



Høgskolen i **Hedmark**

Faculty of Public Health

Kristian Stokkli Fredriksberg

Bacheloroppgave

Tale før Kamp

Pre-Game Speech

Bachelor i Idrett - spesialisering i trenerrollen

2013-2016

2016

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Sammendrag

Forfatter:

Kristian Stokkli Fredriksberg

Tittel:

Tale før Kamp / Pre-Game Speech

Hensikt:

Hensikten med prosjektet er å sammenfatte allerede eksisterende empiri for å kunne bidra til å styrke fagområdet, og dermed kunne gi trenere tilgang til mer kompetanse rundt Pre-Game Speech før konkurranse i lagidretter.

Problemstilling:

- Kan Pre-Game Speech påvirke prestasjon?
 - Kan trenerens Pre-Game Speech påvirke mestringstro?
 - Kan mestringstro påvirke prestasjon?

Metode:

Det er blitt brukt en systematisk litteraturstudie. Empiri i resultatkapitlet er hentet fra allerede publiserte forskningsartikler for å svare på problemstillingen.

Resultater:

Resultatene viser en potensiell mulighet for treneren til å påvirke prestasjon med en pre-game speech. I følge resultatene, så presenteres det en potensiell mulighet for treneren til å påvirke mestringstro før konkurranse, samtidig som resultatene viser til en sterk relasjon mellom mestringstro og prestasjon. Resultatene bør vurderes i sammenheng med individuelle vurderinger som er drøftet i diskusjonskapittel.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Innholdsfortegnelse	4
1. Innledning	6
1.1 Problemområde.....	6
1.2 Problemområdets relevans.....	6
1.3 Begrepsavklaring.....	7
2. Problemstilling	8
2.1 Presisering av problemstilling.....	8
3. Teorikapittel	9
3.1 Self-Efficacy Theory.....	9
3.2 Kilder til Self-Efficacy.....	11
3.3 Self-Efficacy for utøvere.....	14
3.4 Mestringstro i lag, Collective efficacy.....	15
3.5 Pre-Game Speech.....	15
4. Metodekapittel	18
4.1 Hva er metode?.....	18
4.2 Litteraturstudie.....	19
4.3 Systematisk Litteraturstudie - sterke og svake sider.....	20
4.4 Inklusjon og Eksklusjonskriterier.....	21
4.5 Fremgangsmåte ved søk etter empiri.....	23
4.5.1 Søkeprosessen.....	24
4.6 Bearbeiding av data.....	25

5. Resultatkapittel	26
5.1 An Exploratory Examination of the Effects of Coaches' Pre-Game Speeches on Athletes' Perceptions of Self-Efficacy and Emotion (Vargas-Tonsing, 2009)	26
5.2 An exploratory Study of the Effects of Pregame Speeches on Team Efficacy Beliefs (Vargas-Tonsing & Bartholomew, 2006)	27
5.3 The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer (Bray, Balaguer & Duda, 2004).....	29
5.4 Reciprocal Relationships Between Collective Efficacy and Team Performance in Women's Ice Hockey (Myers, Payment & Feltz, 2004)	30
6. Diskusjonskapittel	31
7. Konklusjon	39
8. Referanseliste	40

1. Innledning

Kapittelet vil gi en redegjørelse av problemområde og hvorfor det vil være et relevant bidrag i vitenskapelig forskning. Problemstillingen vil bli presentert og forklart.

1.1 Problemområde

I lagidrett, spesielt rettet mot fotball, er det vanlig for treneren å holde en tale like før kampen.

En Pre-Game Speech, Team-Talk eller Kamp-Tale, alt ettersom hvilke ord som foretrekkes.

Det er vanligvis den siste muligheten for en trener å snakke til utøverne samlet før dommeren

blåser i gang kampen. En siste mulighet til å forberede spillerne og øke troen på prestasjon i

den kommende kampen. Ordet prestasjon står sterkt i idrett. Treneren sitt ønske er å forberede

spillerne mot den mest optimale prestasjonen for å skape utvikling. Derfor vil det være

spennende å undersøke om treneren kan påvirke prestasjon like før konkurranse. En av de

viktigste oppgavene for en trener er å forberede utøverne til konkurranse, fordi en trener skal

ha primæransvar for lagets resultater og utvikling (Kaas, Kaggstad & Kristiansen, 2007).

1.2 Problemområdets relevans

Problemområdet er relevant for alle trenere som ønsker prestasjonsutvikling for utøvere inn

mot en konkurransesituasjon. Empirisk og teoretisk forskning på Pre-Game Speech viser til

en etterspørsel på forskningsartikler (Vargas & Short, 2011). Nyere forskning har begynt med

undersøkelser på området, men samtidig er det nødvendig med flere undersøkelser for å

styrke fagområdet. Fagområdet trenger mer resultater rundt problemområdet, slik at trenere

kan utvikle seg videre. Det kan føre til en positiv sirkel, der utøverne kan få positiv utvikling

fordi kompetansen hos trenerne styrkes. Formålet med prosjektet er å sammenfatte allerede

eksisterende empiri for å kunne bidra til å styrke fagområdet og dermed kunne gi trenere

tilgang til mer kompetanse rundt Pre-Game Speech før konkurranse i lagidretter.

1.3 Begrepsavklaring

Pre-Game Speech:

Det er ulike måter å strukturere en en Pre-Game Speech med tanke på innhold og varighet (Vargas & Short, 2011). Som oftest brukes det som en sekvens like før konkurranse der treneren snakker om den kommende kampen til hele laget i garderoben.

PGS - forkortelse for Pre-Game Speech

Self-efficacy / Mestringstro

«Beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments» (Bandura, 1977, s. 3). Self-efficacy vil bli gjort mer rede for i teorikapittelet. Det norske ordet for self-efficacy er mestringstro. Ordene vil bli brukt om hverandre noen ganger, men de har den samme meningen.

SE - forkortelse for Self-efficacy

Collective efficacy:

Bandura (1997, s. 477) forklarer collective efficacy som «a group's shared belief in its conjoint capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given levels of attainment» Det norske ordet for collective efficacy er mestringstro i lag, og det vil bli brukt hyppigst.

CE - forkortelse for Collective efficacy

Prestasjon:

Prestasjon handler om å løse hindringer gjennom optimal prestasjon på vei mot suksess og kan forklares ved en dynamisk prosess der ulike fysiologiske og psykologiske faktorer er avgjørende for utfallet (Smrdu, 2015).

2. Problemstilling

Problemområdet kan ta for seg mange aspekter ved en pre-game speech. Det er mange faktorer i en PGS som kan bidra positivt eller negativt til prestasjonen. Dette prosjektet sin problemstilling skal se på om en PGS kan påvirke prestasjon, via mulig påvirkning på mestringsstro. Studien kan bidra til å gi en bedre forståelse av fagområdet ved å presentere en sammenfatning av allerede eksisterende empiri rundt PGS og SE.

Med bakgrunn i denne vinklingen av problemområdet vil problemstillingen bli presentert slik:

- *Kan Pre-Game Speech påvirke prestasjon?*

Med forskningsspørsmål som går dypere inn i problemstillingen:

- *Kan trenerens Pre-Game Speech påvirke mestringsstro?*

- *Kan mestringsstro påvirke prestasjon?*

2.1 Presisering av problemstilling

Problemstillingen setter fokus på om PGS kan påvirke prestasjon, der forskningsspørsmålene avgrensner oppgaven ytterligere. Vargas og Short (2011) forklarer at det finnes ulike måter å strukturere en PGS, der talen kan variere i innhold og i påvirkning. Problemstillingen har tatt utgangspunkt i den psykologiske delen av forberedelse mot optimal prestasjon.

Forskningsspørsmålene er laget for å kunne gi bedre svar på problemstillingen. Det som blir drøftet i forskningsspørsmålene har en vesentlig påvirkning på problemstillingen. Prosjektet skal sette søkelys mot PGS i lagidretter.

3. Teorikapittel

Teorikapitlet vil gi en redegjørelse for teori som er relevant med tanke på problemområdet.

Kapitlet skal gi en dypere forståelse av hva self-efficacy er og hvilke relasjon det har til prestasjon. I tillegg vil det gi en forklaring på Pre-Game Speech. Teorien vil gi en teoretisk grunnmur som vil bli brukt til diskusjon, sammen med resultatene, opp mot problemstillingen.

