



Triatleters indre monolog

En studie som tar for seg hva som kjennetegner triatleters indre monolog under en konkurransesetting og om det er forskjell på den indre monologen hos utøvere på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot utøvere på et lavere prestasjonsnivå.

Sondre Risdal Solheim

Veiledere

Rune Høygaard

Tommy Haugen

Michael Reinboth

Masteroppgaven er gjennomført som et 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, 2016 Fakultet for Helse- og idrettsvitenskap Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

Førord

Nå har jeg etter fem år med idrettsesifikk utanning fått levert inn min masteroppgave, noe som med andre ord vil si at jeg sitter igjen med en masse ny kunnskap innenfor idrettsverdenen. Min tyngde har de siste fem årene vært på idrettspsykologi samt den menneskelige fysiologien satt opp mot en idrettskontekst. Mitt mål videre er å kunne ta i bruk den kunnskapen jeg har lært og formidle den til andre. Som aktiv idrettsutøver og trener, vil de skriveprosessene jeg har vært gjennom de siste årene hjelpe meg stort til å kunne bli en bedre utøver og trener. Jeg vil definitivt også få bruk for dem innen andre fremtidige settinger.

Gjennom denne avsluttende masteroppgaven har jeg fått stor støtte fra flere personer. Mine veiledere Rune Høigaard, Tommy Haugen og Michael Reinboth er tre av de viktigste personene jeg har fått hjelp av. De ha gitt meg mange gode tips og råd rundt oppgavens innhold, struktur og helhet.

Det er også en rekke andre personer som har stått rundt meg og gitt meg god støtte gjennom dette året med skriving. De har vært genuint interesserte og nysgjerrige rundt tematikken jeg har skrevet om, noe som har ført til at jeg hele tiden har utfordret meg til å sette meg dypere inn i teorien. Jobben min som personlig trener har ført til at jeg er omringet av personer som til en viss grad sitter inne med mye god kunnskap og erfaring innenfor idrett og oppgaveskriving. Det å ha en slik mulighet til å kunne få gode korrekturlesninger er jeg kjempetakknemmelig for.

For meg som er en satsende idrettsutøver, vil jeg selv kategorisere meg som en 24-timers utøver. Dette vil da si at store deler av hverdagen min preges av sporten jeg satser på og alt annet er bygget rundt min trening -og konkurransehverdag. Det at jeg har en skoleflink samboer som tar seg tid til å hjelpe og i tillegg klarer å strukturere meg til å fokusere mer på min masteroppgave, er noe jeg setter stor pris på at hun tar seg tid til.

Den største takken må likevel gå til alle testpersoner, landslaget, tidtakere og treningsanlegg (Spicheren og Elixia Røa Bad) som kunne stille seg til disposisjon under denne studien. Det er disse personene som har ført til at denne oppgaven har blitt et faktum.

Sammendrag

Studiens formål er å kartlegge norske triatleters indre monolog og se om det er noen forskjell på den indre monologen hos triatlonutøvere på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot triatlonutøvere på et lavere prestasjonsnivå. Totalt var det 20 deltakere i studien hvor 10 var landslagsutøvere som da representerte utøverne med et høyt prestasjonsnivå, mens det var 10 utøvere fra klubb som representerte utøverne med et lavere prestasjonsnivå. I denne studien ble det gjennomført frekvens-, korrelasjons- og regresjonsanalyser, og resultatene kan tyde på at triatleter generelt har en større grad av indre monolog som henger sammen med en positive korrelert tankegang. Det ble ikke funnet noen signifikante forskjeller i den indre monologen hos utøvere på et høyt eller lavt prestasjonsnivå under en konkurransesetting, men man ser likevel forskjeller hos testgruppene. Det viste seg i denne studien at det ikke er store forskjeller når det kommer til innholdet i den indre monologen hos utøvere med forskjellig prestasjonsnivå, men at det er noe underliggende med måten den blir brukt og kontrollert på når det kommer til gitte settinger. Studiens resultater bidrar dermed med ny forståelse innen feltet i tillegg til at den viser at det trengs mer forskning rundt det psykologiske aspektet innenfor triatlonsporten.

Nøkkelord: Triatlon, Indre monolog, motivasjon, landslag, mental tøffhet

Abstract

The aim of this study is to survey the use of self-talk at triathletes. Are there any differences between the use of self-talk at triathletes with a high level of performance, compared to triathletes at a lower level of performance? There were a total of 20 participants in the study, where ten of them were athletes from the Norwegian national team of triathlon. These ten represented the participants of a high level of performance. The remaining ten, were club triathletes who represented the group with a lower level of performance. There were completed both frequency, correlation- and regressionanalyses, and the result can be understood like this; Triathletes generally have a greater degree to engage an inner monologue that are attached to a more positive way of thinking. These are interpretations that can not refer to a significant result. It was not found any significant differences between participants/athletes at a high level of performance, compared to the participants at a low level of performance when it came to self-talk in competition settings. But it shows differences in the way self-talk is used and controlled. The results of the studies contributes with a new understanding of this case, but it also shows that there are need for some more research around the psychological aspect within the sport of triathlon.

Key words: triathlon, Inner monologue, motivation, national, mental toughness

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	s.9
1.1 Hva er triatlon ?	s.11
1.2 Triatlonsportens utspring.....	s.12
1.3 Målet med studien.....	s.14
2.0 Teoretisk og empirisk bakgrunn	s.14
2.1 Psykisk spenning, spenningsregulering og konkurransenervøisitet.....	s.15
2.1.1 Regulering av psykisk spenning.....	s.17
2.1.2 Kamp eller flukt.....	s.19
2.2 Mental tøffhet.....	s.20
2.2.1 Dimensjoner av mental tøffhet.....	s.23
2.3 Motivasjon og indre monolog.....	s.28
2.3.1 Effektivitet og bruk av indre monolog i mental trening.....	s.30
2.3.1 Fremming av positiv indre monolog.....	s.32
3.0 Metode	s.35
3.1 Den generelle metodeteori.....	s.35
3.1.1 Kvalitativ og kvantitativ metode.....	s.36
3.1.2 Kvasiekperimentelt design som metode.....	s.36
3.1.3 Validitet og reliabilitet.....	s.37
3.2 Metode benyttet i denne studien.....	s.37
3.2.1 Utvalg.....	s.37
3.2.2 Materiell og prosedyre.....	s.38
3.2.3 Svøm, sykkel og løp.....	s.38
3.2.4 Testprosedyre.....	s.39
3.2.5 Analyse.....	s.40
4.0 Resultater	s.41
4.1 Tolkning av resultater.....	s.45

5.0 Diskusjon	s.46
5.1 Generell diskusjon	s.47
5.2 Metodisk diskusjon	s.49
5.3 Begrensninger og videre forskning.....	s.50
6.0 Konklusjon.....	s.53
7.0 Litteraturliste.....	s.55
Vedlegg	s.64

1.0 Innledning

I artikkelen ”Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport (ASTQS)” av Zourbanos et al. (2009) blir det fremhevet at tanker spiller en sentral og avgjørende rolle når det kommer til utformingen av atferd og følelser. Dette er noe som kan samsvare med flere studier gjort av forskere, filosofer og teoretikere (Reardon, 1993). I denne studien som omhandler det psykologiske aspektet og hva man som utøver tenker og sier til seg selv, er det viktig å få en klarhet i hva som skiller uttrykkene samtale, tanker og indre monolog.

I Oxford Dictionarys blir en samtale presentert som ”En diskusjon, da spesielt en uformell en, mellom to eller flere personer, hvor nyheter og ideer utveksles”.

En tanke kan presenteres som ideer eller skapelse av ideer som følge av tenkning, altså produksjon eller den prosessen man er gjennom når man produserer tanker. Selv om tanker er en grunnleggende menneskelig aktivitet som er kjent for alle, er det generelle aspekter rundt hva en tanke er eller hvordan den blir dannet noe uklart innenfor teorien, men man mener på at tanker både kan oppstå og ikke oppstå som et produkt av ubevisste hjerneprosesser. Det å tenke fører til at mennesket som individ har mulighet til å forstå, tolke, representere og modellere den verdenen og de situasjoner de opplever (Oxford Dictionarys). Helt tilbake til antikken finner man tegn på personer som funderte på hva tanker var. Under en av Platon sine taler (*theaetetus* også kjent som *om vitenskap*) definerer han tanker som ”den samtalen sjelen har med seg selv” (Platon, trans. 1993). I nyere tid har det blitt produsert flere definisjoner på hva tanker er. Glass og Arnkoff (1997) definerer tanker som ”kognitive produkter – ofte referert til som selvttalelser, selyfølelser, automatiske tanker eller en indre dialog” (s. 911). Både Platon sin beskrivelse og Glass og Arnkoff (1997) sin definisjon kan i stor grad minne om det som man i dagens samfunn kaller indre monolog (Glass og Arnkoff, 1997; Theodorakis, Weinberg, Natsis, fordoma, og Kazakas, 2000, s. 254).

Indre monolog kan på en enkel måte defineres som ”hva mennesker sier til seg selv enten høyt eller som en liten stemme inni hodet” (Theodorakis, Weinberg, Natsis, fordoma, og Kazakas, 2000, s. 254). Når det snakkes om den indre monologen i en

metodisk setting blir det beskrevet som et av de vanskeligste temaene å forske på (Vygotsky, 1986). Tidligere undersøkelser (Amsel & Fichten 1998; Cacioppo, von Hippel, og Ernst, 1997) viser også at det fort kan oppstå utfordringer når man bedriver forskning rundt den indre monologen, og ser man nærmere i litteraturen vil man kunne se at det er blitt brukt mange ulike metodiske tilnærminger for å identifisere den enkeltes kognitive tankeprosesser eller tankestruktur (Amsel & Fichten 1998; Cacioppo, von Hippel, og Ernst, 1997). Dersom man tar for seg vanlige spørsmål og teknikker (Blankstein & Segal, 2003) som blir brukt for å finne ut av en persons indre monolog, vil man kunne se at det er preget av store variasjoner og det vil kunne veksle fra samtid til en mer retroperspektiv evaluering (Blankstein & Segal, 2003). Vanligvis finner man dette igjen i studier som inkluderer høyttenkning, frie assosiasjoner, opptak av private samtaler/taler, stikkprøvekontroll, egen loggføring, selvrappotering, video, selvuttalelse, oppføring av kliniske intervju og oppførte tanker, med flere styrker og svakheter (Blankstein & Segal, 2003). En stor utfordring innen forskning på den indre monologen, er at man som testperson i stor grad kan rapportere kognitive aktiviteter på grunnlag av deres sannsynlighet for forekomst fremfor deres faktiske forekomst (Dobson og Dozois, 2003, s. 5). Dersom det er snakk om verbale rapporteringer som omfatter en eller flere kognitive prosesser vil det kunne havne utenfor metakognisjon kontroll. Dette vil har en tilknytning til et nivå i tanker som sier noe om bevissthet i en eller flere tilstander å være i og dermed kan det ikke beskrives ved individer. Enkelt forklart vil dette være tanker om tanker (Nisbett & Wilson, 1977). Ikke minst kan selvrappoterte kognisjoner være avhengig av en persons minne, og noen ganger kan viktige opplysninger ha blitt glemt, feiltolket eller rapportert unøyaktig (Nisbett & Wilson, 1977). Det vil dermed ikke si at kognitive prosesser ikke kan vurderes gjennom eksterne observasjoner. Man kan heller si at kognitive prosesser kan føre til at egenrapporteringene kan gi oss ”metakognitiv kunnskap” som videre kan brukes for å hjelpe oss å forstå individers oppfatninger, motiver, og kognisjoner (Guerrero, 2005).

Innenfor den pedagogiske psykologien ble Self-Talk Inventory (STI, Burnett, 1996) og Thought Occurrence Questionnaire (Sarason, Sarason, Keefe, Hayes, & Shearin, 1986) utviklet for å vurdere elevens positive og negative indre monolog, og forekomsten av forstyrrende tanker når en oppgave skulle utføres.

Denne studien skal ta for seg hva triatleter tenker under en konkurransesituasjon,

samtidig som den skal se nærmere på om det er noen forskjell innenfor bruken av den indre monologen hos triatlonutøvere på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot triatlonutøvere på et lavere prestasjonsnivå. For at alle skal ha en lik forståelse rundt begrepet triatlon, starter denne studien med en kjapp gjennomgang av hva triatlon er og hvordan sporten og dens historie ble til.

1.1 Hva er triatlon?

Triatlon er kategorisert som en multisport som totalt sett består av de tre idrettsgrenene svømming, sykling og løping. Hver disiplin vil variere mellom fem offisielle distanser (Norges triatlonforbund, 2015):

Supersprint: 400 m svøm, 10 km sykkel og 2,5 km løp.

Sprint: 750 m svøm, 20 km sykkel og 5 km løp.

Normaldistanse (OL - distanse): 1500 m svøm, 40 km sykkel og 10 km løp.

Ironman 70.3 (langdistanse): 1,9 km svøm, 90 km sykkel og 21,1 km løp.

Ironman (fulldistanse): 3,8 km svøm, 180 km sykkel og 42,2 km løp.

Uansett hvilken distanse man konkurrerer i, så vil alle triatlon alltid avvikles i den samme rekkefølgen (svømming, sykling og løping). Konkurransene foregår på tid og de vil alltid starte som en fellesstart. Konkurransen foregår kontinuerlig fra starten av svømming til man er ferdig med løpingen, og tiden man bruker i skiftesonene mellom overgang fra svømming til sykling (T1) og sykling til løping (T2) teller med i den totale tiden. Idretten drives av et eget internasjonalt forbund, ITU, og i Norge har vi Det Norske Triathlon Forbundet som er et eget særforbund under Norges Idrettsforbund. Triatlon slik vi kjenner det i dag kom for første gang på det olympiske programmet under Sydney OL i år 2000 (Norges triatlonforbund, 2015).

1.2 Triatlonsportens utspring

Ordet triatlon oppsto for første gang i sammenheng med et OL – arrangement i 1904. Triatlonet besto da av de tre grenene: lengdehopp, kulestøt og 100 meter sprint (Spetsathlon, 2014). Triatlon slik vi kjenner det den dag i dag, ble for første gang gjennomført i San Diego (California) Mission Bay i 1974. Hele dette triatlonet ble organisert gjennom medlemmer i San Diego Track Club og ble gjennomført som variasjonstrening for utøvere som i all hovedsak drev å konkurrerte i løpsdistansene 10 kilometer og opp til maraton. John Collins var en av utøverne som deltok på denne første triatlonkonkurransen (Mission Bay Triatlon) og han ble senere en viktig person i utviklingen av triatlonsporten. Collins var en marineoffiser som i årene etter mission bay Triathlon tok med seg triatlonkonseptet til Hawaii for å kombinere tre av Oahu utholdenhet hendelser - Waikiki Rough Water Swim, Around-Oahu Bike Ride og Honolulu Marathon. Disse tre separate konkurransene ble slått sammen til en lang konkurranse og fikk en fellesbenevner, nemlig Ironman (Triathlonhistory, 2006).

Januar 1978 ble det første offisielle Ironman arrangementet holdt. Da var det bare 12 menn som fullførte den ekstreme konkurransen. Året etter var det 13 menn og en kvinne som klarte å krysse målstreken. Etter den andre Ironman konkurransen på Hawaii, ble det publisert en sport illustrert artikkel av Berry McDermott som førte til at det i 1980 var passert hundre deltakere og arrangementet fikk også oppmerksomhet fra ABC's "Wide World of Sport", som siden den tid har hatt en ubrutt årlig dekning av arrangementet (Triathlonhistory, 2006 & Usatriathlon, 2011).

På nettet kan man finne det dramatiske Ironman klippet fra 1982 der Julie Moss kryper på hender og knær de siste meterne for så å havne på en andreplass. Denne hendelsen førte til en eksplosjon når det kom til interesse for sporten. Det samme året ble også Triathlon Magazine stiftet, sportens første nasjonale publikasjonsverk; stiftelsen av The U.S. Triathlon Association (senere kalt USA Triathlon), det nasjonale triatlonstyret og USA Triathlon Series som da var den første nasjonale racingserien (Triathlonhistory, 2006 & Usatriathlon, 2011).

Det følgende tiåret hadde en eksplosjon når det kom til interessen for triatlonsporten og det var på 1980 – tallet triatlon tok et stort historisk skritt i retningen mot slik vi kjenner triatlonsporten den dag i dag. I 1989, under kongressen til The International Triathlon Union (ITU) i Avignon, France, gikk 25 nasjoner sammen om å få aksept fra Den Olympiske Komité om å innføre triatlon på det olympiske programmet. Det første som ble gjort var å danne et verdensmesterskap innen triatlon. Dette ble fort satt i praksis og bare fire måneder etter var første verdensmesterskapet et faktum (Triathlonhistory, 2006 & Usatriathlon, 2011). 11 år senere ble også triatlon invilget som egen idrett under de olympiske leker (Triathlonhistory, 2006 & Usatriathlon, 2011).

Det første olympiske triatlonet ble holdt i Sidney, Australia, den 16. – 17. September 2000. I etterkant av dette har det også blitt dannet en World Cup serie der verdens beste atleter møtes for å konkurrere om å være verdens beste triatlet over flere konkurranser (Triathlonhistory, 2006 & Usatriathlon, 2011).

Innenfor triatlonsporten er det kanskje Ironman World Championship på Hawaii som er det mest gjenkjennelige kjennemerket, men når det kommer til antall deltakere per år, så ser man at det er den internasjonale olympiske distansen som er den mest populær. Det er også denne distansen som blir opprettholdt under de olympiske leker (OL) (Triathlonhistory, 2006 & Usatriathlon, 2011).

For å bli blant verdens beste triatleter er det viktig at utøveren er prestasjonsorientert og målbevisst. Det er desto viktigere at utøveren har gode fysiologiske og psykologiske ferdigheter på topp (Kauru & Williams, 1993, 1995; Mulvey & Klein, 1998). Det å optimalisere sine fysiologiske egenskaper vil kunne være å øke sitt maksimale oksygenopptak (VO₂-maks), som da er et mål på en utøvers evne til å ta opp og forbruke oksygen per tidsenhet (Basset & Howley, 2002) og i tillegg ha en god arbeidsøkonomi, som da er hvor mye O₂ som blir brukt på en gitt arbeidsoppgave (Basset & Howley, 2002).

Når man på den andre siden snakker om å kunne optimalisere sine psykologiske egenskaper, må man jobbe med ”det indre”. Da snakker man som oftest om utøverens tanker og idéer (Amsel & Fichten 1998; Cacioppo, von Hippel, og Ernst, 1997).

