

IDR 506

Mental tøffhet i sandvolleyball

En kvalitativ kartleggingsstudie av fenomenet mental tøffhet
innen sandvolleyball i Norge

Espen Åsheim Førland

Veileder

Bjørn Tore Johansen

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen.
Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de
metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.*

Universitetet i Agder, 2013
Fakultet for helse- og idrettsvitenskap
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

Sammendrag

Hensikten med masterprosjektet er å belyse fenomenet mental tøffhet i konteksten sandvolleyball. Til dette formålet ble det benyttet en kvalitativ metode, bestående av fem halvstrukturerte forskningsintervju og påfølgende analyseprosess. Fremgangsmåten gav forfatteren tilgang til fylldige beskrivelser om fenomenet mental tøffhet i sandvolleyball.

Ut ifra beskrivelsene har en presentert informantenes personlige definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball, samt en oversikt over fenomenet flerdimensjonale struktur. Videre har en forsøkt å sammenfatte en felles definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball, som representerer informantenes noe ulike vinklinger på fenomenet. En har også sett nærmere på informantenes fremlagte dimensjoner og komponenter ved begrepet, i lys av tidligere idrettspsykologiske studier.

Dimensjonene *takle sandvolleyballens egenart*, *offensive valg* og *håndtere press* ble fremhevet av samtlige informanter som en sentral del av mental tøffhet i sandvolleyball. Dette tyder på at disse dimensjonene utgjør kjernen av mental tøffhet i sandvolleyball.

Komponentene *livsstil*, *forholde seg til teamet* og *spille offensivt* er trolig sandvolleyballspesifikke komponenter av mental tøffhet.

Trenere og utøvere bør erkjenne viktigheten av mental tøffhet i sandvolleyball. En hensiktsmessig strukturering av sandvolleyballutøverens nærmeste miljø, eksempelvis gjennom økt kunnskap om hva mental tøffhet er i sandvolleyball og økt fokus på aktuelle utviklingsstrategier, vil trolig kunne medføre en positiv innvirkning på en utøvers mentale tøffhet i sandvolleyball.

Forord

Jeg vil benytte anledningen til å takke samtlige informanter i masterprosjektet for deltagelsen og de mange spennende perspektivene som ble belyst under intervjuene.

I tillegg ønsker jeg å takke min veileder Bjørn Tore Johansen for tålmodighet og konkret veiledning i tilpasset tempo.

Innholdsfortegnelse

1.0	INTRODUKSJON	6
1.1	SANDVOLLEYBALL	8
2.0	FORSKNING PÅ MENTAL TØFFHET	10
2.1	DEFINISJON(ER)	11
2.2	DIMENSJONER OG KOMPONENTER	14
2.3	UTVIKLING AV MENTAL TØFFHET	18
2.3.1	Idrettspsykologiske intervensjoner	21
3.0	METODE	26
3.1	VALG AV METODE	26
3.2	KVALITATIV METODE	26
3.3	KVALITATIVT INTERVJU	27
3.4	INSTRUMENT	28
3.4.1	Intervjuguide	29
3.5	STRATEGISK UTVALG	31
3.5.1	Informanter	32
3.6	PROSESS	34
3.7	ANALYSE	35
3.7.1	Opptak	36
3.7.2	Notat	36
3.7.3	Transkripsjon	36
3.7.4	Utvalg av rådata	37
3.7.5	Strukturering	39
3.7.6	Validitet og reliabilitet	41
4.0	RESULTATER	42
4.1	DEFINISJON	42
4.2	DIMENSJONER OG KOMPONENTER	43
4.2.1	Takle sandvolleyballens egenart	43
4.2.2	Informasjon	44
4.2.3	Selvtillitt	45
4.2.4	Offensive valg	46
4.2.5	Håndtere motgang	48
4.2.6	Håndtere press	49
4.2.7	Treningsdisiplin	50
5.0	DISKUSJON	51
5.1	DEFINISJON MENTAL TØFFHET I SANDVOLLEYBALL	52
5.1.1	Hvorfor offensive og bevisste valg?	53
5.2	DIMENSJONER OG KOMPONENTER VED MENTAL TØFFHET I SANDVOLLEYBALL	55
5.2.1	Takle sandvolleyballens egenart	55
5.2.2	Informasjon	58
5.2.3	Selvtillitt	59
5.2.4	Offensive valg	60
5.2.5	Håndtere motgang	62
5.2.6	Håndtere press	65
5.2.7	Treningsdisiplin	67

5.3 OPPSUMMERING	69
5.3.1 Definisjon, dimensjoner og komponenter	69
5.3.2 Metodisk.....	69
5.3.3 Praktiske implikasjoner	69

1.0 Introduksjon

Idrett har en sentral rolle i dagens samfunn (Smith & Smoll 1997). For mange barn, unge og voksne er idretten en av individets viktigste sosialiseringarenaer, hvor en benytter et betydelig antall timer, uker, måneder og år av sitt liv (Weiss, Smith & Stuntz 2008).

Eksempelvis rapporterer NIF om 2 112 000 medlemskap ved utgangen av 2011 (Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité 2012). Idrett kan deles etter de populære termene bredde- og toppidrett (Hanstad 2009). Fokuset i denne teksten vil være på den profesjonelle og organiserte delen av idretten, som omtales som toppidrett, hvor utvikling, prestasjon og resultater er i fokus (Krane & Williams 2006).

Idrett handler kort oppsummert om å benytte kroppen på den mest funksjonelle måten i en spesifikk situasjon for å oppnå spesifikke mål eller resultater. Men hvorfor vinner ikke alltid den utøveren som er best på fysiologiske tester eller den beste teknikeren? Som trener for yngre utøvere, og som aktiv utøver, er dette noe som har fanget min oppmerksomhet. Uten et fysiologisk og teknisk grunnlag vil en idrettsutøver ikke ha muligheten for å prestere (Loehr 1986). Men det må noe mer til for at en utøver skal prestere opp mot sitt potensial (Jackson & Csikszentmihalyi 1999). Utøverens grunnlag må styres på hensiktsmessig måte (Krane & Williams 2006; Loehr 1986; MacNamara, Button & Collins 2010; Mallet & Hanaran 2004; Van Yperen 2009).

Som trener og utøver innen fotball og sandvolleyball har jeg selv vært oppe i mange interessante situasjoner. Eksempelvis sterke prestasjoner og seiere mot lag som ”på papiret” var mye sterkere enn oss og svake prestasjoner mot dårligere motstand og individuelle ”breakdowns”. Dette er eksempler på noen situasjoner som har resultert i mange tanker og refleksjoner. *Hva er det som skjer? For meg? For han? For hun? Hvorfor? Hvordan kan eller kunne dette skje? Hvor stor del av en prestasjon skyldes mentale aspekter? Og hvordan fungerer det her egentlig?*

Toppidrettsutøvere og trenere har uttalt av minst 50 % av gode prestasjoner skyldes mentale eller psykologiske faktorer, hvorav flere mente at denne prosentandelen kan være så mye 70-90 % (Loehr 1986). Et paradoks i denne sammenheng, er den faktiske tiden som benyttes til å styrke en så elementær del av idrettslig prestasjon (Krane & Williams 2006). Det har eksempelvis blitt rapportert 5-10 % av treningstiden (Loehr 1986). For å maksimere

prestasjoner på idrettsarenaen må det mentale aspektet tas på alvor (Loehr 1986; Krane & Williams 2006). Forskning anbefaler et større fokus på psykologiske aspekter tidlig i karrieren for å optimalisere utvikling og prestasjon (MacNamara mfl. 2010; Weinberg, Butt & Culp 2011).

Som student, innen idrettsvitenskap og trenerrollen, har jeg vært opptatt av dette aspektet. Her har jeg ved flere anledninger støtt på begrepet mental tøffhet, eksempelvis gjennom pensumlitteratur, forelesninger, samtaler med landslagstrenerne og i media (Førland & Gaathaug 2009; Mol 2010). En fellesnevner for trenenes ytringer, utsagn i media og forskning er den potensielle koblingen mellom mental tøffhet og optimale prestasjoner (Clough, Earl & Sewell 2002; Førland & Gaathaug 2009; Mol 2010; Jones, Hanton & Connaughton 2002; 2007).

Nyere forskning bekrefter tidligere forskningsfunn og fremhever mental tøffhet som en viktig prestasjonsvariabel for toppprestasjoner i idrett (Bull, Shambrook, James & Brooks 2005; Crust & Azadi 2010; Jones mfl. 2007; Weinberg mfl. 2011). I denne sammenheng vil jeg trekke frem et sitat fra en av de første kartleggingsstudiene av mental tøffhet (Fourie & Potgieter 2001, s. 63): *''If the elements of mental toughness that influence performance can be identified and understood, they can be taught to and utilised by athletes to enhance their performance''*. Følgelig er det stor interesse blant utøvere, trenere og ledere i idretten for økt forståelse for mental tøffhet. Et slikt bidrag kan ha viktige implikasjoner for tilrettelegging av talentutvikling (Bull mfl. 2005; Weinberg mfl. 2011). Av spesiell interesse er utvikling av praktiske ”verktøy” og strategier, som kan fremme mental tøffhet (Clough mfl. 2002).

Hensikten med masterprosjektet er å finne ut hva mental tøffhet er i sandvolleyball. For å gi leserne en bedre forståelse av konteksten, vil en først gi en kort introduksjon om sandvolleyballens egenart. Deretter vil en foreta en gjennomgang av de mest aktuelle studiene som omhandler mental tøffhet. Etter dette vil en gå nærmere innpå denne rapportens metodiske fremgangsmåte, før rapportens resultater presenteres. Videre vil en også forsøke å vurdere rapportens resultater, ved hjelp av koblinger mot aktuelle forskningsfunn. Avslutningsvis vil en vurdere om resultatene kan ha praktiske implikasjoner for den praktiserende trener og utøver.

1.1 Sandvolleyball

Sandvolleyball spilles primært to mot to, utendørs på en 16 x 8 meter bane med sandunderlag. Lagene er fraskilt av et nett¹, som gjør at hvert lag skal dekke et område på 8 x 8 meter. I sandvolleyball er lagets mål å slå ballen ned på motstanders banehalvdel, samtidig som en forhindrer at ballen berører bakken på egen banehalvdel. Den viktigste fysiologiske prestasjonsvariabelen i sandvolleyball er hopprekkevidde, som gir en utøver bedre utgangspunkt i angreps- og blokk/forsvarsfasen (Forthomme, Croisier, Ciccarone, Crielaard & Cloes 2005; Ricarte Batista, Freire De Araújo & Oliveira Guerra 2008; Ziv & Lidor 2010).

I Norge deltar landets beste sandvolleyballspillere på "Norges Tour"². Norges fremste utøvere får muligheten til å representere Norge i europeiske konkurranser (Masters, Satellites, EM) og internasjonale konkurranser (World Tour³, VM og OL).

En vil nå presentere sitater fra informantene⁴ i rapporten for å belyse prestasjonskravene i sandvolleyball:

Trener 3

De to viktigste tingene for å prestere i sandvolleyball, er å ha steike god allround grunnteknikk og i tillegg må du ha fysikken til det. Altså mentale egenskaper er viktige i sandvolleyball... jeg tror ikke du kan være steike god fysisk og... ha en dårlig mental kapasitet, da vil en aldri nå opp. Men hvis du har en steike god mental kapasitet, men ikke har fysikken, da når du heller ikke opp... Du må jo elementer av begge deler, helt klart. Men det grunnleggende er jo å være god teknisk og fysisk, ellers kan du ikke konkurrere i det hele tatt.

Trener 2

De som overlever innenfor idretten er de som takler de mentale utfordringene som er i spillet. Og det er et veldig mentalt spill (sandvolleyball), det svinger veldig. Fra å ha full kontroll til ikke ha noe kontroll... Miste den etter å ha blitt blokket ned et par tre ganger eller slått to-tre ganger midt i nettet. Og hvis en ikke har ressurser nok og kvaliteter til å håndtere det, så er en kjapt ferdig...

Det har med spillets egenart å gjøre... Det er veldig vanskelig å gjemme bort den spilleren som sliter på en sandvolleyballbane... med ingen innbytter og ingen trener som gir korreksjon underveis i kamp... En er nødt til å lære ganske fort, å hente seg inn fra dårligere perioder og gjøre det raskt. Hvis ikke så (gjør det) at en taper, og taper en nok ganger er en muligens ikke med i spillet lenger.

¹ Netthøydene er 224 cm for kvinner og 243 cm for menn (Federation Internationale de Volleyball 2013a).

² Norges Tour består av flere turneringer ulike steder i landet, i perioden mai til september. Her opparbeider utøverne seg rankingpoeng ut fra plassering på hver enkelt turnering. På Norges Tour kåres det vinnere i hver enkelt turnering, samt sammenlagt vinnere.

³ World Tour består av en turneringskalender med aktivitet fra april til oktober. Her opparbeider utøverne seg rankingpoeng ut ifra plassering. Gjennom en sesong kåres det vinnere i hver enkelt turnering, samt sammenlagt vinnere (Federation Internationale de Volleyball 2013b).

⁴ Informantene blir presentert senere i rapporten.

Utøver 1

I beachvolleyball skifter situasjonene veldig. Du går fra angrep til forsvarsposisjon ekstremt fort. Du blir hengende bak veldig fort, eller hengende langt framme. Situasjonene skifter og kan snu veldig fort... Men på samme måte skifter det i en side-out⁵, hvis du skal ta mottak, legg og angrep (bestemt klapp), så er det liksom nå skal jeg få inn den ballen, den modusen. Mens i forsvar må du være litt mer fandenivoldsk. Jeg skal gå... jeg må gå å ta den ballen... jeg må gjøre max ut av dette her. Mens i side-out er du litt mer sånn rolig, men bestemt, det er liksom faste mønstre som en jobber ut fra. Mens i blokk/forsvar er det litt mer, nå må jeg gjøre noe ekstra for å ta den ballen der.

Sinnsstemningen på banen skifter etter hvert som situasjonene skifter. Samtidig som situasjonene skifter veldig, hvis de server på 20-19, og det er matchball eller setball, så står du jo du i en forsvarsposisjon, som du kanskje ikke hadde trengt å stå i, for du skal gjøre akkurat det samme som du skulle gjort hvis det stod 15-16

USAs tidligere dobbelt OL vinner Karch Kiraly⁶ fremhever også den mentale delen av prestasjon i sandvolleyball på toppnivå (Kiraly & Shewman 1999, s. 150): *”The mental side of the game gets more important as you ascend the ladder. If you’re playing for your livelihood, and especially if you’re supporting a family, as in my case, the stress and pressure can mount”*.

Som en kan se av informantenes utsagn er sandvolleyball en kompleks idrett, hvor mange ting skal klaffe for å kunne prestere optimalt. En vil nå rette fokus mot tidligere forskning på mental tøffhet.

⁵ Side-out er spillfasen hvor et lag server på det andre.

⁶ Kiraly har olympisk gullmedalje i sandvolleyball og volleyball.

2.0 Forskning på mental tøffhet⁷

Et GoogleScholar søk i 2013 på "Mental Toughness" resulterer i om lag 57 700 treff. Dette viser at det eksisterer interesse for begrepet i den akademiske verden. Antall treff og antallet "peer-reviewed" publikasjoner innen feltet karakteriseres dog som begrenset, i forhold til andre aktuelle begreper innen idrettspsykologien⁸ (Gucciardi, Gordon & Dimmock 2009a).

Loehr (1986;1994) var trolig den første som arbeidet systematisk med mental tøffhet og idrett (Crust 2008). I løpet de siste femten årene har det vært økt oppmerksomhet knyttet til forståelse av mental tøffhet innen idrettspsykologisk forskning. Den nyere forskningen på mental tøffhet har benyttet seg av både kvalitative og kvantitative tilnærminger. En del av forskningen har vært deskriptiv (Bull mfl. 2005; Fourie & Potgieter 2001; Jones, mfl. 2002; 2007; Weinberg mfl. 2011). Noe som har bidratt til å skape økt forståelse for hva som ligger i begrepet mental tøffhet og sentrale utviklingstrekk (Crust 2008).

Sentrale forskere (Crust 2008; Gucciardi 2012; Gucciardi, Mallet, Hanrahan & Gordon 2011) antyder allikevel at forskningen på mental tøffhet er i startfasen, da det har vært få studier som har undersøkt mental tøffhet innen teoridrevne programmer. En av grunnene for dette er at det ikke har eksistert konsensus blant forskerne om et valid og reliabelt måleinstrument for mental tøffhet (Crust 2008; Gucciardi 2012; Gucciardi mfl. 2011, Gucciardi, Gordon & Dimmock 2009c; Middleton, Martin & Marsh 2011). Selv om forskningen på mental tøffhet har fått et mer vitenskaplig preg de siste årene, eksisterer det fortsatt en del uklarheter rundt sentrale elementer ved mental tøffhet, som eksempelvis felles definering og operasjonalisering av begrepet (Crust 2008; Gucciardi 2012; Gucciardi, Gordon & Dimmock 2009b).

⁷ Denne delen av masterprosjektet har tatt utgangspunkt i egenprodusert semesteroppgave (Førland 2010a).

⁸ Eksempelvis gir "Motivation" 2 330 000 treff. Motivasjon er dog et mer anvendt begrep, også innen andre fagfelt. Søkene ble gjennomført 12. april.

2.1 Definisjon(er)

De fleste av oss har en formening om hva mental tøffhet er, men meningen som tillegges begrepet varier (Crust 2008; Jones mfl. 2002). Mental tøffhet er et av de mest brukte, men minst forståtte termene idrettspsykologien (Jones mfl. 2002; Weingberg mfl. 2011). Selv om det hersker en del uklarheter rundt begrepet, viser også nyere forskning at det er noe enighet rundt sentrale dimensjoner ved begrepet (Gucciardi mfl. 2011; Gucciardi 2012; Weinberg mfl. 2011). For å skape en bedre forståelse av mental tøffhet, vil en nå presentere aktuelle definisjoner fra noen sentrale studier:

Loehr har utviklet sitt syn på mental tøffhet gjennom arbeid med internasjonale toppidrettsutøvere og trenere. Loehr (1982 i Crust 2008, s. 577) foreslår følgende i sin tidlige forskning: “*Mental toughness reflects the ability to use energy positively during crises and the possession of positive attitudes towards challenging and demanding situation*”. Senere har Loehr (1994) modifisert sin definisjon til å inkludere *evnen til å prestere konsekvent opp mot eget potensial, uansett omstendigheter*. Loehrs brede viklingen på mental tøffhet har senere blitt utsatt for kritikk (se Crust 2007; 2008; Jones mfl. 2002).

Gjennom kombinasjon av etablert psykologisk litteratur og praktiske erfaringer fra trenere, utøvere og idrettspsykologer har Clough mfl. (2002) utviklet sin 4 C modell av mental tøffhet. Modellen består av en kombinasjon av *control, commitment, challenge* og *confidence* og har klare koblinger opp mot *hardiness*⁹. Clough mfl. (2002, s. 38) har utviklet følgende definisjon av mental tøffhet:

Mentally tough individuals tend to be sociable and outgoing; as they are able to remain calm and relaxed, they are competitive in many situations and have lower anxiety levels than others. With a high sense of self-belief and an unshakeable faith that they can control their own destiny, these individuals can remain relatively unaffected by competition or adversity.

Enkelte studier støtter delvis Clough mfl. sin foreslåtte kobling mellom *hardiness* og mental tøffhet (Goldby & Sheard 2004; Sheard & Goldby 2006). Definisjonen tar for seg sentrale elementer innen mental tøffhet og har vært utgangspunktet for utvikling av måleinstrumentet

⁹ *Hardiness* er et begrep som benyttes innen helsepsykologi og kan forenklet defineres som *personlighetstrekk som fungerer som en buffer mellom mulige stressore og individets reaksjon* (Clough mfl. 2002). Nyere forskning har blant annet funnet positive koblinger mellom *hardiness* og mer konstruktive tolkninger av angstsymptomer i forbindelse med konkurranser (Hanton, Neil & Evane 2013). For en utgreiing om *hardiness* se Kobasa (1979).

MTQ48¹⁰. Definisjonen har dog blitt kritisert for å være for generell, blant annet med tanke på manglende koblingen mellom idrettsspesifikke krav og mental tøffhet (Crust 2008).

Jones mfl. (2002) har benyttet toppidrettsutøvere fra ulike idretter for å undersøke hva mental tøffhet er og hvilke underdimensjoner begrepet har. Her kom en fram til følgende definisjon (Jones mfl. 2002, s. 209):

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 and, specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure.

Jones mfl. (2002) sin definisjon har fått mye oppmerksomhet i det idrettspsykologiske forskningsmiljøet, hvor den har blitt verifisert i flere studier¹¹ (Bull mfl. 2005; Jones mfl. 2007; Thelwell, Weston & Greenles 2005) og senere kritisert (Crust 2008; Gucciardi mfl. 2009a). Kritikken rettet mot Jones mfl. (2002) er hovedsaklig basert på at definisjonen ikke tilstrekkelig beskriver hva mental tøffhet er, men ”bare” hva mental tøffhet kan medføre (Crust 2008; Gucciardi mfl. 2009a). Jones mfl. (2002) sin definisjon fokuserer på suksess som noe normativt, noe som tyder på at en utøver ikke kan være mental tøff hvis han ikke vinner konkurransen (Gucciardi mfl. 2009a), en diskusjon som trolig ville møtt stor motstand både i praksis- og forskningsmiljøer.

Den australske forskeren Gucciardi har blant annet vært opptatt av mental tøffhet hos yngre utøvere. Han har blant annet undersøkt utøverens subjektive opplevelse av mental tøffhet og motivasjonsklimaets betydning for utvikling av mental tøffhet (Gucciardi 2009; Gucciardi mfl. 2009b, c). Gucciardi mfl. (2009a, s. 67) forsøker å inkludere hva mental tøffhet er, hva mental tøffhet kan medføre og idrettsspesifikke krav til mental tøffhet i sin definisjon:

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.

¹⁰ Se Se Clough mfl. (2002) for en introduksjon til MTQ48.

¹¹ Olympiske mestre og deres treningsapparat (Jones mfl. 2007), cricketspillere som anses som de mest mentale tuffe innen sin idrett (Bull mfl. 2005) og mannlige fotballspillere fra England (Thelwell, Weston & Greenless 2005) har støttet denne definisjonen. Dog bør det nevnes at fotballspillerne ønsket å korrigere definisjonen, ved å erstatte ” *generally, cope better*” med ” *always, cope better*” (Thelwell mfl. 2005).

Definisjonen har blitt støttet av nyere forskning (Gucciardi mfl. 2009b; c). Den vektlegger, i motsetning til Jones mfl. (2002) sin definisjon, individuell måloppnåelse og ikke normativ forhold. En faktor som en idrettsutøver i større grad kan kontrollere (Nicholls 1989; Roberts 2001; Treasure 2001).

Definisjonene som har blitt presentert er noe ulike, i form av spesifisitet og fokus, samtidig som de vektlegger enkelte elementer ved mental tøffhet annerledes. Men en fellesnevner for Loehr, Clough mfl., Jones mfl., og Gucciardi mfl. sine definisjoner er at de ser på mental tøffhet som et flerdimensjonalt begrep, som inneholder flere relaterte dimensjoner. Hvor blant annet evnen til å prestere opp mot sitt potensial uansett omstendigheter, selvtillitt, selvmotivasjon, positive og tøffe holdninger, evne til å takle press og motstandsdyktighet i forhold til potensielle distraksjoner blir fremhevet (Gucciardi mfl. 2009a; Gucciardi 2012).

2.2 Dimensjoner og komponenter

Flere studier har forsøkt å kartlegge hvilke dimensjoner og komponenter begrepet mental tøffhet består av. I denne sammenhengen av forskerne primært benyttet seg av toppidrettsutøvere og deres treningsapparat som informanter (Bull mfl. 2005, Fourie & Potgieter 2001, Jones mfl. 2002; 2007, Thelwell mfl. 2005, Weinberg mfl. 2011).