3.1 Self-Efficacy Theory

Self-efficacy handler om individets tro til å mestre ulike situasjoner og utfordringer, der graden av mestringstro vil variere ut fra hvilke situasjon og oppgave som utøveren møter (Bandura, 1997). Bandura (1977) gjør rede for mestringstro sin viktighet for prestasjon ved å sette lys på underliggende premisser; hvis det finnes tilstrekkelig ferdigheter og motivasjon hos en utøver, så er graden av mestringstro avgjørende for prestasjonen. Det kan ofte gjenspeiles hos profesjonelle fotballspillere som har ferdigheter til for eksempel å score mål, men hvis utøveren selv ikke har en sterk nok tro til å score, så vil prestasjonen bli dårligere. Et annet underliggende premiss fra Bandura (1977) er hvordan utøvere velger vanskelighetsgrad på oppgaver, mengde med innsats og standhaftigheten i oppgaven for å overkomme utfordringen. Hvordan utøvere vurderer sin egen mestringstro i bestemte situasjoner vil derfor påvirke prestasjon (Bandura, 1997). Det vil bli mer synlig ved å se videre på hvordan Bandura (1977; 1997) forklarer self-efficacy theory, hvor self-efficacy theory blir sett på som en kognitiv forklaring på forskjeller i menneskers evner til gjennomføre vanskelige oppgaver. Oppgavene og utfordringene utøveren møter vil naturlig nok variere, og det samme vil da graden av mestringstro gjøre. Et eksempel på det kan være en utøver som har større forventning og tro til å dribble en forsvarer, enn han har til å snakke engelsk i klassen. Det kan hende vedkommende har evner til å snakke bra engelsk, men når troen på det ikke er tilstede,

vil han sannsynligvis velge en enklere utvei, som kan være; ikke å delta muntlig i timen.

Eksempelet kan ses i sammenheng med Bandura (1977) sine underliggende premisser for SE.

Definisjonen på Self-Efficacy er «*beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*» (Bandura, 1997, s. 3). Definisjonen på SE setter fokus på troen utøveren har på sine evner til å organisere og gjennomføre handlinger som vil bidra til prestasjon. I lys av definisjonen, så står ordet *troen (beliefs)* sterkt i SE theory. Denne troen kan deles opp i tre dimensjoner; *nivå, styrke og generaliserbarhet*, for å gi en dypere forståelse av grunnpilaren i SE theory (Feltz, Short & Sullivan, 2008). *Nivå*, eller størrelsen på troen viser til forventningen til å prestere oppnåelse i ulike nivåer for vanskelighet. Det kan ses på som en forventning å treffe en medspiller på for eksempel 9 av 10 pasninger. *Styrken* viser til, i likhet med SE sitt ene underliggende premiss, hvor sterk troen er til faktisk å treffe på de 9 av 10 pasningene. Utøveren kan ha en forventning på å treffe 9 av 10, men styrken i troen på å gjennomføre forventningen står sentral i SE theory. *Generaliserbarhet* viser til hvordan mennesker klarer å overføre troen til andre oppgaver eller aktiviteter, som kan eksemplifiseres ved en fotballspiller som skal gjennomføre et spark i amerikansk fotball.

SE theory er nøye på skillet mellom troen på å inneha ferdigheter og troen på at utøveren kan utnytte og bruke ferdighetene til å oppnå suksess (Bandura, 1997). I følge Bandura (1997) er ferdigheter sammen med en sterk tro på at ferdighetene vil gi suksess, et bedre grunnlag for høyere prestasjon, enn en utøver som bare tror han innehar ferdighetene. Dette er relevant i forhold til fotballkampen, der ofte de små marginene avgjør, og spillerne på begge lag har bra med ferdigheter.

3.2 Kilder til Self-Efficacy

Self-efficacy formes som et produkt av komplekse prosesser av selvvurdering og overtalelse som er avhengig av kognitiv behandling av ulike kilder til mestringstro (Bandura, 1977; 1997). Det henvises til 6 kilder til mestringstro; Tidligere prestasjoner, Vikarierende erfaring, Verbal overbevisning, informasjon om Fysiologisk tilstand, Emosjonell tilstand og Visualiserende erfaringer (Bandura, 1977; Feltz et al., 2008). Kapitlet vil gå dypere inn på tidligere prestasjoner, verbal overbevisning og emosjonell tilstand fordi de kildene er mest relevant i forhold til en PGS. Kildene kan forsterke eller svekke mestringstroen, som igjen vil påvirke prestasjonen i positiv eller negativ retning (Bandura, 1977; Feltz et al., 2008).

Vikarierende erfaring er også en kilde til mestringstro, men for en trener kan det være vanskelig å legge til rette for vikarierende erfaring i en PGS. Bandura (1997) beskriver vikarierende erfaring som en prosess der utøvere observerer prestasjoner, reflekterer over observasjonen og ser på hvilke utfall prestasjonen får, opp mot sin egen prestasjon for å bedømme sine egne ferdigheter. Det er en teknikk utøvere selv kan bruke når de for eksempel skal lære nye finter, dragninger og frispark.

Utøvere vurderer sin fysiologiske tilstand før konkurranse for å vurdere hvor sterk tro de har til å gjennomføre en konkurranse. Det er en kilde til mestringstro, men kapitlet vil ikke gå dypere inn i kilden fysiologisk informasjon, fordi det er utøveren sin egen vurdering av styrke, form, utmattelse og smerte (Feltz et al., 2008). Dette er noe treneren kan påvirke i treningshverdagen, slik at utøverne er fysiologisk forberedt til konkurranse, men vanskelig å påvirke i minuttene før kampstart. Visualiserende erfaring kan bli brukt i en egen sekvens i PGS, men det avhenger av en spillergruppe som har øvd på og mestrer den mentale

ferdigheten; Imagery. Riktig bruk av imagery vil i følge Bandura (1997) være en kilde til mestringstro, når utøverne ser seg selv prestere bra i vanskelige situasjoner.

Tidligere prestasjoner er en sterk kilde til mestringstro fordi det er basert på mestrings erfaringer fra fortiden (Bandura, 1997). I følge Bandura (1997, s. 80) vil «Success build a robust belief in one's personal efficacy.» Satt helt på spissen vil erfaringer som bidrar til mestring, føre til forsterket mestringstro og negative erfaringer vil bidra til svekket mestringstro. Det forutsetter hvilke vanskelighetsgrad oppgaven har. Bandura (1997) tilføyer at hvordan utøveren oppfatter oppgaven, får en innvirkning på om mestringstroen forsterkes eller ikke. En oppgave som er lett å gjennomføre vil ikke alltid gi forsterket mestringstro, og hvor stor forsterkning det gir, avhenger av utøveren sin oppfattelse av prestasjonen. Kilden til mestringstro avhenger også av hvordan utøveren ser på forholdet mellom innsats og ferdigheter (Bandura, 1997). Noen kan føle høy innsats på en oppgave er et tegn på svake ferdigheter, noe som kan føre til lavere mestringstro. På den andre siden kan tidligere suksess med lav innsats på en oppgave flest synes er vanskelig, være et tegn på god ferdighet, som igjen vil øke mestringstroen (Bandura, 1997; Feltz et al., 2008). Individets oppfattelse av mestring er nøkkelen i å forstå om en tidligere prestasjon kan bidra til økt SE.

Verbal overbevisning er en verbal teknikk som omhandler evaluerende feedback, forventinger fra andre, self-talk og andre kognitive strategier (Feltz et al., 2008). Trenere tar hyppig i bruk en slik teknikk i form av direkte appell, inspirerende beskjeder, motiverende og instruerende feedback og kommunisere forventinger. I hvor stor grad det blir en kilde til mestringstro avhenger av mottaker og sender. I følge Bandura (1997) er verbal overbevisning for seg selv av begrenset innflytelse, men det kan bidra til å motivere folk til å vedvare sin innsats når utøvere møter vanskeligheter og får tvilende tanker om seg selv, men bare hvis

overbevisningen er realistisk. En motiverende beskjed om at en keeper kan score tre mål i en fotballkamp gjennom dribling over hele banen, vil ha lite realistisk preg over seg, og kan ikke forvente å være en kilde til mestringstro.

Hva som blir lagt vekt på i den verbale kommunikasjonen vil ha en innflytelse på SE. Trenerne som bruker utøverens ferdighet som forklaring på prestasjon, vil mest sannsynlig ha større innflytelse på fremtidig økning av utøvers mestringstro, istedenfor at prestasjonen forklares på bakgrunn av flaks, enkel motstand eller innsats (Feltz et al., 2008). Verbal overbevisning som en kilde til mestringstro, avhenger også av hvem som er taleren, og om taleren har troverdighet, kunnskap og er pålitelig (Bandura, 1997).

Emosjonell tilstand, eller hvilke følelser kroppen reagerer på, påvirker atferd og prestasjon gjennom den kognitive vurdering av informasjon gitt fra følelsen (Bandura, 1997). Følelser som sinne, angst, glede og stolthet er noe utøvere føler på i idrett. Hvordan utøver vurderer følelser, sammen med tidligere erfaringer av følelser har en innvirkning på prestasjon og mestringstro (Bandura, 1997; Lazarus, 2000). Den kognitive vurderingen og kontrollen av følelsen kan bli sett på som avgjørende når det gjelder om følelsen kan forsterke mestringstroen eller ikke. Uavhengig om følelser oppfattes som truende eller positivt, så vil kontrollen av følelsen være avgjørende for prestasjonen som igjen vil påvirke mestringstroen ved tidligere prestasjon (Feltz et al., 2008).

