

TENÅRING I TIPPELIGAEN

En kvalitativ undersøkelse av fotballspillere som har markert seg i Tippeligaen i svært ung alder



Roger Naustan
Masteroppgave i Coaching
Norges Idrettshøgskole
Oslo, 2008

Sammendrag

Hensikten med denne masteroppgaven kan uttrykkes gjennom min hovedproblemstilling: *"Hva er avgjørende for å slå gjennom i Tippeligaen som tenåring?"* Gjennom dette vil jeg belyse hvilke faktorer som har hatt betydning for at de utvalgte informantene allerede i svært ung alder har greid å markere seg på norsk fotballs høyeste nivå. Ønsket har vært å komme i dybden på hva som kan være årsakene til å gjøre et tidlig gjennombrudd som fotballspiller. Ved hjelp av kvalitativt intervju som metode har jeg intervjuet jeg fire spillere som har greid dette gjennombruddet. I tillegg intervjuet jeg fire trenere som har vært svært sentrale i forbindelse med de utvalgte spillernes utvikling og gjennombrudd. Dette for å belyse problemstillingen både fra "innsida" og "utsida".

Funnene i denne studien kan oppsummeres i tre hovedområder. Informantene ser ut til å ha et totalt veldig høyt aktivitetsnivå som unge. De har spilt svært mye fotball, men har også betydelig bakgrunn fra flere andre idretter.

Det som har opptatt informantene mest er imidlertid det som går på psykologiske egenskaper og holdninger. Spillerne framstår som meget holdningssterke og treningsvillige. Spillerne ser ut til å være flinke til å balansere selvtillit og ydmykhet, og har gunstige responser på medgang og motgang. De ser også ut til å være gode til å gripe mulighetene som byr seg. Spesielt spennende har det vært å ta for seg hvordan spillerne er motivert, og de ser ut til å være både sterkt resultatorienterte og sterkt mestringsorienterte.

Hva ferdigheter angår er det, med unntak av stor arbeidsmoral, lite klare fellestrekk. De mest interessante problemområdene ser imidlertid ut til å være de tekniske ferdighetene, og det som omhandler tempo i beina i form, både som fart framover, kjapphet i retningsforandringer.

Nøkkelord: aktivitetsbakgrunn, holdninger, psykologiske egenskaper, motivasjon, ferdigheter

FORORD

Denne oppgaven har blitt til med bakgrunn i en massiv interesse for fotball, både som underholdning, men etter hvert, i enda større grad som fag.

Gjennom alle mine år ved Norges Idrettshøgskole har jeg ved enhver anledning forsøkt å linke mine oppgaver opp mot ulike sider ved dette fascinerende spillet. Jeg hadde derfor tidlig, klare tanker om at min masteroppgave ville dreie seg om fotball. Med tanke på min egen fotballbakgrunn, gjennom mange år som spiller og trener i talentgrupper, følte det videre derfra, veldig naturlig å gjøre et arbeid innenfor talentutvikling.

Dette var mitt utgangspunkt, men fotball er imidlertid et lagspill, og jeg har vært heldig, og hatt med meg noen svært gode, i kampen for å skrive masteroppgaven:

Lars Tore Ronglan; min veileder, som gjennom hele prosessen har vist stor interesse for prosjektet. Presis, positiv og engasjert i sin feedback. Alltid konkret, og skisserer veien videre på en tydelig måte.

Spillere, trenere og kontaktpersoner i klubb; av hensyn til anonymiteten til spillerne kan disse dessverre ikke nevnes med navn. Men uten dem, og deres positivitet i en hektisk toppfotballhverdag hadde dette prosjektet vært umulig. Jeg håper dere leser dette, og dere skal vite at jeg er svært takknemlig for samarbeidsviljen!

Pål Konradsen; min trofaste sparringspartner gjennom seks år ved nih. Stor faglig kompetanse ved behov for innspill. Stor sosial kompetanse ved behov for pause.

Brynjar Saua; den eminente korrekturleser.

Biblioteket ved nih; tryller fram det meste av litteratur.

Oslo, november 2008

Roger Naustan

FIGURLISTE

Figur 1:	Fotballferdighet	11
Figur 2:	Oversikt over antatte prediktorer for talent identifisering I fotball	13
Figur 3:	Potential characteristics of talented soccer players and their coaches and parents at various stages of their careers	20
Figur 4:	Mulige måter å tolke suksess og nederlag på	24

INNHALDSFORTEGNELSE

Sammendrag	2
Forord	3
Figurliste	4
1.0 Innledning	7
1.1 Bakgrunn for oppgaven	7
1.2 Problemstillinger	8
2.0 Teori	10
2.1 Begrepsavklaring	10
2.1.1 Fotballferdighet	10
2.1.2 Talent	12
2.2 Tidligere forskning på elitespillere i fotball	14
2.2.1 Hva kjennetegner elitespillerne i fotball?	14
2.2.2 Hva karakteriserer elitespillerne i fotball?	15
2.3 Talentutvikling/talentidentifisering i fotball	15
2.4 Motivasjon	21
2.4.1 Achievement Goal Theory	21
2.4.2 Mestringsteori	23
2.4.3 Attribusjonsteori	23
2.4.4 Indre og ytre motivasjon	24
3.0 Metode	25
3.1 Bakgrunn for valg av metode	25
3.2 Det kvalitative intervju	25
3.2.1 Det kvalitative intervju – refleksjon rundt egen rolle som forsker	26
3.2.2 Det kvalitative intervju – grad av struktur	27
3.3 Utvalg	29
3.4 Gjennomføring av intervju	29
3.4.1 Tematisering og planlegging	30
3.4.2 Intervjuing og transkribering	30
3.4.3 Analysering	31

3.4.4	Verifisering	32
3.4.5	Rapportering	34
4.0	<u>Resultater</u>	36
4.1	Informant 1, Are, Nord FK	37
4.1.1	Aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø	37
4.1.2	Holdninger og psykologiske egenskaper	38
4.1.3	Ferdigheter	44
4.2	Informant 2, Bjørn, Sør FK	45
4.2.1	Aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø	45
4.2.2	Holdninger og psykologiske egenskaper	46
4.2.3	Ferdigheter	50
4.3	Informant 3, Carl, Vest FK	52
4.3.1	Aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø	52
4.3.2	Holdninger og psykologiske egenskaper	53
4.3.3	Ferdigheter	55
4.4	Informant 4, Dag, Øst FK	56
4.4.1	Aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø	56
4.4.2	Holdninger og psykologiske egenskaper	57
4.4.3	Ferdigheter	62
5.0	<u>Diskusjon</u>	64
5.1	Hva kjennetegner spillernes aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø?	64
5.2	Hvilke holdninger og psykologiske egenskaper kjennetegner disse spillerne?	67
5.2.1	Holdninger	68
5.2.2	Psykologiske egenskaper	71
5.2.3	Motivasjon	72
5.3	Hvilke ferdigheter(teknisk, taktisk og fysisk) har vært framtreddende for at spillerne har slått igjennom?	75
6.0	<u>Oppsummering</u>	77
7.0	<u>Litteraturliste</u>	80
	Vedlegg	86

1.0 Innledning

Formålet med denne oppgaven er å komme i dybden på utvalgte spillere som allerede i tenårene har markert seg kraftig i Tippeligaen og ganske umiddelbart etablerte seg på dette nivået. Spillerne er intervjuet i forbindelse med deres tidlige gjennombrudd på norsk fotballs høyeste nivå, og hva de selv ser som årsakene til det tidlige gjennombruddet. I tillegg til intervju med spillerne selv, har jeg også intervjuet en betydningsfull trener som fulgte spilleren tett i det tidsrommet den aktuelle spilleren tok steget opp i seniorfotballen og Tippeligaen. Dette for å kunne se gjennombruddene både fra innsida og utsida, og dermed kunne skape et bedre helhetsbilde av den enkelte spiller.

Hensikten med dette er et ønske om å komme i dybden, og se hvilke trekk som er avgjørende for at disse spillerne i ung alder har greid å ta steget opp i tippeligaen, og markere seg på den måten de har gjort. Kanskje kan det, på tross av et lite utvalg, være ting som går igjen, og at det slik sett kan være et potensial for å komme fram til noen ting som er viktige for andre?

Det er ikke mange spillere som har greid dette steget, og det er slik sett en sjelden rase som er valgt ut. Jeg har gått inn med en bred inngang i forhold til hva som kan være avgjørende for de tidlige gjennombruddene, men vil ta tak i og belyse de som skiller seg ut som de viktigste faktorene, og som slik sett er mest avgjørende for at nettopp de utvalgte spillerne har greid og ta det steget de har gjort.

Spillerne som er utvalgt til denne oppgaven er anonyme. De er imidlertid valgt ut i fra følgende kriterier:

- De har et høyt antall aldersbestemte landskamper
- De har et minimum av 25 tippeligakamper før fylte 20 år
- De har debutert på det norske A-landslaget

Kravene var imidlertid tøffe, så i et av tilfellene måtte jeg gjøre et unntak, den ene spilleren nådde 25 spilte tippeligakamper først som 20-åring.

1.1 Bakgrunn for oppgaven

Spillerutvikling har blitt stadig mer aktuelt i internasjonal fotball. Først i forbindelse med ”Bosman-regelen” i menneskerettighetsdomstolen i 1995, men særlig

etter at FIFA i 2006 og endret reglene og stilte krav til antall egenutviklede spillere i klubbens A-staller. Etter disse endringene, har jakten på talenter, og fokuset på utvikling av egne spillere økt kraftig. Denne trenden gjenspeiles også i norsk fotball, hvor det brukes betydelige midler på spillerutvikling, bl.a. gjennom ansettelse av egne spillerutviklere som utelukkende jobber med utvikling av enkeltspillere.

Denne oppgaven vil inngående studere hva som har vært viktig for et lite utvalg av norsk fotballs største talenter etter tusenårsskiftet, og vil peke på hva som har vært sentralt med tanke på hvilke ferdigheter og egenskaper som har vært mest fremtredende for dem. I tillegg vil trenerens betraktninger også være spennende i forhold til å se hvorfor nettopp de utvalgte har slått til, kontra de mange, som nesten gjorde det.

De utvalgte spillerne vil i resultatkapitlet presenteres en og en, og vil være interessante i seg selv, som caser. Jeg håper imidlertid at hvis man legger resultatene mine til alle de andre erfaringene man har som fotballinteressert, fotballspiller eller fotballtrener, så vil man kunne finne nye eller forsterke viktige trekk på veien mot å utvikle den enkelte spiller maksimalt. Dermed vil det kunne ha en konsekvens i forhold til spillerutvikling/talentutvikling, talentidentifisering og talentutvelgelse.

Min bakgrunn er at jeg de siste 14 årene har vært en del av, som spiller eller trener, i ulike talentgrupper som stort sett har inneholdt opptil flere aldersbestemte landslagsspillere. Som krets­lagsspiller, krets­lagstrener og soneansvarlig i Oslo Fotballkrets, som spiller i Rosenborg junior, og trener for Skeid junior, har jeg etter hvert sett et svært høyt antall ”store talenter”. Jeg har sett de ulike talentene ende opp på totalt forskjellige nivåer, og venter nå i spenning på hvilket nivå individene i dagens generasjon kan nå.

Med dette som bakgrunn har jeg etter hvert utviklet en stor personlig interesse for hva som er avgjørende for å kunne nå ulike nivåer som fotballspiller.

Jeg går derfor inn i denne oppgaven med mange tanker om hva som er viktig for å kunne nå et høyt nivå allerede i ung alder.

1.2 Problemstillinger

Som det framgår av innledningen er mitt hovedfokus å gjøre en analyse av hvilke faktorer som har vært viktige for at de utvalgte spillerne har slått igjennom så tidlig som de har gjort. Slik sett kan man si at hovedproblemstillingen kommer til syne

gjennom spørsmålet: ”Hva er avgjørende for å slå gjennom i Tippeligaen som tenåring?”

Hensikten med denne problemstillingen er å få belyst så mange forhold som mulig, som kan være av betydning med tanke på å nå høyt nivå i ung alder. I så måte er det naturlig og se spillerne i lys av to dimensjoner. Grovt sett vil jeg si at man kan dele i de individuelle versus de miljømessige faktorene. Det vil si at for å kunne se årsakene til utvikling må jeg se an for eksempel personlige trekk både på og utenfor banen. Slike ting kan være treningsvilje, holdninger, motivasjon og treningsmengde. Disse må ses opp mot rammebetingelsene, for eksempel treningsanlegg, sosiale miljø (venner, familie, betydningsfulle trenere, kvalitet i treningsmiljø). I forlengelsen av dette, i et spillerutviklingsperspektiv, ønsker jeg å vie litt ekstra oppmerksomhet til det jeg antar er de mest fremtredende individuelle faktorene, noe som belyses gjennom mine underproblemstillinger. Jeg synes det vil svært interessant å se om det er noen forskjeller i betydningen av hvilke egenskaper og ferdigheter som er framtrede hos den enkelte. Dette vil si, hvorvidt det er den tekniske, taktiske, fysiske eller mentale biten, eller samspillet mellom enkelte av dem som er avgjørende for hvorvidt man kan slå igjennom i ung alder.

På bakgrunn av mine egne erfaringer og tidligere undersøkelser, utarbeidet jeg en semi-strukturert intervjuguide hvor jeg inkluderte de viktigste problemområdene. De mest interessante områdene er allerede nevnt, og kan oppsummeres gjennom følgende underproblemstillinger:

1. *Hva kjennetegner spillernes aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø?*
2. *Hvilke holdninger og psykologiske egenskaper kjennetegner disse spillerne?*
3. *Hvilke ferdigheter (teknisk, taktisk og fysisk) har vært framtrede for at spillerne har slått igjennom?*

2.0 Teori

Jeg vil i det følgende presentere et teoretisk grunnlag for min undersøkelse. Som en grunnmur vil jeg presentere og drøfte de grunnleggende begrepene for forståelsen av min undersøkelse, *fotballferdighet* og *talent*. Videre vil jeg knytte talentbegrepet opp mot fotballferdighet, gjennom å peke på hvilke faktorer som er med og påvirker fotballferdigheten. Med denne teoretiske basisen, vil jeg i etterkant presentere tidligere forskning angående kjennetegn på elitespillere i fotball, samt gjøre rede for forskning knyttet til talentutvelgelse, talentidentifisering og talentutvikling. Av de faktorene som spiller inn på fotballferdigheten har det i løpet av mine intervjuer vist seg å være spesielt interessant å se på de psykologiske faktorene. Dette med tanke på å skille de beste fra de nest beste. Særlig det som omhandler motivasjon har vist seg å være interessant. Jeg vil derfor også presentere et teoretisk grunnlag for denne siden av fotballspillet.

2.1 Begrepsavklaring

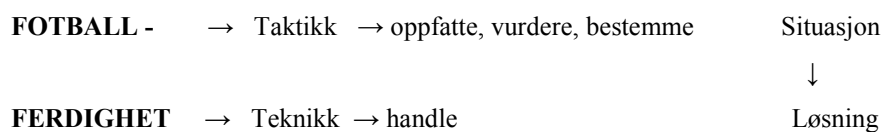
Jeg vil i det følgende gjøre rede for begrepene *fotballferdighet* og *talent*, samt knytte talentbegrepet opp til fotballferdighet.

2.1.1 Fotballferdighet

Enkelt sagt handler fotball om to overordnede prinsipper, score mål og hindre mål. På den andre siden består også spillet av utallige komplekse situasjoner som kan løses på svært ulike måter av forskjellige spillere. De to lags spillere skaper kontinuerlig nye spillsituasjoner, som alle spillerne til enhver tid forsøker og løse på en best mulig måte. Morisbak et al. (1986) påpeker at denne mangfoldigheten i spillet stiller mange krav til kvaliteter både hos enkeltspillere og hos laget, og at den enkelte spillerens mulighet til å beherske de ulike situasjonene er avhengig av spillerens fotballferdighet. Bergo et al. (2002, s.62) definerer begrepet fotballferdighet på en presis måte gjennom følgende definisjon:

”Fotballferdighet er hensiktsmessige handlingsvalg og handlinger for å skape og utnytte spillsituasjoner til fordel for eget lag.”

Morisbak et al. (1986) viser de to hovedperspektivene, det tekniske og det taktiske, i forbindelse med fotballferdighet gjennom følgende modell:



Figur 1. *Fotballferdighet*

Det taktiske kan kort beskrives som de handlingsvalgene som gjøres, mens det tekniske er utførelsen av handlingene. Fotball har en lang rekke med mer eller mindre viktige tekniske ferdigheter. Eksempler på dette er pasningsspill, avslutninger, taklinger og driblinger, som i sin tur igjen kan utføres på mange ulike måter. En pasning kan for eksempel slås både med innsiden og utsiden av foten eller med vrista. I tillegg til en teknisk og taktisk dimensjon er det vanlig å snakke om ulike dimensjoner ved fotballspillet. Man skiller gjerne mellom individuelle, den relasjonelle og den strukturelle dimensjonen. (Bergo et al., 2002). Andre aspekter som griper inn i både den tekniske og den taktiske delen av fotballspillet, men som jeg likevel finner hensiktsmessig å skille fra dem, er de fysiske og mentale egenskapene.

Det er vanskelig å argumentere mot at de fysiske egenskapene styrke, spenst, hurtighet og utholdenhet vil spille vesentlig inn på prestasjonene underveis i løpet av en fotballkamp. Wisløff et al. (1998) påpeker blant annet det er sammenheng mellom 1 RM og akselasjon, retardasjon, hurtighet og spenst. Dette vil i sin tur igjen utslag i større kapasitet i vendinger, sprinter og rykk, som er viktige egenskaper i fotball. Når det gjelder utholdenhet er både aerob og anaerob utholdenhet nødvendig i fotball. Fotballkamper har perioder med høy intensitet som gir akkumulering av melkesyre, og som dermed tvinger frem perioder med lavere intensitet for å fjerne denne(ibid). Det pekes også på at mesteparten av fotballkamp gjennomføres med aerob energiomsetning, mens de intensive og ofte avgjørende situasjonene dekkes med anaerob energiomsetning(ibid).

Når det gjelder de mentale egenskapene så er det ingen tvil om at for eksempel selvtillit og konsentrasjonsevne er faktorer som vil spille inn på spillernes prestasjoner i fotballkamper. Pensgaard og Høgmo (2004) fokuserer på de mentale ressursene fotballspillere besitter og hvordan de kan utvikles og trenes for i neste omgang og kunne forbedre prestasjonen. Det er ulike strategier som kan være med å hjelpe, enten

i forkant eller under kamp slik at prestasjonsevnen kan forbedres(ibid). Pensgaard og Hollingen (1996) peker på fire hovedområder av mental trening i forhold til idrett generelt, disse er spenningsregulering, konsentrasjon, visualisering og motivasjon.

2.1.2 Talent

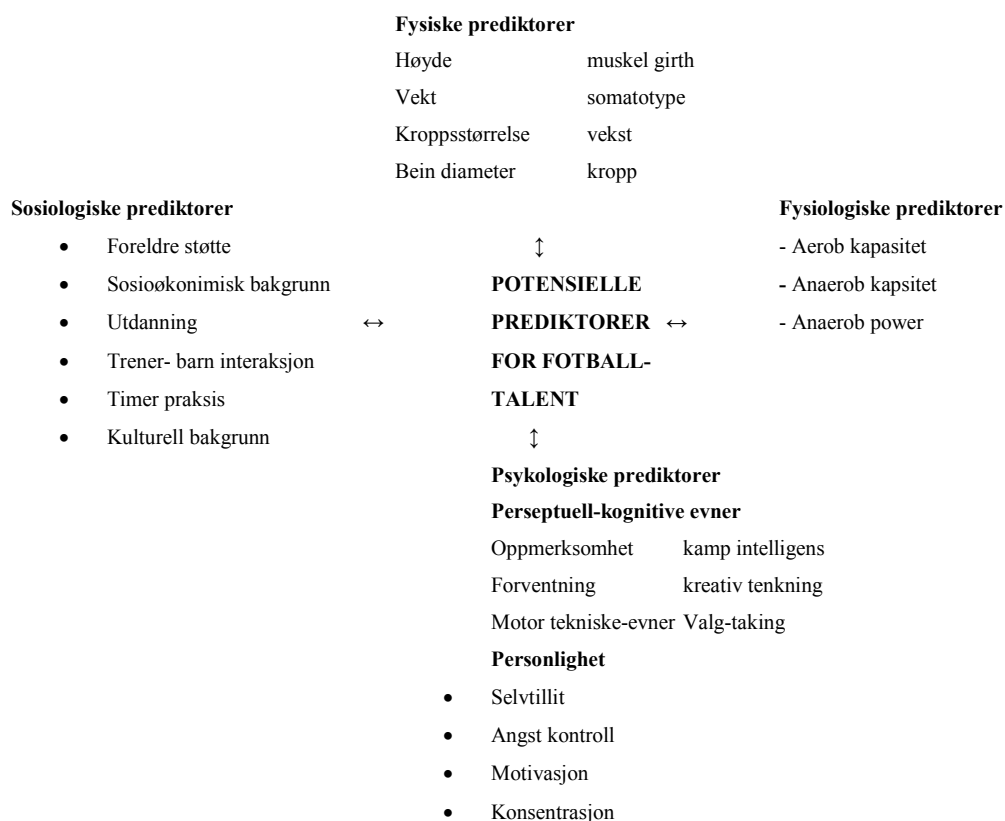
Felles for alle mine utvalgte spillere er at de har blitt beskrevet som det vi gjerne kaller ”talenter”. Hva som ligger til grunn for og falle inn under dette begrepet kan i mange sammenhenger synes å være uklart.

Aschehougs og Gyldendals store norske leksikon (1981, s.490) omtaler generelt begrepet talent som en *”intelligent eller kunstnerisk begavelse”*. Mer spesifikt for idrett beskriver Kent (1998, s. 502) i Oxford Dictionary of Sport Science & Medicine, talent som *”an individual`s special aptitude or above-average ability for a specific function or range of functions. Physical talents may be functional, expressive, or athletic”*.

