

Stian Rasch

Hvordan motgang og press påvirker unge fotballspillere

En kvalitativ studie av unge fotballspillere

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2016

Sammendrag

Formålet med denne oppgaven er å få en dypere forståelse av hva motgang og press betyr, hvordan dette påvirker prestasjonen til unge fotballspillere, og hvordan de håndterer dette.

Problemstillingene aktualiseres ved at forskning viser at det foreligger sammenhenger mellom en utøvers mentale ferdigheter, herunder utøverens evne til å håndtere motgang og press, og utøverens evne til å prestere på et optimalt nivå.

For å få svar på hvordan motgang og press kan påvirke en ung utøver, er det benyttet en kvalitativ metode der 6 unge fotballspillere ble valgt ut etter satte kriterier. Det ble gjennomført en semistrukturert intervjuprosess og datainnsamling og analyse ble gjort med utgangspunkt i en tematisk analysemodell.

Funnene i studien bekrefter at håndtering av motgang og press påvirker en utøvers prestasjon. Hos unge fotballspillere som ikke håndterer motgang og press godt, blir prestasjonen i større grad påvirket negativt enn hos andre. Studien viser også at det i et relativt homogent utvalg kan være stor variasjon med hensyn til hva de ulike fotballspillerne tenker om motgang og press, hvordan de håndterer dette i praksis, og hvordan dette påvirker deres prestasjon.

Innhold

Sammendrag	3
Innhold	4
Forord.....	6
1. Innledning	7
1.1 Formålet med oppgaven	8
1.1.1 Problemstillinger	8
2. Teori	9
2.1 Tidligere forskning på talentutvikling	9
2.2 Psykologiske faktorer som kan påvirke utviklingsprosessen for utøvere.....	11
2.2.1 Psykologiske faktorer hos unge fotballspillere	12
2.3 ”The 11-model”	12
2.4 Å håndtere motgang.....	16
2.4.1 Motstandsdyktighet.....	17
2.5 Å håndtere press.....	18
2.5.1 Press i fotball.....	19
2.5.2 Forventningspress fra foreldre og trenere	20
2.6 Mestringsstrategier for å håndtere motgang og press	21
2.7 Emosjoner	22
2.7.1 Emosjoner kan påvirke prestasjonen.....	23
2.7.2 Relasjonen mellom emosjoner, tanker og prestasjon.....	24
3. Metode.....	26
3.1 Vitenskapsteoretisk forankring	26
3.2 Utvalg	26
3.3 Prosedyre for datainnsamling	27
3.3.1 Før intervjuene	27
3.3.2 Gjennomføring av intervjuene	27
3.4 Forskerrollen i intervjusituasjonen	28
3.5 Analyse	29
3.6 Troverdighet	31
3.7 Etikk	33

4. Resultater og diskusjon	35
4.1 Motgang	35
4.1.1 Hva betyr motgang for unge fotballspillere?	36
4.1.1.1 Diskusjon av hva motgang betyr for unge fotballspillere	37
4.1.2 Hvordan motgang kan påvirke prestasjonen til unge fotballspillere.....	39
4.1.2.1 Opplevd motgang i én kamp.....	39
4.1.2.2 Motgang over flere kamper	41
4.1.2.3 Treningsinnsats i møte med motgang.....	42
4.1.2.4 Feedback fra treneren	42
4.1.2.5 Diskusjon av hvordan motgang påvirker prestasjonen til unge fotballspillere ..	44
4.1.3 Hvordan håndterer unge fotballspillere motgang.....	46
4.1.3.1 Strategier for å håndtere motgang	47
4.1.3.2 Diskusjon av hvordan unge fotballspillere håndterer motgang	49
4.2 Press.....	51
4.2.1 Hva betyr press for unge fotballspillere?	51
4.2.1.2 Diskusjon av hva press betyr for unge fotballspillere	53
4.2.2 Hvordan press kan påvirke prestasjonen til unge fotballspillere	54
4.2.2.1 Å trene med A-laget	54
4.2.2.2 God motstand.....	55
4.2.2.3 Dårlig motstand	56
4.2.2.4 Treneren.....	57
4.2.2.5 Viktige personer ser på en kamp; familie, venner eller trener	58
4.2.2.6 Hvilke konsekvenser kan press ha for spillerens prestasjon?.....	60
4.2.2.7 Diskusjon av hvordan press kan påvirke prestasjonen til unge fotballspillere...	62
4.2.2.8 Oppsummering og tolkning av resultatene.....	62
4.2.2.9 Diskusjon opp mot relevant litteratur	63
4.2.3 Hvordan håndterer unge fotballspillere press	66
4.2.3.1 Virkemidler for å håndtere press	66
4.2.3.2 Diskusjon av hvordan unge fotballspillere håndterer press.....	68
5. Oppsummering.....	71
5.1 Konklusjon.....	72
5.2 Til ettertanke og fremtidig forskning	73
Referanseliste.....	74
Figuroversikt	80
Vedlegg	81

Forord

For to år siden begynte jeg å skrive min masteroppgave og nå har tiden kommet for å skrive forord. Å skrive masteroppgave, kan jeg med hånden på hjertet si, har vært noe av det tyngste jeg har gjort i mitt liv. Samtidig så er det den største gleden jeg nå sitter igjen med, når jeg nå skal levere oppgaven.

Gjennom denne prosessen har jeg fått erfare utfordringer, vokst som menneske og tilegnet meg mye ny kunnskap. Til tross for lange dager med hardt arbeid, har det vært dager fylt med interesse og lærdom. Interessen for temaet jeg har skrevet om har vært med på å bidra til å forandre mitt inntrykk for hva som kan være viktig i utviklingsprosessen for unge fotballspillere.

Jeg vil takke min veileder, Tynke Toering og Henrik Gustafsson, for god hjelp under hele prosessen. Videre vil jeg også takke mine intervjuobjekter samt en takk til klubben som bidra til at oppgaven kunne gjennomføres.

En takk til alle jeg har hatt kontakt med i disse fem årene på NIH.

En spesiell takk til Daniel Pedersen som tok tak i meg og formet meg til en god masterstudent. Takker også for alle de utallige latterkrampene vi hadde i lunsjen.

Takk til Anne Gina som alltid sa at det kom til å bli bra til slutt, selv om jeg hadde mine tvil.

Takk til pappa for god støtte. En spesiell takk til mamma som bidro sterkt til at jeg leverer denne masteroppgaven både med oppløftende ord og økonomisk støtte.

Takk til alle andre som bidro til at oppgaven kan leveres.

1. Innledning

Fotball er verdens største idrett, og en av idrettene der det er størst konkurranse for å nå opp til elitenivå (Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012). I 2007 var det registrert 34 millioner fotballspillere, mens antallet profesjonelle spillere har holdt seg stabilt på 110,000 siden starten på 2000-tallet. Dette betyr at bare 0,3 % av alle registrerte spillere når et profesjonelt nivå (FIFA, 2007). Det stilles stadig høyere krav til egenskaper som hurtighet, fysikk, utholdenhet, teknikk og evnen til å gjøre gode taktiske vurderinger (Haugaasen, Toering, & Jordet, 2014). Unge spillere må trene mye, og ha kvalitet på hver enkelt trening for å utvikle seg til å bli en elitespiller (Haugaasen et al., 2014).

Psykologiske faktorer kan gi god støtte til atferd og utvikling for fotballspillere på elitenivå og blant annet Jordet har skrevet om hvordan ulike psykologiske mekanismer kan påvirke prestasjonen negativt eller positivt, både på trening og i konkurranse (Jordet, in press). Utøvere håndterer disse psykologiske faktorene forskjellig, og påvirker derfor hvert individ ulikt i når det gjelder atferd og prestasjon.

Flere idrettsforskere i senere tid hevder at unge spillere må inneha spesifikke psykiske ferdigheter for å nå et elitenivå. De må ha viljen til å trene mye, evnen til å håndtere motgang og være motivert for å nå lengst mulig (Mills, Butt, Maynard, & Harwood, 2012). For at unge utøvere som skal utvikle seg til å bli eliteutøvere, er faktisk psykologiske ferdigheter vel så viktig som tekniske og fysiske egenskaper (Haugaasen & Jordet, 2012).

Det er også velkjent i idrettspsykologi at utøvere i alle aldre bør kunne håndtere flere ulike stressfaktorer, ikke bare for å prestere optimalt, men også for å tilegne seg positiv tilfredsstillelse i idretten generelt (Nichols & Polman, 2007). I lys av dette har Jordet (in press) skrevet om 11 psykologiske faktorer en ung utøver bør inneha for å ta steget opp på et elitenivå. To av disse faktorene er håndtering av motgang og håndtering av press, som han hevder kan ha stor betydning for om unge fotballspillere klarer å ta steget opp på elitenivå.

Denne studien ser nærmere på nettopp disse to faktorene, motgang og press. Hva tenker unge fotballspillere om motgang og press? Hvordan påvirker disse faktorene deres prestasjon? Og hvordan blir opplevd motgang og press håndtert i praksis?