Den første kartleggingsstudien av mental tøffhet (Fourie & Potgieter 2001) benyttet topptrenere og utøvere fra ulike idretter for å kartlegge de ti viktigste dimensjonene ved mental tøffhet.

I denne studien rapporterte utøverne følgende¹²: *“perseverance”, “determination”, “disciplined” (during practice and games), “motivation” (positively), “focus”, “commitment”, “confidence”, “self-confidence”, “dedication”, “goal-orientation” og “concentration”*. Mens trenerne vektla viktigheten av enkelte begreper noe anderledes: *“concentration”, “focus”, “perseverance”, “determination”, “discipline”, “self-confidence”, “dedication”, “confidence”, “motivation”, “self-belief” og “will to win”*.

Jones mfl. (2002) har forsøkt å lokalisere de viktigste egenskapene til den ideelt mentale tøffe utøveren. Den viktigste egenskapen som ble rapportert var (Jones mfl. 2002, s. 210-211): *“having an unshakable self-belief in your ability to achieve your competition goals”*. Deretter fulgte: *“bouncing back from performance set-backs as a result of increased determination to succeed”*¹³. Utøverne så på tilbakeslag som en naturlig del av veien til suksess. Tilbakeslag gav nye læringsmuligheter og den mentalt tøffe utøveren benyttet seg av disse til å forbedre seg selv og som motivasjon til å komme sterkere tilbake (Jones mfl. 2002).

“Having an unshakable self-belief that you possess unique qualities and abilities that make you better than your opponents”, ble rangert som den tredje viktigste egenskapen. Igjen ble troen på seg selv fremhevet som essensiell, denne gangen i forhold til egne kvaliteter og ferdigheter, som gjør at den mentale tøffe utøveren er bedre utrustet enn sine motstandere (Jones mfl. 2002).

¹² Rekkefølgen på resultatene i studien blir presentert i er form av opplevd viktighet. Dimensjonene i samtlige studier blir presentert på engelsk for å hindre feiltolkninger (her finner en mange beslektede begreper, som en i det norske språket bruker om hverandre, eksempelvis self-confidence og confidence).

¹³ Denne egenskapen rapporteres å være hovedsaklig konkurransespesifikk (Jones mfl. 2002).

Videre beskriver deltagerne følgende egenskaper (Jones mfl. s. 211-212): *“having an insatiable desire and internalized motives to succeed”*, *“remaining fully focused on the task at hand in the face of competition-specific distractions”* og *“regaining psychological control following unexpected, uncontrollable events”*.

Toppidrett medfører sterke påkjenninger på utøverne, hvor kravet til prestasjon alltid er tilstede (Bull mfl. 2005; Jones mfl. 2007). Utøverne i studien (Jones mfl. 2002) ser viktigheten av dette. *“Pushing back the boundaries of physical and emotional pain, while still maintaining technique and effort under distress in training and competition”*, ses på som en annen viktig egenskap den mental tøffe utøveren innehar (Jones mfl. 2002, s. 212).

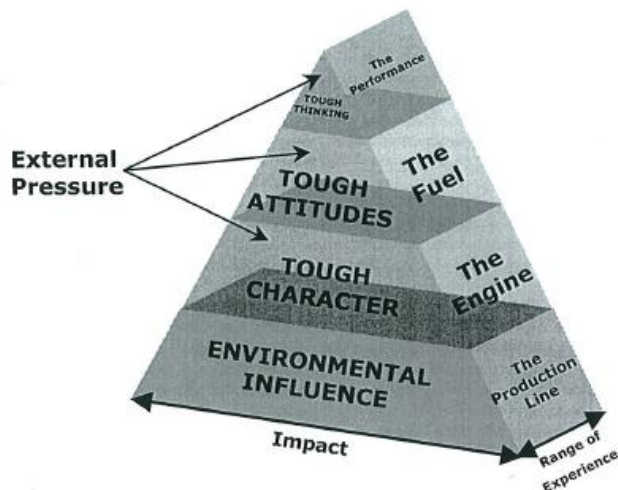
Videre fremhever utøverne i studien (Jones mfl. 2002, s. 212) at den mental tøffe utøveren har en konstruktiv holding til prestasjonsangst: *“accepting that competition anxiety is inevitable and knowing that you can cope with it”*. En annen rapportert kvalitet ved den mentalt tøffe utøveren er (Jones mfl. 2002, s. 212): *“not being adversely affected by others’ good and bad performances”*. Noe som kan være utfordrende, med tanke på at konkurrenter og medspilleres prestasjoner kan være av avgjørende betydning for egne prestasjoner (Jones mfl. 2002).

Videre vurderer deltagerne i studien (Jones mfl. s. 212): *“thriving on the pressure of competition”*, som en viktig egenskap som den mental tøffe utøveren innebesitter. Dette inkluderer blant annet å trives i konkurransesituasjonen og å ha en evne til å tilpasse seg økte krav til prestasjon fra omgivelsene, når situasjonen krever dette (Jones mfl. 2002). Utøverne i studien (Jones mfl. 2002, s. 213) inkluderer også: *“remaining fully-focused in the face of personal life distractions”* som en dimensjon ved den ideelt mentalt tøffe utøveren. Som toppidrettsutøver kan en ikke ta med seg personlige utfordringer inn på banen som kan påvirke prestasjon negativt (Jones mfl. 2002). Den siste egenskapen som ble nevnt i studien (Jones mfl. 2003, s. 213) innebærer: *“switching a sport focus on and off as required”*. Dette handler om å balansere livet som idrettsutøver og person på en gunstig måte (Jones mfl. 2002). Dette gjør seg spesielt gjeldene ved konkurranser av lengre varighet, men også ellers i livet hvor en har andre behov som går utover det å være en idrettsutøver (Jones mfl. 2002).

En fotballspesifikk studie (Thelwell mfl. 2005) bekrefter Jones mfl (2002) sine kartlagte kvaliteter med den ideelt mental tøffe utøveren. Utøverne i denne studien rapporterer i tillegg

om to kvaliteter som trolig kan være fotballspesifikke (Thelwell mfl. 2005, s. 330): *"wanting the ball at all times..."* og *"having a presence that affects opponents"*.

Innen cricket (Bull mfl. 2005) har en også bekreftet tidligere kartlagte kvaliteter (Jones mfl. 2002) hos den mentale tøffe utøveren. Her kom en i tillegg frem til at *"environmental influence"*, *"tough personality"*, *"tough attitudes"* og *"tough thinking"* var de viktigste kildene som virker inn på mental tøffhet i engelsk cricket (Bull mfl. 2005)¹⁴. Videre påpeker studien at det kreves det en kombinasjon av disse kildene for at en utøver kan være effektivt i interaksjonen med idrettsmiljøet (Bull mfl. 2005). Under ser en studiens visuelle presentasjon av "mental tøffhet pyramiden":



Figur 1. Mental tøffhet pyramide. Bull mfl. (2005, s. 216).

En studie som har tatt utgangspunkt i utøvere som regnes som de mest mentalt tøffe innen sin idrett, har kommet frem til syv dimensjoner ved den mentalt tøffe utøveren (innen indisk cricket): *"Motivation & Commitment"*, *"Resilience"*, *"Self-Belief & Optimism"*, *"Positive Perfectionism"*, *"Focus"*, *"Handling Pressure"* og *"Sport Intelligence"* (Gordon & Sridhar 2005).

¹⁴ Hvor hver av påvirkningskildene favner om flere spesifikke dimensjoner og komponenter (Bull mfl. 2005).

Utøvere, trenere og idrettspsykologer som har lykket på det aller høyeste nivå (superelite) har også kartlagt de viktigste dimensjonene ved mental tøffhet (Jones mfl. 2007). Her kom en fram til at utøvernes mental tøffhet var dynamisk, med enkelte svingninger i mental tøffhet i løpet av idrettskarrieren (Jones mfl. 2007). Studien identifiserte samtlige komponenter som ble identifisert av Jones mfl. (2002), men supereliten kom fram til hele tretti ulike karakteristika, om hvordan mental tøffhet gjør seg gjeldene. Dette tyder på at supereliten har stor innsikt i begrepets natur og hvordan en kan utvikle mental tøffhet (Jones mfl. 2007).

Resultatene fra supereliten kunne sammenfattes i fire ulike dimensjoner, men påfølgende komponenter: *“attitude/mindset”* (*“belief”* og *“focus”*), *“training”* (*“using long-term goals as the source of motivation”*, *“controlling the environment”* og *“pushing yourself to the limit”*), *“competition”* (*“belief”*, *“staying focused”*, *“regulating performance”*, *“handling pressure”*, *“awareness and control of thought and feelings”* og *“controlling the environment”*) og *“post-competition”* (*“handling failure”* og *“handling success”*)¹⁵ (Jones mfl. 2007).

En studie som har benyttet erfarne og suksessfulle collegetrenere fra USA (Weinberg mfl. 2011) har kartlagt trenernes oppfatning av mental tøffhet og hvordan det kan utvikles. Trenerne kom fram til 3 overordnede dimensjoner ved mental tøffhet (*“psychological skills”*, *“motivation to succeed”* og *“resilience”*). Hver av dimensjonene bestod av beslektede underdimensjoner. Psychological skills bestod av *“focus”*, *“confidence”* og *“knowledge and mental planning”*, motivation to succeed bestod av *“motivation to work hard”* og *“presistence”* og resilience bestod av *“rebound from setbacks”* og *“handling and performing under pressure”*.

Funnene som har blitt gjort i kartleggingsstudiene kan ha praktisk betydning, i form av at utøvere, trenere, idrettspsykologer og sosialt støtte nettverk kan få økt innsikt i hvordan en kan arbeide spesifikt inn mot å styrke en eller flere dimensjoner, komponenter eller spesifikke karakteristika ved mental tøffhet (Gucciardi mfl. 2009c; Jones mfl. 2007; Weinberg mfl. 2011).

¹⁵ Se Jones mfl. (2007, s. 248-260) for en visuell oversikt og beskrivelse av de ulike dimensjonene og komponentene.

2.3 Utvikling av mental tøffhet

Som vist tidligere eksisterer det ulike oppfatninger om hva mental tøffhet er i nyere idrettspsykologisk forskning (Crust 2008; Crust & Azadi 2010; Gucciardi mfl. 2011; Middleton mfl. 2011). Hvordan en definerer begrepet virker inn på hvilken grad en ser på mental tøffhet som noe en kan påvirke. Er det genetisk medfødt eller noe som kan utvikles gjennom sosial interaksjon i ulike kontekster? Eller en kombinasjon? Dette er elementære spørsmål for praktikerne på feltet. En vil nå se hva forskningen sier om dette.

Genetisk?

En nyere studie (Horsburgh, Schermer, Veslka & Vernon 2009) har kommet frem til at differanse i mental tøffhet hos tvillinger hovedsaklig skyldes genetisk og ikke-delte miljømessige faktorer¹⁶. Forskere som er opptatt av genetikk hevder at mental tøffhet oppfører seg som de fleste andre personlighetstrekk (Johnson, Vernon & Feiler 2008 i Horsburgh mfl. 2009). Det finnes delvis støtte for at mental tøffhet fungerer som et personlighetstrekk i andre studier (Clough mfl. 2002; Nicholls, Polman, Levy & Backhouse 2009).

Miljø?

Flere studier (Bull mfl. 2005; Connaughton, Wadey, Hanton & Jones 2008; Jones mfl. 2002; 2007; Thelwell mfl. 2005; Weinberg mfl. 2011) støtter antagelsene om mental tøffhet som genetisk og/eller utviklet gjennom miljømessige faktorer. Et syn som korresponderer med den dagsaktuelle debatten om ”Nature vs. Nurture” (Haugen 2010).

Forandring av genetikk er utfordrende og i svært mange tilfeller ulovlig innen idretten. Av følgende grunn vil en fokusere på hvordan miljømessige faktorer kan virke inn på mental tøffhet. Utviklingen av mental tøffhet kan skje direkte, gjennom benyttelse av spesifikke idrettspsykologiske teknikker, eller indirekte, gjennom sosialisering og erfaringer fra miljøet (Gucciardi mfl. 2009b). Eksempelvis rapporterer flere studier om økning i selvrapportert mental tøffhet, etter ulike intervensjoner med ”psykologisk trening”¹⁷ (Gordon & Sridhar 2005; Gucciardi mfl. 2009b; c; Sheard & Goldby 2006).

¹⁶ Her er det i midlertidig viktig å huske at ikke all differanse i mental tøffhet skyldes disse faktorene, noe som tyder på at andre kilder kan påvirke mental tøffhet (Gucciardi 2009).

¹⁷ En vil komme nærmere tilbake til disse studiene i del 2.3.1 Idrettspsykologiske intervensjoner (s. 21).

Forskning fremhever den kritiske rollen utøverens miljø kan ha på utvikling av mental tøffhet (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008; Thelwell mfl. 2005; Weinberg mfl. 2011). Flere studier har konkludert med at utviklingen av mental tøffhet er en lang prosess, som involverer påvirkning fra flere relaterte faktorer, eksempelvis motivasjonsklima, signifikante andre og erfaringer fra, og utenfor, idrettsfeltet (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008; Weinberg mfl. 2011).

Utviklingen av mental tøffhet kan deles inn i tre faser: "early years", "middle years" og "later years" (Connaughton mfl. 2008). Forskning rapporterer at en utøver utvikler grunnlaget for mental tøffhet i en tidlig fase av idrettskarrieren (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008; Thelwell mfl. 2005; Weinberg mfl. 2011). Denne prosessen skjer blant annet gjennom oppveksten¹⁸. Observasjon av eldre (toppidretts) utøvere og egne mestringsopplevelser kan også spille en sentral rolle i denne tidlige fasen, gjennom å utvikle tro på måloppnåelse og egne ferdigheter. Treneren kan spille en viktig rolle gjennom tilrettelegging for mestringsopplevelser og glede (Connaughton mfl. 2008).

Når utøveren blir eldre (middle years) underbygges utøverens grunnlag for mental tøffhet. Her skapes et viktig erfaringsgrunnlag knyttet til trenings- og konkurransespesifikke komponenter av mental tøffhet, som prestasjonstilbakeslag, fysisk og emosjonell smerte, angst og press i forbindelse med konkurranse (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008). Sosial støtte (eks. foreldre, venner og trenere) kan spille en viktig rolle i denne fasen, gjennom å rasjonalisere utøverens erfaringer (Connaughton mfl. 2008, Rees, Hardy & Freeman 2007). Forskning fremhever viktigheten av fokus på motivasjonsklimaets i denne fasen, hvor den unge utøveren utvikler seg og skal tilpasse seg idrettens krav (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008; Keegan, Harwood, Spray & Lavelle 2009; Weinberg mfl. 2011).

Det eksisterer noe ulike syn på hvordan motivasjonsklima bør struktureres i denne fasen (middle years). Enkelte påpeker viktigheten av å skape krevende prestasjonsfokuserede miljøer som vektlegger "harsh experiences", for å fremme utviklingen av mental tøffhet hos unge lovende utøvere (Bull mfl. 2005; Crust 2008). Noe som kan føre til at utøverne raskere vil kunne tilpasse seg det ekstreme presset som eksisterer på prestasjon og resultater innen

¹⁸ Oppveksten referer til foreldres påvirkning og barndomsbakgrunn, hvor det anbefales å støtte opp omkring utøverens indre motiver for deltagelse i idrett (Connaughton mfl. 2008; Gordon & Sidhar 2005).

toppidretten (Crust 2008). En kan finne støtte for et slikt fokus innen deler av *Achievement Goal Theory* (Abrahamsen, Roberts & Pensgaard 2008; Omundsen & Roberts 1999).

Mens andre anbefaler et sterkt mestringsorientert motivasjonsklima i denne utviklingsfasen (Connaughton mfl. 2008). Noe som samsvarer med den generelle anbefalingen innen *Achievement Goal Theory*, som anbefaler et sterkt mestringsfokuseret motivasjonsklima innen idrett for å maksimere prestasjonsutvikling (Abrahamsen, Roberts, Pensgaard & Ronglan 2008; Balaguer, Duda & Crespo 1999; Kristiansen, Roberts & Abrahamsen 2008; Ntoumanis & Biddle 1999; Omundsen & Roberts 1999; Pensgaard & Roberts 2000; Stuntz & Weiss 2009).

Senere i karrieren lærer den mentalt tøffe utøveren å utvikle hensiktsmessig fokusering, både i og utenfor konkurransesituasjon. Refleksjon, målsetting, self-talk, mental imagery og utvikling av konkurranseforberedende planer fremheves som viktige strategier i denne prosessen (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008).

Men hva skjer når en idrettsutøver har utviklet seg til å være ”nok mentalt tøff”? Som ved all annen type ferdigheter, konkluderes det med at mental tøffhet må vedlikeholdes for å hindre potensiell reduksjon (Connaughton mfl. 2008). Det rapporteres om tre spesielt viktige mekanismer i denne sammenhengen: indre motivasjon, sosial støtte nettverk og benyttelse av elementære og avanserte mentale ferdigheter (Connaughton mfl. 2008).

Men hva om en idrettsutøver ikke har vært involvert i slike fasiliterende miljøer gjennom oppveksten og ungdomsårene og ikke er utstyrt med den korrekte genetiske pakken. Kan en kraftinnsats i senere alder gjøre utøveren mentalt tøff?

Som nevnt i flere studier kan miljøet k være en viktig påvirkningskilde for mental tøffhet (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008; Weinberg mfl. 2011). En hensiktsmessig strukturering (eller omstrukturering) av utøverens miljø kan ha en indirekte positiv effekt på en utøvers mentale tøffhet. Forskning har også vist en positiv utvikling av mental tøffhet etter ulike intervensjoner. En vil nå se nærmere på enkelte av disse.

2.3.1 *Idrettspsykologiske intervensjoner*

Treningsprogrammer som retter seg mot mental ferdighetsutvikling fokuserer hovedsakelig på en utvidelse av utøverens verktøykasse. Eksempelvis teknikker og strategier som gjør en utøver bedre egnet til å vurdere, overvåke og tilpasse tanker og følelser på, og utenfor, idrettsbanen (Gucciardi mfl. 2009b; c). Denne utviklingen skjer hovedsakelig gjennom økt bevisstgjøring (Gucciardi mfl. 2009c). Bevissthet er en forutsetning for Schöns (1983) begreper ”refleksjon-i-handling” og ”refleksjon-over-handling”, som regnes som essensielle elementer for utvikling av praktiske ferdigheter, som idrettslig kompetanse. En vil nå presentere ulike intervensjoner, som har fokusert på utvikling av mental tøffhet.

Ifølge en studie (Gordon & Sidhar 2005) som har evaluert et mentalt treningsprogram på unge toppidrettsutøvere innen cricket, rapporterte utøverne som hadde gjennomført treningsprogrammet, en økt effektivitet i å håndtere ulike situasjoner som krever mental tøffhet, sammenlignet med kontrollgruppen¹⁹ (Gordon & Sidhar 2005).

Innen svømming har en undersøkt effekten av et psykologisk treningsprogram²⁰ på prestasjon og psykologisk utvikling hos unge utøvere på høyt nasjonalt nivå (Sheard & Goldby 2006). Deltagerne i treningsprogrammet viste en signifikant økning i selvrapportert mental tøffhet, hardiness og prestasjon etter å ha gjennomført en syv ukers intervensjon²¹.

Nyere studier med utgangspunkt i ungdommer fra australsk fotball, har undersøkt effekten av to ulike psykologiske programmer på selvrapportert mental tøffhet, flow og standhaftighet (Gucciardi mfl. 2009b; c). Det ene treningsprogrammet bestod av et generelt idrettspsykologisk program (PST)²². Mens det andre treningsprogrammet fokuserte spesifikt på mental tøffhet²³. Studien viste at unge utøvere ser på mental tøffhet som en viktig del av idrettslig prestasjoner. Videre viste resultatene at det generelle idrettspsykologiske- og mental tøffhet programmet medførte positiv utvikling i selvrapportert mental tøffhet, standhaftighet

¹⁹ Se Gordon & Sridhar (2005) for en nærmere presentasjon.

²⁰ Fokus i intervensjonen var målsetting, visualisering, avspenning/avslappingsteknikker, konsentrasjon og tanke-stopp ferdighet (Sheard & Goldby 2006).

²¹ Studien har blitt kritisert for å inneha enkelte metodiske svakheter (se Crust & Azadi 2010, s. 45).

²² PST programmet tok for seg selvregulering, arousalregulering, mentale forberedelser, oppmerksomhetskontroll, mestringstro og ideelle prestasjonstilstander (Gucciardi mfl. 2009b).

²³ Mental tøffhet programmet hadde utgangspunkt i tidligere kartlagte komponenter av mental tøffhet: verdier, arbeidsmoral, tøffe holdinger, selvmotivasjon, selvtilitt, konsentrasjon, fokus, standhaftighet, fysisk tøffhet, emosjonell- og idrettsintelligens (Gucciardi, Gordon & Dimmock 2008, Gucciardi mfl. 2009b).

og flow²⁴ (Gucciardi mfl. 2009b). Disse studiene har en lovende metodisk fremgangsmåte og gode rapporterte resultater. En vil derfor se nærmere på disse studiene.

Med tanke på utvikling av mental tøffhet medførte begge intervensjonene signifikante forbedringer i dimensjonene *"thrive through challenge"* og *"tough attitude"*, sammenlignet med kontrollgruppen, noe som også ble støttet av utøvernes trenere og foreldre²⁵. Dette samsvarer med tidligere forskningsfunn (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008; Gucciardi, Gordon & Dimmock 2008), som fremhever viktigheten av å takle utfordringer og press og tøffe holdinger for utvikling av mental tøffhet.

Utøverne, trenere og foreldre fremhevet *økt kvalitet i forberedelsene* til trening og konkurranse som en effekt av deltagelse i mental tøffhet programmet. Dette bidrog blant annet til reduksjon av angst før konkurranse, økt fokus på kamp og trening og økt punktlighet i forhold til treningsoppmøte hos spillerne (Gucciardi mfl. 2009c). Noe som samsvarer med tidligere forskning (Pensgaard & Duda 2002). Forberedelse er et punkt som både trener og utøver er ansvarlig for i treningsarbeidet (Stelter 2002; Voight 2002).

En noe uventet effekt av mental tøffhet programmet var *økt gruppekohesjon*. Deltagerne rapporterte blant annet at programmet bidrog til å skape et miljø, hvor individuelle og lagmessige hensyn ble ivaretatt, gjennom etablering av felles mål og visjoner og utvikling av strategier og prosesser i arbeidet mot disse (Gucciardi mfl. 2009c). Dette kan eksemplifiseres gjennom følgende utsagn fra trenerne (Gucciardi mfl. 2009c, s. 328-329): *"We had 8 out of 25 boys this year who were new players to this group and this program helped the boys mix with the existing group and fit right in ... we even had opposition coaches' comment on the chemistry between the boys"* og spillerne: *"We have got to know each other on completely different levels ... as footballers and as teenage boys going through the same things as each other ... there seems to be more respect for each other now"*.

Den rapporterte utviklingen innen gruppekohesjon skyldes trolig at utøverne ble oppfordret til å dele mer personlig informasjon med- og gi flere tilbakemeldinger til lagkameratene

²⁴ Det eksisterte ikke noen signifikante forskjeller med tanke på de ulike intervensjonenes effektivitet på mental tøffhet (Gucciardi mfl. 2009b).

²⁵ Intervensjonene medførte dog ikke vesentlige forandringer i dimensjonene *"desire success"* og *"sport intelligence"*, som har blitt fremhevet som viktige deler av mental tøffhet (Gucciardi, Gordon & Dimmock 2009b).

