lik virkeligheten.

Studien har forsøkt å skape troverdige resultater gjennom kredibilitet, overførbarhet, pålitelighet og bekreftelse, slik Lincoln og Guba (1985) beskriver. Forsker har jobbet mot kredibilitet ved å forsøke å komme mest mulig nær det flest mulig vil kalle en sannhet (Jacobsen, 2015). Forskeren har vært refleksiv ved å være klar over at egne erfaringer kan påvirke forskningen. Videre har forskeren forsøkt å validere respondenten ut fra

inklusionskriteriene som ble laget for å definere en utøver på høyt internasjonalt nivå. Siden det kun har vært en respondent i denne studien ble det benyttet triangulering for å skape en best mulig beskrivelse av respondenten. Det ble brukt metodetriangulering ved å bruke kvantitativ spørreskjema for å støtte opp om kvalitativt intervju. Videre ble det brukt datatriangulering ved å gjennomføre både kvalitative intervju, og observasjon til å supplere intervjuene. Det ble også brukt forskertriangulering for å skape mer sikkerhet rundt at resultatene ble riktig tolket og fremstilt. Det er lagt til rette for overførbarhet i denne studien ved god beskrivelse av respondent og kontekst. Leser står fritt til å avgjøre om resultatene har overføringsverdi til andre utøvere og idretter. I metodekapittelet er fremgangen i studien grundig beskrevet, og det fremstår for forskerne at det skal være mulig å replikere studien for andre som eventuelt ønsker dette på et senere tidspunkt. I tillegg er intervju og observasjon i denne studien transkribert, som gjør det mulig for andre å gjennomføre en kritisk gjennomgang av forskerens tolkning og fremstilling av resultater. Dette gjør at forskeren anser at studien innehar nødvendig pålitelighet. Gjennom kredibilitet, overførbarhet og pålitelighet, og videre reflekterende, bevisst og åpen holdning til forforståelse og personlighet mener forskeren at denne studien innehar bekreftelse, og troverdige resultater.

I studien til Pensgaard og Roberts (2003) ble norske vinterolympiers målorientering undersøkt i en kvantitativ studie ved hjelp av spørreskjema. Studien til Gould og medarbeidere (2002) er av kvalitativ karakter der toppidrettskarakteristikk hos olympiske mestre er blitt undersøkt ved hjelp av dybdeintervjuer. Dette viser at det er mulig å undersøke prestasjonsutviklende psykologiske faktorer hos toppidrettsutøvere med både kvalitativ og kvantitativ tilnærming.

### **5.3 Avsluttende kommentar**

Målet med denne studien var å undersøke hva som kjennetegner en skiskytter på høyt internasjonalt nivå. Det kan se ut til at en del karaktertrekk kjennetegner en utøver på høyt internasjonalt nivå, og til å ha sammenheng med utøverens prestasjonsutvikling. I studien er det blitt fokusert mest på å beskrive respondentens psykologiske egenskaper, som er blitt kalt karaktertrekk hos toppidrettsutøveren. Dette er et utdrag av noen karaktertrekk som respondenten innehar, og som sees på som mulige kilder prestasjonsutvikling. Disse karaktertrekkene er stadig i utvikling, og respondenten vil trolig svare annerledes om fire år. I studien er det også blitt tatt med noe om respondentens oppvekst og støttespillere. Oppveksten som ser ut til å ha påvirket respondentens utvikling av karaktertrekk. Videre ser det ut til at støttespillere er med på å påvirke respondentens treningshverdag, som igjen legger til rette for

prestasjonsutvikling.

Rykhus (2017) foreslår i sin studie å bruke spørreskjema i tillegg til intervju, og Fredriksen (2017) foreslår å bruke observasjon i tillegg til intervju, dette er blitt gjort i denne studien. For å gjøre videre undersøkelser av karaktertrekk i toppidrettskonteksten foreslås det å undersøke utøvere i verdenstoppen fra andre idretter. I denne studien er det kun den aktive utøveren som er undersøkt. I fremtidige studier foreslås det i tillegg til å undersøke utøveren, også å intervju informanter som foreldre, trenere og lagkamerater for å få en mer utfyllende beskrivelse av utøveren.

Karaktertrekk ved toppidrettsutøveren, altså hvilke ulike egenskaper som kjennetegner en utøver på høyt internasjonalt nivå er det blitt gjort lite forskning på, utenom Gould og medarbeidere (2002) sin studie. Idrettsintelligens er et begrep som blir omtalt i studien til Gould og medarbeidere (2002), og utenom dette finnes det lite eller ingenting om dette begrepet. Begreper blir forsøkt beskrevet i denne studien, men det trengs mer forskning for å komme nærmere en definisjon. Forskeren i denne studien ser på idrettsintelligens som et spennende begrep innfor prestasjonspsykologi som kan gi en mer fullstendig beskrivelse av en toppidrettsutøver, noe som etter forskerens mening mangler per dags dato.

Kvalitativ forskning på toppidrettsutøvere er spennende da toppidrettsutøverne ofte innehar mye selvpålevd kunnskap som kan sees på som unik. Det er fremdeles for lite forskning på toppidrettsutøvere, og noe av grunnen til dette kan være at det er utfordrende å få rekruttert de beste utøverne til forskning. Forskeren i denne studien har lyktes i å rekruttere en erfaren og kunnskapsrik toppidrettsutøver, og resultatene fra studien kan sees på som et lite bidrag i forskningen på prestasjonsutvikling hos skiskyttere spesielt, og toppidrettsutøvere generelt. Det er ønskelig at studien kan være med på å skape nysgjerrighet hos andre forskere som kan føre forskningen videre.