1.1 Formålet med oppgaven

Alle eliteklubber ønsker selvsagt at unge fotballspillere skal være gode nok til å ta steget opp på A-laget. Talentutvikling er en viktig faktor for å få til nettopp dette. Det er mange stressfaktorer som kan påvirke en ung fotballspiller til å ta steget opp på et elitenivå. Psykologiske faktorer kan spille en sentral rolle i utviklingsprosessen og prestasjon (MacNamara & Collins, 2011). Motgang og press er to mekanismer som en fotballspiller vil oppleve, og håndteringen av dette kan bety mye for optimal prestasjon (Jordet, in press). Få studier er gjort for å avdekke hvordan stressfaktorer kan påvirke unge fotballspillere, og hvordan disse faktorene kan håndteres (Reeves, et al 2009).

Formålet med denne oppgaven er å få en dypere forståelse av hva motgang og press betyr og hvordan dette kan påvirke prestasjonen til unge fotballspillere, samt hvordan de håndterer dette. Jeg håper dette kan bidra til økt oppmerksomhet på hvordan motgang og press kan påvirke utviklingsprosessen fra juniornivå til elitenivå. Ved økt bevisstgjøring av de ulike prosessene og mestringsstrategier, kan dette gjøre det lettere for trenere å bevisstgjøre de unge fotballspillerne som ønsker å ta steget opp på et elitenivå.

1.1.1 Problemstillinger

- Hva betyr motgang og press for unge fotballspillere?
- Hvordan påvirker motgang og press prestasjonen til unge fotballspillere?
- Hvordan håndterer unge fotballspillere motgang og press?

2. Teori

I dette kapitlet skal jeg presentere et teoretisk rammeverk og tidligere forskning som beskriver ulike faktorer som kan påvirke en ung utøvers mulighet til å nå et elitenivå. I starten av kapitlet gjør jeg rede for teori som er knyttet opp mot talentutvikling, for å kartlegge hvilke ferdigheter unge utøvere bør inneha for å nå et elitenivå. Deretter presenterer jeg relevant forskning som fokuserer på psykologiske mekanismer og hvilken innvirkning slike mekanismer har på unge fotballspillere. I den forbindelse vil jeg også kartlegge teori om mestringsstrategier for å håndtere disse mekanismene. Avslutningsvis vil jeg nærmere presentere Lazarus' teori om emosjoner, og hvordan ulike emosjoner kan påvirke en utøvers prestasjon, både negativt og positivt.

2.1 Tidligere forskning på talentutvikling

Det er mange unge utøvere som drømmer om å bli profesjonelle i sin idrett. I den sammenheng har mange forskere prøvd å utvikle teorier og begreper om hvordan man kan identifisere eller forutse hvem som har størst sjanse til å bli en eliteutøver (Vaeyens, Lenoir, Williams, & Philippaerts, 2008).

En teori som er utviklet for å beskrive talentutviklingsprosessen er "A Differentiated Model of Giftedness and Talent" (DMGT). Teorien presenterer talentutviklingsprosessen som en transformasjon av naturlige gode evner, utviklede ferdigheter som definerer kompetanse eller talent (Gagné, 2004). I tillegg er det tre katalysatorer som kan hjelpe eller hindre prosessen. Dette er (1) mellommenneskelige katalysatorer som personlige egenskaper og selvledelse, (2) miljø, som sosiodemografiske faktorer og psykologisk påvirkning og (3) tilfeldighet (Gagné, 2004). Hensikten med modellen til Gagné (2004) er å vise at evne og talent betyr maks 10 % av utfallet. Han argumenterer for at utviklingsprosessen er essensiell, og at de ulike katalysatorene kan påvirke mye av utviklingen for at unge utøvere skal bli eliteutøvere.

Andre forskere har beskrevet prosessene knyttet til talentidentifisering og -utvikling (heretter TID). Ulike toppklubber har forsøkt å bruke ulike tilnærminger (psykologisk rådgivning, fysisk evaluering, PC-basert kampanalyse) for å forutse hvem som blir eliteutøvere TID (Vaeyens et al., 2008). Men manglende vitenskapelig bevis på talentidentifiseringsprosessen har gjort at mange forskere mener fokuset må være på

talentutvikling (Durand-Bush & Salmela, 2001). Nåværende forskning på kompetanseutvikling tilsier at det er vanskelig, om ikke umulig, å identifisere fremtidige eliteutøvere i en svært ung alder (Toering & Jordet, 2015). Det er foreslått at TID-systemer bør vektlegge flere variabler som er relatert til utviklingspotensialet, og ikke bare antall treningstimer (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Pepping, & Visscher, 2012).

Det har tidligere blitt foreslått at veien til ekspertise er lineær, det er altså avgjørende hvor mye tid unge utøvere bruker på trening (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). I senere tid har det, i kontrast til dette argumentet, blitt hevdet at suksessfulle utøvere rapporterer at veien til suksess ikke er lineær, men at den er kompleks og at det er individuelle veier til et elitenivå (Collins, MacNamara, & McCarthy, 2015). Selvfølgelig må det mye trening til for å nå et elitenivå, men det hevdes at utviklingsprosessen må ta hensyn til flere variabler enn kun antall treningstimer. Utøvere må tilpasse seg utviklingsmuligheter og tilbakefall, og takle ulike overganger i progresjonen mot toppen (Collins et al., 2015). MacNamara og Collins (2011) mener at psykologiske faktorer kan spille en sentral rolle i en effektiv utvikling av utøverens potensial når det gjelder prestasjon. Veien frem mot å bli blant de beste er altså humpete, og tilbakeslag og vanskeligheter kan oppstå på veien. Et tiltak for å øke effektiviteten til talentutviklingsprogrammer kan derfor være å fokusere på hvordan utøvere håndterer utfordringer, og dermed utvikler selvkontroll, mental tøffhet og motstandsdyktighet (Collins & MacNamara, 2012).

En ny studie viser at det er mange identifiserbare kilder til stress som potensielt kan påvirke unge fotballspillere negativt på veien mot et elitenivå (Morris, Tod, & Eubank, 2016). Disse kildene inkluderer indre (unge utøvere legger press på seg selv) og ytre faktorer (familie, venner og klubben). Stresset unge utøvere opplever av ulike årsaker kan påvirke prestasjonen (Morris et al., 2016).

Vi har nå sett hvordan ulike forskere har prøvd å kartlegge hva som er viktig i utviklingsprosessen for unge utøvere. Videre i oppgaven vil jeg gå nærmere inn på hvordan psykologiske faktorer kan påvirke unge utøvere på veien opp til elitenivå, og her vil relevant teori bli presentert.

2.2 Psykologiske faktorer som kan påvirke utviklingsprosessen for utøvere

MacNamara og Collins (2011) mener at psykologiske atferdsfaktorer kan påvirke lærings- og utviklingsprosessen i idrett. De mener at man bør legge mer vekt på psykologiske egenskaper som kan påvirke utvikling, og mindre vekt på fysikk og ytelse i tidlig alder (MacNamara & Collins, 2011). For eliteutøvere som allerede har nådd toppen, fins det mye litteratur som mener at psykologiske faktorer rundt atferd påvirker eliteprestasjon (Durand-Bush & Salmela, 2002; Ericsson & Charness, 1994). Disse psykologiske faktorene som engasjement, målsetninger, visualisering, fokus og planlegging, er med på å skille suksessfulle utøvere fra mindre suksessfulle utøvere (Orlick & Partington, 1988).

En annen studie som fremhever psykologiske faktorer som et viktig element, er studien til Durand-Bush og Salmela (2002). De fant ut at selvtillit og motivasjon er knyttet tett sammen med personligheten til disse utøverne. Ikke bare var de motivert for å oppnå suksess, men de la også ned nok arbeid og tid for å bli best mulig (Durand-Bush & Salmela, 2002). Veien til elitenivå er kompleks, og ambisiøse unge talenter må optimalisere utviklingen, håndtere tilbakeslag og håndtere overganger mellom ulike nivåer for å realisere sitt potensial (MacNamara & Collins, 2011). Videre mener MacNamara og Collins (2011) at utøvere som ikke innehar de riktige psykologiske atferdsegenskaper ikke nødvendigvis får realisert hele sitt potensial. Utøvere som ikke når helt opp, har for høye forventinger og er for lite standhaftige i sitt arbeid. For at unge utøvere skal forbedre seg på disse områdene, er det foreslått at de lærer seg psykologiske strategier som målsetning, planlegging og prestasjonsevaluering (Abbott & Collins, 2004).

I tillegg til de nevnte psykologiske strategiene, blir det også nevnt at eliteutøvere bør ha mellommenneskelige ferdigheter, som betyr sosial intelligens, lederevner og kommunikasjon, og personlige egenskaper som disiplin, evne til selvorganisering og et ønske om å nå målsettingene som var satt (Jones & Lavallee, 2009). Psykologiske faktorer spiller en sentral rolle i effektiv utvikling av utøverens potensial når det gjelder prestasjon (MacNamara & Collins, 2011).