(Gucciardi mfl. 2009c). Gruppekohesjon blir sett på som et viktig element for optimal prestasjon i lagidretter (Carron & Brawley 2008; Hergeirsson 2009; Pettersen 2009). Dette tyder på at utvikling av felles normer og forventinger kan trolig være med å fremme mental tøffhet innen lagidretter (Gucciardi mfl. 2009c). Utøvernes aktive deltagelse i en slik prosess vil trolig bidra til fremme deres grunnleggende behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Noe som videre kan være med å sørge for opprettholdelse av utøverens indre motivasjon (Deci & Ryan 2002; Ryan & Deci 2000; Stelter 2002).

En annen effekt av intervensjonen var rettet mot *hvordan utøverne responderte på kritikk*. En av utøverne uttalte følgende (Gucciardi mfl. 2009c, s. 329): *“I used to take some of the things that the coach said to me a bit personally before but now I try to use this information to my advantage”*. Utøverne rapporterte en større villighet til å motta tilbakemeldinger og kritikk fra andre i etterkant av intervensjonen. Noe som bidrar til at utøverne får tilgang til mer relevant informasjon som kan vurderes og brukes til egen utvikling (Stelter 2002). Trenerne underbygget også utøvernes erfaringer, og uttalte at de følte at utøverne tolket deres feedback mer konstruktivt (Gucciardi mfl. 2009c). Benyttelse av tilgjengelige informasjonskilder i treningsmiljøet er en viktig del av utøverens utvikling og læringsprosess (Stelter 2002). En kan finne støtte for denne linken mellom respons på feedback og mental tøffhet i andre studier (Clough mfl. 2002)²⁶.

I etterkant av mental tøffhet intervensjonen rapporterte utøverne at de så på seg selv som ansvarlige for å utvikle en *arbeidsetikk* som vektlegger oppnåelse av mål og visjoner. En utøver uttalte følgende (Gucciardi mfl. 2009c, s. 330): *“I have come to realize that if I want to get better then I have to work hard rather than just letting things happen naturally”*. Trenerne la også merke til dette: *“The boys’ effort during competition has been consistently high no matter the score, and this has also been the case pre and post training”*.

Deltagerne rapporterte *holdninger som retter seg mot utvikling, som utøver og person*, som et resultat av mental tøffhet programmet. I denne sammenheng ble økt standhaftighet og innsats i konkurransesituasjonen, økt disiplin i forhold til ernæring og ”positive vibes”(selv etter tap) nevnt som eksempler. Dette samsvarer med resultatene som en fikk i den kvantitative delen av

²⁶ Hvor en fant ut at individer med høy grad av mental tøffhet presterte stabilt bra, uansatt type feedback. Mens individ med lavere grad av mental tøffhet presterte dårligere ved negativ feedback Clough mfl. (2002).

studien (Gucciardi mfl. 2009b). Holdninger virker inn på våre tanker, følelser, handlinger og tro (Ajzen 2001). Utvikling av tøffe holdninger er derfor av stor betydning for idrettsutøvere (Bull mfl. 2005; Gucciardi mfl. 2009b; c; Voight 2002).

Studien rapporterte også at mental tøffhet programmet hadde en indirekte positiv effekt til andre arenaer, spesielt innen skole. Gjennom intervensjonen ble det utviklet *overførbare ferdigheter*, som gjorde utøverne bedre skikket til å takle andre utfordringer en møter i livet. Dette eksemplifiseres gjennom et sitat fra en av utøverne (Gucciardi mfl. 2009c, s. 331): "*The thing I gained most from this program was an understanding of how important these skills are for footy but also in life too ... where I can use them and how*". Utøverne fremhevet også forberedelsesrutiner (konkurransplaner) som et viktig verktøy, som bidrog til økt kontroll av tanker og følelser før og under konkurranse (Gucciardi mfl. 2009c).

Det ble også rapportert at intervensjonen var med på å gjøre utøverne bedre egnet til å observere og følge erfaringer fra egne prestasjoner. Noe som i neste omgang gav dem et bedre utgangspunkt til å kontrollere og faktisk regulere egen utvikling. Her ble treningsdagboken fremhevet som et nyttig verktøy (Gucciardi mfl. 2009c, s. 332): "*I reckon one of the biggest positives for me this season has been completing the diaries on a weekly basis. They have helped me monitor all of the things we went through in the program. Without the diaries, I reckon a lot of what we did would have been lost to me*". Trenerne registrerte også en økt villighet blant utøverne til å spørre trenerne om aktuelle aspekter som ble oppdaget om seg selv i treningsdagboken (Gucciardi mfl. 2009c).

Studienes metodiske framgangsmåte, med flere ulike kilders rapportering på samme variabel, medfører et positivt bidrag til diskusjonen om metodiske framgangsmåter (Gucciardi mfl. 2009c). Den benyttede metodikken kan trolig bidra til økt bevissthet om mental tøffhet og andre idrettspsykologiske aspekter, i de sentrale delene av utøvernes sosial støtte nettverk (foreldre, trenere, lagkamerater) (Gucciardi mfl. 2009c). Eksempelvis uttalte en trener følgende i etterkant av mental intervensjonen (Gucciardi mfl. 2009c, s. 335): "*We [the coaches] learnt a lot from sitting in on the sessions that you [consultant] conducted with the boys ... sessions like this for us would help us in developing mental toughness through our coaching methods*". Videre kan dette resultere i økt fokus på denne prestasjonsvariabelen i flere settinger, gjennom flere mulige potensielle arenaer for diskusjon og læring, som gir en bredere plattform for utvikling (Gucciardi mfl. 2009c).

Enkelte studier hevder at unge utøvere i tenårene er spesielt egnet til denne typen treningsprogrammer, på grunn av at de i mindre grad har internalisert dysfunksjonelle konkurranserensjoner (Visek, Harris & Blom 2009; Vealey 1988 i Gucciardi mfl. 2009b). Dog er det viktig å tilpasse en eventuell intervensjon til gruppens fysiske, kognitive, emosjonelle og sosiale utvikling (Visek mfl. 2009).

3.0 METODE²⁷

3.1 Valg av metode

Av personlig interesse, og tilgang på svært interessante informanter, har en i prosjektet valgt å ta utgangspunkt i sandvolleyball²⁸. Mental tøffhet fremstod for forfatteren, som det mest interessante feltet å arbeide med, etter mange registrerte koblinger mot mental tøffhet og optimal prestasjon (Førland & Gaathaug 2009; Bull mfl. 2005; Crust & Azadi 2010; Clough mfl. 2002; Jones mfl. 2007; Mol 2010).

Ulike metoder benyttes til å få svar på ulike spørsmål i forskningssammenheng (Ryen 2006). Utgangspunktet for masterprosjektet var å få en dypere forståelse av hva mental tøffhet er, i konteksten sandvolleyball. Valget falt derfor på en kvalitativ tilnærming.

3.2 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode benyttes i situasjoner hvor en forsker ønsker å få svar på ”hvordan” og ”hvorfor” et fenomen fungerer (Larsen & Vejleskov 2006). Den kvalitative forskningsmetoden går i dybden og gir økt forståelse for andre mennesker og deres handlingsmønstre (Kvale & Brinkmann 2009; Ryen 2006). Innenfor kvalitativ metode eksisterer det ulike tilnærminger for å undersøke ulike hypoteser og problemstillinger, eksempelvis observasjon, intervju, analyse av personlige kilder og bruk av narrativer (Larsen & Vejleskov 2006). Som forsker bør en reflektere over hvilken fremgangsmåte eller strategi som er mest hensiktsmessig i det spesifikke prosjekt (Larsen & Vejleskov 2006).

“Forskeren som instrument” er et begrep som benyttes ofte innenfor kvalitativ forskning. Her spiller blant annet forskerens egne erfaringer en sentral rolle (Kvale, 1997; Kvale & Brinkmann 2009; Ryen 2006). For å få tilgang til informantens verden må en bruke sine erfaringer, forestillingsevne og intellekt på varierte og ofte uforutsigbare måter. Ved hjelp av egne erfaringer og fortolkningsramme skal forskeren søke etter å forstå hva informanter prøver å formidle (Kvale 1997).

²⁷ Denne delen av masterprosjektet har tatt utgangspunkt i egenprodusert forskningspraksis (Førland 2010b).

²⁸ Forfatter er trener for yngre utøvere i Kristiansand Sandvolleyballklubbs og arbeider daglig med volleyball i Norges Volleyballforbund Region Agder.

I masterprosjektet ønsket en å se nærmere på fenomenet mental tøffhet, gjennom de viktigste aktørenes perspektiver, fortolkninger og erfaringer. For å få tilgang til aktørenes tanker omkring mental tøffhet har en har valgt å benytte seg av det *halvstrukturerte kvalitative forskningsintervjuet*.

3.3 Kvalitativt intervju

Det kvalitative intervjuet gir en enestående mulighet for tilgang til og beskrivelser av den daglige livsverden (Kvale & Brinkmann 2009). *“I intervjusituasjonen blir kunnskap til mellom (inter) intervjuerens og den intervjuedes synspunkter (views)”* (Kvale 1997, s. 72).

Hensikten med det kvalitative forskningsintervjuet er ikke å plassere sine perspektiver i informantens hode, men å få tilgang til informantens perspektiver (Patton 1990).

Kvalitativ forskning baserer seg på grunntanken om at dataene allerede eksisterer. Gjennom intervjuet bør en la informanten lede an, samtidig som en sørger for at han eller hun befinner seg innen den aktuelle tematikken (Ryen 2006). Intervjuer definerer situasjonen, gjennom å styre samtalens tema og retning ved hjelp av ulike spørsmål (Kvale & Brinkmann 2009). Gjennom masterstudiet har forfatteren fått innsikt i sentrale teoretiske aspekter ved mental tøffhet. Gjennom intervjusamtalen med informantene forsøker en å belyse empiriske funn, ved hjelp av utøvere og treneres praktiske erfaringer og refleksjoner.

Fortolkning

Hvis et fenomen skal være meningsfullt må det fortolkes. Fortolkninger er noe sosiale aktører gjør hele tiden for å kunne samhandle med andre aktører (Gilje & Grimen 1993). Under intervjusituasjonen skal en forsøke å fortolke fenomenet mental tøffhet gjennom informantenes perspektiver. I denne situasjonen er en avhengig av egen forforståelsen for å kunne tolke informasjon kontinuerlig og lede informanten videre i ønsket retning (Gilje & Grimen 1993; Kvale 1997).

Som aktiv trener og student har en forut for masterprosjektet personlige relasjoner til samtlige informanter i prosjektet. Forhåpentligvis kan forfatters relasjonelle, praktiske og teoretiske bagasje styrke rapporten, gjennom en solid basis for å forstå informantenes erfaringer og

synspunkt. Dette kan gjøre en bedre egnet til å ta opp dagsaktuell tematikk, som kan være til hjelp for utøvere og trenere i sandvolleyball (jmf. Bull mfl. 2005; Ryen 2006).

En typisk kritikk av kvalitative intervju er at “ulike forskere tolker og finner ulike meninger i ett og samme intervju, ergo er ikke intervjuet en vitenskapelig metode” (Kvale & Brinkmann 2009). Påstanden her stemmer, men konklusjonen er muligens noe kortsiktig. Vi mennesker er forskjellige fysisk, men også kognitivt. Opplever vi ikke alle verden forskjellig? Tolker vi all type data på den eksakt samme måten? Vil du alltid fortolke den samme situasjonen på lik måte som meg? Svaret er svært trolig nei. Vår livsverden er vår egen (Merleau-Ponty 1962). Noen vil si at denne fortolkningsdelen er en svakhet ved et kvalitativt intervju, men en kan også snu på dette og si at dette er et viktig vitenskapelig element ved kvalitativ forskning. Bør ikke forskning bidra med å gjengi verden slik den oppfattes av den enkelte? Med varierende perspektiver og fortolkningsrammer (Berger & Luckman 2000; Fawcett 2011; Kvale & Brinkmann 2009).

3.4 Instrument

Forskeren fungerer som sitt eget forskningsredskap i intervjusituasjonen, hvor en må oppfatte meninger og muligheter som åpnes underveis i intervjusituasjonen. Det krever blant annet forkunnskaper og interesse om tema, evne til perspektivtagning og empati (Kvale 1997; Kvale & Brinkmann 2009; Ryen 2006).

Forskningsintervjuet følger et uskrevet manus, hvor hovedrolleinnhaverne inntar bestemte roller (Kvale 1997). Forskerens ønske er å belyse et fenomen på en hensiktsmessig måte. Det er derimot ingen selvfølgelighet at en klarer dette gjennom intervjusamtalen. For å sørge for at informanten ledes inn på “riktig spor” kan forskeren utarbeide et veiledende rammeverk (Ryen 2006). Et slikt verktøy inneholder konkrete forslag til strukturering av samtalen, med tanke på spørsmål og tematikk. Dette verktøyet omtales som en intervjuguide (Kvale 1997; Kvale & Brinkmann 2009).

3.4.1 Intervjuguide

Intervjuguiden kan være av mer eller mindre strukturert form. Dette avhenger blant annet av i hvilken grad en føler at det er hensiktsmessig å gjennomføre intervjuet i en bestemt rekkefølge, eller måte, for en eller alle informantene (Patton 1990) og hvilken type informasjon en ønsker å fremme (Ryen 2006). I forsøk på å etablere lett muntlig tone i intervjusituasjonen, er intervjuguiden utarbeidet på dialekt. Dette er et bevisst valg, for å øke sjansene for å skape en god atmosfære i intervjusamtalen (jmf. Kvale 1997; Ryen 2006)²⁹.

Intervjuguidens tematikk

For å belyse mental tøffhet i sandvolleyball har en tatt utgangspunkt i flere sentrale studier (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008; Crust 2007; 2008; Crust & Azadi 2010; Gucciardi mfl. 2009b; c; Jones mfl 2002; 2007; Loehr 1986). Disse studiene og praktiske refleksjoner har lagt grunnlaget for hvilken kunnskap en ønsker å generere gjennom prosjektet. Under følger intervjuguidens ”teoretiske forankring”:

Mental tøffhet er et av de mest brukte, men minst forståtte termene idrettspsykologien (Jones mfl. 2002, Weinberg mfl. 2011). Forskningsmiljøene operer med forskjellige definisjoner av begrepet (Crust 2007; 2008; Gucciardi mfl 2011). Hensikten med masterprosjektet er å beskrive mental tøffhet innen sandvolleyball og en definering av begrepet innen denne spesifikke konteksten er følgelig av interesse.

Nyere forskning fremhever mental tøffhet som en viktig prestasjonsvariabel for toppprestasjoner innen idrett (Bull mfl. 2005; Crust & Azadi 2010; Jones mfl. 2007; Weinberg mfl. 2011). Eksisterer denne kobling også i sandvolleyball? Og hvor viktig er den?

Hovedtyngden av deskriptive studier av mental tøffhet har benyttet toppidrettsutøvere og trenere, fra flere ulike idretter, til å beskrive mental tøffhet (Fourie & Potgieter 2001; Jones mfl. 2002; 2007; Weinberg mfl. 2011). Studiene har kartlagt flere relaterte dimensjoner og komponenter ved mental tøffhet innen idrett³⁰. Enkelte studier hevder dog at mental tøffhet kan innebære ulike handlinger i ulike kontekster (Bull mfl. 2005; Fawcett 2011). Hvilke dimensjoner og komponenter består mental tøffhet av i sandvolleyball?

²⁹ Et eksemplar av intervjuguiden som ble benyttet i masterprosjektets andre intervju, med Utøver 1, er vedlagt (Vedlegg 1).

³⁰ Se punkt 2.2 s. 14-17 for en nærmere gjennomgang.

I følge flere studier kan trolig mental tøffhet utvikles gjennom interaksjon med miljøet (Bull mfl. 2005; Connaughton mfl. 2008; Gordon & Sidhar 2005; Gucciardi mfl. 2009b; c; Sheard & Goldby 2006; Jones mfl. 2002; 2007; Thelwell mfl. 2005). Gjelder dette også i sandvolleyball? Hvordan skjer denne prosessen? Hvem er de viktigste aktørene som har mulighet til å påvirke denne prosessen?

Innen forskningsmiljøene eksisterer det ulike anbefalinger om hvordan miljøet bør struktureres, for en optimal utvikling av mental tøffhet. Enkelte foreslår et tøft og prestasjonsfokuserert miljø (Bull mfl. 2005; Crust 2008), mens andre anbefaler et mer mestringsfokuserert miljø (Connaughton mfl. 2008). Hvilke utviklingsstrategier kan benyttes innen sandvolleyball for å fremme mental tøffhet?

Det eksisterer mange ulike treningsmetoder som kan forbedre idrettslig prestasjon (Sheard & Goldby 2006; Hoff, Gran & Helgerud 2002). En idrettsutøver har, som alle andre individ, bare 24 timer i løpet av et døgn, hvor en også skal spise, sove og restituere. Hvor mye av treningstiden bør en benytte til å utvikle mental tøffhet i sandvolleyball? Og hvordan bør denne tiden struktureres?

Intervjuguidens oppbygging

Med en intensjon om å skape en trygg atmosfære for informantene er intervjuguidens første fase en introduksjon, som inneholder; forfatters bakgrunn, praktisk og teoretisk interesse, etiske problemstillinger knyttet til anonymitet og eventuelle spørsmål. Videre går en nærmere inn på informantens bakgrunn i denne fasen, for at informantene skal kunne “snakke seg varm”, ved hjelp av et velkjent tema (jmf. Kvale 1997; Ryen 2006).

Deretter tilnærmer en seg tematikken ”mental tøffhet i sandvolleyball” gradvis. Her går en først inn på sentrale prestasjonskrav i sandvolleyball, før samtalen vinkles inn på mentale aspekter i sandvolleyball. Deretter prøver en å få kartlagt de ulike informantenes syn på mental tøffhet (eks ”Hva er mental tøffhet for deg”? og ”Hva er mental tøffhet i sandvolleyball? Utøver 1 sin definisjon”). Etter dette forsøker en å kartlegge ulike dimensjoner og komponenter ved mental tøffhet (eks ”Hva er de 5 viktigste delene av å være mentalt tøff i sandvolleyball?”).

Avslutningsvis rettes samtalen mot ulike utviklingsperspektiver ved mental tøffhet (eks ”*I hvor stor grad er mental tøffhet påvirkelig*” og ”*Hvem kan påvirke en utøvers mentale tøffhet?*”). Til slutt utfordres informantene til å vurdere og kartlegge potensielle tiltak rettet utvikling av mental tøffhet for ulike aldersgrupper (eks ”*Hvordan kan mental tøffhet utvikles hos yngre utøvere (eks 16-19 år)*” og ”*På hvilke måter kan jeg som trener fremme mental tøffhet i denne aldersgruppen? Virkemidler?*”).

3.5 Strategisk utvalg

Innen kvalitativ forskning benyttes ofte begrepet strategisk utvalg. Begrepet viser til at forskeren har store valgmuligheter i forhold til valg av informanter. Et allmennkjent norsk ordtak kan med fordel presenteres i denne sammenhengen “let hvor det er lys”. Hvis en skal undersøke et fenomen bør forskeren kontakte miljøer hvor det finnes erfaringer og faglig kjennskap til fenomenet (Kvale 1997; Ryen 2006).

Det bør nevnes at flere sentrale forskere innen metodelæren anbefaler å inkludere mennesker som ikke har lik ”inngangsport” til fenomenet i et utvalg, for å forhindre at dataene som fremkommer eksempelvis kan være kulturelt betinget (Kvale 1997). En erkjenner at prosjektets utvalg ikke inneholder denne kategorien. En ønsker, i masterprosjektet, å undersøke et begrep hvor det allerede eksisterer store definisjons og innholdsmessig uklarheter. Av følgende grunn ønsker en å holde utvalget mest mulig profesjonelt.

Eliteutøvere og trenere har ofte god praktisk innsikt i prestasjonsavgjørende variabler, som for eksempel mental tøffhet (Bull mfl. 2005; Jones mfl 2002; 2007, Weinberg mfl. 2011). I dette prosjektet har en valgt “å lete hvor det er lyst”, på høyeste nivå innen idretten sandvolleyball i Norge. Masterprosjektets utvalg består av fem informanter, hvorav alle har vært aktive utøvere på høyt nasjonalt nivå i sandvolleyball og volleyball. To av utøverne var per 2009 aktive sandvolleyballspillere på høyt internasjonalt nivå. De tre andre forskningsobjektene er tidligere norske landslagstrenerne i sandvolleyball. To av trenerne har mastergrad innen *Idrettsvitenskap* fra Norges Idrettshøgskole, med sandvolleyball som fordypning. Den siste treneren har vært med i tre Olympiske mesterskap, som norsk sandvolleyballtrener. Samlet har utvalget en solid praktisk erfaring på utøver og trenersiden, samt at to av trenerne i tillegg har en teoretisk bakgrunn.

3.5.1 Informanter

Det vil ikke bli gjort noen forsøk å anonymisere informantene. Samtlige informanter i har samtykket til at forfatter kan benytte deres navn i masterprosjektet. Flere uttalte at de ønsket å bidra åpent med sine erfaringer³¹.

Trener 1

Trener 1 heter Tor Inge Askeland. Askeland har hovedfag idrett fra Norges Idrettshøyskole, med fokus på sandvolleyball. Han har erfaring fra nasjonale landslag som utøver i volleyball og internasjonal erfaring som utøver i sandvolleyball. Som trener har Askeland trent Kolls elitelag damer fra 1993-1995. Fra 1997-1999 arbeidet Askeland på Wang toppidrett, hvor han hadde ansvar for sandvolleyball og volleyball. Fra 1999-2007 var Askeland norsk landslagssjef i sandvolleyball. Fra 2007 har han fungert som prosjektleder for ToppVolleyNorge (landslinje for volleyball), samtidig som han er trener for barn og unge i Kristiansand Sandvolleyballklubb.

Utøver 1

Utøver 1 heter Tarjei Skarlund. Skarlund har erfaring fra høyt nasjonalt nivå i volleyball, hvor han blant annet debuterte på landslaget i en alder av 17 år. Han begynte å satse på sandvolleyball i 1998 og har siden da vært med i internasjonale konkurranser gjennom deltagelse på World Tour (WT). I 2003 kvalifiserte Skarlund seg, sammen med makker Jarle Huseby, for hovedrunden i WT for første gang. I 2004 spilte Skarlund med Kjell Arne Gøranson, hvor de blant annet fikk 9. plass i WT Stavanger. Fra 2005-2008 spilte Skarlund med Jørre Kjemperud, her fikk paret 4. plass i WT Åland i 2007 og flere 5. plasser. I 2009 startet Skarlund samarbeid med tidligere makker Martin Spinnangr. Sammen kom de på 17.plass på WT's total rankingen i 2010, med blant annet 2. plass i WT Stavanger. I OL 2012 kom Skarlund/Spinnangr på 9. plass.

Trener 2

Trener 1 heter Jon Grydeland. Grydeland har hovedfag i idrett fra Norges Idrettshøyskole, med fokus på sandvolleyball. Han har erfaring fra nasjonale landslag som utøver i volleyball og internasjonal erfaring som utøver i sandvolleyball. Som trener har Grydeland trent Koll og KFUM Oslos elitelag for damer i volleyball. I tillegg har Grydeland fungert som trener ved Wang Toppidrett. Grydeland har vært med i landslagsteamet for sandvolleyball fra 1999 til

³¹ Utsagn som inneholder sensitiv informasjon blir dog anonymisert eller utelatt av hensyn til enkeltpersoner.

2012, hvor han har fått med seg 3 OL. Nå arbeider Grydeland som elitesjef i Norges Volleyballforbund.

Utøver 2

Utøver 2 heter Nila Larsson³². Larsson har spilt volleyball på høyt nasjonalt nivå og sandvolleyball på høyt internasjonalt nivå. I en alder av 18 år fikk Larsson/Tørle 4. plass i EM U18. I 2002 valgte Larsson og Ingrid Tørle å starte som faste makkerer. Sammen har lagkonstellasjonen blant annet 5 NM gull, 2 EM bronse, 1 EM sølv, 2 stk 3. plasser og 2 stk 2. plasser fra World Tour. Larsson/Tørle deltok også i OL 2004 og 2008.

