



Høgskolen i **Hedmark**

Elverum

Avdeling for folkehelsefag

Bjørnar Cornelius Harjang

**Øk utøvernes prestasjon ved hjelp av
visualisering!**

**Increase athletes' performance using
imagery!**

Bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen. 3. årstrinn
Bacheloroppgave

2012

Utlånsklausul: Nei Ja. Antall år _____

Forord

Jeg sitter med blandede følelser nå som jeg skal skrive de siste setningene i bacheloroppgaven som omhandler temaet visualisering. Det er selvfølgelig godt å bli ferdig, men samtidig litt vemodig. Dette av noe av det siste jeg gjør etter tre år utdanning i Bachelor i Idrett – spesialisering i Trenerrollen. Denne oppgaven har vært høydepunktet i min utdanning. Jeg har absolutt lært mye om det som interesserer meg, igjennom denne oppgaven. Jeg har også lært mye om meg selv, og hvordan jeg bør jobbe om jeg utdanner meg videre.

Jeg vil takke meg selv først og fremst. Jeg mener jeg valgte et fantastisk tema, og jeg har hatt en god opplevelse av hele prosessen. Jeg har også mye å takke veilederen min Axel Stefansson for. Han har hjulpet meg gjennom hele oppgaven. Jannicke Nikolaisen som klarte å få meg inspirert i mental trening, fortjener også en stor takk.

En retter også en takk til deg som leser dette. Jeg håper at oppgaven er interessant å lese, og at den kan bidra til å inspirere deg og andre til å bli mer kjent med temaet. Jeg håper at flere trenere og utøvere tar i bruk visualisering for å øke prestasjonen.

Elverum, 2.mai 2012

Bjørnar Cornelius Harjang

Sammendrag

Forfatter: Bjørnar Cornelius Harjang

Oppgavens tittel: Øk utøvernes prestasjon ved hjelp av visualisering!

Problemstillingen: Hvordan bruker tre utvalgte trenere visualisering som redskap for å få det beste ut av idrettsutøverne sine?

Teorien: I dette kapitlet blir ulike syn på mental trening og visualisering belyst. Kapitlet tar også for seg på hvilken måte man kan bruke visualisering for å forbedre prestasjonen.

Metoden: Jeg har brukt en kvalitativ metode for dette prosjektet, i form av semistrukturert intervju med intervjuguide. Informantene mine var tre utvalgte trenere, hvor av én er volleyballtrener og to er skiskytter-trenere.

Resultatene: Alle informantene brukte visualisering, enten til spenningsregulering, innlæring av teknikk, ved forberedelse til trening og konkurranse, evaluering av økten, eller øke konsentrasjon, selvtillit og motivasjon.

Nøkkelord: Mental trening, visualisering, spenningsregulering. PETTLEP.

Innholdsliste

1. Innledning.....	6
2. Problemstillingen	7
2.1. Hensikten med problemstillingen	7
3. Teori	8
3.1. Hva er mental trening?	8
3.2. Basisteknikker	9
3.2.1. Avspenning	10
3.2.2. Indre dialog	10
3.2.3. Målsetting	11
3.3. Visualisering	11
3.3.1. Perspektiv:	12
3.3.2. Sansene:	13
3.3.3. Kontroll:	13
3.4. Bruksområder:	14
3.5. Teoriene bak effekten ved visualisering.	17
4. Metode.....	19
4.1. Hva er metode?	19
4.2. Valg av metode.	19
4.2.1. Kvalitativt intervju som metode	20
4.2.2. Metodens fordeler og ulemper	21
4.3. Informantene.....	22
4.3.1. Feilkilder:	23
4.4. Validitet og Reliabilitet	23
4.5. Pilotintervjuene:	24
4.6. Intervjuene:	24
4.7. Etikk	25
4.8. Analyse av data:	25
5. Resultat og diskusjon	26
5.1. Hvorfor trenerne har valgt å bruke visualisering:	26
5.2. I hvilken sammenheng bruker utøverne visualisering?	27
5.2.1. Hvor bruker utøverne visualisering:	27

5.2.2.Når bruker utøverne visualisering?	28
5.2.3.Hvilke perspektiv og sanser bruker utøverne til å visualisere?.....	30
5.2.4.Øvelser for visualisering:	31
5.3.Ytre hjelp til visualisering:	32
5.4.Evaluering av visualiseringsferdighetene til utøverne:.....	33
5.5.Teoriene bak effekten ved visualisering:	33
6.Sammenfattende oppsummering	34
7.Veien videre	36
8.Referanseliste	37
9.Vedlegg	39
9.1.Vedlegg 1.....	40
9.2.Vedlegg 2.....	41

1. Innledning

Det å se for seg at man får noe til er noe jeg har vært opptatt av siden jeg var liten og før jeg visste hva visualisering og mental trening var. Jeg har vært innom idretter som fotball, basketball, innebandy, skyting, bowling og volleyball i min oppvekst. Og i alle idretter har jeg brukt visualisering uten at jeg visste hvorfor det skulle hjelpe meg. I de siste 2 årene i utdanningen min har jeg fått mer og mer inspirasjon til å forske på hvorfor visualisering kan hjelpe blant annet prestasjonen i en idrett.

Mine egne erfaringer med mental trening er at jeg har blitt mer motivert, fått bedre selvtillit og regulert spenningsnivået ved å se for meg at jeg utfører øvelser til det perfekte. Jeg har også brukt det til å roe meg ned, ved feks å se for meg at jeg ligger på en solseng på en øde øy.

Det å intervjuere trenere som arbeider med mental trening har fått meg til å bli enda mer interessert i temaet. Samtidig som de har fått meg til virkelig å tro på at mental trening er en stor del av prestasjonen, og vil bli en større del av idretten i fremtiden.

I denne oppgaven skal jeg vise hvordan tre trenere bruker visualisering som redskap for å få det beste ut av sine idrettsutøvere. Jeg går først inn på hvilken teori jeg baserer oppgaven på, og hvilken metode jeg har valgt å bruke for å få frem svarene til informantene. Deretter er det en diskusjonsdel hvor jeg kommer med innspill for og imot resultatene i prosjektet. I siste del av oppgaven har jeg beskrevet hva jeg ønsker å gjøre videre med oppgaven og teamet.

2. Problemstillingen

Problemstilling: Hvordan bruker tre utvalgte trenere visualisering som redskap for å få det beste ut av idrettsutøverne sine?

2.1. Hensikten med problemstillingen

Hensikten med denne oppgaven og problemstillingen er å finne ut av hvorfor noen trenere velger å bruke visualisering i idretten sin, og hvordan de hjelper utøverne sine til å forbedre prestasjonen sin ved hjelp av visualisering.

3. Teori

I dette kapittelet skal jeg skrive om hva visualisering er for noe, og hvilke teorier som ligger bak. Før jeg kommer så langt skal jeg fortelle litt om hva mental trening er, og hvilke basisteknikker vi har innenfor mental trening. Teorien jeg har basert meg på er blant annet fra pensumbøkene for Bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen 2. og 3.år. Jeg har brukt boken «Idrettens mentale treningslære» som er skrevet av Pensgaard og Hollingen, som er kjent innenfor temaet. Ebsco Host og Sport Discus er databasene jeg har brukt for å finne forskningsartikler.

3.1. Hva er mental trening?

Mental trening er ikke kun for toppidrettsutøvere, men for alle (Pensgaard & Hollingen, 2006). Forskning viser at mental trening har hatt positiv effekt på barn, dansere, astronauter, kirurger, mosjonister, pasienter og toppidrettsutøvere (ibid.).

«Mental trening er prosedyrer og øvelser som øker en utøvers eller treners evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål» (Hardy, Jones & Gould, sitat fra Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 8). Pensgaard og Hollingen (2006) presiserer at mental trening ikke bare gjelder å forbedre resultatene sine innenfor idretten, men å kunne få mer ut av sin kapasitet i hvilken som helst situasjon i livet, feks i en eksamens- eller jobbsituasjon.

«Evnen til å takle stress, evnen til å konsentrere seg når det gjelder, evnen til å snu motgang til suksess, evnen til å opprettholde motivasjonen og evnen til å få det meste ut av den fysiske kapasiteten er blant de faktorene som skiller de beste fra de nest beste» (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 7).