Følelsen sinne kan bidra til positiv og negativ prestasjon, avhengig av hvordan utøveren vurderer og kontrollerer sinnet. I konkurrerende idrett, forklarer Lazarus (2000) sinne som en sterk impuls for å handle med et motangrep med hensikt i å få hevn for en krenkelse eller reparere et såret selvbilde. Motangrepet som utøveren mobiliserer må ikke alltid være negativt

for prestasjon. Konstruktivt sinne, der utøveren bruker følelsen til å legge ned mer innsats i å bevise at han kan klare oppgaven, kan føre til bedre prestasjon, som igjen vil forsterke mestringstroen så lenge vurderingen av følelsen er passende for utøveren (Lazarus, 2000; Bandura, 1997). Bandura (1997, s. 108) forklarer det med «It is not the sheer intensity of emotional and physical reactions that is important but rather how they are perceived and interpreted.» På den andre siden, hvis sinnet blir vurdert som negativt, så kan det føre til negative og kontraproduktive tanker om seg selv (Lazarus, 2000). Negative tanker vil i følge Bandura (1997) være en negativ kilde til forsterket mestringstro. I tillegg har mennesker blant annet følelsene glede og stolthet som ofte blir sett på som positive følelser. Bandura (1997) forklarer at prestasjoner under positive følelser vil forsterke mestringstroen, mens dårlige prestasjoner under negative følelser vil svekke følelsen av mestringstro.

3.3 Self-Efficacy for utøvere

Fotballaget inneholder mange enkeltindivider som kontrollerer sine egne kilder til forsterket mestringstro, samtidig som nivået av mestringstro kan være forskjellig innad i et lag.

Utøverne ønsker å prestere best mulig for seg selv og laget. Det er en vitenskapelig overbevisning for en tett relasjon mellom mestringstro og prestasjon, der forskning viser at mestringstro påvirker utøverens prestasjon, og mestringstro pluss tidligere prestasjoner øker prestasjonen ytterligere (Bandura, 1997). Samtidig viser det seg at når tidligere og suksessfulle prestasjoner ble vurdert som en utfordring å gjennomføre, så vil det forsterke mestringstroen ytterligere (Bandura, 1997).

Relasjonen mellom mestringstro og prestasjon kan forsterkes ved å se på utøverens valg av oppgave og standhaftigheten til utøveren i oppgaven. Utøvere med høyere grad av mestringstro, og får feedback som underbygger egen oppfattelse av mestringstroen, søker mot

vanskeligere oppgaver og presterer bra (Bandura, 1997; Feltz et al., 2008). God prestasjon gjennom en fotballkamp vil kreve høy standhaftighet for å prestere kampen ut for å kunne avgjøre kampen til lagets fordel. Spesielt når det ses i lys av forskning som viser at det ble scoret flest mål det siste kvarteret av kampene i fotball VM i 1998, 2002 og 2006 (Armatas, Yiannakos & Sileloglou, 2007). Samtidig er det teori som viser en sterk relasjon mellom høy mestringstro og lengre standhaftighet i oppgaven, enn utøvere med lavere mestringstro (Feltz et al., 2008). I lys av slik teori vil det være hensiktsmessig med høy mestringstro for utøvere som konkurrerer over en lengre periode. Spesielt i fotball der forskning viser at de fleste målene blir scoret i det siste kvarteret av kampen (Armatas, Yiannakos & Sileloglou, 2007).

3.4 Mestringstro i lag, Collective efficacy

I konkurrerende lagidretter er det ofte summen av prestasjoner som avgjør kampen.

Oppfatningen av collective efficacy er felles for utøverne i laget, der de største kildene til CE er tidligere prestasjoner og verbal overbevisning (Feltz et al., 2008). Definisjonen til Bandura (1997) om CE fokuserer på en felles tro på sine forente evner til å gjennomføre handlinger som kreves for å prestere mot suksess. Derfor blir prestasjonen laget gjør på banen, påvirket av hvor høyt CE-nivået er i laget (Bandura, 1997). Samtidig er tidligere prestasjoner en stor kilde til forsterkning av CE (Bandura, 1997). I tillegg er det forskning som viser at verbal overtalelse fra trener er en av de mest effektive metodene for å bygge følelse av mestringstro (Vargas-Tonsing, Myers & Feltz, 2004).

3.5 Pre-Game Speech

Pre-game speech er en sekvens der treneren snakker til laget før kamp. Innholdet i talen vil variere fra trener til trener. I følge Vargas og Short (2011) finnes det en etterspørsel etter empirisk og teoretisk forskning på PGS. Sekvensen kan brukes til å informere om egen

kampplan og om styrker og svakheter til motstander. Samtidig kan sekvensen brukes til å motivere og inspirerer spillerne før konkurranse. Strukturen i en PGS vil variere, akkurat som utøverne vil reagere ulikt på trenerens PGS (Vargas & Short, 2011). Noen ganger kan det stilles spørsmål til om PGS er nødvendig for spillerne, eller om det bare er for at treneren skal vise sin ledelse. En undersøkelse som ble gjennomført blant 151 elite fotballspillere, så svarte 90% av spillerne at de likte talen til treneren før kamp, med begrunnelse i at talene fikk spillerne til å konsentrere seg før konkurranse (Vargas & Short, 2011). Det gir en indikasjon på at utøvere ønsker en PGS før kamp, men innholdet vil ofte være avgjørende om utøveren liker talen eller ikke.

Den samme artikkelen til Vargas og Short gir en forståelse av hva spillerne foretrekker av innhold i en PGS. Resultatene viser at utøvere ønsker trener som snakker fra hjertet og dermed appellerer mer til følelsene blant spillerne (Vargas & Short, 2011). Når talen var effektive var den på grunn av innhold av følelser, og når spillerne ikke følte talen som effektiv, så følte spillerne en mangel på følelser i talen (Vargas & Short, 2011). Etterspørselen etter følelser i PGS kommer også frem i en annen studie, der Vargas-Tonsing og Guan undersøkte hvordan utøvere foretrekker taler med mye informasjon eller emosjonelt innhold. Studien setter søkelys på ulike situasjoner, der laget er underdog eller favoritt. I følge Vargas-Tonsing og Guan (2007) vil en positiv tale inneholde en kombinasjon av informasjon og følelser, der nivået på motstanderen vil være en avgjørende faktor på hva utøverne foretrekker i PGS. Mot lag som i utgangspunktet er bedre, ønsker utøvere taler med mye følelser og spesielt avslutte en PGS med følelser (Vargas-Tonsing & Guan, 2007). De siste ordene treneren formidler til spillerne før konkurranse bør derfor inneholde følelser. Utøvere foretrekker ikke bare følelser i talen, men liker også å høre på informasjon om motstanderen,

og det spesielt når det er liten kjennskap om motstanderen og når det spilles kamper i mesterskap (Vargas-Tonsing & Guan, 2007).

Hensikten med en PGS for en trener vil naturligvis være å forberede utøverne for bedre prestasjoner i den kommende kampen. Det kan trekkes paralleller med lederskap, der lederen har primæransvar for prestasjon- og resultatutvikling i et lag, samtidig som ledere ønsker å legge til rette for muligheter der utøverne kan prestere sitt ytterste (Kaas et al., 2007; Weinberg & Gould, 2011). En trener er en leder for spillergruppa. Da vil det være naturlig for en trener å bruke en PGS til å forberede spillerne best mulig, slik at trenerens ønske om at spillerne skal prestere best mulig på banen blir lagt til rette for. I følge Vargas og Short (2011) sin undersøkelse, så svarer 65% av elite spillerne at de føler trenerens PGS påvirker den kommende prestasjonen. De utdyper det ved at talen påvirker økt innsats, psykologisk tilstand og gir informasjon om motstander og egen kampplan (Vargas & Short, 2011).

4. Metodekapittel

Kapitlet vil gi en forklaring på hva metode er og hvilke metode som er brukt for å innhente informasjon til diskusjon av prosjektets problemstilling. Samtidig vil det bli satt lys på søkeprosessen og hvilke kriterier som er valgt for å legge føringer mot hvilke data som er samlet inn.

4.1 Hva er metode?

Forskning kan ses i sammenheng med spillestil i fotball. Der det finnes ulike måter å spille på for å vinne kampen, finnes det ulike metoder å ta i bruk for å samle informasjon og kunnskap for å svare på problemstillingen i et forskningsprosjekt. Spillestil i fotball gir en retning mot hvordan nå målet, samtidig kan metode ses på som en veiviser mot et mål, en forskningsstrategi (Dalland, 2012). Hensikten til metoden er å være et redskapet for å samle inn data på det vi ønsker å finne svar på i forhold til problemstillingen forskeren står ovenfor (Dalland, 2012). Valg og forklaring av metode vil samtidig gi leseren dypere innsikt i hvordan forskeren har kommet frem til sine resultater. Innsikten vil gi leseren bedre grunnlag for å vurdere resultatene.