2.2.1 Psykologiske faktorer hos unge fotballspillere

Van Yperen (2009) trekker frem noen viktige psykologiske faktorer for fotballspillere som ble profesjonelle, nemlig at de hadde evnen til å nå målsetninger, var engasjerte i problemfokuset mestringsatferd og alltid søkende etter sosial støtte. Som en konsekvens av dette la spillerne ned mer innsats for å nå målsetningene sine (Van Yperen, 2009). De suksessfulle utøverne håndterte og tilpasset seg stressende situasjoner bedre enn de ikke-suksessfulle fotballspillerne, og da som en konsekvens av gode mestringsstrategier (Van Yperen, 2009).

En studie utført på unge spillere på elitenivå og ikke-elitenivå viser at evnen til refleksjon og innsats var positivt assosiert med prestasjonsnivå (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009). Funnene tyder på at elitespillerne var mer klar over sine sterke og svake sider, samt at de hadde et større ønske om å trene hardere på trening og i konkurranser. Studien viser at eliteutøvere reflekterer mer rundt sin egen prestasjon, og som en konsekvens av dette effektivt lærer seg strategier for å tilpasse seg lærings situasjoner (Toering et al., 2009). Selvregulering gir utøveren bedre kontroll over egen prestasjonsutvikling (Toering et al., 2012). Videre nevnes det at utøvere må investere mye tid i trening for å nå høyest mulig prestasjonsnivå, men at det i seg selv ikke er nok. Fotballspillerne som var på et internasjonalt nivå, fikk mer ut av hver treningsøkt gjennom refleksjon (Toering et al., 2012).

Toering og Jordet (2015) ville se nærmere på hvordan konseptet selvkontroll er assosiert med engasjement i daglige rutiner hos profesjonelle fotballspillere, og hvordan det kan påvirke prestasjonen deres. Funnene fra studien viser en liten, positiv sammenheng mellom selvkontroll og sportslige prestasjoner (Toering & Jordet, 2015). Selvkontroll kan øke utøvernes oppfattede kompetanse ved å hjelpe dem å overvinne utfordringer. Ved ekstremt god ytelse er en mulig forklaring i studien at selvkontroll hjelper individer til å holde seg på veien mot elitenivå (Toering & Jordet, 2015).

2.3 "The 11-model"

Tidligere forskning viser altså at en ung fotballspiller bør inneha flere psykologiske faktorer for å ta steget opp på et elitenivå. Jordet (in press) har skrevet et bokkapittel om *psychology and elite soccer performance*, som tar for seg ulike psykologiske mekanismer som en fotballspiller bør inneha for å nå elitenivå. Bokkapittelet omhandler

fotballspesifikk psykologi, med den vitenskapelige kunnskapen vi har om fotballspilleres atferd og tankesett (Jordet, in press). Modellen tar for seg 11 faktorer som påvirker atferd og utvikling, og legger til rette eller gir støtte for god fotballprestasjon (Figur 1). Atferd og tankesett blir påvirket av en rekke psykologiske prosesser (kognitive, motivasjon, emosjoner), hver og en av de 11 faktorene kan være med på å påvirke atferd og tankesett som har innvirkning på prestasjonen (Jordet, in press). Om en fotballspiller har mindre av én psykologisk mekanisme, kan det kompenseres med mer av enn annen mekanisme. Alle utøvere må ikke nødvendigvis beherske alle de 11 psykologiske mekanismene, men det kan være en fordel. De ulike mekanismene Jordet (in press) skriver om, er vist i figuren under.



Figur 1 The 11-model of performance psychology in soccer. Fra G. Jordet, in press, Psychology and elite soccer performance In T. Strudwick (Ed.), Soccer Science: Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Brukt med tillatelse fra Jordet (vedlegg A).

De ovenfor nevnte mekanismer i figuren kan alle ha betydning for utøvers utvikling og prestasjon. Nedenfor vil jeg presentere hver mekanisme kort.

Passionately play the game

Indre motivasjon er drivkraften for eliteutøvere, hvor de trener frivillig og har stor glede av selve sporten (Ryan & Deci, 2000).

Relentlessly pursue performance

For å utvikle seg og prestere optimalt, er det viktig med motivasjon (Holt & Dunn, 2004). I tillegg må fotballspillere være dedikert til å oppnå suksess (Holt & Mitchell, 2006).

Regulate total load

Balanse mellom treningsmengde og restitusjon for å forhindre frafall og overtrening (Ericsson et al., 1993).

Self-regulate learning

Selvregulering handler om hvordan ulike individer er motiverte og er atferdsmessige proaktive i deres egen læringsprosess (Zimmerman, 2006).

Manage relationships

Trenere trekker frem sosial kompetanse og mellommenneskelige ferdigheter som en viktig egenskap for at unge utøvere skal nå et elitenivå (Mills et al., 2012).

Adapt to new contexts

Handler om hvordan fotballspillere takler ulike forandringer, dette kan være kulturelle, sosiale og personlige forhold (D. Richardson, Littlewood, Nesti, & Benstead, 2012).

Cope with success

Det er viktig at de fortsatt streber etter suksess, har realistiske forventninger og søker etter nye utviklingsmål, selv etter suksess (MacNamara, Button, & Collins, 2010).

Prospectively control game dynamics

Elitefotballspillere viser at de har bedre persepsjon, altså at de observerer mer informasjon og hyppigere. Dette kan resultere i bedre handlingsvalg (Roca, Ford, McRobert, & Williams, 2011).

Cope with pressure

Utøvere som håndterer press klarer å prestere sitt beste i en situasjon som er ekstremt viktig (Jordet, in press)

Cope with adversity

Alle elitefotballspillere vil oppleve motgang. Selv de beste har opplevd tilbakeslag, tabber, feil eller bommet på store muligheter (Jordet, in press).

Innovatively advance the game

Handler om å hele tiden utvikle seg, for å prestere best mulig. Noen fotballspillere har en egen evne til å tilegne seg kunnskap, kreativitet og utvikle selve spillet (Jordet, in press).

I relasjon til unge fotballspillers utvikling til et elitenivå, er evnen til å håndtere motgang og press viktig for å kunne prestere (Jordet, in press). For å økte effektiviteten til talentutviklingsprogrammer, mener Collins og MacNamara (2011) at man må fokusere på hvordan unge utøvere håndterer utfordringer. I det følgende vil derfor innholdet av disse mekanismene motgang og press belyses nærmere. Motgang og press er psykologiske mekanismer som kan påvirke utøvere negativt og/eller positivt.

Utøveres egen evne til å håndtere utfordringer og hendelser kan være avgjørende for å realisere deres potensial (MacNamara & Collins, 2011). I en forlengelse av dette skriver Collins et al., (2015), at utøvere som ble blant de beste i verden har et mer konstruktivt forhold til motgang og press og håndterer disse mekanismene på en mer effektiv måte, sammenlignet med utøvere som ikke nådde et tilsvarende høyt nivå.

Videre vil oppgaven gå nærmere inn på relevant teori om både motgang og press for å få en dypere forståelse av disse mekanismene.

2.4 Å håndtere motgang

Spørsmålet er ikke hvorvidt en elitefotballspiller vil erfare motgang. Selv de beste fotballspillerne i verden vil oppleve tilbakefall, tabber og feil (Jordet, in press). Utøvere som ikke behersker å håndtere stressfaktorer som kan være forbundet med motgang, kan erfare dårlig prestasjon og kan som en konsekvens av dette slutte i idretten (Sagar, Busch, & Jowett, 2010). Dersom utøvere håndterer motgang, har forskere foreslått at ulike erfaringer av motgang kan ha en positiv innvirkning på menneskelig utvikling, helse og trivsel (Collins & MacNamara, 2012; Seery, 2011).

Seery (2011) nevner videre at motgang i livet på et senere tidspunkt kan virke positivt, ved at man får en mestingsfølelse etter å ha bearbeidet motgangen. Dette kan igjen gi økt følelse av kontroll (Seery, 2011). Dette bekrefter også studien som omhandler tidligere OL-medaljevinnere. Den sier at bearbeidet motgang kan ha direkte innvirkning på videre utvikling i den idretten de utøver (Sarkar, Fletcher, & Brown, 2015). Det kan altså gi videre stimuli til læring og utvikling, og i tillegg gi høyere selvtillit ved påfølgende utfordringer i en idrettslig sammenheng (Sarkar et al., 2015). Mange av utøverne som rapporterte motgang i sin karriere, beskrev at det gav dem et ekstra ønske om å prestere enda bedre i sin idrett (Sarkar et al., 2015). Dette resulterte i mer fysisk trening for å nå målsetningene de hadde. At utøvere møter motgang i moderate mengder, kan hjelpe dem til å bli motstandsdyktige mot stress i pressende situasjoner (Seery, 2011).

Collins og MacNamara (2012) argumenterer for at veien til toppen ikke skal være komfortabel, men at utøvere bør bli utfordret og ta lærdom av det. Utfordringer på veien er viktig i utviklingsprosessen, på den måten tilegner utøvere seg psykologiske faktorer

som er sentrale for god prestasjon (Collins & MacNamara, 2012). Derfor blir det nevnt at unge talenter til en viss grad trenger utfordringer for å utvikle seg optimalt, istedenfor at de kun får støtte (Collins et al., 2015). Når utøvere møter utfordringer på veien mot toppen, må de reflektere, regenerere og vokse som utøvere for å utvikle seg videre (MacNamara & Collins, 2015). Dersom utøvere klarer å arbeide seg gjennom motgang eller negative hendelser, kan dette oppfattes som vekst i form av en ny livsfilosofi, selv-endringer og mellommenneskelige endringer (Galli & Reel, 2012).