Mental trening er en stor del av fagfeltet idrettspsykologi som omhandler våre psykologiske faktorer (Pensgaard & Hollingen, 2006). Idrettspsykologi handler om hvordan vi som utøvere og trenere kan bruke våre psykologiske faktorer til å påvirke utøvernes prestasjoner og hvordan idretten kan påvirke utøveren utenfor idretten (ibid.). Mental trening kan derfor brukes som et verktøy for å forbedre psykologiske ferdigheter som igjen gjør at en kan dra

fordel av alle sine fysiske egenskaper (ibid.). «Vi vil understreke at mental trening ikke er en erstatning for den fysiske treningen, men en nødvendig del av den daglige treningen for å kunne oppnå optimal prestasjonsutvikling» (ibid., s. 8). Flere trenere og utøvere tror at det er noe galt med personer som bruker mental trening (Weinberg & Gould, 2007). Dette er en myte som ikke stemmer (ibid.). En stor fordel med å begynne med mental trening når du gjør det bra i fysiske øvelser, er at du blir bevisst på hva du gjør riktig (Vealey & Greenleaf, 2010). Du har da lært deg hva som skal til for å takle motgangen når den skulle komme (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Hvor viktig er det med mentale ferdigheter?

Manglende motivasjon til å trene, tape en kamp du mener du skulle ha vunnet, miste fokus under en kritisk situasjon i konkurransen, eller bli sint og frustrert over din egen prestasjon og bli deprimert av det – alle disse erfaringene kan du unngå ved å trene mentalt (Weinberg & Gould, 2007). Det er ikke mulig å finne ut hvor mye mentale ferdigheter nøyaktig har å si ved en prestasjon. Det vil nok variere fra idrett til idrett og på ulike plan (Pensgaard & Hollingen, 2006). For toppidrettsutøvere som er veldig like i fysikken, så er nok de mentale ferdighetene til utøverne en avgjørende rolle (ibid.). Noen utøvere hevder at de ikke har tid til å trene mer, og velger fysisk trening framfor mental trening, som kan bidra til at de ikke får testet ut hvor viktig mental trening er (ibid.).

3.2. Basisteknikker

«Mentale basisteknikker kan deles inn i fire grupper: avspenning, visualisering, målsetting og indre dialog», skriver Pensgaard (siteret i Pensgaard & Hollingen, 2006., s. 14). Disse teknikkene bør utøvere innenfor alle idretter kunne godt. Teknikkene i seg selv har ikke høy verdi, men når man setter seg inn i visse situasjoner og behov kan de være veldig nyttige (ibid.). Når du kan disse fire teknikkene godt nok vil du ha ferdigheter til å beherske ulike hinder som vil komme i din karriere. De fire basisteknikkene er grunnmuren for at du skal arbeide med mer kompliserte ferdigheter som selvtillit, stressmestring og konsentrasjon (ibid.).

3.2.1. Avspenning

Vi lever i en verden der stress er en del av vår hverdag, spesielt om du skal prestere i idrett (Weinberg & Gould, 2007). Er du stresset over tid, kan det føre til at du blir utbrent og t.o.m. slutter med idretten (Goodger, Lavalley, Gorely & Hardwood, 2010). Er du enten stresset eller har angst under en trening eller konkurranse vil du også få spente muskler (Weinberg & Gould, 2007). Dette kan føre til at prestasjonen din minker (ibid.).

Kroppsholdningen din kan bli for stiv, teknikken er ikke på plass og du kan miste lett fokus om spenningsnivået ditt er for høyt (Pensgaard & Hollingen, 2006). For å prestere godt kan det være lurt å ha en god balanse mellom spenning og ro (ibid.). Fordelen ved å lære seg en avspenningsteknikk er at du lærer deg å kjenne forskjellen på spent og avspent muskulatur, og at du kan forandre på denne, eller forebygge spenning (ibid.). Lærer du en teknikk, feks progressiv avspenning, lærer du også hvordan det er å være mentalt rolig slik at du kan fokusere på det som er viktig. Når du har lært deg dette, er neste steg øyeblikkelig avspenning. Ved å lære øyeblikkelig avspenning kan du regulere ditt spenningsnivå på sekunder (ibid.). Du kan også bruke indre dialog til å hjelpe med avspenningen (Zinsser, Bunker & Williams, 2010).

3.2.2. Indre dialog

Pensgaard & Hollingen (2006) skriver at vi hele tiden snakker med oss selv. Enten vi snakker høyt eller inni oss, legger vi ikke alltid merke til hva vi snakker om. Vi forteller oss selv enten mulighetene vi har, eller problemene som kommer (ibid.). Zinsser, Bunker & Williams (2010) skriver at indre dialog er nøkkelen til kognitiv kontroll. Du bruker indre dialog feks hvis du gir deg selv instruksjoner eller tenker over hva du føler (Hackfort & Schwenkmezger, referert i Zinsser, Bunker & Williams, 2010). Negativ indre dialog er kritisk og kan komme i veien for at en utøver når målet sitt (Weinberg & Gould, 2007). Det kan gi utøvere stress og angst, og hjelper ikke prestasjonen på noen måter, og produserer ingen gode følelser (ibid.). Mens positiv indre dialog kan hjelpe til blant annet å utvikle konsentrasjonen, øke selvtilliten, regulere spenningsnivå, endre uvaner, hjelpe innlæringsprosess av nye ferdigheter og utvikle

mental forberedelse (ibid.). De to mest brukte teknikkene for kontrollering av indre dialog er tankestopp og snu negative tanker til positive tanker (Zinsser, Bunker & Williams, 2010).

3.2.3. Målsetting

Selvtilliten til utøvere øker hvis de klarer å se at de utvikler seg (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det kan være begeistrende å sette seg ulike nivåer på mål. Man kan begynne så lavt som å sette et daglig mål, og fortsette stigen oppover mot sikkerhetsmål, realistisk mål, et høyt mål, til et drømmemål (ibid.). Utøvere har god kontroll over styringen av treningen sin om de setter seg mål. Treningen utøverne legger ned blir mer meningsfull, spesielt om de setter seg mål de må streve etter (ibid.). «Den klart mest benyttede strategien for å arbeide med motivasjon i praksis, er nettopp bruk av målsettinger» (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 20). Det skaper motivasjon for utøverne om treneren lar dem være med på å sette målsettingene for laget (Gould, 2010). De fleste som har arbeidet med målsettinger i treningen sin har konsentrert seg om langsiktige mål som kanskje vil ta år å oppnå (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det er nødvendig med langsiktige mål, og de kan hjelpe med motivasjonen, men når utøverne fullfører de små daglige målene sine vil de gravis få oppleve at de nærmer seg de store målene som de ønsker å nå (ibid.). En annen feil utøvere gjør er at de bare setter mål for konkurranser og utelater mål for treningen (Gould, 2010).

3.3. Visualisering

Ifølge Vealey & Greenleaf (2010) defineres visualisering som å bruke våre sanser til å gjenskape en erfaring i hjernen, eller å skape en helt ny erfaring. Vi alle bruker visualisering for å gjenskape erfaringer, men ikke alle gjør det bevisst (Weinberg & Gould, 2007). For at det skal kalles trening er det viktig at vi over tid arbeider målrettet, systematisk og regelmessig, i følge Moser (Pensgaard & Hollingen, 2006).

«Visualisering er en av de mest brukte og mest effektive mentale treningsteknikkene vi har» skriver Loehr (sitert i Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 72). Forskningen som er gjort med tanke på bruken av visualisering og effekten på prestasjonen viser at når utøveren ikke trener

fysisk, vil visualiseringstrening gi bedre resultat enn når en utøveren ikke trener noe (Pensgaard & Hollingen, 2006). Visualisering blir ofte brukt når en skal lære teknikk, og vil ofte gjøre denne fasen kortere. (Pensgaard & Hollingen, 2006). Flere utøvere bruker visualisering før trening og konkurranse, her lever de seg inn i oppgavene de skal arbeide med (ibid.).

PETTLEP-modellen som er utviklet av Peter Holms og Dave Collins gir gode retningslinjer til hvordan effektiv visualiseringstrening kan gjøres (Pensgaard & Hollingen, 2006). PETTLEP står for:

- Physical – visualiserer du at du løper, bør du stå oppe.
- Enviroment – visualiser miljøet du skal gjøre oppgaven i.
- Task – Fokuser på gode oppgaver
- Timing – Utfør visualiseringen i samme hastighet som i virkeligheten
- Learning – Utfør visualiseringen på samme nivå som teknikken
- Emotion – Ta med gode følelser som selvtillit, glede og trygghet.
- Perspective – Tenk over hvilket perspektiv du skal visualisere i. (ibid.).

3.3.1. Perspektiv:

Visualisering kan gjøres fra to forskjellige perspektiver, det indre- og ytre perspektiv (Weinberg & Gould, 2007). Hvilken type perspektiv som blir brukt kommer an på utøveren og situasjonen (ibid.). Det indre perspektivet går ut på at du ser nøyaktig det du ville sett igjennom øynene dine om du skulle utført øvelsen (ibid.). Mens det ytre perspektivet går ut på at du ser deg selv fra et observerende perspektiv, feks som om du ser deg selv i en film (ibid.). Pensgaard & Hollingen (2006) skriver at ofte fungerer det ytre perspektivet best når en holder på med innlæring av nye ferdigheter. Mens når bevegelsene begynner å bli automatisert, er det best å bruke det indre perspektivet (ibid.).