Det er vanlig å dele valget av metode inn i 2 kategorier, der valget av problemstilling og forskerens egenskaper vil være ledende for valg av kvantitativ eller kvalitativ metode (Ringdal, 2013). Kategoriene skiller seg fra hverandre ved at kvantitativ metode tar utgangspunkt i målbare enheter, der forskeren innhenter store mengder talldata til bruk i blant annet regneoperasjoner (Dalland, 2012; Ringdal, 2013). På den andre siden tar kvalitativ metode sikte på innsamling av meninger og opplevelser som blir analysert og tolket for å gi en dypere forståelse i søken etter mening og formålsforklaringer (Dalland, 2012; Ringdal,

2013). Der kvalitativ metode undersøker dybden på et et mindre utvalg, undersøker kvantitativ metode bredden i et stort utvalg ved innhenting av talldata.

4.2 Litteraturstudie

Dette prosjektet har valgt en litteraturstudie som metode. Det finnes to typer litteraturstudier: den allmenne og den systematiske (Axelsson, 2012; Forsberg & Wengstrøm, 2008). Den allmenne litteraturstudien tar utgangspunkt i noen artikler, uten å redegjøre for hvordan disse er valgt (Axelsson, 2012). På den andre siden skal det foregå en systematisk utvelgelse av primærkilder i form av vitenskapelige artikler for at studien skal være en systematisk litteraturstudie (Forsberg & Wengstrøm, 2008). Det vil si at utvalget av vitenskapelige artikler skal være valgt ut på bakgrunn av konkrete inklusjons- og eksklusjonskriterier og søkestrategien skal være beskrevet. Leseren som leser en systematisk litteraturstudie skal kunne finne de samme artiklene og resultatene ved å følge den beskrevne søkestrategien.

I dagens databaser finnes det mengder av vitenskapelige artikler som kan bidra til en uoversiktlig oversikt over fagområdet. Det er publisert mengder av kvalitative og kvantitative studier. En systematisk litteraturstudie tar utgangspunkt i allerede eksisterende forskning, og analyserer det opp mot problemstillingen for å sammenfatte kunnskap på fagområdet (Axelsson, 2012). Utgangspunktet for en litteraturstudie er kvalitativ forskning, fordi det går i dybden på fagområdet, men samtidig kan litteraturstudien inneholde kvantitative resultater. Det bidrar til at et systematisk litteraturstudie kan bruke bredden og dybden i allerede eksisterende forskning, noe som kan være positivt hvis det blir foretatt gode drøftinger rundt allerede publisert forskning.

En av forutsetningen for å utføre en systematisk litteraturstudie er at det finnes eksisterende og solid forskning på fagområdet (Axelsson, 2012). Self-efficacy er en stor del av dette prosjektet, så et raskt søk på *selv-efficacy* på SportDiscus gir 4 392 treff. Det betyr at det finnes store mengder forskning til bruk i studien, men det vil ikke si at alle 4 392 treffene er relevante for problemstillingen. Derfor er det viktig med kritisk lesning av artiklene for å bedømme om de er relevante for litteraturstudien (Axelsson, 2012). Den kritiske oppmerksomheten bør rettes mot å se etter systematiske feil i metodekapitlet til artikkelen (Magnus & Bakketeig, 2000). Samtidig må søket inneholde flere søkeord og de resterende treffene må stå i samsvar med inklusjonskriteriene til studien. Dette skal, sammen med hvorfor artikler ble ekskludert, forklares i en detaljert søkeprosess. I lys av så mange treff på self-efficacy, vil det være forsvarlig å ta i bruk en systematisk litteraturstudie, fordi da kan prosjektet gå i dybden og i bredden ved å benytte seg av allerede eksisterende kunnskap på fagområdet for å svare på problemstillingen.

4.3 Systematisk Litteraturstudie - sterke og svake sider

Studier som blir offentlig publisert, spesielt rettet mot kvalitative studier, har et ansvar for å ivareta anonymiteten til deltakerne fordi prinsippet om konfidensialitet stiller krav til beskyttelse av deltakerne sitt privatliv (Thagaard, 2013). En systematisk litteraturstudie tar utgangspunkt i allerede publiserte studier. Studier som har vært gjennom en etisk godkjenningssprosess for å kunne bli offentlig publisert. Derfor kan en litteraturstudie ta utgangspunkt i at innsamlet data er etisk godkjent, men samtidig er det viktig for forskeren å lese artiklene kritisk med tanke på etiske prinsipper.

Kritisk lesing er også viktig i forhold til å samle inn data. Styrken ved en litteraturstudie er at studien kan benytte seg av bred og dyp data fra tidligere forskning (Axelsson, 2012; Forsberg

& Wengstrøm, 2008). Det gir en god oversikt over fagområdet, som gjør at tiden brukt på å lage og godkjenne spørreundersøkelser og intervjuer, kan bli brukt til å analysere og systematisere allerede eksisterende data. På den andre siden vil forskeren i en litteraturstudie ha et stort ansvar for å kunne velge ut riktig type data fra eksisterende artikler. Forskeren bør ha gode kunnskaper til kritisk å vurdere validiteten og reliabiliteten til artiklene, samtidig som vedkommende må ha gode egenskaper til å analysere data, forstå fremmedspråk og være objektiv. Dette prosjektet er laget av en bachelor student, med lite erfaring i hvordan skrive en litteraturstudie, så det kan være en potensiell feilkilde i hvordan vedkommende analyserer og tolker data fra eksisterende forskning. Kunnskap og erfaring rundt en litteraturstudie er tilegnet i form av forelesninger og selvstudier i fagbøker om metoder. All data er hentet fra artikler skrevet på engelsk, noe som kan være en potensiell feilkilde i hvordan forskeren oversetter og forstår engelske ord og uttrykk. Det er brukt Google translate og Ordnett for å forstå ord og uttrykk der egne ferdigheter ikke har vært gode nok. Ved misforståelse av ord og uttrykk kan forståelsen av artikkelen vike fra virkeligheten. Samtidig kan inklusjonskriteriene være en potensiell feilkilde hvis valget av kriterier har bidratt til å ekskludere bort hensiktsmessige og relevante artikler. Det samme kan gjelde forfatteren sin objektivitet rundt fagområdet. Det bør alltid tas høyde for om valget av artikler og data gjøres på bakgrunn av egne tanker på fagområdet. En litteraturstudie skal selvfølgelig skrives objektivt, men enkelte ganger kan valget av artikler være påvirket av en underbevissthet med klar mening om fagområdet. Prosjektet har i sterk grad prøvd å unngå dette.

4.4 Inklusjon og Eksklusjonskriterier

I følge Magnus og Bakketeig (2000) skal inklusjonskriteriene bestemme hvilke artikler som er hensiktsmessig å bruke for å svare på problemstillingen. Derfor bør inklusjonskriteriene ta

utgangspunkt i problemstillingen. I lys av problemstillingen er litteratur valgt på bakgrunn av disse inklusjonskriteriene:

- *Artiklene skal være publisert etter 2004*
- *Artiklene skal være fagfellevurdert / Peer Reviewed*
- *Artiklene skal være fra Academic Journals*
- *Språket skal være på norsk, svensk eller engelsk*
- *Artiklene må omhandle forskning rundt enten pre-game/pregame speech, self-efficacy eller prestasjon. Det mest optimale er om det er en sammenheng/relasjon mellom alle i artikkelen og det er et krav om at 2 av ordene er tilstede.*
- *Artiklene skal handle om lagsport: mest relevant hvis det handler om fotball, men lignende idretter godtas.*

På grunn av mangel på forskningsartikler som omhandler pre-game speech (Vargas & Short, 2011), bruker det siste kriteriet ordsammensetning: «omhandle forskning rundt enten» fordi et søk på pre-game speech pluss prestasjon vil ekskludere bort relevante artikler som har empiri på self-efficacy og prestasjon. Det mest optimale vil være artikler som viser til resultater der det er en sammenheng mellom pre-game speech, self-efficacy og prestasjon, men på grunn av lite forskning på PGS (Vargas & Short, 2011) og mye forskning på SE, vil det være nødvendig å bruke den aktuelle ordsammensetningen for å samle relevante data for videre analyse og drøfting for å svare på problemstillingen. Kravet om at to av ordene skal være tilstede er et krav for at artikler som omhandler prestasjon og for eksempel fysiologisk formtopping skal ekskluderes bort. Det vil si at artiklene må enten inneholde: prestasjon + PGS, prestasjon + SE eller PGS + SE for å oppfylle inklusjonskriteriene. Artikler skal ekskluderes bort hvis de ikke er nyere enn 2004, fordi nyere forskning er mer oppdatert og riktig (Magnus og Bakketeig, 2000). Samtidig skal artiklene være fagfellevurdert / Peer Reviewed fordi disse

artiklene skal være kvalitetssikret fra andre forskere på fagområdet før de blir publisert.

Språket skal være på norsk, svensk eller engelsk fordi egne språkkunnskaper behersker det.

Artiklene skal være publisert i Academic Journals for bedre troverdighet. Det finnes ulike navn på PGS, så derfor er det ulike ordsammensetninger i inklusjonskriteriene. Det er med hensikt i å unngå ekskludering av relevante artikler.