Trener 3

Trener 3 heter Kåre Johan Mol. Mol har spilt på høyeste nasjonale nivå i Norge, hvor han blant annet har 96 landskamper for Norge. Mol har også spilt for klubblag i Nederland i 3 år. Som trener har Mol bred erfaring, blant annet som landslagstrener i volleyball menn, junior menn og landslagstrener i sandvolleyball for kvinner og menn. Som landslagstrener har Mol fått med seg 3 OL. På merittlisten har han 15 NM gull og 2 mesterskapsmedaljer fra Danmark. Mol har også tidligere vært utviklingsjef i Norges Volleyballforbund og han er for tiden trener ved ToppVolleyNorge.

³² Tidligere Nila Håkedal.

3.6 Prosess

Etter en fastsettelse av masterprosjektets tematikk og metodisk fremgangsmåte ble prosjektets fem informanter kontaktet via tilgjengelige kommunikasjonsmidler (samtaler, telefon og e-post). Her ble informantene forespurt om de var interessert i å delta i masterprosjektet. Samtlige informanter var positive til deltagelse.

I neste omgang ble informantene igjen kontaktet via tilgjengelige kommunikasjonsmidler, her ble det fastsatt dato, tid og sted for intervjuet. Forfatter avtalte å møte informantene i sine respektive miljøer, på et sted som var ønskelig for dem³³. Intervjuene foregikk mellom 10. og 27. september. Lengden på intervjuene varierte i varighet, fra to timer og trettiåtte minutt til en time og tolv minutt. Samlet utgjorde intervjuene syv timer og femtisyv minutter tale.

Pilotstudie

Pilotintervjuet med Trener 1 tok utgangspunkt i utarbeidet intervjuguide. En valgte dog å velge bort store deler av introduksjon under intervjuet. Bakgrunnen for denne avgjørelsen var basert på nær relasjon med informanten i daglig trenervirksomhet og arbeid. En var av oppfatning at denne relasjonen gav et hensiktsmessig grunnlag til å gjennomføre intervjuet, noe som gav mer tid til å ta opp den aktuelle tematikken omkring mental tøffhet. Dette valget kan dog ha hatt negative konsekvenser, i form av et potensielt misforhold mellom intervjuers og den intervjuedes oppfatning av relasjon og opplevelse av sikkerhet i intervjusituasjonen. Dog er sistnevnte mindre trolig, med bakgrunn i Trener 1 sin bakgrunn som mangeårig landslagstrener og kjennskap til intervjusituasjonen (Kvale & Brinkmann 2009).

Under pilotintervjuet valgte en å ta utgangspunkt i samtalen, fremfor intervjuguide, og følge opp med oppfølgingsspørsmål underveis. Informanten var engasjert og drev samtalen aktivt videre selv. En slik tilnærming til intervjusituasjonen gir utfordringer med tanke på analysedelen (Kvale & Brinkmann 2009) og kan øke sannsynligheten for at viktige perspektiver ikke blir belyst (Ryen 2006). Det setter også store krav til forskerens faglige innsikt, for kontinuerlig vurdering av informantens utsagn opp mot relevant teori og rettlede samtalen videre i henhold til disse betraktningene. En åpen intervjusamtale medfører dog økt

³³ Intervjuet med Trener 1 ble gjennomført i informantens kontorlokaler i Kristiansand. Intervjuet med Utøver 1 fant sted på et musikkrom ved Universitet i Stavanger. Intervjuet med Trener 2 fant sted på et kontor ved Olympiatoppen i Oslo. Intervjuet med Utøver 2 fant sted i informantens hjem i Oslo. Intervjuet med Trener 3 fant sted i informantens hjem i Strandvik (Hardanger).

sannsynlighet for spontane, levende og uventede svar (Kvale 1997), noe som i kan bidra til å fange et mer nyansert perspektiv på fenomenet mental tøffhet.

Intervju(ene)

Under de fire andre intervjuene i masterprosjektet var intervjuguiden i større grad utgangspunktet for samtalen. Forfatters personlige kjennskap til informantene var av mer perifer karakter. En vurderte det derfor som viktig å inkludere en full introduksjonsdel i disse intervjuene for å skape en god og trygg atmosfære (jmf. Kvale 1997; Ryen 2006). Deretter ble intervjuguidens tematikk og oppbygning fulgt i noenlunde kronologisk rekkefølge ved hjelp av intervjuguidens veiledende spørsmål, og relevante oppfølgingsspørsmål når informantene fremhevet interessante perspektiver, som stod utenfor intervjuguiden.

Ved en mer aktiv bruk av intervjuguiden øker en sannsynligheten for at sentrale områder med fenomenet mental tøffhet blir belyst (Ryen 2006). Dette medfører i mange tilfeller en noenlunde lik strukturering av intervjusamtalene, som videre gir forfatter et enklere (dog ikke nødvendigvis bedre) utgangspunkt for sammenligning av likheter og ulikheter omkring fenomenet mental tøffhet. Samtidig er det verdt å merke at en ”for stor” grad av strukturering av samtalen kan medføre økt sjanse for å misforstå eller ikke fange opp perspektiver som er viktige for informanten (Ryen 2006).

3.7 Analyse

Innen kvalitativ forskning tar en utgangspunkt i ulike paradigmer for å forsøke beskrive virkeligheten (Ryen 2006). Denne rapporten tar utgangspunkt i et naturalistisk paradigme, hvor forfatter forsøker å få tilgang til informantenes fortolkninger av et fenomen. Dette gjøres blant annet gjennom benyttelse av informantenes ”egne ord” (sitater). Beskrivelser gjengis med intensjon om å skape et mest mulig autentisk bilde av informanters fortolkning.

Analyseprosessen innen kvalitativ forskning, kan være en tidskrevende, dynamisk, ikke-lineær, kreativ og noe rotete prosess, med hensikt om å frembringe struktur og ulike perspektiver fra innsamlede rådata (Fawcett 2011; Ryen 2006). *”Når man analyserer samtale som empirisk materiale, fokuserer man direkte på hva-spørsmål, eller på innholdet i det*

respondenten forteller (Ryen 2002; s. 62)''.

Fra syv timer og femtisyv minutter, mer eller mindre sammenhengende samtale, og frem til presentasjon av resultater er et mye som har skjedd. En vil nå kort presentere de ulike fasene i masterprosjektets analyseprosess.

3.7.1 Opptak

Egen mobiltelefon³⁴ med taleopptagerfunksjon ble benyttet for å ta opp intervjusamtalen³⁵. Ved å bruke en form for taleopptager kontra notering, frigjøres mentale ressurser, som gjør at en kan delta mer aktivt i samtalen med informanten. Dog bør det nevnes at visuelle aspekter ved intervjuet, som for eksempel ansiktsuttrykk og kroppsspråk, utgjør et prosessstap fra intervju til opptak (Kvale 1997).

3.7.2 Notat

Umiddelbart etter intervjuene valgte en å føre notater om de viktigste aspektene som ble belyst under intervjuet³⁶. Kort tid etter intervjuet har et godt utgangspunkt til å gjøre seg notater, hvor en for eksempel kan ta hensyn til kroppsspråk. Her følger et utdrag fra forfatters notater fra intervjuet med Utøver1: *''Det ble en del spørsmål hvor Utøver1 kom fram til det viktigste for å utvikle MT var gjennom interaksjonen med makker*

- *Gjøre denne konstruktiv – positiv (makkerpar)*
- *Gjenkjenne og kunne forandre egne følelsesmessige reaksjoner ''*

3.7.3 Transkripsjon

Det neste steget i masterprosjektets analyseprosess var overføring fra muntlig til skriftlig form. Det finnes dessverre ingen objektiv og ''korrekt'' oversettelse fra muntlig til skriftlig form (Kvale 1997; Kvale & Brinkmann 2009). Hensikten med transkripsjonen er å gjøre de muntlige dataene mer oversiktlige og tilgjengelig for videre analyse (Kvale & Brinkmann 2009). En transkripsjon er en abstraksjon av muntlig tale, og prosessen medfører en rekke vurderinger og betraktninger, som kan gi utfordringer med tanke på reliabilitet og validitet (Kvale 1997). I denne fasen må en eksempelvis ha et bevisst forhold til om en skal benytte en

³⁴ Nokia 5800 Xpress Music.

³⁵ En har tidligere benyttet overnevnte telefon til samme formål, hvor opptaket var klart og tydelig i etterkant.

³⁶ Denne fremgangsmåten ble ikke gjennomført ved pilotintervjuet med Trener1. Gjennom refleksjoner etter pilotintervjuet var gjennomført, bestemte en seg for å benytte denne praksisen videre.

noteringsmetode hvor en skriver ned all form for muntlig sjargong, skal en omskrive enkelte lokale uttrykk konsekvent, når slutter en setning og hvordan skal emosjonelle uttrykk gjengis?

Under transkripsjon av intervjuene ble intervjuene til bokmål “oversatte”, i håp om å gjøre beskrivelsene mest mulig tilgjengelige for leserne. Om forfatters kompetanse til å bedømme dette er bedre enn leserne kan diskuteres. En har videre forsøkt å være konsekvent ved benyttelse av tegn ved ulike avbrudd i samtalen, i form av bruk av punktum, komma, ... ved lengre pauser og “hmmm..” ved ”tenkepauser”. Tydelige emosjonelle uttrykk har blitt notert, eksempelvis (latter).

I teksten har forfatter supplert ord, i situasjoner hvor informantene har glemt et ord, og det resulterer i dårlig skriftlig flyt. I slike situasjoner er ordet merket med (), eksempelvis: mental tøffhet er viktig (for) utøvere. Etske hensyn i intervjuet har blitt ivaretatt gjennom å markere “følsomme data” ved en universell fargekode, for å forhindre at de benyttes.

Forfatter har selv transkribert alt datamaterialet. Transkripsjonsprosessen er omstendelig og de transkriberte intervjuene utgjør samlet 90 sider med rådata³⁷.

3.7.4 Utvalg av rådata

”Analyse av kvalitative data innebærer alltid å redusere datamengden (Ryen 2006, s. 145)”.

Hvor mange er interessert i å lese nitti sider med diverse korrekte gjengivelser av fem forskningsintervju? En tør å påstå at det kun er for de spesielt interesserte, blant de spesielt interesserte som kan tenke seg det. For at en masterprosjekt skal kunne generere mest mulig nyttig informasjon er en nødt til å gjøre rådataene mest mulig tilgjengelig for leserne. Neste steg i analysefasen er utvalg av rådata, som er relevante i forhold til masterprosjektets tematikk. Under ser en et utvalg av rådata fra Trener 1, tidlig i analysefasen:

“Trener1: Og så tenker jeg at mental tøffhet også innebærer å ... altså evne, evne til å snu tap eller negative situasjoner, tapssituasjoner til ... (skriver) til en bra prestasjon eller gode prestasjoner.

I: Mhm.

³⁷ Med enkel linjeavstand, 12 i skriftstørrelse med Times New Roman font i Microsoft Word.

Trener1: Altså hvis du evner, hvis du mye har gått på. Hvis du spiller en dårlig kamp og sliter, og allikevel klarer å dra det i land igjen. Og snu og komme tilbake, det tenker jeg handler om MT.

Trener1: Men jeg tror det handler om mye mer enn det, de situasjonene der, jeg tror det handler om. Hvis du skal være mentalt tøff på elitenivå, nå er dette junior men, men hvis du ikke tåler det å være ute på reise fot, en lang sesong, hvor du må være veldig selv disiplinert, i forhold til å trene ute alene, gjerne i Brasil eller.

Trener1: Ja, tøffheten går gjerne på å tåle en livsstil som er ganske annerledes enn det man er vant til. Men det skal du jo tåle når du er 20 år. Når du er 16-17, så skal du jo gå på gymnaset.

I: Bare snakk om, generelt, så kan vi ...

Ti: Ja, ja, det med livsstilen tenker jeg er viktig ... kan denne personen her tåle et treningsregime i ... over mange år, uten gjerne mye oppfølging osv. Og den biten er viktig.”

Under arbeid med pilotintervjuet ble transkribering og utvalg av rådata gjort samtidig. Ved de resterende intervjuene valgte en å transkribere materialet først, og deretter foreta utvalg av rådata. Det er mulig at metoden som ble benyttet ved pilotintervjuet kan gjøre forfatteren bedre egnet til å fortolke informantens iboende mening i de konkrete utsagnene (pga. tilgang til lydavspillingen, som trolig gjør det enklere å fange opp atmosfæren i samtalen, gjennom innlevelse, understreking og l.).

Dog er transkripsjonsprosessen en svært tidskrevende prosess, som blir ytterligere forlenget ved inkludering av utvalg av rådata (i denne fasen). Dette gjør at forfatteren måtte dele denne prosessen i flere økter for å ferdigstille. Videre kan det virke negativt inn på analyseprosessen, ved at en må en starte på ny, med et noe annet utgangspunkt, flere ganger, som gjør at en kan ”kan miste tråden” og sammenhengen i intervjuet,

Rådataene må presenteres på en kort, konsis og forståelig måte for leserne. Før kategoriseringen utføres bør rådata også gjøres mer mottakelig for analyse, gjennom eksempelvis eliminering av overflødig data (Kvale 1997; Ryen 2006). Her følger et eksempel på hvordan en har behandlet utdraget fra teksten ovenfor, ved å fjerne pauser, unødvendige ord og setninger som inneholder digresjoner:

Mental tøffhet innebærer evne til å snu tap eller negative situasjoner, tapssituasjoner til en bra prestasjon eller gode prestasjoner... Hvis du spiller en dårlig kamp og sliter, og allikevel klarer å dra det i land igjen. Og snu og komme tilbake, det tenker jeg handler om mental tøffhet.

Men jeg tror det handler om mye mer enn det. Hvis du skal være mentalt tøff på elitenivå (og) hvis du ikke tåler å være ute på reise fot, en lang sesong, hvor du må være veldig selv disiplinert, i forhold til å trene ute alene... Ja, tøffheten går gjerne på å tåle en livsstil som er ganske annerledes enn det man er vant til... Kan denne personen her tåle et treningsregime i ... over mange år, uten gjerne mye oppfølging osv. Og den biten er viktig.

Ved eliminering av data blir forskerens fortolkninger av intervjuet, i forhold til aktuell teori, mer gjeldene. En risikerer her å farge dataene med sin oppfatning, ved å velge ut data som forskeren selv bedømmer som viktige. Dette er en potensiell fallgrube, ved at en har mulighet til å forme dataene vekk fra informantens opprinnelige intensjoner (Kvale 1997). Samtidig kan dette være en av styrkene ved kvalitativ forskning, "å lede an og finne mening i en jungel av informasjon", som ikke alltid er like godt strukturert (Kvale 1997).

3.7.5 Strukturering

Når en skal analysere kvalitative data må en dele datamengden inn i kategorier, som gjenspeiler rådataenes innhold og kompleksitet. En viss mengde rådata kan inneholde komplekse og overlappende perspektiver. Dette gjør at en også må behandle dataene med fleksibilitet (Ryen 2006).

Etter en hadde valgt ut relevante rådata og klargjort dem, gikk en tilbake til intervjuguidens tematiske oppbygning, som ble veiledende for den "overordnende struktureringen". En hadde da følgende utgangspunkt: mental aspekter og prestasjon i sandvolleyball, mental tøffhet definisjon, mental tøffhet og prestasjon, mental tøffhet - dimensjoner og komponenter, utvikling av mental tøffhet, utviklingsstrategier ved mental tøffhet i forskjellige idrettsfaser og prioritering i treningsarbeidet.

Under gjennomgang av de utvalgte rådataene forsøkte en å plassere de utvalgte sitatene under en (eller flere) passende kategori(er). For å forenkle analyseprosessen ble programmet Microsoft Excel benyttet i denne sammenheng. Det ble opprettet et regneark, hvor en la inn de overnevnte hovedkategoriene ved mental tøffhet i sandvolleyball. All informasjon som ble ført inn i Excel regnearket ble merket med hvilken informant som hadde presentert informasjonen og hvilket sidetall dataene fantes på i de opprinnelige rådataene.

Gjennom intervjuene hadde informantene relativt fritt spillerom til å fortelle om hva de vektla som vesentlig med mental tøffhet. Noe som resulterte i at nye perspektiver ble belyst. Etter hvert som ny data fremkom ble det opprettet nye kategorier og underkategorier i Excel regnearket (jmf. Ryen 2006). Etter gjennomgang av samtlige intervjuer stod en igjen med en ”grovkisse” med ulike kategorier, med påfølgende underkategorier. Denne skissen utgjorde grunnlaget til en ny gjennomgang av rådataene, hvor samtlige intervjuer igjen ble gjennomgått, for å undersøke potensielle koblinger til de ”nye” kategoriene/dimensjonene.

På dette tidspunktet sitter en med mange mer eller mindre relaterte kategorier. For å komme videre i analysen ble kategoriene nøye vurdert og sett i sammenheng til hverandre (jmf. Ryen 2006). Her forsøkte forfatteren å ”kategorisere kategoriene”, ved hjelp av å opprette ulike dimensjoner og beskrive disse. Eksempelvis ble komponentene ”reise”, ”takle ukontrollerbare omstendigheter” og ”forholde seg til teamet” på dette stadiet plassert under dimensjonen ”takle sandvolleyballens egenart”. I denne fasen finnes det ingen klare fasitsvar (jmf. Ryen 2006). Det foreløpige ”produktet” som forfatter kom frem til her er forfatterens versjon/fortolkning av informantens perspektiver. Under ser en et utdrag fra denne fasen i prosjektets analyseprosess³⁸:

Kategoriser	Beskrivelse	Type	Spesifisert	Mental Tøffhet								
				T1	Side U1	Side U2	Side T2	Side T3	Side			
Informasjonshenting	Ta til seg tilgjengelig informasjon og benytte den hensiktsmessig	generelle	1 Kunnskap om idretten	x	4							
Informasjonshenting		generelle	1 Ta til seg informasjon evne/vilje	x	4			x	4+6			
Informasjonshenting		generelle	1 Vilje til å skaffe informasjon evne/vilje	x	5			x	4+6			
Takle sandvolleyballens egenart	Takle sandvolleyballens egenart (ytre rammer)	livsstil	2 Reise	x	5					x	2	
Takle sandvolleyballens egenart		livsstil	2 Takle omverden/ukontrollerbare (publikum, vær og vind)		x	4		x	2+3			
Takle sandvolleyballens egenart		livsstil	2 Forholde seg til teamet					x	5		x	2
Tro/selvtillit	Tro og selvtillit	konk	3 Mestringstro/Tro på å klare (dette!)					x		4	x	2
Tro/selvtillit		konk	3 Selvtillit (i situasjonen)								4	
Bruk av taktikk	Bruke taktikk hensiktsmessig	konk	4 Bruke taktikk	x	5	5					6	
Ta offensive valg (kontinuerlig)	Ta valg kontinuerlig og tørre å gjennomføre dem	konk	5 Tørre å angripe	x	6	3+4	x	4	x	4+m		
Ta offensive valg (kontinuerlig)		konk	5 Legge med fingerlag (tørre å felle)				x	5	x	4 m		
Ta offensive valg (kontinuerlig)		konk	5 Spille respektløst (ikåre offensivt)				x	5+7	x		6	x
Håndtere motgang	Takle tilbakeslag	konk	6 Snu motgang til gode prestasjoner	x					x	3+5	x	2
Håndtere motgang		konk	6 II Prestere/Komme tilbake etter forstyrrelse/takle forstyrrelser						x		5	2+3
Håndtere motgang		konk	6 III sit – i motbakke (i kamp og perioder)				x	6			x	2
Håndtere motgang		konk	6 III sit – etter forstyrelser								x	2
Leve prestasjon	Prestere uten store svingninger	konk	7 Prestere jevnt								2	x
Prestere u. press	Prestere under press (lykkes mer enn å mislykkes)	konk	8 Prestere når det gjelder (! lykkes mer enn mislykkes)	x	6	x	3	x	4	x	3+6	x
Prestere u. press		konk	8 sit – når det er jevnt					x	6			
Ydmykhet	Ydmykhet	personlighetstrekk	9 Ydmykhet (oppgaver og motstandere)	x	6							
Ansvarlighet	Ansvarlighet	personlighetstrekk	10 Ansvarlighet (mål/ambisjoner)	x	5							
Treningsdisiplin	Treningsdisiplin	personlighetstrekk	11 Treningsdisiplin (Å tale å ville trenere mye)	x	5		x		7	x	4+5	x

Struktureringsfasen er en dynamisk prosess, hvor det anbefales å være fleksibel (jmf. Ryen 2006). Ut ifra forskerens vurderinger kan eksempelvis en kategori deles opp i flere underpunkter og det kan fremkomme nye dimensjoner. Prosessen repeteres helt frem til forskeren ikke ser behov for ytterligere korrigeringer (Ryen 2006). Dette kan være en tidskrevende prosess og i masterprosjektet benyttet forfatteren om lag tre måneder på denne

³⁸ En større versjon er vedlagt (Vedlegg 2).

prosessen³⁹. Prosessen var med på å synliggjøre flere spennende perspektiver på mental tøffhet, som forfatteren ikke var klar over ved igangsetting av prosjektet.

Deretter ble de mest illustrerende sitatene valgt ut til å representere de ulike dimensjonene og komponentene (presentert i resultatdelen). Sitat som belyste en annen del av dimensjonene og komponentene ble også inkludert, for å gi et klarere bilde av kompleksiteten rundt fenomenet mental tøffhet i konteksten sandvolleyball.

3.7.6 Validitet og reliabilitet

For å kunne beskrive fenomenet mental tøffhet innen den spesifikke konteksten sandvolleyball har en benyttet seg av fem informanter med internasjonal erfaring, som utøver og/eller trener i konteksten sandvolleyball. Et (halvstrukturert) kvalitativt forskningsintervju (med utgangspunkt i idrettspsykologisk forskning på mental tøffhet) har blitt benyttet som instrument for å få tilgang til informantenes beskrivelser (jmf. Kvale 1997; Kvale & Brinkmann 2009).

Videre er det benyttet en kvalitativ analyseprosedyre for å kunne presentere informantenes perspektiver på mental tøffhet. Forfatter har gjennom analysen fungert som forskningsredskap, hvor en har forsøkt å velge ut og strukturere informasjonsmengden som best beskriver informantenes perspektiver på mental tøffhet.

En vil med, bakgrunn i den metodiske fremgangsmåten, betrakte masterprosjektets validitet og reliabilitet som god.

³⁹ Dog bør det nevnes at masterprosjektet har foregått over flere år på grunn av kombinasjon av arbeid og studier.

4.0 Resultater

Masterprosjektets resultat blir presentert gjennom informantenes definisjoner og en sammenfatning av informantenes kartlagte dimensjoner og komponenter. En vil nå forsøke å presentere hovedessensen i informantenes definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball.

4.1 Definisjon

Trener 1

Jeg tenker i alle fall at mental tøffhet består av, består av flere ting... Det handler om å være klar i hodet og sette er serveess når det gjelder eller gjøre de beste prestasjonene når det virkelig trengs.

Det er gjerne det som viser at en omtaler utøvere som mentalt, at de er tøffe i hodet og sånn. Og så kan du si, hva er det? Men jeg tror det handler om mye mer enn det, de situasjonene der, jeg tror det handler om... tåler det å være ute på reise fot, en lang sesong, hvor du må være veldig selvdisiplinert, i forhold til å trene ute alene, gjerne i Brasil eller... Tøffheten går gjerne på å tåle en livsstil... tåle et treningsregime i ... over mange år, uten gjerne mye oppfølging osv. Og den biten er viktig.

Utøver 1

Evnen til å avgjøre i pressede situasjoner, det er det kanskje for meg... Eller kanskje jeg burde sagt, at evnen til å tørre å avgjøre i pressede situasjoner.

Videre kommer utøver 1 med en presisering:

Du må tørre å ta høy risiko for å komme dit. Og jo mer risiko du tar, jo høyere blir feilprosenten, men da er det å følge etter med mindre feilprosent.