3.3.2. Sansene:

Når man skal forstå bruken av visualisering er det viktig å vite at visualisering ikke bare handler om synet vårt (Vealey & Greenleaf, 2010). Vi har fire andre sanser som også bør brukes om vi skal visualisere så effektivt som mulig (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Weinberg & Gould (2007) skriver at gode bilder skapes igjennom å bruke alle sansene vi har, for få det til å bli nært virkeligheten. For å få det så likt som virkeligheten som mulig er det også viktig å visualisere i riktig hastighet (Pensgaard & Hollingen, 2006). «Når du ser deg selv sette inn en takling i en fotballkamp, skal du se motspillerens bevegelser, høre publikum, kjenne lukten av gress, føle at du har kontroll, og at du legger kraft i taklingen» (ibid., s. 73). Flesteparten vil fokusere på én sans når de visualiserer, og etterhvert kan de igangsette de andre sansene (ibid.). En studie utført av Smith, Wright, Allsopp & Westhead (2007) viser at visualisering med bruk av PETTLEP-modellen fungerer mye bedre enn visualisering gjort på den tradisjonelle måten.

3.3.3. Kontroll:

Det er viktig at utøvere som ønsker å visualisere en øvelse, har kontroll over hva han visualiserer, samtidig som han har evnen til å manipulere bildet slik han vil at det skal være (Vealey & Greenleaf, 2010). Det er flere utøvere som ikke klarer å visualisere positivt, de klarer altså ikke å kontrollere visualiseringen (Weinberg & Gould, 2007). Ved å kontrollere visualiseringen kan du se for deg hva du vil utføre, istedenfor bare å se dine feil (ibid.). Hvis utøveren ikke klarer å kontrollere visualiseringen godt nok, bør treneren kommunisere med utøveren at utøveren bør trene på kontroll ved å bruke enkle og trygge bilder (ibid.).

Praktisering av visualisering er viktig for å få god kontroll (ibid.). «Det bør være et mål å kunne kontrollere visualiseringen slik at en kan få fram bilder og reaksjoner når og hvor en vil» (Pensgaard & Hollingen, 2006, s. 74).

Visualisering kan skade prestasjonen til utøvere hvis utøvere bruker negativ visualisering (Vealey & Greenleaf, 2010). Altså om de visualiserer feks en øvelse/bevegelse feil kan dette være med på å minke prestasjonen til utøveren (ibid.). Utøvere vil bevisst eller ubevisst bruke

visualisering, så det er produktivt at de lærer hvordan man visualiserer positivt for å unngå at visualisering påvirker prestasjonen negativt (ibid.).

3.4. Bruksområder:

Man kan bruke visualisering for å utvikle både psykologiske og fysiske ferdigheter (Weinberg & Gould, 2007). I dette kapittelet skal jeg skrive mer om bruksområdene for visualisering og hvordan en trener kan hjelpe utøveren.

Ifølge Martin, Moritz & Hall (1999) er det 5 typer av visualisering som blir brukt:

- Motivasjon spesifikk – Utøveren ser for seg noe som motiverer han. Feks ved å vinne en medalje.
- Motivasjon generelt-mestring – Utøveren ser for seg at han/hun mestrer en utfordring.
- Motivasjon generelt-aktivering – Utøveren fokuserer på spenningsnivået under prestasjon.
- Kognitivt spesifikk – Utøveren ser for seg utføre en teknikk.
- Kognitivt generelt – Utøveren ser for seg et taktisk spill.

Her er 8 forskjellige bruksområder for visualisering:

Utvikle konsentrasjonen

Bruk av visualisering kan hindre at utøveren mister konsentrasjon ved å visualisere hva han vil gjøre og hvordan han vil reagere på situasjonen (Weinberg & Gould, 2007). Du kan se for deg en situasjon hvor du vanligvis mister konsentrasjonen, for så å visualisere seg at du opprettholder konsentrasjonen og tenker på hva som er det neste steget (ibid.).

Utvikle motivasjonen

Ved hjelp av visualisering kan utøvere bygge opp motivasjonen sin til å delta (Weinberg & Gould, 2007). Dette kan gjøres ved å bruke visualisering til å se for seg at man vinner en gullmedalje eller at man presterer godt i en utfordrende situasjon (ibid.).

Bygge selvtillit

Utøvere kan bygge opp selvtilliten ved å visualisere seg selv utføre og perfektionere vanskelige øvelser (Weinberg & Gould, 2007). Visualisering er en kilde til self-efficacy (ibid.). Self-efficacy er troen på deg selv i en gitt oppgave (Duda & Treasure, 2010).

Kontroll over emosjonelle reaksjoner

Utøvere kan bruke visualisering til både å skru opp spenningen hvis utøveren føler seg slapp, og redusere spenningen hvis utøveren føler seg for opptent (Vealey & Greenleaf, 2010). Dette er ofte brukt rett før eller under konkurranse (ibid.). Utøvere og trenere bør sitte med noen bilder som de kan bruke for å redusere stress eller overspenning (ibid.).

Innlæring av teknikk

Innlæring av teknikk er nok det mest kjente bruksområdet for visualisering (Weinberg & Gould, 2007). Det å se for seg at man utfører øvelsen riktig om og om igjen kan være med på å øke bevisstheten til utøverne (Pensgaard & Hollingen, 2006). Hastigheten på innlæringsprosessen kan også øke (ibid.). Vealey & Greenleaf (2010) skriver at det er viktig for utøvere å bruke visualisering både før, under og etter trening.

Forberedelse til trening og konkurranser

Før trening og konkurranse bruker mange gode utøvere visualisering (Pensgaard & Hollingen, 2006). Dette er for å få dem til å prestere best mulig (Weinberg & Gould, 2007). Feks kan en utøver se for seg hva han skal gjøre under konkurranse, dette vil han gjøre helt til han klarer å perfektionere øvelsen i hodet (ibid.). Dette gjør han for å optimalisere fokuset og konsentrasjonen (ibid.).

Evaluerer av trening og konkurranse

Utøvere kan bruke visualisering til å evaluere konkurransen (Vealey & Greenleaf, 2010). Denne metoden er nyttig for å ta lærdom om man gjorde de riktige bevegelsene under konkurransen (Pensgaard & Hollingen, 2006). Ved å bruke visualisering på denne måten kan man se for seg andre løsninger i situasjoner, eller gå helt tilbake til forberedelsen før treningen eller konkurransen og se for seg hva man tenkte eller følte (ibid.).

Ved skader

Utøvere kan trene på å bruke visualisering for å redusere angsten om skaden (Weinberg & Gould, 2007). De kan se for seg at de utfører øvelsene som om at de ikke var skadet (Vealey & Greenleaf, 2010). Dette kan hjelpe dem til å holde seg fokusert og klare til å komme tilbake etter skaden (Weinberg & Gould, 2007). Visualisering som innebærer helbredelse eller å se seg selv helt frisk har vist seg til å minke skadeperioden (ibid.). Lynch (1987) (referert i Pensgaard & Hollingen, 2006) mener at angst og frykt under skadeperioden kan føre til at det blir mindre blodgjennomstrømning til skadestedet. Og ved å omforme de negative følelsene ved avspenningsteknikker og visualisering kan dette øke blodgjennomstrømningen, og dermed leges skaden raskere (ibid.). I en kvalitativ analyse gjort av Driediger, Hall & Callow (2006) viste de til at for utøvere som var skadet var motivasjons-spesifikk visualisering viktigst for dem. De visualiserte seg selv i fremtiden når de kunne utføre idrettøvelser igjen (ibid.).

Trenerens oppgave

Ideelt sett burde treneren innhente en idrettspsykolog for å hjelpe til med treningen av mentale ferdigheter (Weinberg & Williams, 2010). Dette fordi en idrettspsykolog har mer trening og erfaring innenfor feltet. Samtidig kan det være enklere for utøverne å snakke om utfordringer med en idrettspsykolog enn deres faste trener (ibid.).

Jeg skal nå gå ut ifra at det er treneren som skal hjelpe til med treningen av visualisering.

Ifølge Vealey & Greenleaf (2010) bør en trener introdusere visualisering til utøverne. Visualisering vil bare fungere om utøverne tror på at det kan hjelpe dem (ibid.). Treneren bør definere hva visualisering er, og gi bevis på at det hjelper (ibid.). Deretter bør treneren forklare hvordan det fungerer, og gi eksempler på teknikker (ibid.). Når dette er gjort kan utøverne evaluere ferdighetene sine selv ved hjelp av et evalueringsskjema for visualisering (Weinberg & Gould, 2007). Treneren kan hjelpe utøveren i å lage et mentalt treningsprogram for utøveren, samtidig som de setter målene for treningen (Gould, 2010). Under den fysiske treningen kan treneren bruke enten verbale eller symbolske triggere til å få utøveren til å fokusere på visualiseringen (Vealey & Greenleaf, 2010). Og til slutt bør utøveren evaluere ferdigheten sin igjen, og treneren bør være med på å sette nye mål for utøveren (Gould, 2010).