Som litteraturen viser kan altså moderate mengder av motgang virke positivt på utøvere, ved at de utvikler psykologiske faktorer som kan gi god prestasjon i møte med motgang senere. Men hva er det som gjør at utøvere håndterer opplevd motgang på en god måte? Forskere har argumentert for at motstandsdyktighet (*resilience*) er et virkemiddel for å håndtere motgang.

2.4.1 Motstandsdyktighet

Begrepet motstandsdyktighet refererer til evnen til å opprettholde stabil funksjon og tilpasning i møte med motgang (Fletcher & Sarkar, 2013). Med andre ord handler det om at en utøver klarer å prestere selv i møte med motgang, eller komme tilbake til det samme nivået (fysiologisk og psykologisk) som før møtet med motgang. Utøvere som er motstandsdyktige kan bruke dette som mestringsstrategier i møte med stressfaktorer (Secades et al., 2016). Idrettspsykologer har gjort en rekke forsøk på å definere motstandsdyktighet. Et fellestrekk er at det blir betraktet som en egenskap, et utfall og en prosess hvor man får en positiv tilpasning til tross for tilstedeværelse av risiko eller motgang (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Idrettsforskere omtaler altså motstandsdyktighet som indre og ytre kvaliteter hos utøvere, som tross tilstedeværelse av risiko og motgang gir et positivt utfall (G. E. Richardson, 2002). Det er altså en dynamisk prosess der utøvere har en positiv tilpasning etter møte med motgang (Luthar et al., 2000).

I senere tid har motstandsdyktighet blitt trukket frem som en av de viktigste komponentene i mental tøffhet (Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010). Mental tøffhet innebærer at utøvere klarer å håndtere ulike faktorer som kan påvirke prestasjonen. Begrepet mental tøffhet tar for seg ulike faktorer som selvtillit, fokus, indre motivasjon, motstandsdyktighet og at man er standhaftig i sitt arbeid (Weinberg, Butt, & Culp,

2011). For at utøvere skal kunne prestere optimalt, er det viktig at de klarer å være motstandsdyktige i møte med motgang. Dette blir også trukket frem som en viktig psykologisk faktor for unge fotballspillere som ønsker å ta steget opp på et elitenivå (Mills et al., 2012).

Tidligere studier de siste tiårene viser altså stor enighet om hva motstandsdyktighet er og hvordan dette kan bidra til at utøvere håndterer opplevd motgang som kan ha en positiv tilpasning til mestring. Videre i oppgaven vil jeg diskutere relevant teori om hvordan opplevd press kan påvirke utøvere, og hvordan dette kan, eller bør håndteres.

2.5 Å håndtere press

Under en konkurranse hender det at utøvere ikke presterer sitt beste på grunn av angst for publikum eller presset for å ikke prestere optimalt (Murayama & Sekiya, 2015). Det er individuelle tolkninger av hva press er, og hvordan utøvere blir påvirket av det opplevde presset. Typiske faktorer som kan føre til økt press inkluderer publikum, evaluering, belønninger og tidsbegrensninger (Murayama & Sekiya, 2015). Baumeister (1984) definerer *press* som en faktor eller en kombinasjon av flere faktorer som øker viktigheten av god prestasjon under noen situasjoner. Videre referer han til *choking under pressure* som et fenomen der utøverens ytelse synker som følge av press.

Vi kan altså skille mellom to utfall når en utøver opplever press: (a) Når en utøver håndterer press på en positiv måte, klarer utøveren å prestere optimalt selv om han er i en situasjon som er viktig (Jordet, in press), (b) Når en utøver derimot *choker* under press, betyr dette dårligere prestasjon enn forventet, som en konsekvens av at utøveren er i en høyt presset situasjon (Beilock & Gray, 2007). Det er altså sammenheng mellom opplevd press, selvbevissthet og dårlig prestasjon (Baumeister, 1984). Når en utøver *choker* som følge av press under konkurranse, mener Baumeister (1997) at utøveren gjennom bevisst tankegang prøver å få utfallet til å bli suksessfullt, men at de psykologiske endringene motsatt effekt av ønsket eller tiltenkt utfall. Det opplevde presset gjør at prestasjonen gjerne skulle vært optimal, men ulike mentale responser tar over prosessene for å prestere (Baumeister, 1997). *Choking* under press forekommer altså når noen underpresterer i en oppgave som de normalt ville klart, men på grunn av akutte stressorer ikke mestrer arbeidsoppgaven (Worthy, Markman, & Maddox, 2009).

Baumeister (1997) nevner videre at *choking* under press kommer av enten selvødeleggende atferd eller at tankegangen i seg selv er selvødeleggende. Med dette mener han at utøvere selv kan ha en selvoppfatning som truer prestasjonen. Utøveren selv er altså selvødeleggende: Lav selvtillit påvirker handlinger når utøveren selv har altfor store forventinger til egen prestasjon. Nederlag hos utøvere oppstår når systemet for selvregulering og styring av egen atferd mislykkes (Baumeister, 1997).

Forskere har fokusert på to forskjellige forklaringer på *choking*. (1) *Explicit monitoring hypothesis* antar at press fører til økt oppmerksomhet i ferdighetsfokuserede prosesser, som gjør at utøvere bevisst overvåker og kontrollerer bevegelser som normalt utføres uten bevisst kontroll (Jordet, 2009a). Denne prosessen forstyrrer naturlige bevegelser som vanligvis utføres automatisk (Baumeister, 1984). Som en kontrast til dette antar (2) *the distraction hypothesis* at press frembringer bekymringer som bruker arbeidsminneressurser som ellers ville blitt brukt til å fokusere på oppgaven, og dermed forårsaker en nedgang i prestasjonen (Jordet, 2009a). Videre nevner Beilock og Gray (2007) at det kan være flere psykologiske faktorer som påvirker *choking*, men hovedfaktoren viser seg å være relatert til oppmerksomhetsforstyrrelser som er forårsaket av angst.

Evnen til å beholde roen under pressede situasjoner, kan ha stor betydning for utøveres prestasjoner i konkurranse (Murayama & Sekiya, 2015). Å håndtere press handler rett og slett om å prestere best mulig når man er i en situasjon som er viktig (Jordet, in press). Idrettsforskere foreslår at tilnærmet motivasjon der utøvere har lav angstfølelse gir god prestasjon, og høy angstfølelse gir dårlig prestasjon (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007). Jordet (2011) nevner noen anbefalinger for å forhindre eventuelt ”choking” under press, (1) redusere egotrusse, (2) normalisere emosjonelle plager og (3) optimalisere selvregulering.

2.5.1 Press i fotball

Det er få studier på *choking* under press i virkelige konkurranser (Jordet, 2009a), men de siste årene har det blitt gjort noen studier som har til hensikt å forklare press i straffesparkkonkurranser (Jordet, 2009a, 2009b; Jordet & Hartman, 2008; Jordet, Hartman, & Sigmundstad, 2009). En av studiene til Jordet (2009a) går nærmere inn på hvordan offentlig status, selvregulering og prestasjon kan påvirke en eliteutøver i

straffesparkkonkurranse. Det er foreslått at utøvere som skal ta straffespark i store turneringer er spesielt utsatt for *choking* under press (Jordet, 2009a). Resultatene av studien gir innsikt i at offentlig status og forventninger til eliteutøvere kan påvirke prestasjonen i høyt pressede situasjoner (Jordet, 2009a). Muligens kan studien til Jordet (2009a) ses i sammenheng med talentbegrepet, nemlig at unge spillere føler mer press når de kalles for unge talenter i ung alder. På den måten opplever de et ekstra press, og må derfor være i stand til å håndtere dette for å prestere. En annen studie som er gjort på straffespark i fotball, viste at jo lengre spilleren ventet etter at dommeren blåste, var forbunnet med flere scoringer, motsatt ga liten betenkningstid før sparket færre scoringer (Jordet et al., 2009). Det er flere faktorer som kan påvirke en elitefotballspiller når han skal skyte et straffespark, og det er hensiktsmessig at spilleren håndterer det opplevde presset.

Approach motivation, altså at spillerne har lyst til å vise kompetanse, som er assosiert med lav angstfølelse og god prestasjon. *Avoidance motivation*, som vil si at spillere vil unngå å vise kompetanse, er assosiert med høy angstfølelse og lav prestasjon (Jordet & Hartman, 2008). Dette er tanker som kan påvirke prestasjonen til elitespillere og det kan være en forklaring på hvorfor noen presterer dårlig (Jordet & Hartman, 2008). Når utøvernes oppfattelse av selvet blir truet, kan dette påvirke ulike emosjoner hos dem. Disse emosjonene kan påvirke utøverne negativt, og man kan ende opp med prestasjonssvikt under press (Jordet, 2011). Emosjoner som blir nevnt her, vil bli ytterligere drøftet under punkt 2.7.