Trener 2

Mental tøffhet, det tror jeg handler om at det ikke er for store svingninger i prestasjonsnivå. At uavhengig av situasjon så klarer en å få ut det en vet en er god nok til å gjøre.

Utøver 2

Det første jeg tenker på når du sier mental tøffhet... Er å gi 100 % på en serv på 13-14, eller 14-13, alt ettersom. Og lykkes med det. Ikke hver gang, men ofte... oftere enn du mislykkes... og det andre jeg tenker på med mental tøffhet, er å legge med fingerslag.

Trener 3

Yte så godt som du aldri har gjort før, i de situasjonene hvor det er nødvendig.

4.2 Dimensjoner og komponenter

Gjennom analyseprosessen kom en frem til 7 dimensjoner og 14 komponenter, som samlet gir et bilde på hva det er å være mentalt tøff i sandvolleyball. Disse er kategorisert, med aktuelle underkomponenter. En vil nå presentere disse dimensjonene og deres underkomponenter ved hjelp av beskrivende sitater fra informantene.

4.2.1 Takle sandvolleyballens egenart

Livsstil

Trener 1

”Hvis du skal være mentalt tøff på elitenivå...(og) hvis du ikke tåler det å være ute på reisefot, en lang sesong, hvor du må være veldig selvdisiplinert, i forhold til å trene ute alene, gjerne i Brasil eller. Det er så mange (problemstillinger der)...

Tøffheten går gjerne på å tåle en livsstil som er ganske annerledes enn det man er vant til... Det med livsstilen tenker jeg er viktig ... kan denne personen her tåle et treningsregime i ... over mange år, uten gjerne mye oppfølging osv. Og den biten er viktig.

Trener 3

Ved spørsmål om hva det innebærer å være mentalt tøff i sandvolleyball:

Det er å være tøff nok til å ... finne motivasjon i å spille volleyball, å reise verden rundt i en koffert, 250, 350 døgn i året. Og være vekk fra familie og slite med en partner som du ser det jævla trynet til året rundt, som du ikke har noe annet forhold til enn at du spiller med han, året rundt... Det krever også en enorm mental tøffhet, å takle akkurat det der.

Utøver 2

Utøver 2 belyser også denne dimensjonen:

Vi ordner jo stort sett alt selv, alt med billetter, overnattinger... trener, når du reiser en plass og du ikke har med trener, så ordner du trener selv... Vi har vært heldige med det å ha hatt med oss trener, veldig mye. Men i starten der, da må du ta mye ansvar selv, for viss du ikke har noen resultater å vise til, da er det veldig begrenset med hvilken støtte du får. Så du må kunne ta ansvar, kunne ta ansvar for organisering, for seg selv og for trening, sin egen trening og utvikling.

Takle ytre ukontrollerbare omstendigheter

Utøver 1

Vi skal takle vær og vind. Vi kan stå i 45 grader i ei gryte, som egentlig er nesten 60 grader og spille kamp. En kan stå i 7 grader, pissregn og vind og spille kamp. Det å fortsatt være skjerpet i de forskjellige klimatiske påkjenninger, ytre påkjenninger. Det er viktig.

Men du må også være skjerpet i de forskjellige situasjonene hvor du er, publikum er der. Det å stå på hjemmebane og alle backer deg opp og trykker deg frem, slik vi opplevde her i år, blant annet i Stavanger. Kommer du til Klagenfurt, og møter Østerrike på hjemmebane med 12 000 tilskuere, da er det er helt motsatt. Når vi gjorde noe bra kom det ingen respons, men hvis de gjorde noe, da er det full jubel.

Det å takle den situasjonen, kontra den andre, det er veldig mentalt. Det å fortsatt holde den samme skjerpningen i de forskjellige omstendighetene.

Trener 2

Denne dimensjonen eksemplifiseres også av Trener 2:

Hvis en presterer veldig bra i en arena og hvis en kommer til en ny arena og presterer veldig mye dårligere, så har en ikke blitt mye dårligere fysisk eller teknisk. Eller fra en setting til den neste, så har en ikke blitt mye dårligere... Også i arenaer der det innebærer større konsekvenser... la oss si det inneholder mer stress i det at settingen med publikum, medaljer, kvalifiseringen eller mesterskap eller hva det nå skal være for noe. Det å klare å prestere opp mot det en kan i slike situasjoner, det handler om mental tøffhet.

Forholde seg til teamet

Utøver 2

Mental tøffhet i sandvolleyball er... å forholde seg til de i teamet, selvfølgelig først og fremst makkeren. For der er det jo (eksempler på) lag som har krasjet helt, eller spillet, fordi de ikke klarer å samarbeide i motgang. Og det tror jeg også kan ha med mental tøffhet å gjøre.

Samarbeide og forholde seg til noen andre... hele tiden... Kunne skille mellom spiller og menneske. For du kan forholde deg profesjonelt til makkeren din, og samtidig er det også et menneske du skal forholde deg til utenfor banen.

Her trekker Utøver2 frem et eksempel fra samarbeidet med egen makker:

Og for oss, så tror jeg det har vært viktig at vi har vært venner også, når en har så mange reisedøgn sammen. Men sånn er det jo ikke for alle, noen har et helt profesjonelt forhold til sin makker og er bare kollegaer, og ikke kompiser på utsiden... Men du må i hvert fall ha et bevisst forhold til det... Det jo en kunst... å være både kollega og venner, i medgang og motgang. I medgang er det jo alt lett, men i motgang, det er da en får prøvd seg.

4.2.2 Informasjon

Bruk av tilgjengelig informasjon

Trener 1

Mental tøffhet handler om kunnskap om idretten, det å kunne ta til seg informasjon... Er du tøff og klar, og kan dette med konkurransesituasjon... så er du og god til å ta inn informasjon. Både i forkant av kamp fra trener, men også kunne ta inn informasjon underveis i forhold til. Okei, hva gjør jeg nå? Dette er planen min...

Trener 2

For meg handler det å være mentalt tøff om det å være mentalt smart. Har jeg for eksempel lykkes med hopperserven min en eneste gang i kampen? På matchball er det ikke noen vits å prøve hvis en ikke har troen på det og en må ha den troen selv. Vet en at en har vært veldig nær ved blokk/forsvarsspillet vårt med den og den serveren, da er en mentalt tøff hvis en fortsetter med den taktikken, istedenfor at en skal endre på noe.

Bruk av taktikk

Trener 1

Det er ikke å legge taktikken, men å bruke taktikken. Å bruke taktikken handler veldig mye om ... hva du tørr og hva du ikke tørr. Hva du klarer å få med deg og hva du bevisstgjør... Altså hvis ikke ting går etter planen da er det mange som mister hodet, altså, det å holde fokus, holde fokus på en plan. Det er bra. Og hvis det endres, så er det et helt bevisst valg.

En ting er, hvis du for eksempel skal spille mot Rogers/Dalhauser⁴⁰. Hvis du ikke har kunnskaper om ... hva de er god til og mindre god til... Da kan du gå til og smelle til for du vet ikke at Dalhauser er kjempegod til å blokke, akkurat der, men da er det ikke tøffhet, da er det dumskap... da har du ikke kalkulert ... Konsekvenser er gjerne at du blir griseblokket... Dette har med vilje til å skaffe seg informasjon om dette her.

Altså at det er en ydmykhet i forhold til oppgaver og motstandere. Det er gjerne knyttet til, ja Dalhauser er god til det og det... Ja, alt dette har med bevissthet og gjøre. Bevissthet, som gjør at du faktisk tar et valg her og nå kjører du risiko... Det er ikke mental tøffhet og bare smelle til og gjøre en kraft aggressiv greie. Mental tøffhet handler like mye om å ta et valg, å gjøre noe, eller å holde igjen.

Hvis planen er kort serv, og en har lyktes med kort serv sånn og sånn. Da er det like mye mental tøffhet å sette den når en skal avgjøre. Altså å sette en kort serv og ta en i blokk og forsvar... Men er planen din at, ja kommer det til... slutten av settet og de er shaky i mottak og du drar fram en 90-100 % hoppeserv. Da tenker jeg, da er det mental tøffhet.

Utøver 1

Utøver 1 fremhever også denne dimensjonen:

Tørre å ta tak i det andre laget. Utføre den taktikken du har lagt, med enten tørre å tro på taktikken og gjennomføre den. Eller tørre å endre den, (hvis) en har tatt feil. Det er noe som må skje fort. Begge avgjørelsene. I tillegg står vi helt alene, vi har ingen trener som kan hjelpe under konkurranse, så alt er innenfor vårt eget samarbeid.

Videre eksemplifiseres dette med et eksempel fra kampsituasjon:

Det er mange ganger vi sitter og venter i 1 og et halvt minutt, hvor vi lurert, skal vi endre taktikken, eller skal vi beholde den? Eller skal vi endre den litt? Det er veldig lite tid til å avgjøre slike ting. Så det å være tøff nok til å tro på hva du gjør, enten du skifter eller holder på.

4.2.3 Selvtillitt

Selvtillitt

Trener 2

Når en føler en er flink i en situasjon, er det mye enklere å ha trygghet i situasjonen. Sånn at den mentale tøffheten handler om... at en har selvtillit i den (situasjonen). Det handler om at en kan forberede seg og (at en) har fått til noe i den (situasjonen)... Det må være noe realisme i den selvtilliten en har, inne i en setting.

⁴⁰ En av verdens beste sandvolleyballkonstellasjoner de siste årene.

4.2.4 Offensive valg

Tørre å avgjøre

Trener 1

Hvis jeg skal si at en utøver er mentalt tøff, er det en utøver som tar risk i ... kritiske eller avgjørende situasjoner (skriver). Og lykkes oftere enn han mislykkes... Det betyr ikke at du alltid lykkes, men at det å ta risk er naturlig for deg og det kanskje ... kanskje er et innslag av, at det gir et lite kick da (skriver). Slik at du oftere lykkes i de kritiske situasjonene.

Utøver 2

Ut fra sin definisjon av mental tøffhet⁴¹ trekker Utøver 2 fram en personlig betraktning som belyser denne dimensjonen:

Det er en egenskap som jeg føler at jeg selv ikke har. Og jeg har nok heller valgt den varianten og ikke gå til 100%, fremfor å gå til 100%, og ikke få det til. Men jeg har vært redd for det, derfor har jeg heller safet litt mer. Men så mener jeg ikke det er feil i alle situasjoner. Hvis du spiller mot et lag, der du har tatt de fleste poengene i blokk eller forsvar, så er det jo hull i hodet å gå for et serveess... (med) høy feilprosent.

Så i mange situasjoner mener jeg at det har vært riktig også. Men mot noen lag, altså lag som er bedre enn deg og er høyere ranket. Da er det noe slikt som kan avgjøre mot dem på slutten. De er såpass sikre at de setter side-ouden sin, hvis de får den rett i fanget. Og der har jeg ønsket at jeg hadde vært tøffere.

Tørre å feile

Trener 2

Trener 2 viser til en av verdens mest meritterte basketballspillere for å belyse denne dimensjonen:

Michael Jordan har jo sagt at det handler om å tørre, tørre å tape. Når en ser på statistikken hans, så tenker en, hvordan kan han lykkes? Når han bommet på så og så mange avgjørende skudd i så mange finaler. Altså, jeg har turt da, selv om jeg har misset på skudd i avgjørende kamper og derfor har jeg blitt flinkere og flinkere til det, for jeg turte å gjøre det...

Utøver 2

Utøver trekker frem ”å legge med fingerslag” i sin definisjon av mental tøffhet⁴². En vil nå utdype bakgrunnen bak dette utsagnet:

Vi trente masse på fingerslag en periode og så endret de reglene litt, og så trente vi masse på å gjøre de raskere. Og ofte gikk det bra, men i kamp ble vi feige og enten lot vær eller ble redde og tok feilslag. Og det tok så mye energi, at til slutt, så valgte vi i teamet, at vi skulle legge det vekk. For det er ikke noe vits

⁴¹ Se punkt 4.1 (s. 42).

⁴² I sandvolleyball på internasjonalt nivå stilles det høye krav til teknisk utførelse av fingerslaget (Federation Internationale de Volleyball 2013a). Dette slaget benyttes primært i oppleggsfasen i sandvolleyball. Fingerslaget regnes som det av grunnslagene som gir best forutsetninger for presisjon.

å bruke så mange treningstimer på noe du nesten ikke bruker.

Og der ser jeg en del av de unge spillerne, som har kommet i ettertid... et eksempel er Goller/Ludwick, som har gjort det veldig bra. For de har jo fått kjempesultater. Men du må være tøff nok til at det kan ødelegge for deg.

Videre trekker Utøver 2 frem et eksempel fra kampsituasjon:

Jeg tror vi vant kampen, jeg tror det var om semifinale... mot de (Goller/Ludwick). Der det var veldig jevnt. Vi hadde vunnet første sett og så var det veldig jevnt i andre, og så avsluttet vi settet med at de ble tatt på to fingerslag.

Og akkurat der og da, for da betyr jo kampen alt, da tenker jeg, der får vi for at vi ikke legger fingerslag. Men samtidig, i det store og hele, så vinner de på at de gjør det. De vinner på presisjon og ja, mer presisjon. Ja, og de vil vinne flere kamper på det enn akkurat det der.

Utøver 1

Denne komponenten ble også fremhevet i Utøver 1 sin definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball⁴³. Videre uttaler Utøver 1:

Jeg tror at du må være tøff nok til å tørre å gjøre ekstreme valg. Uten å gjøre feil da, eller... kanskje av og til gjøre feil også, men du er nødt til å tørre.

Spille offensivt

Utøver 2

Det er å ... spille tøft mot lag som er høyere enn oss, spille respektløst. Og det har vi hatt med oss helt fra start og særlig i begynnelsen.

Trener 2

Trener 2 løfter også frem det å foreta offensive valg:

Det handler om å være tilstede og kjenne historikken i kampen og gjøre gode valg... Offensive valg med at en ønsker å lykkes med den og den strategien og at en ønsker å ta kontroll over det selv... Bruker det statiske sjansespillet som ligger der og den historikken som har vært til nå, til å gjøre valgene sine og være en del av det. Det å være tilstede underveis og det "mindgamet" der, og det å klare å kjenne på det mot slutten. Det handler mye om mental tøffhet, og å være tilstede når det skal avgjøres. Og egne konkrete, bevisste valg og ikke tilfeldigheter da.

⁴³ Se punkt 4.1 Definisjon (s. 42).

4.2.5 Håndtere motgang

Snu motgang til gode prestasjoner

Trener 1

Hvis du spiller en dårlig kamp og sliter, og allikevel klarer å dra det i land igjen. Og snu og komme tilbake, det tenker jeg handler om mental tøffhet... jeg tror vilje er veldig sentralt i det... i forhold til å prestere og (nå) målet. Altså evne til å snu tap eller negative situasjoner, ... (skriver) til en bra prestasjon eller gode prestasjoner.

Trener 2

Trener 2 fremhever hvordan det å "ikke lykkes" kan brukes konstruktivt:

Fra tidlig av var jeg vant med og ikke lykkes... Jeg kom jeg ikke med på juniorlandslaget, var en av kandidatene men kom ikke med, var en av kandidatene til elitelaget, men kom akkurat ikke med i troppen til elitelaget som 19 åring. Men da... å bruke det som motivasjon til å komme lenger. Som spiller har jeg i hvert fall kommet lenger enn de jeg konkurrerte med da...

Det skapte... en innbitthet om at nå skal jeg trene og bli enda bedre og ved neste forsøk, da skal jeg pinade være med. Det kan være at det er sånne episoder tidlig som har gjort det. Og at jeg etter 5 cupfinaltap fortsatt er villig til å komme tilbake og prøve å få til ting.

Jeg tapte jo 5 cupfinaler før jeg vant min første og vant da i etterkant av det... når jeg først vant den første cupfinalen, så forberedte vi oss enda bedre, da vant vi på det ... det gav meg en veldig mental tøffhet. En tro på å få det til, øve godt nok og få det til. Så det, det var nok kanskje en barriere.

Trener 3

Trener 3 belyser et annet aspekt ved denne dimensjon:

"Som finner motivasjonen, nesten i å ha tapt, for å komme tilbake igjen"... Klarer å komme seg tilbake igjen etter tapssituasjoner. For det er ca. like mange... skuffelser i idretten som gode situasjoner. Kanskje enda mer skuffelser, for du har forventninger å slå den. Og (som) etter situasjonene, (klarere) å snu trenden til offensiv spill. Hvis du har en slik utøver, da må det være den mest fantastiske utøveren du har hatt! Og jeg kan ikke huske at jeg har hatt en slik utøver.

Håndtere forstyrrelser

Trener 2

Trener 2 fremhever hvordan sandvolleyballens egenart påvirker denne dimensjonen:

Det vi ser er at det i volleyball så har en mye tid til å tenke. Mellom ballvekslingene så går kverna. Når en er i en flytzone, så er det uproblematisk. Det er når en havner i situasjoner hvor en ikke føler at ting går på skinner og tankene begynner å snike seg inn om at dette går ikke bra, eller, hva om jeg taper nå. De kommer, de negative tankene, som en ikke ønsker skal være der. Så hvordan en klarer å prestere best mulig i de fasene av spillet, når en er i en slik modus.

Trener 3

Trener 3 fremhever flere aspekter ved denne dimensjonen:

En trenger også å være mentalt tøff, når ting ikke går så bra. Du taper situasjoner, det er ting som går deg imot i livet, det er kamp du ville ha vunnet, men du taper. Da er du mentalt tøff hvis du klarer å prestere jevnt i relativt kort tid etter det har skjedd. Kaste forstyrrelser vekk, for å si det slikt. Ikke å la deg påvirke av forstyrrelser og komme deg raskt tilbake igjen og prestere så bra som du kan prestere... ikke en gang, men jevnlig.

Å være mentalt tøff når ting går bra, det klarer alle. Men å ha troen nok på seg selv, å kunne skyve vekk (de negative) tingene og ha en positiv indre dialog... Det er i de situasjonene det er viktig å være mentalt tøff... det kan gjerne være en motstander som gjør en veldig god ting, det trenger ikke være deg som gjør en dårlig ting... Og jeg kaller jo det å takle tapssituasjoner eller forstyrrelser.

Og jo mer opplagt en tapssituasjon er ... desto mer mentalt styrke kreves det, for å nullstille seg og hive vekk den tapssituasjonen... En typisk tapssituasjon er å bli blokket ned. Hvis du blir blokket ned i opplagt situasjon hvor du kan vinne ballen, si du får et perfekt legg og du blir blokket ned. Da er tapssituasjonene større, enn hvis du får et pisselegg som ligger helt tett på nett.

Det som gjør at "tapssituasjonen" oppleves som større henger sammen med utøverens forventninger i forhold til situasjonen. Desto større forventninger – desto mer mental tøffhet. I slike situasjoner kan en begynne å tvile på egne ferdigheter. Den dialogen vil være og den dialogen må en ikke henge seg opp i. Da må en trykke til videre og tenke offensivt i disse situasjonene. Kanskje si at det var godt at dette skjedde nå, for nå fikk vi motivasjon til neste kamp og da kan vi vinne serien... Heller snu det til noe positivt.

4.2.6 Håndtere press

Prestere under press

Trener 3

Har du avgjørende kamper i et OL eller et mesterskap så trenger du den mentale tøffheten... Vi driver en idrett hvor det ikke er enkelt å måle pers. For det er vanskelig å måle hva en har prestert. Men vi ønsker at utøvere skal perse i situasjonene, hvor det er nødvendig at de perser i. Det er i tøffe kamper i OL, tøffe kamper i VM, i NM, hvor det er finaler, hvor det er stort press på utøverne, hvor forventningene til seg selv og fra andre er ganske store, og da skal de prestere så godt som de aldri har gjort før.

Utøver 1

En opplever (et) ekstremt stort press ute på banen... Beachvolleyball er kanskje det nærmeste en kommer individuell idrett (blant lagidrettene).. Det er kynisk, en leter etter svakheter på det andre laget. Hvis du har en dårlig periode, så vil det alltid gå utover laget, sånn at du står alltid i en presset situasjon. Og hvis de (motstander) finner ut at det er deg skal de serve på, da er du med en gang plukket ut som offer, og det er din jobb å motbevise det. Du har med deg en hjelper, men til sist står du igjen med de fleste av oppgavene selv.

Du er avhengig av (å) være tøff nok til å avgjøre, sette ballen under konstant press, men også det at du har evnen til å virkelig avgjøre, gjøre det lille ekstra som trengs. For i beachvolleyball nytter det ikke å være på det jevne. Du er nødt til å ha det lille ekstra for å gjøre det og det sitter bak øynene tror jeg.

Utøver 2

Utøver 2 trekker frem hvordan positive prestasjoner kan skape en opplevd presset setting:

I den store nedturen vår i 2007... Da var vi blitt så gode at vi hadde 3,5 i seeding⁴⁴... Og da stod vi plutselig i en situasjon, hvor vi ikke var underdøgs lenger. Men det var vi som skulle forsvare alt mulig, og da raknet det helt...

Og en trenger ikke å komme dit engang, en kan jo ha et kjemperesultat en gang og så føler en på det med engang... det å tåle å stå der, når du har noe å forsvare, når du ikke bare kan angripe... Da er det tøft å gå ut i turnering etterpå, og ha det i bakhodet.

4.2.7 Treningsdisiplin

Ansvarlighet

Trener 1

Jeg tenker mental tøffhet handler om holdinger og mål, altså ambisjoner og mål. Altså, hva er det du vil? For viss du vil sånn og sånn, så krever det sånn og sånn i de ulike situasjonene... Altså hva er konsekvensene av at du har som mål og bli så og så god... Så vil du møte motstand som også agerer sånn og sånn i de situasjonene. Er du tøff nok til det?

Trener 3

Trener 3 fremhever også denne komponenten: *”Det å være mentalt tøff til å tåle og ville trene mye”*.

Verdsette innsats

Utøver 2

Det handler... om å ikke gi opp, å prøve, å prøve, å prøve... Det vil jo kanskje ha en innvirkning på kamp. Si at vi har tapt et sett som det synger og ligger under i andre. Så har du jo kanskje den mentaliteten da at du skal fortsette å prøve og prøve, og kanskje det plutselig bytter imot og da snur der. Og det er jo en styrke.

Trener 2

Å jobbe knallhardt (er noe) jeg har hele tiden hatt fokus på... Sånn at hvis vi skal vinne så skal vi søren meg gjøre det bra her, vi skal “pinade” meg gi jernet her og jeg skal ha gitt mitt aller, aller beste.

⁴⁴ På World Tour blir utøverne rangert etter resultater i de foregående turneringene en har deltatt i.

5.0 Diskusjon

Hensikten med masterprosjektet er ikke å generere en universell beskrivelse av mental tøffhet innen idrett, men å belyse mental tøffhet innen sandvolleyball. En nyere idrettsfenomenologisk studie (Fawcett 2011, s. 9) presenterer et aktuelt perspektiv i denne sammenheng:

Different people explain mental toughness differently depending on their personal experience and interactions within their social world. Thus the term “mental toughness” may mean something different to different people (depending on age groups, gender, cultures) and is arguably interpreted differently within different situational circumstances (e. g. sports performance, dealing with adversity such as career-ending injury, being disabled or suffering bereavement).

Det er denne individuelle og erfaringsbaserte tolkning av mental tøffhet som er spesielt interessant å fange opp i prosjektet. Er det ikke den spesifikke kompetansen til en idrettsutøver som gjør at han eller hun presterer i sin idrett? På samme måte som ved den idrettslige utførelsen, kan mental tøffhet utarte seg ulikt, basert på den spesifikke idrettens krav (Bull mfl. 2005). Noe som peker på viktigheten av å være spesifikk, når en skal arbeide med mental tøffhet i en spesifikk idrettsgren.