## 6.0 Referanseliste

- Alderman, R. B. (1974). *Psychological behavior in sport*. Toronto: WB Saunders Company.
- Andersen, S. S. (1997). *Case-studier og generalisering. Forskningsstrategi og design*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Anshel, M. H., Kim, J. K., & Henry, R. (2009). Reconceptualizing indicants of sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Sport Behavior*, 32(4), 395.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 805.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., & Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 147-152.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003.
- Bray, S. R., & Brawley, L. R. (2002). Role efficacy, role clarity, and role performance effectiveness. *Small Group Research*, 33(2), 233-253.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne, UK: Sports Dynamics.
- Carlson, R. (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players' backgrounds and development. *Sociology of sport journal*, 5(3), 241-256.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168-188.
- Cerasoli, C. P., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation, performance, and the mediating role of mastery goal orientation: A test of self-determination theory. *The Journal of psychology*, 148(3), 267-286.
- Clutterbuck, D., & Lane, G. (2004). *The situational mentor: an international review of competences and capabilities in mentoring*. England: Gower Publishing Limited.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertis* (pp. 89-113). United State: Human Kinetics.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1997). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- Duda, J. L., & White, S. A. (1992). Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6(4), 334-343.
- Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-395.

- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., & Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences, 38*(6), 1439-1448.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaigns, IL: Human Kinetics.
- Fredriksen, F. (2017). *Tvillinger i toppidrett - prestasjonsfremmende?* (Mastergradsavhandling), Universitetet i Agder, Kristiansand.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Gadamer, H. G. (2010). *Sannhet og metode*. Oslo: Pax forlag.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gotaas, T. (2013). *Femmila : skisportens manndomsprøve*. Oslo: Gyldendal.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172-204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist, 1*(4), 293-308.
- Gros Lambert, A., Candau, R., Grappe, F., Dugué, B., & Rouillon, J. (2003). Effects of autogenic and imagery training on the shooting performance in biathlon. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 74*(3), 337-341.
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory–A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment, 94*(4), 393-403.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality, 83*(1), 26-44.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 35-44.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional perfectionism scale (MPS): Technical manual*, Toronto.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. United States: Human Kinetics.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218.



- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 97-107.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS.
- Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2010). Grand challenge for movement science and sport psychology: embracing the social-cognitive–affective–motor nature of motor behavior. *Frontiers in Psychology*, 1.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75): Sage.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Routledge
- Maddux, J. E., & Lewis, J. (1995). Self-efficacy and adjustment. In *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 37-68). Boston: Springer.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the ‘fire’ burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 183-200.
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning-forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 122(25), 2468-2472.
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: a strategy for qualitative analysis. *Scandinavian journal of public health*, 40(8), 795-805.
- Mangelrød, N. C. (2017, 15.02.2017). 200 løpere jager langrennstoppen i Norge: - Et brutalt nivå. *Dagens Næringsliv*. Hentet fra <https://www.dn.no/dnaktiv/2017/02/15/2045/Langrenn/200-lopere-jager-langrennstoppen-i-norge-et-brutalt-niva>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Mutter, F., & Pawlowski, T. (2014). Role models in sports—Can success in professional sports increase the demand for amateur sport participation? *Sport Management Review*, 17(3), 324-336.
- 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(5), 1182-1192.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 101-116.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice (edition 8)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Power, T. G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming: A correlational study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 59-66.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (1998). Mental preparation strategies of Olympic archers during competition: An exploratory investigation. *High Ability Studies*, 9(2), 219-235.

- Robinson, P., & Englander, M. (2007). Den deskriptive fenomenologiske humanvetenskaplige metoden. *Nordic Journal of Nursing Research*, 27(1), 57-59.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryen, A. (2012). *Det kvalitative intervjuet : fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Rykhus, G. K. G. (2017). *Søskepar i toppidretten*. (Mastergradsavhandling), Universitetet i Agder, Kristiansand.
- Sandbakk, Ø., & Holmberg, H.-C. (2014). A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(1), 117-121.
- Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2012). *Den norske langrennsboka*. Oslo: H. Aschehoug & Co.
- Sellars, P. A., Evans, L., & Thomas, O. (2016). The effects of perfectionism in elite sport: Experiences of unhealthy perfectionists. *The Sport Psychologist*, 30(3), 219-230.
- 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(3), 186-193.
- Smith, A. L., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sports Sciences*, 24(12), 1315-1327.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 102-121.
- Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 620-629.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomas, E., & Magilvy, J. K. (2011). Qualitative rigor or research validity in qualitative research. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 16(2), 151-155.
- Tønnessen, E., Sylta, Ø., Haugen, T. A., Hem, E., Svendsen, I. S., & Seiler, S. (2014). The road to gold: training and peaking characteristics in the year prior to a gold medal endurance performance. *PLoS One*, 9(7), e101796.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. *Handbook of sport psychology*, 3, 59-83.
- Vickers, J. N., & Williams, A. M. (2007). Performing under pressure: The effects of physiological arousal, cognitive anxiety, and gaze control in biathlon. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 381-394.
- Yin, R. K. (2013). Validity and generalization in future case study evaluations. *Evaluation*, 19(3), 321-332.
- Yin, R. K. (2014). *Case study research : design and methods* (5th ed.). Los Angeles: SAGE.

## **7.0 Vedlegg**

Vedlegg 1 – Informasjonsskriv og forespørsel om deltagelse i studien

Vedlegg 2 – Intervjuguide

Vedlegg 3 – Observasjonsskjema

Vedlegg 4 – Spørreskjema, Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)

Vedlegg 5 – Spørreskjema, Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)

Vedlegg 6 – Godkjenning fra NSD

Vedlegg 7 – Utdrag av transkribert intervju

## Vedlegg 1 – Informasjonsskriv og forespørsel om deltagelse i studien

# Beskrivelse av forskningsprosjekt til masteroppgave v/Martin Rui

### Bakgrunn for min interesse

Som tidligere skiskytter på høyt nasjonalt nivå og nå som masterstudent ved UiA på linjen idrettsvitenskap har jeg en stor interesse for hva som gjør at de beste idrettsutøverne faktisk er best. På masteroppgave som jeg skal skrive skoleåret 2017/2018 med et omfang på 60 studiepoeng står jeg fritt til å selv velge problemstilling. Ut fra min interesse kunne jeg derfor tenke meg til å skrive oppgaven min om en toppidrettsutøver. Mens mange har størst interesse for å se på de fysiologiske faktorene som gjør en toppidrettsutøver god, har jeg større interesse for å se på de psykologiske faktorene.