1.3 Målet med studien

På bakgrunn av et økende fokus rundt det psykologiske aspektet innen idrett (Kauru & Williams, 1993, 1995; Mulvey & Klein, 1998), og da spesielt innenfor utfordrende kondisjonsidretter, har denne studien som mål å undersøke hva som kjennetegner den indre monologen til triatlonutøvere under en konkurranse når det kommer til de forskjellige øvelsene svømming, sykkel og løp. Studien vil også ta for seg i hvilken grad det er forskjeller i den indre monologen hos utøvere på et høyt prestasjonsnivå (landslag) sett opp mot utøvere på et lavere prestasjonsnivå (klubb).

De gjeldende problemstillingene i denne studien er som følger:

- 1. Hva er det som kjennetegner triatleters indre monolog under en konkurransesetting ?*
- 2. Er det forskjell på den indre monologen hos utøvere på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot utøvere på et lavere prestasjonsnivå ?*

2.0 Teoretisk og empirisk bakgrunn

Med bakgrunn i sentral teori og tidligere empiri (Zourbanos et al., 2006-2016, Ungleider, 2005, Horn, 2008, Roberts & Treasure, 2012, Tenenbaum & Eklund, 2007, Dosil, 2006), vil det nå bli gjort rede for de sentrale aspektene i forhold til det målet som denne studien har. De mest sentrale begrepene vil omhandle temaer som spenningsregulering, mental tøffhet, motivasjon og indre monolog, samt en gjennomgang av tidligere teori og empiri innenfor de nevnte temaene.

Innenfor individuelle konkurranseidretter er optimale prestasjoner og det å vinne avhengig av en utøvers fysiske og psykiske egenskaper (Kauru & Williams, 1993, 1995; Mulvey & Klein, 1998). Når det kommer til fysiske egenskaper snakker man som oftest om hvordan kroppens fysiologiske forutsetninger er, mens når man kommer til det psykologiske blir ofte temaer som spenningsregulering, mental tøffhet,

motivasjon og indre monolog fremhevet (Roberts & Treasure, 2012). Siden tyngden i denne studien skal omhandle det psykologiske aspektet, vil det fysiologiske aspektet utgå og fokuset vil legges rundt temaene spenningsregulering, mental tøffhet, motivasjon og indre monolog.

2.1 Psykisk spenning, spenningsregulering og konkurransenervøsitet

Det som i stor grad er med på å bestemme en utøvers prestasjon, er personens psykiske spenningsnivå (Railo 1979). En persons psykiske spenningsnivå er da den indre psykiske spenningen en utøver føler i en gitt situasjon. Denne spenningen vil ofte kunne føre til flere fysiologiske forandringer, som igjen vil kunne bli brukt som målbare uttrykk for den psykologiske spenningen (Railo 1979). En økt spenning vil kunne øke kjertelvirksomhet, som igjen fører til en økt adrenalinutskillelse, økt hjertefrekvens, økt pustefrekvens, høyere blodtrykk, en utvidelse av blodkar i muskulatur, frigjøring av mer sukker fra lever og en økt fart på blodomløpet. Dette vil totalt sett føre til et mer disponibelt oksygentilførsel samt hurtigere fjerning av avfallsstoffer i aktiv muskulatur (Railo 1979). Organismene blir med andre ord satt i høy beredskap for større fysisk innsats (Lawther 1972), som da igjen kan tenkes å ha en effekt på det psykologiske aspektet og da spesielt inn mot motivasjon og indre monolog (Lawther 1972).

Når det kommer til spenning eller årsaker til spenning, skiller man dem inn i to typer.

1. *Generelt angstnivå eller grunnspenning. Eksempelvis vil en såkalt "nervøs" person ha en høy grunnspenning, som han bærer med seg til daglig.*
2. *Situasjonsavhengig spenning. Det vil si den psykiske spenningen som skyldes konkret forhold, for eksempel i en konkurranse, ved smerter o.l.*

Det er da summen av type 1 og 2 som fører til utøverens totale spenningsnivå. Det er også summen av disse to faktorene som vil bestemme hvor nervøs en utøver blir under en konkurranse, og dermed i stor grad kunne være en faktor som spiller inn på utøverens prestasjonsevne (Railo 1979). Med andre ord vil dette kunne si at en utøver med lav grunnspenning vil tåle mer tillegg av spenning i en eksempelvis konkurransesetting, enn en med høy grunnspenning, som da vil tåle mindre ekstra

spenning før det går ut over den idrettslige prestasjonen (Railo 1979). Det er derfor viktig for en hver utøver å kunne regulere sitt spenningsnivå under en eventuell konkurransesituasjon (Railo 1979).

Hvor høyt spenningsnivået som bør være hos en utøver er avhengig av flere faktorer: (Railo 1979)

1. *Den enkelte idrettsgrens egenart*
2. *Automatiseringsgraden*
3. *Hvor dominant den riktige teknikk er i forhold til gal teknikk.*

Enkelte idretter både tåler og krever at utøveren har et høyt spenningsnivå, mens andre idretter tåler lite spenning. Det vil enkelt kunne sies at idretter som er teknisk enkle, kraftkrevende, smertebringende og hurtighetskrevende vil være idretter som har høye toleranser og krav til psykisk spenning for maksimal prestasjon (Railo 1979). En idrett som både tåler og krever et høyt spenningsnivå kan være utholdenhetsløp (Railo 1979). I denne idretten vil man kunne finne momenter av alle de overnevnte faktorene. Idretter som er teknisk vanskelige og setter større krav til finkoordinasjon, stabilitet og konsentrasjon vil være idretter som har en mindre toleranse når det kommer til psykisk spenning. Turn, svømming o.l kan være eksempler på slike idretter (Railo 1979).

Dersom en utøver har tilpasset seg et spenningsnivå som henger sammen med en spesifikk idrett, vil dette nivået kunne endre seg dersom utøveren flytter sitt fokus til en annen idrett. Dette kan skyldes at idretten stiller et høyere eller lavere krav til spenningsnivå (Railo 1979).

Når det kommer til automatiseringsgraden vil det innenfor hver enkelt idrett forekomme en automatisering av den gitte idretten, som igjen vil være med på å bestemme hvor høyt spenningsnivå utøveren tåler. Dersom man ser for seg en utøver som har holdt på med en gitt idrett i et halvt år, vil ikke denne utøveren ha rukket å automatisere de kravene som den gitte idretten setter. Utøveren vil derfor tåle en svært liten grad av økt spenning før prestasjonsevnen svekkes (Railo 1979). Etter at utøveren har pådrevet idretten over lenger tid, vil utøveren kunne tåle en økt spenning uten at hans prestasjonsevne videre vil bli påvirket. For å øke utøverens spenningstoleranse

må man derfor ha et større fokus på en større automatisering av øvelser (Railo 1979). Normalt sett vil det være slik at en utøver som har en riktig teknikk i stor grad vil dominere over en utøver med mindre grad av riktig teknikk, og dermed også ha evnen til å tåle en høyere grad av spenning. For å konkretisere dette kan man se på en utøver (1) som bedriver svømming og over tid har utført en riktig svømmeteknikk 1000 ganger og feil svømmeteknikk 200 ganger. En utøver (2) har gjort akkurat det samme, men i motsetning til utøver 1, har denne utøveren gjennomført riktig svømmeteknikk 1000 ganger og feil svømmeteknikk 1000 ganger. Setter man så disse to utøverne opp mot hverandre, kan man se at de har automatisert den riktige teknikken omtrent like mange ganger, men at den store forskjellen ligger i hvor stor treningsmengde og hvor stor spenning de har. Utøver 2 vil ha en større forekomst av treningsmengde mens utøver 1 likevel vil tåle mer spenning enn utøver 2 (Railo 1979). Grunnen er så enkel som at fordi utøver 1 har automatisert riktig teknikk flere ganger enn gal teknikk vil det ha en mer positiv innvirkning enn hos utøver 2. Det er heller ikke bare hvor mye man svømmer automatiseringen er avhengig av, men derimot kan faktorer som kvalitet, konsentrasjon, motivasjon, feedback o.l være med å bestemme automatiseringsgraden (Railo 1979).

2.1.1 Regulering av psykisk spenning

Når man skal regulere den psykiske spenningen finnes det to veier man kan velge. Det skal også nevnes at det er mulig å bruke de to veiene sammen (Railo 1979).

- 1. Man kan regulere spenning i treningsfasen*
- 2. Man kan regulere spenning i tilknytning til selve konkurransen.*

Når det dreier seg om regulering av spenning under trening, må det skilles mellom personer som har høy og lav grad av spenning og da spesielt på de som har for lav spenning under en konkurransesituasjon. Under trening vil det for disse utøverne være svært viktig å tilpasse seg sine prestasjoner til en slik psykisk spenning som er mest mulig anvendende under en konkurransesituasjon (Railo 1979). Derfor er det viktig at utøvere med høy spenning å legge inn spenningsøkende momenter i sin trening. Dette blir da kalt modelltrening (Railo 1979). Med andre ord vil det si at man trekker ut modeller eller situasjoner fra en konkurransesituasjon og fører disse inn i treningen.

Ved å systematisk innføre spenningsøkende faktorer hos utøvere vil det kunne føre til en treningssituasjon som består av at man tilpasser seg påvirkningen av en spenningsøkning. Dette vil igjen kunne føre til at konkurranser virker mindre spenningsøkende på utøveren (Railo 1979).

Det finnes flere ulike måter å drive såkalt modelltrening på:

- *Konkurranser*: En reell måte å drive treningen på, er å legge inn direkte konkurranser i treningen og la utøveren delta oftere i konkurranser. For at utøveren skal få den nødvendige psykiske treningen, er det viktig at utøveren deltar ofte på konkurranser som passer han eller hennes nivå. Mange faller av i større konkurranser på grunn av manglende psykiske tilpasninger i den gitte situasjonen (Railo 1979).
- *Konkurranselik trening*: I perioder bør trening gjøres så konkurranselik som mulig. Dette kan gjøres ved å ”matche” utøvere opp mot hverandre under treningen, legge inn handikap, telle poeng, måle resultater, ta tider, legge inn veddemål, legge inn overraskende momenter, trene i konkurransetøy, legge inn forstyrrelser, trene i ugunstige værforhold og lignende (Railo 1979).
I tillegg bør også utøveren selv mentalt forestille seg at han er i en konkurransesituasjon, og dermed legge inn egne konkurransemomenter (Railo 1979).
- *Sosial pressfaktor*: En sosial gruppe hever spenningsnivået til en utøver, når de ilegger han/henne en presssituasjon. Bare det at en gruppe ser på utøveren eller prater med ham mens han trener kan gi følelse av økt spenning. Av og til under trening kan man forsøke å få enkelte tilskuere til å vurdere og forstyrre utøveren. De bør da i all hovedsak bli brukt til å hisse opp utøveren, slik at den gjeldende utøveren blir satt under press og føler en økt spenning. Man bør trene på å stenge ut ytre påvirkninger fra andre personer. Om man ikke takler dette i en treningssituasjon, kan det få uheldige konsekvenser i en eventuell konkurransesituasjon (Railo 1979)

Regulering av spenning i tilknytning til konkurranse: Det er umulig å komme inn på alle forhold som påvirker utøverens spenningsnivå. Men man kan tenke seg noen viktige faktorer som bør vurderes i denne sammenhengen (Railo 1979).

- *Fysisk aktivitet*: Fysisk trening har ofte en spenningsregulerende faktor. Denne formen for aktivitet vil ofte føre til følelsesmessige utladninger. Det kan være en fordel for personer med høy spenning å trene fysisk da dette vil ha en positiv effekt i konkurransesituasjoner. Mange opplever høy spenning noen dager før konkurranse, fordi at de gleder eller gruer seg til den kommende konkurransen. Disse kan med fordel trene av seg en del av spenningen ved å bedrive fysisk aktivitet (Railo 1979).
- *Varme*: Varme vil også gi en spenningsreduksjon. Men varme som tilføres hodet vil ofte ha en negativ virkning, som ved solvarme, badstue og lignende. Det beste for en utøver er å bruke en varm dusj for å opprettholde varmen og dermed minske spenningen (Railo 1979).
- *Massasje*: Det er et nært samspill mellom psykisk spenning og muskelspenninger. Ved høy psykisk spenning vil ofte utøveren få høyere muskelspenning. Ved massasje kan man oppnå både muskelavslapning og samtidig en spenningsredusering (Railo 1979).

2.1.2 Kamp eller flukt

Det å ha et tilpasset spenningsnivå under en konkurransesituasjon er svært vesentlig, i tillegg til spenningsnivå har utøverens holdning mye å si. Når en utøver står ovenfor en konkurranse blir han/hun stilt ovenfor to valg. På den ene siden kan utøveren velge å ha en passiv holdning til konkurransen. Dette vil da føre til at utøveren psykisk trekker seg tilbake. På den andre siden kan utøveren innta en aktiv, pågående holdning hvor utøveren velger å gå aktivt inn i konkurransen med en høy grad av psykisk energi og virkelig kjempe (Railo 1979). De utøverne som velger å ta i bruk en slik fluktholdning vil som oftest ta i bruk psykiske forsvarsmekanismer for å ”forsvare” seg fra en gitt

situasjon. Slike utøvere vil da kunne komme med uttalelser som: ”Jeg plages med skade, jeg føler meg ikke bra, jeg har trent dårlig, jeg sover dårlig, jeg har dårlig utstyr, jeg kommer til å prestere bedre neste gang o.l” (Railo 1979). Som utøver blir man ofte styrt av sine egne forventninger, og dersom man tar på seg en oppgave og tenker at den er vanskelig eller at man ikke kommer til å klare den, så vil den negative innstillingen blokkere deler av våre ressurser som igjen vil kunne medføre en økt sannsynlighet for å mislykkes. Dersom man mislykkes en gang vil dette igjen kunne være en faktor som kan føre til at man mislykkes flere ganger (Uneståhl 1981).

Hvor ofte har man ikke hørt eller selv tenkt unnskyldninger som de overnevnte dersom man er nervøs eller har prestert dårlig under en tidligere triatlontrening/konkurranse ?

Det som omhandler hvilket valg en utøver tar (flukt eller kamp) kommer mye an på utøverens personlighet og hvilken situasjon han/hun befinner seg i. Forholdet man er på under selve arenaen, med trener og konkurrenter, er faktorer man til en viss grad kan gjøre noe med. Selve personligheten til en utøver er derimot vanskelig å gjøre noe med. Om en utøver velger flukt eller kamp kommer mest an på utøverens personlighet. Men det som kanskje er den viktigste faktoren for om utøveren velger å innta den ene eller andre rollen kommer nok an på den situasjonen som utøveren befinner seg i (Railo 1979).

2.2 Mental tøffhet

Når man snakker om mental tøffhet (MT) er dette en term som daglig blir brukt i vårt samfunn. Man vil kunne finne denne termen igjen i de aller fleste settinger, fra arbeidsliv på den ene siden, til idrett på den andre, og man vil finne forekomster av termen uansett stilling, ansvar og nivå (Jones et al. 2002). I en idrettskontekst ser man at MT spiller en sentral rolle med tanke på høye individuelle prestasjoner. Ved å fremme en høy grad av egen MT vil det kunne være en faktor som kan føre til en forbedring av egen prestasjon som igjen vil kunne være forskjellen på det å vinne og tape (Jones et al. 2002; Nicholls et al. 2007).

Dersom man ser på hvem som tar i bruk begrepet MT i en idrettskontekst, vil man som regel finne det igjen hos utøvere, trenere, presse, sportskommentatorer og publikum

(Loehr, 1986). Hyppigst bruk av MT finner man som oftest igjen i en relasjon mellom utøver og trener. Det blir ofte brukt her for å indikere en psykologisk nøkkelfaktor for å skille de beste fra de mindre gode og videre skillet mellom vinnere og resten av utøverne (Loehr, 1986; Gould et al., 1987).

MT har i lang tid eksistert, men forskningen rundt MT ble for første gang til på 1950-tallet, og etter den tid har en rekke forskere prøvet å forklare fenomenet (Connaughton, Thelwell & Hanton, 2011). Det er mange forskere som har gjort studier og forsøk rundt MT for å konkludere med hva det egentlig er. Cattell et al., 1955 og Werner & Gottheil, 1966 har begge gjort studier hvor de konkluderte med at MT var en form for et personlighetstrekk, mens Alderman, 1974; Favret & Benzel, 1997 konkluderte med at det var en forsvarsmekanisme som forhindret motgang. I følge dem fungerte MT som en kritisk resursfaktor. Ser man det da fra en toppidrettsutøvers sitt perspektiv, vil dette kunne si at utøveren det dreier seg om kan gjennomføre mange, lange og harde treninger (Bull et al., 1996; Goldberg, 1998). Det blir også konkludert med at MT kan spille en stor rolle når det kommer til å oppnå suksess eller ikke, som i en idrettskontekst kan gjenspeiles som plassering eller tid (Luszki, 1982; Pankey, 1993).

Selv om begrepet er hyppig brukt i idrettsammenheng, er betydningen likevel vanskelig å forstå (Loehr, 1986; Gould et al., 1987; Jones, Hanton & Connaughton, 2002). Jones, Hanton & Connaughton (2002, s. 205) beskriver MT som et av de aller mest brukte uttrykkene innen idrettspsykologi, selv om det er et av de minst forståtte. Som utøver eller trener vil man kanskje da ha en formening om hva som ligger i det å være mental tøff uten å vite hvordan man skal være eller påvirke det. Vil dette da si at man bruker begrepet blindt uten at man forstår hvordan det fungerer ?

Dersom man ser på noen av de definisjonene som har dukket opp gjennom tiden, vil man kunne se at det finnes en rekke av forslag. Det er ikke blitt fastsatt en felles og presis definisjon som dekker begrepet. Selv om det ikke har blitt fastslått en felles definisjon, har det likevel dukket opp konklusjoner som sier noe om hvilke generelle egenskaper mental tøffhet består av.

I en studie gjort av Jones, Hanton & Connaughtons (2002) ble ti forskjellige internasjonale topputøvere med en høy sportslig anerkjennelse plukket ut til å delta i

en studie. Studien var delt inn i tre faser, hvor fase en var fokusgrupper, fase to var individuelle intervjuer og fase tre ”rating” av definisjoner og rangering av egenskaper innen MT. På bakgrunn av denne studien kom de frem til en konklusjon som de mente var dekkende nok for begrepet:

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

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

På et tidligere tidspunkt ble en engelske definisjonen nedskrevet. Definisjonen var todelt og ble delt opp som generell og spesifikk. Den generelle definisjonen var å:

”...generelt takle de ulike kravene idretten stiller til utøveren bedre enn dine motstandere”.