Fremgangsmåten en har valgt retter seg mot definering av begrepet i denne spesifikke konteksten, samt en kartlegging av dimensjoner og komponenter som ligger i mental tøffhet i sandvolleyball. I denne delen av prosjektet vil en forsøke å belyse prosjektets resultater, gjennom å gå nærmere inn på de fremlagte definisjonene, dimensjonene og komponentene, og vurdere disse opp mot aktuell idrettspsykologisk forskning.

5.1 Definisjon mental tøffhet i sandvolleyball

Selv om alle informantene har vært en del av det samme miljøet (det norske ”landslagsteamet” i sandvolleyball) operer informantene med noe ulike definisjoner av mental tøffhet i sandvolleyball⁴⁵. Ulikhetene retter seg først og fremst mot graden av spesifisitet, hvor eksempelvis Trener 1 og Utøver 2 tar utgangspunkt i en/flere konkret(e) situasjoner ved definering av begrepet (eks ”å gi 100 % på en serv på 13-14...”), mens Utøver 1, Trener 2 og Trener 3 benytter en indirekte beskrivelse for å fange det situasjonelle perspektivet (eks ”de situasjonene det er nødvendig”).

Videre går graden av spesifisitet også inn på ”prestasjonselementet”, hvor trenerne fokuserer direkte på prestasjon (eks ”... gjøre de beste prestasjonene”, ”... ikke for store svingninger i prestasjonsnivå” og ”yte så godt som du aldri har gjort før”). Mens Utøver 1 fremhever et element som indirekte virker inn på prestasjon (”evnen til å tørre å avgjøre”). Utøver 2 er opptatt av konsekvensene av prestasjon og fremhever en hvis suksessfaktor som et resultat av prestasjonene (”... og lykkes med det. Ikke hver gang, men ofte... oftere enn du mislykkes...”).

Selv om det eksisterer ulikheter i form av grad av spesifisitet og ordlyd, inneholder samtlige definisjoner et sentralt element, nemlig et høyt prestasjonsnivå uavhengig av situasjon. Dette viser at informantene definisjoner av mental tøffhet i sandvolleyball er absolutt relatert, men at enkelte av informantene vektlegger enkelte forhold noe ulikt. Hvis en skal forsøke å sammenfatte en felles definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball, ut fra informantenes definisjoner kan det være:

Mental tøffhet i sandvolleyball er å møte en hver situasjon med offensive og bevisste valg. Dette gjør at en utøver er i stand til å prestere opp mot eget potensial, uavhengig av situasjonelle vilkår. En mental tøff utøver i sandvolleyball leverer stabile prestasjoner og lykkes oftere enn han eller hun mislykkes.

I denne sammenfattede definisjonen forsøker en å spesifisere hva mental tøffhet er i sandvolleyball⁴⁶, hva mental tøffhet i sandvolleyball medfører⁴⁷ og de langsiktige resultatene av å være mental tøff i sandvolleyball⁴⁸. En kan se at den sammenfattede definisjonen i masterprosjektet innehar både likheter og ulikheter med tidligere framlagte definisjonene av

⁴⁵ Se Punkt 4.1 (s. 42).

⁴⁶ Møte en hver situasjon med offensive og bevisste valg.

⁴⁷ Prestasjon opp mot eget potensial, uavhengig av situasjonelle vilkår.

⁴⁸ Stabile prestasjoner, som gjør at en mentalt tøff utøver i sandvolleyball lykkes oftere enn en mislykkes.

mental tøffhet i idrett⁴⁹. Dette er ikke et overraskende funn, da en omtaler samme begrep i relaterte kontekster. Definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball gjenspeiler sandvolleyballens egenart i form av den sentrale vektleggingen av offensive og bevisste valg.

5.1.1 Hvorfor offensive og bevisste valg?

Innen ballspill er beslutningstagning (valg) et sentral element i konkurransesituasjon (Ronglan 2008). Med utgangspunkt i sandvolleyballens egenart, hvor et makkerpar skal prøve å overlister sine motstandere gjennom å slå ballen i sanden på motstanderens banehalvdel, gjør beslutningstagningen seg spesielt gjeldene i angreps- og blokk/forsvarsfasen. Lagene har muligheter til å slå ballen innen et relativt stort område (64 m²) og det eksisterer derfor mange potensielle valgmuligheter. Valgene i angreps- og forsvarsfasen danner grunnlaget for ”produksjonen” av den tekniske ballbehandlingen. Disse valgene må skje raskt og ofte i bevegelse, for å kunne utføre ønsket handling med god teknisk utførelse. I disse spillfasene bør en sandvolleyballutøver være klar over motstanderstanders styrker og svakheter, for å kunne gjøre de mest hensiktsmessige valgene. Trener 1 fremhever dette elementet:

Hvis du ikke har kunnskaper om ... hva de (motstanderne) er god til og mindre god til ... da kan du være tøff eller uredd i hvilken som helst situasjon, da kan du gå til og smelle til for du vet ikke at Dalhauser er kjempegod til å blokke, akkurat der, men da er det ikke tøffhet, da er det dumskap.

En bør også observere motstander, for å finne ut hvilke bevegelser/ballberøringer som er mest effektive i den konkrete situasjonen, samtidig bør en være klar over at motstanderlaget trolig observerer deg også, med intensjon om at du ikke skal lykkes i situasjonen. En annen faktor som er med på å øke viktigheten av beslutningstagning i sandvolleyball er det faktum at ens trener og støtteapparat ikke har lov å kommunisere med sine utøvere i konkurransesituasjon (Federation Internationale de Volleyball 2013a). Utøver 1 belyser dette gjennom følgende utsagn:

I tillegg står vi helt alene, vi har ingen trener som kan hjelpe under konkurranse, så alt er innenfor vårt eget samarbeid. Det er mange ganger vi sitter og venter i et og et halvt minutt, hvor vi lur, skal vi endre taktikken, eller skal vi beholde den? Eller skal vi endre den litt? Det er veldig lite tid til å avgjøre slike ting.

Det bør også nevnes her at norske utøvere som ikke tidligere har dokumentert sterke resultater, får generelt lite oppfølging i nasjonal regi⁵⁰. Noe som medfører at disse utøverne

⁴⁹ Se punkt 2.1 (s. 11-13).

⁵⁰ Se punkt 5.2.1 (s. 56) *takle sandvolleyballens egenart*, ved Utøver 2 sin beskrivelse av komponenten *livsstil*.

befinner seg i mange situasjoner hvor viktige beslutninger må tas ”alene” eller innad i lagkonstellasjonen (eksempelvis karrieremessige valg). Dette kan medvirke til å øke viktigheten av beslutningstagning for denne utøvergruppen innen sandvolleyball.

En tidligere omtalt idrettsspesifikke studie på mentalt tøffhet (Bull mfl. 2005) har kartlagt hva mental tøffhet er innen engelsk cricket, og hvordan mentalt tøffe utøvere har utviklet mental tøffhet i denne grenen. Studien presenterte figur 1 Mental tøffhet pyramiden⁵¹, som en representasjon for hvordan mental tøffhet i engelsk cricket består av flere relaterte elementer, som til sammen resulterer i oppførsel som kjennetegnes som mentalt tøff (Bull mfl. 2005, s.216). ”*Tough thinking*” ble plassert på toppen i denne figuren og representerer ifølge studien (Bull mfl. 2005, s. 225):

... the key psychological properties of a ”mentally tough” mind, oriented towards the competition demands of the moment. The behaviors that we see exhibited alongside “Tough Thinking” are those that we consistently associate with the mentally tough performer in the competition context.

”*Tough thinking*” danner et hensiktsmessig utgangspunkt for beslutningstagning, som i neste omgang skaper prestasjonen. Masterprosjektets definisjon med ”... å møte en hver situasjon med offensive og bevisste valg” innehar klare likhetstrekk med Bull mfl. (2005) sin fremlagte kategori, ”*tough thinking*”. Dog fremhever denne studien at ”*tough thinking*” er som toppen av isfjellet, avhengig av tilstedeværelsen og stabiliteten av lagene (kategoriene⁵²) under for å takle ulike miljømessige utfordringer hensiktsmessig. En vil gå nærmere inn på tidligere fremlagte dimensjoner og komponenter, som til sammen beskriver mental tøffhet.

⁵¹ Se Figur 1. Mental tøffhet pyramide (s. 16) for en visuell presentasjon.

⁵² “*Environmental influence*”, “*tough character*” og “*tough attitudes*” (Bull mfl. 2005).

5.2 Dimensjoner og komponenter ved mental tøffhet i sandvolleyball

Flerdimensjonalt

Ulike forskningsmiljøer som arbeider med mental tøffhet er enige om at mental tøffhet er flerdimensjonalt begrep, dog er det ikke enighet angående antall dimensjoner og komponenter som begrepet består av (Gucciardi mfl. 2011; Middleton mfl. 2011). Eksempelvis har studier som har benyttet utvalg bestående av utøvere fra flere idretter tidligere kartlagt: 12 ulike karakteristika ved mental tøffhet (Fourie & Potgieter 2001), 12 ulike egenskaper med den ideelt mentale tøffe utøver (Jones mfl. 2002), 30 ulike egenskaper, fordelt på 4 dimensjoner, som er viktige for å utvikle mental tøffhet (Jones mfl. 2007), 3 overordnede dimensjoner og 7 relatert underdimensjoner ved mental tøffhet (Weinberg mfl. 2011) og 12 kategorier med mental tøffhet (Middleton mfl. 2011). Mens idrettsspesifikke studier har kartlagt: 10 egenskaper ved mental tøffhet i fotball (Thelwell mfl. 2005), 5 generelle dimensjoner for utvikling av mental tøffhet i engelsk cricket (Bull mfl. 2005) og 7 kategorier ved mental tøffhet i indisk cricket (Gorden & Sridhar 2005)⁵³.

I masterprosjektet har en som nevnt kartlagt 14 komponenter og 7 dimensjoner av mental tøffhet i sandvolleyball. Dette viser at begrepet mental tøffhet i sandvolleyball er flerdimensjonalt. En ønsker nå å se nærmere på kompleksiteten i begrepet, gjennom en gjennomgang av de ulike dimensjonene og komponentene.

5.2.1 Takle sandvolleyballens egenart

Dimensjonen *takle sandvolleyballens egenart* består av komponentene *livsstil*, *takle ytre ukontrollerbare omstendigheter* og *forholde seg til teamet*. Denne dimensjonen ble fremhevet av samtlige informanter som en viktig del av mental tøffhet i sandvolleyball og er sterkt relatert til de unike kravene som stilles til sandvolleyballutøvere.

Gjennom komponenten *livsstil* fremheves konkurranseform (internasjonale sandvolleyball "tour")⁵⁴ og treningsforhold (trene i utlandet, begrenset støtteapparat), som resulterer i svært mange reisedøgn for en sandvolleyballspiller på høyt internasjonalt nivå.

⁵³ For spesifisering av de ulike karakteristika, egenskaper og dimensjoner se punkt 2.2 Dimensjoner og komponenter (s. 14-17) eller originalstudier.

⁵⁴ Se Federation Internationale de Volleyball (2013b) for en oversikt over turneringskalenderen.

Denne komponenten gjør seg trolig spesielt gjeldende i de nordlige landene, hvor det er utfordrende å trene sandvolleyball i opptreningsfasen (oktober til november) på grunn av klimatiske forhold. Noe som ofte resulterer i at utøvere ofte reiser til varmere strøk for å kunne trene mest mulig spesifikt (underlag og klimatiske forhold). Dette påvirker blant annet privatlivet til en norsk sandvolleyballutøver, hvor det kan være krevende å vedlikeholde personlige relasjoner til familie og venner. Utøver 2 fremhever at kravet til denne komponenten av mental tøffhet i sandvolleyball trolig kan være enda større for en ”fersk utøver”:

... men i starten der, da må du ta mye ansvar selv, for viss du ikke har noen resultater å vise til, da er det veldig begrenset med hvilken støtte du får. Så du må kunne ta ansvar, kunne ta ansvar for organisering, for deg selv og for trening, sin egen trening og utvikling.

Livsstil er hovedsakelig en sandvolleyball spesifikk komponent, men en kan nok finne deler av innholdet igjen i andre idretter, som eksempelvis golf, hvor utøvere på høyt internasjonalt nivå reiser mye i konkurransesammenheng. Dog er det få idretter som har en lignende verdensserie (World Tour) som sandvolleyball.

Dimensjonen *takle sandvolleyballens egenart* inneholder også komponenten *takle ytre ukontrollerbare omstendigheter*. Dette er ytre forhold, eksempelvis spesifikke klimatiske krav i konkurransesituasjon og publikums reaksjoner, som i liten grad er kontrollerbare for en utøver. Utøver 2 fremhever ”*det å fortsatt holde den samme skjerpingen i de forskjellige omstendighetene*” som sentral, for å kunne agere hensiktsmessig i disse situasjonene.

Å *takle ytre ukontrollerbare omstendigheter* er en konkurranse og idrettsspesifikk komponent, som en kan finne igjen i andre kartleggingsstudier om mental tøffhet: Jones mfl. (2002, s. 211) “*remaining fully focused on the task at hand in the face of competition-specific distractions*” og “*regaining psychological control following unexpected, uncontrollable events (competition-specific)*”, Jones mfl. (2007, s. 251) “*totally focusing in the job at hand in the face of distractions*”, Thelwell mfl. (2005, s. 330) “*having the ability to ignore distractions and remain focused*” og Weinberg mfl. (2011, s. 162) “*stay focused despite distraction*”. På grunn av informantenes fokus på det å *takle ytre ukontrollerbare omstendigheter*, samt den store av vektleggingen av denne komponenten i andre studier, vil det være nærliggende å tro at denne komponenten er en generell komponent ved mental tøffhet, som gjør seg gjeldende innen flere idretter.

Videre løfter Utøver 2 komponenten å *forholde seg til teamet* frem i masterprosjektet, som en viktig del av å *takle sandvolleyballens egenart*:

Mental tøffhet i sandvolleyball er... å forholde seg til de i teamet, selvfølgelig først og fremst makkeren. For der er det jo (eksempler på) lag som har krasjet helt, eller spillet, fordi de ikke klarer å samarbeide i motgang. Og det tror jeg også kan ha med mental tøffhet å gjøre.

Samarbeide og forholde seg til noen andre... hele tiden... Kunne skille mellom spiller og menneske. For du kan forholde deg profesjonelt til makkeren din, og samtidig er det også et menneske du skal forholde deg til utenfor banen.

Et makkerpar er en lagkonstellasjon bestående av to ulike utøvere, som sammen må agere hensiktsmessig i de ulike situasjonene som laget kommer opp i. Det faktum at en lagkonstellasjon i sandvolleyball kun består av to spillere, gjør at et makkerpar tilbringer mye tid sammen, på treningsfeltet og i konkurranse. I konkurransesituasjon har, som nevnt tidligere, ikke trener mulighet for å kommunisere med utøverne (Federation Internationale de Volleyball 2013a). Disse to faktorene øker viktigheten av en god interaksjon og relasjon mellom utøverne. Utøver 1 belyser også dette:

Jeg vil si at mental tøffhet også er innad i laget. Det å snakke med, eller kommunisere med makkeren din på riktig måte. Det å gi makkeren de tilbakemeldingene som han trenger for å spille bedre. Og ta i mot de tilbakemeldingene som er riktige for deg selv, når vi spiller. Det er kanskje ikke helt mental tøffhet, men det er mentalt.

Forholde seg til teamet er en idrettsesifikk komponent ved mental tøffhet, som gjør seg gjeldene på og utenfor sandvolleyballbanen. I masterprosjektet rettes komponenten først og fremst til relasjonen med makker, men relasjonen til trenere og andre i støtteapparatet kan også gjøre seg gjeldene her. Få andre studier har kartlagt en lignende komponent av mental tøffhet (kun Fourie & Potgieter (2001, s. 68) sin kategori "*Team Unity (the ability to reveal respect, team cohesion and relationship skills)*"). Dette tyder på at ikke denne komponenten kan være idrettsesifikk og trolig ikke av lik betydning i alle andre idretter. Dog gjør den nære relasjonen med makkeren, komponenten å *forholde seg til teamet*, til en viktig del av mental tøffhet i sandvolleyball.

5.2.2 Informasjon

Dimensjonen *informasjon* ble lagt frem av tre av informantene og den spesifiseres gjennom de sterkt relaterte komponentene *ta til seg tilgjengelig informasjon* og *bruk av taktikk*. Trener 1 beskriver komponenten å *ta til seg tilgjengelig informasjon*:

Mental tøffhet handler om kunnskap om idretten, det å kunne ta til seg informasjon... Er du tøff og klar, og kan dette med konkurransesituasjon... så er du og god til å ta inn informasjon. Både i forkant av kamp fra trener, men også kunne ta inn informasjon underveis i forhold til. Okei, hva gjør jeg nå? Dette er planen min...

Trener 2 fremhever et annet aspekt:

For meg handler det å være mentalt tøff om det å være mentalt smart. Har jeg for eksempel lyktes med hopperserven min en eneste gang i kampen? På matchball er det ikke noen vits å prøve hvis en ikke har troen på det og en må ha den troen selv. Vet en at en har vært veldig nær ved blokk/forsvarsspillet vårt med den og den serveren, da er en mentalt tøff hvis en fortsetter med den taktikken, istedenfor at en skal endre på noe.

Utøver 1 fremhever også denne komponenten gjennom "*tørre å ta tak i det andre laget*". Ut fra sitatene fra informantene ser en at å *ta til seg tilgjengelig informasjon* er en konkurransespesifikk komponent, som gjør seg gjeldene i forberedelsesfasen (informasjon fra trener) og underveis i konkurransen, gjennom bevissthet i forhold til utarbeidet plan, egne følelser og kampbildet. Utøverens vurderinger i forhold til de overnevnte aspektene danner grunnlaget for den utøvende konkurransespesifikke komponenten *bruk av taktikk*.

Utøver 1 belyser denne komponenten:

Utføre den taktikken du har lagt, med enten tørre å tro på taktikken og gjennomføre den. Eller tørre å endre den, (hvis) en har tatt feil. Det er noe som må skje fort. Begge avgjørelsene. I tillegg står vi helt alene, vi har ingen trener som kan hjelpe under konkurranse, så alt er innenfor vårt eget samarbeid.

Det er mange ganger vi sitter og venter i 1 og et halvt minutt, hvor vi lurur, skal vi endre taktikken, eller skal vi beholde den? Eller skal vi endre den litt? Det er veldig lite tid til å avgjøre slike ting. Så det å være tøff nok til å tro på hva du gjør, enten du skifter eller holder på.

Trener 1 fremhever også dette:

Å bruke taktikken handler veldig mye om ... hva du tørr og hva du ikke tørr. Hva du klarer å få med deg og hva du bevisstgjør... Altså hvis ikke ting går etter planen da er det mange som mister hodet, altså, det å holde fokus, holde fokus på en plan. Det er bra. Og hvis det endres, så er det et helt bevisst valg.

Innen sandvolleyball (og andre lagidretter) eksisterer det alltid et eller flere motstanderlag som sørger for å gi mest mulig motstand på veien mot å vinne en kamp eller turnering. Dette medfører at en taktisk plan ikke alltid lykkes. Og det er spesielt i disse situasjonene det er

viktig ”... å være tøff nok til å tro på hva du gjør, enten du skifter eller holder på (*Utøver 1*)”.

Trener 1 fremhever i denne sammenhengen å holde fokus på en plan og bevisste valg, ved eventuell endring av taktikk, som essensielle aspekter ved komponenten *bruk av taktikk*.

Enkelte nyere studier har også kartlagt relaterte komponenter ved mental tøffhet: Jones mfl. (2007, s. 255) ”*making the correct decisions when circumstances are ambiguous and pressurized*” og Weinberg mfl. (2011, s. 163) ”*knowledge and mental planning*”, noe som tyder på at komponentene *bruk av tilgjengelig informasjon* og *bruk av taktikk* anses som en del av mental tøffhet i andre idretter.

5.2.3 Selvtillitt

Dimensjonen *selvtillitt* består kun av en komponent, *selvtillitt*, og ble fremhevet av to av informantene. Trener 2 beskriver komponenten:

Når en føler en er flink i en situasjon, er det mye enklere å ha trygghet i situasjonen. Sånn at den mentale tøffheten handler om... at en har selvtillit i den (situasjonen). Det handler om at en kan forberede seg og (at en) har fått til noe i den (situasjonen)... Det må være noe realisme i den selvtilliten en har, inne i en setting.

Ut ifra beskrivelsen til Trener 2 kan en se at selvtillitt kan virke inn på utøverens opplevde trygghet. En følelse av trygghet kan trolig bidra til å gi en sandvolleyballutøver et godt utgangspunkt for å møte de ulike situasjonene og utfordringene han eller hun møter i løpet av sin karriere. Trener 2 fremhever at selvtilliten en sandvolleyballutøver innehar, hovedsaklig kommer fra tidligere mestningsopplevelser og gode forberedelser. Trener 3 fremhever at ”*troen på seg selv*” (selvtillitt) er sentral i situasjoner hvor sandvolleyballutøveren møter ulike former for motstand:

Å være mentalt tøff når ting går bra, det klarer alle. Men å ha troen nok på seg selv, å kunne skyve vekk (de negative) tingene og ha en positiv indre dialog... Det er i de situasjonene det er viktig å være mentalt tøff...

Innen idrettspsykologisk forskningslitteratur kan en finne mange koblinger mellom *selvtillitt* og mental tøffhet i flere studier: Jones mfl. (2002) ”*having an unshakable self belief in your ability to achieve your competition goals*” og ”*having an unshakable self-belief that you possess unique qualities and abilities that make you better than your opponents (s. 210)*”, Jones mfl. (2007) ”*having an unshakeable self-belief as a result of total awareness of how you*

got to where you are now” og “having the belief that you can punch through and obstacle people put in your way (s. 248)”, Bull mfl. (2005) “resilient confidence (s. 220)” og “robust self-confidence (s.223-224)”, Thelwell mfl. (2005) “having total self-belief at all times that you will achieve success (s. 330)”, Fourie & Potgieter (2001) “confidence maintenance (s. 69)” og Weinberg mfl. (2011) “confidence (s. 162)”. Dette tyder på at selvtillitt er sentral del av mental tøffhet i mange idretter.

5.2.4 Offensive valg

Komponentene *tørre å avgjøre*, *tørre å feile* og *spille offensivt* utgjør dimensjonen *offensive valg*. Denne dimensjonen har klare koblinger opp mot masterprosjektets sammenfattede definisjon. Komponentene *tørre å avgjøre* ble fremhevet av samtlige informanter i deres definisjon og kan følgelig tolkes som å være noe av selve kjernen med av mental tøffhet i sandvolleyball. Trener 1 belyser dette på følgende måte:

Hvis jeg skal si at en utøver er mentalt tøff, er det en utøver som tar risk i ... kritiske eller avgjørende situasjoner (skriver). Og lykkes oftere enn han mislykkes... Det betyr ikke at du alltid lykkes, men at det å ta risk er naturlig for deg og det kanskje ... kanskje er et innslag av, at det gir et lite kick da (skriver). Slik at du oftere lykkes i de kritiske situasjonene.

Utøver 2 fremmer et viktig personlig perspektiv i denne sammenhengen:

Jeg har nok heller valgt den varianten og ikke gå til 100%, fremfor å gå til 100%, og ikke få det til. Men jeg har vært redd for det, derfor har jeg heller safet litt mer. Men så mener jeg ikke det er feil i alle situasjoner. Hvis du spiller mot et lag, der du har tatt de fleste poengene i blokk eller forsvar, så er det jo hull i hodet å gå for et serveess... (med) høy feilprosent.

Så i mange situasjoner mener jeg at det har vært riktig også. Men mot noen lag, altså lag som er bedre enn deg og er høyere ranket. Da er det noe slikt som kan avgjøre mot dem på slutten. De er såpass sikre at de setter side-uten sin, hvis de får den rett i fanget. Og der har jeg ønsket at jeg hadde vært tøffere.

