

Mental trening

*En studie om hvordan spesialjegere og toppidrettsutøvere opplever
mental trening i prestasjonskontekst*



KRIGSSKOLEN

Lars Øyvind Lien

Bachelor i militære studier, landmakt og ledelse

Emne fordypning

Krigsskolen

2017

Forord

Tanken bak problemstillingen ved denne oppgaven var en hypotese om at toppidrettsmiljøet og spesialjegermiljøet benyttet seg av like treningsprinsipper innen mental trening. Dette på bakgrunn av eget kontaktnettverk ved begge miljøer hvor det opplevdes at prestasjonskultur og prestisje sto høyt. Dermed var det interessant å se nærmere på disse to miljøene og hva som lå til grunn for å prestere best mulig i en prestasjonskontekst. Jeg hadde kjennskap til metoder og retninger for den fysiske treningen som ble lagt til grunn og valgte derfor å se nærmere på det mentale aspektet bak treningen. Hvilke teknikker erfarte de ulike miljøene som mest effektiv og hvordan benyttet de seg av disse? Dette førte til problemstillingen om hvordan toppidrettsutøvere og spesialjegere erfarer og opplever mental trening som forberedelse til prestasjoner.

Jeg vil rette en stor takk til samtlige informanter fra toppidrettsmiljøet og Forsvarets Spesialkommando som tok seg tid til å stille i intervju og bidra med personlige erfaringer til denne oppgaven. Videre vil jeg takke min veileder, Ole Boe, for god veiledning under hele perioden samt Christian Ytterbøl som ga meg innsikt i dagens forskning ved fagfeltet.

Lars Øyvind Lien

Kadett

Krigsskolen

Oslo, Mars 2017

INNHOLDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN.....	5
1.2 PROBLEMANALYSE.....	5
1.3 PROBLEMSTILLING.....	6
1.4 OPPGAVENS OPPBYGGING.....	6
1.5 AVGRENSINGINGER.....	6
2. TEORI.....	7
2.1 MENTAL TRENING.....	7
2.1.1 Hva er mental trening?.....	7
2.1.2 Konsentrasjon og fokus.....	9
2.1.3 Visualisering.....	10
2.1.4 Spenningsregulering.....	11
3. METODE.....	12
3.1 BAKGRUNN METODE.....	12
3.1.1 Valg av metode og forskningsdesign.....	13
3.2 RAMMER.....	14
3.3 DATAANALYSE.....	15
3.4 EVALUERING AV METODE.....	16
3.4.1 Reliabilitet.....	16
3.4.2 Validitet.....	17
3.4.3 Objektivitet.....	19
4. PRESENTASJON AV FUNN.....	20
4.1 Å TRENE MENTALT.....	20
4.2 VISUALISERING.....	21

4.3 FOKUS OG KONSENTRASJON.....	23
4.4 SPENNINGSREGULERING.....	24
4.5 TRENING OG FORBEREDELSE.....	25
5. DRØFTING.....	26
5.1 FORBEREDELSE OG TRENING.....	26
5.2 SPENNINGSREGULERING.....	27
5.3 VISUALISERING.....	28
5.4 FOKUS OG KONSENTRASJON.....	29
6. KONKLUSJON OG ANBEFALINGER.....	31
6.1 KONKLUSJON.....	31
6.2 ANBEFALINGER.....	33
7. KILDELISTE.....	34
VEDLEGG.....	36

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

«Før helvetesuka hadde jeg nemlig forberedt meg, ikke bare fysisk, men også mentalt. Jeg var klar. Jeg hadde bestemt meg for at jeg ikke skulle gi meg før de måtte bære meg inn i sykebil. Det var helt ekstremt. Jeg var så innstilt på å klare det at jeg ikke engang var redd for å dø.» (Bertrand, 2013, s. 25).

Dimensjonen vedrørende mentale ferdigheter og det å være «sterk i hodet» kommer tydelig fram i beretningene om fallskjermjegeropptaket. Dette var en situasjon hvor man måtte prestere på sitt beste over lengre tid, noe som stiller krav til ens mentale styrke og viljekraft. I Forsvaret opplever man som profesjonsutøver å bli utsatt for ekstreme situasjoner som stiller høye krav til både mental kapasitet og fysikk (Forsvarsstaben, 2007). Å forberede seg fysisk er som regel meget overkommelig da ulike treningsprogrammer og metoder er enkle å følge og gir progresjon. På den annen side eksisterer det et vakuum av mentale treningsprogrammer og systematiserte metoder for å øke ens mentale kapasitet i prestasjonssammenheng. På bakgrunn av dette skal denne oppgaven søke å belyse kunnskap om mental kapasitet, herav mental trening, og hva som fungerer når man skal prestere. For å undersøke dette fenomenet nærmere er oppgaven avhengig av å hente kunnskap fra mennesker med erfaring innen prestasjonsarenaer som f. eks toppidrett og risikofylte, krevende militæroperasjoner. Dette har ført til et utvalg av toppidrettsutøvere og spesialjegere. Dette er 2 ulike miljøer fra henholdsvis det sivile toppidrettsmiljøet og Forsvarets spesialkommando som begge stilles krav til å prestere når det gjelder. Disse miljøene er preget av konkurranseinstinkt, høy viljekraft, smertetoleranse og sterke mentale ferdigheter.

1.2 Problemanalyse

Mental trening anses som viktig og resultatgivende i de fleste prestasjonsmiljøer. Dog fremstår dette som noe usystematisk og differensiert mellom de ulike gruppene. Ytterbøl (2017) har nylig fullført en masteroppgave om denne tematikken og har uttalt at det eksisterer

lite utviklet empiri og forskning om dette fenomenet, spesielt i Forsvaret. Derfor kan det være interessant å se på hvilke teknikker og rutiner innen mental trening som praktiseres og hvilke erfaringer prestasjonsutøvere har med disse. Med bakgrunn i dette skal denne oppgaven belyse hvilke teknikker og rutiner innad mental trening som oppleves som effektive og resultatgivende sett i prestasjonssammenheng.

1.3 Problemstilling

Ut i fra formålet med oppgaven skal denne studien undersøke om hvordan de mest krevende prestasjonsmiljøer trener mentalt for å prestere når det gjelder. Dette bunner ut i problemstillingen:

Hvordan opplever og erfarer spesialjegere og toppidrettsutøvere mental trening som forberedelse til prestasjoner?

1.4 Oppgavens oppbygging

Oppgaven vil presenteres gjennom et innledende kapittel, etterfulgt av teori, metode, funn, drøfting, konklusjon og kilder. Kapitlet om funn vil være preget av data som er fortolket gjennom en intervjuanalyse. Funnene i denne oppgaven vil altså ha bakgrunn fra de kvalitative forskningsintervjuene, som er hovedmetoden i denne undersøkelsen.

1.5 Avgrensinger

Jeg vil avgrense det teoretiske grunnlaget til å kun omfatte teori som fremstår som «typisk» for fagfeltet og som har blitt mest forsket på. Dataene fra de kvalitative undersøkelsene vil avgrenses til 4 informanter fra hvert av de to miljøene, toppidrett og spesialjeger. Innen toppidrett vil jeg kun ta for meg utøvere som presterer på individuelt nivå og som har tatt gull

i NM og VM, mens ved spesialjegere tar jeg kun for meg personer som enten er eller har vært operativ spesialjeger innen de siste 3 år. Bakgrunnen for et lite utvalg fra disse miljøene er på grunnlag av meget lavt antall deltakere som utøver fenomenet som skal undersøkes. Disse fremstår som eksperter på området og er attpåtil krevende å få tak i da deres livsstil gjør dem til dels utilgjengelig og isolert.

2. Teori

Dette kapittelet skal ta for seg teoridelen bak mental trening og hvordan fenomenet forstås i dag. Jeg vil fremme ulike syn og alternative metoder for prosess og gjennomføring av mental trening og forsøke å knytte dette til noen eksempler. Det meste av teorien vil jeg henvise til Olympiatoppen, herav representert ved Pensgaard (2011) sitt studie vedrørende mental trening på toppidrettsnivå da dette anses som den mest anvendte teorien på fagfeltet.

2.1 Mental trening

2.1.1 Hva er mental trening?

«Tilbake hos de andre er jeg dønn sliten. Jeg står og kjenner på denne følelsen. Nå må jeg forholde meg til at kroppen er mørbanket og full av melkesyre. Tanken får feste seg i ett sekund, før jeg velger å hente frem en annen referanse: Dette viser bare hvor mye som faktisk bor i meg. Jeg klarte det. Jeg klarer det.» (Fjeldheim, 2014, s. 153).

Slik beskriver spesialsoldat Fjeldheim sin «indre dialog» og mentale prosess idet han sklir utfor en bratt kant på 3000 meters høyde og må klatre opp igjen under et oppdrag i Afghanistan. Hvor stor effekt mental trening har er det stor uenighet om, men det som er sikkert er betydningen av det hos spesialmiljøene. Å kontrollere tankene sine og visualisere det som kommer er noe av det mer viktigere man som utøver mentalt bør trene på, presiserer Tommy Fjeldheim (2014) i boken sin «Tenk som en kriger». Her diskuterer Fjeldheim ulike metoder og teknikker for å presse kroppen utover det som er normalt og hvilke visualiseringsteknikker som gir best utbytte i ulike settinger. På den annen side har han ingen generell god forklaring på mental trening som begrep, men heller en mer publikumsvennlig

«inspirasjonskilde» og teknikkrettet bok om temaet. Jeg vil komme tilbake til enkelte av disse teknikkene senere i studien.