2.5.2 Forventningspress fra foreldre og trenere

Det er ikke bare når det gjelder straffespark at utøvere føler forventningspress for å lykkes. Konstruktive tilbakemeldinger fra foreldre og trenere er viktig for velvære og utvikling hos unge utøvere, dette kan også forhindre frafall (Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2006). Når det er sagt, gir lagidretter som fotball muligheter for både konstruktive og nedbrytende trenere og foreldreinvolvering. Unge utøvere identifiserer sine foreldre som kilde til engasjement og positiv påvirkning (Babke & Weiss, 1999), men uheldigvis også som kilde til press og negativ påvirkning som fører til stress i idretten (Hellstedt, 1990). Foreldre og trenere har vist seg å spille en viktig rolle i positiv eller negativ utforming av unge utøvers psykologiske idrettsopplevelse. Foreldre og trenere kan være kilder til stress og angst, så vel som velvære og

motivasjon. Et motiverende klima med kommunikasjon og feedback, kan være positivt for unge utøvere (Ommundsen et al., 2006).

Funnene til Ommundsen et al., (2006) viser at foreldre og trenere har en samlet signifikant innflytelse på unge utøvers kvalitet i psykologisk idrettsopplevelse. Når foreldre er kritiske til utøvers prestasjon, samt har for høye forventninger til prestasjonen, og trenere sammenligner utøvere og forventer for mye, opplever unge utøvere dette som press. Det kan skape et mindre sosialt samhold til medspillere (Ommundsen et al., 2006). Trenere som har et negativt forhold til spillerne kan føre til dårlig utvikling hos utøvere (Parker & Asher, 1987). Motsatt viser det seg at trenere som vektlegger et støttende miljø, mestringsorientert klima, samt foreldre som ikke er kritiske til utøverens prestasjon, kan påvirke og legge til rette for god utvikling og godt samhold (Ommundsen et al., 2006).

2.6 Mestringsstrategier for å håndtere motgang og press

Vi har nå sett på hvordan motgang og press kan påvirke utøvere. Nå vil jeg presentere forskjellige mestringsstrategier som kan bidra til å håndtere stressende situasjoner som en konsekvens av motgang og press.

Tidligere mestringserfaringer påvirker individets mestringstro positivt, og økt mestringstro kan føre til at spilleren håndterer motgang på en bedre måte (Bandura, 1997). Den vanligste forklaringen på mestringsstrategier av stressende situasjoner skiller mellom et problemorientert fokus og et emosjonsorientert fokus.

Problemorientert mestringshåndtering har til hensikt å endre stressende situasjoner, og emosjonellorienterte strategier fokuserer på å endre emosjonene fra negative til positive i den situasjonen eller utfordringen man står overfor (Lazarus & Folkman, 1984).

I senere tid har det også blitt foreslått en tilnærmende mestringsstrategi (*approach coping*), der utøveren oppsøker kilden til opplevd stress og prøver å redusere den (Roth & Cohen, 1986). Videre har håndtering ved unngåelse (*avoidance coping*) blitt nevnt, som innebærer at utøveren både fysisk og psykisk trekker seg unna den stressfulle situasjonen (Krohn, 1993; sitert av Nicholls & Polman, 2007). Avgrensingsfokuset mestringsstrategi (*appraisal-focused coping*) innebærer at utøveren revaluerer situasjonen for å redusere stressfaktoren, og på denne måten ikke blir like stresset (Cox

& Ferguson, 1991; sitert av Nicholls & Polman, 2007). Disse ulike mestringsstrategiene forklarer på overflaten hvordan utøvere kan respondere på stress (Nicholls & Polman, 2007).

En problemorientert inngang er i tråd med flere rapporter som viser at elitespillere ikke flykter seg fra problemer, men reflekterer over sine feil (Jordet, in press). Selv om det kan være ubehagelig og vanskelig å tenke igjennom sine egne feil, er det viktig for å fortsette å utvikle seg og bli bedre (Jordet, in press). Unge suksessfulle fotballspillere rapporterte om en rekke mestringsstrategier for å håndtere utfordringer og stress (Holt & Dunn, 2004). Holt og Dunn trekker frem disiplin, engasjement, motstandsdyktighet og sosial støtte. Ikke-suksessfulle fotballspillere manglet slike gode mestringsstrategier (Holt & Mitchell, 2006). Elitefotballspillere har muligens et større repertoar av mestringsstrategier å ta av (Jordet, in press). Vellykkede spillere tar altså mer kontroll over stressede situasjoner, i stedet for å la seg påvirke av dem. Å håndtere psykologiske mekanismer som motgang og press, kan være komplekst, og det er heller ikke alle strategier som fungerer for alle individer (Jordet, in press).

Få studier er gjort for å avdekke hvordan ulike stressfaktorer kan påvirke unge fotballspillere og hvordan de håndterer disse faktorene (Reeves, Nicholls, & McKenna, 2009). Studien til Reeves et al (2009) viser at ungdommer i alderen 15-18 år opplever flere stressfaktorer enn gutter i alderen 12-14 år. Stressfaktorene var knyttet opp mot feil som ble gjort i kamp, dårlig prestasjon, trenere, kontrakter, evaluering og det å spille på et høyere nivå (Reeves et al., 2009). Ungdommer i alderen 15 til 18 år viste seg å ha emosjonelt-fokuserte mestringsstrategier for å håndtere ulike stressfaktorer. De rapporterte at de brukte avslapping, rasjonalisering, pratet om følelser og sosial støtte for å håndtere stress. For gutter i alderen 12-15 år viste det seg at de brukte unngåelse- og mestringsstrategier. Dette innebærer at de blokkerer for stressfaktorene.

2.7 Emosjoner

Avslutningsvis i denne teoridelen ønsker jeg å presentere teorien *Cognitive-motivational-relational theory of emotion* av Lazarus (2000). Teorien hans prøver å forklare hvordan utøvere i dette tilfellet unge fotballspillere, kan bli påvirket negativt eller positivt av emosjoner.

2.7.1 Emosjoner kan påvirke prestasjonen

Forståelsen av emosjoner er intuitivt klar, men vanskelig og nesten umulig å definere (Hanin, 2007). Lazarus (2000) mener at emosjoner er en organisert psykologisk reaksjon på miljø og ofte, men ikke alltid, mellommenneskelige og sosiale forhold. Denne reaksjonen består av ulike responser fra tre nivåer av vurderinger. Disse er innadvendte rapporteringer av subjektive erfaringer som ofte refererer til en virkning, handling eller impulser til å handle, og fysiologiske endringer som danner ulike emosjoner (Lazarus, 2000). Lazarus (2000) hevder at negativ igangsettelse av emosjoner som skam, sinne, angst og tristhet, kommer av for eksempel skader, tap og trusler. Motsatt mener han at positiv igangsettelse av emosjoner som glede, stolthet, takknemlighet og kjærlighet kommer av fordeler eller gevinster i form av oppnådde mål, eller at man subjektivt opplever å komme nærmere et mål man har satt seg.

Når en utøver opplever negative emosjoner, kan dette gi forskjellige utfall som fører til ulike konsekvenser. Det er individet selv som tolker og oppfatter situasjonen. Om en person opplever og tolker det som stress, kan det gi en ubehagelig følelse (Lazarus, 2000). Denne følelsen kan gi mentale blokkeringer og dårlig fysisk funksjon, som kan føre til dårlig prestasjon. Når oppgaven er spennende og assosiert med glede og et oppnåelig resultat, er prestasjonen ofte optimal (Lazarus, 2000). Emosjoner kan altså være med på å påvirke prestasjonen.

Lazarus (2000) mener det er tre gjensidige prinsipper som er avgjørende for hvordan emosjoner kan påvirke utøvere negativt og/eller positivt. (1) To forskjellige individer kan reagere forskjellig emosjonelt, selv om de skulle være i samme situasjon (Lazarus, 2000). (2) Emosjonene utøverne har, blir tolket ut ifra hvordan individene vurderer situasjonen, disse hendelsene eller utfordringene blir nøye vurdert i forhold til individets ferdighetsnivå (Lazarus, 2000). Emosjonenes funksjoner er å legge til rette for tilpasninger. Hvis vurderingene derimot er urealistiske, kan det føre til det motsatte, altså at utfordringen blir tolket negativt, noe som kan føre til at prestasjonen ikke blir optimal. (3) Gjennom vurdering av situasjonen eller utfordringen utøvere står overfor, vil egen tilpasningsevne og fysiske ferdigheter danne grunnlaget for ulike emosjoner (Lazarus, 2000). Betydningen av hver enkelt emosjon er særegen. Vurderingene en utøver gjør og meningen som kommer frem, er alltid ut ifra personlige faktorer og krav fra miljøet, begrensninger og muligheter (Lazarus, 2000).