Utøver 1 fremhever også denne komponenten gjennom sin definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball⁵⁵. En sandvolleyballkamp avgjøres ofte mot slutten av settene⁵⁶. Utøverne på banen er trolig de som er mest klar over dette, noe som kan medføre at en utøver opplever slike situasjoner som ”stressende”. I slike situasjoner fremheves evnen til å avgjøre som en sentral del av mental tøffhet i sandvolleyball.

⁵⁵ Se punkt 4. 1 Definisjon (s. 42).

⁵⁶ En sandvolleyballkamp spilles best av tre sett, med ”running score” hvor det første laget til 21 poeng vinner settet (Federation Internationale de Volleyball 2013a).

En bør dog bemerke seg at en kan avgjøre slike situasjoner på flere måter, som Utøver 2 fremhever kan dette eksempelvis gjøres ”tålmodig”, gjennom kalkulerte beslutninger om å forholde seg til en fungerende ”gameplan”. Men en avgjørelse kan også komme gjennom en ”høy risiko beslutning”, som skissert av Trener 1 og Utøver 1. Utøver 2 viser også til at det kanskje er slik tilnærming som må til for å avgjøre kamper, hvor en møter antatt sterke lag. *Tørre å avgjøre* er først og fremst en konkurransespesifikk komponent av mental tøffhet i sandvolleyball, som gjør seg spesielt gjeldene i slutten av settene/kampene.

En sterkt relatert komponent, under dimensjonen *offensive valg*, er *tørre å feile*. Utøver 1 eksemplifiserer denne koblingen: *”Jeg tror at du må være tøff nok til å tørre å gjøre ekstreme valg. Uten å gjøre feil da, eller... kanskje av og til gjøre feil også, men du er nødt til å tørre”*. Trener 2 fremhever Michael Jordan, og hans filosofi om å tørre tape, som en viktig del av en utøvers læringsprosess. Utøver 2 trakk frem en interessant beskrivelse i denne sammenheng:

Vi trente masse på fingerslag en periode og så endret de reglene litt, og så trente vi masse på å gjøre de raskere. Og ofte gikk det bra, men i kamp ble vi feige og enten lot vær eller ble redde og tok feilslag. Og det tok så mye energi, at til slutt, så valgte vi i teamet, at vi skulle legge det vekk. For det er ikke noe vits å bruke så mange treningstimer på noe du nesten ikke bruker.

Og der ser jeg en del av de unge spillerne, som har kommet i ettertid... et eksempel er Goller/Ludwick, som har gjort det veldig bra. For de har jo fått kjemperesultater. Men du må være tøff nok til at det kan ødelegge for deg.

Jeg tror vi vant kampen, jeg tror det var om semifinalen... mot de (Goller/Ludwick). Der det var veldig jevnt. Vi hadde vunnet første sett og så var det veldig jevnt i andre, og så avsluttet vi settet med at de ble tatt på to fingerslag.

Og akkurat der og da, for da betyr jo kampen alt, da tenker jeg, der får vi for at vi ikke legger fingerslag. Men samtidig, i det store og hele, så vinner de på at de gjør det. De vinner på presisjon og ja, mer presisjon. Ja, og de vil vinne flere kamper på det enn akkurat det der.

Her viser Utøver 2 hvordan det, i den beskrevne situasjonen, var hensiktsmessig i et kortsiktig perspektiv å velge bort det mest risikofylte alternativet. Samtidig erkjenner hun at dette trolig gikk på bekostning av en langsiktig utvikling, som kunne gjort at laget kunne ha utarbeidet en mer hensiktsmessig teknikk i fingerslaget.

En kan finne koblinger mellom komponentene *tørre å avgjøre* og *tørre å feile* i forskningslitteraturen, eksempelvis Bull mfl. (2005, s. 223) "*willing to take risks*" og Weinberg mfl. (2011, s. 163) "*rebound from setbacks*". En trener i sistnevnte studie går nærmere inn på dette:

A mentally tough athlete does not see failure as failure but sees it as you are challenging yourself physically and mentally and know you have to take it to the point where you are either going to break through or you can fail. They understand to become better you have to get off the mat and go at it again, come back for another practice, or whatever it takes.

De overnevnte koblingene tyder på at komponentene *tørre å avgjøre* og *tørre å feile* også er en del av mental tøffhet i flere andre idretter. *Tørre å avgjøre* og *tørre å feile* munner ut i den utøvende komponenten *spille offensivt*, som kjennetegner et makkerpars spillmønster. Denne komponenten kan eksemplifiseres gjennom Utøver 2 beskrivende sitat om hva som er mental tøffhet: "*Det er å ... spille tøft mot lag som et høyere enn oss, spille respektløst. Og det har vi hatt med oss helt fra start og særlig i begynnelsen*". Å *spille offensivt* innebærer samtidig en relativt stor sannsynlighet for feiltrinn, dog er det kanskje akkurat dette som kan gjøre en slik spillestil hensiktsmessig i en avgjørende fase? Kanskje det er noe av det motstanderen minst venter? Trener 2 fremhever dog at det er "*egne konkrete, bevisste valg og ikke tilfeldigheter*" som må danne grunnlaget for en slik spillestil. Her er det sentralt å gjenkjenne de ulike situasjoner en befinner seg i og vite hvordan en mest hensiktsmessig bør møte disse (Jones mfl. 2007). En kan finne en kobling mellom komponenten *spille offensivt* og en fotballspesifikk dimensjon ved mental tøffhet: "*wanting the ball/wanting to be involved at all times*" (Thelwell mfl. 2005, s. 329). Dette tyder på at å *spille offensivt* trolig er en del av mental tøffhet i enkelte andre idretter.

5.2.5 Håndtere motgang

Dimensjonen *håndtere motgang* ble fremhevet som en del av mental tøffhet i sandvolleyball av fire av informantene. Dimensjonen inneholder to relaterte komponenter: *snu motgang til gode prestasjoner* og *håndtere forstyrrelser*. Selv om komponentene er relaterte, tar de for seg ulike former for motgang/forstyrrelser, som en sandvolleyballutøver kan møte. Trener 3 beskriver hvordan en mentalt tøff utøver i sandvolleyball bruker komponenten *snu motgang til gode prestasjoner*:

Som finner motivasjonen, nesten i å ha tapt, for å komme tilbake igjen... Klarer å komme seg tilbake igjen etter tapssituasjoner. For det er ca. like mange... skuffelser i idretten som gode situasjoner. Kanskje enda mer skuffelser, for du har forventninger å slå...

Trener 2 fremhever et eksempel fra sin egen utøverkarriere:

Fra tidlig av var jeg vant med og ikke lykkes... Jeg kom jeg ikke med på juniorlandslaget, var en av kandidatene men kom ikke med, var en av kandidatene til elitelaget, men kom akkurat ikke med i troppen til elitelaget som 19 åring. Men da... å bruke det som motivasjon til å komme lenger. Som spiller har jeg i hvert fall kommet lenger enn de jeg konkurrerte med da...

Det skapte... en innbitthet om at nå skal jeg trene og bli enda bedre og ved neste forsøk, da skal jeg pinade være med. Det kan være at det er sånne episoder tidlig som har gjort det. Og at jeg etter 5 cupfinaltap fortsatt er villig til å komme tilbake og prøve å få til ting.

I en hver idrettsutøvers karriere finnes det mange ulike former for motstand og barrierer som må bekjempes, på veien mot toppen (Fawcett 2011; Jones mfl. 2007). Eksempelvis kan skader, uttak, manglende resultater og stagnering i utvikling være eksempler på ulike former for motgang en utøver må kunne overkomme i løpet av sin idrettskarriere (Bull mfl. 2005; Fawcett 2011). Noen former for motgang kan også være konstruerte av utøveren selv, som Trener 3 skisserte, gjennom forventinger utøveren har til seg selv. Komponenten, *snu motgang til gode prestasjoner*, tar for seg prosessen fra en sandvolleyballutøvers møte med motgang (av ulike art) og til hvordan han eller hun klarer å bruke dette konstruktivt videre i sin idrettskarriere. Denne komponenten blir også beskrevet i Fawcett (2011, s. 27):

What I would say even when you lose games there are people who fight to the death and they are the ones who are the most devastated. They are the ones who then can step back and reflect and be the most realistic and honest in their assessment of failure. They can point the finger at themselves if need be, and they are the ones with the true mental resilience⁵⁷.

En kan finne flere koblinger mellom denne komponenten og forskning som tar for seg mental tøffhet. Eksempelvis kan *snu motgang til gode prestasjoner* kobles opp mot: Jones mfl. (2002) "*bouncing back from performance set-backs as a result of increased determination to succeed (s. 210)*" og "*remaining fully-focused in the face of personal life distractions (s. 213)*", Bull mfl. (2005) "*opportunities to survive early setbacks*", "*value the non-smooth way to success*" (s. 219) og "*exploit learning opportunities*" (s. 221), Jones mfl. (2007) "*recognizing and rationalizing failure and picking out the learning points to take forward (s. 259)*" og "*using failure to drive yourself further success (s. 259)*" og Weinberg mfl. (2011)

⁵⁷ Informanten i denne studien (Fawcett 2011) benytter termen *mental resilience*, fremfor *mental toughness*. For begrunnelse se Fawcett (2011, s. 23).

”*rebound from setbacks*”⁵⁸ og ”*persistence*” (s. 163). De mange eksisterende koblingene, innen idrettspsykologisk forskningslitteratur, mellom *snu motgang til gode prestasjoner* og mental tøffhet, tyder på at komponenten trolig er en generell komponent ved mental tøffhet innen idrett.

Trener 3 fremhever beskriver flere perspektiver ved komponenten *håndtere forstyrrelser*:

En trenger også å være mentalt tøff, når ting ikke går så bra. Du taper situasjoner, det er ting som går deg imot i livet, det er kamp du ville ha vunnet, men du taper. Da er du mentalt tøff hvis du klarer å prestere jevnt i relativt kort tid etter det har skjedd. Kaste forstyrrelser vekk, for å si det slikt. Ikke å la deg påvirke av forstyrrelser og komme deg raskt tilbake igjen og prestere så bra som du kan prestere... ikke en gang, men jevnlig.

Å være mentalt tøff når ting går bra, det klarer alle. Men å ha troen nok på seg selv, å kunne skyve vekk (de negative) tingene og ha en positiv indre dialog... Det er i de situasjonene det er viktig å være mentalt tøff... det kan gjerne være en motstander som gjør en veldig god ting, det trenger ikke være deg som gjør en dårlig ting... Og jeg kaller jo det å takle tapssituasjoner eller forstyrrelser.

Og jo mer opplagt en tapssituasjon er ... desto mer mentalt styrke kreves det, for å nullstille seg og hive vekk den tapssituasjonen... En typisk tapssituasjon er å bli blokket ned. Hvis du blir blokket ned i opplagt situasjon hvor du kan vinne ballen, si du får et perfekt legg og du blir blokket ned. Da er tapssituasjonene større, enn hvis du får et pisselegg som ligger helt tett på nett.

Det som gjør at ”tapssituasjonen” oppleves som større henger sammen med utøverens forventninger i forhold til situasjonen. Desto større forventninger, desto mer mental tøffhet.

I slike situasjoner kan en begynne å tvile på egne ferdigheter. Den dialogen vil være og den dialogen må en ikke henge seg opp i. Da må en trykke til videre og tenke offensivt i disse situasjonene. Kanskje si at det var godt at dette skjedde nå, for nå fikk vi motivasjon til neste kamp og da kan vi vinne serien... Heller snu det til noe positivt.

Trener 2 beskriver også denne komponenten:

Det vi ser er at det i volleyball så har en mye tid til å tenke. Mellom ballvekslingene så går kverna. Når en er i en flytzone, så er det uproblematisk. Det er når en havner i situasjoner hvor en ikke føler at ting går på skinner og tankene begynner å snike seg inn om at dette går ikke bra, eller, hva om jeg taper nå.

De kommer, de negative tankene, som en ikke ønsker skal være der. Så hvordan en klarer å prestere best mulig i de fasene av spillet, når en er i en slik modus.

Som en ser av beskrivelsene over så er ulike tapssituasjoner (forstyrrelser) en naturlig del av sandvolleyball. Trener 3 fremhever at det kan være viktig for utøvere å erkjenne dette perspektivet. Det er ikke alltid nødvendigvis en ”dårlig handling” som fører til en tapssituasjon, noen ganger gjør bare motstanderen en ”bedre egnet” trekk, som fører til at de

⁵⁸ ”*Rebound from setbacks*” var den eneste komponenten ved mental tøffhet som ble fremmet av samtlige informanter i denne studien (Weinberg mfl. 2011).

vinner ballen. Eksempelvis kan en knallhard linjesmash som slås rett ned på fire meter bli tatt av en forsvarsspiller som stod på rett plass.

Trener 3 fremhever at det er i disse ”tapssituasjonene” at det er spesielt viktig å være mentalt tøff. Pausene mellom ballvekslingene i sandvolleyball gjør at en får mye tid til å tenke og ”her går kverna”, noe som kan gi ”god grobunn” for tvil og negative tanker. Mental tøffhet i sandvolleyball fremvises når en klarer å håndtere slike forstyrrelser. Dette kan blant annet gjøres gjennom å opprettholde et reflektert perspektiv og en positiv indre dialog i disse situasjonene (Bull mfl. 2005). Noe som gjør at en mentalt tøff utøver klarer å komme raskt tilbake og prestere opp mot eget potensial, ikke nødvendigvis med en gang, men jevnlig (jmf.. Trener 3). *Håndtere forstyrrelser* fremlegges i masterprosjektet først og fremst som en konkurransespesifikk komponent, som gjør seg gjeldene i kampsituasjon.

Håndtere forstyrrelser kan kobles opp mot: Jones mfl. (2002) ”*remaining fully focused on the task at hand in the face of competition-specific distractions (s. 211)*” og ”*not being adversely affected by others’ good and bad performances (s. 212)*”, Jones mfl. (2007) ”*adapting to and coping with any change/distraction/threat under pressure (s. 255)*” og ”*not being fazed by making mistakes and then coming back from them (s. 256)*” og Bull mfl. (2005) ”*thinking clearly (s. 224)*”. Noe som tyder på at komponenten også anses som en viktig del av mental tøffhet i andre idretter.

5.2.6 Håndtere press

En dimensjon ved mental tøffhet i sandvolleyball som ble fremhevet av samtlige informanter var *håndtere press*, som består av komponenten *prestere under press*. Utøver 1 fremhever hvordan sandvolleyballens egenart virker inn på denne dimensjonen:

En opplever (et) ekstremt stort press ute på banen... Det er kynisk, en leter etter svakheter på det andre laget. Hvis du har en dårlig periode, så vil det alltid gå utover laget, sånn at du står alltid i en presset situasjon. Og hvis de (motstander) finner ut at det er deg skal de serve på, da er du med en gang plukket ut som offer, og det er din jobb å motbevise det. Du har med deg en hjelper, men til sist står du igjen med de fleste av oppgavene selv.

I side-out fasen kan server velge fritt hvem han eller hun vil serve på (Federation Internationale de Volleyball 2013a). Som Utøver 1 fremhever leter en ofte etter svakheter blant motstanderlaget, som gjør at en får best mulige forutsetninger for å vinne ballen. At det

kun er to spillere som utgjør en lagkonstellasjon i sandvolleyball gjør at det ofte er en av utøverne som får de fleste servene på seg, og ikke rent sjeldent gjelder dette alle servene i løpet av en kamp (og turnering). Noe som gjør at en utøver svært ofte befinner seg i en presset situasjon i kamp. Videre uttaler Utøver 1 følgende:

Du er avhengig av (å) være tøff nok til å avgjøre, sette ballen under konstant press, men også det at du har evnen til å virkelig avgjøre, gjøre det lille ekstra som trengs. For i beachvolleyball nytter det ikke å være på det jevne. Du er nødt til å ha det lille ekstra for å gjøre det og det sitter bak øynene tror jeg.

Trener 3 omtaler også hvordan konkurranser og mesterskap kan virke inn på denne dimensjonen:

Har du avgjørende kamper i et OL eller et mesterskap så trenger du den mentale tøffheten... Vi driver en idrett hvor det ikke er enkelt å måle pers. For det er vanskelig å måle hva en har prestert. Men vi ønsker at utøvere skal perse i situasjonene, hvor det er nødvendig at de perser i. Det er i tøffe kamper i OL, tøffe kamper i VM, i NM, hvor det er finaler, hvor det er stort press på utøverne, hvor forventningene til seg selv og fra andre er ganske store, og da skal de prestere så godt som de aldri har gjort før.

Utøver 2 beskriver også at positive prestasjoner kan medføre en opplevd presset setting⁵⁹. Ut ifra utøvernes og trenernes beskrivelser kan en se at "press" eksisterer i ulike form (servetrykk, egne og andres forventninger og resultatkrav) og i ulike situasjoner (side-out fasen, mesterskap⁶⁰ og favorittstempel) i sandvolleyball. Å *prestere under press* fremheves i masterprosjektet som en svært viktig del av mental tøffhet i sandvolleyball, som gjør seg gjeldene i flere ulike situasjoner, både på og utenfor banen.

Det finnes også flere koblinger mot komponenten *prestere under press* i ulike studier:

Jones mfl. (2002) "*thriving on the pressure of competition*" og "*pushing back the boundaries of physical and emotional pain, while still maintaining technique and effort under distress (in training and competition) (s. 212)*", Jones mfl. (2007) "*remaining in control and not controlled (s. 253)*", "*love the pressure of competition*", "*adapting and coping characteristics that results in optimal performance regardless of distractions or changes*", "*making the correct decisions when circumstances are ambiguous and pressurized (s. 255)*" og "*channel anxiety in pressure situations (s. 256)*", Thelwell mfl. (2005) "*having the ability to hang on and be calm under pressure*" og "*enjoying the pressure associated with performance (s. 330)*" og Weinberg mfl. (2011) "*focus under pressure (s. 162)*" og

⁵⁹ Se punkt 4.2.6 Håndtere press, for Utøver 2 sin beskrivelse (s. 50).

⁶⁰ I dette eksempelet ble det nevnt OL som et eksempel, men Trener 3 fremhever også at de samme mekanismene gjør seg gjeldene på ulike nivå, eksempelvis en regionsmesterskapsfinale i U15 klassen.

“*handling and performing under pressure (s. 164)*”. Dette tyder på at en hensiktsmessig håndtering av press er en sentral del ved mental tøffhet innen idrett generelt.

5.2.7 Treningsdisiplin

Den siste dimensjonen som ble kartlagt i masterprosjektet er *treningsdisiplin* som eksemplifiseres gjennom komponentene *ansvarlighet* og *verdsette innsats*. Ansvarlighet fremheves av Trener 1:

Jeg tenker mental tøffhet handler om holdinger og mål, altså ambisjoner og mål. Altså, hva er det du vil? For viss du vil sånn og sånn, så krever det sånn og sånn i de ulike situasjonene... Altså hva er konsekvensene av at du har som mål og bli så og så god... Så vil du møte motstand som også agerer sånn og sånn i de situasjonene. Er du tøff nok til det?

Trener 3 fremhever også *ansvarlighet* i treningsarbeidet som en viktig del av mental tøffhet i sandvolleyball gjennom å “*tåle og ville trene mye*”. Veien mot å bli en toppidrettsutøver er lang og hard og veien innebærer i mange tilfeller å velge bort andre viktige deler av privatlivet (Jones mfl. 2007). *Ansvarlighet* handler om å ha et realistisk syn på, og ta ansvar for, egen prestasjonsutvikling, gjennom å dedikere seg til sine mål og ambisjoner.

En kan finne koblinger mellom komponenten *ansvarlighet* i enkelte idrettspsykologiske studier: Jones mfl. (2007) “*ensuring that achievement of your sport’s goal is the number-one priority in your life*”, “*when training gets tough (physically and mentally) because things are not going your way, keeping yourself going by reminding yourself of your goals and aspirations and why you’re putting yourself through it*”, “*having the patience, discipline, and self-control with the required training for each specific developmental stage to allow you to reach your full potential (s. 250)*” og “*total commitment to your performance goal until every possible opportunity of success has passed (s. 251)*” og Fourie & Potgieter (2001) “*discipline and goal-directedness (s. 68)*”. Dette tyder på at komponenten *ansvarlighet* også kan være en del av det å være en mental tøff utøver i flere idretter.

Utøver 2 beskriver *verdsette innsats* som:

Det handler... om å ikke gi opp, å prøve, å prøve, å prøve... Det vil jo kanskje ha en innvirkning på kamp. Si at vi har tapt et sett som det synger og ligger under i andre. Så har du jo kanskje den mentaliteten da at du skal fortsette å prøve og prøve, og kanskje det plutselig bytter imot og da snur der.

Gjennom å *verdsette innsats* øker sandvolleyballutøveren sine utviklingsmuligheter i den konkrete situasjon, og videre gjennom hele sin idrettskarriere. Toppidrettsutøvere i flere andre idretter erkjenner også viktigheten av innsats og å trene hardt for deres utvikling (Mallett & Hanrahan 2004; Gould, Dieffenbach & Moffet 2002). En arbeidsmoral, som verdsetter viktigheten av innsats, er viktig for måloppnåelse, utvikling og prestasjon (Duda & Balaguer 2007; Duda & Nicholls 1992; Nicholls 1989; Roberts 2001). Uten maksimal innsats vil en utøver gå glipp av mange potensielle læringssituasjoner, noe som hindrer en optimal utvikling (Balaguer, Duda & Crespo 1999; Nicholls 1989; Roberts 2001; Treasure 2001).

En kan finne koblinger mellom komponenten *verdsette innsats* i flere studier: Jones mfl. (2007) "*in certain performances, remaining focused on processes and not solely outcomes (s. 251)*", Bull mfl. (2005) "*never say die mindset*", "*go the extra mile mindset*" og "*determination to make the most out of ability*" og Weinberg mfl. (2011) "*motivation to work hard (s. 162)*". Disse koblingene tyder på at å *verdsette innsats* trolig er en viktig del av mental tøffhet innen idrett.

5.3 Oppsummering

5.3.1 Definisjon, dimensjoner og komponenter

Hensikten med masterprosjektet var å belyse fenomenet mental tøffhet i konteksten sandvolleyball. Fem informanter har kommet sine perspektiver på fenomenet. Ut ifra disse beskrivelsene har en presentert informantenes personlige definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball, samt en oversikt over fenomenet flerdimensjonale struktur.

Videre har en forsøkt å sammenfatte en felles definisjon av mental tøffhet i sandvolleyball, som representerer informantenes noe ulike vinklinger på fenomenet. Deretter har en sett nærmere på informantenes fremlagte dimensjoner og komponenter ved begrepet, i lys av tidligere idrettspsykologiske studier.

Dimensjonene *takle sandvolleyballens egenart, offensive valg og håndtere press* ble fremhevet av samtlige informanter som en sentral del av mental tøffhet i sandvolleyball. Dette tyder på at disse dimensjonene utgjør kjernen av mental tøffhet i sandvolleyball. Konteksten former kravene til mental tøffhet i sandvolleyball (Bull mfl. 2005; Fawcett 2011) og i sandvolleyball kan en eksempelvis se dette gjennom komponentene *livsstil, forholde seg til teamet og spille offensivt*, som få andre idrettspsykologiske studier har kartlagt.

5.3.2 Metodisk

Ulike metodiske fremgangsmåter kan generere ulike funn (Ryen 2006). I masterprosjektet ble det benyttet en kvalitativ metode, bestående av fem halvstrukturerte forskningsintervju og påfølgende analyseprosess. Fremgangsmåten gav forfatteren tilgang til fylldige beskrivelser om fenomenet mental tøffhet i sandvolleyball.

5.3.3 Praktiske implikasjoner

Innen sandvolleyball, som andre idretter, er det en kombinasjon av hensiktsmessig teknisk, fysisk og mentalt grunnlag som skaper gode prestasjoner på banen. Forskning fremhever mental tøffhet som en viktig prestasjonsvariabel innen idrett (Bull mfl. 2005; Gucciardi mfl, 2009b; c; Jones mfl. 2002; 2007; Weinberg mfl. 2011). Masterprosjektets informanter

bekrefter viktigheten av mental tøffhet for prestasjon i sandvolleyball. Utøver 1 eksemplifiserer dette:

Veldig ofte kommer den mentale biten inn... sånn at hvis du ikke er mental tøff, eller mental tøff og stabil, så tror jeg at da kan du kanskje bare glemme det, samme hvor gode fysiske forutsetninger du har.