### Forslag til problemstilling

Jeg kunne tenke meg til å intervju en idrettsutøver i verdenstoppen og se på faktorer som for eksempel oppvekst, introduksjonen for sin sport, motivasjon fra ung alder til topputøver, mental tøffhet, målsetninger, fokus på oppgave/resultat, mestringsstro, betydning av familie, trenere, treningskamerater. Jeg er selvfølgelig villig til å tilpasse meg en eventuell løper som er villig til å delta, men en tenkt problemstilling kan være for eksempel «*hvilke psykologiske faktorer er viktige for å utvikle internasjonale toppløpere?*»

### Studiedesign

For å gjøre belastningen på utøveren minst mulig, og samtidig øke mulighetene til å rekruttere en topputøver til prosjektet vil studiedesignet lages slik at det krever minst mulig av utøveren, og samtidig som at det skal være grundig nok til å skrive en god masteroppgave. Jeg ser da for meg å gjøre 3-4 intervjuer, hvert på ca. 45 minutter, på telefon/skype og/eller selv oppsøke utøveren når det måtte passe utøveren. Det er ønskelig å få lagt disse intervjuene med noe mellomrom i tidsperioden mai til november, og eventuelt et oppfølgingsintervju i etterkant av OL. Utøveren trenger ikke å gjøre forarbeid/etterarbeid i forbindelse med intervjuene, men enkle standardiserte spørreskjemaer kan bli en del av intervjuet. Det vil bli lagt opp til semistrukturerte intervju som vil si at jeg lager noen overordnede åpne spørsmål for intervjuet og stiller en del oppfølgingsspørsmål på svarene som jeg får. Et slikt intervju kan også sees på

som en samtale med noen retningslinjer, da ordet intervju for noen kan virke veldig formelt. Oppgaven skal på ingen måte være kritisk fremstilt. Utøveren kommer til å være i sentrum i oppgaven og vil bli fremstilt på en positiv måte. Forbund, støtteapparat, treningsmiljø osv. vil selvfølgelig heller ikke bli kritisk fremstilt i oppgaven. Utøveren velger selvfølgelig selv i hvilken grad den ønsker å anonymiseres, utøveren står også fritt til å trekke seg fra prosjektet når som helst uten å måtte oppgi grunn. Utøver vil også få mulighet til å lese gjennom oppgaven før den blir levert og eventuelt komme med krav om hva som skal endres.

Jeg kan ikke tilby økonomisk godtgjørelse for å delta i prosjektet. Det jeg derimot håper på er at intervjuene an være med på å skape refleksjon hos utøveren som kan være nyttig for idrettssatsingen.

Jeg håper forespørselen er av interesse.

Med vennlig hilsen

Martin Rui

## Vedlegg 2 – Intervjuguide

### Intervjuguide intervju nr. 2 – oktober 2017

Beskrive dine personlige karakteristikkene som du mener er av positiv relevans som toppidrettsutøver.

Beskriv kort hvordan treningen går nå, skyting og fysisk. (Sliter litt/ som planlagt/ over forventet)

Vi skal snakke litt om mestringsstro, *troen på sine evner som kreves for å klare gitte oppgaver.*

Hvordan vil du si mestringsstroen din er i skiskyting?

Fysisk

Skyting

Holde seg til planer/holde rett fokus

Konkurranse/trening

Andre eksempler på situasjonsbetinget mestringsstro?

Hva gir deg mestringsstro?

Tidligere prestasjoner

Sosial sammenligning

Verbale/nonverbale tilbakemeldinger

Følelsesmessige/fysiologiske tilstander

Føler du, eventuelt hvordan, påvirker mestringsstro prestasjon?

Beskriv litt om din mentale tøffhet

Stahet

Fokus

Målrettet arbeid

God til å håndtere press, stress og motgang?

Eventuelt hvordan?

Hvordan har din mentale tøffhet utviklet seg, og varierer den underveis?

Ser du på deg som unik?

Hva er dine styrker i forhold til andre utøvere når det kommer til mental tøffhet?

Hva er du bedre på i det daglige enn andre skiskyttere?

Hvordan holder du motivasjonen oppe?

Hva er selvbestemmelse for deg?

Er dette viktig for deg?

Eierforhold til egen trening og karriere?

Må du eller noen andre «tvinge» deg til å gjøre noe trening?

Eventuelt hva gjør at du lar deg «tvinge»?

Kan du beskrive motivasjonen din?

Både ytre og indre?

Hvor sterke er de, og er eventuelt ytre i korte perioder med på å holde indre oppe?

Viktig med sosial tilknytning, være en del av noe?

Annerkjennelse og selvoppfatning?

Bruke egne evner til å nå mål? Utvikle evner?

Viktig for å vise for andre, eller for seg selv?

## Trener

Hva kjennetegner en god trener?

Hvor mange trenere har du? Hva er de sine viktigste oppgaver?

Har du hatt trener over tid?

Hvordan har denne eventuelt vært med på å utvikle deg psykologisk og presterende utøver?

Har du coach, mentor, mental trener?

Hvordan blir du en bedre skiskytter av det?

## Lagkamerater

Hvordan har lagkamerater en positiv innvirkning på deg?

Hva «brukes» lagkamerater til? Fysisk og psykologisk?

Del av noe? Sosial aksept?

Dele erfaring?

Identifisering av problem i tyngre perioder

Avkobling/avslapping på reise?

Komme ut av bobla?

Hjelper til for å trives med skiskyting?



## Vedlegg 3 – Observasjonsskjema

### Observasjon NM skiskyting

#### Forberedelser

Hvordan er utøver forberedt til økt?