Den spesifikke definisjon var:

”...å være konsekvent og bedre enn dine motstandere til å være bestemt, fokusert, trygg og ha kontroll under press”.

Slik denne definisjonen står, legges det ikke vekt på at den kun skal omhandle en idrettskontekst. Den omhandler like så mye trening, konkurranse og privatliv. I følge definisjonen kan mentalt tøffe utøvere, til tross for et stort press klare å prestere på et høyt nivå, uansett hva settingen er. Mentalt sterke utøvere er derfor bedre rustet til å tåle stress fra omgivelser og motgang, både når det kommer til resultater, trening og de utfordringer privatlivet måtte gi. Skillet mellom de som presterer bra og de som ikke presterer like bra, skjer i måten å omstille seg mentalt og holde fokus i en gitt setting. I stor grad beskriver de aller fleste definisjonene at MT handler om måten man klarer å

takle eller håndtere press, stress og motgang (Williams, 1988; Goldberg, 1998; og Gould, Hodge, Peterson & Petlichkoff, 1987).

Middleton, Marsh, Martin, Richards & Perry (2004) mente at Jones et al. (2002) sin definisjon ikke var presis nok i forhold til hva MT var og at den ikke hadde tatt høyde for utøvernes motstandere og kritiserte derfor definisjonen på bakgrunn av dette. Middleton et al. (2004, s.6) kom derfor opp med en ny definisjon som beskriver MT som:

”an unshakable perseverance and conviction towards some goal despite pressure or adversity”.

Dette betyr at man som utøver har en sterk utholdenhet og overbevisning mot sine mål til tross for det store presset og motgang som kan oppstå for å nå dette satte målet. I sin begrunnelse legger Middleton et al. (2004) vekt på at definisjonen ikke bare ser på hva MT er, men at det også tar med hvilke faktorer som gjør at en utøver er mental tøff. Under dette finner man faktorer som selvtillit, forpliktelser, holdning, vilje og ikke minst oppgavefortrolighet sentralt. Handlingen av standhaftighet, følelser og oppgavefokus er med på definere mentalt tøffe utøvere (Ramstad, 2014).

2.2.1 Dimensjoner av mental tøffhet

Dersom man går inn og ser på hvilke faktorer som er med på å bygge opp MT, kan man igjen ta et utgangspunkt i studien til Jones et al. (2002). Under denne studien var det som tidligere nevnt ti utøvere som på et tidspunkt skulle rangere 12 egenskaper de mente var viktige og sentrale med tanke på fremming av MT. Ramstad (2014) hadde en mening om at det var viktig at alle de nevnte egenskapene ble satt et fokus på, men at det ble tatt hensyn til at noen egenskaper var mer betydningsfulle enn andre når det var snakk om utøverens MT.

Under presenteres skalaen som ble brukt av Jones et al. om MT. Her kan man se en oversikt over de 12 egenskapene. Denne skalaen ble også senere gjengitt av Ramstad (2014).

Tabell 1. Viser en rangert liste over viktige egenskaper for mental tøffhet basert på utøvernes egne betraktninger. 1= viktigst/betyr mest, 12=minst viktig/betyr minst.

Nr.	Egenskap
1	Har en stabil og stor tro på egne evner til å nå konkurransemålene.
2	Kommer tilbake etter dårlige prestasjoner, som et resultat av et sterkt ønske om å lykkes.
3	Ha en stabil og stor tro på at du har unike kvaliteter og evner som gjør deg bedre enn konkurrentene.
4	Har et brennende ønske og internalisert motivasjon for å lykkes.
5	Bli fullstendig fokusert på oppgavene i møte med konkurransespesifikke distraksjoner.
6	Opprettholder psykologisk kontroll etter uventede eller ukontrollerte (konkurransespesifikke) hendelser.
7	Skyver grensene for fysisk og emosjonell smerte, samtidig som en opprettholder teknikk og innsats under press.
8	Aksepterer konkurransenervøsitet/-angst som noe unngåelig og som de kan håndtere og mestre.
9	”Blomstrer” som en følge av konkurransepresset.
10	Bli ikke negativt påvirket av andres gode eller dårlige prestasjoner.
11	Forbli fullstendig fokusert i møte med private (personlige) distraksjoner.
12	Kan skifte til og koble fra et idrettsfokus når det kreves eller når man vil.

(Jones, 2002; Ramstad, 2014).

Jones brukte den overnevnte rangeringen i 2002 for å definere MT hos utøvere, mens det under studier av Jones, Hanton & Connaughton (2007) ble gjort funn som tilsa at det hos den såkalte ”supereliten” var 30 forskjellige faktorer som var sentrale for at en utøver var mental tøff. Disse 30 forskjellene til MT ser du i tabell (2)

Tabell 2. Rammeverk av mental tøffhet (Jones et al. 2007)

Table 1 Mental-Toughness Framework

Dimension	Subcategory	Rank and Description	
1. Attitude/mindset	Belief	1. Having an unshakable self-belief as a result of total awareness of how you got to where you are now	
		2. Having an inner arrogance that makes you believe that you can achieve anything you set your mind to	
		3. Having the belief that you can punch through any obstacle people put in your way	
		4. Believing that your desire or hunger will ultimately result in your fulfilling your potential	
	Focus	5. Refusing to be swayed by short-term gains (financial, performance) that will jeopardize the achievement of long-term goals	
		6. Ensuring that achievement of your sport's goal is the number-one priority in your life	
		7. Recognizing the importance of knowing when to switch on and off from your sport	
2. Training	Using long-term goals as the source of motivation	1. 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	
		2. Having the patience, discipline, and self-control with the required training for each specific developmental stage to allow you to reach your full potential	
	Controlling the environment	3. Remaining in control and not controlled	
		4. Using all aspects of a very difficult training environment to your advantage	
	Pushing yourself to the limit	4. Loving the bits of training that hurt	
		6. Thriving on opportunities to beat other people in training	
3. Competition	Handling pressure	1. Loving the pressure of competition	
		3. Adapting to and coping with any change/distraction/threat under pressure	
		5. Making the correct decisions and choosing the right options that secure optimal performance under conditions of extreme pressure and ambiguity	
		8. Coping with and channeling anxiety in pressure situations	
	Belief	2. Total commitment to your performance goal until every possible opportunity of success has passed	
		4. Not being fazed by making mistakes and then coming back from them	
	Regulating performance	6. Having a killer instinct to capitalize on the moment when you know you can win	
		7. Raising your performance "up a gear" when it matters most	
	Staying focused	9. Totally focusing on the job at hand in the face of distraction	
		11. Remaining committed to a self-absorbed focus despite external distractions	
	Awareness and control of thoughts and feelings	Controlling the environment	12. In certain performances, remaining focused on processes and not solely outcomes
			10. Being acutely aware of any inappropriate thoughts and feelings and changing them to help perform optimally
Controlling the environment		12. Using all aspects of a very difficult competition environment to your advantage	
4. Postcompetition	Handling failure	1. Recognizing and rationalizing failure and picking out the learning points to take forward	
		2. Using failure to drive yourself to further success	
	Handling success	3. Knowing when to celebrate success and then stop and focus on the next challenge	
		4. Knowing how to rationally handle success	

Note. The numbers = rank order for attributes in each dimension.

(Jones et al., 2007. s.243-264).

De inklusjonskriteriene som ble satt for utøverne som skulle delta i denne studien, var at de alle skulle minimum ha tatt en olympisk medalje, mens trenerne og idrettspsykologene måtte ha trent eller konsultert de samme utøverne over et lenger tidsaspekt. Egenskapene som var gjeldende i denne studien ble fordelt på 13 komponenter innen fire ulike elementer: 1. Holdning og tankegang, 2. trening, 3. konkurranse og 4. etter konkurranse (Jones et al., 2007). Ramstafd (2014) påpeker at det kan være en grunn til å tro at det er en større innsikt rundt MT og hvordan den utvikles hos nettopp eliteutøvere sett opp mot andre utøvere.

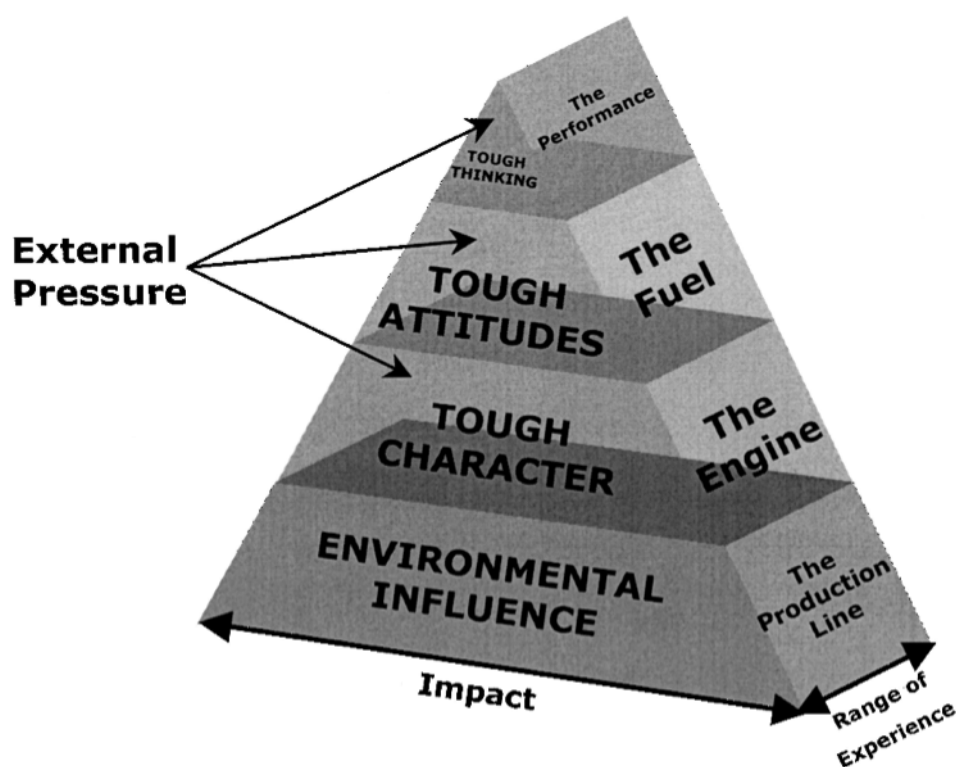
I følge Crust (2007) er MT et multidimensjonalt begrep som kan assosieres med:

1. Evnen til å komme tilbake etter motgang
2. Takle stress og angst
3. Utholdenhet i den kontekst å trene, presse seg og satse over en lenger periode
4. Ha en sterk selvtillit
5. Holde konsentrasjonen uansett hvilke forstyrrelser som måtte dukke opp på/utenfor konkurransearenaen.

Selv om ikke denne studien i hovedsak tar for seg spenningsregulering og MT i selve resultatdelen vil det likevel være faktorer som er viktig å forstå med tanke på sammenhengene og relasjonene spenningsregulering, MT, motivasjon og indre monolog har. Man kommer derfor heller ikke utenom Bull, Shambrook, James & Brooks '(s.216, 2005) sin "mentale tøffhetspyramide".

Det Bull et al. (2005) sin studie hadde som hovedintensjon var å definere MT hos engelske cricketspillere. Hensikten med selve studien var todelt. For det første ville han finne ut av hva MT var innenfor cricketsporten, og for det andre ville han se hvordan allerede mentalt tøffe utøvere utviklet sin MT. På bakgrunn av studiens funn kunne de fremstille en pyramide som viste de ulike egenskapene, da innen engelsk cricket (se figur 1).

Figur 1. Bull sin pyramide for mental tøffhet (MT).



(Bull et al., s.218-219, 2005)

Note: Figuren viser hvilke faktorer som er mest generelle og grunnleggende for videre påbygging for å nå det øverste stadiet som er ”tough thinking”.

Det første og mest grunnleggende som må til for å utvikle MT er ”Environmental influence (nivå 1)” (Bull et al., s.218-219, 2005). I denne fasen er det fem underfaktorer som er påvirkende: Inflytelse fra foreldre, oppvekstmiljø, erfaringer, mulighet for opplevelse av motgang og behovet for fortjent suksess. Videre i pyramiden kommer ”Tough character (nivå 2)” (Bull et al., 2005 s. 219-221) som består av fire egenskaper: Uavhengighet, selvinnsikt, konkurranse med seg selv i like stor grad som mot sine konkurrenter og til slutt selvtilit. For å vedlikeholde og ha en videre progresjon i MT er det viktig at disse faktorene hyppig blir brukt i en utøvers trening og konkurransehverdag. Videre i pyramiden finner vi ”Tough attitudes (nivå 3)” (Bull et al., 2005, s.221-223) som omhandler de faktorer som er med i utviklingen av egenskapene innen ”Tough character (nivå 2)”. Innenfor ”Tough attitudes (nivå 3)” er det åtte sentrale faktorer som spiller inn: Utnytte læringsmålene, ha tro på forberedelser, skape seg utfordrende mål, ha et klart tankesett, utnytte det potensialet

man har, utgjøre en forskjell, trives med å konkurrere og være villig til å riske. Til slutt og øverst i pyramiden finner vi ”Tough thinking (nivå 4)” (Bull et al., 2005, s.223-224). Når man er på dette nivået i pyramiden dreier det seg om at utøveren klarer å anvende alle de nevnte egenskapene i pyramiden inn i en konkurransesituasjon og dermed optimalisere løsningen av den gitte situasjonen (Bull et al., 2005, s.223-224).

2.3 Motivasjon og indre monolog

Motivasjon er den teoretiske konstruksjonen som brukes til å forklare atferd (Roberts & Treasure, 2012). Det er en faktor som representerer årsakene til personers handlinger, ønsker og behov (Roberts & Treasure, 2012; Hackfort & Schwenkmezger, 1993) og kan defineres som *”en persons valg av retning til atferd eller hva som forårsaker en person sitt ønske om å gjenta en atferd og motsatt”* (Roberts & Treasure, 2012). Et motiv er det som får en person til å handle på en bestemt måte eller være med på å utvikle en tilbøyelighet for en bestemt atferd (Roberts & Treasure, 2012). Et eksempel på dette i en idrettskontekst vil da kunne være at en idrettsutøver trener for at han eller hun ønsker en god plassering eller et godt personlig resultat. Dette viser da en tilsvarende sammenheng mellom hva vi gjør og hvorfor vi gjør det (Roberts & Treasure, 2012). Man kan dele motivasjonsbegrepet opp i tre hovedgrupper (Horn, 2008).

Motiverende spesifikke (MS) - En avgjørende funksjon av mental trening for idrettsutøvere er å tjene på en motiverende forestilling av en gitt situasjon. Mål eller en målrettet atferd som eksempelvis forestille seg å vinne en hendelse, stående på et podium, få en medalje, og få gratulasjoner fra andre idrettsutøvere for en god prestasjon kan være slike forestillinger (Paivio, 1985).

Motiverende generell mestring (MG-M) - Generelle bilder som har en motiverende funksjon går under denne kategorien. Innholdet av slike bilder vil være effektiv mestringsoppnåelser av utfordrende situasjoner, for eksempel forestille å være mentalt tøff, trygg og fokusert på en konkurranse (Horn, 2008).

Motiverende generell opphisselse (MG-A) - Innholdet av alle bilder i denne kategorien har et fokus på følelsesmessig og kroppslig erfaring innen sporten.

Forestillinger som representerer følelsen av velvære, stress, opphisselse, og angst i forbindelse med konkurranse klassifiseres i denne kategorien (Horn, 2008).

Under en trening eller konkurransesetting, kan utøvere forbedre sine oppfatninger rundt den settingen de er i, ved hjelp av en rekke empirisk støttede teknikker. Disse komponentene inkluderer å maksimere muligheten for valg (Zuckerman, Porac, Lathin, Smith, & Deci, 1978), anerkjenne menneskers følelse som gir meningsfulle rasjoner (Koestner, Ryan, Bernieri, og Holt, 1984; Deci et al., 1994) og minimere egosentrert engasjement (Ryan, 1982). Dette vil da kunne redusere kontrollen på en utøvers indre monolog (Oliver, Markland, Hardy, og Petherick, 2008) og de muntlige meldinger og tanker (Ryan, Mims, og Koestner, 1983).

Når en utøver bestemmer seg for å gjennomføre en trening eller konkurranse, er det viktig at deltakelse og gjennomføring er selvvalgt og at økten/konkurransen er personlig viktig for utøveren (Ryan & Deci, 2006). Derfor bør utøvere tenke gjennom hvilke treninger og konkurranser de ønsker å gjennomføre. Dersom en utøver gjennomfører for mye trening og konkurranse som strider i mot utøverens ønske, vil det kunne oppstå problemer. Dette er spesielt fremtredende innenfor de som er i en tidlig fase av et treningsprogram/situasjon, fordi progresjon ikke er en umiddelbar effekt. Dette er igjen noe som kan føre til fremkalling av negative konsekvenser som tretthet, stølhet, andpustenhet og liknende, noe som igjen vil kunne føre til en lav motivasjon og negativt rettet indre monolog (Ryan & Deci, 2006).

En labstudie utført av Deci et al. (1994), viste at bestemmelsen av en meningsfull begrunnelse for uinteressant aktivitet, kunne skape en følelse for mening og tilhørighet hos utøveren. Derfor må man ha tilgang til eller gjort seg opp meninger som har effektive, meningsfulle begrunnelser, samtidig som det gir noen form for valgfrihet og anerkjenne utøverens følelser (Deci et al., 1994).

Self determination theory (SDT) er en makroteori om menneskelig motivasjon og personlighet, som angår folks iboende veksttendenser og medfødte psykologiske behov. Det dreier seg om motivasjonen bak valgene mennesker gjør uten ytre påvirkning og forstyrrelser. SDT fokuserer på i hvilken grad en persons atferd er selvgående og selvbestemt (Edward et al. 2012). SDT vil kunne være med å styrke

rollen en oppgave har, og skape egoinvolvering. Når enkeltpersoner blir egoinvolvert i en aktivitet og utfallet, legger de press på seg selv slik at deres følelser av egenverd henger sammen med gode resultater og det man beviser seg selv som individ (Ryan, 1982). I kontrast til dette, vil man i en oppgave-involvert sammenheng ha fokus på selvrefererte gevinster og den innsats man har, og bli mer involvert med oppgaven. Det har tidligere blitt gjort forskning som visert til når deltakere føler seg presset til å gjøre det bra (ego involvert) i motsetning til å bli fortalt om å bare prøve sitt beste (oppgave involvert) reduseres den indre motivasjonen (Reeve & Deci, 1996 ; Ryan, 1982; Ryan et al, 1991). Basert på slik forskning kan man konkludere med at det er viktig at utøvere klarer å fokusere på mestring av de iboende kvaliteter av oppgaver, fokusere på selv-referert og progressiv forbedring, og utfordrende, men oppnåelige målsettinger. Gjennom hele denne prosessen er det viktig for utøveren å styrke sin indre monolog som så ofte følger ego involvering (Oliver et al., 2008).