Pensgaard (2011) beskriver fenomenet i sitt verk om idrettens mentale treningslære som øvelser og prosedyrer som bidrar til å øke utøverens kapasitet og evne til å bli mer effektiv og mentalt forberedt i situasjoner hvor vedkommende forsøker å nå idrettsrelaterte mål. Dette inngår under feltet idrettspsykologi som kjennetegnes ved hvordan psykologiske faktorer preger og påvirker læring og prestasjoner samt hvordan idrettslig deltakelse påvirker den psykologiske utrustningen hos utøveren. De psykologiske faktorene fremmes som blant annet konsentrasjon, selvtillit, motivasjon, selvoppfatning og mestring av stress. Mental trening fremmes dermed som et verktøy for optimal prestasjonsutvikling samt et redskap for utvikling av de psykologiske ferdighetene slik at man på best mulig måte evner å utnytte egne fysiske ressurser (Pensgaard & Hollingen, 2011). Dog er det viktig å bemerke seg at Pensgaard og Hollingen avgrensner seg til utøvere som arbeider med prestasjonsfremmende teknikker. Man kan også se på mental trening som «(...) å utvikle eller vedlikeholde psykiske ferdigheter» (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2009, s.470). Her omtales mental trening gjennom regulering av spenningsnivået, vedlikeholdelse eller utvikling av konsentrasjonsevnen og evnen til å danne seg indre bilder i forkant av fysiske aktiviteter. Med psykiske ferdigheter menes blant annet ferdigheten til å mobilisere muskulaturen maksimalt og ferdigheten til å presse seg. Med andre ord den indre motivasjonen og viljekraften som evner å mobilisere alt av krefter og yte maksimalt. Det største aspektet bak mental trening omtaler Gjerset, Haugen og Holmstad som kognitiv aktivitet, herav konsentrasjon og oppmerksomhet. Dette definerer de nærmere som evnen til å rette fullstendig oppmerksomhet på utførelsen av en oppgave samt opprettholdelse av fokus over tid.

Wes Doss med boken «condition to win» mener at mange trenere og instruktører ikke evner å se verdien i mental trening hos deres utøvere. Han eksemplifiserer dette ved å nevne to motstandere med de samme fysiske forutsetninger og kapasiteter som møtes i duell, hvor utøveren med høyest selvsikkerhet og best mentale forberedelser vil vinne (Doss, 2007). Dog kommer det tydelig fram at man ikke må glemme å trene de fysiske ferdighetene og nødvendige teknikkene i tillegg og at den mentale treningen ikke kan kompensere for dette. Det mentale aspektet av treningen kommer som et supplement og som en del av helheten i all trening. Doss understreker at eksempelvis soldater har et spesifikt ansvar å dyrke og utvikle deres fysiske og mentale trening for å prestere på sitt beste samt kunne øke oddsen for suksess i deres oppgaver.

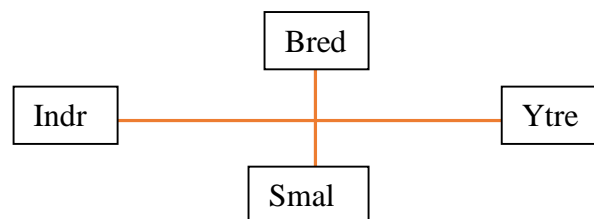
For en toppidrettsutøver eller spesialsoldat er oppgaven å prestere maksimalt og mest hensiktsmessig for å løse det overordnede målet, som kan være å vinne VM eller bidra til en tryggere hverdag for en sivil landsby i et konfliktpreget område.

For å oppnå progresjon med mental trening krever det en metodisk og systematisk innsats over lengre tid. Dette kan argumenteres for gjennom definisjonen av begrepet «trening» som kjennetegnes som «(...) arbeider målrettet, systematisk og regelmessig over tid, og det krever egen innsats» (Pensgaard & Hollingen, 2011, s. 8). Mental trening er dermed en annen treningsform og baserer seg derav etter de samme prinsipper som benyttes i grunnleggende trening.

2.1.2 Konsentrasjon og fokus

Et studie gjennomført av Orlick og Partington av toppidrettsutøvere i Canada viste til at den psykologiske faktoren «refokus» hadde enorm betydning på det som skilte de beste fra de nest beste. Samtlige utøvere hadde et enormt fokus på den fysiske oppgaven, men da uønskede hendelser eller forstyrrende faktorer påvirket deres fysiske arbeid var det utøverne med evnen til å raskest fokusere oppmerksomheten mot det som faktisk var relevant etter forstyrrelsen, som oppnådde høyest suksess (Pensgaard & Hollingen, 2011).

Oppmerksomhet defineres i Treningslære som «Proessen som gjør oss bevisst på hvilke inntrykk som er viktige for utviklingen av kampen eller øvelsen» (Gjerset et al., 2009, s. 473). Å være oppmerksom på noe kan dermed forstås som sans oppfatningen vår og det vi spesielt legger merke til, ser, lukter, hører og snakker om. Alle idretter har egne unike krav hva gjelder oppmerksomhet og i hvor grad det må fokuseres på. Dog kan idrettene plasseres i en enkel modell basert på 2 skalaer hvor x-aksen indikerer i hvor stor grad det kreves indre eller ytre oppmerksomhet og hvor y-aksen indikerer i hvor stor grad det kreves en smal eller bred oppmerksomhet (Se figur. 1).



Figur 1. Oppmerksomhetsmodell basert på Nideffer (1981).

Typiske idretter som krever bred oppmerksomhet kan være basketball og fotball, mens idretter med krav til smal oppmerksomhet kan være rytmisk gymnastikk eller stuning. En del ballsport er ofte preget av ulike kombinasjoner ved figur 1.1. I håndball eksempelvis, må utøveren ha et smalt fokus idet vedkommende mottar og skal gripe ballen, mens når utøveren skal kaste ballen videre i en pasning kreves et bredt fokus for å hente inn informasjon om med- og motspillere. Den indre oppmerksomheten rettes mot det å fokusere innover i tanke- og følelsesregisteret ditt, mens den ytre oppmerksomheten ser mer på hendelser i miljøet rundt. I konkurransesammenheng øker spenningen i kroppen og fører til at oppmerksomheten blir redusert. Dette fører ofte til at man ikke tar inn nok informasjon og utøver dårlige valg, for eksempel en dårlig pasning eller glemmer å kontrollere vindforholdene under presisjonsskyting. Om treneren i tillegg bemerker dette og skriker til utøveren, øker dette reduksjonen av oppmerksomhet og flytter fokuset mer over på det indre følelsesmessige, noe som bidrar til innsnevret fokus utad og en dårligere prestasjon (Gjerset et al., 2009). Utøvere med god mental kontroll lar seg ikke påvirke av indre eller ytre forstyrrelser, som for eksempel negative tanker, redsel for å prestere dårlig, følelsesmessige problemer eller bråk fra tilskuere, trafikk og vær. Dette omtales også som godt utviklede konsentrasjonsferdigheter. Utøvere som oppnår toppprestasjoner karakteriseres ved at de evner å rette all konsentrasjon mot aktiviteten de bedriver. Her skiller man mellom passiv og aktiv konsentrasjon. Passiv konsentrasjon baserer seg på et automatisert mønster i hjernen som utøveren har trent opp og utviklet over tid. Aktiv konsentrasjon kjennetegnes ved at utøveren må bevisst styre tankene sine og ta avgjørelser i forhold til hva man skal gjøre. Passiv konsentrasjon er også kjent som «flow-teori», utviklet av sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi. «Flow» begrepet kjennetegnes som en tilstand hvor en person er fullstendig oppslukt og fordypet i en aktivitet (Store Norske leksikon, 2009). For en toppidrettsutøver kan det være meget hensiktsmessig å fokusere snevert om en spesifikk arbeidsoppgave. Evnen til å være i denne sonen og stenge alt annet ute er vanskelig å opprettholde over lengre tid og krever mye trening i forkant.

2.1.3 Visualisering

Forskning innen idrett viser til at visualisering gir en positiv effekt selv når man ikke får trent fysisk. Det beste utfallet av denne metoden er når man evner å kombinere fysisk trening med visualisering. (Pensgaard & Hollingen, 2011). En viktig erfaring knyttet til visualisering blant toppidrettsutøvere er at hyppige og gjennomgående visualiseringsprosesser i tilknytning

prestasjonsidretter, gir skjerpet konsentrasjon og en utvikling av konsentrasjonsevnen. Dog er det viktig å bemerke seg at visualisering kan forekomme på 2 ulike metoder med varierende effekt ved ulike idretter og oppgaver. Å visualisere oppgaven man skal utføre innenfra er den mest vanlige metoden hvor utøveren ser for seg oppgaven man skal løse eller prestere i, fra sin egen synsvinkel. Den andre metoden baserer seg på å se for seg prestasjonen utenfra, hvor man ser bevegelsene og utførelsen av arbeidsoppgaver fra en 2. persons perspektiv. En kombinasjon av disse kan også være i favør da de har best effekt når man utnytter de sterke og svake sidene ved hver metode (Pensgaard & Hollingen, 2011). Metodene innebærer ulike nivåer av sanser som nyttes under visualiseringsprosessen. Her kan alt fra lukt, syn, lyd og smak være med å bidra til et helhetlig bilde av situasjonen man skal prestere i.

«De klarte det fordi de brukte visualisering. Mentalt hadde de allerede stått på startstreken mange ganger da det første startskuddet gikk» (Bertrand, 2013, s. 182). Ved å ha kombinert flere sanser og visualisert lukten på arenaen, støyen fra publikum og sett for seg løypen og tribunen gjentatte ganger, var de norske langrennsguttene i 2011 godt mentalt forberedt i VM og tok medalje for Norge.