Hva er målet med økta?

Hvordan er økten forberedende for løpet som kommer?

#### Prestasjon

På treningsdag

På konkurransedag

Like rutiner begge dager?

#### Humør

Utadvendt? Alene?

#### Fokus

Bredt/smalt?

Noen tegn til perfektjonisme?

Rask restitusjon?

Ernæring?

Hvem er det kontakt med?

Sosialt- eller oppgaveorientert?

**Vedlegg 4 – Spørreskjema, Multidimensional Perfectionism Scale (MPS, Hewitt & Flett, 1991).**

**Tenk på ulike situasjoner i hverdagen din (trening, konkurranse, skole, fritid, hjemme osv.): Når er du fornøyd med det du gjør, og når er andre fornøyd?**

	Helt uenig							Helt enig
Når jeg holder på med noe, klarer jeg ikke å slappe av før alt er blitt skikkelig bra	1	2	3	4	5	6	7	
Det er vanskelig å leve opp til andres forventninger til meg	1	2	3	4	5	6	7	
Ett av mine mål er å være perfekt i alt jeg driver med	1	2	3	4	5	6	7	
Jeg prøver aldri å være perfekt i det jeg holder på med	1	2	3	4	5	6	7	
De jeg er sammen med synes det er greit at også jeg kan gjøre feil	1	2	3	4	5	6	7	
Folk forventer enda mer av meg hvis jeg blir flinkere i noe	1	2	3	4	5	6	7	
Jeg føler ikke så ofte behov for å være perfekt	1	2	3	4	5	6	7	
Når det jeg gjør ikke er helt på topp, synes andre jeg er for dårlig	1	2	3	4	5	6	7	
Jeg prøver å være så perfekt som jeg kan	1	2	3	4	5	6	7	
Det er veldig viktig at jeg er perfekt i alt jeg prøver meg på	1	2	3	4	5	6	7	
Jeg prøver alltid for å være best i alt jeg gjør	1	2	3	4	5	6	7	
Folk rundt meg forventer at jeg lykkes i alt jeg gjør	1	2	3	4	5	6	7	
Jeg krever feilfri gjennomføring av meg selv i alt	1	2	3	4	5	6	7	
Andre liker meg selv om jeg ikke er på topp i alt	1	2	3	4	5	6	7	

Jeg blir urolig hvis jeg oppdager noe feil i det jeg holder på med	1	2	3	4	5	6	7
Når jeg gjør det bra, betyr det bare at jeg må gjøre det enda bedre for at andre, (f.eks. trener, foreldre, lærer, venner) skal bli fornøyd	1	2	3	4	5	6	7
Når jeg setter meg mål, går jeg bestandig for å klare det beste	1	2	3	4	5	6	7
Andre synes jeg er ok, selv om jeg ikke lykkes	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler at andre stiller altfor store krav til meg	1	2	3	4	5	6	7
Jeg må gjøre det beste jeg klarer hele tiden	1	2	3	4	5	6	7
Selv om de kanskje ikke viser det, blir andre veldig oppgitt over meg dersom jeg gjør en tabbe	1	2	3	4	5	6	7
Jeg trenger ikke være best i alt jeg holder på med	1	2	3	4	5	6	7
Familien min forventer at jeg skal være perfekt	1	2	3	4	5	6	7
Jeg setter meg ikke veldig høye mål	1	2	3	4	5	6	7
Foreldrene mine forventer sjeldent at jeg er best i alt jeg driver med	1	2	3	4	5	6	7
Folk forventer jeg skal være perfekt	1	2	3	4	5	6	7
Jeg stiller veldig høye krav til meg selv	1	2	3	4	5	6	7
Folk forventer mer av meg enn jeg klarer	1	2	3	4	5	6	7
Jeg må alltid gjøre det bra på skolen	1	2	3	4	5	6	7
Folk rundt meg synes fortsatt jeg er flink selv om jeg gjør en feil	1	2	3	4	5	6	7

**Vedlegg 5 – Spørreskjema, Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ Sheard et al., 2009).**

**Din innstilling til skiskyting**

**Mental innstilling til skiskyting**

	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 beslutsom måte	1	2	3	4	5					

## Vedlegg 6 – Godkjenning fra NSD



Bjørn Tore Johansen  
Serviceboks 422  
4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 25.09.2017

Vår ref: 55398 / 3 / PGR

Deres dato:

Deres ref:

### Tilbakemelding på melding om behandling av personopplysninger

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 21.08.2017.

Meldingen gjelder prosjektet:

<i>55398</i>	<i>Analyse av en skiskytter i verdenstoppen sin karriere over en ti års periode</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Bjørn Tore Johansen</i>
<i>Student</i>	<i>Martin Rui</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget [skjema](#). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en [offentlig database](#).

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.07.2018, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Dersom noe er uklart ta gjerne kontakt over telefon.

Vennlig hilsen

Documentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs romer for elektronisk godkjenning.

Marianne Høgetveit Myhren

Pernille Ekornrud Grøndal

Kontaktperson: Pernille Ekornrud Grøndal tlf: 55 58 36 41 / [pernille.grondal@nsd.no](mailto:pernille.grondal@nsd.no)

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Martin Rui, [martinrui90@gmail.com](mailto:martinrui90@gmail.com)

## Vedlegg 7 – Utdrag av transkribert intervju

### Transkribering intervju nr. 2 - oktober 2017

Intervjuet ble tatt opp på en Sony Xperia Z5 compact med appen Voice Recorder fra utvikleren Splend apps.

I: intervjuer R: respondent

I: Det jeg tenkte jeg skulle spørre deg først om, det er å beskrive dine personlige karakteristikk som du mener er positive og har relevans for skiskyttersatsingen din.

R: Eee, ja. Oioi, det var veldig vanskelig. Ja, tenker du litt sånn...

I: Dine personlige trekk som du enten er født med eller har tilegnet deg etter hvert da, og hvilken av de som har relevans for å være en god skiskytter.