Gimbel (1976, sitert i Enoksen, 2002, s. 6) sier at *”når vi kommer til denne verden har vi visse arvelige faktorer som i noen grad vil være bestemmende for våre muligheter til og nå elitenivå i en idrett.”*

Enoksen (2002) påpeker i forlengelsen av dette at når en utøver beskrives som talentfull er det vanskelig å vurdere om hvor mye av dette som skyldes trening, og hvor mye av det som skyldes arvelige disposisjoner.

I relasjon til talent i fotball viser Williams og Franks (1998) til følgende modell som et oversiktskart over hva som kan tenkes og være potensielle prediktorer for fotballtalent:



Figur 2. Oversikt over antatte prediktorer for talent identifisering i fotball.

Modellen viser at svært mange faktorer er med og påvirker fotballferdigheten, noe som er med og tegner opp et komplekst bilde av hvordan man kan identifisere de viktigste faktorene.

Sæther (2004) har undersøkt hva eliteserietrenere ser etter når de skal identifisere talenter og velge ut spillere til sine staller. Undersøkelsen viste at forholdet mellom identifisering av talenter, og utvikling var vesentlig. Ved utplukking av talenter viste undersøkelsen i hovedsak at trenerne trekker fram tre hovedmomenter, ferdigheter, holdninger og det mentale aspektet. Trenerne mente det tekniske og det taktiske var de viktigste faktorene ved identifisering, mens andre faktorer som spilte inn var den psykiske, den fysiske og den sosiale faktoren. Det er imidlertid også verdt og merke seg at enkelte av trenerne peker på en slags helhetstanke mer enn enkelte ferdigheter. En annen forskjell som kan tenkes og påvirke hvilke talenter som når fram, er at enkelte av trenerne var opptatt av generelt gode ferdigheter mens andre var opptatt av spisskompetanse. Et tredje forhold med tanke på talentutvikling og talentidentifikasjon var at trenerne mente de ulike posisjonen på banen/rollene i laget krevde forskjellige typer ferdigheter og ulik grad

av talent. Sæther (2004) påpeker imidlertid at talentbegrepet ble oppfattet noe ulikt blant de enkelte trenerne, og at det som så hyppig benyttet begrep burde vært definert og skapt en unison forståelse av begrepet. Det er likevel min oppfatning at trenernes betraktninger i denne sammenheng kan være interessante i forhold til min oppgave.

2.2 Tidligere forskning på elitespillere i fotball

Det er meg bekjent gjort to tidligere lignende studier på kjennetegn på norske elitespillere i fotball. De peker på faktorer som har vært kjennetegn for elitespillere i fotball, samt gir en pekepinn på hva tidligere forskning har ment har vært viktige områder i forhold til utvikling av dyktige fotballspillere.

2.2.1 Hva kjennetegner elitespillere i fotball?

Hjermstad (1998) undersøkte treningsbakgrunnen til norske A-landslagspillere i fotball i tre perioder fra 1982-85, 1986-89, og 1990-93. Undersøkelsen viste blant annet at respondentene:

- Startet med fotball i 7-8 års alder, og ble matchet i flere posisjoner og i forhold til ferdighetsnivå. Tilpasning til ferdighetsnivå skjedde ved hjelp av hospitering til eldre lag, og skjedde fra tidlig alder. De fleste var på seniorlag ved 16-17års alder.
- Spillerne hadde et høyt nivå på den totale mengden fotballtrening. Dvs. organisert trening, spil på ”løkka” og i friminutter på skolen. Dette var særlig gjeldende i sommerhalvåret
- De fleste hadde deltatt i minst en annen idrett
- Fotball var imidlertid den idretten som uten tvil ble prioritert høyest av respondentene.

Det er imidlertid verdt og merke seg at undersøkelsen viser klare forskjeller mellom gruppene vedrørende utvikling av treningsnivå. Først og fremst med tanke på mer brukt tid på fotballspill, og særlig i vinterhalvåret. Det viser seg også at deltakelsen i annen organisert idrett enn fotball reduseres. Med denne trenden er det naturligvis ikke utenkelig at ting kan se noe annerledes ut i 2008 enn det Hjermstad fant i 1998.

2.2.2 Hva karakteriserer elitespillerne i fotball

Olsen og Ingjerd (1984) har laget en rapport som på hva som karakteriserer elitespillerne i fotball, og deres utgangspunkt var og belyse hvilke faktorer som er viktig med henblikk på utvikling av dyktige fotballspillere. Problemstillingen er som forfatterne påpeker ganske ambisiøs, men de kaster lys over noen sentrale forhold som de setter sitt fokus på. De har delt det inn på følgende måte:

A. BAKGRUNN

- Bosted sivil status, utdanning, yrke, foreldres yrke, inntekt, utdanning og politiske sympatier

B. FOTBALL-BAKGRUNN

- Forhold knyttet til fotballen i aldersbestemte klasser, klubb, skolefotball og spill på krets- eller landslag.

C. FOTBALL I DAG

- Mengde og typer av trening og forhold i klubben

D. ANNEN IDRETTSLIG BAKGRUNN

- Egen og foreldres idrettslige bakgrunn

E. PÅVIRKNING FRA NÆRMILJØET

- Interesse for fotball, oppmuntring fra sentrale personer og forholdet til forbilder.

F. HOLDNINGER TIL FOTBALL

- Holdninger til trening, kamper og trenere.

G. KOSTHOLD

- Bevissthet til riktig kosthold og litt om drikke og røykevaner.

Undersøkelsen tok utgangspunkt i spillere på landslagsnivå, og gir ikke noe utfyllende svar på problemstillingen, men kaster lys over de nevnte sentrale forholdene.

2.3 Talentutvikling/talentidentifisering i fotball

I forhold til mine utvalgte spillere er det interessant og se litteraturens perspektiver på utvikling. I forbindelse med temaet talentutvikling og talentidentifisering gjorde jeg et søk i Sport Discus hvor jeg fikk 497 treff på ”talent

development". Med søkeordet "*talent identification*" fikk jeg 573 treff. Ut fra abstraktene på disse treffene gikk jeg gjennom all litteratur som var spesielt relatert til fotball, samt all litteratur som var relatert til idrett generelt. Litteratur som gikk på andre idretter, vurderte jeg etter å ha lest i gjennom noe, til å være lite relevant.

Forvandlingen fra talentfull unggutt til i topputøver er tema som interesserer både trenere og forskere (Martindale et.al., 2005). I fotball er det på grunn av idrettens kompleksitet ingen enkel oppgave, og på et tidlig tidspunkt kunne identifisere de som har mulighet til å bli eliteutøvere. Reilly og Williams (2000) påpeker at det på grunn av denne kompleksiteten er få, om noen, modeller for talentidentifisering som er globalt aksepterte. Bildet av talentidentifisering som et vanskelig område forsterkes av Abbott et.al. (2003) som sier at det er betydelig uenighet blant eksperter angående hvilke faktorer som er pålitelige i forhold til å identifisere talenter. Tschopp et al. (2004) sier at den nevnte kompleksiteten i fotball, gjør at det kreves en multidimensjonell tilnærming og observasjonsperioder på flere år, for å skaffe valide kriterier for talentidentifisering. Behovet for en multidimensjonell tilnærming støttes av Williams og Reilly (2000) som også peker på det de anser som de viktigste områdene i tilnærmingen for å predikere fotballtalent:

- fysiske prediktorer
- fysiologiske prediktorer
- psykologiske prediktorer
- kognitive faktorer og kampintelligens,
- familiepåvirkning
- fasiliteter, trening, og trenerens rolle
- skader

Regnier et al. (1993, funnet i Reilly og Dust, 2005, s.412) er inne på mye av det samme:

"Talent identification refers to the process of recognizing current participants with the potential to become elite players. It entails predicting performance over various

periods of time by measuring physical, physiological, psychological and sociological attributes as well as technique abilities either alone or in combination.”

Dette er i tråd med Williams og Franks modell (figur 2) for prediksjon av fotballtalent. En multidimensjonell undersøkelse på 31 mannlige fotballspillere ved Reilly og Williams et. al (2000) viste at tempo i retningsforandringer, fart, motivasjonsorientering og evnen til å lese spillet var de viktigste ferdighetene og egenskapene i forhold til å forutsi fotballtalent. Motivasjonsorienteringen burde være mestringsorientert heller enn resultatorientert. De påpekte imidlertid også at dette burde gjøres med større utvalg, og som en longitudinell studie. Reilly og Dust (2005) peker i omtrent samme retning når de ved å bruke Ajax Amsterdam som eksempel påpeker at nøkkelordet deres i scouting etter talenter er ”tips” (technique, intelligence, personality and speed). Alternative lister er så som ”tabs” (technique, attitude, balance, speed) og ”sups”(speed, understanding, personality, skill). Burns (1996) sier med utgangspunkt i Aston Villa at fokus ligger på blant annet forståelse av fotball som lagspill og teamfølelse. Spillernes holdninger, entusiasme og temperament blir også vurdert. Balanse, bevegelighet, fart, rykk og utholdenhet er alle ferdigheter som blir evaluert, utviklet, og holdt under oppsikt.

Alle de nevnte prioriteringene er inne på personlighet (holdning), eller mentale egenskaper, som noe de ser etter i forbindelse med talent. Det er flere som uttaler seg i forhold til hvilke personlighetstrekk dette kan tenkes å være. På tross av at det er flere personlige egenskaper som har vist å være svært relevante i forhold til å prestere, er det naivt å tro at man skal kunne forklare talentidentifisering sportslig suksess utelukkende på den måten, de må også ses i lys av andre ferdigheter (Reilly og Bangsbo, 1998; Williams og Reilly, 2000). Morgan (1979, 1980, funnet i Morris, 2000) påpeker imidlertid at det er en kjensgjerning at psykologiske faktorer på er det som på det høyeste nivået skiller de suksessfulle fra de mindre suksessfulle.

På tross av at det er liten tvil om at psykologiske faktorer spiller en rolle, er det likevel vanskelig og kunne tegne opp personlighetsprofilen som gir suksess (Williams og Reilly, 2000; Reilly og Dust (2005). Dette kan eksemplifiseres gjennom hvor ulike typer et lag kan bestå av. Man vil innenfor en prestasjonsgruppe finne svært mange ulike individer. Det er for eksempel liten tvil om at en type som Paul Gascoigne er forskjellig fra Rune Bratseth. Dette ser man igjen innenfor både klubb og landslag. Det er likevel noen karakteristikk som går igjen når litteraturen skal beskrive hvilke

psykologiske egenskaper som kan være gunstige å ta med seg i treningshverdagen og på kamparenaen. Abbott og Collins (2003) pekte på sju psykologiske ”skills” som var viktige for prestasjonen til idrettsutøvere:

- coping with adversity
- coachability
- concentration
- confidence and achievement motivation
- goal setting and mental preparation
- peaking under pressure
- freedom from worry

Disse punktene er mange av de samme som Williams og Reilly (2000) også mener er viktige egenskaper for idrettsutøvere. De sier at forskningen tradisjonelt har rapportert at talentfulle spillere er mer dedikerte, mindre utsatt for angst, både før og under konkurranse. De har større kapasitet i forhold til å bruke ulike psykologiske strategier effektivt, har høyere motivasjon, og er bedre til å opprettholde konsentrasjon underveis i konkurranser. Reilly og Dust (2005) peker også på det og takle stress som svært relevant, samt det å være sterkt bundet til å trene, og ikke minst det å være dedikert til trening over år. Abbott og Collins (2003) forsterker dette med å vise til viktigheten av å være knyttet til sin egen utvikling, spesielt i perioder med motgang.

Holt og Dunn (2004) har også mange av de samme punktene som de ovenfor nevnte psykologiske ”skills”, under det de kaller psykologiske karakteristika. De lister imidlertid også flere psykososiale kompetanser som de mener er sentrale i fotball:

- Discipline (dedikert til idretten, og være villig til å forsake)
- Commitment (sterkt motivert, og planlegging ut ifra mål)
- Resilience (evnen til å håndtere motgang og vanskeligheter)
- Social Support (evnen til å bruke følelsesmessig, informasjonsmessig støtte)

Flere av de nevnte punktene kan knyttes til det å være motivert. Abbott og Collins (2003) sier at toppprestasjoner best kan forklares gjennom interaksjonen mellom uvanlig talent og høy motivasjon. De peker særlig på motivasjon i forhold til å kunne tåle store mengder med trening som muligens den bestemmende faktor for å kunne bli en eliteutøver. I relasjon til å kunne utvikle talenter er barnets interesse en svært god

pekepinn, men altfor ofte neglisjert, på prestasjoner som voksen (Hany, 1996; Milgram og Hong, 1997, funnet i Abbott og Collins, 2003). Abbott og Collins (2003) argumenter sterkt for at psykologiske faktorer er viktige i forhold til kunne si noe om en persons virkelige potensial for å utvikle seg. Motivasjon og et gunstig forhold til læring ser ut til å være viktige faktorer i forhold til den enkeltes kapasitet til å utvikle seg, og karakteriserer individer som oppnår størst suksess innenfor sport. Morris (2000) påpeker i denne sammenhengen at ingen studie verken i sport generelt eller i fotball spesielt, har vist at psykologiske karaktertrekk er stabile gjennom utviklingsperioden fra ung til voksen.

Forskning viser også en bekymring i forhold til seleksjonen av talenter, og frykter de tidlig modne kan bli valgt ut på bekostning av andre spillere med et større potensial (Williams og Franks, 1998; Abbott og Collins, 2003; Martindale og Collins et al., 2005) Dette baserer seg i hovedsak på at gode prestasjoner i ung alder er en dårlig indikator på ekspertise som voksen. I stedet argumenteres det for at det viktige, er å kunne gjenkjenne utøvere med potensial for å bli eliteutøvere (Williams og Franks, 1998; Davids og Lees, et al., 2000).

Blant de ferdighetene som framheves, i tillegg til de psykologiske, finner vi de fysiske egenskapene. Det er som nevnt flere fysiske egenskaper som influerer på prestasjonen i fotball, og spillerne må kunne tilpasse seg disse fysiske kravene. Spillerne trenger ikke nødvendigvis ha en ekstraordinær kapasitet innenfor noen av områdene som omhandler fysisk prestasjonsevne, men må inneha et relativt høyt nivå innenfor alle områder (Reilly og Bangsbo et al., 2000, Gil et al., 2007). På tross av at spurter bare representerer 8-13% av de 90 minuttene en fotballkamp varer (Gil et al., 2007) er det likevel ikke overraskende at fart og agility er noe av det viktigste de store klubbene ser etter. Dette kan forklares gjennom at disse høyintensitetsløpene ofte finner sted i de avgjørende situasjonene, som bestemmer seier eller tap (ibid). I forhold til de fysiske og fysiologiske egenskapene er det må det også nevnes at de ulike posisjonene på en fotballbane stiller litt ulike krav, for eksempel har det blitt påvist at midtbanespillere og sidebacker har det høyeste maksimale oksygenopptaket (Reilly og Bangsbo et al., 2000).

”Game intelligence”, eller spilleforståelse, er også blant de mest verdsatte ferdighetene i forhold talentidentifisering. Evnen til å gjøre gode valg på fotballbanen, henger sammen med flere forhold, men ikke minst det å ha god oversikt rundt seg. Spillerne blir hele veien konfrontert med raskt skiftende omgivelser. Ballen,

lagkamerater og motstandere endrer dette klimaet hele veien, og er avgjørende for hva slags valg det enkelte spiller foretar. Disse er beslutningene tas ofte under press fra motstandere, som prøver å begrense tid og rom. Dette gjør sitt til at persepsjon også blir sett på som en viktig faktor i forhold til å identifisere de største talentene.

For å kunne blomstre er det viktig at disse talentene er blitt satt inn i et passende miljø for å utvikle seg. Det å kunne skape et det riktige miljøet for å gi næring til spiller en svært viktig rolle (Williams og Franks, 1998; Martindale og Collins et.al., 2005; Reilly og Dust, 2005). Et godt utgangspunkt i så måte er å skape så morsomme treninger som mulig (Reilly og Dust, 2005). Dette støttes av Bloom(1985, funnet i Williams og Reilly, 2000) som gjennom sin modell peker på tre viktige stadier (innledende fase, utviklende fase og perfektjonering) og hvordan interaksjonen mellom de viktigste involverte(spilleren selv, treneren og foreldrene) på de ulike stadiene bør være for å kunne realisere potesialet

Career progression

Individual	Initiation	Development	Perfection
Player	Joyful, playful, excited, special	Hooked, committed	Obsessed, responsible
Coach	Kind, cheerful, caring, process-centred	Strong, respecting, skilled, demanding	Succesful, respected/feared emotionally bonded
Parents	Shared excitement, supportive, sought mentors, positive	made sacrifices restricted activity	

Figur 3. Potential characteristics of talented soccer players and their coaches and parents at various stages of their careers (Bloom, 1985, funnet i Williams og Reilly, 2000)

Man kan spesielt legge merke til hvordan modellen tar for seg foreldrene. De fleste som har vært involvert i talentutvikling vil nok kjenne igjen den meget ivrige far eller

mor. I så måte ser vi den at Bloom anbefaler foreldre en støttende og positiv tilnærming. Men også en involvering i forhold til trening, som gradvis avtar i styrke. Dette er også oppfatningen til Hellstedt (1987, funnet i Cote, 1999) som har beskrevet foreldrenes involvering i barnas idrettsdeltakelse på et kontinuum fra underinvolvert, til moderat, til overinvolvert. Det moderate nivået av foreldredeltakelse er det som beskriver foreldre som best ivaretar barnas interesse og utvikling i sporten (Cote, 1999). Slik kan man si at et godt utgangspunkt for å utvikle seg er å ha støttende foreldre, en stimulerende trener, og et sterkt knyttet og dedikert forhold til det å kunne gjennomføre store mengder trening (Reilly og Dust, 2005). Kan man skape slike miljøer har man dermed et godt utgangspunkt for talentutvikling.

I forhold til talentidentifisering har jeg gjort rede for tendenser på hvilke ulike faktorer som spiller inn i forhold til å nå et nivå som eliteutøver i fotball. På tross av dette, er det vanskelig å trekke noen bastante konklusjoner, og dermed gjøre en systematisk og vitenskapelig tilnærming til talentidentifisering i fotball, som i neste omgang vil kunne ha en praktisk nytteverdi (Williams og Reilly, 2000)

2.4 Motivasjon

Ordet motivasjon kommer fra det engelske ordet motivate som betyr å aktivere til handling (Kjørmo, 1994). Gill (1986) og Sage (1977 funnet i Weinberg og Gould, 1995) slår fast at motivasjon er innsatsens retning og intensitet. Weinberg og Gould (1995) peker på at retningen er den aktivitet/ oppgave man tiltrekkes, mens intensiteten er hvor mye innsats man legger i den aktuelle situasjonen. Som begrepet tilsier vil det gjennom motivasjon være snakk om ulike motiver for å utføre ulike handlinger. Et eksempel på et slikt motiv kan være at man driver idrett for å bli best. Motivasjonen vil dermed være med på og gi aktiviteten en mening/ et mål. Motivasjon og målsetting er derfor sterkt relatert til hverandre. Motivasjon spiller en avgjørende rolle innenfor all idrett, og det er blitt presentert flere ulike teorier på hvordan motivasjonen spiller inn på utviklingen til idrettsutøvere. Jeg vil i det følgende presentere tre av dem:

2.4.1 Achievement Goal Theory

Achievement goal theory, herfra referert som AGT, spiller en viktig rolle i forhold til å adressere motivasjon innenfor fysisk aktivitet (Roberts et al., 1997). For å forstå hva og hvordan personer blir motivert, så man ta i betraktning hva som er det endelige

målet (Roberts, 1997) Hva er det man ønsker å oppnå? Hva er det som er viktig å oppnå?

”Hva et individ legger i potten av innsats, talent og tid i en aktivitet, avhenger hva slags mål individet har i forbindelse med aktiviteten” (Roberts, 2001, s 11).

AGT tar utgangspunkt i at et individs hovedmål vil være demonstrering av kompetanse, og at det vil være ulike forestillinger i forhold til hva kompetanse er (Roberts og Pensgaard, 2001), og hvilke mål en har i forhold til dette. I all hovedsak vil det være to hovedbolker (Leunes og Nation, 2003):

1: Oppgave, læring og mestringsmål.

2: Ego, prestasjon og dyktighetsmål.

Utøvere fra bolken en, er mest opptatt av hvordan de kan utvikle seg, og måler prestasjon opp mot seg selv og tidligere erfaringer. Deres mål er ikke hovedsakelig å slå andre, men isteden å utvikle egne ferdigheter å pushe grenser. Utøveren i bolken to vil være mer opptatt av hvordan han presterer i forhold til andre. Hvor dyktig er jeg i forhold til de andre, hva trenger jeg å gjøre for å vinne, hvordan oppfatter resten av gruppa det jeg gjør? Pensgaard og Hollingen (2006) hevder at den største forskjellen på disse to orienteringene ikke nødvendigvis er ønsket om å vinne, men hvilke kriterier man bruker for å vurdere egen suksess.

I følge Pensgaard og Hollingen (2006), er det ikke slik at man nødvendigvis er mestringsorientert (1) eller resultatorientert (2). Man kan score både høyt og lavt på begge. Styrken i den oppgaveorienterte tilnærmingen ligger at den beskytter mot skuffelser, frustrasjoner og påfølgende motivasjonsnedgang. Dette ettersom man ikke bruker energi på å fokusere på ting man ikke har 100 % kontroll over. Det at andre passerer deg rent ferdighetsmessig, er en faktor en ikke har kontroll over selv (Weinberg og Gould, 1995). Ego orienteringen, på den annen side kan fremprovosere mindre innsats, juks, og unnskyldninger. Ofte velger de ego – orienterte oppgaver hvor de er garantert suksess, eller oppgaver hvor ingen forventer at de skal hevde seg (Weinberg og Gould, 1995).