3.5. Teoriene bak effekten ved visualisering.

De fire mest kjente teoriene bak effekten ved visualisering er:

Idéomotorisk teori

Når man visualiserer en øvelse vil de musklene man ville brukt i øvelsen få en begrenset aktivering, hevder den idéomotoriske teorien (Pensgaard & Hollingen, 2006). Denne aktivering er liten, den kan faktisk være så liten at den ikke produserer bevegelse i det hele tatt (Weinberg & Gould, 2007). Pensgaard & Hollingen (2006) skriver at ved å bruke de kinetiske feedbackene vil man kunne trene teknikk like godt av visualisering som om en utøver er på banen.

Symbolsk læringsteori

Symbolsk læringsteori handler om at visualisering vil fungere godt om situasjonen du skal visualisere krever mye kognitiv aktivitet (Pensgaard & Hollingen, 2006). Teorien baserer seg mest på tidlige innlæringsfaser, siden disse er kognitivt basert (ibid.). Dette kan være enten innlæring av teknikk eller problemløsning (ibid.). Denne teorien blir kritisert pga den ikke kan forklare hvorfor visualisering fungerer også på andre øvelser, som ikke stiller krav til stor kognitiv aktivitet (ibid.).

Bio-informasjonsteori

Lang (1979) mener det lagres erfaringer i hjernen, og at det er dette visualisering baserer seg på (Pensgaard & Hollingen, 2006). Når utøverne bruker visualisering aktiverer de utløsende faktorer som beskriver et bilde av det de ser for seg, samtidig som reaksjonen beskriver hvordan utøveren reagerte under visualiseringen (Vealey & Greenleaf, 2010). Et eksempel for det visuelle kan være; en vektløfter i en stor konkurranse vil se for seg publikum, folk som sitter på sidelinjen og vekten han skal løfte. Et eksempel for reaksjonen kan være; en vektløfter vil føle hjerte banker, liten spenning i musklene og vekten i hendene når han gjør seg klar til å løfte (Weinberg & Gould, 2007).

«The crucial point is that response propositions are a fundamental part of the image structure in Lang's theory» (Weinberg & Gould, 2007, s. 304). Visualisering bør inneholde både de

utløsende faktorene og reaksjonene for å få et mer ekte bilde, enn hva de utløsende faktorene får til alene (ibid.).

Trippelteorien

Den siste teorien jeg tar for meg i forskningen min er trippelteorien til Ahsen. Teorien baserer seg på tre faktorer som er essensielle når det kommer til visualisering (Weinberg & Gould, 2007). Disse faktorene refereres som ISM. I-en står for image, hva du faktisk ser for deg (ibid.). S-en står for din kroppslige reaksjon (ibid.). Når utøveren bruker visualisering, kan det resultere i et psykofysiologisk bytte i utøvernes kropp (ibid.). Den siste faktoren (M) står for betydningen visualiseringen har for individet (Pensgaard & Hollingen, 2006). Ifølge Ahsens vil visualiseringen ha forskjellig betydning fra utøver til utøver, og dermed vil samme visualiseringsbilde aldri gi samme erfaring for forskjellige personer (Weinberg & Gould, 2007). Dermed bør visualiseringstreningen tilrettelegges for hvert enkelt individ (Pensgaard & Hollingen, 2006).

4. Metode

I dette kapitlet skal jeg gå inn på hva metode er, hvilken metode jeg har valgt for prosjektet, hvorfor jeg har valgt denne metoden, og hvordan jeg har arbeidet for å få svar på problemstillingen min.

4.1. Hva er metode?

For å finne ut om hvordan virkeligheten ser ut, må vi bruke metodikk (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Vi følger en rute inn til mål ved å bruke en metode.

Samfunnsvitenskapelig metode handler om måten vi anskaffer oss informasjonen om virkeligheten, og hvordan vi tolker og analyserer denne informasjonen. Metodens retning er; forberedelse for undersøkelsen - samle inn informasjon - analysere og tolke informasjonen – rapportere resultatene (ibid.). Man kan velge mellom kvalitative- og kvantitative metoder. Kvantitative metoder legger vekt på antall og utbredelse, mens kvalitative metoder ønsker å gå mer inn på temaet (Thagaard, 2009). Kvalitative metoder kan brukes til å få mer info om erfaringer, tanker, forventninger, holdninger og opplevelser som vi mennesker sitter inne med. Kvalitativ metode kan brukes til bedre å forstå hvorfor trenere gjør som de gjør (Malterud, 1996).

4.2. Valg av metode.

Jeg hadde et ønske om å gå i dybden på trenernes tanker og meninger. Jeg ønsket ikke bare å få konkrete svar på mine spørsmål. Dermed ville ikke en kvantitativ metode tilfredsstilt meg i like stor grad som kvalitativ metode. Ved å velge den kvalitative metoden kunne jeg ha samtaler med trenerne og gå i dybden på det jeg var interessert i å vite (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010).

Ved bruk av kvalitativ forskningsmetode skal man arbeide først med datainnsamling, for så å analysere og tolke denne dataen (Thagaard, 2009).

Å samtale – 'konversere' – er en grunnleggende menneskelig kommunikasjonsmåte. Mennesker snakker med hverandre – de interagerer, stiller spørsmål og besvarer spørsmål. Gjennom konversasjon lærer vi andre å kjenne – vi lærer om deres erfaringer, følelser og håp, og om den verden de lever i (Kvale, 1997, s. 21).

Jeg har valgt å bruke intervju som den kvalitative forskningsmetoden. Forskningsintervjuet er lik en vanlig samtale man har med hvilken som helst person, men med vekt på det faglige (Kvale, 1997). En samtale med litt struktur og hensikt, kan kalles et intervju. Intervjuet går litt mer i dybden enn en vanlig utveksling av ord som er i en hverdagslig samtale (ibid.). Her er det forskeren som kontrollerer situasjonen (ibid.).

4.2.1. Kvalitativt intervju som metode

Kvale (1997) skriver at det ikke ville finnes noe særlig allmenngyldig kunnskap angående den sosiale arena om det ikke fantes samtaler. Det finnes flere typer forskningsintervju, og jeg har valgt å bruke det som Malterud (1996) beskriver som semistrukturert intervju. Jeg har laget en intervjuguide (Vedlegg 2.) som inneholder spørsmål og stikkord som skal minne meg og informanten om hva temaet handler om slik at vi forholder oss til det. Ved å bruke semistrukturert intervju er det viktig ikke å bruke intervjuguiden bastant, men heller gjennomføre intervjuet som en samtale som kan hjelpe til å finne ny informasjon eller nye spørsmål angående problemstillingen (ibid.). Jeg ønsker at informanten forteller meg sine egne erfaringer angående temaet. «Den rikeste kunnskapen får vi tak i hvis informanten inviteres til å dele sine egne erfaringer i form av konkrete hendelser, som leder til en opplevd historie som hadde en spesiell betydning angående en bestemt sak» (ibid., s. 119).

Det finnes flere måter å gjennomføre et kvalitativt intervju på, feks ansikt til ansikt, telefonintervju, eller over epost (Tjora, 2010). Ettersom det var praktisk- og økonomisk vanskelig for meg å gjennomføre intervjuet ansikt til ansikt, valgte jeg å bruke telefon- og skypeintervju.

Tjora (2010) skriver at som hovedregel i dybdeintervjuer bruker man å ta lydopptak. Dette for at man kan konsentrere oss om å få god kommunikasjon med informanten og flyt i samtalen. Samtidig er det enklere å be om konkretisering for både intervjueren og informanten der det skulle trenges. Han sier videre at man må spørre om det er greit at vi bruker lydopptak, og deretter informere om hvordan man tar vare på opptaket, hvordan man tenker å bruke det, og når det skal elimineres. I noen situasjoner vil informanten bli litt mer passiv når intervjuet blir tatt opp (ibid.).

4.2.2. Metodens fordeler og ulemper

«Validitet i kvalitative undersøkelser dreier seg om i hvilken grad forskerens framgangsmåter og funn på en riktig måte reflekterer formålet med studien og representerer virkeligheten» (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010,. s. 230). Ved å bruke bare kvalitativt intervju kan vi altså ikke garantere oss at informantene svarer ærlig på spørsmålene og vil dele opplevelsene med oss. Dette vil gå ut over kvaliteten på intervjuet.

Malterud (1996) påpeker at ved kvalitative metoder får vi ikke bare svar på om noen gjør noe, men også begrunnelsen om hvorfor de gjør det fortalt med sine egne ord. Dette styrker kvaliteten på undersøkelsen ved at de selv begrunner hvorfor, i motsetning til at de må krysse av på det som er mest riktig, som i et kvantitativt spørreskjema.