Og det viser seg igjen, det er veldig mange som er fysisk gode og teknisk gode på touren (World Tour) som faller igjennom, for de får mental breakdowns, som jeg kaller det. For de går på den smellen på 5 poeng, de taper 5 poeng på rad. Selv om de har sykt potensial fysisk, sykt potensial sånn og sånn. Men blir de presset nok, så går de på smellen...

Ifølge informantene er makker den viktigste påvirkningskilden til en utøvers mentale tøffhet, deretter følger trener og familie. En hensiktsmessig strukturering av sandvolleyballutøverens nærmeste miljø, eksempelvis gjennom økt kunnskap om hva mental tøffhet er i sandvolleyball og økt fokus på aktuelle utviklingsstrategier, vil trolig kunne medføre en positiv innvirkning på en utøvers mentale tøffhet (jmf. Gucciardi mfl. 2009b; c).

Trener 3 kommer med følgende anbefaling til trenere og utøvere:

Jeg mener at mental trening må settes i system og jeg mener trenere må være bevisste på det... og utøvere må være bevisst på det... hvilken ting de skal jobbe med underveis, slik at de kan snu negative tanker til positive tanker og trender til positive trender.

Og trenerne skal være bevisst på at, det her må jeg ta tak og da er det god mental trening. Altså, de må bli mer bevisst på ... hvilke knapper de skal trykke på, for å ha en god mental trening i praksis.

Informantene foreslår at økt fokus på punktene under, i trening og konkurranse, kan medføre en positiv utvikling i mental tøffhet for en sandvolleyballutøver:

- bevisstgjøring og ansvarliggjøring
- gjenkjenning av følelser og indre monolog
- reaksjonsmønstre og konstruktiv kommunikasjon innad i makkerparet
- klare målsetninger
- aksept for å mislykkes
- kvalitetsforberedelser (teknisk og fysisk)
- deltagelse på sportslig utfordrende turneringer

Fremtidige studier kan med fordel forsøke å beskrive mental tøffhet i sandvolleyball i andre land. En slik studie kan si noe om masterprosjektets resultater generaliserbarhet innen konteksten sandvolleyball. Hvis denne studien hadde bekreftet masterprosjektets kartlagte definisjoner, dimensjoner og komponenter ved mental tøffhet i sandvolleyball, kunne de samlede resultatene blitt benyttet som utgangspunkt for utforming sandvolleyballspesifikt måleinstrument på mental tøffhet.

Et slikt måleinstrument kunne vært hensiktsmessig å benytte for å kartlegge sandvolleyballutøveres mentale tøffhet, samt evaluering av ulike utviklingsstrategiers effekt på mental tøffhet i sandvolleyball.

Referanseliste

Abrahamsen, F., Roberts, G. & Pensgaard, A. (2008) Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 9, s.449-464.

Abrahamsen, F., Roberts, G., Pensgaard, A. & Ronglan, T. (2008) Perceived ability and social support as mediators of achievement motivation and performance anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 18, s. 810-821.

Ajzen, I. (2001) Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52, s. 27-58.

Balaguer, I, Duda, J. & Crespo, M (1999) Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 9, s. 381-388.

Bull, S. J., Shambrook, C., James, W. & Brooks, J. E. (2005) Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 17, s. 209-227.

Carron, A.V. & Brawley, L. R. (2008) Group Dynamics in Sport and Physical Activity. I: *Advances in Sport Psychology*. Red. Horn, T. s. 213-238 . Human Kinetics Europe Ltd.

Clough, P. J., Earle, K. & Sewell, D. (2002) Mental toughness: the concept and its measurement. I: *Solutions in Sport Psychology*. Red. Cockerill, I. , s.32-42, London, Thomson.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. (2008) The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 26, s. 83-95.

Crust, L. (2007) Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 5, s. 270-290.

Crust, L. (2008) A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*. Vol. 45, s. 576-583.

Crust, L. & Azadi, K. (2010) Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sports Sciences*. Vol. 10, s. 43-51.

Deci, E. & Ryan, R. (2002) *Handbook of Self-Determination Research*. The University of Rochester Press, Rochester, USA.

Duda, J. & Balaguer, I. (2007) Coach-Created Motivational Climate I: *Social Psychology in Sport*. Red. Jowett, S. & Lavallee, D. S. 117-131. Champaign, Human Kinetics.

Duda, J. & Nicholls, J. (1992) Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 84, s. 290-299.

Fawcett, T. (2011) Mental toughness: a phenomenological perspective. I: *Mental Toughness in Sport. Developments in theory and research*. Red. Gucciardi, D. F. & Gordon, S., s. 9-29, Abingdon, Oxon.

Forthomme B., Croisier J., Ciccarone G., Crielaard J. & Cloes M. (2005) Factors Correlated With Volleyball Spike Velocity. *The American Journal of Sports Medicine*. Vol. 33, s. 1513-1519.

Fourie, S. & Potgieter, J.R (2001) The nature of mental toughness in sport. *South African Journal in Sport, Physical Education and Recreation*. Vol. 23, s. 63-72.

Førland, E. & Gaathaug, A. (2009) *Hvordan kan en trener, med utgangspunkt i et mestringsfokuseret motivasjonsklima, påvirke en utøvers prestasjon i kampsituasjon hos et G19 lag innen volleyball?* Bacheloroppgave. Høgskolen i Telemark, avd. Bø. Institutt for idrett og friluftsliv.

Førland, E. (2010a) *Mental tøffhet*. Semesteroppgave. Universitetet i Agder, Institutt for idrett folkehelse og ernæring.

Førland, E. (2010b) *Hvordan kan en kvalitativ tilnærning belyse mental tøffhet?* Forskningspraksis. Universitetet i Agder, Institutt for idrett folkehelse og ernæring.

Gilje, N. & Grimen, H. (1993) *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger: Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Universitetsforlaget, Oslo.

Goldby, J. & Sheard, M. (2004) Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*. Vol. 3, s. 933-942.

Gordon, S. & Sridhar, C. (2005) Identification and Development of Mental Toughness in Elite Cricket. I: *Psychology promoting health & performance for life: Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport*. Red. Morris, T., Terry, P., Gordon, S., Hanrahan, S. Ievleva, L., Kolt, G. & Tremayne, P. [CDROM]. Sydney, International Society of Sport Psychology.

Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffet, A. (2002) Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 14, s. 172-304.

Gucciardi, D.F. (2009) Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested Australian footballers? *Personality and Individual Differences*. Vol. 47, s. 985-989.

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*. Vol. 94, s. 393-403.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2008) Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 20. s. 261-281.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2009a) Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 2, s. 54-72.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2009b) Evaluation of a Mental Toughness Training Program, for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 21, s. 307-323.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2009c) Evaluation of a Mental Toughness Training Program, for Youth-Aged Australian Footballers: II. A Qualitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 21, s. 324-339.

Gucciardi, D. F., Mallet, C. J., Hanrahan, S. J. & Gordon, S. (2011) Measuring mental toughness in sport. Current status and future directions. I: *Mental Toughness in Sport. Developments in theory and research*. Red. Gucciardi, D. F. & Gordon, S., s. 108-132, Abingdon, Oxon.

Hanstad, D. V. (2009) Gir topp bredde? I: *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. Red. Johansen, B.T., Høigaard, R. & Fjeld, J. B. s.25-38. Høyskoleforlaget, Kristiansand.

Hanton, S., Neil, R. & Evans, L. (2013) Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. *European Journal of Sport Science*. Vol. 13, s. 96-104.

Hoff J., Gran A. & Helgerud J. (2002) Maximum strength improves aerobic endurance performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Vol. 31, s. 870-877.

Horsburgh, V.A., Schermer, J., Veslka, L. & Vernon, P. (2009) A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*. Vol. 46, s. 100-105.

Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999) *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Flow*. USA, Human Kinetics.

- Johnson, A. M., Vernon, P. & Feiler, A. R. (2008) Behavioural genetic studies of personality: An introduction and review of the results of the 50+ years of research. I: Handbook of Personality Theory and Assessment. Red. Boyle, G.J., Hatthews, G. & Saklofske, D.H. Utg. 1, Sage Publishers. I: Horsburgh, V. A., Schermer, J, Veslka, L. & Vernon, P. (2009) A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*. Vol. 46, s. 100-105.
- Jones, G., Hanton, S. Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 14, s. 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. Connaughton, D. (2007) A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. Vol. 21, s. 243-264.
- Kiraly K. & Shewman B. (1999) *Beachvolleyball*. USA, Human Kinetics.
- Kobasa, S. C. (1979) Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 37, s. 1-11.
- Krane, V. & Williams. (2006) Psychological Characteristics of Peak Performance. I: *APPLIED SPORT PSYCHOLOGY – PERSONAL GROWTH TO PEAK PERFORMANCE*. Red. Williams, J. 5. utg. s. 207-227. New York, USA, McGraw-Hill.
- Kristiansen, E., Roberts, G. & Abrahamsen, F. (2008) Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 18, s. 526-538.
- Keegan, R., Harwood, C., Spray, C. & Lavalley, D. (2009) A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 10, s. 1-12.
- Kvale, S. (1997) *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal forlag, Oslo.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervjuet*. 2. utg. Gyldendal Norsk Forlag, Oslo.

Larsen, S.A. & Vejleskov, H. (2006). *Videnskap og forskning*. En lærebog til professionsuddannelser. 2. utg. Gads forlag. Narayana press.

Loehr, J. E (1982) *Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports*. New York, Plume. I: Crust, L. (2008) A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*. Vol. 45, s. 576-583.

Loehr, J. E.(1986) *Mental Toughness Training for Sports – Achieving Athletic Excellence*. . Lexington, Massachusetts, The Stephen Greene Press.

Loehr, J. E. (1994) *The new toughness training for sports*. New York, NJ., Penguin

MacNamara, Å., Button, A. & Collins, D. (2010) The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance. Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviours. *The Sport Psychologist*. Vol. 24, s. 52-73.

Mallet, CJ. & Hanrahan, SJ. (2004) Elite Athletes: why does the ‘fire’ burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 5, s. 183-200.

Merleau-Ponty, M. (1962) *Phenomenology of perception*. London, Routledge & Kegan Paul.

Middleton, C. S., Martin, A. J. & Marsh H. W. (2011) Development and validation of the mental toughness inventory (MTI): construct validation approach. I: *Mental Toughness in Sport. Developments in theory and research*. Red. Gucciardi, D. F. & Gordon, S., s. 91-107, Abingdon, Oxon.

Nicholls, J. (1989) *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, Massachusetts, Harvard University Press.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. Levy, A. R. & Backhouse, S. H. (2009) Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*. Vol. 47, s. 73-75.

Ntoumanis, N. & Biddle, S. (1999) A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 17, s. 643-665.

Omundsen, Y. & Robert, G.C. (1999) Effect of motivational climate profiles on motivational indices in team sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 9, s. 389-397.

Patton, M. Q. (1990) *QUALITATIVE EVALUATION AND RESEARCH METHODS*. 2. Utg., Newsbury Park, California, SAGE Publications.

Pensgaard, A. M. & Duda, J. L. (2002) "If we work hard, we can do it" A tale from an Olympic (Gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 14, s. 219-236.

Pensgaard, A. M. & Roberts, G. (2000) The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 18, s. 191-200.

Rees, T., Hardy, L. & Freeman, P. (2007) Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 25, s. 33-42.

Ricarte Batista, G., Freire De Araújo, R., & Oliveira Guerra, R. (2008) Comparison between vertical jumps of high performance athletes on the Brazilian men's beach volleyball team. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*. Vol. 48, s. 172-176.

Roberts, G. (2001) Understanding the Dynamics of Motivation in Psychological Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. I: *Advances in Motivation in Sports and Exercise*. Red. Roberts, G. s.1-51. Human Kinetics Europe Ltd.

Ronglan, L. T. (2008) *Lagspill, læring og ledelse. Om lagspillenes didaktikk*. Oslo. Akilles.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. Vol. 55, s. 68-78.

Ryen, A. (2006) *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. 2. utg., Bergen, Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Schön, D.A. (1983) *Den reflekterende praktiker, hvordan professionelle tænker når de arbejder*. Århus, dansk udgave, Forlaget Klim (2001).

Sheard, M. & Golby, J. (2006) Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 4, s. 149-169.

Smith, R. E. & Smoll, F. L. (1997) Coaching the Coaches: Youth Sports as a Scientific and Applied Behavioural Setting. *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 6, s. 16-21.

Stelter, R. (2002) *COACHING – læring og udvikling*. Gylling, Danmark, Psykologisk Forlag A/S.

Stuntz, C. & Weiss, M. (2009) Achievement goal orientation and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 10, s. 255-262.

Treasure, D. (2001) Enhancing Young People's Motivation in youth Sports: An Achievement Goal Approach I: *Advances in Motivation in Sports and Exercise*. Red. Roberts, G. s. 79-101. Human Kinetics Europe Ltd.

Thelwell, R., Weston, N. & Greenlees. (2005) Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 17, s. 326-332.

Van Yperen, N. W. (2009) Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist*. Vol. 23, s. 317-329.

Vealey, R.S. (1988) Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*. Vol. 2, s. 318-336. I: Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2009b) Evaluation of a Mental Toughness Training Program, for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 21, s. 307-323.

Voight, M. (2002) Improving the quality of training: Coach and player responsibilities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, Vol. 73, s. 43-48.

Visek, A., Harris, B. & Blom, L. (2009) Doing Sport Psychology: A Youth Sport Consulting Model for Practitioners. *The Sport Psychologist*. Vol. 23, s. 271-291.

Weinberg, R., Butt, J. & Culp, B. (2011) Coaches' view of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 9, s. 156-172.

Weiss M. R., Smith, A. L. & Stuntz, C. P. (2008) Moral Development in Sport and Physical Activity. I: *Advances in Sport Psychology*. Red. Horn, T. S. 115-157. Human Kinetics Europe Ltd.

Ziv, G. & Lidor, R. (2010) Vertical jump in female and male volleyball players: a review of observational and experimental studies. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 20, s. 556-567.

Internett

Federation Internationale de Volleyball (2013a) *Official Beach Volleyball Rules 2013-2016*.

http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-BeachVolleyball_Rules2013-EN_20130226.pdf [lest 20.04.2013]

Federation Internationale de Volleyball (2013b) *World Tour 2013*.

<http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/Competitions/WorldTour/2013/> [lest 20.02.2013]

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (2012) *25.000 flere medlemmer i norsk idrett*. <http://www.idrett.no/nyheter/Sider/25000f.aspx> [lest 20.04.2013].

Muntlige kilder

Haugen, T. (2010). *Barn og unges utvikling og læring*. Forelesningsnotat, Universitetet i Agder, Institutt for folkehelse, idrett og ernæring.

Hergeirsson, T. (2009) *Teamutvikling*. Forelesningsnotat, Idrettsfaglig spesialisering – idrettspedagogikk og idrettspsykologi fordypning, Institutt for idrettsfag og friluftsliv, Høyskolen i Telemark avd. Bø.

Mol, K. (2010) *Hvordan jobber vi mentalt med vår lag og utøver?* Forelesningsnotat, Trener IV Utdanning Volleyball/Sandvolleyball, Institutt for idrettsfag og friluftsliv, Høyskolen i Telemark avd. Bø.

Pettersen, G. (2009) *Team*. Forelesningsnotat, Idrettsfaglig spesialisering – idrettspedagogikk og idrettspsykologi fordypning, Institutt for idrettsfag og friluftsliv, Høyskolen i Telemark avd. Bø.

Vedlegg 1

Intervjuguide Utøver 1

Introduksjon

Presentere meg selv og masteroppgaven – motivasjon bak.

- Utdanning, arbeid og trenervirksom.
- Spennende med ka så ska te for å nå toppen.
- Hørt mye om mental tøffhet og lest litt om det i år > Mental tøffhet og sandvolleyball

Anonymitet

Har du noen spørsmål før me begynne?

Bakgrunn

- Beskriv spillerkarriæren din
- Ka tid begynte du med volleyball/sandvolleyball?
-
- Hvorfor begynte du med sandvolleyball?
-
- Koffer har du gjort det bra i sandvolleyball?
-
- Koss e livet ditt som sandvolleyballspiller?
- Vanlig dag i sesongen
- Antall turneringer?
- Reisedøgn?
- Totalbelastning

Mental elementer og sandvolleyball

Ka meine du e d viktigste i sandvolleyball? De to viktigste tingene

Kor viktig e mentale elemter i sandvolleyball?

Som aktiv toppidrettsutøver: *hvor mye trenes på dette på norsk toppnivå – Sandvolleyball?*

- *Hvilke tanker har du om dette? Er det nok?*

Mental tøffhet - definisjon

Mange sier mye...

- Ka e Mental Tøffhet for deg?

Ka e mental tøffhet i Sandvolleyball?

- Utøver1 sin ”definisjon”

Kor viktig e mentalt tøffhet i beach? (lite, noe, veldig)

- Når er det spesielt viktig å være mental tøff for en sandvolleyballspiller?
- Spillfaser

Mental tøffhet - karaktertrekk

Ka e dei 5 viktigste delene av det å verr mentalt tøff i sandvolleyball?

- Forsøk å dele inn
- Flere viktige?
- Koffer e akkurat dissa så viktige i sandvolleyball?

Mental tøffhet - Utvikling

I hvor stor grad er mental tøffhet påvirkelig?

Hvor mye tror du det trenes på dette i norsk sandvolleyball?

- Tilstrekkelig?

Kim kan påvirke ein utøvars mentale tøffhet?

- kim kan påvirke mest?
-

Koss tror du MT kan påvirkes ? Egne erfaringer.

Tenk gjennom karriæren din – e det noen hendelser som du kan trekka fram som har påvirket din/makkers mentale tøffhet?

- Vil alle spillerar respondera på denne måten?

Utviklingsstrategier av mental tøffhet i forskjellige idrettsfaser og prioritering i treningsarbeidet

Koss kan Mental Tøffhet utvikles hos **unge utøver (16-19)**

- Koble opp mot inndeling av karaktertrekk ved MT?

Bør utvikling av MT prioriteres her?

Forskjeller på nivå – fremgangsmåte – TVN og hobbyvolleyball.

- Hvordan og kass effekt?

Ka bør en trener gjørr for å sørge for best mulig utvikling av mental tøffhet?

- Trening, kamp, utenfor banen

➤ Det viktigste?

På kass måter kan eg som trener fremme mental tøffhet i denne aldersgruppen? Virkemidler?

- Type tilbakemeldinger?
- Selvtillitt, i forhold til ferdigheter
- Selvtillitt, i forhold til måloppnåelse
- Målsetninger
- Fokus på trening
- Resultatorientert?
- Kravstor?
- Spider? Prestasjonsprofil?
- Teknikk - fokus
- Taktikk - fokus

Ka med 12-15 åringane? Forskjeller?

Ka kan ein jørr i denna alderen for at dei ska bli konne bli mentalt tøffe i 20 års alderen?

Koss kan Mental Tøffhet utvikles hos deia (12-15)

- Koble opp mot viktige deles av MT?

Bør utvikling av MT prioriteres her?

Ka bør eg som trener gjørr for å sørga for ein best mulig utvikling av mental tøffhet?

- Trening, kamp, utenfor banen
- Det viktigste?

På kass måter kan eg som trener fremme mental tøffhet i denne aldersgruppen? Virkemidler?

- Type tilbakemeldinger?
- Målsetninger
- Fokus på trening
- Konkurranser?
- Resultatorientert?
- Kravstor?
- Spider? Prestasjonsprofil?
- Teknikkfokus?

Og ka med 5-11 ? Forskjeller mellom dei eldre gruppene.

Bør utvikling av MT prioriteres her?

Hvis itje, ka då?

Eventuelle oppfølgings spørsmål:

Koss kan Mental Tøffhet utvikles hos deia (5-11)

- Koble opp mot viktige deles av MT?

Ka bør eg som trener gjørr for å sørga for ein best mulig utvikling av mental tøffhet?

- Trening, kamp, utenfor banen
- Det viktigste?

På kass måter kan eg som trener fremme mental tøffhet i denne aldersgruppen? Virkemidler?

- Type tilbakemeldinger?
- Målsetninger
- Fokus på trening
- Konkurranser?
- Resultatorientert?
- Kravstor?
- Spider? Prestasjonsprofil?
- Teknikkfokus?

Kjønnsforskjeller ved mental tøffhet

Kjønnsforskjeller i mental tøffhet og kossen det utvikles?

Avslutning

Vedlegg 2

Mental Tøffhet									
Kategorier	Beskrivelse	Type	Spesifisert	T1	Sidd U1	Side U2	Sidd T2	Side T3	Sidd
Informasjonshenning	Ta til seg tilgjengelig informasjon og benytte den hensiktsmessig	generelle	1 Kunnskap om idretten	x	4				
Informasjonshenning		generelle	1 Ta til seg informasjon etter vilje	x	4		x	4+5	
Informasjonshenning		generelle	1 Ville til å skaffe informasjon etter vilje	x	5		x	4+5	
Takle sandvolleyballens egenart	Takle sandvolleyballens egenart (være rammer)	livsstil	2 Pølse	x	5			x	2
Takle sandvolleyballens egenart		livsstil	2 Takle omverden/kontrollerbare (publikum, vær og vind)	x	x	4	x	2+3	
Takle sandvolleyballens egenart		livsstil	2 Forholde seg til rammer				5	x	2
Tro/selvtillit	Tro og selvtillit	konk	3 Mestringstør/Tro på å klare (derer)					x	2
Tro/selvtillit		konk	3 Selvtillit (i situasjonen)				x	4	2
Tro/selvtillit		konk	4 Bruke taktikk	x	5		x	6	
Bruk av taktikk	Bruke taktikk hensiktsmessig	konk	4 Bruke taktikk	x	x	5	x	6	
Ta offensive valg (kontinuerlig)	Ta valg kontinuerlig og være å gjennomtære dem	konk	5 Tære å angripe	x	6	3+4	4	4+5	
Ta offensive valg (kontinuerlig)		konk	5 Legge med fingerlag (være å føle)			x	5	4 ml	
Ta offensive valg (kontinuerlig)		konk	5 Spille respektløst (kalle offensiv)			x	5+7	6	x
Håndtere motgang	Takle tilbakeslag	konk	6 Snu motgang til gode prestasjoner	x			x	3+5	2
Håndtere motgang		konk	6 Prestere/Komme tilbake etter forstyrrelser/takle forstyrrelser				x	5	x
Håndtere motgang		konk	6 Ist - etter forstyrrelser				6		2
Håndtere motgang		konk	6 Ist - etter forstyrrelser				x		2
Håndtere motgang		konk	6 Ist - etter forstyrrelser				x		2
Håndtere motgang		konk	7 Prestere levert				x	2	2
Håndtere motgang	Prestere uten store svingninger	konk	8 Prestere når det gjelder ("lykkes mer enn mislykkes")	x	6	x	4	3+6	x
Håndtere motgang	Prestere under press (lykkes mer enn å mislykkes)	konk	8 Ist - når det er tvort				6		
Prestere u. press		konk	8 Ist - når det er tvort				x		
Prestere u. press		konk	9 Ydmykhet (oppover og motstandere)	x	6				
Ansvarlighet	Ansvarlighet	personlig/nerstrek	9 Ydmykhet (oppover og motstandere)	x	5				
Ansvarlighet		personlig/nerstrek	10 Ansvarlighet (fåll ambisjoner)	x	5				
Treningsdisiplin	Treningsdisiplin	personlig/nerstrek	11 Treningsdisiplin (å ville å ville trenere mye)	x	5		7	4+5	x
Treningsdisiplin		personlig/nerstrek	11 Treningsdisiplin (å ville å ville trenere mye)				x		2