2.4.2 Mestringsteori

Mestringsteori eller "self-efficacy theory" er utviklet av Bandura (1977). Teorien baserer seg på forventningen om å mestre, og at denne forventningen er avgjørende for motivasjonen. De forventningene som oppleves er avgjørende for hva slags oppgaver man velger å ta fatt på og hvor mye innsats man vil legge ned i den aktuelle aktiviteten. Det vil være fire hovedkilder som påvirker forventningen om å mestre (Pensgård & Hollingen, 2006);

- Egne mestringsopplevelser
- Vikarierende erfaring. Det vil si det å se andre mestre en øvelse med suksess
- Verbal overtalelse. Støtte og oppmuntring fra andre, for eksempel trenere og foreldre
- Aktivering. Det vil si det å kunne tilpasse seg sitt individuelle tilpassede aktiveringsnivå.

Personer som til stadighet lykkes med oppgaver, vil ofte få en stadig større tro på seg selv og sin egen mestring. Noe som i neste omgang kan være med å påvirke motivasjonen i positiv retning.

2.4.3 Attribusjonsteori

Attribusjonsteori eller fortolkningsteori tar utgangspunkt i at samme hendelse kan forklares på ulike måter, og at dette har betydning for motivasjonen. Stikkordet i så måte er årsaksforklaring og at dette har betydning for hvordan motivasjonen utvikler seg. Pensgaard og Hollingen (2006) sier at en det er ulike måter man kan forklare suksess og nederlag på. Disse deles gjerne inn i en indre og en ytre årsak. Den indre årsaken kan da være et eller annet ved utøveren selv, mens ytre årsak vil være utenforliggende forhold. Med utgangspunktet i et godt resultat (suksess) kan et eksempel på forklaring ved indre årsak være Petter Northug, som i intervjuer etter seire, forklarer dette med at han er suverent god. Et eksempel på ytre årsaksforklaring kan være når man hører trenere si etter kampen at "vi hadde flaks". På samme måte er det også vanlig og dele inn i en stabil og en ustabil årsaksfaktor (Pensgaard og Hollingen, 2006). Eksempler på en stabil faktor er den oppfatningen man har av egne ferdigheter, mens dagsformen kan være et eksempel på en ustabil faktor.

Det motivasjonsmessig interessante er hvordan man ser på det og lykkes/ mislykkes, da enkelte forklaringsmodeller vil være mer oppbyggende for selvtilliten enn andre, og vil ha betydning for hvordan man ser sin egen fremtid i aktiviteten.

	<u>INDRE ÅRSÅK</u>		<u>YTRE ÅRSÅK</u>	
	Stabil	Ustabil	Stabil	Ustabil
Ukontrollbar	Evner	Trøtthet	Vanskelighets-grad i oppgaven	Flaks/ uflaks
Kontrollerbar	Jevn Skippertak	flid	Læreren, undervisningen*	Hjelp fra andre*

Faktorer merket * kan også være ukontrollerbare.

Figur 4. Mulige måter å tolke suksess og nederlag på, klassifisert etter lokalisering, stabilitet og kontrollerbarhet (Weiner 1979, s. 7, funnet i Imsen 2003, s. 311).

2.4.4 Indre og ytre motivasjon

Motivasjonen setter en aktivitet i gang og som holder den gående. Graden av motivasjon er varierende fra person til person og i forhold til ulike oppgaver. Forhold som kan være med å bestemme dette er hvorvidt personen er indre eller ytre motivert noe Singer (et.al., 2001) beskriver inngående. Indre motivasjon er en betegnelse på den motivasjonen som oppstår når en person driver med en aktivitet på bakgrunn av at personen finner aktiviteten morsom, meningsfull og interessant. Personen deltar i aktiviteten rett og slett fordi vedkommende liker det. Ytre motivasjon er en beskrivelse av den motivasjonen som oppstår når det man ønsker å oppnå ligger ”utenfor” selve aktiviteten. Aktiviteten blir da bare et middel for å oppnå en belønning i en eller annen form (for eksempel penger), eventuelt unngå straff (for eksempel gjør som treneren sier for å slippe armhevinger). Det er viktig å merke seg at ved ytre motivering tar man vekk noe av fokuset fra selve aktiviteten, noe som kan svekke prestasjonsevnen eller ta bort lysten til og drive med aktiviteten i fravær av belønning eller press (Deci og Ryan, 1985).

3.0 Metode

Denne oppgaven retter oppmerksomheten mot et lite utvalg av fotballspillere som i svært ung alder har satt sitt preg på Tippeligaen. Alle individer har sin egen historie, og det er perspektivene på egen historie jeg har vært interessert i og finne ut av. For og kunne komplettere, og gi et mer helhetlig bilde av den enkeltes framgang som fotballspiller har jeg også intervjuet en trener som har fulgt spilleren tett. Det har vært mitt ønske og komme i dybden på viktige utviklingstrekk både fra spillerens eget perspektiv, og fra en utenforstående kompetanseperson som har innsikt i viktige forhold ved utvikling av fotballspillere. Dermed var dette mitt utgangspunkt for valg av metode.

3.1 Bakgrunn for valg av metode

Metode refererer til det verktøyet som benyttes til å innhente informasjon (Halvorsen, 1993). I forbindelse med forskning deler man gjerne i kvalitative eller kvantitative framgangsmåter. Thomas, Nelson og Silverman (2005, s. 346) sier at *"quantitative research tends to focus on analysis (i.e., taking part and examining components of a phenomenon), whereas qualitative research seeks to understand the meaning of an experience to the participants in a specific setting and how the components mesh to form a hole"*

Med bakgrunn i det kan man si at en kvalitativ tilnærming er en god inngang for å komme i dybden på et fenomen. Og i og med at det bare er et fåtall som har greid å etablere som tenåring i vår øverste divisjon, var det derfor naturlig for meg å velge en kvalitativ inngang på denne studien, slik at jeg hadde muligheten til og komme i dybden på den enkelte spiller.

I forbindelse med kvalitativ forskning er det vanlig og benytte seg av intervju eller observasjon (ibid). For å kunne få informantenes eget syn på sin utvikling som fotballspillere var det naturligvis hensiktsmessig for meg og benytte meg av et kvalitativt intervju.

3.2 Det kvalitative intervju

Det ble tidlig klart for meg at jeg for å finne svar på problemstillingen, og belyse de mange ulike aktuelle forholdene som spiller inn i forhold til å slå igjennom i

Tippeligaen i ung alder, måtte jeg være svært nøyaktig i forhold til utformingen av intervju.

3.2.1 Det kvalitative intervju – refleksjon rundt egen rolle som forsker

”Det kvalitative forskningsintervjuet er et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene.” (Kvale, 1997, s.21)

Mason (1996, s.36) hevder at det *”er mer presist og å snakke om å konstruere data enn å innsamle data i forbindelse med det kvalitative intervju. Dette pga av at det er vanskelig å forestille seg at forskeren kan være fullstendig nøytral i sin innhenting av informasjon om den sosiale verden. Egne meninger og holdninger vil være med å forme de data som innhentes.”*

Det er viktig å være klar over, som både definisjonen til Kvale og sitatet fra Mason sier, at hvordan man tolker og til en hver tid oppfatter informanten er svært sentralt. Det vil si at det vi kaller hermeneutikken, og som kan oversettes med fortolkningskunst er avgjørende. Tolkning og forståelse er avhengig av hva, hvem, og hvordan man er. Samtidig gir situasjonen eller konteksten rammer for forståelse. Som forsker med det kvalitative intervju som metode vil man ikke kunne skape settinger uavhengig av den som fortolker, og vi har vel alle opplevd hvordan en situasjon kan oppleves svært så forskjellig av ulike individer. Jeg synes derfor det er viktig å påpeke dette fordi tolkningen av de svarene man får vil i høyeste grad være med å påvirke forskningen, og man være klar over sin rolle som deltager i forskningsprosessen.

I forbindelse med dette er det viktig å huske på at man som forsker også har en sosial bakgrunn som man tar med seg inn i intervju-settingen. Faktorer man må være klar over og bevisst på som forsker er så som for eksempel, kjønn, alder, klasseskiller, religion, politisk bakgrunn og seksuell legning. Om informanten er også er klar over forskerens ståsted på noen av disse områdene kan det selvsagt også påvirke de svarene man får som intervjuer.

For å gjøre et best mulig intervju er det derfor viktig og å finne den riktige balansen i forhold til å involvere seg, gi uttrykk for egne meninger, dette så vel språklig som via kroppsspråk. På den ene siden er det viktig å vise interesse, holde intervjuet innenfor de riktige rammene, slik at man kan holde relevansen og få besvart de sentrale spørsmål på en best mulig måte. Mens på den andre siden ser vi at man bør utvise forsiktighet i forhold til å uttale seg, slik at informanten kan få presentere sine

egne meninger med minst mulig påvirkning fra den som intervjuer. Slik sett ser vi at forskerens opptreden er særdeles viktig for utbyttet av intervjuet. Med bakgrunn i dette syns jeg også det er nødvendig å påpeke viktigheten av å opprette et tillitsforhold til informanten, og respektere intervjuobjektet på alle måter. Dowling (2006) påpeker at *"hvis ikke den som intervjuer skaper et tillitsforhold, kan data "lide" av overfladiske innblikk i den sosiale verden som studeres."* Det er derfor viktig å holde intervjuet i et naturlig tempo, med en naturlig progresjon, og samtidig være klar over eventuelle ømtålige temaer. Skal man lykkes med å få informanten til å åpne seg innenfor slike områder er tillit og respekt helt avgjørende. Man må altså være klar over at ved benyttelse av kvalitativt intervju, blir man satt i en situasjon som subjektiv forsker, og Mason (1996, s.41) kan stå som et eksempel på dette når han sier at *"det er viktig og ikke undervurdere utfordringen rundt det å reflektere, samt analysere, sin egen rolle i forskningsprosessen."* Man derfor bør være klar over de nevnte momenter, og at man pga av sin egen og informantens bakgrunn, blir nødt til å gjøre overveielser over hvilke tilnærminger som til intervjuet en hver tid er mest gunstig. Det kan likevel være greit med noen generelle retningslinjer, og jeg tok med meg fem råd som er utviklet av Gorden(1969):

1. *Taushet er gull. Man må aldri avbryte en informant.*
2. *Vær klar og tydelig i språkbruken.*
3. *Bruk informantens språk, så langt dette er mulig.*
4. *Still ulike typer spørsmål*
5. *Vær klar over dine egne fordommer, ikke gjør deg til dommer over informantens svar.*

3.2.2 Det kvalitative intervju – grad av struktur

Patton (1990) sier at vi kan tenke oss et kontinuum fra strukturerte til ustrukturerte intervju. For å klargjøre litt fordeler og ulemper i forhold til hvor på skalaen man ligger kan det være greit å gjøre som Mason (1996), som deler inn i strukturert, semi-strukturert og ustrukturert intervju.

På den ene siden har vi det strukturerte intervjuet, der har man flere spørsmål klare på forhånd, og kan i sin mest ekstreme form minne om et muntlig spørreskjema. Fordeler her er at det blir veldig konkret og lite irrelevant informasjon kommer fram, noe som fører til at man kan pense intervjuet veldig presist inn mot det man ønsker å

belyse. En slik type intervju vil sannsynligvis også være lite tidkrevende, og man har likt utgangspunkt i forhold til andre informanter. Den store ulempen er naturligvis at en slik inngang til et intervju kan bli snever, med tanke på alle de føringene som er lagt. Man kan derfor gå glipp av temaer, interesser, vinklinger og synspunkter som man kanskje kunne vært spennende for forskeren, og som denne type intervju da ikke ville fange opp.

Det semi-strukturerte intervju, er det man kan kalle et kompromiss mellom det strukturerte og ustrukturerte intervju. Her har man noen enkelte områder som man vil komme inn på, eller har en del mer åpne spørsmål enn i det strukturerte intervjuet. Dette er gjerne spørsmål som åpner for at informanten kan prate friere og gå inn i en dialog.

Velger man det ustrukturerte intervju kommer man inn i intervjuet med omtrent bare et tema (evt. flere temaer) og lar informanten snakke åpent og fritt rundt dette temaet. Dette kan være en måte å bidra til økt tillit hos informanten, samt at det kan være med å senke eventuelle høye skuldre. Dette kan i sin tur igjen føre til at man kommer mer i dybden, i og med at informanten får større mulighet til å utdype sine meninger. Ulempen med liten struktur på intervjuet er at man kan "skli ut" i forhold til tema, og man får ikke svar på de spørsmålene man ønsker. Er det vanskelig å få informanten til å prate kan også denne formen for intervju være vanskelig å få mye ut av. Som et siste punkt kan det også nevnes at det i et ustrukturert intervju kan være fare for at det hele blir mindre konkret, og det kan være en risiko for at det blir vanskelig å forstå hva informanten egentlig mener.

Valg av struktur i intervjuet må selvsagt tas ut fra hvilken type struktur man tror vil fungere best for de problemstillingene og områdene man har valgt seg ut. Dette kan også gjøres ut fra tidligere erfaringer, og er man relativt fersk som forsker kan det være greit med litt struktur. Jeg føler også det er viktig å påpeke viktigheten av å planlegge, selv om man velger et intervju som er noe mindre strukturert. Det er lett å la seg forlede til å tro at et mindre strukturert intervju krever mindre planlegging. Mason (1996) skriver at det kreves mye av den kvalitative intervjuer for å holde flyt i intervjuet. Dette krever en nøyaktig forberedelse, en plan over gjennomføringen (for eksempel i hvilken rekkefølge spørsmål/temaer kommer), og klare tanker om hva man er ute etter. Man må være beredt til å ta avgjørelser, og stille spørsmål underveis i samtalen, og hele veien forholde seg til hva informanten beretter, og respondere på dette på en best mulig måte, noe som naturligvis må gjøres uten

manuskript i mindre strukturerte intervjuer. Noe som da blir en svært viktig ferdighet. Mason (1996, s.43) sier videre at man *må "utvikle spesifikke intellektuelle og sosiale egenskaper, og at viktigheten av dette og utfordringen med å tilegne seg dem ikke kan bli overvurdert."* Man bør derfor være bevisst at man kan trene seg bedre som intervjuer, og at man dermed kan utvikle de ferdigheter som kreves for å kunne gjøre gode kvalitative intervjuer.

3.3 Utvalg

"Utvelgelsen av informanter til kvalitativ forskning er valgt med en klar hensikt, noe som i hovedsak betyr at man velger ut de informantene man kan lære mest av" (Thomas et.al., 2005).

I forhold til de kriteriene jeg skisserte i innledningen har det ikke vært mange kandidater til å delta i denne undersøkelsen. Jeg valgte meg ut fire spillere som var de som tydeligst oppfylte kravene mine. Jeg fikk raskt ja hos tre av fire, men med den fjerde spilleren gikk prosessen for sakte, slik at jeg måtte kontakte en femte spiller til og erstatte denne. Her var det positiv respons umiddelbart, og jeg fikk dermed tett opptil det utvalget jeg ønsket.

I forbindelse med utvalg av trenere, så ønsket jeg å prate med de som fulgte spillerne tettest i den perioden hvor de slo gjennom i Tippeligaen, og fikk her positivt svar av samtlige som ble kontaktet, slik at alle trenerne som til slutt ble intervjuet var de som jeg i utgangspunktet ønsket meg. Bakgrunnen for at valget falt på nettopp disse trenerne var at de hadde trent den aktuelle spilleren på juniornivå, men også ved gjennombrudd på seniornivå (Tippeligaen), og dermed hadde fulgt dem tett i den perioden hvor de tok steget fra talentfull unggutt til det å prestere som seniorspiller i Tippeligaen. Dette kriteriet gjaldt for tre av de fire trenerne, den fjerde treneren hentet spilleren fra en mindre klubb og rett inn i sin tippeligastall. Alle trenerne hadde vært trener for den aktuelle spilleren i minimum tre sesonger. Samtlige trenere hadde også etter hvert fått lang erfaring fra norsk toppfotball og/eller roller innen talentutvikling, og samtlige hadde på et tidspunkt vært hovedtrener i en Tippeligaklubb.

3.4 Gjennomføring av intervju

Kvale (1997) skisserer sju stadier i forbindelse med den metodiske gjennomføringen av et intervju: tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, analysing, validering og rapportering. Å bruke stadiene som et verktøy for progresjonen i

arbeidet gir et godt utgangspunkt for å beskrive hvordan jeg som forsker metodisk har arbeidet meg gjennom de ulike fasene av forskningsarbeidet.

3.4.1 Tematisering og planlegging

Disse to fasene tar for seg det forberedende arbeidet i forbindelse med intervju. Dette var for meg den fasen hvor jeg måtte bruke mest tid. Med tanke på valg av tema var det ganske enkelt for meg. Jeg ønsket veldig sterkt å gjøre et arbeid innenfor fotball, som jeg har en voldsom interesse for. Videre var det for meg med min bakgrunn naturlig å gjøre et arbeid som omhandlet talent og talentutvikling. Kvale (1997) påpeker at man bør klarlegge undersøkelsens *hvorfor-* og *hva-*spørsmål før man velger *hvordan*, det vil si metode. For meg var det ganske klart at hensikten var å komme i dybden på de største unge profilene i Tippeligaen, for forhåpentligvis å kunne si noe om hva som har vært viktig for dem i deres utvikling.

Planleggingen må foregå med tanke på å innhente den ønskede kunnskapen, med tanke på eventuelle moralske implikasjoner, og ta hensyn til alle syv stadiene (Kvale, 1997). Dette var for meg en tidkrevende prosess med tanke på å systematisere mine egne erfaringer, studere tidligere undersøkelser og litteratur angående hva som er viktig for å kunne bli en god fotballspiller. For så å utarbeide en intervjuguide som ville fange opp mest mulig av de tingene som kan spille inn som fotballspiller. Ut ifra dette laget jeg en intervjuguide (vedlegg 1) som berørte forhold som kan tenkes å påvirke en fotballkarriere. De feltene som pekte seg ut som de mest interessant dannet grunnlag for mine problemområder. Jeg delte inn i det jeg grovt sett anså som de mest interessante feltene, og de mest potensielle problemområdene. Det ble en tredelt inndeling som gikk på spillerens bakgrunn, bakgrunn i forhold til fotball og holdninger.

3.4.2 Intervjuing og transkribering

Gjennomføringen av intervjuene tok utgangspunkt i den utarbeidede intervjuguiden. Samtlige av intervjuene ble gjennomført på tomannshånd i det jeg vil definere som avslappende omgivelser i spillernes vante klubbmiljø. Jeg var bevisst i forhold til at intervjuene ble gjennomført på tidspunkter hvor det enkelte intervjuobjekt hadde godt med tid, slik at dette ikke skulle bli en stressfaktor. I gjennomføringen fulgte jeg stort sett guiden, men var åpen i forhold til digresjoner og avstikkere som kunne være

interessante og komplette helheten. Det å la intervjuobjektene få prate fritt følte jeg også var gunstig i forhold til at de skulle bli mest mulig komfortable og dermed gå mer i dybden på ting. Dette følte jeg at jeg lyktes godt med, og førte til at deler av intervjuene følte mer som en samtale enn et intervju. Intervjuene ble gjennomført i perioden november 2007 – mars 2008.

Rett i etterkant av intervjuene, transkriberte jeg intervjuene, dvs. overførte intervjuene fra muntlig tale til skriftlig tekst. Under transkribering er det viktig å kunne overføre fra en muntlig for m til en skriftlig, så meningen blir den samme som den intervjuede ville ha frem (Kvale, 1997). Dette som en klargjøring i forhold til å kunne analysere innholdet på en oversiktlig og korrekt måte.

3.4.3 Analysering

Gratton og Jones (2004) sier at målet med å analysere data er å få det til henge fornuftig sammen, og innhente informasjon for å belyse det/de spørsmålene forskeren ønsker å besvare. I den forbindelse med skisserer Kvale (1997) fem metoder for meningsanalyse:

Meningsfortetting medfører en forkortelse av intervjupersonens uttalelser til kortere formuleringer.

Meningskategorisering medfører at intervjuet kodes i kategorier som ”+” eller ”-”. som indikerer forekomst eller ikke forekomst av et fenomen. Kategoriene kan utvikles på forhånd, eller de kan oppstå under analyseringen.

Narrativ strukturering vil si en tidsmessig og sosial organisering av teksten med henblikk på å få frem meningen med den.

Meningsstolkning går lengre enn til strukturering av tekstens umiddelbare betydninger. Her er målet en dypere og mer eller mindre spekulativ tolkning av teksten.

Meningsgenerering gjennom ad hoc-metoder er en eklektisk metode. En rekke ulike analyseformer basert på sunn fornuft, samt avanserte tekstuelle eller kvantitative metoder kan brukes for å hente frem meningen i ulike deler av materialet. Resultatene kan presenteres i mange ulike former ved bruk av denne metoden.

Mine semi-strukturerte intervjuer var delt inn i store hovedkategorier, med mulighet for informantene til å delvis trekke i den retning de selv ønsket. Mine analyser både underveis, men ikke minst i etterkant, gjorde at jeg satt med inntrykket av hva som

var de viktigste temaene for å svare på min problemstilling. Jeg delte disse temaene inn i kategorier for så å putte masse uttalelser inn i hver kategori. Ut i fra dette delte jeg inn i tre kategorier, som også er slik jeg presenterer resultatene. Underveis har jeg i tillegg benyttet meg av både meningsfortetting, meningstolkning og ad hoc-metoden. Meningstolkning ble spesielt viktig med tanke på at informanter og litteratur kan bruke det samme ordet, men tillegge det forskjellige meninger.

3.4.4 Verifisering

Verifisering omfatter begrepene generaliserbarhet, reliabilitet og validitet.