Ved den kvalitative intervju-metoden er det mulig å få detaljerte svar (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Men det kan være vanskelig å sammenlikne svar ved bruk av et åpent intervju (ibid.).

«Strukturerte spørreskjemaer begrenser muligheten for å få informasjon utover det som det spørres om» (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010,. s. 137). Mens ved et semistrukturert intervju vil den som intervjuer ha muligheten til å gå frem og tilbake i intervjuguiden (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Dette er noe som kan være til hjelp for å få flyt i en samtale.

Ved bruk av telefon- eller skypeintervju uten video mister man muligheten for å se kroppsspråket til informanten, og dermed forsvinner litt av samtaleaspektet som et godt intervju inneholder (Tjora, 2010). Men til gjengjeld kan informanten få en større følelse av anonymitet, som kan være positivt (ibid.). Hovedgrunnen til å bruke disse typer intervjuer er av praktiske og økonomiske grunner.

4.3. Informantene

På grunn av tiden jeg hadde til rådighet i forskningsprosjektet måtte jeg vurdere hvor mange informanter jeg ønsket å ha med. Med tanke på at jeg skulle gå så dypt ned i intervjuene så ønsket jeg ikke å bruke så mye tid på å finne mange informanter. Jeg endte opp med at 3 informanter var nok for å få den informasjonen jeg ønsket. En annen grunn til at jeg valgte bare 3 informanter var min økonomiske og tidsbegrensede situasjon med tanke på at jeg er fulltidsstudent. Jeg hadde ikke muligheten til å reise rundt for å få informasjonen jeg ønsket. Det endte med at alle 3 informantene bodde for langt unna til at jeg kunne ta intervjuene ansikt til ansikt.

Informantene består av to skiskytter-trenere og én volleyballtrener. Navnene jeg gir informantene er Trener S1, Trener S2 og Trener V. Det var helt tilfeldig at jeg valgte 3 menn.

- Trener V har vært utøver selv, og har lang erfaring som volleyballtrener og en utdanning innen idrettspsykologi samt den høyeste lisensen innen volleyball.
- Trener S1 har vært utøver selv, og vært trener i over 15 og har høyeste trenerlisens i sin idrett. Trener S1 har ingen utdanning innen idrett.
- Trener S2 har jobbet som trener i over 7 år, og vært en aktiv utøver selv. Han har også en bachelorutdanning innen idrett.

4.3.1. Feilkilder:

Jeg mener det er viktig å påpeke at dette er en studentoppgave som er blitt gjennomført av en forsker som ikke har forskningserfaring. Av denne grunn er det viktig for meg å være kritisk til mitt eget arbeid. Jeg har et lite utvalg av informanter og ingen bevis for at informantene snakker sant under intervjuene, foruten om at jeg gav klar beskjed om at jeg ville ha ærlige svar, og at informantene skulle holdes anonyme. Trener S2 har ingen utdanning innenfor idretten eller idrettspsykologi, dette kan bidra til at informanten ikke har mye informasjon å gi meg rundt emnet. Med Trener V var språket en mulig feilkilde. Det virket som om Trener V forstod temaet i spørsmålene, men ikke nøyaktig hva jeg spurte etter.

4.4. Validitet og Reliabilitet

Validitet handler om den dataen vi har samlet inn er relevant i forhold til forskningen vår (Thagaard, 2009). Mens reliabilitet handler om hvilken metode man har brukt til å samle inn dataen på, om den er troverdig i forhold til forskningen (ibid.). Jeg hadde plukket ut tre informanter, og fått svar på spørsmålene og problemstillingen. Videre gikk jeg veldig dypt inn i datasamlingen og transkriberingen for å være sikker på at informantens personlige mening kom frem. Jeg har så satt informantenes mening opp mot teorien der jeg har brukt solide kilder som beskytter svarene. Dette gjør undersøkelsen valid etter min mening.

Resultatene i undersøkelsen kunne nok vært veldig annerledes om jeg hadde valgt andre informanter. Temaet jeg har tatt for meg er enda nytt i idrettsverdenen, noe som kan lede til at andre trenere ikke bruker mental trening. Dette gjør at reliabiliteten for undersøkelsen er vrien å vurdere. Men jeg synes informasjonen jeg har fått virker pålitelig i forhold til teorien, og at undersøkelsens metode har fått frem svarene på problemstillingen.

4.5. Pilotintervjuene:

Jeg gjennomførte pilotintervju på en medstudent som har vært igjennom samme pensum som meg, og med en trener som ikke har utdanningen. Jeg følte at begge pilotintervjuene gikk bra, og fikk noen tilbakemeldinger angående intervjuguiden. Begge personene snakket ganske fritt rundt temaene slik at jeg ikke trengte å spørre så mange oppfølgingsspørsmål. Jeg regnet med at det ville gå enda bedre i de reelle intervjuene. Jeg hadde troen på at jeg ville få relevante svar ved et semistrukturert intervju. Begge pilotintervjuene tok ca 20 minutter, men jeg regnet med å måtte bruke enda mer tid med tanke på at informantene kjente temaet enda bedre og av den grunn kanskje ville snakke friere.

4.6. Intervjuene:

Jeg hadde sendt intervjuguiden til informantene ca 2-3 dager før selve intervjuet. Dette gjorde jeg for at informantene skulle få tid til å reflektere igjennom deres bruk av mental trening. Intervjuet med «Trener V» ble gjennomført med teksting via skype. Dette ble gjort av den grunn at informanten var usikker på sine muntlige engelskkunnskaper. Her kopierte jeg bare samtalen over til Word slik at jeg hadde ordrett hva han skrev. Mens intervjuet med «Trener S» ble gjennomført over telefon og en båndopptaker. I begge intervjuene brukte jeg intervjuguiden, men prøvde å holde intervjuene som en samtale. Dette var vanskeligere med teksting enn over telefon. Etter intervjuet med «Trener S» transkriberte jeg det ordrett for å bruke det i resultat- og diskusjonspittellet.

4.7. Etikk

«I forbindelse med selve gjennomføringen av intervjuet er forskningsetikken først og fremst opptatt av at informanten ikke skal komme til skade» (Tjora, 2010, s. 141).

Ifølge Johannessen, Tufte & Christoffersen (2010) skal intervjueren forklare at informanten har mulighet til å avbryte intervjuet når tid han måtte ville, og intervjueren skal garantere anonymitet til informanten. I starten av intervjuene forklarte jeg informantene at jeg ønsket at de skulle være anonyme. De alle tre sa at det gjorde ingenting for dem om jeg brukte navnene deres, men jeg ønsket å beskytte informantene mot seg selv, så jeg gav de navnene «Trener S» og «Trener V». Det er viktig for meg å overholde reglene som er gitt av NSD. Etter intervjuet takket jeg informantene for deltakelsen, og sa at hvis det er ønskelig kunne jeg sende dem oppgaven når den var ferdig.

4.8. Analyse av data:

I denne oppgaven benytter jeg meg av svarene fra tre intervjuer, som vil være hoveddelen i diskusjonskapittelet. Prosessen med å analysere intervjuene gikk greit. Jeg startet med å skrive ned hvert ord som ble kommunisert i intervjuene, for så å organisere og dele inn dataen. Deretter organiserte jeg svarene etter temaer i en rekkefølge som passet seg for diskusjonsdelen. Til slutt evaluerte jeg relevansen i dataen, og luket ut det jeg ikke var interessert i å ha med.

5. Resultat og diskusjon

I dette kapittelet skal jeg presentere svarene fra undersøkelsen og diskutere hva som er gjort av trenerne og hva de kunne gjort annerledes ut ifra teori og forskning.

5.1. Hvorfor trenerne har valgt å bruke visualisering:

Jeg spurte innledningsvis i intervjuet om hvorfor informantene mente at visualisering var viktig for dem.

Trener V har mye erfaring innen idrettspsykologi og idrett, og med dette som bakgrunn har han et godt utgangspunkt for å bruke visualisering og mental trening for sine utøvere. «For å justere spenningsnivået til utøverne» (Trener V). Jeg tolker dette som at Trener V bruker visualisering pga at det kan brukes som spenningsregulering. Han har fokuset på at visualisering kan hindre stress og angst, og kan regulere overspenning eller for lav spenning. Feks kan visualisering hjelpe en utøver som choker under visse situasjoner. Dette stemmer ifølge Vealey & Greenleaf (2010). De skriver at spenningsregulering er et nyttig bruksområde for visualisering. Jeg tolket videre i intervjuet at han er en stor tilhenger av visualisering, og mener det kan hjelpe mange utøvere til å prestere bedre. At han bruker visualisering bare for å justere spenningen, mener jeg ikke er optimalt bruk av visualisering. Hvis utøvere lærer seg å manipulere og kontrollere visualiseringen sin, kan det bidra til mange positive muligheter som denne treneren ikke benytter seg av.