4.5 Fremgangsmåte ved søk etter empiri

Søkeprosessen startet med å ta utgangspunkt i søkeplattformen EBSCOhost. Ut fra denne plattformen ble det valgt å søke etter artikler via følgende databaser: Academic Search

Premier og SportDiscus. Disse databasene inneholder komplette artikler (artikler som ikke er kortet ned) og spesielt SportDiscus er relevant for problemstillingen fordi den inneholder artikler som omhandler idrett. I disse databasene har jeg brukt følgende søkeord for

innhenting av data:

- Performance
- Pre-game / pregame speech
- Self-efficacy
- Relationship
- Team Sport

Disse er brukt i ulike kombinasjoner med hverandre som er beskrevet mer detaljert i søkeprosessen.

4.5.1 Søkeprosessen

Etter valg av søkeplattform og databaser startet søket med artikler som inneholdt ordet *pre-game speech* og publisert etter 2004 for å oppfylle inklusjonskriteriene (18 res.). 18 artikler er godt på vei, men valget om å snevre inn søket ved å inkludere Academic Journals og Peer Reviewed artikler gjorde at søket kunne følge inklusjonskriteriene (8 res.). Etter nærmere lesing av overskrift og abstrakt med hensyn til prosjektets problemstillingen og inklusjonskriterier ble 7 av artiklene ekskludert bort fordi artiklene ikke kunne relateres til prosjektets formål. Artikkelen fra Vargas-Tonsing (2009): *An Exploratory Examination of the Effects of Coaches' Pre-Game Speeches on Athletes' Perceptions of Self-Efficacy and Emotion* ble kritisk lest i gjennom og valgt inn i utvalget på bakgrunn av alle inklusjonskriteriene.

På grunn av få artikler på det første søket, ble søkeordet *pre-game speech* endret til *pregame speech* i et nytt søk. Dette ble gjort for å undersøke muligheten for at artikler var ekskludert bort fra det første søket, på bakgrunn av ulik ordsammensetning fra forskere (1 res.).

Artikkelen: *An Exploratory Study of the Effects of Pregame Speeches on Team Efficacy Beliefs* av Vargas-Tonsing og Bartholomew (2006) var ikke tilgjengelig for tekst på søkeplattformen EBSCOhost (kom opp som treff), men et søk med overskriften på Google Scholar ga tilgang til artikkelen. Kritisk vurdering av artikkelen resulterte i at den ble valgt inn i utvalget på bakgrunn av inklusjonskriteriene.

Søkeprosessen fortsatte med de samme databasene, men søkeordene ble byttet ut for videre å søke etter relevante artikler til utvalget. Søket startet med å bruke søkeordene *self-efficacy* AND *performance*, i tillegg til artikler publisert etter 2004 (2 383 res.). På bakgrunn av for mange resultater ble det valgt å snevre inn søket ved å legge til inklusjonskriteriene:

Academic Journals, Peer Reviewed og engelske tekster (2 246 res.). Fortsatt for mange treff.

Derfor ble søket snevret inn ved å legge til søkeordet *relationship* etter self-efficacy og *team sport*. Nåværende søkeord: *Self-efficacy relationship AND Performance AND Team sport* (10 res.). Valget forklares med inklusjonskriteriene og problemstillingen som ønsker å undersøke en relasjon mellom PGS, SE og prestasjon. De 10 treffene ble kritisk vurdert ved å lese overskrift og abstrakt, for videre å vurdere om artiklene kunne være relevante for utvalget. Gjennom vurdering ble flere artikler ekskludert ut fordi de handlet om: sosiale barrierer, selvregulering og imagery teknikk, noe som ikke ses på som relevant i forhold til inklusjonskriteriene. To av artiklene oppfylte inklusjonskriteriene fordi de ser på relasjonen mellom mestringsstro og prestasjon, samtidig som studiene er utført i lagsport. Artikkelen fra Bray, Balaguer og Duda (2004) *The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer* og artikkelen fra Myers, Payment og Feltz (2004) *Reciprocal Relationships Between Collective Efficacy and Team Performance in Women's Ice Hockey* ble vurdert som relevante og derfor valgt inn i utvalget. Den siste artikkelen var ikke tilgjengelig for tekst på søkeplattformen EBSCOhost (kom opp som treff), men et søk med overskriften på Google Scholar ga tilgang til artikkelen.

4.6 Bearbeiding av data

En artikkel inneholder ulike mengder data. Dette litteraturstudiet har kritisk vurdert artiklene opp mot inklusjonskriteriene. De artiklene som ble vurdert inn i utvalget er analysert ved grundig lesing og vurdering av artiklene. For å vurdere data fra artiklene ble viktige notater skrevet inn i et skjema. Skjemaet til Axelsson (2012, s. 213) er brukt som et innledende verktøy for analysen, men med en ekstra kolonne for å notere resultater. En slik bearbeiding av data gjorde det oversiktlig å analysere og tolke resultatene på bakgrunn av artikkelens hensikt, utvalg og metode.

5. Resultatkapittel

I resultatkapitlet vil data fra utvalget presenteres. Hvordan utvalget er valgt og hvordan data er analysert og tolket står beskrevet i metodekapitlet. Utvalget er 4 studier og de vil bli presentert.

5.1 An Exploratory Examination of the Effects of Coaches' Pre-Game Speeches on Athletes' Perceptions of Self-Efficacy and Emotion (Vargas-Tonsing, 2009)

Denne studien er gjort av Tiffanye M. Vargas-Tonsing og publisert i *Journal of Sport Behavior* (2009). Studien har sitt formål i å undersøke hvilken innflytelse Pre-Game Speech har på utøvere sin oppfattelse av mestringstro og følelser rett før konkurranse. Den tar utgangspunkt i å utforske tre alternativer: a) kan utøverens oppfattelse av mengden informasjon og følelser i en PGS forutsi endringer i utøverens følelse av mestringstro, b) kan utøverens oppfattelse av mengden informasjon og følelser i en PGS forutsi endringer i utøverens oppfattelse av følelser og c) hvilke følelser er assosiert med høyere følelse av mestringstro. Studien tar utgangspunkt i 151 konkurrerende fotballspillere fra 10 lag (5 kvinnelag og 5 mannlige lag) og 10 mannlige trenere. Alle deltakere konkurrerer på elitenivå i aldersklassen. Utøverne hadde i gjennomsnitt spilt på samme lag i 2.31 år (SD=1.51) og i gjennomsnitt hatt den samme treneren i 2.01 år (SD=1.56). Gjennomsnittlig spilt fotball i 8.83 år (SD=2.26). Utvalget gjennomførte spørreskjema for å måle mestringstro (11-punkter skala: 0-100, 3 spørsmål), følelser (5 funksjonelle og 5 dysfunksjonelle følelser, 10-punkter skala: 0-9) og oppfattelse av PGS (0-9 vurdering av mengden informasjon og følelser). Mestringstro og følelser ble målt 2 ganger; når utøverne ankom kamp og rett etter trenerens PGS. Hvert lag ble bare undersøkt en gang. Motstanderen i kampen var et godt lag som de ikke hadde møtt før i sesongen.

Resultater fra studien indikerer en potensiell mulighet for trenere til å påvirke mestringstro og følelser til utøvere like før konkurranse. Studien presenterer en korrelasjon mellom funksjonelle følelser (spenning, energisk og besluttosom - *Charged, energetic og determined*) og mestringstro i begge målingene. Resultatene viser ikke en signifikant endring i utøvernes følelse av mestringstro etter trenerens PGS, men studien diskuterer det opp mot at det er elitespillere med høy mestringstro fra før, samtidig som de har spilt på samme lag over en lengre periode. Uavhengig av det, så viser resultatene en generell økning i mestringstro fra test 1 til 2, noe som argumenteres for å være bemerkelsesverdig med tanke på at det testes på elitespillere med allerede høy mestringstro. Det er også funn i studien som viser at endringer i mestringstro fra test 1 til 2 var signifikant påvirket av utøvere sin oppfattelse av det informative innholdet i PGS. Derfor kan oppfattelsen av informativt innhold i PGS være en fremtredende kilde for mestringstro i hvordan utøveren dømmer sine egne styrker under trenerens tale.