Den måten utøvere instruerer seg selv med setninger som formidler en følelse av valg, meningsfulle begrunnelser, og anerkjennelse av empati varierer (mye). Spesielt bruk av et rikt og meningsfullt språket hvor et mål er å kontrollere innholdet i det som blir sagt (Deci et al, 1994). Dersom man har en dialog som sier noe om at man "må", "skal", "burde", kan dette lett undergrave autonomi. Det kan snarere være et mer meningsfullt valg å si noe som "det kan være lurt å" eller "du kan prøve å". Dermed er det mer sannsynlig å støtte egen autonomi samtidig som man har en forståelsesfull holdning der tanker samkjører med oppgaven, utfordringen og barrierer som måtte oppstå (Deci et al, 1994;. Ryan et al 1983).

2.3.1 Effektivitet og bruk av indre monolog i mental trening

Det er tidligere gjort studier på amerikanske olympiske brytere som viste at 80 % av tankene til bryterne tok for seg forvaltningsstrategier av positiv tenkning, mestringstanker og blokkering av distraksjoner (Gould, Eklund, et al., 1993). Det ble i en annen studie vist at rasjonelle tanker og indre monolog ble de to vanligste mestringsstrategiene som ble brukt av amerikanske mestre i kunstløp (Gould, Eklund, et al., 1993). Dette viser da at dyktige idrettsutøvere bruker indre monolog i en mer planlagt og konsis måte enn mindre dyktige utøvere, som har en tendens til å ha en mer tilfeldig bruk av den indre monologen (J. Hardy, Hall & Hardy, 2004, McPherson,

2000). Forskere har funnet ut at en planlagt indre monolog forbedrer sportslige ferdigheter og idrettslige prestasjoner (J. Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004; Ladin & Hebert, 1999; A. Miller & Donohue, 2003; Ming og Martin, 1996; Perkos, Theodorakis, og Chroni, 2002; Rushall, Hall, Roux, Sasseville, og Rushall, 1988; Wrisberg & Anshel, 1997). Forskning viser også at ulike typer bruk av indre monolog (instruksjon versus motiverende) kan være effektivt for å forbedre ulike typer ytelser (presisjon kontra kraft oppgaver) (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, og Zourbanos, 2004).

Planlagt, produktiv indre monolog er også effektivt når det kommer til bruk innen strategi, oppsyking av følelser og innsats, avslapping, oppmerksomhetsfokus, opprettholdt selvtillit og selvevaluering (J. Hardy et al, 2001;. Ladin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997; Zinsser, Bunker, & Williams, 2006). Mange former for mental trening er assosiert med indre monolog (Zinsser et al., 2006). Mange av disse teknikkene er brukt i multidimensjonale treningstiltak eller i bestemte mentale opplæringsstrategier som eksempelvis P3 tenkning (Vealey, 2005), som da er et mentalt treningsverktøy som har et fokus på det unike ved vår selvfølelse, indre monolog eller kognitiv bevissthet. Det kan enten være målrettet, produktiv og positiv (P3), eller ikke.

Tanker og den indre monologen har betydelige innvirkninger på resultatene av motoriske ferdigheter (Weinberg & Gould, 1999). Dersom man spør en triatlonutøver: "Når du gjennomfører en trening eller konkurranse bra, hva tenke du på da ?"

Når en utøver presterer bra, vil han eller hun som oftest bruker tiden sin på å tenke at han eller hun skal gjennomføre økta eller konkurransen bra. I eksempelvis "pausene" før start, etter svømming og etter sykling vil utøveren bare at konkurransen skal starte og ha minimal stopptid i T1 og T2, da utøveren er fylt med positive indre monolog og mentale bilder om å fortsette å konkurrere bra (Weinberg & Gould, 1999). Tilsvarende vil det gi en lik effekt hos utøvere med en negativ indre monolog. Utøvere som bruker tiden til å bedrive en tankegang om at han eller hun skal gjennomføre økten eller konkurransen dårlig, vil ofte bedrive en indre monolog som kan svekke deres prestasjoner. Ofte kommer dette av at kroppen er fylt med tanker, bilder og følelser av at utøveren er dårlig (Weinberg & Gould, 1999).

2.3.2. Fremming av en positiv indre monolog

Når man skal fremme en positiv indre monolog er det viktig å tenke på en måte som gir deg din beste sjanse for å lykkes, uavhengig av omstendighetene (trygge tanker). Selv om man først har begynt en negativ rettet indre monolog, er det fremdeles muligheter for å snu det. Som utøver har du til en hver tid et valg om å kunne påvirke dine egne tanker (Rotella, 1990). Setninger som kan endre den indre monologen fra negativ til positiv er tanker som: ("jeg er i grunn den beste mannen for denne oppgaven, og jeg kommer til å få jobben gjort akkurat nå!").

Når spillere velger å tenke slike trygge tanker nok, kan det fort bli en vane. Gode spillere tenker vanligvis på måter som bidrar til deres prestasjoner (Rotella, 1990). Noen gode spillere er veldig harde med seg selv mentalt, men når de er på viktige konkurranser vil de kunne få de tankene og monologen ut av hodet og kun ha fokus på den jobben de skal gjøre (Rotella, 1990).

Innenfor motivasjonsbegrepet kan man også finne andre begreper som har en stor sammenheng med motivasjon. Her vil man kunne finne indre monolog (Roberts & Treasure, 2012). Den indre monologen kan på en enkel måte defineres som "*hva mennesker sier til seg selv enten høyt eller som en liten stemme inni hodet*" (Theodorakis, Weinberg, Natsis, ford- ma, og Kazakas, 2000, s. 254). Dersom man skal spesifisere denne definisjonen og basere oss på de nyere funnene rundt dette temaet innenfor en idrettskontekst (Hardy, Gammage, & Hall, 2001; Theodorakis et al, 2000), kan indre monolog bli sett på som et flerdimensjonalt fenomen som er opptatt av utøvernes verbale kommunikasjon til seg selv, noe som kan ha en positiv eller negativ påvirkning på instruksjoner og motiverende funksjoner. Fremming av en passende indre monolog har vært, og er stadig en vanlig kognitiv intervensjon å anvende innenfor idrettspsykologien, da spesielt innenfor de mentale ferdighetene (Rogerson & Hry- caiko, 2002). Men det er relativt lite kunnskap som sier noe om hva innholdet i en utøvers indre monolog er (Rogerson & Hry- caiko, 2002).

Hardy et al., 2001) gjennomførte en studie der han undersøkte det som i idrettspsykologien blir kalt "*The 4 W 's*" (Where, when, what, why eller på norsk hvor,

når, hva hvorfor). Denne studien ble gjort på utøveres indre monolog via en kvalitativ metodikk. Hardy et al. (2001) mente at det som idrettsutøvere sa til seg selv, ytterligere kunne bli inndelt i fire mer spesifikke aspekter: dens natur, perspektiv, struktur og person.

1. Dimensjonen som omhandlet dens natur viser til den positive og negative indre monologen. Eksempelvis vil dette komme i setninger som kan lyde: "Jeg kan gjøre dette " og " Det er ingen måte jeg kan gjøre dette".

2. Dimensjonen som omhandler perspektivet er relatert til intern og ekstern indre monolog. Dette vil da si om man uttrykket sin indre monolog inne i sitt eget hode eller om det ble uttrykket høyt.

3. Dimensjonen som omhandler strukturen, består av stikkord som: fokusert, kortfattet setninger som "Hold på fokuset " og fullstendige setninger som " hold fokuset helt til du passerer målstreken". Enkelt forklart om den indre monologen forekommer i stikkord, kortfattet setning eller en fullstendig setning.

4. Den siste dimensjonen handler om at man driver sin indre monolog i førsteperson (jeg person) "Jeg kan gjøre det " eller andreperson (du) "Du kan gjøre det".

Tidligere forskning har i all hovedsak undersøkt innholdet av den indre monologen (Zourbanos et al., 2006-2016, Van Raalte, Brewer, Rivera, og Petitpas, 1994). Selv om behandlingen av innholdet i den indre monologen i seg selv ikke er en begrensning men mangel på forskning på de gjenværende aspekter på innholdet av den indre monologen, har det ført til en noe begrenset forståelse av idrettsutøveres bruk av indre monolog. Tar man utgangspunkt i sportslitteratur som har undersøkt effekten av positive og negative indre monolog, har det generelt bruken av positive indre monolog blitt støttet (Zourbanos, 2009). For å overvinne problemer som er forbundet med bruk av selvrapporteringsundersøkelser og laboratoriebaserte metodiske- biologiske tilnærminger innenfor temaet indre monolog, ble Self-talk and Gestures Rating Scale (STAGRS) utviklet for å vurdere tennisspillere sin bruk av observerbar indre monolog (Van Raalte et al., 1994). Det kan virke som om observerbar indre monolog er det samme som en ekstern indre monolog, noe som da vil si en komponent innen

dimensjonen som omhandler perspektiver rundt den indre monologen. Bruken av STAGRS viste at tennisspillere tok i bruk indre monolog med jevne mellomrom. Videre kunne man se at det var en signifikant forskjell på bruk av positiv indre monolog hos vinnere og tapere. I en senere studie ble det ikke vist noen forskjell i utøvernes indre monolog, men det ble derimot funnet en forskjell på hvordan utøverne selv responderte på sin egen indre monolog. Det ble her funnet ut at en utøver som tapte en kampen var den samme utøveren som mistet poeng etter en negativ indre monolog underveis i kampen (Van Raalte, Cornelius, Brewer, og Hatton, 2000).

Hardy et al. (2001) fant ut av at indre monolog i all hovedsak har to hovedfunksjoner for idrettsutøvere, den kan være kognitiv (instruksjoner) og motiverende. Når man snakker om den kognitive funksjonen, er den inndelt i kognitive spesifikke og generelle kognitive funksjoner. Disse vil hjelpe utøveren til å lære og utføre individuelle ferdigheter og strategier (Hardy et al., 2001). Når det kommer til den motiverende funksjonen er den videre delt inn i tre spesifikke funksjoner. Motiverende opphisselse funksjonen, som hjelper idrettsutøvere med å "psyke" seg opp, samt slappe av og kontrollere sin opphisselse. Motiverende mestring som er relatert til mental tøffhet, fokus, selvtillit og mental forberedelse, som alle er nødvendige for at idrettsutøvere skal kunne mestre sine omstendigheter (Hardy et al., 2001). Den motiverende kjørefunksjonen som er av noe mer global karakter enn de to andre motivasjonsmessige faktorene har den funksjonen å være opptatt av å hjelpe idrettsutøvere til å nå sine mål. Som et resultat er denne funksjonen forbundet med å opprettholde eller øke innsats under en gitt situasjon (Hardy et al., 2001).

Dersom man tar for seg studien av Zourbanos, 2009 hadde den som mål å utvikle et instrument for å vurdere innhold og struktur av utøvernes indre monolog. Studien ble gjennomført i tre etapper. I den første fasen, ble en stor mengde elementer generert og innholdsanalyse ble brukt til å organisere disse elementene i kategorier. Videre ble elementenes innhold analysert for å hjelpe å identifisere de elementene som var mest hensiktsmessige. I trinn 2, ble faktorene strukturert og undersøkt ved en rekke utforskningsanalyser. I trinn 3 ble resultatene av den utforskende faktoranalysen testet på nytt ved bekreftende faktoranalyser, samtidig som gyldigheten ble vurdert. Analysene avdekket åtte faktorer, fire positive (psychup, tillit, angst kontroll og instruksjon), tre negative (bekymring, frakobling og somatisk tretthet) og en nøytral

(irrelevante tanker). ("The findings of the study provide evidence regarding the multidimensionality of self-talk, suggesting that ASTQS seems a psychometrically sound instrument that could help us developing cognitive-behavioral theories and interventions to examine and modify athletes' self-talk". (Zourbanos, 2009)

Man kan flere steder i teorien finne eksempler hvor idrettsutøvere tar i bruk indre monolog som et hjelpemiddel både når det kommer til svømming sykkel og løp (Ungerleider, 2005).

3.0 Metode

3.1 Den generelle metodeteori:

Metode er kjent som den praktiske delen innenfor den vitenskapelige virksomhet (Halvorsen, 2008). En metode er et sett av regler som kan brukes på en mekanisk måte for å realisere et visst formål (Halvorsen, 2008). En metode skal i utgangspunktet ikke forutsette skjønn, og som en konsekvens av dette skal metodelære strengt tatt ikke omfatte utforming av problemstilling, utvikling av hypoteser eller tolkning av resultatene, men utelukkende være fokusert mot (statistisk) hypoteseprøving. Litt lettere fortalt vil en metode være en fremgangsmåte, eller et middel for å løse en problemstilling eller hypotese og videre resultere i forbedret eller ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i det brede spekter av metoder (Halvorsen, 2008). Metodelæren skal gi en oversikt over konkrete fremgangsmåter (teknikker) som kan brukes for å få sikrest mulige svar og minimere de tolkningsproblemer som kan oppstå på de empiriske spørsmål (Halvorsen, 2008). For å bedre forståelsen, løse problemer og komme frem til ny kunnskap, må vi samle inn, bearbeide, analysere og tolke informasjon fra virkeligheten (Halvorsen, 2008). For å oppnå dette vil man kunne ta i bruk flere ulike metodiske fremgangsmåter. Hvilken av disse fremgangsmåtene som skal benyttes er avhengig av hvilket fagområde og problemstilling man har satt seg som standpunkt (Halvorsen, 2008). Metoden som blir tatt i bruk velges på bakgrunn av at man mener denne vil gi gode data og belyse spørsmålet på en faglig og interessant måte (Halvorsen, 2008).

3.1.1 Kvalitativ og kvantitativ metode

Man skiller vanligvis metode mellom kvalitativ og kvantitativ metode (Dalland, 2007). De kvalitative metodene er som regel satt opp som en ren kontrast til de kvantitative metodene. Hensikten med de kvalitative metodene er å fange opp de meninger, følelser og opplevelser som ikke lar seg tallfeste på noe vis (Dalland, 2007). Disse metodene blir ofte kjennetegnet ved at analyser og tolkninger er en del av innsamlingsprosessen. I tillegg vil man også se at de metodene som blir brukt er fleksible (Halvorsen, 2008). Målet med den kvantitative metoden er å omforme informasjon om virkeligheten til målbare enheter som videre vil inngå i forskjellige regneoperasjoner og statistiske analyser (Dalland, 2007). Halvorsen (2008) viser til at de kvantitative metodene i stor grad gjør det mulig å innhente informasjon fra en større gruppe representanter slik at resultater ofte gir et gjennomsnitt eller en annen form for representativ for det gjeldende utvalget. Dette vil igjen øke etterprøvbarheten og gi et grunnlag for videre forskning. Ved å ta i bruk en kvantitativ metode brukes ofte et tidligere utarbeidet instrument eller et egent utarbeidet design for bruk av studien.

3.1.2 Kvasieksperimentelt design som metode

Kvasieksperimentelt design som metode vil si at det blir gjennomført en test hvor de aktuelle testpersonene skal bedrive selvraportering av egne tanker.

I følge Halvorsen (2008) er kvasieksperimentelt design en svært anvendbar metode for å samle inn data fra en gruppe mennesker. Dette er fordi det gjør det mulig å kondensere informasjonen ned til det som problemstillingen avhenger av. De foreliggende dataene går gjennom et dataprogram som vil gjennomfører statistiske analyser. Et kvasieksperimentelt design gir forsøkspersonene ofte muligheten til å besvare et eller flere skjemaer uten at de opplever noen form for tidspress. Den store ulempen med å bruke et kvasieksperimentelt design som metode er at man som testperson ikke nødvendigvis er ærlige med de svarene man avgir, noe som igjen vil kunne ha betydningsfulle konsekvenser for de dataene man har fått. Det vil også ved bruk av kvasieksperimentelt design som metode kunne oppstå misforståelser, noe som ikke

nødvendigvis blir oppdaget før studien er ferdig. Dette vil da kunne gjøre at noe av oppgavens hensikt forsvinner (Halvorsen 2008).

3.1.3 Validitet og reliabilitet

Begrepet validitet brukes for å forklare hvor relevante de innsamlede dataene er i forhold til de problemstillinger som skal belyses. Et forskningsprosjekt ønsker derfor å oppnå så høy validitet som mulig. Dette gjøres gjennom å undersøke om man måler det som faktisk skal måles. For å oppnå høy validitet kreves det at målingene som er gjennomført er reliable (Thomas et al., 2005). Gjennom å utføre nøyaktige og pålitelige målinger på en slik måte som gjør det mulig å etterprøve eller reprodusere målingene, oppnås høy reliabilitet. For å kunne oppnå en høy reliabilitet, kreves det mye av det instrumentet som benyttes og av forskeren som behandler de opparbeidede dataene (Thomas et al., 2005).

3.2.0 Metode benyttet i denne studien

Formålet med denne studien er å undersøke hvordan triatlonutøveres indre monolog er og i hvilken grad det er forskjell i hvordan triatlonutøvere tenker dersom de er på et høyt prestasjonsnivå (landslag) sett opp mot et lavere prestasjonsnivå (klubb). Jeg har med utgangspunkt i dette valgt å benytte meg av et kvasieksperimentelt design som metode. Dette begrunner jeg med at jeg samler inn data gjennom en test der triatlonutøverne bedriver selvrapporing før, under og etter en triatlonkonkurranse. Videre som forsker tar jeg utgangspunkt i de dataene testen har kommet frem til.