Trener S1 sa «Det hjelper for å forbedre utførelse. Både i utførelsen av idretten, og ikke minst andre ting, feks skader og opptrening av ferdigheter. Det kutter også ned tid på opptrening av ferdigheter». Denne treneren setter visualiseringen som en viktig del av idretten. Han mener at det kan forbedre prestasjonen på flere nivåer, både i idretten og i hverdagen. Dette stemmer overens med Pensgaard & Hollingen (2006) som sier at visualisering ikke bare er for idrettsutøvere. Han nevner også her at visualiseringen kan hjelpe i skadeprosessen. Dette tolker jeg som om at han mener at visualisering kan være med å minske tiden man er skadet, samtidig som man kan trene på teknikk uten å utføre selve bevegelsen. Dette blir bekreftet av Vealey & Greenleaf (2010). De skriver at med visualisering kan de se for seg utføre tekniske

og taktiske oppgaver, og med dette trener eller vedlikeholder de disse ferdighetene. Hans svar på hvorfor han bruker visualisering er velbegrunnet. Han har tydeligvis tenkt over at visualisering har flere positive sider, og han prøver å bruke flere av dem. Trener S1 bruker visualisering som egen erfart kunnskap. Visualiseringen som har fungert for han bruker han altså for sine utøvere. Selv om dette er en god ting, kan det bety at han går glipp av en del teknikker. Feks er det mulig at noen teknikker som han ikke har mestret kunne fungert hos utøverne sine.

Før du skal gjøre en øvelse, så danner du deg et bilde over hvordan det skal gjøres helt perfekt. Og da er det lettere å oppnå det. Du har hele tiden det i bakhodet når du skal jobbe med en arbeidsoppgave, at du skal oppnå det perfekte ... Det at dem visualiserer gjør dem forberedt på hva dem skal gjøre. Det gjør dem trygg ... Det er viktig for oss som ski-skyttere at vi er avspent når vi skal skyte (Trener S2).

Uttalelsen fra Trener S2 illustrerer at han bruker visualisering for at utøverne skal føle seg trygge når de skal utføre oppgaver. Som nevnt i underkapittel 3.5 kan visualisering være med på å kontrollere emosjonelle reaksjoner. Jeg mener det er bra at treneren bruker visualisering på denne måten, og støtter begrunnelsen hans. Men han, som trener V kunne ha brukt visualisering til så mye mer. Det er et enormt potensiale innen visualisering som ikke blir brukt av disse trenerne.

5.2. I hvilken sammenheng bruker utøverne visualisering?

I underkapittel 3.5 nevnte jeg flere bruksområder for visualisering. I intervjuet forklarte hver informant hvor utøverne brukte visualisering, når tid de brukte det og hvilke øvelser de utførte.

5.2.1. Hvor bruker utøverne visualisering:

Både Trener S1 og Trener S2 sier at utøverne deres bruker visualisering når de er på skytebanen. Utøverne kan visualisere enkelt her fordi de både er på et sted de kan føle seg trygg på, samtidig som at det er enklere å visualisere om en plass du enten er på i øyeblikket

eller et sted du akkurat har vært på. Weinberg & Gould (2007) skriver at god visualisering krever at det man ser for seg er så nært virkeligheten som mulig. Og for å kontrollere dette må man huske hvordan det ser ut. Den enkleste måten å huske det på er selvfølgelig faktisk å være der selv. «Jeg antar at de ser den formelle treningen som vi har, gjør det enklere i idretten, og det kanskje vil hjelpe i hverdagen også» (Trener S1). Trener S1 var ikke sikker på om utøverne brukte visualisering utenfor idretten, men han antok det. Trener S2 hadde gitt beskjed til utøverne sine at de burde bruke visualisering og trene på det utenfor idretten. Han sier videre:

Alle våre utøvere er utstyrt med olympiatoppen sin mentale treningslære. Formålet med dette er å bruke det alene, og ikke bare sammen med oss. Dette har vist seg å fungere. De jobber egentlig mest med det alene, etter å ha fått en innføring hos oss.

Her illustrerer Trener S2 at han har forstått at visualisering ikke bare hører hjemme på banen i idretten, men også i hverdagen til utøverne. En annen grunn til at man bør lære å gjennomføre visualisering når man er alene, er at det er lettere å visualisere når man er konsentrert, og dette er man ofte når man er i rolige omgivelser (Pensgaard & Hollingen, 2006), feks hjemme i sengen. Trener S1 sier at de ikke bruker visualisering i løypa, mens Trener S2 sier «Vi er kanskje for dårlig på å bruke det med skibiten». Ute i løypa er det et stort potensiale ved å bruke visualisering. Man kan feks se for seg at man kommer først over mållinjen, og dermed bruke motivasjons-spesifikk visualisering for å øke motivasjonen til å fortsette. Eller man kan bruke Kognitivt-generell visualisering ved å se for seg taktiske valg i løypa. Dette er noe både Trener S1 og Trener S2 bør vurdere neste gang de skal ut i løypa.

5.2.2. Når bruker utøverne visualisering?

Jeg spurte mine informanter om de brukte visualisering før selve treningsøkten. Svaret jeg fikk fra Trener V var «Ja, for å motivere, identifisere og eliminere prestasjonsfeil». Ut ifra svaret her kan jeg tolke at treneren oppfordrer utøverne til å visualisere motivasjons-spesifikk eller motivasjon-generelt-mestring for å motivere sine utøvere. Dette kan gjøres ved å feks se for seg at de utfører et perfekt angrep. Mens ved å identifisere og eliminere prestasjonsfeil oppfordres de til å se for seg at de trener en spesifikk teknikk eller øvelse, og dermed bruker

de Kognitivt-spesifikt visualisering. Et viktig poeng med visualisering er at du ikke skal se for deg at du gjør feil, men heller alltid se for seg at man utfører teknikken eller øvelsen riktig. Dette bør Trener V forklare i forkant til utøverne. Visualisering kan faktisk skade prestasjonen til utøverne om de har fokuset på det de gjør feil fremfor hvordan det skal gjøres (Vealey & Greenleaf, 2010). Trener S2 svarte på samme spørsmål: «I forkant av økt og konkurranser. Spesielt før konkurranser. Vi ser at de som er flinke på visualisering tar stegene på idrettsbanen og konkurranser i litt hyppigere hastighet enn de som ikke bruker det». Jeg tolker svaret som om at treneren har større fokus på spenningsregulering og fokusering enn å identifisere og eliminere prestasjonsfeil som Trener V gjorde. Dette mener jeg er en mer fornuftig måte å bruke visualisering på før trening eller konkurranse sammenlignet med Trener V. Og det stemmer med teorien til Vealey & Greenleaf (2010).

Neste spørsmål var om utøverne til trenerne brukte visualisering under trening og kamp. «Ja, det gir bedre læring ... Det bekrefter utførelse ... Observasjonslæring. Spesiell oppvarming for å gjenskape fokus» (Trener S1). Utøverne til denne treneren bruker altså visualisering for å se for seg hvordan teknikken eller øvelsen skal gjøres, og bekrefter hva de har gjort. Jeg tolker det som om at de bruker det for innlæring og/eller vedlikeholding av teknikk. Her er det viktig at bildet man ser for seg er så virkelighetsnært som mulig (Pensgaard & Hollingen 2006). Hvis du ikke får teknikken helt til, kan grunnen være at bildet ikke er klart nok. Problemet med å bruke denne metoden er at utøvere med dårlig selvtillit eller for dårlig ferdighet i visualisering vil se for seg at de utfører teknikken feil, og dermed ikke vil klare å utføre den riktig i virkeligheten. Det er viktig at man begynner i trygge omgivelser når man skal lære seg visualisering (ibid.). Treneren burde påpeke at det ikke bare handler om teknikktraining, men at man kan bruke visualisering til spenningsregulering, motivering, bygge selvtillit og øke konsentrasjonen sin også under trening og kamp.

Trener S2 sier at under trening og konkurranse så bruker de visualisering for å justere spenningen i kroppen. Spenningsregulering under trening og konkurranse kan være en avgjørende faktor for å prestere under trening eller vinne i en konkurranse. I en idrett som skyting kreves det stor kontroll på spenningen din. Med at trenerne benytter seg av teknikker for å få det til, viser at de har forståelse av at det er viktig. Ifølge forskning gjort av Vadocz, Hall & Moritz (1997) kan visualisering gi kontroll på spenningsregulering, og redusere angst hos utøvere.