Generaliserbarhet beskriver studiens overføringsverdi til andre situasjoner. Kvalitativ forskning baserer seg hovedsakelig på små utvalg, og har som en konsekvens av dette har blitt kritisert for at det ikke er mulig å generalisere. Kvale (1997) peker også på ulike retninger av generalisering, *bl.a. forsker- og lesergeneralisering*. Her er spørsmålet hvem som bør foreta de analytiske generaliseringene fra det kvalitative forskningskasuset – forskeren eller leseren og brukeren? Innen vitenskapen har det vanligvis vært forskeren som etablerer funnene og argumenter for at de er generaliserbare. Uavhengig av hvem som skal generalisere, er det av stor betydning at forskeren presenterer tilstrekkelig informasjon til at analytiske generaliseringer kan foretas. Grunnen til at jeg presenterer denne retningen av generaliserbarhet er at jeg tror mine resultater vil gi mening, og kanskje være viktige, for andre som jobber med talenter og fotball. I så måte er det viktig å huske på at det i kvalitativ forskning, i motsetning til objektive data, vil være fortolkningen av innholdet som er avgjørende.

Reliabilitet omhandler i hvilken grad forskningen er til å stole på. Kvale (1997) beskriver flere områder rundt det kvalitative intervju, som kan påvirke reliabiliteten. Dette er forhold i forbindelse med intervjuet som ledende spørsmål eller nøyaktighet i transkriberingen. Det pekes også på at en for sterk fokusering på reliabilitet kan motvirke kreativ tenkning og variasjon (ibid). I lys av dette er det opp til forskeren selv å foreta en vurdering av hvor nøyaktig og samvittighetsfullt de ulike prosessene som påvirker reliabiliteten har blitt utført. I denne undersøkelsen har jeg forsøkt å gjøre reliabiliteten så sterk som mulig gjennom å sette meg tidlig inn i styrker og svakheter ved det kvalitative intervju, og de forhold som er viktig å ha et reflektert forhold til når man går inn i intervjusettingen. I forbindelse med dette utarbeidet jeg på bakgrunn av tidligere undersøkelser, og i tett samarbeid med veileder en intervjuguide som var så hensiktsmessig som mulig i møtet med

informantene. Denne intervjuguiden ble også testet på to av mine medstudenter før den ble brukt. Under disse prøveintervjuene lærte jeg spesielt viktigheten av å la informanten få prate fritt. Dette var etter min oppfatning viktig for at informanten skulle bli komfortabel i intervjusettingen, og dermed ”by mer på seg selv.”

Validitet forteller hvorvidt undersøkelsen gir svar på det den er ment å gi svar på. Den berører alle stadiene i forbindelse med et kvalitativt intervju, og bør derfor ikke komme som en inspeksjon på slutten av et arbeid. Den bør derimot være en kvalitetskontroll som følger forskeren i alle fasene av kunnskapsproduksjonen (Kvale, 1997). Denne undersøkelsens validitet har jeg etter beste evne forsøkt og i vareta gjennom de sju ulike stadiene (Kvale, 1997) på følgende måte:

1. Tematisering

Temaet for undersøkelsen ble avklart i en tidlig fase å ble bestemt til å være innenfor talentutvikling i fotball. Jeg hadde også et ønske om at dette skulle dreie seg om de aller beste spillerne som var tilgjengelige innenfor de praktiske rammene. Å få intervjuet de største talentene i Europa viste seg raskt, som forventet, å være en utopi. Men og kunne gjøre det på nasjonal basis viste seg fort å være meget realistisk å få gjennomført. I forlengelsen av dette dannet jeg meg et teoretisk grunnlag i forhold til begrepene *fotballferdighet* og *talent*, samt begynte å studere tidligere undersøkelser på fenomenet.

2. Planlegging

Stadig økende kunnskap vedrørende temaet, særlig med tanke på hva tidligere undersøkelser hadde lagt vekt på, førte til en stadig mer utarbeidet intervjuguide, og gjorde at man begynte å planlegge intervjuer. Det viktige i denne fasen var å ha kjennskap til det kvalitative intervju som metode (kap. 3.2.1 og 3.2.2), slik at man kunne reflektere over viktige problemstillinger, og dermed optimalisere settingen for å kunne gjennomføre gode intervjuer

3. Intervjuing

Jeg vurderer de fire spillerinformantene til å være svært kompetente i forhold til å belyse problemområdet. Likevel kan man alltid i forbindelse med kvalitativt intervju stille spørsmål om hvorvidt informantenes utsagn er sanne. Nettopp pga av dette ønsket jeg meg i tillegg å ha fire trenere som informanter slik at de kunne komplettere

og utfylle, og også på en del områder bekrefte spillerens betraktninger. Dette føler jeg har vært suksessfullt, på tross av at det noen sammenhenger er større eller mindre grad av sprik i meningene hos spillere og trenere på det samme fenomenet.

4. Transkribering

Ved transkriberingen var det viktig å kunne tolke utsagn på en riktig måte, slik at meningen ble den samme i skriftlig som i muntlig form

5. Analysering

I forbindelse med analyseringen var det viktig å hele veien være bevisst i forhold til det å bruke de metodene som ville trekke ut essensen, og de viktigste poengene på den mest hensiktsmessige måten. Det var også viktig å være åpen for alle typer funn, og være bevisst sin egen rolle, i forhold til at man har mange betraktninger og hypoteser etter mange år med interesse for feltet.

6. Validering

Jeg har hele veien, gjennom de ulike stadiene, forsøkt å vurdere kvaliteten i det jeg har gjort, i forhold til å kunne oppnå en så høy validitet som mulig. For å kunne gjøre dette har det vært viktig å kjenne til hva som har vært avgjørende å ha kjennskap til i forbindelse med de ulike prosessene. Gjennomføringen av disse prosedyrene har vært basert på å hele veien vært å være så nøyaktig som mulig, og i de tilfellene hvor det har vært mulig, teste ut ting i forkant(eksempelvis prøveintervju). Egnede forum som jeg har diskutert dette er hovedsakelig med veileder, men også medstudenter har vært viktige med sine innspill i metodiske diskusjoner.

7. Rapportering

Mitt ønske har hele tiden vært å kunne gi beskrivelse av hva som har viktigst for våre største talenter de siste åra i forbindelse med deres gjennombrudd i norsk fotball. Dette har jeg prøvd å sette fokus på gjennom i denne oppgaven å trekke fram det som har vært tydeligst i mine intervjuer.

3.4.5 Rapportering

I denne rapporten ønsker jeg å formidle hvordan jeg har gått fram, og presentere mine funn på en måte som gir et godt og bredt bilde av informantene. Med hensyn til

informantene har jeg også gjort noen etiske overveielser. I forkant var informantene informert om hvordan materialet skulle brukes, og at de kom til å bli anonymisert. Dette for at informasjonen ikke skulle knyttes til enkeltpersoner, noe som kunne vært begrensende for den intervjuede.

4.0 Resultater

Jeg vil i denne delen presentere de viktigste funnene i mine intervjuer med de utvalgte spillerne. Av hensyn til spillernes anonymitet, har spillerne fått tildelt fiktive navn og representerer fiktive klubber.

Det er ulike måter å presentere resultater fra kvalitative studier på. En vanlig måte er å presentere sitater, samt at forskeren beskriver med egne ord hva informantene har fortalt. Ofte gjøres også fortolkninger og analyse av materialet i forbindelse med selve presentasjonen av informantenes utsagn. Jeg har imidlertid valgt å gjøre det noe annerledes. Jeg vil i dette kapitlet presentere nøkkelutsagn fra informantene, uten at de drøftes i noen særlig grad. Jeg presenterer i sitatform, men hvert sitat vil fra min side bare understøttes av en overskrift med stikkord og korte setninger, som beskriver hvordan jeg har tolket meningen bak sitatet. Årsaken til at jeg har valgt å gjøre det slik er at jeg synes jeg har fått mange gode beskrivelser fra informantene, og at jeg da ønsker å presentere resultatene mest mulig med informantenes egne ord, for at det skal bli så nøyaktig og presist som mulig. Et annet poeng i forhold til denne presentasjonen i stikkordsform, er å presentere nøkkelord som en inngang til den mer utdypende diskusjonen i etterkant. I denne oppgaven kommer altså det vi kan kalle ”resultater” i kapittel 4, mens ”diskusjonen” gjøres i kapittel 5. I tillegg til sitatene i resultatkapitlet, har jeg også spart noen sitater til diskusjonsdelen. Dette vil stort sett være sitater som er svært beskrivende for mine overordnede funn, og som derfor hovedsaklig vil understreke poenger og ligge til grunn for en mer generell diskusjon av momentet.

Resultatene er systematisert i ulike kategorier med utgangspunkt i underproblemstillingene skissert i kapittel 1.2:

1. *Aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø*
2. *Psykologiske egenskaper og holdninger*
3. *Ferdigheter*

4.1 INFORMANT 1 – Are, Nord FK

4.1.1 Aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø

Are ser ut til å ha vært innom svært mange ulike aktiviteter, men fotballen har alltid gått først.

Aktiv vinteridrettsmann og hockeytalent

”..... det var aking, skihopping, langrenn, skøyter, og slalåm, så vidt”

”Hockey, spilte to år i en bra klubb, eh.. hadde også talent for hockey, ble faktisk satt på høyreving i 1.rekka, da begynte kretslag å snuse i hockey og sånn”

Allsidig i forhold til miljø

”jeg var veldig aktiv som ung, med andre ting enn fotball og selvfølgelig, hvor man er sånn samfunnsmessig, og hva som er på kartet, hva som er av aktiviteter, og hva som er populært.”

Fotballen tok over.....

”så når jeg var en 16-17 var det kun fotballrelaterte ting, masse terping, med ball, uten ball, løpsøker, styrkeøker, eh...alt mulig rart som har vært fotballmessig, så siden da har jeg ikke drevet med noen andre idretter, det har jeg ikke.”

Enkelt valg...men kan det andre ha bidratt?

”Selvfølgelig når det ikke var sesong og ikke fullt alvor enda, så holdt jeg meg i gang med tennis og hockey og andre idretter, det kan selvsagt ha vært faktorer som har bidratt til at jeg har lyktes, men valget var enkelt, det var klinkende klart, jeg skulle alltid spille fotball,”

Et markant forbilde

”Beckham,...kun beckham.. ingen andre i løpet livet mitt...selvfølgelig min far, men ”becks” har jeg fulgt hele karrieren, jeg har masse dvd-er hjemme. Det er sånn jeg kan sette på for og bli inspirert før kamp, bli gira opp og sånne ting. Alt fra foten hans, følsomheten og touchet hans, det er sånne ting jeg prøver å herme og ta med meg. Og det funker i ny og ned, hvis man terper på det, og terper på og terper på det, finpusser foten etter hvert og sånn. Så skjønner jeg hvorfor han har blitt så god, han kan score frispark på bestilling”” Beundrer ham veldig, ikke bare for det fotballmessige, men alt det presset han har vært under, og rødt kort i vm, utroskap og alt det kaoset der , men han kommer alltid ut av det, og taler med beina”

Drømmer...

”og når jeg snakker om å strekke seg etter ting, så mener jeg også at det er viktig å fantasere, og se for seg at man spiller på Barcelona og Nou Camp for 100.000

elleville spanjoler, ha et sånt kirsebær på toppen av bløtkaka, du må fantasere og drømme i livet, ha et sånt langt perspektiv og jobbe mot det.”

4.1.2 Ares holdninger og psykologiske egenskaper

Intervjuet med Are tydeliggjorde på flere vis at jeg hadde med en utøver med svært gode holdninger og gjøre. Det kom fram både på og mellom linjene:

”Kanskje jeg har nevnt holdninger lite, fordi det er noe automatisk i meg”

Dette sitatet oppsummerer i stor grad Ares holdninger, det var naturlig innbakt. Dette kom fram gjennom mange ulike utsagn:

Forberedelse.....lojalitet.

”Det er tøft, du må stå opp tidlig, du må spise god frokost, ikke bare spise god frokost, du må spise god middag dagen før, du må legge i rett tid, få søvn.”

”...jeg er kjent for å legge ned en god innsats, jeg er lojal, har treneren en taktisk plan, så gjør jeg ikke det motsatte på banen.”

Treningsiver, ønske om forbedring og å holde seg skadefri

”så nå har vi trent i en uke, halvannen, veldig tungt, og legger grunnlaget for 08-sesongen, og målet mitt er å holde meg frisk og ikke gå glipp av noen økter, for hvis jeg kan komme på hver økt så kan jeg bli bedre hver dag.”

Internasjonal erfaring.....hva om det finnes noen som er bedre...?

”Jeg har spilt internasjonale kamper, turer og kamper jeg kommer aldri til å glemme, to kamper spesielt. Det var mot en stor nasjon, vi gikk ut der, jeg vet ikke om vi undervurderte dem, om vi var dårlig forberedt eller hva som skjedde. Men når de gikk ut der og begynte å slå 40meters pasninger med utsida av venstrefot helt limt ut på kant, og kjørte karusell med oss. Vi tapte kun 2-0, men det føltes ut som 20-0, og da får man en sånn lærepenge på hvor man står, man er i pausen. også lurer man på hvorfor gjør man det her? Hva gjør jeg her? Og det gjenstår 50 minutter å spille. Så det er en sånn mental kneik, men når man kommer hjem da, og har sett hvor lista ligger, i stedet for å ha tunnelsyn, så er man veldig sånn åpen for alt mulig”

Rundspilling som motivasjonsfaktor

....og opplevelsen i en nasjon som skulle til vm, de var i pre-season til mesterskapet, så de tilspissa laget, og når de begynte å kjøre på ett og to touch og satte opp tempoet! Vi ble knust til slutt. Det var også en lærepenge som ikke dreper lysten, men motiverer, du veit hvor lista ligger, du veit hva du skal strekke deg etter!”

Kjærlighet til idretten

”det er ingen dans på roser det er det ikke, så jeg sier at det er, hvertfall, nå så er det en jobb. Men lysten er jo selvfølgelig der. Fotball elsker jeg, det er derfor jeg driver med det, og i og med at jeg driver med det så er jeg privilegert som får betalt for en hobby, så det er helt suverent at jeg kan ha tak over hodet og brød på bordet for noe jeg elsker å gjøre, for det er ikke alle som har den muligheten.”

.....hva er læring...?

”Eh...jeg hadde et veldig bra oppmøte på treninger, jeg gikk glipp av lite, jeg var tilstede, og man lærer hele livet, det er ikke sånn at man lærer engang også er man utlært, så jeg har hatt et sånn spørsmål i hodet mitt: Hvor lenge kan man terpe på ulike ting som fotballspiller? Er man et ferdig produkt som er til salgs når man er 22 eller 23?”

.....hva er viktig i fotballen...?

”Hva som var viktig for meg? Når jeg spilte aldersbestemt fotball? Det var og, og ha det gøy...ha det gøy!”

...vinnermentalitet....?

”jeg har aldri hatt en sånn trang for å være den beste”

....nye mål....

”jeg drømmer og fantaserer om det kirsebæret på toppen bløtkaka, om og kanskje havne i utlandet, det er internasjonalt. Og jeg følger med på fotballen på tv, og jeg ser hvor fort det går, og dagens krav i fotball, jeg vil si jeg er kjent med dem, for jeg har spilt internasjonalt, men jeg vil ikke gi meg selv en tier der, for jeg vet at det er masse igjen jeg må oppleve for og gi meg en tier, hvis jeg noen gang kan gjøre det. Men jeg er veldig positiv og optimistisk, og jeg mener det er realistisk”

.....akseptere sin posisjon i gruppa....å ta steg!

”Jeg har ikke unngått å trene med juniorlaget hvor jeg visste at jeg ikke var den beste, for å være den beste på guttelaget. Det har jeg ikke. Jeg har akseptert for hvert steg jeg har tatt at jeg må begynne fra null.”

Grip sjansen!

”jeg var 16-17 år, og da dukka jeg opp på treninga første januar, så fikk jeg debutert samme året, jeg tror det var i mai eller noe sånt, vi lå under på bortebane, og jeg hadde varma opp i runden før, så jeg ble mer og mer nervøs og sånn. Jeg fikk beskjed nok engang om å varme opp, så jeg slang på meg vesten og jogga ved siden, og så reduserte vi, og håpet var der enda. Jeg ble bytta inn, fikk muligheten, og grep sjansen, og vi fikk poeng. Det ble fullt kaos masse sms-er og positive tilbakemeldinger.”

.....hver gang!

”Neste serierunde etter debutkampen startet jeg og markerte meg igjen, og siden da så tror jeg at jeg spilte resten. Spilte resten og sånn var det!”

Erfaring....eller psykologi?

”...det var selvfølgelig mye mindre alvor når vi var yngre, det var mindre man kunne miste ved å begå feil, man har ingenting å miste da, så det spørs, spillere er individer, de tenker ulikt. En ung gutt som slår en feilpasning på en a-lagstrening og får kjeft av en, han kan gå og tenke på den pasningen i 20 minutter. Mens en som har vært med, han vet at straks blir han involvert i ny situasjon, og da treffer han på en ny pasning og da bygger han opp selvtilliten igjen.....”

Press og vinnervilje

”Man må prestere, man må ta tre poeng, man må passe på og ikke rykke ned, veldig mye media”

”jeg har ikke testa yttergrensene mine helt kanskje...eh... i dag løp vi 4 x 4 minutter, noe som er et h....., og da er spørsmålet henger du med den som er raskest? Eller faller man litt av? Hvor er viljen? Hvordan er mentaliteten? Hvor sterk er du? Jeg har vinnervilje.. det har jeg.. hver gang...”

Vilje til å ta tak, og se muligheter!

”hvis jeg har en utfordring så tar jeg tak i den, jeg lar den ikke bare være der, for den driver og gnager på meg, jeg må gjøre noe med den, så på en måte så er jeg sånn viljemessig sterk for jeg vil jobbe med det. Så jeg er ikke sånn midt på treet, men potensialet for å forbedre meg er der!”

Bevissthet på opptreden

”Norge er et lite land på 4 millioner mennesker, og man må på passe på hva man gjør og sier for ryktet går veldig fort, det er en stor bygd”

Treneren om Are s holdninger og psykologiske egenskaper

Ares trener skisserer et enda tydeligere bilde av en holdningssterk spiller, med svært gode mentale forutsetninger:

”Vi har kanskje en 7-8 elever her hvert eneste kull som har inne forutsetningene, men det som har vært utslagsgivende her er det mentale.”

Dette oppsummerte i stor grad hovedbudskapet i forhold til Ares utvikling, og et slikt mentalt godt utgangspunkt, har naturligvis en del positive forgreininger og underpunkter:

...store muligheter til å få ut potensialet.....

”han har vært veldig ryddig i forhold til, på holdningssida, og følge seg selv opp, til å legge ned mye trening, stor vilje til å opparbeide seg en kunnskapsbase rundt trening, rundt fysisk trening, hva skal til? Rundt ferdighetsøvingen sin, veldig lærevillig, ekstremt utviklingsorientert/fokusert. Det ble veldig tidlig klart for meg at Are var en gutt som hadde store muligheter til å få ut potensialet sitt, hvor stort det enn måtte være.”

”Grunnen til at jeg begynner med mentalitetssida, er fordi at for meg så er det helt avgjørende, det er så mange gode motoriske talenter, det er så mange som har fysisk gode nok forutsetninger, men som detter av fordi de ikke har evnen til å få ut potensialet sitt.”

”Og vi hadde andre, som var tidlige landslagspillere, som aldri greide å etablere seg opp. Are var ikke den beste, men han var nære. Det var utelukkende de mentale ferdighetene hans, han var god på de andre områdene, men det var ikke det som var avgjørende, men det at han var så djevelsk dyktig til å jobbe med seg selv, så uten de mentale egenskapene hans så.....de var helt avgjørende.”

..... ydmykhet.....lidenskap.....

”Ja, du har jo hele holdningslandskapet som ligger der, Are er jo en kar som blir akseptert i ei a-gruppe, når du kommer opp så skal du jo også bli akseptert. Det er lett og akseptere en fyr som Are. Han er ydmyk, utviklingsorientert, og gjør det som skal til, man blir akseptert da”

”Jeg tenker at det er det som kjennetegner de som blir best, er at de har den der lidenskapen for idretten sin i så stor grad, at forsakelsen oppleves som en positiv opplevelse. Det har det nok også vært med Are.”

Kjærlighet til fotball versus disiplin

”Men så er det jo sånn med de guttene som vokser opp og har et kjærlighetsforhold til fotball, og det er jo ganske mange, på et eller annet tidspunkt, så begynner leken med kula, og bli utfordra av arbeidet med kula. Kravet til utvikling kommer, kravet til at man bruker tid kommer. Evnen til å disiplinere seg. Balansere opp leken. Der er det veldig mange unge talenter som detter av, de klarer ikke den overgangen. Spesielt kanskje de som er veldig gode, veldig tidlig. Fordi at evnen til å disiplinere seg henger ofte sammen med evnen til å forholde seg til seg selv i motgang. De beste har forsvinnende lite øving i å forholde seg til seg selv i motgang.”

” Det hadde med det forhold at han var ekstremt dyktig til å disiplinere seg, samtidig som han klarte og beholde kjærligheten, gleden og leken som inngang til fotballen sin.”

For snill?

” Den eneste plassen jeg tidlig så at Are kom til å bli utfordra på mentalitetssida var at han var en ganske snill fyr, ganske snill med omgivelsene sine, han var ikke den som hevdet sin rett, og han var veldig harmonisøkende, og det at han var

harmonisøkende ville kunne sette han i noen utfordringer, som kanskje til og med ville utfordre utviklinga hans.”

Grad av vinnerinstinkt....

”Han har en personlighet som er litt sånn var, caretaking og lite konfliktorientert. Og hvis du ser på de her ekstreme vinnertypene, så er det ikke alltid, men ofte at det følger med litt sånn ufine, kantete personlighetstrekk. De er borte hos Are, og det er nok den sida han må jobbe mest med. Men hvis vi setter han på en fotballbane, hiver ut en ball og to lag spiller, så er han selvfølgelig ekstremt opptatt av at den her kampen skal vinnes. Men nå snakker jeg om de her dype, dype psykologiske føringene, der mangler han litt, men er samtidig opptatt av og nå målene sine å vinne fotballkamper, men den der siste Roy Keane –greia den mangler han. Og det er kanskje hans største begrensning på fotballbanen”

4.1.3 Ares ferdigheter

Are viste seg å være svært bevisst på at fotball er et spill med en rekke ulike ferdigheter.