R: Jeg er veldig. Jeg har veldig konkurranseinstinkt på det jeg prøver å bli god i, men samtidig har jeg lite konkurranseinstinkt i andre ting som ikke jeg legger noe innsats i, og det tenker jeg er en bra ting da. Eem, at jeg bruker energien på ting som jeg har lyst på å bli bedre i, og driter i det andre. Ee, og så tror jeg at, hva skal jeg si, at jeg er veldig, det blir jo litt det samme, men at jeg tenker på hva som er viktig, at jeg har alltid vært veldig god på å tenke på hva som er viktig for meg, for at jeg skal bli bedre, og ikke prøve å være så god i alt det andre ja. Det blir jo litt det samme. Eem, så jeg tror det har hjulpet meg i skiskytinga da. Ja, det er kanskje det jeg vil trekke frem, ja som jeg kommer på nå.

I: Ja, eem. Ja, så litt om treningen. Beskriv kort hvordan treningen går nå, både skyting og fysisk. Om du sliter litt, om det er som planlagt, eller over forventet.

R: Akkurat per dags dato?

I: Ja, siste to månedene kanskje.

R: Eehm, det har gått veldig bra fysisk, ehm men akkurat nå så har det blitt litt mye trening, så det har vært en rolig periode nå, men jeg føler jeg er på vei opp igjen. Det er jo litt sånn at det går litt i bølgedaler, og man prøver å ligge på kanten hele tiden, og har nå falt litt over kanten, men jeg håper jeg er på vei opp igjen og er klar til å være helt normalt tilbake. Men jeg følte jeg fikk vist på sommer-NM (september) at jeg har tatt ganske mange steg i år da, så det var jo positivt. Så jeg håper jeg snart er tilbake der. Eh, skytemessig så føler jeg at jeg er på en god

plass. Spesielt på liggende føler jeg at jeg har forbedret meg ganske mye i forhold til et år tilbake. Så der føler jeg at jeg er solid per dags dato, og jeg må prøve å fortsette med det. Så akkurat nå er det egentlig bare å prøve å komme tilbake til den energien jeg hadde for noen uker siden, ja.

I: Ja, forstår. Ehm, da går vi videre. Og da skal vi snakke litt om mestringstro som er troen på sine evner som kreves for å klare gitte oppgaver. Hvordan vil du si at mestringstroen din er i skiskyting?

R: Ee, i skiskyting vil jeg si at den er ganske bra, da har jeg høy selvtillit på det jeg skal gjøre. Spesielt på stående, det er kanskje der jeg har høyest selvtillit. På liggende skyting har jeg slitt litt mer, der går det litt mer i bølgedaler og jeg blir litt mer påvirket av det som har skjedd i det siste. På stående skyting kan jeg få mange bom og så tenke at jeg er dritgod allikevel dagen etterpå. Ehm, og fysisk så, ja det går litt hånd i hånd åssen jeg føler fysisk hvordan kroppen er da. Men er jeg i form så føler jeg meg ganske selvsikker når jeg står på start, at det kommer til å gå bra ja.

I: Mhm, bra. Og så videre på mestringstro. Åssen føler du den er på å holde seg til planer og å holde rett fokus?

R: Eh, ja der og, det er ganske bra, føler jeg, eller holde meg til planer? Jeg holder meg til planer men så samtidig så har jeg høy selvtillit på at jeg forandrer planer fort og, hvis ting ikke går som planlagt, og er veldig lite kritisk til det egentlig. Oog ting skjer, og vi er ikke roboter, vi er mennesker og ting går ikke alltid som planlagt, ehm så akkurat det har jeg et avslappet forhold til. Og har, og jeg føler jeg har gode personer rundt meg som hjelper meg å forandre planene mine og, som gjør at jeg blir veldig sikker på de (planene).

I: Mhm, så da er det i hvert fall velbegrunnede endringer da?.

R: Ja, det er det.

I: Og rett fokus da?

R: Ja, åssen mener du da?

I: Ja, litt med å fokusere på de rette tingene da, som du har troen på, over tid.

R: Ja, det er jo, det er jo alltid vanskelig. Man er jo litt sånn i perioder der og. Av og til er man veldig god på det og har rett fokus, oog det er bare dette her så blir man bedre. Men samtidig blir man jo fort påvirket når andre jobber med noe som kanskje ikke man har tenkt på å jobbe



med, og som man skjønner man er dårlig i. Så, det er jo mange innspill i skiskyting og veldig mange elementer, og det er veldig vanskelig å mestre alle sammen samtidig. Så det er jo det som gjør skiskyting litt spennende og da, at vi må ta ut noen elementer og forbedre dem, samtidig kan du ikke jobbe med alt samtidig. Så jeg føler jeg er god ofte på å holde rett fokus og jobbe med det jeg skal bli bedre på, og så er det jo av og til jeg faller ut jeg og, som mange andre med å «jeg skulle blitt bedre på det, jeg skulle blitt bedre på det», men så er det ikke det man har prioritert dette året.

I: Mhm, ja. Har du andre eksempler på mestringsstro på forskjellige arenaer, styrke eller, ja om det er andre ting som er viktig for du, der du har god mestringsstro.

R: Jeg har god mestringsstro på styrkebiten og eksplosiviteten i skigåinga. Ehm, det er der jeg har mest selvtillit. I rykk og spurter og den type løp, og korte løp og, der det er, ja, ehm. Og så har jeg mindre tro på mer utholdende løp, det er der jeg sliter mest, hehe.

I: Ja, skjønner. Noe mer?

R: Nei, jeg føler egentlig jeg har sagt det meste nå. Ja, ja jeg har god selvtillit i felt, det har jeg, i feltgåing, mhm.

I: Ja, så mye mestringsstro her, og selvtillit.