2.7.2 Relasjonen mellom emosjoner, tanker og prestasjon

Lazarus (2000) skriver om prosessen og aspekter ved god og dårlig prestasjon. Han nevner at utøvere kan ha emosjoner om at alt stemmer, selvtilliten er på topp uansett hvem de møter. Selv i kamper der de møter andre utøvere som er bedre. Men andre ganger har de emosjoner om at de ikke klarer å prestere, altså negative emosjoner. Når mye står på spill, altså at konkurransen er ekstremt høy, kan ulike emosjoner et individ har påvirke prestasjonen. Disse varierende prestasjonene til eliteutøvere er hva Lazarus (2000) forsøker å forstå. Han mener at noe av svaret ligger i kognitive prosesser og motivasjonsprosesser som igjen påvirker emosjoner, når en utøver har negative emosjoner som en konsekvens av sinne, angst, redsel etc. kan dette, om enn ikke alltid, gå ut over oppmerksomheten og konsentrasjonen (Lazarus 2000). Disse negative emosjonene kan dermed påvirke prestasjonen negativt.

Eliteutøvere oppnår optimal prestasjon når bevegelsene og handlinger skjer automatisk, det vil si at man ikke tenker på hvordan man skal utføre selve bevegelse (Lazarus, 2000). Når en utøver er i en konkurranse, kan ulike emosjoner påvirke utøveren til å forandre fokus. Derfor kan noen emosjoner virke negativt ved at utøvere konsentrerer seg om uteforeliggende irrelevante områder. Emosjoner kan forstyrre motivasjon og prosessen av oppgaveutførelsen som kan komme i veien for optimal prestasjon (Lazarus, 2000). Utøvere må lære seg hvordan de skal håndtere uproduktive handlinger som kan komme fra ulike emosjoner.

Håndtering av stressfaktorer er en dynamisk prosess som involverer at en person stadig bruker kognitive og atferdsmessige tiltak for å håndtere interne og eksterne krav som oppleves som stressende (Lazarus, 1999). Idrettsforskning generelt skiller mellom to forskjellige måter å håndtere stressfulle situasjoner. Som nevnt har et problemorientert mestringshåndtering til hensikt å endre stressende situasjoner, og emosjonsorienterte strategier fokuserer på å endre emosjonene fra negative til positive i den situasjonen eller utfordringen man står overfor (Lazarus & Folkman, 1984). I forlengelsen av dette viser Van Yperen (2009) at suksessfulle fotballspillere tilegnet seg problemorienterte mestringsstrategier. Det vil si at de suksessfulle utøverne håndterte og tilpasset seg stressfaktorer bedre en ikke-suksessfulle fotballspillere. I tråd med dette fant mange andre studier i idrett at problemorientert mestringshandling er en effektiv måte for å håndtere stress (e.g., (Arnold, Fletcher, & Daniels, 2016; Reeves et al., 2009).

Motgang og press kan i så måte være kilder til stressfaktorer. Måten unge fotballspillere håndtere disse faktorene kan være avgjørende for prestasjonen. Emosjonene Lazarus (2000) nevner kan påvirke unge fotballspillere ulikt som en konsekvens av negative og positive emosjoner.

På bakgrunn av det ovenstående ønsker jeg å finne ut hva motgang og press betyr for unge fotballspillere. Deretter hvordan motgang og press påvirker prestasjonen deres, samt hvordan motgang og press håndteres.

3. Metode

Formålet med oppgaven er altså å få en økt forståelse for hva motgang og press betyr, hvordan det kan påvirke prestasjonen, samt hvordan unge fotballspillere håndterer motgang og press. Med utgangspunkt i denne problemstillingen har jeg valgt å benytte en kvalitativ forskningstilnærming. I det følgende vil det gjøres nærmere rede for valg av intervjupersoner, forløpet og gjennomføringen av intervjuprosessen og hvilke utfordringer som er assosiert med en slik tilnærming. Deretter vil det bli presentert hvilket analyseverktøy som er brukt, studiens troverdighet. Samt etiske vurderinger knyttet til en kvalitativ studie.

3.1 Vitenskapsteoretisk forankring

For å få en god forståelse knyttet til temaet, har jeg valgt en kvalitativ forskningstilnærming. Kvalitativ forskning forsøker å beskrive et tema, ved hjelp av individers egne meninger og tolkninger, som jeg får innsikt i ved hjelp av intervjuer og analyse (Sparkes & Smith, 2014) Innen den kvalitative forskningen er fenomenologi et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut ifra aktørens egne perspektiver, og beskriver verden slik den oppleves av informantene (Kvale & Brinkmann, 2009). Individet står i fokus, og målet er å gripe enkeltmenneskets opplevelser, samtidig som forskeren prøver å finne ut hvordan erfaringen av det samme fenomenet oppleves av flere enkeltindivider (Postholm, 2010). Gjennom intervjuer av unge fotballspillere ønsker jeg å synliggjøre hvordan unge fotballspillere opplever, forstår og håndterer motgang og press.

3.2 Utvalg

I denne masteroppgaven har jeg valgt å bruke et strategisk utvalg, hvor jeg har valgt informanter som er representative for min problemstilling og undersøkelsens teoretiske perspektiv (Thagaard, 2009). Jeg ønsket spillere som var i alderen 16-18 år, som alle hadde et ønske om å ta steget opp på A-laget. Seks spillere fra juniorlaget til en Tippeligaklubb ble valgt ut for å være med i studien. De ulike spillerne har vært tilknyttet akademiet til klubben mellom ett og tre år. Spillerne som ble valgt ut, representerte et høyt ferdighetsnivå ettersom de spilte på ett av de beste juniorlagene i Norge. Utvalget ble gjort i samarbeid med hovedtrener. Som var informert om at jeg

ønsket noen spillere blant de eldste innenfor denne aldersgruppen, og noen litt yngre. Han valgte så ut seks spillere, der fire av de har landslagskamper for Norge, henholdsvis U-15 og U-18. Alle hadde hospitert med A-laget, og samtlige hadde spilt kamper for klubbens juniorlag og andrelag i norsk 2. divisjon.

3.3 Prosedyre for datainnsamling

I det følgende vil forløpet og gjennomføringen av intervjuene bli forklart, samt hvilke utfordringer som er knyttet til denne prosessen.

3.3.1 Før intervjuene

Med veileders hjelp kom jeg i kontakt med en Tippeligaklubb. Dette bidro til at jeg selv kunne ha videre kontakt med hovedtrener for juniorlaget. Før jeg hadde intervjuene med spillerne hadde jeg god dialog med hovedtrener, og et møte med hele juniorlaget. Jeg presenterte meg selv og forklarte hensikten med masteroppgaven min, samt hva deres rolle i oppgaven skulle være. Jeg sendte en beskrivelse av temaet og forklarte prosessen videre, ved hjelp av epostadressene til de utvalgte. Ettersom jeg fikk positive tilbakemeldinger fra samtlige seks, holdt vi kontakten via sms, hvor vi avtalte tid og sted for intervjuet. Det ble sendt ut et samtykkeskjema per epost (vedlegg B) og til alle som var under 18 år fikk jeg en godkjennelse fra foresatte.

I forkant av datainnsamlingen ble det utført to pilotintervjuer. Disse spillerne var henholdsvis 17 og 18 år og spilte på et juniorlag i en annen Tippeligaklubb. Pilotintervjuene lærte meg mye om intervjusituasjonen og hvilke utfordringer dette kan gi (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette vil bli ytterligere diskutert under punkt 3.4.

3.3.2 Gjennomføring av intervjuene

Fremgangsmåten jeg brukte var et semistrukturert forskningsintervju. Fordelen ved denne metoden er at informantene kan forklare og reflektere over egne erfaringer (Sparkes & Smith, 2014). Informantene fikk tid og lov til å forklare hva de mente om de ulike temaene, dette gjorde at jeg fikk god forståelse av hva motgang og press betydde for de ulike spillerne. Informantene kan i større grad beholde kontrollen slik at de kan snakke fritt om tanker, følelser og holdninger rundt temaet (Sparkes & Smith, 2014).

Jeg startet intervjuene ved å presentere temaet på nytt, her forklarte jeg hva oppgaven min handlet om og hvordan intervjuprosessen ville gå. Fokuset mitt i starten var å etablere tillitt, gjensidig respekt og troverdighet, som kan ha stor betydning for om informantene kan fortelle åpent om sine erfaringer (Thagaard, 2009). Deretter informerte jeg om at jeg kom til å bruke en båndopptaker slik at jeg kunne transkribere intervjuet ved en senere anledning. Informantene ble informert om at alle data skulle behandles anonymt, ettersom det er viktig at forsker tar hensyn til de etiske retningslinjene (Postholm, 2010). Hovedfokuset mitt lå hele tiden på oppfølgingsspørsmål, slik at jeg kunne få mer informasjon om og forståelse av håndtering av motgang og press. Selve intervjuene varte mellom 30 og 50 minutter.

I intervjuene ønsket jeg å stille åpne spørsmål som skulle få informantene til å være åpne og ærlige, slik at jeg fikk innhentet beskrivelser fra informantens livsverden relatert til min problemstilling (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuet fant sted på skolen til informantene, og vi hadde et eget rom slik at vi ikke ble forstyrret (Postholm, 2010). Dette bidro til å skape en trygg atmosfære, noe som kan ha stor betydning for intervjuforløpet (Postholm, 2010). I tråd med intervjuguiden hadde jeg fokus på å stille spørsmål som informantene oppfattet som relevante. Jeg stilte åpne spørsmål slik at informantene kunne reflektere rundt temaet motgang og press, om nødvendig stilte jeg oppfølgingsspørsmål for å gå enda mer i dybden. Intervjuguiden ble laget i samarbeid med veileder, og er knyttet opp mot teori fra Jordet (in press) som omhandler motgang og press (vedlegg C).