Jeg spurte informantene om deres utøvere brukte noen visualiseringsteknikker etter trening og konkurranse. Trener V forklarte at de brukte visualisering i etterkant av økter for å motivere utøverne. Ut ifra samtalen med Trener V kan jeg anta at de brukte teknikker som å se for seg hva de gjorde bra i situasjonene og dermed få økt motivasjon og selvtillit. Her har altså treneren brukt visualisering av motivasjon generelt-mestring for å øke motivasjonen hos sine utøvere.

«Bruker en treningsdagbok for å få ned hva, hvorfor og hvordan ... Bruker det som en evaluering av økten. Og dette må skje umiddelbart etter økten. Rett og slett en gjenskaping av økten» (Trener S1). Ut ifra dette svaret kan jeg konkludere med at utøverne bruker visualisering for å se for seg hva de gjorde under økten, hvorfor de gjorde det, og hvordan de utførte oppgavene. Deretter skriver de en treningsdagbok for å kunne gå tilbake å lese om opplevelsene sine. Pensgaard & Hollingen (2006) anbefaler å bruke treningsdagbok. Det er ikke alltid like lett å huske en opplevelse, her kan en treningsdagbok eller en treningslogg være til hjelp. Jeg mener selv at Trener S1 bruker visualisering på en god måte. Han har tydelig klart å skape en rutine til utøverne som kan hjelpe dem til å reflektere rundt opplevelsene sine.

5.2.3. Hvilke perspektiv og sanser bruker utøverne til å visualisere?

Informantene hadde ikke noe svar på hvilket perspektiv utøverne visualiserte med. Jeg tolker dette som om at trenerne ikke har fortalt utøverne sine om perspektivene og hvordan det kan påvirke visualiseringen. I underkapittel 3.3.1 skriver jeg at det ytre perspektivet fungerer oftest når man skal innlære seg nye ferdigheter, mens det indre perspektivet fungerer oftest når ferdigheten er automatisert. Dette er noe alle informantene burde ha fortalt utøverne sine.

Jeg fikk ingen konkrete svar angående hvilke sanser utøverne til informantene brukte. Men jeg har tolket det slik at utøverne til Trener V og Trener S2 bruker synet og kroppslige følelser når de visualiserer. Mens utøverne til Trener S1 bruker så mange sanser som de kan. «En skal bruke flest mulig av sansene ved visualisering» (Pensgaard og Hollingen, 2006., s. 73). Igjen så er det viktig for visualisering å få et bilde så nært virkeligheten som mulig. Og for å få det

til bør man bruke alle sansene man har. En studie utført av Wright & Smith (2009) viser at visualisering gjort med PETTLEP-modellen skaper bedre resultater enn visualisering gjort på den tradisjonelle måten.

5.2.4. Øvelser for visualisering:

«Filming. 1. korrigerende, slik at de kan se hva de gjør feil. 2. Positiv, se hva som er riktig. 3. Motivere utøverne, vise dem hva dem faktisk kan» (Trener V). Trener V bruker mye filming for at utøverne skal se hvordan de utfører øvelser. Trener V sier at utøverne bruker det blant annet til å se hva de gjør feil. Som jeg har forklart i underkapittel 3.3.3 kan det å fokusere på feilene man har gjort i øvelsen, ødelegge for visualiseringen og prestasjonen. Et viktig punkt for visualisering er at man ser for seg den riktige måten å utføre øvelsen på, og så nært virkeligheten som mulig. Klarer man ikke dette, kan det være ødeleggende for prestasjonen. Når det er sagt, så er det ellers positivt at han bruker filming. Etter at utøverne har sett seg selv på film, så kan de enklere visualisere at de utfører en øvelse. Filming kan gjøre bildene til utøverne mye klarere og nærmere virkeligheten.

Det er jo mange øvelser. Jeg prøver å skape synergi. Jeg må lære utøverne strukturering og måter å tenke på. Bruker mye video for å se seg selv utføre øvelsen og for å se resultatene. Bruker ikke strukturerte øvelser innen visualisering. Jeg prøver å lære dem å manipulere bildet sitt slik at de får til det de ønsker i den visuelle verden (Trener S1).

Trener S1 bruker visualisering på nesten samme måte som Trener V, men med en positiv vri. Han prøver å lære utøverne til å manipulere bildet sitt. Som jeg forklarte i underkapittelet 3.3.3 er manipuleringen av bildet en viktig del for å få frem det man bør se.

«Går igjennom treningen de skal gjennomføre. For å være forberedt på hvordan det skal se ut ... Bruker også å se for oss at vi skal ligge helt slapp, som en sakkosekk» (Trener S2). Trener S2 forklarer her at utøverne hans bruker å visualisere økten de skal igjennom. Dette er for å være forberedt på hva som skal skje. På denne måten kan de unngå å møte overraskelser i økten. Ved å være forberedt på økten, kan stress og angst reduseres, mens fokus på oppgaven kan forsterkes (Vealey & Greenleaf, 2010). Trener S2 forklarer videre at utøverne skal se for

seg at de skal ligge helt slappe. Her er det mulig at han bruker ordet «sakkosekk» som en trigger¹ til utøverne. Når de hører ordet «sakkosekk» vet de hva de skal gjøre. En utfordring med å bruke triggere er at utøverne kan misforstå ordene eller symbolene om de ikke er forklart tidligere.

5.3. Ytre hjelp til visualisering:

Både Trener V og Trener S1 sier at de ikke har noen samarbeidspartnere innenfor den mentale treningen, mens Trener S2 sier «Har en kollega som er veldig god på dette. Se menneske for hele menneske». Trener S2 bruker altså en samarbeidspartner for å hjelpe til med den mentale treningen. Som tidligere skrevet i underkapittel 3.4 kan det være viktig for treneren å ha samarbeidspartnere innen mental trening hvis trenerne selv ikke er kvalifisert godt nok (Vealey & Greenleaf, 2010). Her kan det enten hentes inn andre trenere som har erfaring på området, mentale trenere eller idrettspsykologer. Under situasjoner med alvorlig angst og depresjon bør man ta kontakt med psykolog (ibid.).

Både Trener V og Trener S1 forklarer at de bruker video som hjelpemiddel under øktene sine. «Many athletes can get good, clear images of their teammates or frequent opponents but have trouble imaging themselves. The reason is that it is difficult to visualize something you have never seen» (Weinberg & Gould, 2007, s. 315). Ved å bruke video som redskap kan man filme seg selv under en økt, for så å se seg selv på film senere. Dette kan være til hjelp for å få et klarere bilde og et bilde som er nærmere virkeligheten. En annen grunn for å bruke video er for å lage en sammenfattende film av deg som utøver når du utfører gode øvelser. Dette kan hjelpe deg til å øke selvtilliten og motivasjonen din (ibid.). Trener S1 nevner også at utøverne har en skjerm under skytetrening som de kan se på. Denne viser hvor man har truffet, og kan hjelpe utøverne til å danne seg et bilde over hvor skuddet skal gå.

Som tidligere nevnt så har utøverne til Trener S2 fått utlevert Olympiatoppens mentale treningslære. Denne boken kan hjelpe utøverne og trenerne til å forstå hvor viktig mental trening er for idretten, og hvilke teknikker de kan bruke.

1 Triggere kan være i form av ord eller symboler. De hjelper utøverne til å styrke bildene sine for å gjøre utførelsen korrekt (Vealey & Greenleaf, 2010).

5.4. Evaluering av visualiseringsferdighetene til utøverne:

Jeg spurte informantene mine om de gjorde evaluering av visualiseringsferdighetene til utøverne sine. Ingen av trenerne evaluerer de mentale ferdighetene til utøverne. Teorien sier at det første man bør gjøre før man begynner med visualiseringstrening er å evaluere hvilket nivå ferdigheten er på for utøveren (Weinberg & Gould, 2007). Man kan se for seg et bilde eller en situasjon, og så krysse av på noen spørsmål på et skjema. Et eksempel på et slikt skjema kan du finne i Weinberg & Gould (2007) på side 313-314. Noe som er viktig når det kommer til evaluering av ferdigheter er at man ikke bør sammenligne svarene til forskjellige utøvere ettersom det er de selv som evaluerer ferdigheten. Noen kan være kritiske til seg selv, og dermed vil ikke sammenligningen bli nøyaktig.

5.5. Teoriene bak effekten ved visualisering:

Mine informanter fikk spørsmålet: Hvilken teori for bakgrunnen av effekten ved visualisering støtter du? Ingen av mine informanter hadde tenkt noe over det. «Har ikke tenkt noe over teorien. Mye av det man holder på med er erfaringsbasert. Så man går egentlig bort i fra teorien, og holder på med det man har erfart fungerer» (Trener S2). Etter en gjennomgang av intervjuene kan jeg tenke meg at de alle ville støttet Ahsens trippelteori som sier at det er tre faktorer som skal til for at visualisering skal hjelpe: bildet, kroppslig reaksjon og mening (Pensgaard & Hollingen, 2006). Det står mer om denne teorien i underkapittelet 3.5. Alle trenerne bør også vurdere hvilken type bilde utøverne skal visualisere i ulike situasjoner. Med dette mener jeg de fem ulike typer visualisering som er nevnt i underkapittel 3.4.