2.1.4 Spenningsregulering

Med spenningsregulering menes å tilpasse spenningsnivået i forhold til prestasjonen og hvilken fase man befinner seg i (Doss, 2007). Dette kan ta for seg både hvilefasen i forkant av en prestasjon samt selve samt prestasjonen hvor man skal mobilisere kraft og utholdenhet. I mange tilfeller, spesielt toppnivå, vil situasjonen man skal prestere i være preget av stress, nerver og prestasjonsangst og fallhøyden kan være meget stor. I slike situasjoner det av stor betydning å ha etablerte rutiner og teknikker for å stenge ute stresset og slappe mest mulig av (Pensgaard & Hollingen, 2011). I situasjoner hvor man skal prestere i stressende omgivelser som en spesialjeger på et risikofullt oppdrag eller en toppidrettsutøver i VM, vil man oppleve stress i varierende grad. Etablerte rutiner og mentale teknikker for å stenge ute de negative tankene er særdeles viktig i denne sammenheng for å oppnå mest mulig hvile og avspente muskler før situasjonen man skal prestere i. Disse teknikkene varierer i stor grad fra person til person, men de mest omtalte fremmes som pusting, tankemønstre, musikk og holdning. Ved å puste riktig vil man som regel ikke bare oppnå avslapning, men også en forbedring av prestasjonen fordi blodet får tilført en større mengde oksygen (Gjerset et al., 2009). Pusten

kan også bidra til å øke spenningen i kroppen ved å øke frekvensen og dermed forberede utøveren på hardt arbeid. Effektene som omtales ved økt frekvens er høyere puls, skjerpet fokus og spente muskler. Ved å innta en viss kroppspositur vil man endre noe på holdningen og fokuset i prestasjonssituasjonen, for eksempel ved å gå bredbent med krumbøyd rygg og smale skuldre vil man føle seg mer offensiv og gå inn i kampmodus (Bertrand, 2013). Dette er en teknikk som benyttes til dels i prestasjonssammenhenger hvor stor kraft og akselerasjon kreves fra start. Musikk og tankemønstre derimot har noe mer varierende effekt da utøvere erfarer disse noe ulikt. For noen fungerer musikk som avslappende og behagelig i forkant av en prestasjonssituasjon, mens for andre virker dette bare forstyrrende. Tankemønstre derimot har en mer spisset effekt hvor ulike tanker og «kraftord» inni seg kan utvikle aggresjon og offensiv holdning eller i motsatt retning, avslappende og harmonisk (Gjerset et al., 2009).

3. Metode

3.1 Bakgrunn metode

Formålet med denne oppgaven er å undersøke hvordan spesialjegere og toppidrettsutøvere opplever og erfarer mental trening som forberedelse til prestasjoner. I utgangspunktet eksisterer det et lite utviklet teoretisk grunnlag vedrørende mental trening og utøvelsen av dette (Ytterbøl, 2017). Verken i Forsvaret eller toppidrettsmiljøene er det lagt ned omfattende, spesifikke prosedyrer for mental trening. Med utgangspunkt i dette valgte jeg å undersøke opplevelsen og erfaringen rundt et tema med liten teoretisk- og forskningsbaserte data. Oppgaven søker dermed å gå nærmere inn i et fenomen og hva det betyr for mennesker som utøver dette. Derfor har kvalitativ tilnærming egnet seg best for å belyse studiens problemstilling. Intervjuform har skillet seg ut som den mest naturlige formen for datainnsamling da studien har søkt menneskers opplevelse og erfaringer med mental trening sett i prestasjonssammenheng. «Gjennom samtaler lærer vi folk å kjenne, får vite noe om deres opplevelser, følelser, holdninger og den verden de lever i» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 19).

3.1.1 Valg av metode og forskningsdesign

For å oppnå validitet i oppgaven var det viktig å undersøke de samme områdene, stille de samme spørsmålene og til tilsvarende like mennesker. Dog kan det være meget vanskelig å formulere en presis problemstilling ved et område som i liten grad er utdypet i teori og forskning (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). De kvalitative dataene ble hovedsakelig innhentet gjennom intervjuer. Intervjuspørsmålene baserte seg på å undersøke erfaringer og teknikker rundt mental trening i prestasjonssammenheng hos spesialsoldater og toppidrettsutøvere. Intervjuprosessen ble gjennomført i syv faser. Fase 1: Tematisering, Fase 2: Design, Fase 3: Selve intervjuet, Fase 4: Transkribering, Fase 5: Analyse, Fase 6: Verifikasjon, Fase 7: Rapportering. Disse fasene inngår som et standard oppsett i et forskningsintervju (Kvale & Brinkmann, 2009). For å samle inn de mest valide og korrekte dataene jeg trengte opp mot problemstillingen, måtte jeg gjøre en grundig analyse av intervjuspørsmålene og tilpasse disse for å oppnå relevans i studien. Jeg gjennomførte først et prøveintervju med en spesialjeger for å teste ut spørsmålene og deretter justerte dem for å oppnå høyere relevans i svarene jeg søkte. Tematisering og design av intervjuet ble utført etter teoridelen ved studien var gjennomført og en nøye kartlegging av empiri på området. Dette ga meg faglig innsikt i hvilke domener som var aktuelle og interessante å undersøke nærmere samt hvilke temaer som bygger opp under mental trening. Det viktigste arbeidet i forkant av intervjuet var å skaffe seg begrepsforståelse for tematikken og sette meg i stand til å designe velformulerte intervjuspørsmål.

Intervjuene var i stor grad preget av et dybdeperspektiv som kjennetegnes gjennom mye informasjon og mange spørsmål om få personer, også kjent som intensive kvalitative studier (Repstad, 2007).

Intervjudesignet ble utformet som 5 hovedtemaer med underliggende kategorier og spørsmål. Rekkefølgen på disse kunne endres dersom det dukket opp annen relevant informasjon fra intervjuobjektet eller det var behov for det. Denne type intervju kjennetegnes som *semistrukturert intervju* eller *delvis strukturert intervju* og gir en god balanse mellom fleksibilitet og standardisering (Johannessen et al., 2010).

Dog hadde det vært hensiktsmessig å benyttes seg av materiale fra flere ulike typer kilder som f. eks kvalitative analyser av tekster, deltagende observasjoner og intervjuer, eller som en miks av kvantitative og kvalitative metoder (Creswell, 2014).

Dette var i utgangspunktet planen, men viste seg etter nøyere analysering av studiens omfang at det ikke ville la seg gjøre. Dermed ble innsamlingsmetodene avgrenset til intervju, og i denne sammenheng semistrukturerte forskningsintervju, som utgjør studiens empiri. En annen måte kunne vært å benytte seg av strukturerte spørreskjema hvor respondenten måtte sette kryss ved det mest «gunstige» svaralternativet. Dette ville i stor grad ha begrenset dataene i oppgaven og muligens gitt lav relevans og troverdighet. Mitt behov i studien var å gi informantene frihet til å uttrykke seg og beskrive hvordan fenomenet mental trening i prestasjonssammenheng ble tolket og erfart. Ved å gjennomføre et delvis strukturert intervju hvor informanten kan bli med å bestemme hva som kan utales om i intervjuet, får man som regel deres opplevelse og erfaring best mulig fram (Johannessen et al., 2010).

3.2 Rammer

For å få gode og relevante data måtte jeg velge mellom informanter basert på erfaring og troverdighet. Disse ville trolig inneha mest kunnskap om fenomenet og kunne gi utfyllende beskrivelser. I metodelitteraturen er dette kjent som *Strategisk utvelgelse* (Johannessen et al., 2010). Dette bunnet ut i en utvelgelse av toppidrettsutøvere og spesialjegere (spesialsoldater). Dette på bakgrunn av deres erfaring og prestasjonsnivå hvor mentale ferdigheter står meget sentralt.

I denne oppgaven benyttet jeg meg av spesialsoldater fra Forsvarets spesialkommando. Dette var enten spesialjegere som pr. dags dato var aktiv i sin primære stilling eller som tidligere hadde vært spesialjeger. Her avgrenset jeg søket til maksimalt 3 år fravær fra aktiv tjeneste som spesialjeger, slik at informantene hadde spesialjegererfaringen friskt i mente.

Toppidrettsutøverne jeg benyttet i studien var utøvere i individuelle idretter som hadde prestert på toppnivå nasjonalt/internasjonalt eller hadde tilknytting til respektiv idretts landslag. Både spesialjegere og toppidrettsutøvere anses i denne studien som et *ekstremt utvalg* da de innehar mye informasjon om problemstillingen samt har utartet seg som særdeles vellykkede (Johannessen et al., 2010). På den annen side viste det seg å være ekstremt vanskelig å få tak i informanter til forskningsintervjuet, da disse personene er meget opptatt eller utilgjengelige. Dette i seg selv var en omfattende, tidkrevende prosess og løsningen ble å

utnytte kontaktnettverket mitt for å nå gjennom og sikre seg avtaler. Dette er ofte en tendens i et ekstremt utvalg.

Definisjon spesialjegere:

«En spesialstyrkeutdanning er svært krevende og stiller høye krav til din motivasjon, psykisk og fysisk robusthet, tilpasningsevne og personlig egnethet. I gjengjeld kan vi tilby opplevelser, utfordringer og erfaringer du ikke får noe annet sted»

(Forsvaret, 2015)

Definisjon toppidrettsutøvere:

«Toppidrett defineres som trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse»

(Olympiatoppen, 2013)

Det kommer frem at både spesialjegere og toppidrettsutøvere innehar en livsstil hvor essensen er å prestere når det gjelder. Dette preger mentaliteten deres i stor grad og beskrives ofte som en prestasjonstilstand (Bertrand, 2013).

I den videre utvelgelsen av informanter søkte jeg ulikt erfaringsnivå, slik at jeg fikk nok bredde og variasjon i kunnskapen ved utvalget. Informantene ble kontaktet via eget sosiale nettverk og miljøer, noe som fungerte effektivt i utvelgelsesprosessen.

Tiden på intervjuet var begrenset til 30 min hvor det ble tilrettelagt for oppklarende spørsmål og forklaringer på slutten.