Bevissthet på repertoar!

”Jeg har løpt uten ball, jeg har løpt med ball, jeg har hatt slalåmløype med skudd på mål, jeg har stått selv i mål, masse terping av ulike vendinger, mottak, medtak, ulike touch repertoar, altså, du har stoptouch, crosstouch, halvtliggende vristspark, du har banan med innside, utside, langs bakken , i lufta, headinger. Du har mentale ting, du har å orientere seg i forkant, vite hvor du skal gjøre av ballen hvis det er veldig trangt og det går fort....eh...sinnsykt mye ...jeg har kanskje glemt halvparten av hva jeg skal si nå til deg”

Ingen spisskompetanse

”Jeg var og er en ok allround-spiller. Jeg er litt god på det meste, jeg har ingen spisskompetanse og, ikke kan noe mer. Jeg ble nok kanskje brukt på grunnlaget av abc-ferdigheter som mottak – pasning, sånne ting.”

Eller.....teknisk spisskompetanse?

”jeg er litt sånn playmaker, jeg liker å få ballen og servere baller , så jeg har et ok touch-repertoar, jeg kan lese vinkel, veit hvilken fot jeg skal bruke om det er utside høyre, innside venstre, så jeg har trent bevisst, og terpa veldig mye av livet mitt på og slå ulikt.”

Treneren om Ares ferdigheter:

Treneren skisserte et ganske tydelig bilde av en spiller med stort potensial for teknikk-læring:

”Jeg så veldig tidlig at Are hadde et motorisk grunnlag for teknikkinnlæring som var sjeldent, så vi jobbet tidlig med å stimulere det, og få det på plass. både i forhold til å forsterke koordinasjonsteknikken hans, men også på en måte få spissa repertoar-sida hans, så vi jobba iherdig med å få det på plass for å få det til å bli en spisskompetanse i spillet hans.”

Utfordring i forhold til løpshurtighet

”Også jobba vi samtidig med løpshurtigheten hans, både aksellerasjonsfasen, de første 10 meterne, og topphastigheta hans. Og det var det jeg så som den største begrensningen til Are, i forhold til å bli toppspiller. Absolutt den største begrensningen.”

”... en samtale jeg hadde her med Are før han begynte her og skulle ta valget mellom oss og en annen klubb, så satte vi oss ned her også så vi på, hva er du god på? Hva trenger du og bli bedre på for og lykkes? Da var jeg veldig tydelig med han i forhold til spisskompetansene hans, og muligheten til å utvikle den på repertoar-sida, og det store hullet han hadde på intensiteten. Og han var enig, og så ble vi enige om en plan, også lagde vi utviklingsmål i forhold til det her. Og dette med hurtighet var utviklingsmålet hans, den tiden han var her.

Og jobber stadig....

Jeg tror at uten å få den biten der på plass, så hadde han kommet til å slite med og hevde seg i tippeligaen. Selv i dag så jobber han med de tinga for å bli stadig bedre, stadig bedre, og stadig bedre. Så hvis du ser på 40meters-testinga hans her, så er han blant de seineste, men er forholdsvis rask på 10 meter, og på agilityen, den asykliske hurtigheta, så er han best. Fordi at han har jobbet j.... bevisst.

4.2 INFORMANT 2 - Bjørn, Sør FK

4.2.1 Aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø

Bjørn viser en aktivitetsbakgrunn som ganske allsidig, men også spesifikk. Han viste en stor evne til å trene på egenhånd allerede som ung.

”når jeg ble litt eldre trente jeg veldig mye alene, når de andre begynte å få andre interesser, fra 12-13 års alder, da trente jeg systematisk hver dag alene hele året rundt, 2-3 timer, på kunstgresset der jeg bodde. Kunstgresset der hadde lys, så mens de andre laga trente der, så brukte jeg alt som var imellom der, den delen av banen som de ikke brukte, så det er mye pga av at jeg har trent veldig mye tror jeg.

Starten som fotballspiller

” jeg var veldig aktiv som barn, de sier jeg var veldig fotballinteressert som ung, men jeg spilte ikke på noe lag, men jeg starta som 7-åring på organisert fotball, også har jeg spilt fotball med broren min og deres lag, så jeg har hele tida spilt mye fotball.”

Håndball.... og....sirkus!

”Så har jeg gått på håndball, så jeg holdt på med mye samtidig. Håndball holdt jeg på med helt til jeg begynte på juniorlaget her. Da måtte jeg bare ta en avgjørelse”

”Også har jeg drevet med en sirkusgruppe, i den 7-8års perioden der da, den strakk seg omtrent så lenge. Det var sirkus....bare en liten sånn morsom greie vi kompisene som spilte håndball og fotball gjorde, den samme gjengen. Vi fant ut at vi hadde lyst å lære oss å sjonglere og det tok vi utrolig fort, og til slutt var vi 10 stykker som sjonglerte med 5 baller. Vi var 10 år, og det er jo sykt å se på. Da ordna vi litt kompisar her og der, en var sånn taekwondo –kar som knekte ting og hadde svart belte i taekwondo”

Aktiv, særlig med ballen!

”så det var sånn 3-4 idretter, vært litt aktiv sånn sett da , hver dag...”

”jeg husker, jeg var helt gal en periode, jeg gikk med ballen vet du, når jeg var 12-13 år, uansett hvor jeg gikk hen, så hadde jeg en ball i beina, Inni stua, opp og ned trapper, når jeg så på tv. Satt med ball i beina og happa. Ut på gata, når jeg skulle til byen hadde jeg ballen i sekken. På kino, ballen i sekken, ballen var overalt da, i to år

der, lå og sov med ballen. Nesten helt sykt en periode, men for meg var det naturlig, det var liksom det jeg ville gjøre...det med trening, hvis ikke jeg trente en dag fikk jeg "mark". Og fikk dårlig samvittighet. Det var livet mitt det, å dra og trene"

Trening?

"i 12-13 års-alderen, vil jeg si at jeg trente, eh... på skolen så spilte vi hele tida, men det var jo ikke trening, det var bare sånn gøy. 2-3 timer hver eneste dag, på sommeren spilte vi fra ni om morgenen til tolv om natta, men sånn en vanlig dag da, vinterstid, kan du si 2-3 timer"

Storebroren

Bjørn har en bror som han mener har vært helt avgjørende for fotballkarrieren hans, samt at familien som helhet også har vært støttende.

"Storebror har hatt stor påvirkning på meg forballmessig, han har aldri vært sånn spesielt god, men han har vært et utrolig stort forbilde, han har alltid vært en sånn person som har pushet meg både på og utenfor banen, spesielt på banen når jeg var liten. Han har sagt at finnes ingen grenser for hvor god du kan bli, og alt det der, så han har vært absolutt et forbilde, en slags positiv energikilde kan du si til at jeg har orket å trene så mye som jeg har gjort."

Foreldre med respekt

"jeg har to utrolig fine foreldre som har vært med meg overalt, heiet på meg overalt, heier på meg den dag i dag, de er trofaste fans kan du si, men så er de veldig profesjonelle i forhold til at de blander seg ikke så mye inn i fotballen, snakker ikke så mye om kampen, de respekterer hva jeg vil at de skal være, og det har de gjort hele tida."

4.2.2 Bjørns holdninger og psykologiske egenskaper

Bjørn viste seg også å ha meget gode holdninger. Det som kanskje var mest framtreddende var Bjørns treningsmoral, som ble synliggjort ved hans gjennomføringskraft i forhold til trening:

”jeg elsker å trene, blir forbannet når folk ikke er fokusert på trening, aldri skippa trening for noe som helst. Kanskje en gang hvis det var noe helt, helt, helt ekstremt viktig”

Sug etter framgang

” for det første har det vært veldig artig hele tida, men så har jeg alltid vært på jakt etter å bli en mye bedre fotballspiller hele tida, hver dag. Hvis jeg ikke fikk til noe så stod jeg og trente helt til jeg klarte det. Alt mulig: skudd, frispark, triksing, dribling, oversteg, gikk ikke det fort nok, så gjorde jeg det på nytt. Sånne ting, skulle bli bedre til alt!”

Motivasjon....psyke....automatikk

”Det er ikke alltid man ser det selv når man har spilt en god kamp, man trenger på en måte bekræftelser fra treneren. Bjørn, i dag var du god, og da var det sånn, jess!

”Motivasjonen har alltid vært på topp!”

”Aldri vært noe angst, stress, aldri noe sånt, aldri shaky, jeg har en veldig bra psyke.”

”....hvis man tenker for mye på ting, ja, for mye sånn, sånn må du gjøre hele tida, jeg mener at fotball er en kunst, må på en måte bare la kroppen utføre det den kan utføre, må ikke tenke for mye, da blir du tullete i hodet.”

Ble pusha av folk rundt seg....

Grunnen til at jeg ble så god så ung, det tror jeg er fordi folk hele tida har pressa grensene mine. Som småguttespiller, da kom jeg med på krets laget til de som var et år eldre enn meg, og det var på en måte min første barriere, der jeg tråkka over streken min da, for jeg har alltid ønska at alt skulle være trygt rundt meg, men jeg har foreldre som har sett at potensialet mitt har vært større enn det var da i alle fall.”

Juniortreneren

”.....jeg gjorde alt han sa, jeg var dritredd han, han var streng, du visste hva han hadde forlangte hele tida, gjorde du ei dårlig trening så skulle du skjemmes og dra hjem og ja, dagen var ødelagt.”

Nazi-opplegg!Eller ?

”j.....fokus hele tida, fokus på alt jeg gjorde, ehh spurt, småspurter, bare sånne enkle ting, det var han veldig nøye på at uansett hva det var, så skulle det gjøres ordentlig. Bare sånne småpasninger, hvis man lo, det var ikke lov liksom. Skulle være skikkelig fokusert, så kunne vi kose oss etter treninga, treningsmiljøet var helt rått altså. Det var dunk, dunk, litt sånn nazi-opplegg. I tillegg så var han en utrolig fin type, og ga meg trygghet på min posisjon, og det var alfa og omega, at treneren din gir deg en rolle og den er din liksom.”

”.....jeg syns det var drit-positivt, det var, jeg må ha det sånn, jeg må klar beskjed om at det her, og det tror jeg gutta på laget må og, det her må vi gjøre, hvis vi skulle komme oss dit vi skulle. Og det, vi vant jo mer og mer kamper, vi sleit jo litt i starten vi var ikke så veldig gode, men etter at vi fikk skikk på det, så ble det resultater og vi ble mer sugne på å trene, og trene, og trene! Så det var, de årene der, de to årene der har betydd alt for der jeg er”

Teamfølelse og vinnerinstinkt

”Men jeg har veldig sånn teamfølelse da, jeg jobber for kompisene mine, hvis jeg ser noen sliter så tar jeg løpet for dem”

” Aldersbestemt fotball, hva var viktig for deg der ?

det var det å vinne, skulle alltid vinne, aldri tape, da klikket det for meg, og vi tapte sjelden.”

Årsaker til gjennombrudd.....grip sjansen!

”jeg tror at treningsmengden vi hadde fra juniorlaget, jeg var vant til og trene hardt og litt sånn dunk, dunk, dunk, det var jeg vant med. Så den overgangen til senior, det var ikke noe problem,”

”konsentrasjon med det jeg gjør, er jeg topp tror jeg, veldig konsentrert, når det smeller så er jeg på nett.”

”egentlig skjedde det bare sånn at jeg gjorde det bra på trening og var blant de beste der, også, at jeg bare fikk muligheten rett og slett, og da tok jeg den, grep den!”

Holdningssterk hele veien?

”jeg har ikke vært holdningsbevisst i forhold til alt jeg har gjort, litt på halv tolv i forhold til enkelte ting, det viktigste for meg er å spille kampen, og være best der, og jogge ned og sånn etterpå har jeg aldri gjort, altså jeg har gjort det når jeg har fått beskjed om det, men jeg har ikke tenkt noe på det. Jeg har ikke søkt etter det for å finne ut hva som er best for meg, jeg er ikke nerd kan du si da, jeg mener sånne folk er litt nerd jeg da.”

Treneren om Bjørns holdninger og psykologiske egenskaper

Treneren bygger kraftig oppunder bildet av en spiller med svært bra treningsmoral og gjennomføringskraft:

”Det som er mest imponerende, han har talentet, men så har han det som jeg mener er veldig viktig for unge spillere, han har treningstalentet og, og det vil si at han har den der evnen til å trene hele tida for å bli bedre. Ikke minst, ikke bare snakke om det, men gjøre det og, det er forskjell på holdninger og handlinger her! Veldig lett å snakke om at man skal trene så og så mange ganger i uka, og skal bli så og så god, men så er det om å gjøre det, handle deretter, og gjennomføre det og.”

”Ved talent opp mot ferdigheter, de som går ifra er de som har den evnen til å dra seg sjøl.”

Holdninger + handlinger = Treningsiver

”spørsmålet er hva du gjør, altså handlingene. Handlingene ut ifra de holdningene man har, det er da man virkelig ser hvem som kan klare å stå fram, så den treningsstayeren Bjørn har, den er ekstrem egentlig, det er mer slik at vi må holde han igjen”

Gunstig respektløshet

” han har jo bare blitt såpass bra da, det er ikke noe mer enn det, han er uredd som type, hvis du ser utenfor ferdigheter og sånn, på det mentale, så har han ikke vært redd for å ta steg. Spilte som småguttespiller sammen med juniorer omtrent, og samtidig tar steget opp i mot a-laget igjen, så han har hele tida tråkka til, samme om det er stjernespillere eller juniorer han har spilt mot.”

Bakkekontakt og ydmyket

”Samtidig som han ikke har vært av dem som tror man er bedre enn noen, det har ikke vært noe problem for eksempel, selv når han var i a-stallen og spilte a-kamper, så har det vært en glede for han å spille en junior-nm kamp for eksempel. For han har lyst å bidra sammen med kameratene sine, og det er viktig. Det er lett for å bli veldig fort voksen når man som 16-17åring blir med å trene sammen med a-laget. Der tror jeg det er viktig at man hele tida har en balanse, så man kan være sammen med, og prestere sammen med sin egen aldersgruppe også.”

”og der kommer viktigheten av og ikke føle det som et nederlag å gjøre det. Det og kunne ha det moro når man spiller da og, i stedet for å lure på hvorfor man som a-spiller skal ned et nivå å spille kamp.”

STOPP!

” Bjørn ar jo nesten litt sånn lystløper han, har nesten tatt av han litt av det der , det at han løper for mye, altså enkelte ganger er den beste bevegelsen å stå i ro.”

4.2.3 Bjørns ferdigheter

Bildet som tegnes av Bjørn skisserer en spiller som har nådd et ekstremt høyt teknisk nivå veldig tidlig. Dette, mikset med eksplosiviteten i beina hans, ser ut til å ha gjort det lett for ham og nesten automatisk takle stadig høyere nivåer:

” det har på en måte gått automatisk for meg etter kretslagssamlinga på året over, tatt steg for steg hele veien, selv om jeg ikke har vært god nok for det, så har kroppen min tilpasset seg veldig fort”

”så har jeg hatt trenere som har hatt tro på meg hele veien, spilte 2.divisjon siden jeg var 15-16 år, og det er det ikke mange før meg som har gjort, i alle fall ikke her i klubben, det var veldig sånn, uansett om jeg gjorde det dårlig, så var det prøv igjen liksom, så spilte jeg et par kamper og så var nivået inne liksom”

Ekstreme tekniske ferdigheter

”Det tekniske er styrken min, der er jeg best, der har jeg skilt meg ut fra andre nesten uansett hvor jeg har hen”

Funksjonell teknikk!

”Det er morsomt med teknikk, for det fins mye forskjellig teknikk. Det er sånn, jeg ser litt kampsport da, det er min unike teknikk, det er min teknikk for det er noe jeg har trent, og er kanskje litt medfødt, for sånn er det. Men så har du andre igjen som er mer sånn oversteg, og litt mer sånn teknikk, mens jeg liker bare å føre, og sette opp folk, og slå utsidepasning, og dribble når jeg må da.”

Lagspiller....

”jeg har jo mine egne ferdigheter i nærspill og småspill som jeg er bra på, flink til å sette opp andre, og det er veldig viktig i systemet i denne klubben at vi kan gjøre det, to mot en, finne kanten, finne medspiller hele tida, og det er jeg jo bra på”

Treneren om Bjørns ferdigheter:

Treneren har også en oppfatning av at Bjørn er ekstremt teknisk begavet:

”Bjørn er unik i norsk setting i forhold til teknikk”

”vi så det tidlig, så han når var bare guttungen, og han bare var et beinrangel, utrolig god med ballen”

Bekymret for fysikken....men det ble kompensert.....

”vi dro han med ganske tidlig, når han var 15, og da tok han stegene ganske fort, og det var jo det med fysikken først og fremst som var litt tøft, men det var ikke noe problem etter hvert i og med at han var såpass kjapp med bein og ball, han kom seg unna det meste egentlig. Så han var utrustet kan du si, på de tekniske ferdighetene, og når jeg sier de tekniske ferdighetene, så er jo det alt fra balanse og ballkontroll og også en fin evne til å observere, og med et godt blikk for spillet”

Kjappe bein og førstetouch både teknisk og taktisk

”Han har noen ferdigheter som er veldig, veldig bra Bjørn, i forhold til den hurtige ballteknikken, og være hurtig på små flater, kanskje ikke så veldig hurtig når han må løpe 20-30 meter, men han har det på en måte på de 5-6 første metrene, og han

bruker ofte førstetouchen til å komme seg unna eller dra den med seg rettvendt i angrepsretning, og det er Bjørn veldig dyktig på.”

Dekker store rom

”Også har han en høy arbeidsmoral, løper veldig mye, og dekker store rom og flater, så det er jo typisk de ferdighetene som er veldig viktig for en ung spiller å ha, hvis han skal etablere seg i tippeligaen. Og ofte er det de ferdighetene som kommer mer og mer, og litt etter hvert kan du si for unge talent, akkurat de ferdighetene var ganske tidlig utvikla hos Bjørn”

4.3 INFORMANT 3, Carl, Vest FK

4.3.1 Carls aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø

Carl har delvis hatt en allsidig bakgrunn, stort sett i uorganiserte former. Likevel er det helt klart fotballen som har stått høyest i kurs:

”vi hadde sånn ettermiddagsskole, og da brukte vi tiden vår til alt mulig, holdt oss i aktivitet, ikke bare fotball, men sånne andre spill, men mest gikk det på fotball da. Vi bare delte oss i to lag og spilte, vi bare hadde det veldig moro sammen og sånn.

”Det var kjempeartig for vi fant jo på masse som gjorde at det ikke inneholdt bare fotball, men masse andre ting, som hjalp som idrettsmann.”

Lek

”det som har gjort at jeg har hatt den fotballferdigheten ganske tidlig, er gjennom lek og gode kompiser, som også var veldig gode fotballspillere, for vi lærte veldig mye på tv-n samtidig som vi hadde det veldig gøy selv. Det er jo mange unge fotballspillere som spiller, men det blir ikke noe stort ut av det. men jeg har vært veldig heldig, slik at alt har gått veldig min vei da, så det er jeg veldig takknemlig for”

Volleyball og friidrett

”jeg spilte volleyball der vi bodde før, og på skolelaget hadde vi volleyball. På ungdomsskolen, skolen organiserte jo friidrettsdager og sånt, via kretsen, der skolene konkurrerte mot hverandre. Da var jeg med på sånn 100 m, og stafett, og friidrett og litt sånn. Ellers var det bare volleyballen.”

Annen idrett har bidratt.....

”det som jeg tror kanskje har hjulpet meg litt da, er at jeg er litt sånn småkjapp i takten, det tror jeg at det hadde noe med skole-friidretten å gjøre...jeg tror at den hjalp meg veldig”

Fotball var populært

”jeg hadde jo en onkel, og en storebror da, som var veldig begeistra for fotball de og, og alle var jo veldig begeistra for fotball egentlig, og alle vil jo spille fotball og er interessert i fotball, så de sa liksom når de trente, at jeg kan få det til liksom, så de prøvde hele tida og få meg til og spille, og ha det artig”

4.3.2 Carls holdninger og psykologiske egenskaper

Carl tegner opp et bilde av en veldig lyst til å bli god, samt en evne til både å kunne jobbe hardt, men også slappe av i forhold til det å spille fotball. Samtidig skisserer han en balanse mellom selvtillit og ydmykhet:

”Det er sånn når folk er eldre enn deg, så har de opplevd mye mer enn det du som unggutt har gjort, og da er det viktig at du er lydig, hører, og er ydmyk nok. Når du er eldre, og det kommer enn yngre gutt og, så kan du prøve å lære han, slik at du får samme responsen tilbake, det er veldig viktig. Hvis ikke du har holdninger, og er ydmyk, så kommer du aldri noen vei.”

Indre drive

”det har vært masse trening, og trenere som står på sidelinja og prøver å få oss til og gjør det riktige hver gang, og at vi skal yte vårt beste hele veien, samtidig som at det har med at vi som var unge på den tida, hadde veldig lyst, og hadde vilje til å bli god da, det blir det som du har litt inni deg selv”

Utvikling av vinnerinstinkt

”før tenkte jeg liksom sånn at så lenge du gjør du ditt beste så holder det, men nå er det sånn, hvis du gjør ditt beste, og det ikke holder så er det ikke godt nok. For da har

du nesten ikke gjort ditt beste. For har du gjort ditt aller, aller beste så hadde du vunnet. Så jeg lærer meg stadig vekk å få den lysten til å bli enda sterkere enn den har vært”

Selvtillit og smittefare

”jeg har lært meg å bli enda sterkere, og ha tro på meg selv uansett hva avisa måtte skrive, hva folk måtte si, og hva trenere måtte mene”

”er du en sånn vinnende personlighet så smitter det over på andre folk og det hjelper veldig.”

Utviklingsfokus og laidback nytelse

”det kan i alle fall bli sånn at jeg har det synet på meg selv at jeg ikke er så god som jeg skal være enda. Mens andre kan ha en sånn, mangel på ydmykhet som gjør at de tror de er best, og at de av den grunn ikke skal gjøre det, og det, og det. Jeg har den innstillinga, og det kan hende andre ikke har den innstillinga.”