R: Ja, det blir jo, men samtidig så blir det jo litt det man har trent på og da. Så blir man jo bedre og bedre, og så får man mer og mer selvtillit på det da. Så jeg hadde ikke akkurat den samme selvtilliten for seks år siden, for å si et tall da. Det er jo noe man trener på, og så det man trener på blir man bedre på, ja.

I: Eh, så legger vi om littegrann, og tenker litt på hva er det som gir deg mestringsstro?

R: Hmm, sånn generelt eller?

I: Ja, generelt.

R: Nei, jeg var jo litt inne på det, det er når jeg har jobbet lenge med en ting. Eh for eksempel tekniske ting så har vi jo tre teknikker som vi jobber mye med, enkeldans, dobbeldans og padling. Oog for eksempel padling har jeg slitt veldig mye med, det har vært en av mine svakeste teknikkformer. Men samtidig får jeg veldig god selvtillit når jeg løser elementer i padlingen, som gjør at jeg går fortere i konkurranser, da får jeg høy selvtillit. Og det er noe med det, det gjør noe med deg når du står på startstreken og vet at du kan gå forbi folk i bakkene

som du før kanskje tapte meter til. Så når du har jobbet lenge med en ting og klarer da å mestre det, det gir mye selvtillit.

I: Ja, så prestasjoner da er viktig.

R: Ja, det er veldig viktig. Og ikke bare prestasjoner, men og når du føler du får det til! Ja uten om det er konkurranse, men du bare VET det kommer til å slå ut positivt i konkurranse da. Ja.

I: Mhm. Ja, verbal og nonverbale tilbakemelding da, er det viktig?

R: Det er veldig viktig, det synes jeg er kjempeviktig, begge deler egentlig. Skiskyting handler mye om tillitt til trenerne og det at de bryr seg og er engasjerte, oog gir tilbakemeldinger. Det er kjempeviktig for meg, for at jeg skal klare å utvikle meg som skiskytter, for det blir noe helt annet når folk ser på deg på utsiden i forhold til når du er oppi det selv. Så spesielt etter løp og konkurranser der man kan være veldig subjektiv og bare ha veldig mye følelser inne, så da er det veldig greit å få tilbakemeldinger som er nøytrale og sett på utsiden, hva jeg kan forbedre og hva jeg gjorde bra, sånn at jeg faktisk kan gjøre noen tiltak til neste konkurranse da...og eller neste viktige treningsøkt.

I: Ja, så bra. Eehm, har følelsemessige og fysiologiske tilstander innvirkning på mestringstro?

R: Eem, ja følelser eller fysiologisk, det var sånn...

I: Ja, ja. Begge deler.

R: Begge deler ja. Ja det vil jeg si, begge deler. Eh, følelser det er jo veldig sånn, av og til våkner du opp og er uovervinnelig, det er jo sjukt digg, men det er ikke så ofte (hehe), men av og til så gjør man jo det. Og da skal det mye til for å vippe deg av pinnen da. Men så er det jo mange dager man ikke våkner opp sånn og virkelig må jobbe for komme dit, og spesielt jobbe der når det er viktige hardøkter eller konkurranser. Så er det viktig for meg å få den riktige spenningsmodusen da til konkurranse, og samtidig vite at dette kan jeg klare. Og fysiologisk, det er jo selvfølgelig, helt selvsagt, det har innvirkning. Ja, er man i god form så henger det jo sammen med at man får jo større tro på at man kan klare det, fordi det er større sannsynlighet for at man kan klare det, enn hvis du er i dårlig form da.

I: Ja, ja, helt klart. Eeh, ja da endrer vi tema hvis du ikke har noe mer.

R: Nei.

I: Ja, det er, beskriv litt om din mentale tøffhet.

R: Ja, ehm, jeg føler jeg spesielt i pressede situasjoner der det koker litt, i duellskyting eller to mot to-skyting i en avgjørende setting, der føler jeg at jeg er god til å holde hodet kaldt og ikke la meg psyke ut av alt rundt, men ha fokus på meg selv. Ehm, så det føler jeg at jeg har en styrke, ehm ja. Og så må jeg jobbe mer med det når det ikke koker, og ikke det er press, men når det kun er meg alene da sliter jeg mer, så jeg er litt annerledes i forhold til mange andre der. Jeg liker best når det er stressende rundt meg og jeg vet at mange av konkurrentene mine blir psyket ut, da får jeg selvtillit, og da vet jeg at dette er noe jeg mestrer, ja. Så type fellesstarter og stafetter og jaktstarter er jeg veldig glad i, men type normal og sprint som du ikke har det samme presset der sliter jeg mer når det bare er meg selv, jeg blir mer psyka ut av meg selv enn de andre (latter).

I: Haha, veldig spennende, veldig spennende, det er det. Men en egenskap som stahet da, hva vil du si da?

R: Jeg vil si jeg er veldig sta ja, og har veldig klare meninger på hva jeg vil, og det tror jeg at jeg alltid har vært og. Jeg har vært sta og irriterende og stått på mitt og hatt tro på hva jeg har trodd på ja. Så det har sikkert både vært positivt og negativt det, men i skiskyting tror jeg man må være ganske sta ja. Man må være litt esel for å nå helt opp tror jeg.

I: Ja, eh. Hvis vi går til, ja fokus da, det er en del av mental tøffhet kanskje?

R: Hvor god jeg er til å holde fokus?

I: Ja.

R: Mmm, ja det blir litt det samme, eh som det jeg sa om tøffhet at jeg er god til å holde fokus når jeg må, når jeg ikke har noe valg, da er jeg god. Og samtidig så kan jeg være litt dårlig til å holde fokus når det er så enkelt at det bare er å treffe for eksempel, eller når jeg ikke får det presset på meg, da kan det være litt dårlig. Men i mesterskap og når jeg føler jeg ikke har noe valg, da kan jeg være veldig god til skifte å fokus og ha godt fokus, ja.

I: Ja. Mhm, og så litt med målrettet arbeid, du nevnte det litt i stad. Men ja, du er stort sett veldig målrettet i det du mener er relevant da, for å bli god i det du har lyst til å bli god i da?