6. Sammenfattende oppsummering

I det følgende skal jeg gjøre en sammenfattende oppsummering av bacheloroppgavens problemstilling: Hvordan bruker tre utvalgte trenere visualisering som redskap for å få det beste ut av idrettsutøverne sine?

Både Trener V og Trener S2 bruker visualisering som redskap for å regulere på spenningsnivået til utøverne sine. Trener S1 bruker det på grunn av at det kan hjelpe til i opptrening av ferdigheter og minske skadeperioden.

Alle tre trenerne prøver å implementere visualisering inn i treningsøktene sine, og kommuniserer med utøverne sine at de kan bruke visualisering i andre situasjoner, som for eksempel i skolen.

Trener V oppfordret utøverne til å bruke det både før, under og etter trening. For det meste var dette for å øke motivasjonen til utøverne, og for å eliminere prestasjonsfeil. Trener S2 brukte ikke visualisering etter øktene. Han mente derimot at det var veldig viktig at utøverne brukte det før økten. Ved å se for seg øvelsene i økten kunne de forberede seg på hva som kom til å skje, og dermed unngå overraskelser. Trener S1 brukte det ikke før økten, men under og etter økten. Han hadde oppfordret utøverne sine til å skrive en logg om økten sin. Hva de gjorde, hvorfor og hvordan de utførte øvelsen. En gjenskaping av økten mente han var viktig.

Ingen av informantene hadde noe svar når det gjaldt hvilket perspektiv utøverne visualiserte i. Jeg tolket at Trener V og Trener S2 oppfordret utøverne til å bruke synet og kroppslige følelser når de visualiserte, mens Trener S1 prøvde å implementere flest mulige sanser. Alle trenerne tok i bruk visualisering i den fysiske økten, og brukte ikke konkrete økter bare for visualisering. Både Trener V og Trener S1 brukte mye video for at utøverne skulle se seg selv utføre øvelser. Dette gjør at de klarer å skape et mer ekte bilde.

Ingen av trenerne utførte en evaluering av visualiseringsferdighetene til utøverne sine, noe de burde ha gjort ifølge Weinberg & Gould (2007).

Informantene hadde ikke særlig kjennskap til teorien rundt visualisering, men brukte erfaringen de selv hadde fra de var utøvere. De hadde heller ikke tenkt over hvilke av de fem typer visualisering utøverne burde brukt.

7. Veien videre

Jeg har tanker om å studere mental trening og visualisering videre. For å få dette til har jeg søkt meg inn på master-utdanning. I min masteroppgave ønsker jeg å fordype meg enda mer i hvordan man kan bruke visualisering for å forbedre prestasjonen til utøvere. Jeg ønsker også å få jobb som trener hvor jeg kan introdusere og lære utøverne hvordan dem skal bruke visualisering.

Jeg har et drømmemål å bli mental trener for toppidrettsutøvere.

8. Referanseliste

Driediger, M., Hall, C & Callow, N. (2006). Imagery use by injured athletes: A qualitative analysis. *Journal of Sport Sciences*, 24(3), 261-271.

Duda, J. L & Treasure, D. C. (2010). Motivational Processes and the Facilitation of Quality Engagement in Sport. I Williams, J. M. (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (6. utg., s. 59-80). New York: McGraw-Hill.

Goodger, K., Lavallee, D., Gorely, T & Hardwood, C. (2010). Burnout in Sport: Understanding the Process. I Williams, J. M. (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (6. utg., s. 492-511). New York: McGraw-Hill.

Gould, D. (2010). Goal Setting for Peak Performance. I Williams, J. M. (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (6. utg., s. 201-220). New York: McGraw-Hill.

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag.

Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal AS.

Malterud, K. (1996). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring*. Aurskog: Tano Aschehoug.

Martin, K. A., Moritz, S. E & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A Literature Review and Applied Model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268. Human Kinetics Publishers, inc.

Pensgaard, A. M & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Smith, D., Wright, C., Allsopp, A & Westhead, H. (2007). It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of applied sport psychology*, 19, 80-92.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tjora, A (2010). *Kvalitative forsknings-metoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Vadocz, E. A., Hall, C. R & Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253.

Vealey, R. S & Greenleaf, C. A. (2010). Seeing Is Believing: Understanding and using Imagery in Sport. I Williams, J. M. (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (6. utg., s. 267-335). New York: McGraw-Hill.

Weinberg, R. S & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4. utg.). USA: Human Kinetics.

Weinberg, R. S & Williams, J. M. (2010). Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. I Williams, J. M. (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (6. utg., s. 361-391). New York: McGraw-Hill.

Zinsser, N., Bunker, L & Williams, J. M. (2010). Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance. I Williams, J. M. (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (6. utg., s. 305-335). New York: McGraw-Hill.

9. Vedlegg

1. Avtale om bruk av studentoppgaver
2. Intervjuguide

9.1. Vedlegg 1



Høgskolen i Hedmark
Campus Elverum

Avtale om bruk av studentoppgaver

Forfatter: Bjørnar Cornelius Harjang

Tittel: Øk utøvernes prestasjon ved hjelp av visualisering!

Utdanningsenhet: Bachelor i idrett – spesialisering i trenerrolen

Avtalen gjelder studentoppgaver av 15 studiepoengs størrelse. Oppgaven kan vederlagsfritt lånes ut fra Høgskolens bibliotek.

Forfatteren skal avlevere oppgaven maskinskrevet i henhold til de retningslinjer som gjelder for publisering. Oppgaven skal leveres i tre eksemplarer.

Forfatteren må ikke benytte opphavsrettslig beskyttet materiale i oppgaven uten etter skriftlig avtale med rettighetshaver, eller representant for disse. Oppgaven må ikke inneholde opplysninger som krenker personvernet.

Forfatteren har opphavsrett til oppgaven og kan fritt publisere den uavhengig av den bruk som reguleres av denne avtalen.

Kun oppgaver med karakter B eller bedre, som av forfatteren tillates utlånt, og som ellers oppfylder vilkårene i denne avtalen, blir gjort tilgjengelig gjennom Høgskolebiblioteket.

Hvis Høgskolebibliotekets utlånseksemplar blir ødelagt/tapt, kan det fritt kopiere et nytt eksemplar.

Sted/dato:

.....
for Høgskolen i Hedmark
- veileder -

.....
forfatter

9.2. Vedlegg 2

Intervjuguide med åpne spørsmål.

Bjørnar Cornelius Harjang heter jeg. Jeg studerer ved Høgskolen i Hedmark og skriver min bachelor-oppgave om visualisering. Problemstillingen min er: Hvordan bruker tre utvalgte trenere visualisering som redskap for å få det beste ut av idrettsutøverne sine? Jeg tenkte nå at vi kunne ha en samtale angående problemstillingen. Jeg har et semistrukturert intervju for å gi informanten fritt rom for å prate, og samtidig har jeg intervjuguiden for å sikre at jeg får svar på alt jeg trenger.

Jeg bruker en digital båndopptaker for å ta opp samtalen vår. Har du noen spørsmål før vi begynner?

Hva er din alder

Din trenerbakgrunn?

Hvilke ambisjoner har du som trener?

Hvilken bakgrunn har du i mental trening?

Hvorfor mener du det er viktig å bruke visualisering?

Hvilken erfaring har du av mental trening?

Hvilke øvelser bruker du innenfor mental trening?

Ser du at det gir en positiv effekt?

- Hvordan ser du at det gir en positiv effekt?

Hvilken teori bak effekt for visualisering støtter du?

Har du samarbeidspartnere iht mental trening?

Hvilke tilbakemeldinger får du fra utøverne angående visualiseringsøvelsene?

- Har utøverne gitt uttrykk for at de får mestringfølelse ved bruk av visualisering?

Kommuniserer du med utøverne dine om at de kan ta visualiseringen ut i hverdagslivet også?

Hvorfor bruker du visualisering som en del av økten?

Hvorfor bruker utøvere visualisering utenfor økten?

Hvorfor bruker utøvere visualisering i økten?

Hvordan viser du øvelsene til utøverne?

Hvordan kommuniserer du øvelsen til utøveren?

Hvordan bruker utøvere visualisering før/under/etter kamp?

Hvordan bruker utøvere visualisering utenfor økten?

Hvordan bruker utøvere visualisering i økten?

Når bruker utøvere visualisering i økten?

Når bruker utøvere visualisering utenfor økten?

Når bruker utøvere visualisering før/under/etter kamp?

Hvor bruker utøverne visualisering?

Evaluerer dere visualiseringsferdighetene til utøverne?

Bruker du selv noen teknikker for visualisering?

Har du noe du vil snakke fritt om angående temaet?