3.3 Datanalyse

Under analysearbeidet var det nødvendig å strukturere dataene og sammenfatte disse. Her benyttet jeg meg av meningskondensering som innebærer at man komprimerer og trekker sammen de uttrykte meningene fra intervjuet til kortere formuleringer (Kvale, 1994). Sitater kombinert med anmerkninger ved kroppsspråk eller holdning ble knyttet til de ulike uttrykte meningene fra intervjuet og sammenfattet i et skjema. (Se vedlegg 1. Skjemaet i sin helhet representerte funn ved informanten og ble videre analysert sammen med de andre

informantene. En fortolkende analyse bidro her til å forstå nærmere forskjellene ved mening, årsak og adferd ved informantene. Denne analysen har til hensikt å fokusere på meningssammenhenger og hvilket meningsinnhold som ligger bak en handling (Johannessen et al., 2010). Ved å ta for meg de sosiale normer og hensikter som lå til grunn for handlingene samt undersøke meningen ved informantens handling, kunne jeg i mye større grad forstå og avdekke årsaken til fenomenet. Dette løste jeg ved å få bekreftet min meningsoppfattelse og analyse av intervjuet ved å sende analysedokumentene til informantene i etterkant av intervjuet. Her kunne de komme med påpekninger dersom innholdet var avvikende med deres mening.

3.4 Evaluering av metode

Innledningsvis var det ønskelig å gjennomføre både observasjon og intervjuer for å styrke oppgavens validitet og reliabilitet. I tillegg kunne jeg gjennomført kvalitative undersøkelser av tekster, men som tidligere nevnt eksisterer det generelt lite empiri og forskning ved tematikken. Den valgte intervjuformen hadde en overordnet intervjuguide som styrende for intervjuet, men ga muligheter for å være fristilt og åpen. Et supplerende alternativ her kunne vært å benytte strukturert intervju ved noen av informantene for å oppnå mest mulig likhet gjennom et fast oppsett i intervjuene. Dette kunne vært med på å tydeligere belyse om det eksisterte en tendens eller var klare likheter og ulikheter blant informantene. Grunnet lite empirisk forankring ved tematikken og fravær av strukturerte spørreskjemaer, ble dette for krevende, både med tanke på tid og ressurser. Et tredje alternativ kunne vært å kombinere metoder for å oppnå høyere signifikans og reliabilitet i oppgaven, også kjent som *mixed methods* (Creswell, 2014).

3.4.1 Reliabilitet

Hvordan vurdere påliteligheten ved et kvalitativt forskningsstudie, er det stor diskusjon om i dagens samfunnsvitenskap. Yin (2003) på den ene siden mener at man kan vurdere kvalitative forskningsopplegg på lik linje og etter de samme kriteriene som kvantitative forskningsopplegg, mens Guba & Lincoln (1985; 1989) på den annen side mener av kvalitativ forskning må vurderes ut fra helt andre faktorer og kriterier. I dette tilfellet er det viktig å vise til grundig dokumentasjon av den kvalitative forskningen og nøye beskrive konteksten ved

forskningen. Reliabilitet dreier seg også om studien er anvendbar til å gjentas eller testes ut av en annen forsker på en senere tidspunkt (Kvale & Brinkmann, 2009). Her kan man spørre seg hvorvidt man vil få de samme svarene ved å intervju de samme objektene. Transkripsjonen av intervjuene kan også fremstå som avvikende mellom forskere og gi ulike resultater eller henvises til som lav interrater-reliabilitet (Store Norske Leksikon, 2016). På den annen side er metoden og prosessen ved studien nøye beskrevet og gjør det mulig for andre forskere å gjennomføre den samme prosessen, sett i lyset av et noe divergerende resultat.

3.4.2 Validitet

Johannessen, Tufte og Christoffersen mener at kvalitative studier ikke fremkommer som valide, da dataene som samles inn ikke kan måles. Dette på grunnlag av utsagnet «Er det sammenheng mellom det fenomenet som undersøkes og de dataene som er samlet inn?» (Johannessen et al., 2010, s. 230). Dermed kan man spørre seg i hvilken grad den kvalitative metoden virkelig undersøker og bidrar til dens hensikt. Vil funnene man gjør i den kvalitative undersøkelsen vise til den kunnskapen man som forsker er interessert i å finne? Det kan være krevende for en forsker å fremskaffe valide, reliable data fra kvalitative undersøkelser og jeg skal derfor vise til noen begreper innen validitet som styrker troverdigheten. *Vedvarende observasjon* menes med å utføre observasjoner over lengre tid ovenfor et fenomen med hensikt å forstå hva som fremkommer som relevant og ikke relevant på området, samt styrke tillitten til informantene (Johannessen et al., 2010). Tillitten som bygges mellom forskeren og informantene vil i mange tilfeller resultere i høyere kvalitet ved data innhentet fra feltet samt styrke validiteten i studien. Dog kan man som observatør engasjere seg i samtaler med deltakerne i feltet og diskutere sine tanker og fortolkninger av det som skjer. Dette hjelper til å bekrefte forskerens synspunkter og validere oppfattelsen og tolkningen av observasjonene (Fangen, 2004).

En annen viktig avvenning ved oppgaven var om data og kunnskap skulle samles inn gjennom dokumentanalyse, observasjoner, intervju eller en kombinasjon av disse, også kjent som triangulering (Fangen, 2004). For å styrke reliabiliteten i studien ville det mest hensiktsmessige vært å triangulere 2 eller flere av de overnevnte metodene og jobbet med disse parallelt, men grunnet liten tid til gjennomføring av studien vektla jeg en spesifikk metode hvor fokuset mitt baserte seg på å gjennomføre dette fullstendig, presist og med høy nok signifikans. For å styrke troverdigheten ytterligere var det viktig å få bekreftet mine

fortolkninger fra forskningsprosessen, noe som ble utført ved å formidle resultatene til deltakerne fra forskningsintervjuene (Johannessen et al., 2010). Dette bidrar til å få bekreftet resultatene og sikre korrekte data i studien. Et annet alternativ kunne vært å forespørre andre kompetente personer til å analysere de samme resultatene og dataene fra den kvalitative forskningsprosessen og sammenligne om resultatene blir de samme. Dette kjennetegnes nærmere som intersubjektivitet, eller «enighet» mellom subjektene som i dette tilfellet vil være forskerne (Johannessen et al., 2010).

Ekstern validitet

Overførbarhet til andre relevante områder som ønskes undersøkt eller som kan fremstå som relevante er viktig innen samfunnsvitenskapen. Overførbarhet kan også defineres som generalisering og det å trekke slutninger ved funn og resultater i forskningen. (Johannessen et al., 2010, s. 231). Etter samtaler med personer som har forsket på samme tematikk som jeg undersøker i denne studien, registrerte jeg at det var interesse for generalisering rundt mental trening i prestasjonssammenheng, da dette fremstår som dårlig forankret både innad forskning og teori og dårlig systematisert i praktisk trening. Dermed var det ikke utelukkende egeninteresse ved å undersøke fenomenet mental trening i prestasjonssammenheng hos spesialjegere og toppidrettsutøvere, men også utad i forskningsfeltet mental trening. En viktig forutsetning her var antall deltakere ved forskningsintervjuene. «En vanlig innvendig mot intervjuforskning er at det er for få intervjupersoner til at resultatene kan generaliseres» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 265) Dog må definisjonen generalisering ses i kontekst av metoden, for eksempel om resultatene i studien er gjennomført kvantitativt og ønskes å fremstå som universelle og faste, gjeldene i alle forhold og ved alle mulige situasjoner. En mer pragmatisk og diskursiv tilnærming kan dermed være sunn for en kvalitativ metode hvor resultatene viser til en sosialt kontekstualisert måte å forstå fenomenet på. På bakgrunn av at funnene i denne studien kan vise til erfaringer, både det som angår det personlige samt det som kan uttrykkes med ord og bli til mer konkret kunnskap, kan studien generaliseres naturalistisk (Kvale & Brinkmann, 2009). I tillegg kan funnene i en viss grad generaliseres analytisk om man følger de samme prosedyrene og metodene for datainnsamling. Studien vil overordnet sett gi lav ekstern validitet, men vil på den annen side vise til mye kunnskap ved informantene og gir en viss overføringsverdi til andre som benytter mental trening.

3.4.3 Objektivitet

All data og kunnskap som hentes ut fra intervju kan være vanskelig å fremstille som objektiv, i kvalitativ sammenheng. Dette på grunnlag av at objektivitet som begrep fremstår som et sprikende, flertydig og vanskelig teknisk definerbart område hvor man må ta hensyn til kontekst i stor grad. «Vi vil differensiere mellom objektivitet som frihet fra ensidighet, objektivitet som refleksivitet med hensyn til forutsetninger, som intersubjektiv konsensus, objektets tilstrekkelighet og som objektets evne til å protestere» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 247). Frihet fra ensidighet menes i denne sammenhengen til faste, reliable, etterprøvede kunnskaper, upåvirket av fordommer og personlige holdninger. Fordommer i kvalitativ forskning kan være meget skadelig for kunnskapene som skal tolkes og kan dermed føre til lav objektivitet i studien. Dette stiller visse etiske krav og normer ved forskeren som skal utføre intervjuer i den kvalitative forskningsprosessen. Objektivitet som refleksivitet kan forstås som forskerens ståsted med hensyn til fordommer om kunnskapen det forskes om. Dette må ses i en helhet hvor både objektivitet og subjektivitet og ens personlige fordommer må vurderes deretter. Om det eksisterer fordommer ut fra tidligere forskningsrapporter eller uttrykte meninger om kunnskapen, må forskeren ta nøye hensyn til disse og i størst mulig grad vike unna disse meningene (Kvale & Brinkmann, 2009). Da jeg skulle utføre de kvalitative forskningsintervjuene, registrerte jeg at mine fordommer rundt tematikken var i stor grad utelukkende positive. Jeg hadde selv noe erfaring med temaet og måtte derfor i stor grad nullstille meg og reflektere over om jeg ville være i stand til å undersøke dette med et kritisk blikk. I tillegg oppdaget jeg at det var store likheter blant slutninger ved tidligere oppgaver rundt tilsvarende tematikk og at det eksisterte en sammenfattende mening om fenomenet. Dette var noe krevende og førte til at jeg i flere tilfeller måtte få utenforstående med lav grad av erfaring rundt tematikken til å analysere om jeg hadde vært objektiv i studien.