”jeg kommer på treninga, og selvfølgelig har jeg konsentrasjon, men jeg er jo der for å kose meg og”

Internasjonal ferdighetsmåling

”jeg griner ikke liksom hvis jeg ikke er med i en landslagstropp. Men det er artig å møte folk der. Og samtidig å få kamptrening i Europa, og få målt seg internasjonalt, det er jo det som er det viktigste med landslaget egentlig”

Treneren om Carls holdninger og psykologiske egenskaper

Treneren beskriver en spiller som har tatt store steg i forhold til ryddighet. En pådriver, med en slags balansert selvtillit som kan dra med seg andre:

”vi var bare rett og slett sånn litt irttesettende sånn i startfasen, så er han egentlig en såpass disiplinert og ordentlig gutt han, at de kravene som stilles til han, de prøver han å fylle så godt han kan”

”det er klart at de fysiske forutsetningene hans har alltid ligget der, så det har litt med det å gjøre, så har han blitt mye, mye flinkere i forhold til seg selv, satt mye mer krav til seg selv i forhold til den mentale biten, og i forhold til disiplin spesielt. Jeg

husker den første tida når han kom på trening, så kom han for sent til trening nesten hver gang”

Hvem har ansvaret for utvikling?

”han er en av spillerne som kanskje er en av de dyktigste til å trene selv.”

Ryddig og målbevisst

”han er ryddig hele veien egentlig han, veldig ryddig. Bevisst på hva han både har i seg, og hvordan han trener, og egentlig ryddig hele veien syns jeg”

”han er bestemt på at han har lyst og bli god, så han har trent mye. Det har liksom vært målet hans å komme opp i a-stallen, og det har vært målet hans å spille seg inn på laget, og også videre at landslaget er det neste. Han har satt seg klare delmål hele tiden, og har liksom trent etter de, og vært veldig sånn tøff på det”

Iboende selvtillit

”Carl har den i boksen at han har troa på seg selv og at han vil opp og frem, og har selvtillit og til og være litt i en bølgedal innimellom, men han har den egenskapen at da kommer han tilbake, og det har litt med stabilitet å gjøre, og unge spillere kan variere litt på det”

Balansert selvtillit og pågangsmot

”det er forskjell på selvtillit og selvgodhet....Carl har sjøltillit, sånn at han er en som sprer litt trygghet på andre og, han er en sånn en type som hele tida holder gruppa oppe: ”det her fikser vi”, ingen oppgave er for stor for han, det er en sånn mental egenskap syns jeg, at du hele tida, at du ikke gir opp før du prøver på noe”

4.3.3 Carls ferdigheter

Carl beskriver seg selv som fysisk veldig sterk. Han skisserer også at han var teknisk god som juniorspiller, men at dette måtte forbedres om han skulle slå ordentlig gjennom på seniornivå:

”på juniornivå, så var jeg klart bedre enn de andre på utførelsen med ball, syns jeg, det å ha ball i beina, jeg kunne passere folk, jeg kunne drible av folk hele veien, samtidig som jeg var veldig trygg, jeg hadde roen”

Fysikken kom tidlig....

”jeg hadde fysikk, og fysikken inne som juniorspiller, når jeg var 16-17, samtidig som jeg hadde det tekniske med ball. Og da er jo det en kombinasjon som internasjonal fotball egentlig krever da.”

Det tekniske måtte utvikles.....

”jeg har jobbet veldig mye med sånne tekniske ferdigheter, slå utsidepasning, slå innsidepasning, strak vrist, sånne ting som jeg har jobbet bevisst med da. Jeg var ålreit der, men ikke så god som jeg ville. Da prøver jeg konstant å bli bedre. Sånn som i dag, så skyter jeg, jeg har ikke skutt så mye i det siste, så jeg prøver å få inn teknikken. Da er det jo bare å stå, bare dundre, og dundre, og dundre, inntil du er så sliten at du bare går. Så det er sånn terping på enkelte ting”

Treneren om Carls ferdigheter

Treneren trekker fram fysikken som den definitivt største årsaken til gjennombruddet.

”de fysiske egenskapene hans er veldig bra”

”spesielt det med de fysiske forutsetningene som Carl hadde, tøff i kroppen, hurtig, og også utholdende, og i stand til å dekke veldig, veldig store rom, og det er sånne fysiske egenskaper kan vi si, som ikke alle har.”

Ferdighetene har vært jobbet med

”han har tatt steg for steg, og jobbet med pasningsspillet sitt, og med hodespill, og duellering generelt”

Defensiv styrke

”defensivt har han alltid vært bra, han er vanskelig å passere. Sånne ferdigheter, defensive ferdigheter har han hatt mye av. Han er vanskelig å passere, og i det offensive har vi jobbet veldig mye med pasningsspill.”

4.4 INFORMANT 4, Dag, Øst FK

4.4.1 Dags aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø

Dag har hatt en ganske bred, uorganisert aktivitetsbakgrunn:

”ingenting kom opp mot fotball, men jeg spilte håndball, eh... jeg var med på typisk sånn...hva heter det? Lokale sånne skirenn da, jeg var ikke noe medlem av, de arrangerte skirenn der vi bodde, det var sånn skirenn-karusell, det samme var med løping på sommeren. Så vi var flinke til å aktivisere oss selv, vi gjorde masse rart...alt fra ake, vi hadde hoppkonkurranser ute i skogen, så det var mye aktivitet hele veien, helt fra vi var unge, vi lagde egen, orientering, skiskyting, alt mulig rart gjorde vi...alltid vært mye i aktivitet, mye ute, og fotball og håndball var det som var organisert ellers var det mye rart, også begynte jeg på idrettslinja når jeg var 16”

Betydningsfull bror

”jeg har en storebror som jeg så veldig opp til når jeg var liten. Han spilte fotball. Jeg tror det er den største påvirkningskraften til fotball, ellers så er ikke familien min spesielt sportslige av seg, jeg tror pappa drev med turning, utover det så har det vært lite familiært”

Godt miljø og flink trener

”broren min er selyfølgelig viktig, og jeg må også si kompisene mine fra det stedet vi bodde på, det var et par stykker som hadde samme lysten som meg da...spille fotball hele tida, vi dro på en måte hverandre med da, på alle typer forskjellige fotballaktiviteter. Utover det så hadde vi en trener i barndomsklubben, mens jeg var ganske liten som var ganske flink, han var veldig ung da, og er fortsatt trener den dag i dag. Jeg tror det på en måte hjalp oss å forstå litt hva det dreide seg om den gangen, videre så må jeg også nevne treneren, som var trener for meg i mange år i Øst FK, mest fordi den tilliten han ga meg hele tida, han lot meg utvikle meg, og lot meg få muligheten”

Internasjonale forbilder

”litt seinere når jeg på en måte forstod litt mer fotball så var det typer som Del Piero og Bergkamp som jeg likte spesielt, sånne spillere som har en forståelse for spillet som ikke nødvendigvis alle har, de ser ting og gjør ting som er helt opplagt riktige, men det er ikke så lett for de andre rundt å se det”

4.4.2 Dags holdninger og psykologiske egenskaper

Dag er noe eldre enn de andre informantene, og trekker inn mange perspektiver i forhold til sin utvikling. Om dette skyldes flere år på baken eller personlighet kan jeg

bare spekulere i, men han utviser definitivt en veldig reflektert holdning til sin egen suksess, og de valgene han har gjort:

Karrierevalg

”man må prøve å være litt smart i valgene sine, i forhold til hva som er riktig for hver enkelt, jeg for min del mener jeg gjorde et svært riktig valg i forhold til å gå til Øst FK på det tidspunktet jeg gjorde, nyopptrykket klubb som ingen hadde noen forventninger med, up and coming lag, mens jeg var et ukjent navn som ingen hadde hørt om, valg av klubb gjorde på en måte at muligheten for meg til å slå gjennom var større der kontra hvis jeg hadde gått til en klubb i Norge der det var større forventninger til resultater da”

Vilje og lyst

”det at jeg er blitt så god tror jeg har mye med vilje å gjøre, det er noe jeg har hatt lyst til hele tida, jeg har hatt lyst og trene mye, og jeg syns det har vært moro. Jeg tror viljen på en måte er den største årsaken, jeg tror ikke jeg er den som er kanskje mest treningsvillig av alle, men det er den som på en måte var største pådriveren for at jeg er kommet dit jeg er nå”

Utvikling av motivasjon i takt med alder....

”det er egentlig bare rett og slett for gøy, det var jo det som det begynte med, eneste motivasjonskraften for å drive med det var at det var gøy, og sånn var det lenge, også syns jeg alltid det var gøy å spille kamper når kjente var og kikka på, jeg gjorde det bra, og folk skrøt av meg. Anerkjennelse av at man gjorde ting bra, ble etter hvert en motivasjonsfaktor, jo eldre man blir, så blir jo anerkjennelsen på en måte større, man spiller på et nivå hvor man, alle kan se deg, og alle kan skryte av deg, så på en måte utover det å ha det gøy, så er det på en måte blitt flere ytre motiverte faktorer enn det som det kanskje var når man var yngre da.”

Hva må til?

”Tillit og trygghet er viktig.. altså ikke overdreven trygghet...men trygghet til å tørre og prestere”

”ellers så er jo selvfølgelig bevisstgjøring viktig....altså en treners evne til bevisstgjøre spillere på hva de trenger å jobbe med, hva de trenger å utvikle, tror jeg er en viktig ting.”

Perspektiver....

”fotball har vært mye for meg, men ikke alt liksom, og jeg tror ikke jeg hadde kommet så langt som jeg har gjort, hvis alt hadde dreid seg om fotball, da tror jeg at jeg hadde vært mye dårligere”

Tidlig hakket foran

”Fotballforståelse, fotballmessig, langt ifra ferdig utviklet, ikke misforstå meg, men i forhold til de andre unge var jeg kanskje foran på forståelsen, og det fysiske og viljen til det, jeg var kanskje litt lenger framme enn de andre som også var up an coming”

Gunstig respektløshet

”jeg er ganske på en måte respektløs ovenfor de store holdt jeg på og si, altså ikke sånn frekk og sånn, på banen mener jeg. Jeg har ikke på en måte frykta noen selv om de heter det ene eller det andre da, så den type respekt har jeg egentlig aldri hatt, mye det tror jeg.”

Kritikken preller av....læring istedet

”men mentalt så er jeg alltid har vært veldig sterkt mentalt, jeg har fått mye kjeft på trening de første åra i Øst FK, når jeg var ung, og ikke skjønnte, men jeg har aldri gått i garderoben og hengt med hue av den grunn. Jeg er ganske tykkhuda, og tåler mye kjeft og bryr meg ikke så mye om det, men kanskje heller hører litt på hva det dreier seg om det en får kjeft om, og prøver og forbedre. Så mentalt så tror jeg jeg tåler en del, og føler nå at jeg kanskje er mer stabil sånn fotballmentalt enn jeg noen gang har vært da. Jeg er i vater☺”

To typer talent

”Så treningstalentet er som det andre talentet tror jeg, det er på høyt nivå , men det er ikke noe høyere nødvendigvis enn de andre talentene”

Treneren om Dags holdninger og psykologiske egenskaper

Treneren forsterker i stor grad det Dag sier i forhold til holdninger, måten å respondere på, og vilje til å bli bedre:

Hvordan få tillit, og bli god?

”han en spiller du gir tillit for han gir alt hver dag, han har de holdningene som gjør at han får tillit hos en trener”

”Som trener så blir man glad i de typene der som har gode holdninger, de blir gode en dag, og da er det bare å hive de inn så fort som mulig, for da blir de god så fort som mulig, så mye har med timing og gjøre. Men selv om timingen hadde vært riktig og han hadde vært sånn halvslack på trening, så hadde han ikke hatt den utviklingen, og fått den tilliten av meg heller.”

Øvingsbildet....

”Dag er veldig langt fremme, jeg har ikke tatt på alle de gangene jeg har tatt tak i en ung spiller, og leiet de inn i dusjen for å se på Dag åssen han ser ut i kroppen. Den dagen de ser sånn ut, så blir de gode nok, for de andre ferdighetene har de. Når du ser på kroppen til Dag, så ser du at den mannen har gode holdninger”

”Når du har sånne typer i miljøet, du har et levende øvingsbilde hver dag på de fleste ting. Og det er med på og sette en standard ovenfor de andre.”

Planlegging og vilje til å bli bedre

”han er en som ser på månedsplanen: hvor kan jeg legge inn en ekstra økt, eller kan jeg prioritere vekk en økt for å få inn mer av det som jeg kanskje trenger mer av”

”det er en spiller som er ekstremt bevisst, og har en veldig stor vilje til å bli bedre, han er på hver eneste dag fra mandag til søndag”

Uredd! Om igjen og om igjen....!

”Også er han mentalt utrolig sterk, fordi at han tør neste gang, han tør hele tiden neste gang, hvis han ikke lykkes to ganger, så jager han på neste gang og. Og det er en mental styrke. Altså at man ikke viker unna fordi der kan det bli litt vondt, og der kan jeg bli avslørt, eller der kan det bli litt farlig å gå inn. Og der er ikke han, han pøser inn hver gang altså! Og det er en veldig bra bit av den mentale styrken som han er flink på. Og det går litt på den staheten, han skal!”

”...overgangen til Tippeliga gikk smertefritt pga av løpskapasitet, hurtighet og vilje til å jobbe steinhardt, ingenting annet.”

Forutsetninger gjør tilpasning enkelt...

”Altså det som skiller de andre fra han da, det er viljen til og stå på, og bevisstheten i forhold til hva som skal til, der er det utrolig mange som bommer! Man snakker om det tunge steget opp til a-lagsfotball, jeg tror ikke Dag opplevde som tungt i det hele tatt, for at han hadde jobbet nok fysisk i forhold til utholdenhet og styrke, at det som det gikk på hos han var bare tempoet i fotballspillet, og det justerer en spiller som har de ferdighetene inne.”

Steinhard matching!

”Jeg har sett altfor mange spillere som har fått skryt fra de var ti år gamle og har vært stjerner hele veien, også kommer de plutselig et sted der de bare er en av mange, kanskje den dårligste, også faller de helt sammen. De har da gått over så mange år uten å bli stilt krav til, og pushet videre. De har surfet på en bølge hele veien, og da får de en smell før eller siden, og den er utrolig tung å snu i forhold til det å jobbe med det. Derfor tror jeg at å kombinere med en hospiteringsordning, en spiller som er best på laget sitt, skal aldri spille for det laget, han må opp på neste, og det er litt for ofte det skjer det at folk blir dyrket i sin egen klubb, og spiller på det laget fordi at her var det gøy, og her er kompisene våre. Men gjør man det opptil junioralder så er man stort sett, man er nesten ferdig, i forhold til å bli så god som de aller beste. Man blir god til et visst nivå, men man har ikke den her sulten til å jobbe steinhardt, og bli matchet steinhardt”

Fotballen stiller krav...

”det har vært folk i Øst FK og som har ligget langt fremme i forhold til ferdigheter, masse landslagsopptredener med det ene og det andre, men de har ikke den her siste trøyen. De er god på det som er gøy, men å ha ekstra utholdenhet, eller ekstra styrke, og gjøre det styrkeprogrammet som de er blitt tildelt det har de ikke i seg, og da er fotballen utviklet seg sånn nå i forhold til fysikk, og ha en viss basis, og det takler de ikke”

4.4.3 Dags ferdigheter

Dag beskriver seg som en spiller med gode ferdigheter, men at både hurtigheten og de tekniske ferdighetene hans forsterkes gjennom meget gode taktiske ferdigheter:

”Timing, timing av løp, og på en måte finne rom på den rette tida, bevege seg i forhold til spillet i den rette tida, det tror jeg var ganske flink på ganske tidlig og det har jeg blitt enda bedre på nå da, og det er en egenskap som jeg tror tar tid å utvikle”

”Hurtigheten min er sånn litt over gjennomsnittet i tippeligaen tror jeg, ikke noe ekstremt hurtig, men det er tilbake til den timinga jeg snakka om, og jeg kan derfor noen ganger se hurtigere ut enn det jeg faktisk er. I forhold til det utholdenhetsmessige har jeg alltid ligget veldig langt framme”

Ikke teknisk fullkommen..men kompenserer stadig

”Teknisk, så har jeg på en måte, jeg har alltid vært ganske bra teknisk, men i trange situasjoner og sånn, så har teknikken svikta litt i de yngste åra mine i tippeligaen da, men nå har jeg på en måte blitt litt eldre, og lært litt mer, og fått litt mer tyngde, sånn rutinemessig så har jeg blitt bedre til å takle de situasjonene”

Treneren om Dags ferdigheter

Treneren sier så å si det samme som spilleren selv:

Løse rolle

”har vært veldig bevisst på hvordan han skal løse sin rolle best mulig i forhold til det kollektivet han til enhver tid har tilhørighet til. Så han er veldig bevisst på de tingene der, og han er veldig fotballklok, og lur i forhold til å få fram de bevegelsene for å få fram de sterke sidene sine”

Styrken, utfordringa og konsekvensen

”Han er mye sterkere i forhold til å lese klima, starte med god timing i forhold til hvor ball til en hver tid er. I forhold til det å være i god posisjon, det er hans sterke side.”

”Utfordringen hans er dette offensivt 1 mot 1, det å klare seg på egenhånd. Det er ikke hans aller sterkeste side.

”det er kanskje de tekniske ferdighetene som holder ham i Norge”

5.0 Diskusjon

I diskusjonen vil jeg først diskutere hver enkelt underproblemstilling for seg, for deretter og oppsummere ved og avslutningsvis diskutere min hovedproblemstilling: *”Hva er avgjørende for å slå gjennom i Tippeligaen som tenåring?”*

5.1 Hva kjennetegner spillernes aktivitetsbakgrunn og oppvekstmiljø?

Spillernes aktivitetsbakgrunn kjennetegnes grovt sett av de alle har hatt et totalt sett meget høyt aktivitetsnivå. I tillegg har alle vært ganske allsidige i sine yngre år. I dette tilfellet gir det mening å si at spillerne både har vært allsidige og spesialiserte. Dette pga av aktivitetsnivået har vært så høyt, og at en så stor del av det har vært fotball. Dette er i tråd med Hjermsstad (1998) sine funn på elitespillere i fotball. Denne ”allsidige spesialiseringen” har tre viktige poenger. For det første skisserer samtlige fire spillere et svært høyt aktivitetsnivå som liten, og oppover i tenårene. Dette fordeler seg på ”alle” mulige slags idretter sommer som vinter, og fins både i uorganiserte, og organiserte former. Dette beskrives bl.a. gjennom Are:

”så flytta vi hit.... veldig mye fotball, gymtimer. Gymtimer besto av ulike aktiviteter der og, for de hadde jo en plan om at vi skulle innom ulike aktiviteter i løpet av året, Gymnastikk, aerobic, dans som var flaut på den tida, men man stod på, man hadde en sånn slags idrettstalent, så man likte det man gjorde. De testa oss på ulike lengder, 3000 meter i ny og ne, svømmehall, når fotballsesongen slutta og det var lang pause og det ikke enda var så alvor og jeg var ung, da gikk jeg innendørs i tennishallen på kurs, spilte tennis, og så tok jeg stompeskia og sparka meg hjem”

Hvorvidt alle typer aktiviteter kan tenkes å bidra til positiv utvikling som fotballspiller er nok noe usikkert. Men at det har bidratt til å skape en plattform, som har gjort det mulig å trene mye, og med høy intensitet, er det nok liten tvil om (Ommundsen og Høigaard, 2008). Den allsidige bakgrunnen som skisseres deler de med noen av våre beste idrettsutøvere internasjonalt rundt tusenårsskiftet (Gilberg og Breivik, 1998). Ommundsen(1989) peker også på at det å ha en allsidig aktivitetsbakgrunn kontra en spesialisert har flere andre fordeler, bl.a. på motivasjonssiden.

Det andre poenget er at to av spillerne forteller om aktiviteter som de mener har hjulpet dem i utviklingen som fotballspillere. Dvs. at de indirekte mener at det er aktiviteter som har stor overføringsverdi i forhold til å utvikle seg som fotballspiller. Bl.a. beskriver Bjørn sin deltakelse i dans på følgende måte:

”Jeg begynte på dansing når jeg var 7 år, og gikk på dansing til jeg var 14, så jeg gikk på dansing i 7 år, så gikk på step-by-step i byen på danseskole, og der var jeg eneste gutten og det var jo litt kinky, men fikk utrolig mye igjen for det nå da, ser jeg tilbake, har jeg fått veldig mye koordinasjon, smidighet, og veldig mye reflekstrening da, litt eksplosivitet.”

Med tanke på hvordan viktig kroppsbeherskelse og balanse er i fotball, er Bjørn absolutt inne på et viktig poeng. Carl mente også at friidretten hadde hjulpet ham, en sammenheng som kanskje er enda lettere å se, med tanke på den betydningen hurtighet har i forhold til hva store klubber ser etter i forbindelse med talentidentifisering (Reilly og Williams, 2000; Reilly og Dust, 2005). Det kan derfor tenkes at det er noen idretter som har så stor overføringsverdi til fotball, at elementer av disse idrettene, burde vektlegges i større grad i treningsarbeidet. Dette er heller ikke overraskende om man legger til grunn den tidligere skisserte kompleksiteten i spillet generelt, og alle de ulike aspektene som griper inn i begrepet fotballferdighet (kapittel 2.1.1).

Det siste poenget er at på tross av denne allsidigheten har det ikke vært noen tvil om hva som har vært den desiderte hovedaktiviteten, og dermed den klare prioriteringen hos spillerne. Are beskriver fotball slik:

” jeg fikk til og med en kopinøkkel av gymlæreren min, slik at hvis vi hadde gymtime de to første timene, så gikk jeg på kunstgressbanen to timer før gymtimen, det var ikke flomlys, det var full tåke enkelte dager, jeg holdt på og triksa fram til gymtimen, og satsa på at det var fotball i gymtimen og, så jeg var veldig, veldig glad i fotball fra jeg var liten av.”