5.2 An exploratory Study of the Effects of Pregame Speeches on Team Efficacy Beliefs (Vargas-Tonsing & Bartholomew, 2006)

Denne studien er gjort av Tiffany M. Vargas-Tonsing og John B. Bartholomew og publisert i *Journal of Applied Social Psychology* (2006). Studien har sitt formål i å undersøke effekten av PGS på mestringstro i lag (collective efficacy). For å undersøke denne effekten ble utvalget fortalt at de skulle forestille og se for seg at de skulle spille en fotballkamp. Utvalget i studien er kvinner (n=45) og menn (n=45) som er studenter på et universitet. Det var et gjennomsnitt på 7 års fotball erfaring (SD=3,96). Personene ble tilfeldig delt inn i 1 av 3 grupper på 30 personer (kvinner n=15 og menn n=15). De fikk beskjed om å forestille at de skulle spille en kvartfinale mot en god motstander. I gruppene fikk de høre en av tre tilfeldig valgte taler: a) en følelsesmessig overbevisende tale, b) en teknisk og strategisk tale og c) en kontroll tale

som var urelevant for kampen. Den følelsesmessige talen var strukturert i form av informasjon om at motstanderen hadde nedprioritert kampen og trudde det kom til å bli en lett kamp, samtidig som spillerne ble fortalt at de skulle spille med stolthet og uten frykt. Den tekniske og strategiske talen var strukturert i form av å fortelle om motstanderen sine styrker og svakheter, og hvordan spillerne skulle spille for å utkonkurrere motstanderen. Kontroll talen handlet om hva de skulle ha på seg, hvordan gå ut på stadion med publikum på tribunen og instruksjoner om hvordan holde væskebalansen ved like. Det var forventet at a) og b) skulle resultere i høyere mestringsstro enn kontroll talen. Før talen ble spilt av ble de bedt om å lukke øynene. Når de gjorde det ble de fortalt at de skulle se for seg selv inne i en garderobe før kamp og en av talene ble spilt av. Talene var testet i forkant for å vurdere realismen i talene. Etter talen skulle utvalget vurdere mestringsstroen i laget (1-100) og foreslå kampens resultat.

Resultatene fra studien viser at de som hørte på en følelsesmessig appell (a) hadde signifikant høyere mestringsstro i laget, enn de som hørte på strategi (b) og kontroll talen (c). Studien presenterer en mulighet for at PGS kan påvirke mestringsstro i et lag. Samtidig presenterer studien at collective efficacy hadde en signifikant og positiv relasjon med tippet seiersmargin, noe som kan gi retning til prestasjon i den kommende kampen. Den følelsesmessige appellen (a) var laget for at utøvere skulle kjenne på følelsene stolthet, motivasjon og selvtillit, mens strategi talen (b) var laget for å forberede lagets evner til å utkonkurrere motstanderen. Strategi talen (b) viste liten effekt på mestringsstro. Resultatene fra studien indikerer trenerens potensial til å forsterke mestringsstroen til utøvere i et lag like før konkurranse ved bruk av følelsesmessig innhold i PGS.

5.3 The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer (Bray, Balaguer & Duda, 2004)

Denne studien er gjort av Steven R. Bray, Isabel Balaguer og Joan L. Duda og publisert i *Journal of Sports Sciences* (2004). Studien har sitt formål i å undersøke relasjonen mellom mestringstro og prestasjon. De ser på mestringstro i rolle opp mot rolle prestasjon, etter å ha kontrollert for effekten av task self-efficacy. Utvalget er 295 spanske fotballspillere fra 20 ungdomslag (13-14 år, n= 238 og 15-16 år, n=157). Keepere var ikke en del av utvalget. Målinger av mestringstro ble gjort individuelt ved å vurdere troen på sin egen evne til å prestere 12 selvstendige øvelser under konkurranse (0% til 100% skala). Målinger av mestringstro i roller ble gjort gjennom en prosess på fire steg. Det ble også foretatt måling i form av 0% til 100% vurdering av egen evne til å prestere rolle spesifikke oppgaver som ble redegjort for i fire stegs prosessen (mestringstro i rolle). Rolle prestasjon ble vurdert av trenere og spillere (0% til 100% vurdering).

Resultatene fra studien viser støtte til self-efficacy theory som sier at høy mestringstro bidrar til forsterket prestasjon. Studien presenterer en positiv korrelasjon mellom mestringstro og mestringstro i rolle. Samtidig som det presenteres en positiv korrelasjon mellom mestringstro i rolle og rolle prestasjon. Resultatene viser at mestringstro i roller bidrar til rolle prestasjon og indikerer viktigheten av mestringstro for å prestere. I tillegg, studien presenterer at resultatene er konsekvente med en forståelse for økning av task self-efficacy vil lede til forsterkning av rolle prestasjon.

5.4 Reciprocal Relationships Between Collective Efficacy and Team

Performance in Women's Ice Hockey (Myers, Payment & Feltz, 2004)

Denne studien er gjort av Nicholas D. Myers, Craig A. Payment og Debroah L. Feltz og publisert i *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* (2004). Studien har sitt formål i å undersøke den gjensidige relasjonen mellom mestringstro i lag og lagprestasjon over en lengre periode. Studien undersøker om collective efficacy på konkurransedagen har en innvirkning på prestasjon i den kommende kampen. Samtidig ser studien på prestasjon som en kilde til forsterket CE. Utvalget som ble godkjent er 12 lag som vil si 216 kamper registrert på 117 helger og 3 467 utøvere. Det ble sendt ut spørreskjema og skjemaet ble fullført innen 24 timer før kamp. Lagprestasjon ble målt med utgangspunkt i statistikk registrert fra forbundet. CE ble målt med spørreskjema med 7 punkter og 0-10 skala for å vurdere troen til lagets evne til å prestere i den kommende kampen. Bearbeidningen av data ble gjort med Principal-components analysis (PAC) for lagprestasjon og Rasch Rating Scale Model (RSM) for collective efficacy.

Resultater fra studien viser at gjennomsnittlig påvirkning av CE på lagprestasjon er moderat og positivt etter å ha kontrollert for prestasjon dagen før. Studien presenterer altså en positiv relasjon mellom mestringstro i lag og lagprestasjon i den kommende kampen; Lagprestasjon blir bedre ved forsterket mestringstro. I tillegg presenterer studien resultater som viser at prestasjon dagen før har en liten og positiv innvirkning på mestringstro. Resultatene setter lys på trenerens mulighet til å påvirke lagprestasjon ved å forsterke mestringstroen før konkurranse. Det forklares ved å vise til resultatene som sier at CE og prestasjon viste en gjensidig relasjon i studien.

6. Diskusjonskapittel

Litteraturstudiet sitt fokus har vært på om Pre-Game Speech kan ha en påvirkning på prestasjon, via mulig påvirkning på mestringstro. Det vil si at denne delen skal diskutere forskningsspørsmålene: *Kan trenerens pre-game speech påvirke mestringstro?* og *Kan mestringstro påvirke prestasjon?* For videre kunne diskutere problemstillingen: *Kan Pre-Game Speech påvirke prestasjon?* I drøftingen vil kapitlet henvise til teori og empiri beskrevet i egne kapitler. Til slutt vil kapitlet diskutere studien sin metode og artiklene som empiri er hentet fra.

Kan trenerens pre-game speech påvirke mestringstro?

Pre-game speech er som beskrevet i teorikapitlet en sekvens i forkant av kampen, der treneren snakker til spillerne, men innholdet og strukturen på PGS vil variere fra trener til trener (Vargas & Short, 2011). Mestringstro er gjort rede for i teorikapitlet, der det presenteres ulike kilder til forsterket mestringstro. Mestringstro er i følge Bandura (1997, s. 3) «*beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*». Samtidig formes mestringstro som et produkt av komplekse prosesser av selvvurdering, som er avhengig av kognitiv behandling av ulike kilder, for at det skal bidra til forsterket mestringstro (Bandura, 1977; 1997). I lys av definisjonen til Bandura og teori om PGS, vil det være interessant å drøfte om det finnes en mulighet for trenere å påvirke utøvernes mestringstro like før kampstart.

På den ene siden viser empiri fra utvalget en potensiell mulighet til å påvirke mestringstro med en PGS (Vargas-Tonsing, 2009). Studien til Vargas-Tonsing (2009) viser til en generell økning i mestringstro fra pre-test til post-test (etter PGS) på elite spillere som hadde vært gjennom flere utvelgelser for å komme med på laget. Det kan stilles spørsmål til om

resultatene er sterke nok til å forklare at PGS kan påvirke mestringstro, fordi studien ikke viser en signifikant endring i mestringstro etter PGS, men bare en generell økning. Det kan spre tvil i om resultatene er sterke nok. På den andre siden kan det forklares i lys av hva Bandura sier om tidligere prestasjoner som en kilde til mestringstro. I følge Bandura (1997) vil tidligere prestasjoner være med å forsterke egne tanker om sine egne ferdigheter, og dermed bidra til høyere mestringstro hvis oppgaven vurderes som vanskelig. Ettersom utøverne i studien var medlemmer på et elite-lag, så kan det tenkes at utøverne i utgangspunktet hadde høy grad av mestringstro fordi deres tidligere prestasjoner hadde sørget for plass på elite-laget. Noe som kan ses på som en vanskelig oppgave å oppnå. Når dette ses i sammenheng med studien til Vargas-Tonsing (2009) som viser en generell forsterkning av mestringstro, så kan den generelle forsterkningen være et funn for at det er mulig å påvirke mestringstro med en PGS.