4. Presentasjon av funn

Funnene fra de kvalitative forskningsintervjuene vil bli presentert i dette kapittelet hvor kunnskapen fordeles over 5 ulike temaer, henholdsvis mental trening, visualisering, fokus og konsentrasjon, spenningsregulering og forberedelser. Temaene er de samme hovedområdene fra intervjudesignet som ble presentert og gjennomgått med hver informant under intervjuprosessen. Det er kun de viktigste og mest unike funnene som svarer på problemstillingen som vil bli presentert under.

4.1 Å trene mentalt

«Jeg tenker gjennom hva som er det viktige for å skyte en 10er på hvert eneste skudd»
(Informant 1)

For en skytter er den mentale kapasiteten utslagsgivende på om det blir medalje eller ikke. I dette domenet er det dermed meget viktig hvordan man trener mentalt for å fungere best i prestasjonssammenheng. En måte å trene dette på er å tenke gjennom den konkrete skyteteknikken for hvert skudd og hvor fokuset må være for å treffe maksimal poengsum. Det andre som fremmes her er å være tilstede i hodet, mentalt. Dette betyr at man ikke kan tillatte seg å tenke på andre ting under selve skytingen. Verdensmesteren konkretiserer også at han har skrevet ned de aller viktigste momentene og øvelsene i en treningsdagbok som er veiledende for hva han skal tenke i hodet under en treningsøkt.

«De viktige tingene jeg skal tenke på har jeg skrevet ned i treningsdagboken. Har skrevet ned de 4 – 5 viktigste punktene. Klarer jeg å følge disse så bør det gå bra»
(Informant 1)

Disse punktene omfatter teknikk, pustefrekvens, hvor avslappet han skal være i skulderen og hva han skal si inni seg. Det man sier inni seg omtales i treningsverden som «kraftord» som har til funksjon å spisse fokuset eller energien mot et konkret mål.

For en spesialjeger vil man møte på både frykt og smerte under trening og oppdrag. I disse tilfellene er det viktig å ha gode mentale tankesett og teknikker for å roe ned pulsen og evne å utføre de korrekte handlingene. Et konkret eksempel er fallskjermhopping med tungt utstyr som både er risikofullt og mental krevende.

«Istedenfor å tenke faremomenter begynte jeg heller å se for meg hele drillen i situasjonen jeg var i. Nå hadde jeg sagt til meg selv at jeg skulle utføre hoppet og gjøre alt riktig. Denne metoden fjernet tvil og nøling og førte til at jeg handlet korrekt»

(Informant 5)

I denne situasjonen er de ytre faktorene såpass ekstreme at man må nytte mentale teknikker for å fjerne frykt og stress. Dette kan på flere måter sammenliknes med positivt tankesett, hvor man nytter positive tanker til å kontre det negative som påvirker situasjonen.

«Jeg hadde på forhånd identifisert hvor jeg kom til å ha det jævlig og utviklet derfor en tankeloop som jeg skulle bruke når dette skjedde. Denne hjalp meg å stenge ute de negative tankene og heller fokusere på det positive.»

(Informant 5)

I både toppidrett og spesialjegertjeneste opplever man ekstreme situasjoner preget av smerte og krevende forhold. I begge miljøene oppleves det som viktig med et positivt tankesett som hjelper utøveren gjennom disse forholdene, slik som det overnevnte sitatet beskriver.

4.2 Visualisering

«Jeg bruker mye visualisering til svømming. Da pleier jeg å stå på gulvet, lukke øynene og se for meg at jeg svømmer. Her fokuserer jeg på å finne rytmen, riktig flyt og kjenne at skuldrene har riktig bevegelse.»

(Informant 2)

Ved å ha allerede visualisert situasjonen man skal inn i, er det lettere for kroppen å prestere da den «allerede har vært der» i hodet. For denne toppidrettsutøveren innen triatlon var svømming den grenen vedkommende hadde minst erfaring med innen triatlonidrettene. Dermed ville ikke bevegelsene her være like automatiserte som de andre grenene hvor utøveren hadde mer erfaring og visualisering var derfor av mest betydning i svømming for å prestere optimalt.

For en spesialjeger som skal inn å utføre operasjoner i en landsby vil det uansett treningsnivå dukke opp uforutsigbare hendelser som må håndteres. Her kom det fram flere gode eksempler på visualisering som ga effekt under oppdraget. Når alt av situasjonsbilde, planer og detaljer ved oppdraget var pugget, kunne man gå inn i seg selv og tenke gjennom hvordan dette ville se ut.

«Like før jeg gikk inn prøvde jeg å se for meg hva jeg skulle se etter, hvor jeg skulle plassere meg og selve bevegelsen jeg skulle utføre».

(Informant 7)

Her ser man enkelte likhetstrekk mellom toppidrettsutøveren og spesialjegeren som begge visualiserer bevegelsen de skal utføre i situasjonen de skal inn i. Dette bidrar til å forberede hjernen og kroppen på hva som venter og fjerner en del av sjokkeffekten ved å være uforberedt.

En annen positiv effekt ved visualisering i forkant av en øvelse er at man kan inneha mentalt overskudd underveis i øvelsen. Ved å ha sett for seg alle momentene av øvelsen, inn- og utgang av hvert moment og overgangene til neste, var man i høy grad mentalt klargjort for å utføre det fysiske.

«Etter å ha tenkt gjennom og visualisert alle momenter av øvelsen, prøvde jeg å se for meg bevegelsene mine, overgangene mellom disse, posisjonering og noen hva/hvis slik at jeg var noe forberedt om uventede ting skulle skje.»

(Informant 5)

Bertrand (2013) nevner at mange toppidrettsutøvere sliter med nervøsitet i forkant av store prestasjonsarenaer, som for eksempel VM og OL. En god teknikk for å fjerne nerver og

anspenhet i kroppen kan da være å analysere situasjonen man skal inn, alle forhold som kan prege direkte og indirekte, publikum, støy samt vær og vind. Deretter lager man en film av disse faktorene og «spiller» denne i hodet sitt flere ganger til man nesten føler at man har «vært der». Dette forbedrer kroppen på alt av støy, vær og vind, antall mennesker tilstede, hvordan området ser ut osv.

«Ved å bruke bilder og film er det lett å se for seg hvordan området ser ut og hvilke hensyn jeg må ta. Her kan jeg også analysere meg fram til hvor langt unna publikum kommer til å være og hvor mye bråk og støy jeg må forvente».

(Informant 1)

Ved å ha visualisert for seg alt av faktorer som ville prege situasjonen man skulle prestere i, evnet denne toppidrettsutøveren å koble ut alt av støy og kun fokusere på sine arbeidsoppgaver.

4.3 Fokus og konsentrasjon

For å prestere best mulig når det gjelder er det avgjørende med riktig fokus på de rette momentene. I flere tilfeller vil en prestasjonsarena strekke seg over lengre tid, noe som setter høye krav til konsentrasjonsevnen. Det å skjerpe fokuset mot det sentrale i prestasjonen oppleves som krevende i enkelte situasjoner, spesielt dersom det preges av høyt stressnivå og mye støy.

«Da vi ble angrepet følte jeg at jeg kom ut av riktig fokus og kjente dermed på kaoset som vokste. For å gjenvinne kontrollen her hadde jeg lært å puste hurtig 3 ganger og eventuelt vri hodet høyre/venstre for å ta inn ny stimuli. Dette førte til at jeg fikk skjerpet fokus igjen.»

(Informant 6)

For en spesialjeger som ble angrepet, fungerte dette bra ved å gjenvinne kontrollen og skjerpe fokuset i en stressende situasjon.

Konsentrasjon over tid derimot kan være krevende mentalt sett for en utøver. Her var det flere utøvere og spesialjegere som definerte konsentrasjonen enten ved å være av eller på. Med

dette menes det å være 100 % fokusert om en oppgave eller handling samt det å slippe fokuset og la tankene vandre fritt.

«Det er ekstremt viktig å vite når man er av og på. Når jeg er av kan jeg tillate meg i å tenke på hva jeg skal ha til middag f. eks, mens når jeg vrir om bryteren og er på skal jeg være 100 % fokusert. Evnen til å skifte mellom å være av og på er meget viktig for meg, spesielt i prestasjonsarenaer som varer over flere timer.»

(Informant 1)

Evnen til å skifte hurtig mellom av og på, som sitatet ovenfor omtaler, kan enkelt trenes, men oppleves som mentalt krevende blant flere av toppidrettsutøverne og spesialjegerne i denne studien. Denne øvelsen kan gjøres ved å plukke opp en gjenstand, lukke øynene, og deretter fokusere utelukkende på gjenstanden over lengre tid. Erfaringene rundt dette var at det var meget tungt å opprettholde konsentrasjon og fokus på denne ene gjenstanden over lang tid, og nekte andre tanker å slippe inn.

4.4 Spenningsregulering

I forkant av større prestasjoner vil nerver og stress prege personen som skal prestere. Her fremkommer det som viktig å kunne slappe av og regulere spenningen så man er uthvilt og restituert til man skal prestere. En teknikk som omtales her er bruken av musikk.