3.2.1 Utvalg

Deltakerne i denne studien var 10 utøvere som tilhørte det Norske landslaget innen triatlon, samt 10 klubbtriatleter fra Arendal og Kristiansand triatlonklubb. Alle deltakerne som var med i denne studien ble informert om at hovedhensikten med studien var å undersøke de psykologiske faktorer før, under og etter en viktig konkurransesituasjon. De ble også informert om at ingen resultater fra studien ville bli brukt før alle deltakerne hadde gitt et skriftlig samtykke for bruk av resultater. Før denne studien startet, ble det sendt inn en forespørsel om godkjenning av

studien til Fakultetets Etiske Komite (FEK) ved fakultetet for helse – og idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder (UIA). Testpersonene gikk gjennom noen inklusjon og eksklusjonskriterier som ga en indikasjon på om de var egnet eller uegnet til å være med i den kommende studien. Inklusjonskriteriene for studien var:

1. Utøveren måtte være i fysisk god form
2. Utøveren måtte være skade- og sykdomsfri
3. Utøveren måtte være medlem av en triatlonklubb/landslag
4. Utøveren måtte ha deltatt på minimum en triatlonkonkurrans.

Tabell 1. Viser alder, kjønnsfordeling og treningstilstand hos både elite – og klubbutøvere

	Eliteutøvere	Klubbutøvere
Alder	17,9 (\pm 1,79)	30,4 (\pm 13,55)
Menn	3	5
Kvinner	7	5
Antall treningsøkter per uke	16,4 (\pm 2,80)	6,2 (\pm 2,39)

Note. Verdier er presentert som gjennomsnitt (*sd*) med unntak av kjønnsfordeling som er presentert som antall.

Som vi ser fra tabell 1, så er landslagsutøverne yngre enn klubbatletene. I tillegg trener utøverne fra landslaget rundt 10 timer mer i gjennomsnitt enn klubbatletene per uke. Videre rapporterer 56% av landslagsutøverne at en typisk treningsøkt har en varighet på 1,5 time (ikke vist i tabell). De resterende rapporterer en varighet på 2 timer. For klubbatletene rapporterer halvparten (50%) en typisk varighet på 1 time.

3.2.2 Materiell og prosedyre

3.2.3 Svøm, sykkel og løp

Den første testingen skjedde ved Spicheren treningssenter i Kristiansand. Det ble her tatt i bruk et 25 m basseng, spinningssykler av typen Body Bike Connect (2014 modell)

og løpemøller av typen LifeFitness 95t (varierendes årsmodell). Landslagsutøverne ble ved et senere tidspunkt testet ved Elixia Røa Bad hvor det ble tatt i bruk et 25 m basseng, spinningssykler av typen Qicraft bodybike (2014 modell) og løpemøller av typen Precor (2014 modell). Siden spinningssykler og løpemøller er stasjonerte elektriske apparater som er programmert med en standard brukervekt (under testen) for å beregne utøverens kraft, fart, belastning osv., vil det trolig bli feilmarginer på opp mot 5 %. Hadde dette vært en studie som hadde tatt for seg fysiologiske aspekter ville dette vært noe man ville tatt hensyn til, men grunnet studiens mål er ikke dette blitt gjort.

3.2.4 Testprosedyre

Testpersonene ble valgt ved at Det Norske Landslaget innen triatlon ble kontaktet og spurt om de var interessert i å delta med noen testpersoner til studien. 10 utøvere fra landslaget ble stilt til disposisjon og et likt antall interesserte utøvere (N=10) ble tilfeldig plukket fra klubb (Kristiansand og Arendal triatlonklubb). Alle deltakerne gjennomførte testen og det ble dermed ingen frafall i testgruppen. Man skal ta i betraktning at en av deltakerne sto over løpedelen da personen hadde pådratt seg et stressbrudd i ankelen. I forkant av denne studien ble det sendt ut et infoskriv der deltakerne fikk informasjon og veiledning om hvordan testingen skulle bli gjennomført. På selve testdagen ble testpersonene informert om at denne studien skulle bli skrevet om i både Kondis, som er et norske blad med fokus på utholdenhetsport, og at Norges idrettsforbund ønsket å skrive en sak om studien der testresultater ville bli offentliggjort. Det samme ble gjort med det Norske triatlonlandslaget, men her skulle testresultatene bli offentliggjort på landslagets egen hjemmeside. Dette tiltaket ble gjort i samarbeid med veileder og landslagssjef og hensikten var at testpersonene skulle få en best mulig simulert følelse av en viktig konkurranse og skape et press til å yte sitt beste, noe vi anså som viktig for selvrapporteringa. Testprosedyren på selve testdagen så slik ut:

1. Testpersonene fikk tildelt hver sin personlige tidtaker.
2. Det ble gitt en grundig gjennomgang av testløypa/konkurransetrasseen, for både testpersoner og tidtakere.

3. Alle testpersonene fikk 10-15 minutters oppvarming før testen startet. Oppvarmingen var ikke standardisert og utøverne valgte selv hvordan den skulle gjennomføres.
4. 10 minutter før start svarte utøverne på et ASTQS (Zourbanos et al. 2009) skjema som har et mål å kartlegge personers indre monolog. Dette skjemaet tok kun for seg testpersonenes indre monolog før start.
5. Utøverne gjennomførte så 750 meter svømming.
6. Direkte etter svømmingen svarte testpersonene på et nytt ASTQS skjema. Dette skjemaet tok kun for seg testpersonenes indre monolog etter svømmedelen.
7. Direkte etter å ha svart på ASTQS skjemaet for svøm, gjennomførte deltakerne 20 km sykling på spinningssykkel.
8. Direkte etter syklingen svarte testpersonene på et nytt ASTQS skjema. Dette skjemaet tok kun for seg testpersonenes indre monolog etter syklingen.
9. Direkte etter å ha svart på ASTQS skjemaet for sykkel, gjennomførte deltakerne 5 km løping på tredemølle.
10. Da testpersonene var ferdige med 5 km løping, avsluttet de testen med å svare på et ASTQS skjemaet som tok for seg utøvernes indre monolog etter fullført løp/etter konkurransen var over.
11. Skjemaene ble samlet inn for en videre vurdering av utøvernes svar.
12. Felles gjennomgang av dagen med innspill og kommentarer fra involverte i studien ble holdt, samt en kjapp oppsummering om hva jeg kom til å bruke resultatene til videre.

Når det kommer til landslagstesting ble det gjennomgått på en måte som var mest mulig identisk med testen som ble kjørt på klubbutøvere, men på et annet treningssenter (Elixia Røa Bad). Forskjellen her var at landslagsutøverne ble informert om at testresultatene ville bli offentliggjort på landslagets egen hjemmeside slik at alle ville føle en trang til å prestere på sitt maksimale da sponsorer, konkurrenter og andre sentrale personer kunne få tilgang på resultatene.

3.2.5 Analyser

Den statistiske analysen ble gjennomført i SPSS versjon 22.0 (SPSS, Chicago, IL, USA). Kontinuerlige data er presentert som gjennomsnittsverdi og standardavvik

(*sd*). Først ble det kjørt en frekvensanalyse slik at man kunne se hva testpersonene hadde svart høyt og lavt på. Videre ble det kjørt Independent Sample T-tester som tok for seg forskjeller mellom de to gruppene (landslag versus klubb). En p -verdi på $<0,05$ for alle analysene ble betraktet som statistisk signifikant.

4.0 Resultater

I denne delen av studien blir de mest betydningsfulle og mest sentrale statistiske analysene for studien presentert. Dette blir da tatt ut i fra studiens bakgrunn, hovedmål og de allerede fremsatte problemstillinger. Først vil de deskriptive resultatene for problemstilling 1 bli presentert, etterfulgt av de deskriptive dataene for problemstilling 2. Disse resultatene vil bli presentert i form av tabeller og grafer.

I tabell 2 vil man finne forkortelsene PSYC., ANGK., TILL., INST., BEKY., FRAK., SOMT. og IRRT. Det sammen vil man finne i figur 2, 3, 4 og 5, men da oppsatt på den vannrette linjen som 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 og 8. For å gi en forståelse av disse faktorene vil de på en kort måte bli presentert under.

Psyck up (1) → Er uformelt å få seg selv eller andre i en tilstand av psykologisk beredskap for en handling, ytelse eller liknende setting (Collins English Dictionary – Complete and Unabridged, 12th Edition, 2014).

Angstkontroll (2) → Er å ha kontroll på sin angst som da er en tilstand av usikkerhet, frykt, bekymring, opphisset ønske eller iver som følge av påvente av en realistisk eller tenkt hendelse eller situasjon, som igjen kan svekke en fysiske opptreden. Dette blir ofte gjenkjent med fysiske symptomer som skjelving, intense følelser i tarmen, svetting og liknende (American heritage Dictionary, 5th Edition, 2011).

Tillitt (3) → Ha tro på effektiviteten av ens egne eller andres evner eller gunstig aksept av andre (American heritage Dictionary, 5th Edition, 2011).

Instruerende (4) → Detaljerte opplysninger om hvordan du gjør noe. Dette kan være sekvenser av biter som forteller sentrale deler for å utføre en bestemt handling eller oppgave og skal anvendes i praksis (American heritage Dictionary, 5th Edition, 2011).

Bekymring (5) → Å føle seg engstelig, bekymret eller urolig for noe eller noen (American heritage Dictionary, 5th Edition, 2011).

Frakopling (6)→ Å frigjøre eller løsrive (seg selv) fra et engasjement, en pantsette eller en forpliktelse (American heritage Dictionary, 5th Edition, 2011).

Somatisk tretthet (7)→ kan beskrives som mangel på energi og motivasjon (både fysisk og psykisk). Dette er annerledes enn døsighet som beskriver behovet for søvn. Somatisk tretthet inkludert kortpustethet med aktivitet og muskelsvakhet, og disse symptomene kan oppstår samtidig. Dessuten kan somatisk tretthet være en normal reaksjon på fysisk og mental aktivitet. Hos de fleste normale individer vil den somatiske trettheten kunne forsvinne i løpet av noen timer til rundt en dag, avhengig av intensitet og aktivitet (Chalder et al., 1993, s. 147-153).

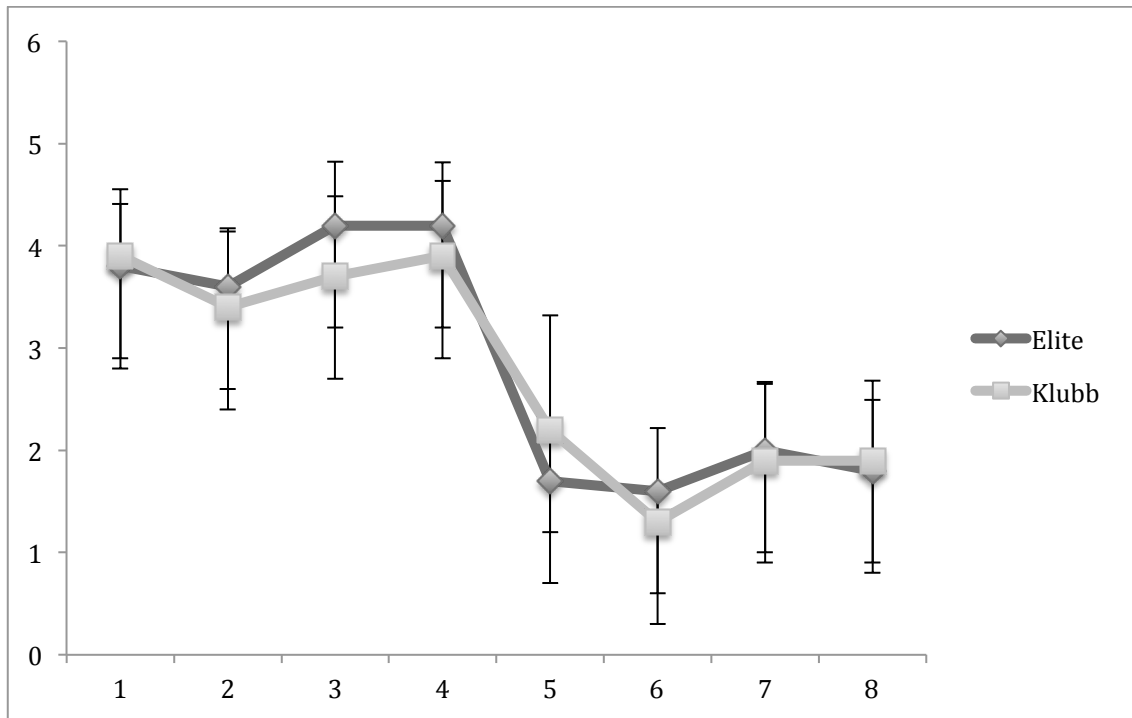
Irrelevante tanker (8)→ Å bedrive en tankegang som ikke har noen sammenheng med den oppgaven som er gjeldende (American heritage Dictionary, 5th Edition, 2011).

Tabell 2. Viser gjennomsnittscore (*sd*) gjennom hele testen (før start, etter svøm, etter sykkel og etter løp) for samtlige testpersoner som deltok i studien (*N*=20).

	PSYC.	ANGK.	TILL.	INST.	BEKY.	FRAK.	SOMT.	IRRT.
	Mean(sd)	-	-	-	-	-	-	-
STAR T	3,87 (0,62)	3,50 (0,65)	3,95 (0,74)	4,04 (0,72)	1,94 (0,93)	1,45 (0,51)	1,98 (0,69)	1,81 (0,72)
SVØM	4,01 (0,63)	3,35 (0,93)	3,88 (0,74)	4,11 (0,82)	1,59 (0,59)	1,22 (0,37)	1,51 (0,52)	1,34 (0,58)
SYKK EL	4,18 (0,53)	2,69 (1,20)	3,59 (1,05)	4,04 (0,78)	1,69 (0,70)	1,65 (0,80)	2,29 (0,96)	1,66 (0,62)
LØP	3,98 (0,68)	2,80 (1,37)	3,57 (1,16)	4,00 (0,77)	1,58 (0,69)	1,63 (0,82)	2,01 (1,08)	1,70 (0,92)

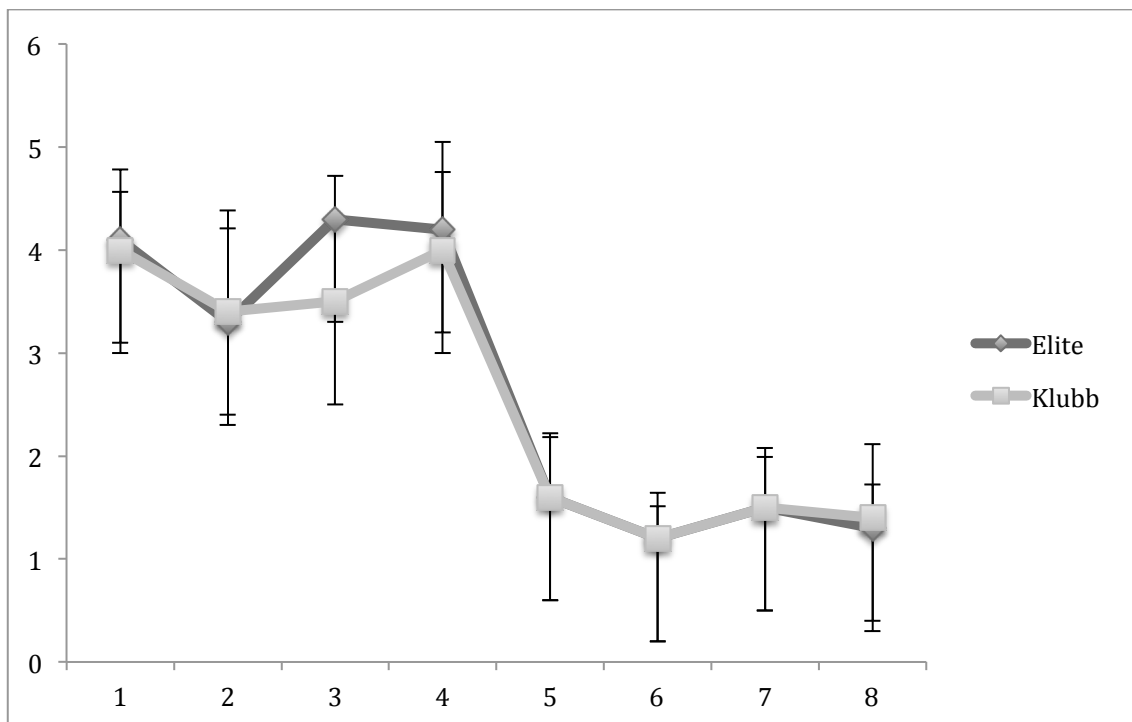
Note: I tabell 2 ser man at det er små forandringer i resultatene fra før start, etter svøm, etter sykkel og etter løp. Til tross for de små forandringene ser man spesielt et tydelig skifte når det kommer til somatisk tretthet mellom svøm, sykkel og løp.

Figur 2. Viser gjennomsnittscore (*sd*) for den indre monologen til de to testgruppene (elite og klubb) opp mot hverandre før start.



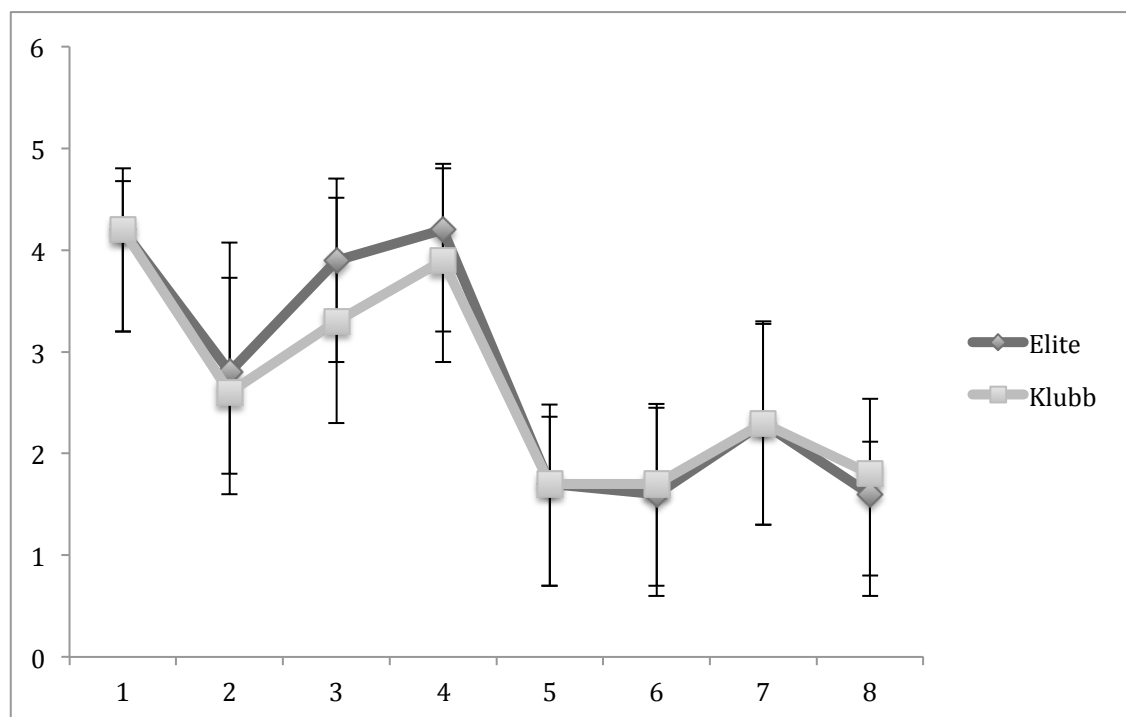
Note. I figur 2 ser man at det er forskjell i resultatene når det kommer til bruken av den indre monologen før start. Skillet finner man når det kommer til faktorene angstkontroll, tillitt, instruerende. Man ser også at klubbutøvere før start har en høyere forekomst av bekymring enn det eliteutøverne har.