En annen studie som undersøker muligheten for treneren til å påvirke mestringstroen før kamp med en PGS er studien til Vargas-Tonsing og Bartholomew (2006). Studien presenterer resultater som viser at lag som hørte på en følelsesmessig appell i forkant av kampen fikk en signifikant høyere mestringstro i laget, enn de som hørte på en strategi og kontroll tale (Vargas-Tonsing & Bartholomew, 2006). Et slikt resultat bør ses i sammenheng med Bandura (1997) sin kilde til mestringstro: vurderingen av emosjonell tilstand. Bandura (1997) sier at hvis følelser skal ha en innvirkning på forsterket mestringstro, så må følelsen vurderes kognitivt og informasjonen fra følelsen bør kunne relateres til tidligere erfaringer i den samme følelsesmessige tilstanden. Stolthet var en av følelsene i den emosjonelle talen studien skulle spille på. Det er en positiv følelse, og når det ses i sammenheng med at prestasjoner under positive følelser vil forsterke mestringstro, så kan det tenke seg at utvalget i studien tidligere har prestert positivt med en følelse av stolthet (Bandura, 1997). Det kunne bidra til at utvalget

i studien oppfattet og vurderte innholdet som positivt, noe som bidro til forsterket mestringstro. På den andre siden vil slike resultater være avhengig av at utøverne vurderer en slik kilde som positivt. Det finnes mange følelser å spille på i en PGS, og med tanke på at det er mange individer treneren skal nå ut til, som individuelt skal vurdere om det er en kilde til mestringstro, så er det ikke sikkert hver følelsemessige tale vil bidra til forsterket mestringstro. Hvis talen for eksempel skal påvirke følelsen sinne, så blir vurderingen av følelsen avgjørende for bidraget til mestringstro. Sinne kan vurderes som kontraproduktivt og konstruktivt sinne (Lazarus, 2000). I lys av dette, så kan det for eksempel hende 40% av laget vil vurdere følelsen som kontraproduktivt og resten vil vurdere følelsen som nøytral eller konstruktiv. Det vil igjen påvirke hvordan PGS vil påvirke mestringstroen i laget. Empiri fra eget utvalg viser til en potensiell mulighet for PGS til å påvirke mestringstro, men på den andre siden vil en slik påvirkning være avhengig av utøverens kognitive vurdering (Bandura, 1997).

Kan mestringstro påvirke prestasjon?

Mestringstro handler i følge Bandura (1997) om troen på sine ferdigheter til å organisere og gjennomføre handlinger for å prestere, der troen kan deles inn i 3 dimensjoner: *nivå, styrke og generaliserbarhet*. Empiri fra utvalget viser til en sterk relasjon mellom mestringstro og prestasjon. Studien til Bray, Balaguer og Duda (2004) presenterer en positiv korrelasjon mellom mestringstro i rolle og rolle prestasjon. Studien ble gjennomført med 295 spanske fotballspillere som viste at mestringstro påvirker prestasjon på en positiv måte (Bray et al., 2004). Dette styrker det teoretiske fagområdet ved å styrke den vitenskapelige overbevisningen om en tett relasjon mellom mestringstro og prestasjon (Bandura, 1997). Tidligere prestasjoner er en kilde til forsterket mestringstro, samtidig som mestringstro har en innvirkning på prestasjon (Bandura, 1997). Studien til Bray, Balaguer og Duda (2004) kan ses

på som svært relevant for lagspill, fordi den tar for seg mestringstro i roller og rolleprestasjon, noe som er forskjellig innad i et lagspill. For eksempel så kan en midtstopper ha en høy mestringstro i sine evner til å blokkere avslutninger, noe som er viktig for å være god i rollen midtstopper, men samtidig kan han ha lavere mestringstro til å slå innlegg fra siden, noe som er viktig for rollen kantspiller. Studien presenterer derfor empiri som illustrerer viktigheten med mestringstro i forhold til oppgavene i de ulike rollene på banen for å prestere (Bray et al., 2004).

Bray, Balaguer og Duda (2004) undersøkte mestringstro mot den individuelle delen av lagspillet og fant en tett relasjon mellom mestringstro i roller og rolle prestasjon. Den samme relasjonen fant Myers, Payment og Feltz (2004), men de fant en sterk relasjon mellom forsterket mestringstro i lag og lagprestasjon. Studien presenterer en positiv korrelasjon mellom mestringstro i lag og lagprestasjon i den kommende kampen (Myers et al., 2004). Begge disse resultatene bør ses i sammenheng med Bandura (1997) som sier at det er en forskjell mellom troen på å inneha ferdigheter og troen på at utøverne kan utnytte og bruke ferdighetene til å oppnå suksess. For at mestringstro skal ha en positiv innvirkning på prestasjon, så er det i følge Bandura (1997) avgjørende at utøvere har tro på at de kan bruke ferdighetene til å prestere, og ikke bare troen på at de har ferdighetene.

Bandura, sammen med empiri fra utvalget illustrerer en mulighet for at mestringstro påvirker prestasjon, men det bør igjen ses i sammenheng med Bandura sine underliggende premisser (Bandura, 1997; Bray et al., 2004; Myers et al., 2004). I følge utvalget ble det presentert en positiv relasjon mellom mestringstro og prestasjon, og når dette ses i lys av at utøvere velger vanskeligere oppgaver, mengde med innsats i oppgaven og hvor lang standhaftighet de har i oppgaven, så vil det forsterke prestasjonen ytterligere i følge Bandura (1997).

Kan Pre-Game Speech påvirke prestasjon?

Det er ingen hemmelighet at trenere ønsker å forberede utøvere mot den mest optimale prestasjonen i den kommende kampen. Optimal prestasjon er i følge Smrdu (2015) en dynamisk prosess mellom ulike fysiologiske og psykologiske faktorer som i samspill bidrar til å løse ulike hindringer. Dette litteraturstudiet har ønsket å utforske muligheten for om PGS kan påvirke prestasjon, og det via den psykologiske faktoren mestringstro. I følge Smrdu (2015) er det flere faktorer som spiller inn på prestasjon, og ikke bare mestringstro som dette studiet har undersøkt. Det er en viktig tanke å ha i bakhodet når litteraturstudiet vurderes. Når det gjelder problemstillingen, så kan den drøftes i ulike retninger for å lete etter svar.

Tar vi utgangspunkt i empiri fra utvalget, så kan det tolkes mot en positiv relasjon mellom PGS og prestasjon ved å se på forskningsspørsmålene; *Kan trenerens pre-game speech påvirke self-efficacy?* og *Kan self-efficacy påvirke prestasjon?* Både studien til Vargas-Tonsing (2009) og Vargas-Tonsing og Bartholomew (2006) viste en potensiell mulighet til å påvirke mestringstro for treneren før konkurranse ved en PGS, spesielt med tanke på følelsesmessig innhold i talen. Samtidig viste studiene til Bray, Balaguer og Duda (2004) og Myers, Payment og Feltz (2004) en sterk relasjon mellom mestringstro og prestasjon.

I lys av slike resultater bør det tas høyde for om alle individer i et lag vil vurdere innholdet i talen som en kilde til forsterket mestringstro, slik Bandura (1997) mener om at kognitiv vurdering er avgjørende for mestringstro. En tale kan på en måte påvirke noen utøvere i forsterkning av mestringstro, mens den samme talen kan unnlate å ha innvirkning på andre individer. I tillegg vil det være høyst sannsynlig at utøvere i laget har ulik grad av mestringstro like før konkurranse. En slik situasjon kan bidra til å skape ulike forutsetninger for om en PGS kan påvirke prestasjon i positiv retning ved mestringstro. Tar treneren

utgangspunkt i at en følelsesmessig PGS vil påvirke mestringstro, slik Vargas-Tonsing og Bartholomew (2006) sin studie presentere, så kan treneren risikere å påvirke utøvere som allerede er følelsesmessig høyt aktivert til å bli aktivert over optimalt nivå. Vil dette være positivt for prestasjon? Det er noe videre forskning bør undersøke, der studier undersøker hvordan de individuelle forskjellene i et lag blir påvirket av talen før kamp. I tillegg bør videre forskning undersøke forskjeller i hvilke følelser utøvere føler som de største kildene til mestringstro.

Det er ingen hemmelighet at det finnes individuelle forskjeller i et lag, derfor kan det være vanskelig å avgjøre om en PGS vil påvirke prestasjon for alle utøvere i laget. Samtidig kan en PGS påvirke andre aspekter enn mestringstro for å styrke prestasjonen. På den andre siden viser empiri indikasjoner på at ved å fokusere på følelser i en PGS, så er muligheten tilstede for treneren til å forsterke mestringstroen til utøvere, som igjen viser seg å være positivt for prestasjon fordi mestringstro og prestasjon har en tett relasjon. (Bray et al., 2004; Vargas-Tonsing, 2009; Vargas-Tonsing & Bartholomew, 2006; Myers et al., 2004). Et slikt resultat bør igjen vurderes i lys av individuelle forskjeller som er drøftet tidligere.