Denne ”driven” til å spille mye fotball fra veldig ung alder har nok vært svært viktig i forhold til å nå det nivået som kreves i en aktivitet som fotball. Den store mengden fotballtrening som spillerne beskriver fra de var små, er i tråd med

Ericsson(1993) som hevder at for å nå ekspertnivå innenfor et spesifikt område, om det er kunst eller sport, kreves 10.000 timer med god trening ("deliberate practice"). Det faktum at en mange timer med relevant trening må til for å nå gjennom nåløyet til elitenivå i fotball er nok ingen overraskelse, særlig med tanke på at fotball er en kompleks idrett hvor det er et svært høyt antall utøvere.

Et annet perspektiv på denne voldsomme treningsmengden, er det faktum at det naturligvis vil måtte ligge en meget sterk motivasjon til grunn for å kunne gjennomføre så mange timer trening (Singer et al., 2001). Denne motivasjonen vil sannsynligvis ligge både på det indre og ytre plan (Kapittel 2.4.4).

Hvorvidt det er indre eller ytre motivasjon som er framtreddende vil i neste omgang være med å påvirke hva slags retning motivasjonen tar hos den enkelte spiller. Om man tenderer til å være mestringsorientert eller resultatorientert har noe å si for hva slags mål man har med aktiviteten (Roberts et al., 1997). Man kan være opptatt av både mestring og resultat, og dermed score høyt på begge deler (Pensgaard og Hollingen, 2006), og dette er nok i relativt stor grad tilfellet hos samtlige av mine informanter. På den ene siden er de konkurransemennesker som er meget dedikerte til det å vinne, samtidig som på den andre siden har fotball siden de var små, vært både morsomt og interessant, noe som i neste omgang har blitt til et veldig fokus på å utvikle sine ferdigheter. Summen av dette er sannsynligvis årsaken til at de har kunne legge ned så mange timer med målrettet øving for å bli fotballspillere på "ekspertnivå".

I tillegg til spillernes aktivitetsbakgrunn spiller også familien en viktig rolle for samtlige av informantene. Familien, og særlig foreldrerollen, har også vært viet stor oppmerksomhet i tidligere studier på ekspertutøvere (Gilberg og Breivik, 1998; Cote, 1999; Kay, 2000). Kay (2000) sier at familien er en nøkkelfaktor for at idrettstalenter skal utvikle seg, og studien til Gilberg og Breivik (1998) viser litt av det samme ved at foreldrenes støttefunksjon, hvor de stilte opp uten å utøve press har vært viktig. Bjørn peker på at foreldrene har funnet sin rolle, som han opplever som positivt og støttende. Mens Are snakker om sin far som nærmest selvfølgelig har vært en viktig bidragsyter til hans framganger. Det er imidlertid viktig å påpeke at familie ikke er synonymt med foreldre. Søsken kan også spille en viktig rolle, og særlig hvis det er eldre søsken, noe også studien gjort av Gilberg og Breivik (1998) viser. Det mest interessante funnet mitt i denne sammenhengen vedrører dette temaet, gjennom at tre av fire spillere peker på at en bror har hatt betydning. Spesielt to av disse

tilfellene er interessante fordi de begge uoppfordret beskriver eldre brødre som har vært svært innflytelsesrike i forhold deres utvikling som fotballspillere. Dette går på at de var eldre, og var store forbilder for dem i en tidlig fase. Dette førte nok til at fotballinteressen ble fanget i svært ung alder, og at man også fikk mye gratis ”hospitering på løkka” i form av at man oftere fikk spille med de eldre enn hva andre jevnaldrende sannsynligvis fikk. Storebrødrene ble dermed en form for isbrytere som gikk opp stien for sine yngre brødre, slik at stegene antageligvis ble tatt tidligere enn de ellers ville ha blitt.

På oppfordring snakker imidlertid også noen av spillerne om kjente idrettshelter de har hatt som forbilder. I likhet med Gilberg og Breivik (1998) sin undersøkelse ser dette bare unntaksvis ut til å ha hatt noen stor betydning. Unntaket i dette tilfellet er Are. Han sier han har en spiller som er et massivt forbilde, og som har inspirert han veldig både i utviklingen som spiller, og som inspirator på video i forkant av kamper. For han virker dette å være svært betydningsfullt. Han bruker dette for å se en spiller i aksjon på et høyere nivå, og lærer av denne spilleren, både som fotballspiller, og hvordan han forholder seg til presset om å prestere, og trykket fra media.

5.2 Hvilke holdninger og psykologiske egenskaper kjennetegner disse spillerne?

Dette er den problemstillingen som definitivt blir viet størst oppmerksomhet av informantene, og tillegges stor betydning med tanke på progresjonen i spillernes karrierer.

I forhold til Williams og Franks modell (1998) angående potensielle prediktorer for fotballtalent er det personligheten, som særlig trenerne trekker fram når det kommer til å skille de som slår gjennom, fra de som nesten gjør det. Spillerne trekker det for så vidt også fram, men det faktum at det spesielt er trenerne som trekker fram disse faktorene er kanskje ikke overraskende, med tanke på at de også har sett svært mange ikke nå gjennom nåløyet, og har klare tanker om hvorfor disse ikke har klart det. Det at trenerne er opptatt av dette feltet stemmer også overens med Sæther (2004) som fant at når eliteserietrenerne skulle identifisere talenter, var holdninger og det mentale aspektet to av tre hovedmomenter.

Flere studier har vist at holdninger og psykologiske egenskaper er definitivt viktige i fotball (Abbott og Collins, 2003; Holt og Dunn, 2004; Reilly og Dust, 2005).

I teorikapitlet har jeg konkret pekt på hvilke psykologiske egenskaper som forskningen hevder kan relateres til suksess i fotball.

I det følgende vil jeg i lys av tidligere forskning diskutere funnene mine i tre hovedpunkter. Disse punktene griper tidvis over i hverandre, men jeg har for oversiktlighetens skyld likevel funnet det hensiktsmessig å dele dem inn i følgende kategorier; *holdninger, psykologiske egenskaper og motivasjonsorientering.*

5.2.1 Holdninger

Ikke overraskende er det et grunnleggende trekk hos alle fire spillerne at de er holdningssterke. I det ligger det at de hele veien er ryddige i sin opptreden. De følger tidspunkter, er ansvarsfulle i forhold til at de er en del av en gruppe, og i forhold til sin egen utvikling. Det å slurve i måten man opptrer på i forhold til de retningslinjene som gjelder, ser ut til å være totalt fraværende hos disse spillerne. Ares trener beskriver dette på følgende måte, og skisserer at det til og med kan bli for mye av det gode:

”Holdninger, fullstendig på plass! Ehhh..... livsførselen hans, alt han gjorde, stod i forhold til hva han ville. Jeg skal bli god. Innrettet hverdagen fra han stod opp til han gikk og la seg på kvelden, var fokusert rundt at han skulle bli bedre fotballspiller. Kanskje vippa det litt over i perioder, kanskje, jeg er ikke sikker på det, men kanskje.”

Det er ingen tvil om at gode holdninger er viktig, og er et meget godt utgangspunkt for suksess som idrettsutøver. Ares trener antyder imidlertid også at man kan bli for disiplinert. I dette ligger det at hverdagen kan bli for ensrettet i sin higen etter å bli bedre, og spørsmålet er hvorvidt å være den strømlinjeformede 24-timersutøveren er det optimale for å utvikle seg maksimalt. Dette støttes av Ronglan (2000) som hevder at disiplineringen kan gå for langt, og at det kan være en begrensning for viktige egenskaper i lagspill som kreativitet, overskridelse, og innovasjon.

En del av det å ha gode holdninger, og i relasjon til sin egen utvikling som fotballspiller, har disse guttene det som jeg vil definere som stor gjennomføringskraft i forhold til det driver med i hverdagen på treningsfeltet. Det som blir at sagt skal gjøres, av enten trener eller spilleren selv, blir også nøyaktig utført. Og dette vil naturlig nok være en viktig bidragsyter til framgang. Som en del av fotballmiljøer gjennom mange år, vet jeg godt at veien fra ord til handling kan være lang for mange,

og i lys av det vil jeg si at dette er et svært viktig punkt å ta med seg. Dette gjelder spesielt ved utvikling av mindre gode ferdigheter som krever et visst minstenivå. Å jobbe med å utvikle sine svakheter krever nøyaktig og langsiktig jobbing. Ikke minst om dette er egenskaper som det krever tålmodighet for å utvikle (for eksempel hurtighet). Bjørns trener forteller dette på følgende måte:

”det er det som skiller de beste fra de nest beste, og det som Bjørn er ekstremt god på, han tar hele tiden steg, og setter seg hele tida nye mål igjen, og vil bli best mulig, og da, samme om det gjelder å legge inn ekstratrening, eller om du må trene spesielt på en ting, du må gjøre et eller annet, så gjør Bjørn det, han snakker ikke bare om det. Han snakker ikke bare om at han skal bli best i Norge, han gjør noe hele tida for og bli best i Norge, og det er da du kan begynne å snakke om de rette holdningene,”

Et annet trekk ved disse spillernes gode holdninger, er at de ser ut til å være godt internalisert. Det ser ut til å være slik at det å være nøyaktig i sin opptreden faller helt naturlig, og går av seg selv. Dette kan ha sammenheng med hvordan man har lært å te seg hjemmefra, men viser også at det kan være gunstig, og tidlig lære talentfulle spillere hvordan man forholder seg i en prestasjonsgruppe med fokus på utvikling. Dag sier dette:

”jeg klarer ikke å loffe rundt på trening, det går bare ikke”

Et fjerde fellestrekk spillerne har, og som er tett knyttet til den nevnte gjennomføringskraften er spillernes forhold til trening. Det at spilleres potensial for å nå ekspertnivå har sammenheng med at de er dedikerte i treningsarbeidet, og har en sterk ”commitment” til idretten, har også vist seg i tidligere undersøkelser (Holt og Dunn, 2004; Reilly og Dust, 2005). Samtlige spillere skisseres å ha det man må kunne kalle en svært god treningsmoral og treningsiver. De har en klar oppfatning av sammenhengen mellom god trening, mengde med trening, og at dette er avgjørende for framgang på fotballbanen. Dette gir seg utslag av at de for eksempel ser effekten av det å holde seg skadefrie, og få mest mulig økter med seg i bagasjen. Are forteller:

”det er desember nå..... det er mørkt når du drar på jobb...det er mørkt når du kommer hjem .. det er ti treninger på fem dager, så den måneden er meget tøff og

tung mentalt, jeg tåler det, men jeg liker det ikke. Men jeg vet at jeg kommer til å ha nytte av det i sesongen. Så jeg ser fram til, jeg håper og se fram til resultatet av alt det arbeidet som jeg legger ned nå...da er det viktig å være skadefri, og få fullført hver eneste økt, og få putta den bak i sekken”

I dette ligger det også et annet poeng som jeg vil si kjennetegner alle fire. Alle ser ut til å være ekstremt klar på at det er de selv som har ansvaret for sin egen utvikling. De peker på at det har vært mange gode hjelpere på veien, men at til sjuende og sist er det de selv som har vært avgjørende, Ares trener sier:

”Først og fremst er han et produkt av han har jobbet med seg sjøl.”

Det viser seg også at i tillegg til å være flinke til å jobbe med seg selv, er dette også spillere som samtlige er gode til å være med å heve gruppa som helhet. De bidrar med ansvarsfølelse, teamfølelse, og har en sterk oppfatning av at de er en del av en prestasjonsgruppe i et lagspill. Dette framstår for meg som en ferdighet som gjør de enda bedre enn de i utgangspunktet er, individuelt, ferdighetsmessig sett. Dette med tanke på at de framstår som en slags form for ”positive energispredere”, som gjør at andre også kan utvikle seg. De framstår dermed på ingen som de har gjort alt for å få sin egen karriere opp og fram, noe som man kanskje i utgangspunktet kunne la seg forlede til å tro. Ronglan (2008) bruker begrepene spillkompetanse og sosial kompetanse som til sammen blir lagspillkompetanse. Denne lagspillkompetansen er noe samtlige spillere definitivt besitter, og Carl beskriver en rivende utvikling som lagspiller på denne enkle, og presise måten:

”du blir jo tilpassa måten du spiller på, jeg har skifta fra å være litt sånn egoist da, og prøve å drible og sånn, til å være en sånn mer spillende type, og prøve å hjelpe laget da. Du må tilpasse og lære liksom hvordan det laget du spiller på, hvordan de spiller.”

Carl beskriver hvordan han har endret spillestil i takt med sin utvikling som lagspiller. Treneren hans beskriver også en annen side av lagspilleren Carl, som jeg vil si er en meget god kvalitet i ei prestasjonsgruppe. Han skisserer et tydelig bilde av en pådriver i gruppa:

”han er flink til å dra med folk, han er ikke redd for å ta på seg oppgaver, og heller ikke nye oppgaver, så han er veldig sånn aktiv. Aktiv pådriver vil jeg kalle det, sånn typisk pådriver type som bringer energi inn i gruppa”

5.2.2 Psykologiske egenskaper

Forskningen har presentert flere konkrete psykologiske egenskaper som hevdes å være gunstige som idrettsutøver på toppnivå. En side ved dette er hvordan man responderer på ulike scenarioer man opplever. Det å kunne reagere på en hensiktsmessig måte i forhold til de settingene som oppstår, er svært avgjørende for hvordan man utvikler seg som fotballspiller. Slike ting kan være på den ene siden negative opplevelser, som å bli rundspilt av en mye bedre motstander eller den personlige måten å takle det å sitte på benken. På den andre siden har man det med å takle suksess på en fornuftig måte. Noe som kan være en like stor utfordring i forhold til at suksess på det nivået disse guttene spiller på, fører til en enorm oppmerksomhet på mange ulike måter, ikke minst gjennom media.

Disse spillerne hadde ikke hatt all verden av motgang i sine karrierer, men alle hadde hatt sitt og strid med ved enkelte anledninger, og spillerne syns og respondere med en ”jobbe-enda-hardere-holdning” i de tilfellene hvor det var påkrevd. Dette er den psykososiale kompetansen som Holt og Dunn (2004) beskriver som ”resilience”. Dag blir blant annet beskrevet av sin trener på følgende måte angående det å sitte på benken:

”også er han en sta j....! Positivt ment, i forhold til det at hvis noe ikke går hans vei, at noe er urettferdig, i stedet for å henge, så gir han gass, da skal han i alle fall bevise at det var feil det en trener gjorde”

Det kan imidlertid være vel så krevende å takle medgang på en måte som gjør at man er i stand til å kunne fortsette å jobbe, og utvikle seg enda videre. I den forbindelse vil jeg si at samtlige spillere framstod med en selvtillit som gjorde at man lett kunne tro at dette kunne vippe over i selvgodhet, tilfredshet og metthet. Her var det imidlertid ganske klart at de syntes å være flinke til å balansere selvtilliten sin med en ydmykhet og en bakkekontakt som definitivt ikke var overfladisk, men heller overbevisende.

Are sier det sånn:

”Så da kan jeg fortelle at familie har vært viktig. Aldri vært typen som har tatt av, jeg har hatt beina veldig godt planta på jorda, og muligens er også det kjennetegnet mitt. Jeg legger ikke hodet på fatet, eller shower i media, eller sånne ulike ting.”

I den sammenheng har man også det med å kunne lese det sosiale klimaet som råder i ei prestasjonsgruppe. Både trenere og spillere påpeker viktigheten av å finne sin rolle i gruppa. Viktigheten av å akseptere sin rolle i gruppa, er viktig for at gruppa skal akseptere deg. Noe som definitivt er viktig for å bedre betingelsene sine for å prestere. Et klassisk eksempel er den ydmykheten en ung spiller forventes å utvise ovenfor ei eldre gruppe med seniorspillere. Bjørn påpekte for eksempel hvordan det fulgte visse oppgaver med det å være yngst:

”jeg har bært baller i fem år, fra dag en. Jeg hjalp til med alt, og fikk dermed stor respekt fra de eldre i gruppa da”.

I kontrast til denne ydmykheten, som man kan si balanserer den selvtilliten spillerne utviste, har man det personlighetstrekket som kanskje er det mest entydige de fire spillerne sett under et. Der er det som går på dette med å gripe sjansen til det fulle når den kommer, det man kaller en gunstig respektløshet. Dette er det som Abbott og Collins (2003) kaller ”peaking under pressure”. I forbindelse med for eksempel en tippeligadebut kommer man opp i en situasjon hvor en drøm muligens oppfylles, man kan møte det som gjennom media har blitt veldig profilerte spillere, sågar ”stjerner”. Det å kunne møte den situasjonen med et fornuftig regulert spenningsnivå i form av å kontrollere angst, det som ofte blir kalt ”nerver”, og få dette til å bli noe positivt vil være et veldig godt utgangspunkt for å prestere. Alle fire spillerne beskrev hvordan de hadde grepet mulighetene som kom, bl.a. gjennom liten frykt for nivået og navna de skulle møte.

5.2.3 Motivasjon

Selv om motivasjon også faller inn under psykologiske egenskaper, har det vært en så framtrødende og viktig del av intervjuene at jeg ønsker å behandle det spesielt.

Angående spillernes motivasjon kan man både gjennom både attribusjonsteorien og Banduras mestringssteori finne gode forklaringer på at spillernes stadig har mestret

høyere nivåer. Framgang og utvikling har stort sett blitt forklart gjennom egen dyktighet, og dette har nok gjort sitt til en stadig stigende selvtillit, som har vært gull verdt for motivasjonen til å trene, stå på, og utvikle seg videre. Carl beskriver for eksempel mestringen av et nytt nivå på en enkel og grei måte:

”...hvis du først prøver å gjøre tingså syns du at ”oj! Det er dritskummelt!” Så gjør du det et par ganger, så syns du ikke det er i nærheten av å være veldig skummelt. Så fortsetter du bare å gjøre det, også til slutt så er det bare sånn...jeg må ha utfordring liksom! For meg så har det blitt sånn...første gangen jeg fikk spille en hel kamp, så ble jeg litt sånn småredd...men så går det bra...og så blir det sånn, det der har jeg gjort før, så går det veldig bra neste kamp, også blir det neste kamp, og så til slutt så er det en vane at du spiller bra, og du blir ikke redd for noe....”

Enda mer interessant i forhold til motivasjon er kanskje det som går på motivasjonsorienteringen. Hvorvidt man er mestringsorientert eller resultatorientert (2.4.1. AGT), og som har effekt på hvordan man forholder seg til ulike resultater og prestasjoner på idrettsbanen. Dette med vinnerinstinkt og utvikling av ferdigheter var noe som både samtlige trenere og spillere var svært opptatt av. Det var liten tvil om at alle scoret relativt høyt på både mestrings- og resultatorientering, men det var definitivt variasjon i hvilken retning de hadde slagside mot. For eksempel bikka Are definitivt over til den mestringsorienterte sida, og treneren hans skisserte en spiller med et ekstremt utviklingsfokus:

”Jeg liker å si det at hvis du skal utvikle en vinnermentalitet, så består den litt forenkla sagt i to, den vokser ut fra to dimensjoner. Den ene dimensjonen har med utvikling av utviklingsorientert fokus, det å kjenne kravene til idretten sin, vite sitt eget ståsted, sette seg utviklingsmål, det å ha evne til å jobbe med de. Ha stor gjennomføringskraft, der er Are forbilledlig,kan ikke farta ikke huske å ha jobba med noen utøvere som har vært dyktigere enn han på akkurat det.”

På den andre siden var nok Bjørn en som likte konkurransen sterkest. De to andre så ut til å se de to perspektivene mer likeverdige. Hvorvidt det ene betyr mer enn det andre, er for meg vanskelig å si så mye om, utover det at det definitivt trengs en ganske høy score på begge to for å kunne spille fotball på det høyeste nivået. Man må

legge mye i potten for å utvikle seg til et ferdighetsmessig høyt nok nivå, men når kampen blåses i gang, er man nødt til å ha den vinnende mentaliteten og, om man skal ha noe i fotballen å gjøre.

Ikke overraskende har samtlige utvalgte ganske tydelig en meget sterk indre drive og motivasjon for å spille fotball, dette er nok definitivt nødvendig for å brenne nok, og bruke tid nok til å bli god i en aktivitet som fotball. Den indre motivasjonen viser seg å være så sterk at det flere av intervjuobjektene skisserer et slags kjærlighetsforhold til fotballen. Treneren til Are sier følgende:

. ”Hvis du ser på mentalitetssida ved Are, så har han alltid vært veldig dedikert, han har hatt et kjærlighetsforhold til fotball, det har vært lett for han å spille mye fotball. Han har vokst opp på løkka og brukt tid på å stå igjen å terpe og øve, og ikke minst leke seg, leken med ball har vært veldig nært han. Så han har en sånn indre drive, et kjærlighetsforhold til idretten sin, som har vært av avgjørende betydning for at han har blitt så god som han har blitt. ”

Dette har nok vært lignende for de andre, og mange andre unge fotballtalenter med dem, så dette er nok ikke noe unikt for de beste, men en avgjørende faktor som definitivt må ligge i bunn. En annen side av saken hvor det imidlertid er mer sannsynlig at disse har vært av de ”flinkeste i klassen”, er når det kommer til prioriteringer, og det Holt og Dunn (2004) kaller ”discipline”. Det å forsake andre ting for fotballen. Bjørn uttaler:

”du så nesten ikke kompisene fordi du var så sliten, og da gikk det en tanke iblant til kompisene når de dro på byen, og var og drakk, men jeg fant jeg ut at skal det bli noe Bjørn, så må du prøve å gjøre det nå mens du har muligheten. Så det var på en måte helt greit, men samtidig var det kjipern når det gikk tungt. Det kom fram litt når det gikk tungt, når det gikk bra var det bare en rus”

Hvorvidt man kan kalle dette forsakelse kan diskuteres, all den tid spilleren selv skisserer at følelsen av forsakelse har vært nærmest fraværende. Dette bunner sannsynligvis ut i fotballgleden, den indre gløden som er den desidert mest fremtredende motivasjonsfaktoren hos spillerne, selv om noen av dem også antyder at

den anerkjennelsen man får av sine kvaliteter når alle kan se deg, også etter hvert har blitt en faktor.