R: Ja, det er jeg vel. Ja, jeg føler det er det jeg prioriterer som jeg skal bli bedre på, og jobber hardt med det og ikke tenker så mye på alt det andre.

I: Ja, kan du gi eksempler på hvor målrettet over tid du er, liksom hvor lange planer du har på ting?

R: Ehm, jeg lager jo en årsplan når sesongen er ferdig i april, og der setter jeg jo ned litt sånn hva jeg taper mest på i konkurranser, hva som jeg mangler mest på for å bli bedre. Og litt og hva jeg er god på som jeg må fortsette og utvikle. Og i år så har jeg for eksempel, da jeg gikk prøve-OL så så jeg det at der var det veldig mye bakker, og som jeg nevnte i stad så er padlingen en utfordring. Så i april så sa jeg at jeg skal padle mye mer da, på alle hardøkter og jobbe mye mer med teknikken. Mm, så det har selvfølgelig gått ut over en del hardøkter med dobbeldans, men dobbeldans føler jeg at jeg har ganske god kontroll på, det handler mer om å vedlikeholde det jeg kan. Så, sånn sett så går det litt igjen mellom planen mellom hver samling, og prøve å få inn nok padleøkter da, for å bli bedre, mhm.

I: Men det er i hvert fall normalt for deg å ha en plan som strekker seg over et år i hvert fall?

R: Ja, det er det. Og noen konkrete ting, du kan jo ikke planlegge hver dag da, men noen konkrete ting som du skal bli bedre på i løpet av det året da.

I: Ja, så er det videre til spørsmålet, hvordan håndterer du press, stress og motgang? Press har vi jo snakket en del om, men stress og motgang da, åssen takler du det?

R: Ja, det er veldig vanskelig. Det kommer veldig an på settinga. Stress i skiskyting er jo ofte for eksempel at ikke man har kontroll på vinden for eksempel, eller ikke har kontroll på skia, det kan være litt begge deler. Å, jeg blei skikkelig tørr i halsen, kan jeg gå å ta noe vann?

I: Ja. (kort pause)

R: Ja, stress.

I: Ja, vind og ski.

R: Vind og ski ja.

I: Mellom løp?

R: Mellom løp, og før løp. Som oppvarming og skitesting før løp. Ehm, så er det litt vanskelig, av og til takler jeg det bra og klarer å koble det ut og tenke at det er her og nå som gjelder og ikke se så mye frem eller tilbake. Men av og til kan jeg bli psyka ut av det ja, så det kommer veldig an på hvor jeg er henne før løpet, hvor sikker jeg er før løpet starter da. Mm, så det er litt vanskelig, det kommer veldig an på løpet ja.

I: Og hvis du har motgang da, si det går dårlig to til tre helger på rad, hvordan håndterer du det?

R: Em, altså motgang. Jeg blir veldig fort skuffet rett etter løp og litt for skuffet av og til, men samtidig så føler jeg at jeg er flink til å riste det av meg og bli ferdig med det. Så de timene rett etter løp så er jeg veldig urealistisk ofte, og må få det vekk. Men så føler jeg at jeg klarer å omstille meg ganske fort da, og se nye muligheter ganske raskt. Så er det litt det au, sammen med, at jeg er jo bedre med enkeltelementer i skiskyting i forhold til andre emner. For eksempel bommer jeg mye på liggende i en lang periode så blir jeg mer usikker til neste løp enn for eksempel om jeg bommer på stående. Så det spørs litt og hvilke elementer som failer da.

I: Ja, mhm. Ja den mentale tøffheten vi snakket om nå, hvordan har den utviklet seg og eventuelt variert underveis? Da tenker vi en del år tilbake.

R: Ja, em, jeg tror alltid jeg har hatt det i meg, men samtidig så har jeg klart å mestre mange situasjoner og som har vært tøffe, som har gjort at jeg har fått enda mer selvtillit på det, og jo flere ganger jeg mestrer det, jo mer selvtillit har jeg med inn i banken min. Såå, men jeg føler jeg har hatt det i meg ganske lenge, men det har bare blitt bedre og bedre for hvert år da, mhm.

I: Så med selvtillit så kommer og mer mental tøffhet da?

R: Det gjør det, absolutt. Og ja, man vet at når man klarer det en gang, så klarer man det to ganger, klarer man det tre ganger, og så får man bare mer i banken å hente ut når situasjonen kommer.

I: Eh, ja. Ser du på deg selv som unik?

R: Nei, det gjør jeg ikke (latter). Ikke i det hele tatt. Altså, det jeg har fått til, det tror jeg alle kan få til. Jeg er ikke unik på noen som helst måte, det er, ja det er å prioritere de riktige tingene og ha troa på det. Eh, noe mer unik sånn sett, det er kanskje at jeg har vært mentalt sterk da. Men fysiologisk eller alt annet så er jeg langt i fra noe unik, der er jeg bare helt vanlig. Så det jeg har gjort det tror jeg alle kan gjøre med litt arbeid ja.

I: Ja, sånn som det er her og nå da, hva vil du si er dine styrker i forhold til andre utøvere når det gjelder mental tøffhet?

R: Mine styrker? Mm, ja det er litt det jeg sa med pressa situasjoner, det er min styrke når det koker og alt du må gjøre er å treffe blinken raskt, eh, hvis ikke har du ikke noen sjanse. Da føler jeg at jeg er på mitt beste. Ja.

I: Ja. Hva er du bedre på i det daglige enn andre skiskyttere? Hvis du ser at du er det, hva vil du dra fram?

R: Mm, jeg føler jeg, jeg har jo aldri vært den som har trent mest, det er ganske mange som trener mer enn meg, men jeg føler jeg er veldig god på å trene fordi jeg skal bli bedre av det da. Jeg føler det er ganske mange som trener bare for å trene, litt mer av samvittighetsgrunn. Jeg føler jeg alltid har hatt en grunn bak treninga, og alltid har et mål med øktene. At det og det skal jeg bli bedre på i dag, og gå for det og gjør det, og når jeg har gjort det så er jeg ferdig. Jeg har hatt lite tvangstanker med treningen egentlig, det har vært mye for å bli bedre, ikke noe annet.