Figur 3. Viser gjennomsnittscore (*sd*) for den indre monologen til de to testgruppene (elite og klubb) opp mot hverandre etter svømming.



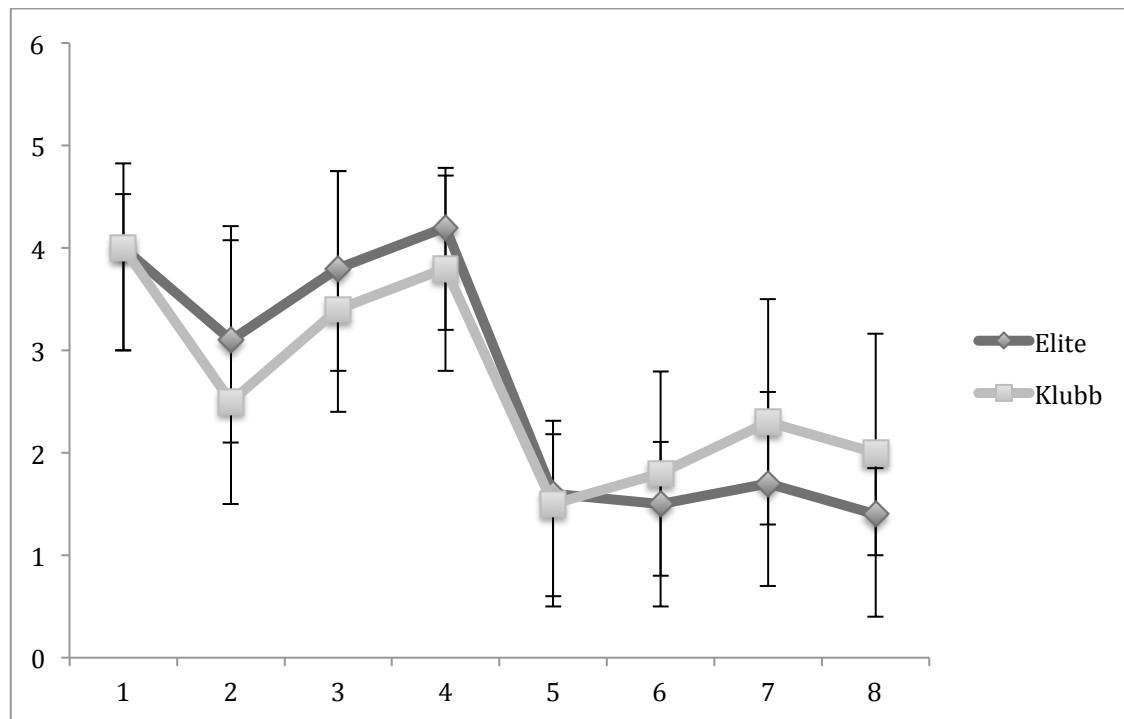
Note. I figur 3 ser man at det er forskjell i resultatene når det kommer til bruken av den indre monologen etter svøm. Skillet finner man når det kommer til faktorene tillitt og instruerende.

Figur 4. Viser gjennomsnittscore (sd) for den indre monologen til de to testgruppene (elite og klubb) opp mot hverandre etter sykling.



Note. I figur 4 ser man at det er forskjell i resultatene når det kommer til bruken av den indre monologen etter sykkel. Skillet finner man når det kommer til faktorene angstkontroll, tillitt, instruerende. Man ser også at klubbutøvere etter sykkel har en høyere forekomst av irrelevante tanker enn det eliteutøverne har.

Figur 5. Viser gjennomsnittscore (*sd*) for den indre monologen til de to testgruppene (elite og klubb) opp mot hverandre etter løping.



Note. I figur 5 ser man at det er forskjell i resultatene når det kommer til bruken av den indre monologen etter løp og endt konkurranse. Skillet finner man når det kommer til faktorene angstkontroll, tillitt, instruerende. Man ser også at klubbutøvere etter løpingen/endt konkurranse har en høyere forekomst av frakopling, somatisk tretthet og irrelevante tanker enn det eliteutøverne har.

4.1 Tolkning av resultater

Når man ser på resultatene som blir presentert ovenfor, vil man ikke finne noen signifikante funn. Verken når det kommer til hvordan triatlonutøvere sin indre monolog går eller når det gjelder den indre monologen hos testpersonene på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot testpersoner på et lavere prestasjonsnivå. Selv om det ikke blir funnet noen signifikante forskjeller, kan man likevel finne likheter og ulikheter når man ser på resultatene.

Dersom man tar utgangspunkt i tabell 2 vil ingen av faktorene gi signifikante funn, men man vil ha en mulighet for å se hvilke faktorer som er de mest tilstedeværende

under de fire målingene hos det totale antallet testpersoner som deltok i denne studien ($N=20$). I tabell 2 er det ikke det høyeste gjennomsnittet (sd) som vekker størst interesse, men det er spesielt en faktor som skiller seg ut fra alle de andre. Ser man på faktoren somatisk tretthet, vil man kunne se at det har en stor endring i seg mellom øvelsene svøm til sykkel og sykkel til løp. Det er her veldig interessant å tenke på hva det er som skjer med den indre monologen akkurat i denne fasen av testen. Det kan tenkes at testpersonene har kommet så langt ut i konkurransen at de begynner å kjenne kroppens respons på den konkurransen de har stått/står ovenfor. Man ser at verdiene til faktoren somatisk tretthet øker kraftig fra svøm til løp for så å synke igjen etter at løpingen er unnagjort og konkurransen er over. Dette kan være et resultat av at de på selvrapporteringene etter svøm og sykkel er i selve konkurransen, mens de på selvrapporteringen etter løp er ferdig med selve konkurransen og ingen andre arbeidsoppgaver skal gjennomføres.

Ser man videre på figur 2, 3, 4 og 5 vil man heller ikke der finne noen signifikante resultater som bekrefter at det er forskjeller på den indre monologen hos triatlonutøvere på et høyt eller lavt prestasjonsnivå. Ser man generelt på de to grupperingene (elite versus klubb), vil man kunne se at de er relativt samkjørte med tanke på bruken av den indre monologen og man kan se at forekomsten av positiv rettet indre monolog totalt sett er høyere enn forekomsten av negativ rettet indre monolog. Dersom man tar for seg de forskjellene som forekommer i figur 2-5 vil man kunne se at eliteutøverne har en like stor eller større forekomst av faktorene angst kontroll, tillitt og instruerende.

5.0 Diskusjon

Formålet med denne studien var først å kartlegge triatleters indre monolog for videre å se på hvilken grad den indre monologen var forskjellig mellom utøvere på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot utøvere på et lavere prestasjonsnivå. Basert på tidligere teori om indre monolog, ble det for det første antatt at utøvere generelt ville ha en større grad av positiv vinklet indre monolog (Zourbanos et al. 2009). For det andre ble det antatt at triatlonutøvere på et høyt prestasjonsnivå ville ha en bedre sammensetning mellom positiv og negativ indre monolog enn det triatlonutøvere på et lavere prestasjonsnivå hadde.

5.1 Generell diskusjon

Deltakerne som deltok i dette masterprosjektet ble delt inn i to grupper ut i fra om de var utøvere på et høyt (landslag) eller lavt (klubb) prestasjonsnivå. Hvor mange og hvem som ble med som testpersoner og tidtakere i studien var tilfeldig valgt ut ifra hvor mange på landslaget som hadde mulighet til å delta og hvem fra klubbene som hadde gitt tilbakemeldinger om at de ønsket å være med. Testdagene hos de to gruppene ble gjennomført på forskjellige dager og på forskjellige tidspunkt. Det vil da si at de to testgruppene aldri hadde kontakt med hverandre og ble dermed anonyme seg i mellom. Forsøket var utformet som en konkurranse hvor de to gruppene skulle gjennomføre den samme testen. Testen besto da av å gjennomføre et innendørs triatlon med distansene 750 m svømming, 20 km sykkel og 5 km løp, som da tilsvarer en sprintdistanse. Før start, etter svøm, etter sykkel og etter løp skulle de svare på et ASTQS skjema hvor målet var å kartlegge og måle utøvernes indre monolog (Zourbanos et al. 2009).

Som vist i resultatene ble den første problemstillingen (Hva er det som kjennetegner triatleters indre monolog under en konkurransesetting ?) konkludert med at det forekom små forandringer (ikke signifikante) fra utøvernes selvrapporteringer før start, etter svøm, etter sykkel og etter løp. Til tross for disse små forandringene vil man likevel ha en mulighet for å se hvilke faktorer som er de mest tilstedeværende under de fire målingene hos testpersonene ($N=20$) i studien. Det var ikke det høyeste gjennomsnittet (sd) som vekker størst interesse, men derimot faktoren somatisk tretthet. Tar man for seg somatisk tretthet, vil man kunne se at det har en stort endring i seg mellom svømming, sykkelløp og løp. Det er her veldig interessant å tenke på hva det er som skjer med den indre monologen akkurat i denne perioden av konkurransen. Det kan tenkes at testpersonene har kommet såpass langt ut i konkurransen at de begynner å kjenne kroppens respons på den testen de har stått/står ovenfor. Man ser også at verdien til somatisk tretthet synker igjen etter at løp er unnagjort og de er ferdige med konkurransen. Dette kan skyldes både at stressnivået synker og nytten av en indre monolog ikke lenger trengs.

Videre i tabell 2 vil man også se at forekomsten av en positiv ladet indre monolog i større grad er til stede enn den negativt ladde indre monologen. Dette er da en svært

vesentlig faktor å ta hensyn til da det i Zourbanos et al. (2009) vises til at man som utøver har større sjans til å prestere når man har en større tilstedeværelse av positiv ladet indre monolog.

Når man videre ser på den andre problemstillingen (Er det forskjell på den indre monologen hos en utøver på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot en utøver på et lavere prestasjonsnivå ?), vil man se kunne se at det ikke ble funnet noen signifikante funn, men tabellene viser tendenser til at utøvere på et høyt prestasjonsnivå skåret noe høyere når det kom til faktorene angst kontroll, tillitt og instruerende, samt at de skåret noe lavere på faktorene frakopling, somatisk tretthet og irrelevante tanker når de nærmet seg slutten av konkurransen. Det vil med andre ord si at de har en høyere verdi når det kommer til den positivt ladde indre monologen og lavere verdier når det kommer til den negativt ladde indre monologen. Utøvere på et lavere prestasjonsnivå har en tendens som viser til noe lavere verdier av positiv ladd indre monolog og høyere verdier på negativ ladd indre monolog. Det kan tenkes at dette kan være et faktum som bunner i at eliteutøverne har en større erfaring med en test- /konkurransesituasjon og vet hvordan man skal forholde seg til den. Eksempelvis kan eliteutøverne ha kunnskap og erfaring rundt det med psykeup og likevel ha kontroll på den slik at de ikke foretar seg en overdreven bruk av psykeup, som da kan føre til en motstridende effekt på utøverens indre monolog, som igjen kan få negative konsekvenser for utøverens prestasjonsevne (Zourbanos et al., 2009).

Ved å se dette i lyset av andre studier som er blitt gjort (Zourbanos et al., 2009), kan man si at det hovedsakelig er viktig at man har et fokus på en positiv rettet indre monolog, da dette igjen kan føre til en økt sjanse for suksess i både den gjeldende og senere konkurranser (Zourbanos et al., 2009).

At det i denne studien ikke ble funnet noen signifikante sammenhenger når det kom til hva som kjennetegner triatleters indre monolog under en konkurransesetting og om det er forskjell på den indre monologen hos en utøver på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot en utøver på et lavere prestasjonsnivå, kan forklares med at man som utøver trolig opererer med forskjellige spenningsnivåer og at *N* blir for liten med tanke på studiens omfang og tema. Man må dog ta i betraktning at tilgangen på landslagsutøvere er begrenset og dermed blir en høy *N* vanskelig.

Resultatene i denne studien vil likevel være meningsfulle (Prentice & Miller, 1992). Prentice og Miller (1992) mener at man ikke skal se bort i fra at ikke signifikante resultater er viktige da disse likevel kan gi en mening eller virkningseffekt. Man får via denne studien en oversikt over hvilken indre monolog som blir brukt hos både Norske landslagsutøvere og norske klubbutøvere innen triatlon, og man kan ta i bruk disse resultatene for å antyde hvilken indre monolog som blir brukt av triatlonutøvere generelt, samt antyde små forskjeller i studiens utvalg når det kommer til den indre monologen hos eliten kontra klubb.

Siden det tidligere ikke er gjort en slik studier som har sett på den indre monologen hos Norske triatlonutøvere, er det vanskelig å si noe om korrektheten til utøvernes bruk av faktorene og man må dermed stole på de resultatene som fremstår i denne studien. Videre vil dette si at man ikke kan trekke en direkte tråd gjennom denne studiens resultater og andre studiers resultater.

5.2 Metodisk diskusjon

Et av de største hovedmålene med en forskningsstudie er at den skal være så metodisk perfekt som mulig som igjen vil si med minst mulig forekomst av metodefeil, men å få en studie som er 100 % uten metodefeil vil være vanskelig å realisere. I forekomsten av resultater knyttet til denne studien, har det dukket opp forhold som man har måtte tatt hensyn til når man skulle evaluere dens styrker og svakheter.

For videre å kunne får en pålitelig statistisk beregning, var det nødvendig å ha et utvalg som var anstendig med tanke på størrelse sett opp mot nivå og tilgjengelighet. Det totale deltakerantall i denne studien var på 20 triatlonutøvere, hvor 10 av utøverne var klubbutøvere med minimum 1 gjennomført triatlonkonkurranse, og 10 triatleter som er på det Norske landslaget innenfor sporten. Et slikt utvalg av testpersoner kan anses som lavt og dermed ikke ha en høy statistisk power ut i fra denne vinklingen i seg selv. Ser man derimot på hvem som blir testet, kan man konkludere med at studien likevel har en høy betydning i en forskningssammenheng. Denne høye betydningen kommer av at store deler av det Norske landslaget var deltakende i studien, både juniorer og seniorer. Om det totale utvalget er representativt for alle triatleter, er noe man kan stille seg et spørsmålstegn ved. Totalt sett ble det sendt ut invitasjoner til studien der det ble

søkt klubbathleter og man skal ikke se bort ifra at det var de mest interesserte som deltok i studien. Dersom dette er faktumet, kan det ha hatt en påvirkning på denne studien ved at de ivrige/engasjerte avviker fra de mindre ivrige/engasjerte.

En av styrkene med denne studien er det som er nevnt over. Nivået på de beste testpersonene i studien er landslagsutøvere som er knyttet til det Norske landslag. Dette er personer som konkurrerer på et høyt nasjonalt/internasjonalt nivå og kjører EM, VM og OL (første norske utøver deltar under OL i Rio i 2016).

Fordelene med at studien tok et utgangspunkt i et kvasieksperimentelt design som metode er at jeg kunne ha nådd ut til et stort mangfold dersom jeg ville kjørt noe liknende på flere utøvere, men i denne studien var det viktigste fokuset på å sammenlikne like mange klubbathleter med landslagsutøvere og dermed kom ikke denne goden til nytte. Skal man likevel se på en viktig feilkilde ved å ta i bruk kvasieksperimentelt design som metode, så vil det kunne oppstå gale selvrapporeringer hvor utøverne responderer med det de tror er riktig og ikke nødvendigvis det de tror er sant (Thomas et al., 2005). Som nevnt over brukes det i denne studien tidligere etablerte og validerte skjemaer (Zourbanos et al. 2009). Fordelen med dette er at det tidligere har blitt brukt innen forskning og at det da til en viss grad kan sammenliknes.

5.3 Begrensninger og videre forskning

Dersom man ser på hvilke begrensninger som man bør legge vekt på rundt denne studien, bør den største vekten legges på de metodiske begrensningene hvor testpersonene skulle ta i bruk selvrapporeringsskjema og dermed avgi selvrapporeringer. De kognitive prosessene under en selvrapporering vil som oftest finne plass i en fase hvor man som person befinner seg uten bevisst oppmerksomhet og man vil dermed stole på intuisjon og til dels hukommelse (Nisbett & Wilson, 1977). Selvrapporering vil kunne føre til metakognitive kunnskapsfaktorer, som igjen kan føre til en tilgang på subjektive holdninger, erfaringer og andre kognitive praksiser som man ikke kan oppnå gjennom eksterne observasjoner (Guerrero, 2005). I tillegg til dette vil en førstegangsrapportering kunne gi potensielle bevis på økologisk validitet. En annen viktig faktor å nevne rundt selvrapporering er at de har en tendens til å gi et sosialt ønskelig svar. Det at selvrapporering har en tendens til å gi et sosialt ønskelig

svar er en normal innen denne metoden. For å minimalisere denne effekten blir deltakerne i studien informert om selvrapporteringskjemaet og hvordan man skal forholde seg til det, slik at svarene blir så korrekte som mulig. Selv om dette blir gjort er det fortsatt en fare for at sosial ønskelighet forekommer.

Valideringen av Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS) (det anvendte skjemaet) var basert på en egen tilnærming. Med tanke på de psykometriske analysene som ble gjort i denne studien ble det mulig å kjøre fire forekomster av ASTQS. En før start, en etter svøm, en etter sykkel og en etter løp (ferdig test). Dette vil da si at omfanget av studien potensielt kan brukes som et mål på den indre monologen (tanker utøvere har opplevd i en gitt konkurranse) og legger dermed opp til at senere studier for eksempel kan ta for seg gyldigheten av instrumentet (ASTQS) sett opp mot situasjoner den indre monologen står ovenfor.