«Jeg bruker musikk veldig mye i forkant av en prestasjon. Spesielt siste 24 timene før når nervene er i høyspenn og jeg trenger å regulere spenningen i kroppen.»

(Informant 2)

Nervøsiteten kan også ramme utøveren i selve prestasjonen og redusere fokuset og konsentrasjonsevnen. Når dette inntreffer er det av stor betydning å ha verktøy som kontrer nervøsiteten og alvoret samt bidrar til å regulere spenningen. En teknikk som nevnes er å rette fokuset mot noe fysisk ved aktiviteten, som f. eks teknikk eller frekvens.

«Hvis jeg blir nervøs eller mister fokus, pleier jeg å fokusere kun på løpefrekvensen. Da vil jeg klare å styre pusten deretter og få mer utbytte av kapasiteten».

(Informant 2)

En annen metode for å regulere spenningen når man skal prestere er å ufarliggjøre situasjonen. Her er det flere spesialjegere og toppidrettsutøvere som utfører samme mentale teknikk for å fjerne stresset.

«Hvis jeg for eksempel skal ta VM gull er det ekstremt mye press og man føler at det står om liv eller død. Da har jeg hatt god erfaring med å ufarliggjøre situasjonen og si til meg selv at dette er gøy. Jeg tenker også at dette er en treningssamling hvor teknikken er hovedfokuset. Ved å gjøre dette evner jeg å slappe av, får senket pulsen og presterer på mitt beste.»

(Informant 3)

4.5 Trening og forberedelser

En viktig fellesnevner for spesialjegere og toppidrettsutøvere er det å stille forberedt. Her er det store likheter i detaljfokus, planlegging, kontroll av utstyr samt trening på den konkrete oppgaven. Begge miljøene opplever at ved å være best mulig forberedt på oppgaven har man størst sannsynlighet for å lykkes.

«Under pakking av utstyret testet jeg ulike løsninger og kombinasjoner av materiellet og plassering i pakningen. Her effektiviserte jeg ulike metoder og bevegelser for å spare tid når jeg var på oppdrag. For eksempel hvilken vei tørrdrakten skulle ligge eller hvilken retning sprengstoffet skulle peke for å få de kjappest mulig ut av pakningen.»

(Informant 6)

Ved å være mest mulig forberedt vil man også i en del tilfeller oppleve økt kontroll og mindre stress og nervøsitet i prestasjonssammenheng.

«Jeg var helt rolig. De fleste var veldig nervøs, men jeg hadde tenkt at det ikke var mulig å bli mer forberedt. Jeg hadde trent på alt som kunne trenes på og utstyret hadde jeg pakket og kontrollert 20 ganger så nå ventet jeg bare på å få komme i gang.»

(Informant 2)

Erfaringene blant toppidrettsutøverne og spesialjegerne bunnet hovedsakelig ut i en hovedtendens, desto viktigere og mer prestisjefylt oppdrag eller prestasjonsarena, desto nøyere gjennomgang og kvalitetssikring av utstyr og treningsstandard.

5. Drøfting

Dette kapittelet søker å finne teoretiske sammenhenger mellom funn fra intervjuene, sett i lyset av oppgavens problemstilling. Det er kun de mest unike og relevante funnene fra intervjuene som vil drøftes opp mot den anvendte teorien ved denne oppgaven.

5.1 Forberedelser og trening

En hovedtendens blant spesialjegere og toppidrettsutøvere er fokuset på forberedelser og trening mot prestasjon. Begge miljøene opplever dette som meget effektgivende i prestasjonssituasjonen da det skapes gode forutsetninger for suksess. Doss omtaler lignende fenomen som personer med best fysiske og mentale forutsetninger har størst sannsynlighet for å vinne (Doss, 2007). En av effektene som omtales her ved en spesialjeger er fraværet av nervøsitet. Ved å være mest mulig forberedt, innser personen at man er fullstendig klar og dermed evner å slappe av i forkant av prestasjonen. Forutsetningen i dette tilfellet er at treningen i forkant er utøvd mest mulig relevant og lik den situasjonen man skal inn i, slik at både det fysiske og mentale er mest mulig forberedt på å møte situasjonen. Relevant trening er derfor av stor verdi i prestasjonssammenhenger hvor det å trene og utføre arbeidsoppgavene i de eksakt samme forhold som vil råde over prestasjonskonteksten, gir best utbytte. Et supplement kan være å visualisere området og konteksten man skal prestere i, kombinert med fysisk trening (Pensgaard & Hollingen, 2011).

Sammenhengen ved forberedelser og trening i forkant av prestasjon blant spesialjegere og toppidrettsutøvere ble registrert som desto høyere grad av prestisje i prestasjonskonteksten, desto mer trening og forberedelser ble utøvd i forkant. På den annen side skal man være forsiktig med å trene «for mye» før en prestasjonssituasjon da dette kan føre til stor slitasje på kroppen og gi negativ effekt i prestasjonen. Her omtales restitusjon som en elementær faktor blant begge miljøene. For en toppidrettsutøver varierer lengden på restitusjonen ut i fra hvilken type idrett vedkommende presterer i og konteksten, det vil si om det er NM, VM eller OL. En triatlonutøver vil kreve mye mengdetrening i forkant og en lengre restitusjonsperiode på 1 – 2 uker før selve prestasjonen. En skytter derimot kan tillate seg å øke mengdetreningen og innta en kortere restitusjonsperiode før prestasjonsarenaen. Spesialjegere opplever dette nokså likt ved å kontrollere treningsnivå og ferdigheter under mengdetreningen og deretter innta en hvileperiode de siste døgnene eller timene før et oppdrag. Dog vil restitusjonsperioden for en spesialjeger variere i stor grad ut i fra situasjonen de befinner seg i, risikoen i området og oppdraget som inntreffer. Disse vil dermed oppleve en større uforutsigbarhet rundt hviletiden og vil i enkelte tilfeller ikke føle seg fullstendig uthvilt før et oppdrag. Det som dermed er viktig for begge miljøene er bruken av mentale teknikker i restitusjonsfasen før prestasjonen. Her sier Pensgaard (2011) at krevende prestasjonsarenaer preget av stress, vil oppleves som utfordrende for utøveren og vil kreve anvendelse av mentale teknikker og rutiner for å stenge stresset ute (Pensgaard & Hollingen, 2011). Disse teknikkene omtales som avspenningsteknikker og skal bidra til å regulere spenningen i kroppen.

5.2 Spenningsregulering

Regulering av pustefrekvens anses som særdeles viktig for optimal spenningsregulering i kroppen. Her sier Gjerset (2009) at man oppnår både avslapning samt forbedring av prestasjonen grunnet større tilført mengde oksygen til blodet (Gjerset et al., 2009). Flere toppidrettsutøvere erfarer her at ved å fokusere på løpefrekvensen vil pusten styres deretter og man oppnår høyere kapasitet i prestasjonssituasjonen. Her oppnår altså utøverne økt prestasjon ved å optimalisere pusten etter det fysiske arbeidet ved at blodet får tilført mer oksygen. En annen utøver erfarer at i stressede prestasjonssammenhenger hvor det kreves høy presisjon, hjelper det å senke pulsen ved å roe ned pustefrekvensen. For en spesialjeger i en

stressende situasjon erfares «combat breathing» som en god teknikk for å roe ned pulsen og få kontroll på situasjonen. Denne teknikken oppleves som avslappende på kroppen og gir forutsetninger for hjernen å bedømme situasjonen bedre (Doss, 2007). Flere erfarer også at man kan gire seg opp og bli mer offensiv ved å øke pustefrekvensen og nærmest «hyperventilere». Regulering av pust brukes med andre ord både som avslapning før og underveis i en prestasjonssituasjon samt optimalisering og økt kapasitet i prestasjonskonteksten.

Ufarliggjøring av situasjonen oppleves blant flere toppidrettsutøvere og spesialjegere som svært effektivt i ekstreme situasjoner hvor prestasjonsangst og nervøsitet preger utøveren. Teknikken som beskrives her går ut på å drive selvsnakk hvor man sier til seg selv at dette er gøy og ufarlig. Effekten av dette er at mye av stresset og anspenheten i kroppen avtar og får utøveren til å slappe mer av. Dette bidrar igjen til økt fokus og konsentrasjon på arbeidsoppgaven samt muliggjør bedre resultater. Teorigrunnlaget ved denne oppgaven sier ingenting om metoder for å «ufarliggjøre situasjonen».

Musikk oppleves som et mer individuelt verktøy hvor enkelte får mer utbytte enn andre. Her erfarer noen toppidrettsutøvere musikk som et verktøy til å regulere spenningen i kroppen, som for eksempel avslappende musikk i forkant av en prestasjon til å roe ned nervene, eller i motsatt retning ved å spille kraftig, lystig musikk for å gire seg opp og øke spenningen i kroppen. På den annen side er det mange som ikke får effekt av musikk som et verktøy for spenningsregulering, og presterer best uten denne påvirkningen. I spesialjegermiljøet benyttes musikk i svært liten grad sett i lyset av trening og prestasjonssammenheng. Gjerset (2009) beskriver musikk som et verktøy for spenningsregulering og fremmer dette som en anerkjent metode i idrettsverden (Gjerset et al., 2009). Dog erfarer toppidrettsutøvere dette med varierende praksis og utfall.

5.3 Visualisering

Spesialjeger- og toppidrettsmiljøet erfarer gode resultater med visualisering i både trening og selve hviletiden før prestasjonskonteksten. Ved å ha sett for seg arbeidsoppgaven man skal utføre og hvordan faktorer i konteksten vil påvirke situasjonen, vil man redusere noe av stresset som oppstår når man står i prestasjonssituasjonen. Dette på grunnlag av at kroppen er forberedt på hva som venter og føler at den har «vært der før». Visualiseringen fremtoner seg

i ulike varianter, men med et felles formål om å være best mulig forberedt på situasjonen man skal inn i (Pensgaard & Hollingen, 2011).