Andre ting som enkeltspillere har nevnt, men som ikke går like tydelig gjennom som røde tråder hos alle fire, er egenskaper som, lojalitet, bevissthet i forhold til de kravene som gjelder, og bevisste valg ved veiskiller i karrieren (for eksempel klubbkifter). Dette er egenskaper som sannsynligvis også har hjulpet de det gjelder, på veien opp og fram.

5.3 Hvilke ferdigheter(teknisk, taktisk og fysisk) har vært framtreddende for at spillerne har slått igjennom?

Angående hvilke ferdigheter spillerne er besittelse av er ikke bildet helt entydig. Kanskje ikke overraskende heller, all den tid fotball er så komplekst, og med tanke på at de ulike posisjonene på banen stiller ulike krav. Dette beskrives av Ronglan og Larsen (2003), som argumenter for at komplementære delferdigheter, og individuelle spisskompetanser er viktig for å skape prestasjoner i lagballspill. Ferdighet skapes i relasjon med andre, og også innenfor en spillstrategi, noe som kan føre til at spesielle spillkvaliteter blir særlig betydningsfulle. På tross av denne mangfoldigheten er det likevel er det noen områder som skiller seg ut som spesielt spennende problemområder. I så måte er hurtighet det som framstår som aller tydeligst. Tempo i beina blir av alle framhevet som et viktig område, enten som en viktig egenskap i spillet:

”jeg er ikke så hurtig på langstrek, men jeg er kvikk i beina når det smeller på 2-3 meter, da skal du henge med! Det har jeg alltid vært.”

Eller som et område som krever et visst minstenivå:

”... så hadde vi et kjempeutfordring på det her med intensitet i forflytningene, og han hadde litt sånn skiløpersteg, så vi så tidlig at vi måtte jobbe med hurtighetsdimensjonen, ut fra 4 innganger. Vi måtte jobbe med den taktiske sida av hurtighetsdimensjonen veldig mye for å få kompensert den fysiske, der jobba vi veldig mye med video med filming, med bruk av interplay. Vi så mye på persepsjonsbiten i

spillet hans, også jobba vi veldig med den asykliske hurtigheta, med agility, altså høyintensitetsløping og retningsendringer, fotrapphet, veldig mye der i forhold til førsteforsvarerrollen, og intensiteten ut av de 3-4 første meterne, og de kravene som gjelder i forhold til løpshurtighet.”

Dette er treneren til Are som tegner opp et bildet av et krav til hurtighet i fotball for å kunne henge med på Tippeliga-nivå.

Et annet spennende område er det som går på de tekniske ferdighetene, evnen til nøyaktig og rask ballbehandling. Her pekes to av spillerne ut som ekstremt teknisk skolerte og begavede. Dag skisseres som at dette har vært/er en utfordring som har begrenset han fra å være enda litt bedre, men at dette til en viss grad har blitt kompensert med taktisk klokskap. Carl er imidlertid litt vanskelig å plassere i denne sammenhengen, med tanke på at treneren og Carl har en litt ulik oppfatning av hans tekniske ferdighetsnivå. Det hersker imidlertid ingen tvil om at de begge er enige om dette har vært høyt prioritert i treningsarbeidet. Ulike typer touch, men ikke mist pasningsspill er den ferdigheten som trekkes fram mest i forbindelse med tekniske ferdigheter.

Alle spillerne har imidlertid en basis som ikke skal undervurderes i denne sammenhengen. Dags trener uttrykker dette på følgende måte, og kan stå som gjeldende for alle fire spillerne:

”så mange situasjoner som han har fysisk kapasitet til å komme opp i, ofte, og oftere enn folk flest! Det gjør at han får fram de sterke sidene i spillet sitt.”

Denne fysiske kapasiteten og arbeidsmoralen gjør nok at disse spillerne har lett for å dekke store rom, bli synlige i spillet, og mye involvert. Dette er positivt i seg selv, men sannsynligvis også en viktig kilde til utvikling.

6.0 Oppsummering

Målet med denne undersøkelsen har vært å kaste lys over problemstillingen:

”Hva er avgjørende for å slå gjennom i Tippeligaen som tenåring?”

En bred inngang har blitt brukt for å sette fokus på problemet, og spillerne har selv fått beskrive hva de mener er årsakene til gjennombruddet. Trenerne har fått gjøre de samme vurderingene, og er kanskje enda tydeligere på hva som skiller informantene(de beste) fra de nest beste.

Aktivitetsbakgrunnen til spillerne er interessant, og danner en grunnmur for hva som skal til for å bli god. Denne kan beskrives som nærmest en slags ”allsidig spesialisering” og peker seg tydelig ut i tre retninger:

- Et meget høyt aktivitetsnivå i unge år, hvor allsidighet har bygd en god plattform for å trene mye.
- Enkelte idretter tillegges spesiell viktighet med tanke på utvikling som fotballspillere. Eksempelvis friidrett og dans.
- Fotball har vært klart idrett nummer en hele veien, og spillerne har på ulike måter skildret en enorm treningsmengde, med fotball som hovedaktivitet.

Det klart største fokuset har blitt rettet mot holdningene og de psykologiske faktorene. Innenfor dette feltet har følgende trekk og psykologiske egenskaper vist seg å være gjennomgående for samtlige spillere:

- Grunnleggende holdningssterke (ryddige, punktlig, ansvarsbevisste i forhold til seg selv og omverdenen). Disse holdningene sitter etter hvert i ryggmargen, og er dermed blitt automatiserte.
- Gjennomføringskraft i forhold til trening. Både i forsterking av spisskompetanser og forbedring av svakheter.
- Treningsmoral og treningsiver. Spillerne ser viktigheten av trening, og sammenhengen mellom trening og framgang
- De er klare på at de selv er hovedansvarlige for sin egen utvikling
- Teamfølelse. De er pådrivere, og også ansvarsfulle i forhold til lagets prestasjoner i trening og kamp. Ikke bare seg selv, som man kanskje kunne la seg forlede til å tro.

- Responderer på ulike typer av motgang med å jobbe enda hardere for og lykkes.
- Takler medgang og suksess med en balansert selvtillit, slik at det ikke går over i selvgodhet og hovmodighet.
- Ydmykhet i forhold til alder og rolle i prestasjonsgruppa. Viktig med tanke på respekt og aksept fra etablerte spillere, og gjør overgangen til seniornivå lettere.
- Griper muligheter med en gunstig respektløshet!

Summen av flere av disse punktene gjør at spillernes har veldig mye av det som Abbott og Collins (2003) refererer til som "coachability". Spillernes holdninger og psykologiske egenskaper gjør at de har et veldig godt utgangspunkt for coaching. Dette har flere positive sider, men er først og fremst et veldig godt ståsted for læring og utvikling. En bieffekt av dette er at spillerne blir lette å like for en trener, og blir da i tillegg, sannsynligvis enklere å slippe til når muligheten byr seg.

I tillegg til dette, har man det som omhandler motivasjonen, her er ikke resultatene like entydige hele veien, men tar for seg interessante problemområder. Spillerne spriker litt på hvilken retning de ligger motivasjonmessig, hvorvidt de er mestringsorienterte eller resultatorienterte. Men alle fire scorer etter min oppfatning relativt høyt på begge deler. Motivasjonmessig ligger det også en grunnmur, som det gjør for så mange unge, en indre glød, en drive, nesten et slags kjærlighetsforhold til å spille fotball. Denne sitter godt i hos spillerne, og har nok sammen med mestringen av stadig høyere nivåer, hjulpet dem til at prioritering av fotball, sjelden har vært opplevd som forsakelser.

I forhold til hvilke ferdigheter og egenskaper som er avgjørende, utover det mentale, kan man se tendensen til at det er hurtigheten og de tekniske ferdighetene som fremstår som de mest interessante problemområdene. Dette har nok sammenheng med at fotballen er i stadig utvikling, og at denne utviklingen nok fører til at det blir stadig mindre tid og rom. I så måte er nok hurtighet i forflytningene i kombinasjon med de tekniske ferdighetene, det som er mest avgjørende i forhold til å kunne beherske stadig vanskeligere arbeidsforhold. Grunnmuren i dette tilfellet, er det å ha en skikkelig god arbeidsmoral og arbeidskapasitet. En basis som absolutt ikke skal undervurderes!

Fotball er et mangfoldig spill, med rom for mange ulike typer. For de fleste vil likevel en solid aktivitetsbakgrunn, derav en stor mengde fotballtrening være et godt grunnlag. Videre derifra ser kombinasjonen av å ha ”hodet på rett plass”, og ha forutsetninger for å kunne dekke mye rom, samt beherske lite tid og rom, ut til å være et gunstig utgangspunkt for å nå et høyt nivå som fotballspiller.

7.0 Litteraturliste

Abbott, A., Collins, D. (2003) Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sport Sciences*, 22, 395-408

Aschehoug og Gyldendal (1981) *Store norske leksikon*. Kunnskapsforlaget. Oslo.

Bandura, A. (1977) *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press

Bergo, A., Morisbak, A., Johansen, P.A., Larsen, Ø. (2002) *Ferdighetsutvikling i fotball*. Akilles forlag. Oslo.

Burns, S. (1996) Talent identification and development in soccer. A professional Club's Approach. *Coaching Focus Spring 1996: Issue 31*. 9-10

Cote, J. (1999) The influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 1999, 13, 395-417. Human Kinetics Publishers. Inc.

Dauids, K., Lees, A., Burwitz, L. (2000) Understanding and measuring coordination and control in kicking skills in soccer: Implications for talent identification and skill acquisition. *Journal of Sport Sciences*, 18, 703-714

Deci E. L. og Ryan R.M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press

Dowling, F. (2006) *Intervju og feltarbeid – mer enn teknikker*. Forelesningsnotater (utdelt 29/8 2006) Norges Idrettshøgskole. Oslo.

Enoksen, E. (2002) *Utviklingsprosessen fra talent til eliteutøver – en longitudinell og retrospektiv undersøkelse av en utvalgt gruppe talentfulle friidrettsutøvere*. Dr. Scient avhandling. Norges Idrettshøgskole. Oslo

Ericsson, K.A., Krampe, R.T. and Tesch-Romer, C. (1993) The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406

Gil, S., Ruiz, F., Irazusta, A., Gil, J., Irazusta, J. (2007) Selection of young soccer players in terms of anthropometric and physiological factors. *Journal of Sports Medicine and physical fitness*: mar 2007;47 ProQuest medical Library pg 25

Gilberg, R., Breivik, G.(1998) *Hvorfor ble de beste best? Barndom, oppvekst, og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere.* Olympiatoppen – Norges Idrettshøgskole. Oslo.

Gill, D. (1986) *Psychological dynamics of sport and exercise.* Champaign, IL: Human Kinetics Publishers

Gorden, R. (1969): *Interviewing: Strategy, Techniques and Tactics.* Homewood, IL: Dorsey Press

Gratton, C., Jones, I. (2004) *Research methods for sport studies.* Routledge. London.

Halvorsen, K. (1993) *Å forske på samfunnet.* Bedriftsøkomenes Forlag. Oslo.

Hjermstad, G. (1998) *Hva kjennetegner treningsbakgrunnen til norske A-landslagsspillere i fotball fra periodene 1982-1985, 1986-1989, og 1990-1993?.* Hovedfagsoppgave. Norges Idrettshøgskole. Oslo.

Holt, N.L., Dunn, J.G.H. (2004) Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sports Psychology*, 16, 199-219, 2004.

Imsen, G. (2003) *Elevens verden – Innføring i pedagogisk psykologi.* 3. utgave. Universitetsforlaget. Oslo.

Kay, T.(2000) *Sporting excellence: A family affair?* North West Counties Physical Education Association and SAGE publications.

Kent, M. (1998) *Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine*. Second edition. Oxford University Press. New York.

Kjørmo, O. (1994) *Termer og begreper i idrettsfaglig sammenheng*. Norges Idrettshøgskole. Oslo.

Kvale, S (1997) *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk. Oslo

Leunes A. D., Nation, J. R. (2002) *Sport psychology – An introduction (3rd Ed.)* Chicago: Nelson-Hall Publishers

Mason, J (1996) *Qualitative Researching*. Sage Publications. London.

Martindale, R.,Collins, D., Daubney, J. (2005) Talent Development: A guide for Practice and Research Within Sport. *Quest* 2005, 57, 353-375 National Association For Kinesiology And Physical Education in Higher Education

Morisbak, A., Dreier, S., Skarsfjord, T.(1986) *God fotballferdighet – lær taktikk-teknikk*. Gyldendal Norsk Forlag. Aurskog.

Morris, T.(2000) Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 715.726

Olsen E., og Ingjerd A.(1984) *Hva kjennetegner elitespillerne i fotball*. Preliminiær rapport. Norges Idrettshøgskole. Oslo.

Ommundsen, Y.(1989) *Tidlig spesialisering og prestasjonsfokusering i barneidretten*. Norges idrettshøgskole, upublisert stensil, 1989. Oslo.

Ommundsen, Y., Høigaard, R.(2008) Talentutvikling i idrett. Betydningen av funksjonelt talentbegrep, allsidighet og mestringsklima. *Fotballtreneren*, nr 2, 2008. s.32

Patton (1990) *Qualitative Evaluation and Research Methods (2nd edition)* Sage Publications. London.

Pensgaard, AM., Høgmo, P (2004) *Mental trening i fotball*. Akilles forlag. Oslo.

Pensgaard, AM., og Hollingen E.(1996) *Idrettens mentale treningslære*. Universitetsforlaget. Oslo.

Pensgaard, A.M., og Hollingen, E. (2006) *Idrettens mentale treningslære*. 2. utgave. Gyldendal Norsk Forlag

Reilly, T., Bangsbo, J., Franks, A. (2000) Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 669-683

Reilly, T., Dust, B.(2005) *Talent identification and development in soccer*. Opatija, Croatia, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, c2005, p.412-415

Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., Franks (2000) A multidisciplinary approach to talent identification. *Journal of Sport Sciences*, 18, 695-702

Roberts, G.C., Treasure, D.C., Kavussanu, M. (1997) *Achievement motivation in childrens sport*. Artikkelsamling Idrettspsykologi MAS 445. Norges Idrettshøgskole, 2005. Oslo.

Roberts, G.C. (2001). *Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes*. Artikkelsamling Idrettspsykologi MAS 445. Norges Idrettshøgskole, 2005. Oslo.

Roberts, G.C, Pensgaard, A.M. (2001). *Elite athletes experience of the motivational climate: The coach matters.* Artikkelsamling Idrettspsykologi MAS 445. Norges Idrettshøgskole, 2005

Ronglan, L.T. (2000) *Gjennom sesongen. En sosiologisk studie av det norske kvinnelandslaget i håndball på og utenfor banen.* Dr. Scient. Avhandling. Norges Idrettshøgskole. Oslo

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

Ronglan, L.T., Larsen, Ø. (2003) Ballspillanalyse – mer enn arbeidskravsanalyse. *Moving Bodies Nr.2*, 2003.

Singer, R.N., Hausenblas, H.A., Janelle C.M. (2001). *Handbook of Sport Psychology.* New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sæther, SA.(2004) *Fotball og talent. En studie av norske eliteserietrenere sin forståelse av talent i fotball.* Hovedfagsoppgave. NTNU. Trondheim.

Tschopp, M., Biedert, R., Seiler, R., Hasler, H., Marti, B.(2004) Predicting success in Swiss junior elite soccer players: a multidisciplinary 4-year prospective trial. *Journal of Sport Sciences* June 2004: Vol. 22 Issue 6. p. 563-564

Thomas, J, R., Nelson J, K., Silverman, S, J. (2005) *Research Methods in Physical Activity.* Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics.

Weinberg, R og Gould, D. (1995) *Foundations of sport and exercise psychology.* Illinois: Human Kinetics Publishers

Williams, A.M.(2000) Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*, 2000, 18, 737-750

Williams, A.M., Franks, A., (1998) Talent identification in soccer. *Sports exercise and injury* 4, 159-165

Williams, A.M., Reilly T. (2000) Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 657-667

Wisløff, U., Salveson, R., Sigmundstad E. (1998) *Prestasjonsutvikling i fotball*. Universitetsforlaget. Oslo.

VEDLEGG

Vedlegg 1: Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Fortell litt om deg selv.

Hvorfor har du blitt så god som du har blitt?

(Hva mener du er viktig for at du har kommet dit du er i dag som fotballspiller?)

Hvorfor har du i så ung alder blitt så god som du er blitt?

Hvor mange tippeligakamper før fylte 20?

BAKGRUNN

Hva er din bakgrunn?

Hvordan har fysisk aktivitet preget deg gjennom oppveksten?

- *Gjennom barndom ? – Gjennom ungdomstid ?*
- *Organisert ? – Uorganisert?*

Hva slags type aktivitet?

- *Flere idretter? Når bestemte seg for spesialisering?*
- *Hvor bodd? Flytting? Endring i miljø på noe tidspunkt?*
- *Påvirkning fra nærmiljøet? Interesse i nærmiljøet?*
- *Idrettsbakgrunn i familien?*

Hvem har vært viktig for deg for din utvikling som fotballspiller?

- *Familie ? foreldre? Søskene? Grad av støtte/oppfølging?*

Trenere?

TRENER MED STOR T?

Hva var evt denne trenerens egenskap? variert treningsopplegg? Faglig dyktig?

Miljøskapende personlighet? Motiverende? Like langt uten treneren?

- *Venner ?*
- *Forbilder? Lokalt ? Nasjonalt ? Internasjonalt?*

Idrettsglede og lydtbetont trening?

Dyktige trenere og gode treningsmiljø?

Gradvis suksess?

Treningsvilje og konkurranse-instinkt?

Kvalitet på trenere du har hatt?

Noe som har vært viktig ved siden av fotballen?

- *kjæreste(r) ? utdanning? Yrke? Venner?*

Hva drev deg? Hvorfor så mye tid på fotball/aktivitet?

Hvilken linje valgte du på videregående? Har det påvirket fotballkarrieren?

Noe du ville gjort annerledes?

Hva skal til for og lykkes internasjonalt? Råd til spillere som kan nå samme nivå like tidlig

Føler du har gitt avkall på noe for og bli så god? Eventuelt hvilke forsakelser?

Trening i den idretten de ble gode i?

Når hovedidrett?

Idrettslig nivå i oppvekst?

Bortvalg og forsakelser for og bli god? Forsakelse eller egen bortprioritering?

Hvor foregikk trening i yngre alder? Plassering i søskenflokk?

Vurdering av eget talent opp mot andre? Treningsstalent? Ferdighetstalent?

Trivsel og mestring på skole? Markante trenere? Forhold til trener?

Sommeridrett? Vinteridrett? Fysisk aktiv som ung? Aktivitet med hvem?

Initiativtager? friluftsliv? hvor mange timer i uka? karakteristikk av trening i oppvekst? (moro, allsidig, spennende, utfordrende, variert, konkurransepreg, leikpreg, variert, spesialisert) opptatt av og bli best? forsakelser?

anlegg, klima, omgivelser? Venner drev med samme idrett?

Hva kunne gjort deg bedre? Treningsforhold ? treningsgrupper osv? variasjon i trening innenfor ønsket prestasjonsidrett.

Trivsel på skolen? Ener på skolen?

Konflikt skole vs idrett?

Type vgs? prioritering av idrett? Kontra skole opp igjennom?

FOTBALL-BAKGRUNN

Hvorfor tror du at du ble god?

Fortell litt om hvilke treningsmiljøer du har vært en del av. *Mengde og innhold av trening i ulike aldre? (innhold av trening: spill, teknisk isolert? motstand? , taktisk, styrke , utholdenhet?*

Utvelgelsesproblematikk, vesentlig?

Tid født på året, treningsmengde, miljømessige faktorer?

Tidlig fysisk utvikling?

Hvilke forhold var viktige for deg i aldersbestemt fotball?

-Klubb? Hospitering? Antall Kamper ? antall treninger?

- kretslag?
- landslag?
- skolefotball?
- spilte på godt lag? Vant cuper og lignende?
- personlig treningsoppmøte?

Hva motiverte deg?

Treningsmengde? – skole , fellestreninger, ”løkkefotball”??

Organisert vs uorganisert?

Hva var avgjørende for at du så raskt slo igjennom på seniornivå?

Hvordan taklet du og så raskt tilpasse deg fra junior til seniorfotball? *Forhold på banen, forhold utenfor banen?*

Fortell litt om dine forutsetninger.

Hvilke ferdigheter skilte deg fra de andre på juniornivå?

Har du hatt noen ting du har vært spesielt bra på, spisskompetanser?

Fysiske ferdigheter?

Tekniske ferdigheter?

Taktiske ferdigheter?

Mentale ferdigheter? – konsentrasjon, visualisering, motivasjon, målsettinger, angst/stress, selvtillit....

Indre motivert(drive)?

Variasjon i rolle?

Styrketrening ?

Hurtighetstrening?

Utholdenhetstrening?

Mental trening?



Bevisst jobbing med enkelte ferdigheter som måtte bedres? *Fysisk?*

Teknisk? Taktisk? Mentalt?

Som egentrening?

Skadesituasjon? Evt. Forebygging av skader? Evne til og komme over skader?

Hva er ditt forhold til konkurranse?

HOLDNINGER

Fortell litt om holdningene dine.

Holdninger til trening ?

Holdninger til kamp?

Holdninger/respekt til trenere?

Holdninger/respekt til motspillere?

Holdninger/respekt til medspillere?

Holdninger/respekt til dommere?

Bevisst forhold til restitusjon / totalbelastning ?? Eventuelt fra når?

KOSTHOLD

Fortell litt om ditt forhold til kosthold/ fortell litt om kostholdet ditt.

Er du ”god” på kosthold ? Hva menes med det?

Røykevaner, nikotinvaner ?

Alkoholvaner ?

Eventuelt fra når var kosthold viktig?