Med hensyn til hvilke faktorer innholdet av skalaene som blir brukt i denne studien har, vil den psykologiske teori støttes av innholdets gyldighet og at den videre er knyttet til de antall elementer som representeres i det gjeldende spørreskjemaet. Det har i denne studien vært viktig å prøve å identifisere de fremtredende elementene ved egenrapporteringskjemaets konstruksjon ved å stole på de data som har blitt utarbeidet ved å ta i bruk reduksjonsteknikker. Slike teknikker skaper et kompromiss med tanke på evnen til de instrumenter som blir brukt for å vurdere en konstruksjon. De er også viktige i utviklingen av effektive skalaer som videre kan brukes innen forskning på temaet. Det er tendenser til at nyere tiltak for å lette på de uavhengige faktorene som anvendes (Burisch, 1997).

Når det kommer til å undersøke nye instrumenter rundt psykologiske egenskaper, vil det ikke være mulig å teste alle typer gyldigheter i en enkelt undersøkelse. I denne studien ble ASTQS sin gyldighet testet gjennom frekvens, korrelasjon eller analyser med en vekt som tok for seg tilsvarende konstruksjoner (Zourbanos et al., 2009). Den validitetstøtte som foreligger i studien kan bare anses som foreløpig da alle målinger deler metodevarians. Men det bør dog ikke generaliseres at det ikke finnes tilstedeværelse av objektive kriterier når man vurderer tanker. Bruk av alternativ forskningsparadigmer, eksempelvis selvfølelser og Gestures Rating Scale (Van Raalte et al., 1994), er tiltak som er laget for å observere og vurdere indre monolog og kan

dermed støtte aspektene om validitet ytterligere. Tar vi så for oss videre forskning og hva som kan bli gjort innen dette feltet kan man ta for seg temaer som forekomst av diskriminant, forutsigbarhet og inkrementell validitet (gradvis eller trinnvis økning/reduksjon).

Det å identifisere strukturen til utøveres indre monolog kan fungere som et viktig hjelpemiddel når det kommer til å øke våres forståelse for en eller flere idrettsutøvere sine tanker og opplevelser under en konkurransesetting. Det vil også i stor grad legge en grunnmur for videre forskning rundt temaer som omhandler idrettspsykologien og den indre monologen. Det viktigste med hele denne studien er at den kan bidra til å hjelpe utøvere, trenere og idrettspsykologer til å utvikle effektiv bruk og ellers effektive planer rundt effektiv bruk av indre monolog.

ASTQS er et velegnet instrument å bruke inne forskning som omhandler den indre monologen og den identifiserer den fleredimensjonelle strukturen når det kommer til idrettsutøveres indre monolog.

Dersom man ser på de studiene som er blitt gjort innenfor idrettspsykologi, har det til nå vært et betydelig fokus på idretters ”negative psykologi” (Myers & Diener, 1995). Forhåpentlig vis kan denne studien være med på å endre fokuset mot områder som omhandler den ”positive psykologien”. Utøveres bruk av indre monolog er et spennende og ikke minst viktig tema innenfor idrettspsykologien og jeg mener derfor at det er på sin plass at den fortjener mer faglig oppmerksomhet i fremtidige studier.

Denne studien ble gjort på triatlonutøvere som i all hovedsak konkurrerer innenfor den olympiske distansen. Det ville vært interessant å gjøre en liknende studie hvor liknende personer (elite kontra klubb) innen lengere distanser som Ironman 70.3 (langdistanse) og Ironman (fulldistanse) hadde blitt testet. Det legges også ned mye trening hos aktive triatleter og det ville vært interessant å se på om det var noen relasjon mellom utøvernes psykologi og treningsavhengighet. Her kan man for eksempel ta for seg hva utøvere tenker dersom man endrer eller gir retningslinjer rundt utøverens treningsprogram/opplegg. Det kan her tenkes at man vil ende opp med at endringer i treningsopplegg når det kommer til eksempelvis forminskning av treningstimer vil resulterer i en psykisk reaksjon dersom utøveren har symptomer av treningsavhengighet.

Derfor bør fremtidig forskning forfølge spesifisitet eller matching av type indre monolog med type oppgave (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, og Zourbanos, 2004).

6.0 Konklusjon

Resultatene i denne studien fikk ingen forekomst av signifikante svar, men ved å se på resultatene i de gitte tabeller og figurer, kan man se at studien likevel kan være betydningsfull og viktige med tanke på bevisstgjøring av en utøvers bruk av indre monolog.

Tar man først for seg den første problemstillingen *”Hva er det som kjennetegner triatleters indre monolog under en konkurransesetting ?”* så kan man se at det er større forekomst av positiv rettet indre monolog hos testpersonene, noe som igjen vil kunne indikere at utøverne i denne studien trolig har større forutsetninger for en høy motivasjon som igjen kan lede til en prestasjonsøkende effekt istedenfor en prestasjonssvekkende effekt.

Tar man videre for seg den andre problemstillingen *” Er det forskjell på den indre monolog hos en utøver på et høyt prestasjonsnivå sett opp mot en utøver på et lavere prestasjonsnivå ?”* vil man kunne se at det er små forskjeller i strukturen til de to testgruppene. Ut i fra de verdiene som resultatene viser, ser man at triatlonutøverne på et høyt prestasjonsnivå har en mer gunstig verdisammensetning enn det triatlonutøverne på et lavere prestasjonsnivå har. Man ser at utøverne på et høyt prestasjonsnivå har en høyere verdi når det kommer til angstkontroll, tillitt og instruerende som blir ansett som en positiv indre monolog, samt lavere verdier mot slutten av konkurransen når det kommer til frakopling, somatisk tretthet og irrelevante tanker som blir ansett som negativ indre monolog og dermed kunne ha en prestasjonssvekkendes effekt. Det kan tenkes at dette kan være et faktum som bunner i at eliteutøverne har en større praktisk erfaring med en test- /konkurransesituasjon og vet hvordan man skal forholde seg til den. Eksempelvis kan eliteutøverne ha kunnskap og erfaring rundt det med psykeup og likevel ha kontroll på den slik at de ikke foretar seg en overdreven bruk av psykeup som da kan føre til en motstridende effekt på utøverens indre monolog, som igjen kan få negative konsekvenser for prestasjonsevne (Zourbanos et al., 2009).

Selv om denne studien, som i mange andre studier har sine begrensninger, bygger dens resultatene likevel på tidligere teori som er tilgjengelig. I tillegg som den har bidratt til å skape ny kunnskap inne feltet. Studien har også skapt nye spørsmål rundt tematikken som er tatt opp i denne studien, noe som igjen kan være interessant som utgangspunkt for eventuelle senere studier. Det finnes fremdeles mange ubesvarte spørsmål når det kommer til de psykologiske temaene og kanskje spesielt når det kommer til det som omhandler den indre monologen. Dersom man kan fortsette å finne svar på det som omhandler idrett og det psykologiske aspektet og deriblant indre monolog , vil det da kunne være mulig å ende opp med en konkret formel for hvordan man kan optimalisere sine prestasjoner under en konkurranse ?

For å finne svar på dette krever mer forskning på temaene og da kanskje med en høyere N enn det som forekommer i denne studien. Trolig kan det være den lave N -en i denne studien som førte til at det ikke ble noen signifikante funn. Det vil også være en ide å gjøre et longitudinelt studie som vil gjøre det lettere å undersøke de virkningsforhold som kan oppstå over tid.

Som en avslutning av denne studien vil jeg komme med et utsagn av Lisa M. Hayes som jeg synes hadde stor relevanse med tanke på tematikken denne studien tar for seg. Dette utsagnet gir et budskap om at man må være forsiktig med hvilken type indre monolog man bruker, enten positiv eller negativ (det psykiske plan) da dette vil kunne ha en effekt på dine fysiske prestasjoner.

"Be careful what you saying to yourself, because you are listening"

7.0 Litteraturliste

Alderman, R.B. (1974) *Psychology Behavior in Sport* Philadelphia: W.B. Saunders Company.

Amsel, R., & Fichten, C.S. (1998). Recommendations for self-statements inventories: Use of valence, end points, frequency, and relative frequency. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 255–277.

Argyropoulou E., Zourbanos, N., & Papaioannou, A., (2012). The relationship between achievement goals and self-talk in physical education. Proceedings of the 17th Annual Congress of European College of Sport Sciences – ECSS (p. 205). Bruges, Belgium.

Bassett Dr, Howley Et: Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinations of endurance performance. *Med Sci Sport Exerc.* 32: 70-84, 2000.

Blankstein, K.R., & Segal, Z.V. (2003). Cognitive assessment. Issues and methods. In K.S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2nd ed., pp. 40–85). New York: The Guilford Press.

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

Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne, UK: Sports Dynamics.

Burisch, M. (1997). Test length and validity revisited. *European Journal of Personality*, 11, 303–315.

Burnett, P.C. (1996). Childrens' self-talk and significant others' positive and negative state- ments. *Educational Psychology*, 16, 57–68.

Cacioppo, J.T., von Hippel, W., & Ernst, J.M. (1997). Mapping cognitive structures and processes through verbal content. The thought-listing technique. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 928–940.

Cattell, R. B., Blewett, D. B., & Beloff, J. R. (1955). The inheritance of personality. A multiple variance analysis determination of approximate nature-nuture ratios for

primary personality factors in Q-data. *American Journal of Human Genetics*, 7, 122-146.

Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., Watts, L., Wessely, S., Wright, D., Wallace, E.P. (1993). Development of a fatigue scale, *Journal of Psychosomatic Research*, Volum 37, Issue 2, s. 147–153.

Connaughton, D., Thelwell, R. C., & Hanton, S. (2011). Mental toughness development: Issues, practical implications and future directions. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 135- 162). Abingdon, Oxon: Routledge.

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

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Dobson, K.S., & Dozois, D.J.A. (2003). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K.S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2nd ed., pp. 4–39). New York: The Guilford Press.

Edward, L., Deci & Richard, M. Ryan, (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology: Collection: Volumes 1 & 2*, s. 416-437.

Favret, Ben, Benzel, Dave, Benzel, David, (1997). *Complete Guide to Water Skiing*, Human Kinetics Publishers, Mishawaka, IN, U.S.A.

Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (1997). Questionnaire methods of cognitive self-statements assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 911–927.

Goldberg, M. D. & Cornell, D. G. (1998). The influence of intrinsic motivation and selfconcept on academic achievement in second- and third-grade students. *Journal for the education of the Gifted*, 21(2), 179-205.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by more or less successful U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.

Guerrero, M.C.M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York: Springer.

Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*, (pp. 328- 364). New York: Macmillan.

Hall (2001). J. Hardy, K. Gammage and C. Hall, A descriptive study of athlete self-talk

Halvorsen, K. (2008). Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode. J. W. Cappelens Forlag as, Oslo.

Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C.R. (2001). A descriptive study of athletes self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306–318.

Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905–917.

Hollon, S.D., & Kendall, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383–395.

Horn, T., (2008). *Advances in Sport Psychology*. 3rd edition. Human kinetics.

Ingram, R.E., & Wisnicki, K.S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 898–902.

Johnson, J.M., Hrycaiko, D.W., Johnson, G.V., & Halas, J.M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44–59.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.

Karau, S. J., & Williams K. D. (1993). Social Loafing: A Meta-Analytic Review and Theoretical Intergration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 681-706.

Karau, S. J., & Williams K. D. (1995). Social Loafing: Research Findings, Implication and Future Directions. *Intergration. Current Directions in Psychological Science*, 4, 134-140.

Lawther, J.D. (1972). *Sport psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Loehr E. J. (1986) *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. S. Greene Press., Pennsylvania State-universitetet.

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004a). *Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes*. Paper presented at the 3rd International Biennial SELF Research Conference. July 2004, Berlin, Germany.

Middleton, S. C, Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004b). *Developing the mental toughness inventory (MTI)*. Paper presented at the 3rd International Biennial SELF Research Conference. July 2004, Berlin, Germany.

Mulvey, P. W., & Klein, H. J. (1998). The impact of perceived loafing and collective efficacy on group goal processes and group performance. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 74, 62-87.

Myers G., D. and Diener Source E. (1995) : Who Is Happy? *Psychological Science*, Vol. 6, No. 1, s. 10-19, Blackwell, Association for Psychological Science Stable.

Nicholls, R. A., Polman, C.J.R., Levy, R.A., Backhouse, H.S. (2007). *Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes*. Department of Psychology, The University of Hull, North Humberside, UK, Department of Sport, Health and Exercise Science, The University of Hull, North Humberside, UK, Centre for Sport and Exercise Science, University of Leeds, Leeds, UK, Carnegie Research Institute, Leeds Metropolitan University, Leeds LS6 3QS, UK.

Nisbett, R. & Wilson, T. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231–259.

Oliver, E.J., Markland, D. A., Hardy, J., & Petherick, C. (2008). The effects of autonomy-supportive and controlling environments on self-talk. *Motivation and Emotion*, 32, 200-212.

Pankey, B. (1993). *Presence of mind: Five ways to lower your class drop-out rate with*

mental toughness. *American Fitness*, 11, 18-19.

Papaioannou, A., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2013). Motivation and self-talk in young football players. A self-determination perspective. *Proceedings of the 14th European Congress of Sport Psychology – FEPSAC* (p.29). Paris, France.

Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, s. 223-28.

Pennie S. Seibert, Henry C. Ellis. (1991). Irrelevant thoughts, emotional mood states, and cognitive task performance. Boise State University, Boise, Idaho & University of New Mexico, Albuquerque, New Mexico, S.507-513.

Prentice, Deborah A.; Miller, Dale T. When small effects are impressive. *Psychological Bulletin*, Vol 112(1), Jul 1992, 160-164.

Railo, Willy *Trenings- og konkurransepsykologi*, Norges Idrettsforbund 2. utgave, 1979.

Ramstad, Pål Thomas (2014). Frikjøreres atferd og egenskaper : en undersøkelse av relasjonen mellom risikotaking, sensation seeking og mental tøffhet på frikjørere. Universitetet i Agder ; University of Agder.

Reardon, J.P. (1993). Handling the self-talk of athletes. In K.P. Henschen & W.F. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (3rd ed., pp. 203–211). Forest Glen, MI: Mouvement Publications.

Richard Thelwell , Neil Weston & Iain Greenlees (2005) Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer, *Journal of Applied Sport Psychology*, 17:4, 326-332

Richard C. Thelwell , Bev A. Such , Neil J. V. Weston , Julian D. Such & Iain A. Greenlees (2010) Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8:2, 170-188

Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sports and physical activity. In G. Tenenbaum & R. Eklunds (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., s. 3-30). New York: Wiley.

Roberts, G. C., & Kristiansen, E. (2012). Goal setting to enhance motivation in sport. In G. Roberts & D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd

ed., s. 207-227). Champaign, IL: Human Kinetics.

Rogerson, L. R., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance in ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *The Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 14-26.

Ryan, R. M., Mims, V., & Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 736-750.

Ryan M.R., and Deci E. L. (2006) Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? University of Rochester.

Sarason, I.G., Sarason, B.R., Keefe, D.E., Hayes, B.E., & Shearin, E.N. (1986). Cognitive interference: Situational determinants and traitlike characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 215–226.

Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J. V., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 170-188.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, 14, 253-272.

Uneståhl, Lars-Eric, *Självkontroll genom mental träning*, Veje Förlag – Örebro, 3. oplag 1981.

Van Raalte, J.L., Brewer, B.W., Rivera, P.M., & Petipas, A.J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' performances. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 400–415.

Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatton, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 345-356.

Vygotsky, L.S. (1986). In A. Kozulin (Ed.), *Thought and language*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Walter A Luszki *Winning tennis through mental toughness*. Everest House, 1982, Cleveland, OH, U.S.A.

Werner, A. C., & Gottheil, E. (1966). Personality development and participation in collegiate athletics. *Research Quarterly*, 37, 126-131.

Williams, R. M. (1998). The U.S. open character test: Good strokes help. But the most individualistic of sports is ultimately a mental game. *Psychology-Today*, 22, 60-62.

Zourbanos, N., Stilianos Chroni, A. H., Theodorakis, Y., and Papaioannou, A. (2009). "Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport (ASTQS): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk." *Human Kinetics*: 233-251.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis A., Theodorakis Y., Chroni, S. (2006, July). Evidence on the validity of the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): A preliminary analysis on negative self-talk. Proceedings of the 10th Annual Congress of European College of Sport Sciences – ECSS (165-166). Lausanne, Switzerland.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2007, May). Assessing the structure of athletes' automatic thoughts: The automatic self-talk questionnaire for sports. A preliminary analysis on positive self-talk. Proceedings of the 2nd International Conference of PSNG on Psychological Assessment (p. 166). Thessaloniki,

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Davis, P., & Theodorakis, Y. (2007, September). Social support, self-talk and affect. Proceedings of the 12th European Congress of Sport Psychology – FEPSAC (pp. 332-333). Halkidiki, Greece.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233-251

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764-785

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Kalaroglou, S. (2011). The relationship between observable and inherent self-talk in tennis players during competitive performance. Proceedings of the 13th European Congress of Sport Psychology – FEPSAC (p. 198). Funchal, Madeira.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 407-414

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. (2012). Self-talk in sport, new findings and future research. Proceedings of the Vlaamse Vereniging voor Sportpsychologie 25 years - VVSP congress, entitled Days of Fundamentals in Sport

Psychology (pp.14-15). Ghent, Belgium.

Zourbanos, N., Theodorakis .Y, & Hatzigeorgiadis A. (2006, July). Can significant other's behaviour influence our way of thinking? The effects of positive and negative behaviour on automatic thoughts during a tennis stroke. Proceedings of the 10th Annual Congress of European College of Sport Sciences – ECSS (p. 165). Lausanne, Switzerland.