En variant av visualisering som fremkommer av en spesialjeger er gjennomtenking av bevegelsen. Hvordan skal jeg bevege meg? Hvordan blir overgangen fra løping til taktisk entring av rom? Hvor plasserer jeg meg ved døren? Her benyttes vedkommende både visualisering innenfra og utenfra, ved å se situasjonen fra førstepersons perspektiv og andrepersons perspektiv. Olympiatoppen mener at man oppnår best resultater ved å kombinere svake og sterke sider ved de ulike visualiseringsmetodene (Pensgaard & Hollingen, 2011). I dette tilfellet erfarte spesialjegeren at ved å visualisere innenfra og utenfra fikk man best effekt og mental forberedelse på oppgaven som skulle utføres.

Visualisering handler om å bruke sanser. I det nevnte eksempelet med spesialjegeren ovenfor, benyttes synet som den primære sansen for visualiseringsprosessen. Dog kan man benytte seg av flere sanser og kombinere disse, som for eksempel lukt, hørsel og smak. De norske langrennsgutta gikk gjennom omfattende visualiseringsprosesser i forkant av VM i 2011 hvor de kombinerte ulike sanser for å skape et best mulig helhetlig inntrykk av konteksten de skulle prestere i (Bertrand, 2013). Her erfarte flere toppidrettsutøvere og spesialjegere at bruken av bilder og film styrket visualiseringsprosessen og forberedte dem på hva de skulle se etter og hvordan området så ut. Videre var det enkelte som analyserte støynivået som ville prege prestasjonssituasjonen og hvor forstyrrende denne faktoren ville bli. Tendensen her var at de mest kritiske og prestisjefylte situasjonene som VM eller OL, ville utøveren trene og forberede seg fysisk på den forventede støyen ved å spille av høy musikk eller forstyrrende lyder fra en CD-spiller eller lignende i treningssammenheng. Dette hadde positiv effekt på flere og ble opplevd som et effektivt verktøy i visualiseringsprosessen.

En annen positiv effekt ved omfattende visualisering i treningsforberedelsene til en prestasjon er mentalt overskudd (Doss, 2007). Både spesialjegere og toppidrettsutøvere opplevde bedre forutsetninger for å takle uforutsette hendelser og uhell i prestasjonskonteksten når de hadde utført omfattende visualisering i forkant.

5.4 Fokus og konsentrasjonsevner

Fra teoridelen kommer det tydelig fram at konsentrasjon og fokus i prestasjonssammenheng er av stor betydning. Pensgaard påpeker her at evnen til å raskest mulig fokusere tilbake på oppgaven ved forstyrrelser og lignende, kan skape avgjørende resultater (Pensgaard &

Hollingen, 2011). Dette utsagnet var basert på et studie vedrørende «refokus» hos toppidrettsutøvere i Canada og hadde til hensikt å måle tiden man brukte på å hente tilbake riktig fokus ved forstyrrelser i prestasjonskonteksten. For en spesialjeger kan dette ha enorm betydning for utførelsen av oppdraget da flere ulike faktorer preger situasjonen og påvirker fokuset deres. I enkelte situasjoner hvor stress- og adrenalinnivået var høyt, ble det erfart at man kunne miste litt av kontrollen og det «mentale overskuddet». Her var det særdeles viktig å skjerpe fokuset for å gjenvinne kontrollen hurtigst mulig og få oversikt over alle faktorer som preget situasjonen. For en toppidrettsutøver kan evnen å hurtigst mulig refokusere på oppgaven, skille mellom 1. og 2. plass i prestasjonssituasjon. For en spesialjeger derimot, kan den samme evnen skille mellom liv og død i de mest risikofylte situasjonene. Fenomenet inntreffer dermed som meget viktig og nødvendig ved begge miljøene.

Mental kontroll omtales av Pensgaard og Hollingen som en nødvendig faktor for å prestere resultatmessig best mulig i prestasjonssammenhenger (Pensgaard & Hollingen, 2011). Dette fenomenet dreier seg om innlevelse i aktiviteten man bedriver samt fokus på de riktige momentene i prestasjonskonteksten. Det kom fram gjennom intervjuene at det ble stilt høye krav til årvåkenhet og fokus på observasjonsoppdrag ved spesialjegermiljøet. Her opplevde samtlige at det aldri var noe problem å leve seg inn i aktiviteten, men heller krevende å opprettholde konsentrasjonen over lengre perioder dersom situasjonen var rolig eller følte som ufarlig. Flere toppidrettsutøvere utøvde her effektive og systematiserte metoder for å være fokusert og konsentrert om oppgaven eller avslappet og ufokusert. Viktigheten av denne metoden kom tydelig fram ved prestasjonssituasjoner som vedvarte over lengre tid. Her innså de fleste at man ikke kunne være 100 % fokusert til enhver tid, men heller «av og på» i de riktige fasene. Eksempelvis slappe av og la tankene vandre i en fase hvor man skulle vente på neste fysiske arbeidsoppgave og deretter «skru bryteren på» og være 100 % fokusert når man fysisk skulle utføre neste arbeidsoppgave. Denne teknikken førte til at man evnet å prestere på sitt beste under hele prestasjonen. Det finnes flere likheter mellom den overnevnte teknikken og passiv/aktiv konsentrasjon, som kjennetegnes ved bruken av et automatisert og utviklet tankemønster i hjernen eller et mer bevisstgjørende og konsekvent tankemønster (Pensgaard & Hollingen, 2011). På den annen side utdyper ikke denne teorien noe om at det kan være hensiktsmessig i enkelte faser å tenke på andre ting eller la tankene vandre fritt i en langvarig prestasjonskontekst.

6. Konklusjon og anbefalinger

Bakgrunnen ved denne studien var å undersøke hvordan spesialjegere og toppidrettsutøvere erfarte mental trening i prestasjonssammenheng. Dette ble utført ved å gjennomføre kvalitative forskningsintervjuer med 4 informanter fra hvert av de to ulike miljøene, spesialjeger og toppidrettsutøver.

6.1 Konklusjon

Når det diskuteres trening og forberedelser sett i lyset av prestasjonssammenheng, fremstår det fra begge miljøene at ved å være mest mulig forberedt og trent på de ulike momentene man skal gjennomgå i prestasjonssammenheng, desto mer evner man å slappe av og restituere i forkant av prestasjonen. Dette er meget forenlig med Doss (2007) som presiserer at man øker vannersannsynligheten ved å stille sterkt forberedt fysisk og mentalt. Graden av prestisje, det være seg viktigheten og risikoen ved et skarpt oppdrag for en spesialjeger, eller oppnåelse av NM, VM eller OL medalje for en toppidrettsutøver, predikerer mye av forberedelsesperioden og hvordan fysisk og mental trening blir lagt opp. Større prestisje tenderte til mer omfattende forberedelser og detaljfokus. For begge miljøene innebefattet dette milepæler og settinger hvor man testet seg selv mest mulig realistisk i forhold til prestasjonsarenaen man skulle inn i. Prestasjonssituasjoner medfører økt stress på utøveren og oppleves som mentalt krevende å håndtere. Viktigheten av spenningsregulering med hensikt å være mest mulig mentalt forberedt til prestasjonskonteksten ble tydelig belyst av flere spesialjegere og toppidrettsutøvere. Dette ble erfart ved flere ulike metoder, hvor pusting, musikk og «ufarliggjøring av situasjonen» registreres som de mest anvendte metodene. Det ble erfart en optimalisering av prestasjonen ved å regulere pusten i forhold til den fysiske arbeidsintensiteten. Med dette oppnår man økning av tilført oksygenmengde til blodet og en forbedring av prestasjon (Gjerset et al., 2009). Man oppnådde også mentalt overskudd i stressede situasjoner ved å ta noen dype pust og slappe av i skuldrene, som ble ofte utøvd blant spesialjegere. En annen opplevelse rundt styring av pustefrekvens var offensiv tankegang og mentalt fokus på maksimal ytelse. Dette ble utøvd ved å øke pustefrekvensen like før start eller i en fase av prestasjonskonteksten hvor personen måtte øke intensiteten ved det fysiske arbeidet. Musikk som spenningsregulering ble benyttet både som et verktøy til å gire opp eller ned spenningen. Mange hadde erfaring med musikk som hjelpemiddel til avslapping i forkant av en større prestasjonssituasjon, men bare et fåtall benyttet musikk som verktøy til å gire seg opp like i forkant av prestasjonen. Ufarliggjøring av situasjonen derimot

ble ansett av begge miljøer som et særdeles viktig verktøy for å fjerne stress og uønsket muskelspenning i forbindelse med prestasjonsarenaer. Her var fokuset på å «tulle» med situasjonen og tenke at det var gøy det man bedrev. Resultatet av dette var avslapping i skuldrene og økt fokus på teknikk i utøvelsen. Det interessante ved dette funnet var mangelen på underliggende empiri. Teknikken fremkom også som noe usystematisk mellom spesialjegere og toppidrettsutøvere, men intensjonen var den samme.

En annen omdiskutert metode for å fjerne stress i prestasjonssituasjoner var visualisering, hvor man forberedte kroppen på hva som ventet og hvordan situasjonen ville se ut. Her eksisterte det mange ulike teknikker, men med en lik overordnet hensikt om å bli best mulig forberedt på prestasjonen man skulle prestere i (Pensgaard & Hollingen, 2011).