Det er ingen av artiklene i utvalget som ser på hele sammenhengen mellom PGS, mestringstro og prestasjon, men til sammen gir utvalget pluss teori, som er drøftet gjennom hele kapitlet, en indikasjoner på en positiv relasjon mellom følelsesmessig PGS og prestasjon (Bray et al., 2004; Vargas-Tonsing, 2009; Vargas-Tonsing & Bartholomew, 2006; Myers et al., 2004). Det kan ses på som en svakhet ved studiet at hele sammenhengen ikke er i presentert i en artikkel i utvalget, og det er noe videre forskning bør fokusere på. Videre forskning bør gjøre undersøkelser som undersøker forholdet mellom PGS, mestringstro og prestasjon i en og samme studie. Samtidig er det mulig å vurdere det forholdet ved å se på sammenhenger

mellom empiri og teori. Vargas-Tonsing og Bartholomew (2006) viser at en følelsesmessig tale vil gi en forsterket mestringstro, samtidig som de presenterer en positiv og signifikant relasjon mellom mestringstro og tippet seiersmargin. Et slikt resultat viser til en forventning av å prestere og viser en indikasjon på at det foreligger et mulig forhold mellom PGS, mestringstro og prestasjon. Dette bør ses i sammenheng med teori som sier at elite utøvere føler PGS påvirker den kommende prestasjonen ved at talen påvirker økt innsats og psykologisk tilstand (Vargas & Short, 2011). Et slikt funn presenterer ikke hvor sterk prestasjonen blir, men illustrerer heller et forhold som er aktuelt og interessant å gjøre videre studier på.

I dette prosjektet er det brukt en litteraturstudie for å undersøke problemstillingen og finne empiri. Det er beskrevet sterke og svake sider ved en litteraturstudie i metodekapitlet. I forhold til denne studien, så vil det kunne stilles spørsmål til forskeren sin erfaring og kompetanse på fagområdet og hvordan gjøre en litteraturstudie. På grunn av null tidligere erfaring i litteraturstudie kan det hende den systematiske innhenting av empiri inneholder små feil, samtidig kan tolkning av vitenskapelige artikler vike fra den egentlige meningen med artikkelen fordi de ble skrevet på engelsk. Det kan hende analysen av empiri ikke er på linje med vitenskapelig kvalitet fordi det er gjort av en bachelor student. For å ta høyde for slike potensielle feilkilder har det blitt brukt fagbøker om litteraturstudie, samtidig som det er brukt god tid på oversettelse av vanskelige ord og uttrykk. I tillegg har det blitt diskutert med andre studenter og veileder for prosjektet. Valg av artikler til utvalget er gjort etter beste evne i kritisk vurdering av artiklene.

De fire artiklene i utvalget er systematisk valgt ut på bakgrunn av inklusjons og eksklusjonskriterier for å sikre at de er relevante for problemstillingen. Det kan selvfølgelig

diskuteres om valg av artikler har vært bra nok. Etersom litteraturstudiet er gjort av en bachelor student kan det hende valg av inklusjons- og eksklusjonskriterier har bidratt til å ekskludere bort andre relevante artikler. Det kan også diskuteres om det finnes feil i artiklene fra utvalget. Artikkelen til Bray, Balaguer og Duda (2004) benyttet seg av spørreskjema for å måle variablene, der to av skjemaene i utgangspunktet var laget på engelsk og utvalget var spanske fotballspillere fra 13-16 år. Spørreskjemaene måtte derfor oversettes til spansk (Castilian), for videre oversettes tilbake til engelsk for å vurdere oversettelsen opp mot den engelske originalen. Det ble foretatt en *back-translation* som metode. I lys av dette, kan det foreligge misforståelser i spørreskjemaet når utvalget skulle svare på spørsmålene, men samtidig er det publisert forskning som er godkjent. Uavhengig av det, så er det viktig å vite at det kan være rom for små feiltolkninger i studien.

Alle artiklene viser til kvantitative data, noe som gir brede resultater på et fagområde (Dalland, 2012; Ringdal, 2013). Det vil si at litteraturstudiet ikke kan si noe om individuelle følelser og beskrivelser på hvordan utøvere oppfatter ulike PGS. Dype skildringer og meninger om PGS kan føre til en bedre forståelse av hvordan en PGS skal struktureres før kamp. Det er noe videre forskning kan undersøke. Fagområdet trenger flere kvalitative studier om PGS for å kunne gi en dypere forståelse i søken etter mening og formålsforklaringer (Dalland, 2012; Ringdal, 2013).

Videre er det mulig å finne ulike svakheter i studiene til utvalget. Vargas-Tonsing (2009) gjorde bare en undersøkelse på hvert lag i løpet av sesongen. Det kan bidra til at treneren forberedte seg ekstra godt til den ene gangen, samtidig som det skal være en visshet om at utøverne viste de var med i en undersøkelse, så svarene kan være påvirket av den grunn.

Videre forskning kan for eksempel følge laget over en lengre periode for å se om det blir en

forskjell i resultatene. Samtidig presenterer Vargas-Tonsing (2009, s. 107) en begrensning ved studien: «as this was a field study, it was impossible to hold all outside variables constant for each game.» Noe som kan relateres til de andre artiklene som foretok målinger der variablene kan variere. Det er en begrensning det er lurt å ta høyde for i videre forskning, men samtidig er det vanskelig å få en PGS i kontrollerte former, uten å ekskludere bort det naturlige aspektet ved en konkurranse. Vargas-Tonsing og Bartholomew (2006) prøvde å kontrollere omgivelsene ved å plassere utvalget i et rom og talen ble spilt av fra et opptak. Det standardiserer undersøkelsen bedre, men samtidig kommer spørsmålet om situasjonen er naturlig nok, med tanke på at utvalget skulle visualisere kampforberedelsene. Studien testet talen i forkant ved pilot-testing for å vurdere om talene var realistiske.

7. Konklusjon

Litteraturstudiet har undersøkt om det finnes en mulighet for PGS til å påvirke prestasjon.

Studien har sine begrensninger, men med i utgangspunkt i resultatene, så viser resultatene en potensiell mulighet for å påvirke prestasjon med en PGS. Resultatene illustrerer denne muligheten ved at det er resultater som viser en potensiell mulighet for å forsterke mestringstro med en følelsesmessig PGS, samtidig som det finnes en tett relasjon mellom mestringstro og prestasjon. Slike resultater bør ses i sammenheng med individuell kognitiv vurdering av kilder til mestringstro og individuelle forskjeller i et lag (Bandura, 1997).

Studien har tatt utgangspunkt i kvantitative data, mens videre forskning bør undersøke dypere følelser og meninger hos utøvere ved en kvalitativ studie for å gi bedre forståelse av et ganske nytt forskningsområde. Det kan bidra til bedre forståelse og kunnskap for hvordan trenere kan på mest hensiktsmessig måte strukturere en PGS.

8. Referanseliste

Armatas, V., Yiannakos, A. & Sileloglou, P. (2007). Relationship between time and goal scoring in soccer games: Analysis of three World Cups. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(2), 48-58.

Axelsson, Å. (2012). Litteraturstudie. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (2. utg., s. 203-220). Lund: Studentlitteratur.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman

Bray, S. R., Balaguer, I. & Duda, J. L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 429-437.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Feltz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics

Forsberg, C. & Wengstrøm, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier*. (2. utg.). Stockholm: Natur & Kultur.

Kaas, D., Kaggestad, J., Kristiansen, H. T., Hekneby, T., Torvik, P. B., Wersland, B. et al. (2007). *Fra ord til handling: Om prestasjonsutvikling i praksis*. Oslo: Cappelen.

Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.

Magnus, P. & Bakketeig, L. S. (2000). *Prosjektarbeid i helsefagene*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Myers, N. D., Payment, C. A. & Feltz, D. L. (2004). Reciprocal Relationships Between Collective Efficacy and Team Performance in Women's Ice Hockey. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(3), 182-195.

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Smdru, M. (2015). First-Person Experience of Optimal Sport Competition Performance of Elite Team Athletes. *Kinesiology*, 47(2), 169-178.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Vargas-Tonsing, T. M. (2009). An Exploratory Examination of the Effects of Coaches' Pre-Game Speeches on Athletes' Perceptions of Self-Efficacy and Emotion. *Journal of Sport Behavior*, 32(1), 92-111.

Vargas-Tonsing, T. M. & Bartholomew, J. B. (2006). An exploratory Study of the Effects of Pregame Speeches on Team Efficacy Beliefs. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(4), 918-933.

Vargas-Tonsing, T. M. & Guan, J. (2007). Athletes' Preferences for informational and Emotional Pre-Game Speech Content. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 2(2), 171-180.

Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D. & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions' of efficacy enhancing techniques. *Sport Psychologist*, 18, 397-414.

Vargas, M. T. & Short, E. S. (2011). Athletes' perceptions of the psychological, emotional, and performance effects of coaches' pre-game speeches. *International Journal of Coaching Science*, 5(1), 27-43.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sports and Exercise Psychology*. (5. utg.). Champaign, IL: Human Kinetics