3.4 Forskerrollen i intervjusituasjonen

Thagaard (2009) påpeker at utgangspunktet for et vellykket intervju er at forskeren på forhånd har satt seg godt inn i informantenes situasjon. Jeg har selv spilt i 10 år på de tre øverste nivåene i norsk fotball, og har jobbet hardt for å ta steget opp på et elitenivå. Jeg har selv kjent på motgang og press, samt hvilken betydning disse faktorene har for en fotballspiller. Denne bakgrunnen ga meg forutsetninger for å forstå deres livsverden (Kvale & Brinkman, 2009). I tillegg var det lett for meg som forsker å forstå ”fotballspråket” mens jeg pratet med informantene.

Det er mange utfordringer for å få til et godt og relevant intervju (Sparkes & Smith, 2014). Et dilemma i intervjusituasjonen kan være forholdet mellom å følge de

retningslinjer som intervjuguiden foreskriver, og hvilke hensyn til utdypning av temaer informanten tar initiativ til (Thagaard, 2009). Jeg ønsket i utgangspunktet å følge intervjuguiden, men ettersom motgang og press opplevdes ulikt blant informantene, beveget vi oss utenom intervjuguiden. Dette opplevdes som riktig også ovenfor informanten. Som forsker var jeg spent på om jeg klarte å opparbeide nødvendig tillit hos informantene, slik at de svarte så ærlig som mulig (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg fryktet at enkelte av informantene ikke ville svare ærlig fordi jeg selv spiller fotball på et elitenivå, og at de derfor kom til å ønske å svare "riktig" på ulike spørsmål som omhandlet press og motgang. Som forsker var jeg også spent på om jeg kom til å klare å opparbeide troverdighet også ved at informasjonen de ga meg, forble mellom oss, og som heller ikke ble gitt videre til deres trener.

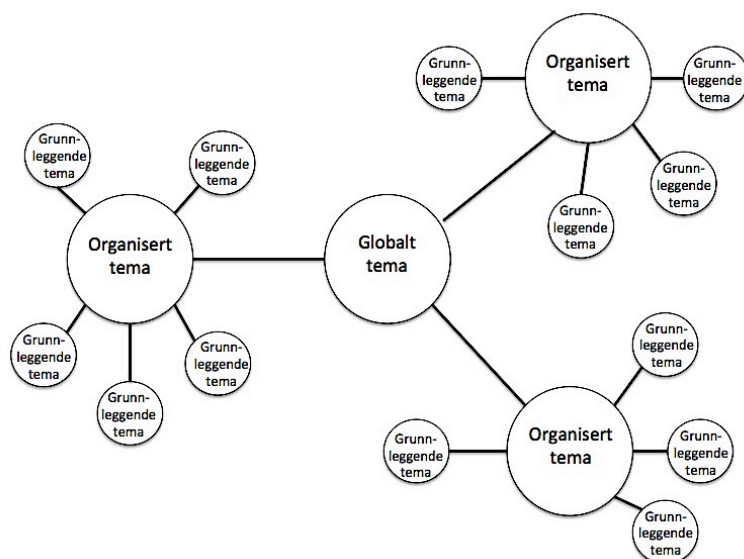
Kvale og Brinkmann (2009) skriver at intervjuferdighetene læres gjennom intervju praksis. Ettersom jeg aldri har intervjuet noen før, var det viktig for min del å gjennomføre pilotintervjuer, slik at jeg fikk noe erfaring før selve intervjuene. Pilotintervjuene bidro til at jeg var bedre forberedt til intervjuene med informantene. Etter det første pilotintervjuet ble det gjort noen endringer i intervjuguiden. Dette dreide seg i hovedsak om spørsmålsformuleringene. Samtidig som jeg reflekterte over mine egne intervjuferdigheter, ba jeg også om tilbakemeldinger fra pilotobjektene. Dette bidro til at jeg som intervjuer kunne endre spørsmålene i takt med deres respons.

Sett i ettertid var de ulike retningslinjene som utgjør en god intervjuer vanskelig å følge til en hver tid. Som intervjuer var det krevende å hele tiden velge hva som skulle følges opp og hva jeg ikke burde ha fokus på. Når informantene pratet fritt og i et høyt tempo, følte jeg at det ikke var riktig å stoppe dem, ettersom jeg erfarte at de åpnet seg mer og mer jo lengere de pratet om temaet. Sett i ettertid føler jeg at dette bekrefter at jeg klarte å danne et tillitsforhold til informantene (Kvale & Brinkmann, 2009). Før hvert intervju leste jeg nøye igjennom intervjuguiden, slik at jeg visste hva neste spørsmål eller oppfølgingsspørsmål var, slik at jeg som intervjuer kunne sørge for flyt i samtalen.

3.5 Analyse

I denne oppgaven anvender jeg en tematisk analyse, som er et verktøy for å forstå ulike temaer som er fremtredende i en tekst (Attride-Stirling, 2001). Styrkene ved denne analysen er at den fremhever likheter og forskjeller mellom de ulike kategoriseringene

og oppsummerer viktige funksjoner i en stor mengde data (Braun & Clarke, 2006). I korte trekk går en tematisk analyse ut på å kartlegge grunnleggende temaer (*basic theme*), som er uttalelser som er forankret i et sentralt begrep og bidrar til betydningen av et overordnet tema (Attride-Stirling, 2001; Braun & Clark, 2006). De ulike grunnleggende temaene danner så grunnlaget for organiserte temaer (*organizing theme*), som igjen oppsummerer de viktigste forutsetningene for en gruppe av grunnleggende temaer. Disse er mer abstrakte og mer avslørende for hva som skjer i tekstene (Attride-Stirling, 2001). Flere organiserte temaer legges til grunn for et globalt tema (*global theme*).



Figur 2 Illustrer en tematisk analyse

For å danne de ulike kategoriene som nevnt over fulgte jeg Attride-Stirlings (2001) steg-for-steg-forklaring på hvordan en tematisk analyse skal gjennomføres. Etter at transkriberingen var gjennomført og lest igjennom flere ganger, begynte selve kodingen av datamaterialet (steg 1). Dette ble gjort for å identifisere relevant data, og fordele dataen inn i tekstsegmenter der meningsfulle og håndterbare deler av teksten anses som nødvendig for analysen (Attride-Stirling, 2001). I denne prosessen har man som forsker oppmerksomhet på detaljer (Braun & Clarke, 2006). Jeg hadde fokus på at kodene i rammeverket hadde eksplisitte grenser, slik at de ikke ble overflødige (Attride-Stirling,

2001). Det vil si at jeg på best mulig måte prøvde å dele de ulike kodene inn i kategorier, slik at det ble mer oversiktlig. (steg 2).

Etter at dette var gjort, begynte identifiseringen av temaene. Her gikk jeg gjennom tekstsegmentene i hver kode eller grupper av relaterte koder og trakk frem fremtredende koder, samt koder som hadde noe til felles. Etter at all dataen var fordelt i koder begynte jeg på neste steg (steg 3), hvor jeg hadde fokus på hvordan de ulike kodene kunne kombineres for å danne overordnede temaer. Det vil si en felles tråd og en meningsfull essens (Sparkes & Smith, 2014). I dette steget dannes de ulike grunnleggende temaene som har blitt utarbeidet fra teksten og fordelt inn i grupper (Attride-Stirling, 2001). Disse grunnleggende temaene satt jeg sammen inn i større grupper, som dannet de organiserte temaene.

Steg 4 omhandler to faser der (a) jeg så nærmere på om de ulike temaene passer til hverandre og i forhold til kodene som er gitt (Attride-Stirling, 2001). Dette gjorde jeg ved å lese igjennom alle kodene og kategoriene på nytt. Målet i denne fasen er å se om de ulike kodene danner et sammenhengende mønster (Sparkes & Smith, 2014). I den andre fasen (b) leste jeg igjennom den opprinnelige teksten på nytt, men denne gangen hadde jeg de ulike temaene i bakhodet.

I steg 5 oppsummerte jeg de forskjellige temaene, definerte dem og identifiserte essensen av dataen (Attride-Stirling, 2001). Det er viktig at dataen som er plukket ut er representativ i forhold til forskerens forskningsspørsmål (Sparkes & Smith, 2014). Jeg føler selv at jeg har klart å plukke ut det essensielle i forhold til min problemstilling. Det siste steget (steg 6) handler om at jeg som forsker skal knytte sammen alle temaene og presentere dette med relevant teori. Målet i det siste trinnet er å gå tilbake til det opprinnelige forskningsspørsmålet og underbygge dette med mønstre som kommer frem av dataen (Attride-Stirling, 2001).