Gjennomtenking av bevegelsen som skulle utføres ble hyppig utøvd, spesielt blant spesialjegere under stressende situasjoner som f. eks direkte aksjoner i risikofylte omgivelser. Her var det essensielt at man visste nøyaktig hvordan man skulle bevege seg og plassere seg til enhver tid, noe som ble visualisert ved å se for seg situasjonen innenfra og utenfra. Denne metoden hevdet Olympiatoppen ga best resultat ved visualisering (Pensgaard & Hollingen, 2011). En annen side ved visualisering var bruken av lyd. Her trente begge miljøer med musikk og støy fra prestasjonskonteksten som trolig ville prege situasjonen de skulle inn i. Ved å lytte til denne støyen og la kroppen bli vant med den, erfarte man å være enda mer forberedt til selve prestasjonen. Det ble opplevd at jo mer omfattende forberedelser utøverne gjorde vedrørende visualisering av bilde, lyd og følelser, var man mer i stand til å takle uforutsette hendelser i prestasjonssituasjonen ved at man hadde mentalt overskudd. For spesialjegerne var dette særdeles viktig da uforutsette hendelser inntraff ofte på skarpe oppdrag. Om konsentrasjon og fokus forekom «refokus» som en av de viktigste teknikkene for å prestere når det gjelder. Olympiatoppen påpekte her at evnen til å hurtigst mulig rette fokus tilbake på arbeidsoppgaven ved forstyrrelser kunne utgjøre forskjellen på tap og seier (Pensgaard & Hollingen, 2011). For en spesialjeger var denne evnen særdeles viktig når man gikk i stridskontakt og ble skutt på. Situasjoner som var preget av mange faktorer og mye adrenalin kunne føre til noe kaos og mangel på situasjonsbevissthet. Her opplevde flere av spesialjegerne at ved å flytte på hodet og ta inn ny stimuli med synet, fikk man «refokusert» og tatt kontroll over situasjonen. Dette ble gjerne kombinert med en spenningsregulerende pusteteknikk for å senke pulsen ytterligere. Konsentrasjon over tid derimot fremstod som litt utfordrende til tider hos enkelte spesialjegere, hvis situasjonen ble opplevd som kjedelig og lite risikofyllt. Dog hadde de en solid yrkesstolthet som bidro til at de evnet å være fullstendig konsentrert og fokusert om oppgaven over lengre tid. Toppidrettsutøverne hadde en effektiv

teknikk for å trene fokus over lengre tid. Her delte de inn situasjonen i å være «av» og «på» hvor «av» fasen tillot dem å tenke fritt på hverdagslige ting, mens «på» fasen begrenset dem til å være 100 % fokusert og oppslukt om oppgaven. Denne teknikken medførte at man evnet å opprettholde en viss utholdenhet i konsentrasjonen ved at man ga seg selv små pauser. På den annen side krevde dette mye av utøveren da det måtte trenes omfattende på den mentale teknikken ved å blokkere ute tanker og være fullstendig fokusert. Vedrørende denne teknikken ble det ikke registrert noe empirisk forankring, og fremstår dermed som et interessant funn som kan være verdt å forske nærmere på.

6.2 Anbefalinger

På bakgrunn av at resultatene i denne studien viser til lav ekstern validitet, men naturalistisk generaliserbart hva gjelder de to populasjonene toppidrettsutøver og spesialjeger, ønsker jeg avslutningsvis å komme med noen anbefalinger. Ut i fra funnene ved denne studien kan det være av interesse å se nærmere på mentale teknikker ved de to populasjonene spesialjeger og toppidrett da disse innehar høy kompetanse og erfaring på dette området. Her kan det være verdifullt å systematisere de mentale teknikker som utøves og gjennomføre større og mer omfattende undersøkelser ved et større utvalg. Videre i denne studien ble det oppdaget at teknikker om å «ufarliggjøre» en situasjon samt koble seg «av» og «på» mentalt under en prestasjonskontekst, bidro til mentalt overskudd og mer effektiv utøvelse av oppgaven. Disse to teknikkene ble registrert som lite empirisk forankret og mer erfaringsbasert blant de to miljøene og fremkommer dermed som meget interessante for videre forskning.

7. Kildeliste

- Bertrand, E.L. (2013). *Bli best med mental trening*. Oslo: J.M. Stenersen Forlag AS
- Creswell, J.W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Los Angeles, Calif: Sage Publications.
- Doss, W. (2007). *Condition to Win*. NY: Looseleaf Law Publications, Inc.
- Eid, J. & Johnsen, B. (2006). *Operativ psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget
- Fangen, K. (2004). *Deltakende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget
- Fjeldheim, T. (2014). *Tenk som en kriger*. Oslo: J.M. Stenersen Forlag AS
- Forsvarsstaben. (2007). *Forsvarets Fellesoperative Doktrine (FFOD)*. Oslo: Forsvarsstaben.
- Gjerset, A., Haugen, K., & Holmstad, P. (2009). *Treningslære*. Oslo : Gyldendal Undervisning.
- Guba, E. G & Lincoln, Y.S. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park: Sage Publications.
- Guba, E. G & Lincoln, Y.S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park: Sage Publications.
- Johannessen, A., Tufte, P., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag AS.
- Kvale, S. (1994). *Interview. En introduction til det kvalitative forskningsinterview*. København: Hans Reitzels Forlag A/S
- Kvale, S & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsinterview*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Pensgaard, A.M & Hollingen, E. (2011). *Idrettens mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse*. Oslo: Universitetsforlaget

Yin, R.K. (2003). *Case study research: design and methods*. Thousand Oaks: Sage Publication.

Ytterbøl, C. (2017). *On the Intangible: Does Neuro-linguistic Programming contribute to improved skill retention in life-threatening situations within a military context?* (Masteroppgave). University of Surrey.

Internett:

Store Norske leksikon. (2015, 3. August). Konsentrasjon – psykologi. Hentet 05. Februar 2017 fra [https://snl.no/konsentrasjon - psykologi](https://snl.no/konsentrasjon_-_psykologi)

Store Norske leksikon. (2009, 13. Februar). Flow - teori. Hentet 05. Februar 2017 fra <https://sml.snl.no/flow-teori>

Store Norske leksikon. (2016, 11. Oktober). Vitenskapsteori - Reliabilitet. Hentet 13. Februar 2017 fra <https://snl.no/reliabilitet>

Olympiatoppen. (2013). Organisasjon – Hva er toppidrett? Hentet 14. Februar 2017 fra http://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/organisasjon/strategi/hvaertoppidrett/page910.html

Forsvaret. (2014, 10. Desember). Spesialjeger – Om spesialjegerutdanning. Hentet 14. Februar 2017 fra <https://forsvaret.no/karriere/utdanning/spesialstyrkeutdanning>

Vedlegg

Vedlegg 1 - Intervjuguide Mental trening

Problemstilling:

Hvordan opplever og erfarer elitesoldater og toppidrettsutøvere mental trening som forberedelse til prestasjoner?

Semistrukturert intervjuguide

- **Del 1: Introduksjon, administrativ informasjon og hensikt**
 - Introduksjon
 - Problemstilling og betydning av deltakelse i intervjuet
 - Dokumentasjon via lydopptak og notater.
 - Garantere anonymitet
 - Tid på intervju

- **Del 2: Kort bakgrunn ved utøveren**
 - Yrke, stilling
 - Ansiennitet
 - Karriere

- **Del 3: Prestasjoner**
 - Utøverens prestasjonsarenaer
 - Konkurranser/oppdrag

- **Tema 1: Mental trening: I forkant av en konkurranse/prestasjonsarena.**
 - Mental trening/teknikker i hverdagstreningen
 - På hvilken måte benytter du mentale teknikker for å prestere best mulig?
 - Benytter du andre teknikker for å yte maksimalt under trening?
 - Kan du gi noen eksempler?
 - Opplever du at dine mentale teknikker gir effekt? I så fall hvordan?

- **Tema 2: Visualisering**
 - Fortell litt om hvilke erfaringer du har med visualisering som et hjelpemiddel til treningen?
 - Hvordan klarer du å sette deg inn i situasjonen du skal prestere i?

- **Tema 3: Fokus/Konsentrasjon**
 - *En del ulike studier og forskning viser til at «refokus», det å hente tilbake riktig fokus etter en forstyrrelse, skiller ofte de beste fra de nest beste i prestasjonssammenheng.*
 - **Benytter du deg av teknikker for å «skjerpe» fokuset og konsentrasjon i forkant av en konkurranse/prestasjonsarena?**
 - **Kan du gi noen eksempler?**
 - **Hvordan opprettholder du konsentrasjonen i prestasjonssammenheng?**
 - **Har du opplevd å miste fokuset under en konkurranse/prestasjon og prestert dårligere?**
 - Eksempler?
 - Hva kan dette skyldes?
 - Hva gjorde du for å komme tilbake i riktig fokus?

- **Tema 4: Spenningsregulering**
 - **Hvordan regulerer du pusten/pulsen i stressede stridssituasjoner?**
 - **Hvordan slapper du av i forkant av en prestasjonskontekst?**
 - **I hvilken grad benytter du deg av hjelpemidler til spenningsregulering?**
 - **Utøver du andre teknikker for å gire deg opp/ned?**
 - **Hva gjør du når du føler nerver i en prestasjonskontekst eller føler stress og prestasjonskontekst?**

- **Tema 5: Forberedelser/trening**
 - **I hvilken grad planlegger du treningsøkten? Det være seg å sette målsettinger, motivasjon for økten, analysere ruten/treningsområdet?»**
 - **Hvordan kontrollerer du standpunktet ditt før en prestasjon?**
 - **Fortell litt om dine erfaringer med realistisk trening og forberedelser sett i lyset av prestasjonskonteksten du skulle delta i.**

- **Del 4: Mentalitet rundt prestasjonen**
 - **Den ene seieren/prestasjonen:**
 - **Beskriv detaljert de siste 24 timene før en prestasjonssituasjon hvor du følte det gikk bra.**
 - **Hvilke tiltak gjorde du hvis noe gikk dårlig eller ikke som planlagt?**

- **Oppsummering/Avslutning**