Zourbanos, N., & Papaioannou, A., (2013). The relationships between achievement goals and self-talk in youth football players. *Proceedings of the 13th World Congress of the International Society of Sport Psychology- ISSP, Beijing, China.*

Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumaki, Y., Krommidas, Ch., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The Relationships Between Athletes' Perceptions of Coach-Created Motivational Climate, Self-Talk, and Self-Efficacy in Youth Football. *Journal of Applied Sport Psychology, 28, 97-112.*

Zourbanos, N., Papaioannou, A., Argyropoulou, E., & Hatzigeorgiadis, A (2014). Achievement goals and self-talk in physical education: The moderating role of perceived competence. *Motivation and Emotion, 38(2), 235-251.*

Zourbanos, N., Stilianou, A. H., Theodorakis Y. and Papaioannou, A. (2009). "Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport (ASTQS): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk." *Human Kinetics: 233-251.*

Nettsider:

American heritage Dictionary av engelsk språk, Fifth Edition, (2011) Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. Publisert av Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Collins English Dictionary – Complete and Unabridged, 12th Edition 2014 HarperCollins Publishers 1991, 1994, 1998, 2000, 2003, 2006, 2007, 2009, 2011, 2014

Olympiatoppen.no - <http://www.olympiatoppen.no/page943.html>

Spetsathlon.com, (2014). The history of triathlon. Hentet fra: <http://spetsathlon.com/en/the-race/the-history-of-trianthlon/>

Triathlonhistory, (2006). Triathlon – The early history of the sport. Hentet fra: <http://www.triathlonhistory.com/>

Usatriathlon, (2011). Timeline. Hentet fra: <https://www.teamusa.org/USA-Triathlon/About/Multisport/History>

Bilder, tabeller og figurer:

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

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21 243-264.

8.0 Vedlegg

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Triatleters indre monolog ”

Bakgrunn og hensikt

Innenfor individuelle konkurranseidretter er optimale prestasjoner og det å vinne avhengig av utøverens fysiske og psykiske egenskaper. Når det kommer til fysiske egenskaper snakker man som oftest om hvordan kroppen fysiologiske forutsetninger er , mens når man kommer til det psykologiske blir ofte temaet motivasjon fremhevet.

Motivasjon er den teoretiske konstruksjonen som brukes til å forklare atferd. Det representerer årsakene til personers handlinger, ønsker og behov. Motivasjon kan også defineres som en persons valg av retning til atferd eller hva som forårsaker en person sitt ønske om å gjenta en atferd og motsatt. Et motiv er det som ber personen til å handle på en bestemt måte eller være med på å utvikle en tilbøyelighet for en bestemt atferd.

Motivasjonsbegrepet kan deltes opp i flere underkategorier og her i blant finner vi begrepet indre monolog (IM). IM kan på en enkel måte defineres som " hva mennesker sier til seg selv enten høyt eller som en liten stemme inni hodet. Dersom man skal spesifisere denne definisjonen og basere oss på de nyere funnene rundt dette temaet innen idrett, kan IM bli sett på som et flerdimensjonalt fenomen som er opptatt av utøvernes verbale kommunikasjon til seg selv.

Formålet med undersøkelsen er å få en økt kunnskap om topputøveres IM under konkurranse. Kunnskap om slike monologer, vil kunne være viktig for å skape gode og effektive treningsøkter, og få til optimale prestasjoner i konkurranse.

Hva innebærer studien?

Aktiviteten som du skal være med på er en triatlonkonkurranse av typen sprint (svømming 750 meter, sykkel 20 kilometer, løp 5000 meter). Konkurransen vil foregå innendørs og det vil være ca 4 minutter mellom hver øvelse. Innad i de 4 minuttene skal du fylle ut noen spørsmål knyttet til din indre monolog under konkurransen. Konkurransen vil inngå som en del av din treningssamling med landslaget i regi av Norges triatlonslandslag.

Kriterier for deltakelse

Du skal være en del eller på en måte være tilknyttet det Norske triatlonlandslaget (rekrutt-, junior- eller seniorlandslaget).

Du må være sykdoms –og skadefri under den aktuelle forsøksdagen.

Mulige fordeler og ulemper

Deltakelse i studien vil kunne bidra til økt forståelse av prestasjonsatferd. Temaet det forskes på, står sentralt i faget idrettsvitenskap. Erfaringer som du gjør vil kunne være nyttig for deg, som aktiv utøver og hvis du senere skulle bli trener innenfor utholdenhets idretter.

Alle aktivitetene vil foregå innendørs, i basseng, på spinning sykkel og på tredemølle. Det vil derfor være en viss risiko knyttet til disse aktivitetene. Det vil bli satt opp sikkerhets nett i tråd med landslagets egne retningslinjer og det vil være minimum en godkjent livredder til stede ved bassenget.

Forflytning mellom de ulike grenene vil foregå til fots, men det skal skje i kontrollerte former ved at du har en følgeperson som skal «gå sakte». Det sykling som aktivitet kan medføre skade som følge av blant annet feil teknikk og feil utstyr. Dette gjør seg særlig gjeldende ved langvarig arbeid. De ulike forsøkene på sykkel er av relativ kort varighet, og vil lite trolig kunne medføre noen belastningsrisiko. Det vil benyttes spinningssykler, noe som gjør til at man eliminerer risikoen for fall, velt og lignende. Når det kommer til løp på tredemølle vil det være en risiko for fall. For å redusere faren for fall skal følgepersonen være i stand til å gjøre en vurdering om fart med henhold til kroppsspråk er forsvarlig.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Når forsøket er gjennomført, vil all informasjon fra studien bli behandlet konfidensielt, og du vil på ingen måte kunne bli identifisert i den videre rapporteringen. Resultatene fra studien vil være en del av mitt mastergradsarbeid i idrettsvitenskap. Det vil også kunne bli utarbeidet en artikkel basert på resultatene og erfaringene fra forsøkene.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Informasjonen om deg, og dine resultater vil da bli fjernet fra det videre vitenskapelige arbeid. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du

senere trekke tilbake ditt samtykke. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte:

Rune Høigaard på telefon: 41474163, eller e-post: rune.hoigaard@uia.no.
Sondre Risdal Solheim på telefon: 98852040, eller e-post:
sondre.solheim@hotmail.com

Rett til innsyn og sletting av opplysninger om deg

Hvis du sier ja til å delta i studien, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

Informasjon om utfallet av studien

Du har rett til å få informasjon om utfallet/resultatene av studien.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Stedfortredende samtykke når berettiget, enten i tillegg til personen selv eller istedenfor

(Signert av nærstående, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)

Når jeg driver idrett føler jeg meg mest suksessfull når

Måorientering	Helt uenig		Nøytral		Helt enig	
1. Jeg slår andre (vinner over).	1	2	3	4	5	
2. Jeg er helt overlegen.	1	2	3	4	5	
3. Jeg er den beste.	1	2	3	4	5	
4. Jeg gjør en god innsats.	1	2	3	4	5	
5. Jeg viser personlig framgang	1	2	3	4	5	
6. Jeg gjør det bedre enn motstanderne mine.	1	2	3	4	5	
7. Jeg når et mål.	1	2	3	4	5	
8. Jeg overvinner vanskeligheter	1	2	3	4	5	
9. Jeg når mine personlige mål.	1	2	3	4	5	
10. Jeg vinner.	1	2	3	4	5	
11. Jeg får vist andre at jeg er best.	1	2	3	4	5	
12. Jeg gjør så godt jeg kan	1	2	3	4	5	

Oppfattet dyktighet

Jeg opplever at....

	Helt uenig	Litt uenig	nøytral	Litt enig	Helt enig
Jeg er fornøyd med det jeg får til/mine prestasjoner i triatlon	1	2	3	4	5
Jeg har god ferdighet i triatlon	1	2	3	4	5
Jeg klarere treningsøvelsene i triatlon godt etter at jeg har holdt på med dem en stund	1	2	3	4	5
Jeg er ikke så fornøyd med det jeg får til/mine prestasjoner i triatlon	1	2	3	4	5

Før konkurransen

Navn: _____

Svømming: Indre monolog	Denne skalaen er rangert fra 1 til 5				
	Aldri	Sjeldent	Av og til	Ofte	Veldig ofte
Kom igjen	1	2	3	4	5
Kraft	1	2	3	4	5
Gi 100%	1	2	3	4	5
Gjør ditt beste	1	2	3	4	5
Strek	1	2	3	4	5
Rolig	1	2	3	4	5
Ikke bli urolig	1	2	3	4	5
Slapp av	1	2	3	4	5
Ikke stress	1	2	3	4	5
Jeg har tro på meg selv	1	2	3	4	5
Jeg er veldig godt forberedt	1	2	3	4	5
Jeg føler meg sterk	1	2	3	4	5
Jeg kan gjøre det	1	2	3	4	5
Jeg har tro på mine evner	1	2	3	4	5
Konsentrere deg om målet	1	2	3	4	5
Fokuserer på hva du trenger å gjøre akkurat nå	1	2	3	4	5
Konsentrer deg om konkurransen	1	2	3	4	5
Fokuserer på teknikk	1	2	3	4	5
Konsentrasjon	1	2	3	4	5
Jeg kommer til å tape	1	2	3	4	5
Jeg tar feil igjen	1	2	3	4	5
Jeg er ikke så god som de andre	1	2	3	4	5
Jeg kommer ikke til å nå målet mitt	1	2	3	4	5
Jeg klarer ikke å fokusere	1	2	3	4	5
Jeg kommer ikke til å klare det	1	2	3	4	5
Hva vil andre synes om min dårlige prestasjon	1	2	3	4	5
Jeg vil gi meg	1	2	3	4	5
Jeg vil komme meg vekk herfra	1	2	3	4	5
Jeg vurderer å gi opp	1	2	3	4	5
Jeg klarer ikke mer	1	2	3	4	5
Jeg er utkjørt	1	2	3	4	5
Kroppen min fungerer ikke	1	2	3	4	5
Jeg er trøtt	1	2	3	4	5
I dag føler jeg meg dårlig	1	2	3	4	5
Min ben / armer skjelver av trøtthet	1	2	3	4	5
Kroppen er ikke på min side i dag	1	2	3	4	5
Jeg er tørst	1	2	3	4	5
Hva skal jeg gjøre senere i kveld	1	2	3	4	5
Jeg er sulten	1	2	3	4	5
Jeg ønsker å ta en dusj	1	2	3	4	5

Etter svømming

Navn: _____

	Minimal innsats		Moderat innsats		Maksimal innsats
Hvor hardt har du jobbet i svømmingen?	1	2	3	4	5

Hvor sliten er du ?

Sett en ring rund et av tallene som indikerer hvor sliten du er når du hadde gjennomført svømmingen

6	Ingen anstrengelse
7	Ekstremt lett
8	
9	Meget lett
10	
11	Lett
12	
13	Noe anstrengende
14	
15	Anstrengende
16	
17	Meget anstrengende
18	
19	Ekstremt anstrengende
20	Maksimalt anstrengende

Svømming: Indre monolog	Denne skalaen er rangert fra 1 til 5				
	Aldri	Sjeldent	Av og til	Ofte	Veldig ofte
Kom igjen	1	2	3	4	5
Kraft	1	2	3	4	5
Gi 100%	1	2	3	4	5
Gjør ditt beste	1	2	3	4	5
Strek	1	2	3	4	5
Rolig	1	2	3	4	5
Ikke bli urolig	1	2	3	4	5
Slapp av	1	2	3	4	5
Ikke stress	1	2	3	4	5
Jeg har tro på meg selv	1	2	3	4	5
Jeg er veldig godt forberedt	1	2	3	4	5
Jeg føler meg sterk	1	2	3	4	5
Jeg kan gjøre det	1	2	3	4	5
Jeg har tro på mine evner	1	2	3	4	5
Konsentrere deg om målet	1	2	3	4	5
Fokusere på hva du trenger å gjøre akkurat nå	1	2	3	4	5
Konsentrer deg om konkurransen	1	2	3	4	5
Fokuser på teknikk	1	2	3	4	5
Konsentrasjon	1	2	3	4	5
Jeg kommer til å tape	1	2	3	4	5
Jeg tar feil igjen	1	2	3	4	5
Jeg er ikke så god som de andre	1	2	3	4	5
Jeg kommer ikke til å nå målet mitt	1	2	3	4	5
Jeg klarer ikke å fokusere	1	2	3	4	5
Jeg kommer ikke til å klare det	1	2	3	4	5
Hva vil andre synes om min dårlige prestasjon	1	2	3	4	5
Jeg vil gi meg	1	2	3	4	5
Jeg vil komme meg vekk herfra	1	2	3	4	5
Jeg vurderer å gi opp	1	2	3	4	5
Jeg klarer ikke mer	1	2	3	4	5
Jeg er utkjørt	1	2	3	4	5
Kroppen min fungerer ikke	1	2	3	4	5
Jeg er trøtt	1	2	3	4	5
I dag føler jeg meg dårlig	1	2	3	4	5
Min ben / armer skjelver av trøtthet	1	2	3	4	5
Kroppen er ikke på min side i dag	1	2	3	4	5
Jeg er tørst	1	2	3	4	5
Hva skal jeg gjøre sener i kveld	1	2	3	4	5
Jeg er sulten	1	2	3	4	5
Jeg ønsker å ta en dusj	1	2	3	4	5

Etter sykkel

Navn: _____

	Minimal innsats		Moderat innsats		Maksimal innsats
Hvor hardt har du jobbet på sykkelen	1	2	3	4	5

Hvor sliten er du ?

Sett en ring rund et av tallene som indikerer hvor sliten du er når du hadde gjennomført sykkel

6	Ingen anstrengelse
7	Ekstremt lett
8	
9	Meget lett
10	
11	Lett
12	
13	Noe anstrengende
14	
15	Anstrengende
16	
17	Meget anstrengende
18	
19	Ekstremt anstrengende
20	Maksimalt anstrengende

Svømming: Indre monolog	Denne skalaen er rangert fra 1 til 5				
	Aldri	Sjeldent	Av og til	Ofte	Veldig ofte
Kom igjen	1	2	3	4	5
Kraft	1	2	3	4	5
Gi 100%	1	2	3	4	5
Gjør ditt beste	1	2	3	4	5
Strek	1	2	3	4	5
Rolig	1	2	3	4	5
Ikke bli urolig	1	2	3	4	5
Slapp av	1	2	3	4	5
Ikke stress	1	2	3	4	5
Jeg har tro på meg selv	1	2	3	4	5
Jeg er veldig godt forberedt	1	2	3	4	5
Jeg føler meg sterk	1	2	3	4	5
Jeg kan gjøre det	1	2	3	4	5
Jeg har tro på mine evner	1	2	3	4	5
Konsentrere deg om målet	1	2	3	4	5
Fokusere på hva du trenger å gjøre akkurat nå	1	2	3	4	5
Konsentrer deg om konkurransen	1	2	3	4	5
Fokuser på teknikk	1	2	3	4	5
Konsentrasjon	1	2	3	4	5
Jeg kommer til å tape	1	2	3	4	5
Jeg tar feil igjen	1	2	3	4	5
Jeg er ikke så god som de andre	1	2	3	4	5
Jeg kommer ikke til å nå målet mitt	1	2	3	4	5
Jeg klarer ikke å fokusere	1	2	3	4	5
Jeg kommer ikke til å klare det	1	2	3	4	5
Hva vil andre synes om min dårlige prestasjon	1	2	3	4	5
Jeg vil gi meg	1	2	3	4	5
Jeg vil komme meg vekk herfra	1	2	3	4	5
Jeg vurderer å gi opp	1	2	3	4	5
Jeg klarer ikke mer	1	2	3	4	5
Jeg er utkjørt	1	2	3	4	5
Kroppen min fungerer ikke	1	2	3	4	5
Jeg er trøtt	1	2	3	4	5
I dag føler jeg meg dårlig	1	2	3	4	5
Min ben / armer skjelver av trøtthet	1	2	3	4	5
Kroppen er ikke på min side i dag	1	2	3	4	5
Jeg er tørst	1	2	3	4	5
Hva skal jeg gjøre sener i kveld	1	2	3	4	5
Jeg er sulten	1	2	3	4	5
Jeg ønsker å ta en dusj	1	2	3	4	5

Etter løp

Navn: _____

	Minimal innsats		Moderat innsats		Maksimal innsats
Hvor hardt har du jobbet under løpingen	1	2	3	4	5

Hvor sliten er du ?

Sett en ring rundt et av tallene som indikerer hvor sliten du er når du hadde gjennomført løp

6	Ingen anstrengelse
7	Ekstremt lett
8	
9	Meget lett
10	
11	Lett
12	
13	Noe anstrengende
14	
15	Anstrengende
16	
17	Meget anstrengende
18	
19	Ekstremt anstrengende
20	Maksimalt anstrengende

Svømming: Indre monolog	Denne skalaen er rangert fra 1 til 5				
	Aldri	Sjeldent	Av og til	Ofte	Veldig ofte
Kom igjen	1	2	3	4	5
Kraft	1	2	3	4	5
Gi 100%	1	2	3	4	5
Gjør ditt beste	1	2	3	4	5
Strek	1	2	3	4	5
Rolig	1	2	3	4	5
Ikke bli urolig	1	2	3	4	5
Slapp av	1	2	3	4	5
Ikke stress	1	2	3	4	5
Jeg har tro på meg selv	1	2	3	4	5
Jeg er veldig godt forberedt	1	2	3	4	5
Jeg føler meg sterk	1	2	3	4	5
Jeg kan gjøre det	1	2	3	4	5
Jeg har tro på mine evner	1	2	3	4	5
Konsentrere deg om målet	1	2	3	4	5
Fokusere på hva du trenger å gjøre akkurat nå	1	2	3	4	5
Konsentrer deg om konkurransen	1	2	3	4	5
Fokuser på teknikk	1	2	3	4	5
Konsentrasjon	1	2	3	4	5
Jeg kommer til å tape	1	2	3	4	5
Jeg tar feil igjen	1	2	3	4	5
Jeg er ikke så god som de andre	1	2	3	4	5
Jeg kommer ikke til å nå målet mitt	1	2	3	4	5
Jeg klarer ikke å fokusere	1	2	3	4	5
Jeg kommer ikke til å klare det	1	2	3	4	5
Hva vil andre synes om min dårlige prestasjon	1	2	3	4	5
Jeg vil gi meg	1	2	3	4	5
Jeg vil komme meg vekk herfra	1	2	3	4	5
Jeg vurderer å gi opp	1	2	3	4	5
Jeg klarer ikke mer	1	2	3	4	5
Jeg er utkjørt	1	2	3	4	5
Kroppen min fungerer ikke	1	2	3	4	5
Jeg er trøtt	1	2	3	4	5
I dag føler jeg meg dårlig	1	2	3	4	5
Min ben / armer skjelver av trøtthet	1	2	3	4	5
Kroppen er ikke på min side i dag	1	2	3	4	5
Jeg er tørst	1	2	3	4	5
Hva skal jeg gjøre sener i kveld	1	2	3	4	5
Jeg er sulten	1	2	3	4	5
Jeg ønsker å ta en dusj	1	2	3	4	5