I: Ja, mhm. Hva gjør du for å holde motivasjonen oppe?

R: Ja det er, for min det så har det vært lett, jeg føler jeg har blitt bedre og bedre for hvert år og jeg har ikke lyst til å gi meg før jeg vet hvor god jeg kan bli. Eh, så det er i grunnen det som motiverer meg år for år, at, ja jeg er litt spent da, altså hva kan denne kroppen klare, jeg aner ikke, jeg har veldig lyst til å finne ut det, og det er det som motiverer meg. Og jeg har ikke funnet det ut enda, så jeg har ikke lyst til å gi meg før det stagnerer.

I: Så du er fortsatt motivert?

R: Ja, veldig motivert!

I: Ja, videre til selvbestemmelse. Hva er det for deg?

R: Ja, hva legger du i selvbestemmelse?

I: At du selv kan bestemme ting innenfor skiskyttersatsingen din.

R: Uten å bli påvirket av andre på en måte?

I: Ja, og, og, vi kan ta et annet spørsmål først og det er, ja det er for eksempel eierforhold til egen trening og karriere. Hva er selvbestemmelse for deg da?

R: Ja, sånn ja. Det har vært veldig viktig for meg at det er jeg som har satt målene mine og dette jeg holder på med nå er det kun jeg som har lyst til på en måte. Det er jeg som har lyst til å se hvor god jeg kan bli, det er ikke mamma eller pappa som har lyst til å se hvor god jeg kan bli, eller samboeren som har lyst til å se hvor god jeg kan bli, det er jeg som har veldig lyst og er veldig nysgjerrig. Og det da gjør og at jeg får litt mer eierforhold til planene mine og treningsopplegget mitt fordi at trenerne kommer med innspill og gir meg tilbakemeldinger og råd, men samtidig er det jeg som tar siste avgjørelse, og jeg har veldig lyst til at hvis det skal gå skeis, så har jeg veldig lyst til at det er jeg som har tatt den beslutningen og tatt den avgjørelsen, det skal ikke være noen andre sin feil at jeg får på smellen for eksempel da, det skal være min beslutning, jeg tror det er lettere å komme over det, enn å la seg bli styrt av andre.

Så eierforhold til plan og opplegg det føler jeg at jeg har veldig sterkt, samtidig som jeg er helt avhengig av råd fra trenere for å bli bedre, de sitter på masse kunnskap, men det er til syvende og sist jeg som må ta avgjørelsen da, mhm.

I: Mhm, vil du si at du er nysgjerrig og, og oppsøker kunnskap?

R: Ja, det vil jeg. Ehm, det er mange folk jeg har kommet over som jeg har lyst til å beholde i livet mitt. For eksempel [NAVN] som jeg føler jeg ikke kan gi slipp på da, fordi han har så mye kunnskap som jeg lærer veldig mye av den dag i dag selv etter ti års samarbeid. Så det er noen som ikke får lov til å slippe unna, så lett (latter), som jeg fortsatt har mye å lære av.

I: Ja, mhm. Ee, må du eller noen andre av og til tvinge deg til å gjøre noe på trening?

R: Ee, jeg må jo det. Det er jo dritkjedelig å trene på det man er skikkelig raua på, ee, så da må jeg jo tvinge meg selv til å gjøre det, det er den eneste måten å bli bedre, em, og så synes jeg det er veldig interessant de gangene det er...trenere kommer med utfordrende på ting på trening som vi blir tvunget til å gjennomføre. Ikke akkurat tvunget, men det er en del av opplegget, og på samling så sier man ikke nei til opplegget, da gjør man det bare, men det er sjeldent det er noe sånn, det er ikke noe russertrening der treneren står og pisker deg og du skal gjøre det og det og det. Men sånn tvang er det vel egentlig ikke, det er vel mer utfordrende, ja.

I: Men hvis vi sier det er tvang eller utfordrende da, hva er det som gjør at du eventuelt lar deg påvirke av den tvangen eller utfordringen?

R: Nei, det er jo litt for å vite at jeg blir jo bedre av det da, ja, at dette har jeg godt av faktisk. Selv om man ikke har lyst, fordi det er jo sjeldent at man har lyst til å gjøre noe man er dårlig til, men så er tanken på det at det gjør meg bedre, det gjør meg bedre som skiskytter som gjør at jeg gjennomfører det.

I: Mhm, ja. Litt videre til motivasjon. Kan du beskrive den, både ytre og indre motivasjon?

R: Mm, ja, det er jo veldig vanskelig synes jeg egentlig å si hva som er hva, fordi selvfølgelig synes jeg det er kjempegøy å trene og det å utvikle meg som skiskytter, men samtidig så gjør jeg jo dette for å se hvor god jeg kan bli, resultatmessig. Jeg hadde ikke drevet på dette nivået hadde jeg skulle trene og aldri gå konkurranser. Ee, så jeg har jo en ytre påvirkning og med å se hvor god jeg kan bli, og den ytre påvirkningen gjelder ikke oppmerksomhet eller penger eller, det er rett og slett for å se hvor jeg kan bli i skiskuttersirkuset da. Så om det er ytre eller indre motivasjon, det synes jeg er sjukt vanskelig, men det er det som motiverer meg.

I: Ja, så det er jo kanskje en indre nysgjerrighet, og sånn som penger og oppmerksomhet og sånn, det er ytre?

R: Ja, det er ikke så viktig for meg, det er mer det med hvor god jeg kan bli ja.

[...]

I: Ja det høres bra ut. Jeg har ikke mer på programmet, så hvis ikke du vil si noe mer så avslutter vi.

R: Ja, jeg er ferdig.

I: Ja, topp!