3.6 Troverdighet

I all forskning handler det om å være så nøyaktig og troverdig som mulig, slik at forskningsresultatene blir så presise som mulig. Det er dette reliabilitet og validitet handler om. Sparks og Smith (2014) nevner noen punkter som en parallell til indre og ytre validitet, reliabilitet og objektivitet, som ofte beskrives i kvantitative studier. Disse

punktene er kredibilitet (*credibility*), overførbarhet (*transferability*), pålitelighet (*dependability*) og bekreftbarhet (*confirmability*). I kvalitative studier er det ofte spørsmålet om hvor stor overførbarhet og bekreftbarhet studien har som avgjør hvorvidt resultatene kan generaliseres. De ulike punktene over danner troverdighet (*trustworthiness*), som har til hensikt å gjengi kvalitet i kvalitative forskningsstudier (Sparkes & Smith, 2014). At jeg som forsker nøye forklarer fremgangsmåten i studien min, gjør at leseren får en økt forståelse av hvordan prosjektet har blitt gjennomført (Flick, 2007).

For å ivareta kredibiliteten i denne studien, har jeg brukt et strategisk utvalg og valgt ut informanter som representerer det fokuset jeg har i problemstillingen. Dette begrunnes også med at jeg valgte ut informanter som spiller på et juniorlag som tilhører et Tippeligaalag. Ved denne tilnærmingen har jeg fått et godt innblikk i hvordan unge elitefotballspillere håndterer motgang og press.

For at denne oppgaven skal være så pålitelig som mulig, har jeg vært opptatt av å forklare leseren hvordan jeg har gått frem for å besvare min problemstilling. Pålitelighet spiller også inn når det gjelder intervjuguiden; den ble utviklet i samarbeid med min veileder for å formulere gode spørsmål som var knyttet opp mot motgang og press. En god intervjuguide bidrar også til at datainnsamlingen blir så nøyaktig som mulig i forhold til problemstillingen (Kvale & Brinkman, 2009).

For å sikre bekreftbarhet hadde jeg fokus på at dataen ble nøye transkribert i forhold til hva informantene fortalte. Jeg utførte transkriberingen samme dag eller dagen etter intervjuet. Nøyaktighet i transkripsjonen handler om at det er en konkret omdanning fra det muntlige til det skriftlige (Sparkes & Smith, 2014). Slik hadde jeg også intervjuene friskt i minne. Dette er første steget i analyseprosessen, der forsker blir kjent med dataen (Braun & Clarke, 2006).

Ettersom det er svært sjeldent mulig å generalisere resultatene man kommer frem til i en kvalitativ studie, ønsker jeg å skape en bedre forståelse av det aktuelle temaet (Sparkes & Smith, 2014). At det kun er seks unge fotballspillere med, gjør at jeg er være kritisk til i hvor stor grad studien er generaliserbar i et bredt spekter. Resultatene vil kunne

peke på tendenser, ettersom det er gjennomført intervjuer blant unge fotballspillere, kan funnene i denne studien likevel være relevant for andre juniorlag i Norge.

Jeg som forsker har et ønske om å generalisere noen av resultatene for å skape en bedre forståelse av det aktuelle temaet (Sparkes & Smith, 2014). På den andre siden kan man stille spørsmål ved antallet intervjuobjekter. At det kun er seks unge fotballspillere med, gjør at jeg er være kritisk til i hvor stor grad studien er generaliserbar i et bredt spekter. Men ettersom det er gjennomført intervjuer blant unge fotballspillere, kan funnene i denne studien likevel være relevant for andre juniorlag i Norge.

3.7 Etikk

Prosjektplanen, som ble utarbeidet i en tidlig fase sammen med veileder, ble brukt som utgangspunkt for utarbeidelsen av et meldeskjema som ble sendt inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NDS). Dette ble godkjent (vedlegg D), og videre planlegging ble gjort sammen med veileder.

Etiske vurderinger innen forskning begynner allerede før selve forskningen tar til, og fortsetter gjennom hele prosessen (Sparkes & Smith, 2014). For å bevare de etiske retningslinjene overfor informantene, er lovnaden om anonymitet og konfidensialitet essensielt (Sparkes & Smith, 2014). Jeg hadde først et møte med hele spillergruppen hvor jeg forklarte hensikten med prosjektet, og at de når som helst kunne trekke seg. Samtidig informerte jeg informantene om at studien er frivillig og at jeg som forsker skulle ivareta deres anonymitet. Derfor vil informantene bli omtalt med pseudonym, som for eksempel «Spiller 1». Dette var også noe jeg gjentok før intervjuet startet. Jeg håper og tror at dette var med på å danne et tillitsforhold i en tidlig fase før intervjuene begynte. Jeg ga også ut informasjon i forkant av datainnsamlingen, med blant annet en beskrivelse av studien, slik at deltagerne visste hva de sa ja til. Alle deltagerne svarte ja på forespørselen, som også kalles et informert samtykke (Sparkes & Smith, 2014).

Etiske krav til forskeren omfatter også strenge krav til den vitenskapelige kvaliteten på kunnskapen som legges frem (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette innebærer at offentliggjøring av funn skal være så nøyaktig og representativt for forskningsområdet som mulig (Kvale & Brinkmann, 2009). For å påse at dette blir etterfulgt, har jeg vært

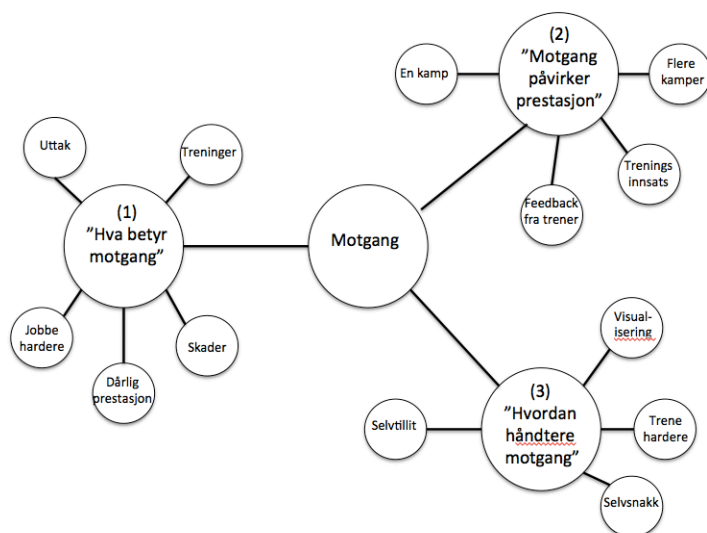
nøye i analysedelen, slik at tolkningen og meningene til informantene er så presise som mulig.

4. Resultater og diskusjon

I dette kapitlet vil jeg presentere funnene fra datainnsamlingen. Jeg har delt kapitlet inn i to hoveddeler. I den første delen vil jeg presentere *motgang* og i den andre delen *press*. Den tematiske analyse viser at motgang (figur 3) og press (figur 4) representerer det globale temaet. De organiserte temaene består av (1) ”Hva betyr motgang”, og ”Hva betyr press”; (2) ”Hvordan påvirker motgang prestasjon”, og ”Hvordan påvirker press prestasjon”; og (3) ”Hvordan håndtere motgang” og ”Hvordan håndtere press”. For at dette skal bli oversiktlig viser jeg til resultater og diskuterer de organiserte temaene hver for seg og i den rekkefølgen som er nummerert som vist på figurene 2 og 3.

4.1 Motgang

Nå vil jeg presentere hva motgang betyr for unge fotballspillere. Motgang for noen trenger ikke å være motgang for andre. Det finnes ulike individuelle tolkninger av hva motgang er. Det som er avgjørende er hvordan opplevd motgang påvirker prestasjon, og hvordan dette håndteres. For å få et svar på dette ønsker jeg først å belyse hva motgang betyr for de ulike fotballspillerne. I det følgende vil sitater og diskusjon kort bli presentert.



Figur 3 Temaene som er knyttet opp mot motgang

4.1.1 Hva betyr motgang for unge fotballspillere?

Spiller 1 omtaler motgang som kan vare i korte perioder. Han nevner at to- tre dårlig treninger er nok til at han føler motgang. Han føler seg ikke like god som han pleier å være. Videre trekker han frem motgang som å bli satt på benken. *"Å bli satt på benken, det er kjipt, jeg føler jeg burde spilt"*. Han reflekter over tiden da han satt mye på benken og at han merket at dette var tøft. Han sier til seg selv at det kommer flere sjanser. Han har en filosofi om at ting går opp og ned, der han trener hardt uansett og at motgang, det kommer, det handler om å akseptere det. Spiller 5 nevner mye av det samme, han beskriver motgang som at han ikke presterer det han ønsker, han bommer på pasninger og klarer ikke gjennomføre driblinger som han pleier. *"At det over en periode ikke går som det pleier, man merker at det ikke sitter, det er motgang for meg, man klarer ikke gjøre de tingene man normalt klarer"* (Spiller 5).

Spiller 6 trekker frem måltørke som en årsak til motgang, han begynner å tenke over hva han gjør feil. *"Da begynner jeg å tenke over hva jeg gjør galt"*. Når han først begynner å bomme, føler han at det er mer og mer viktig å score på sjansene sine. Om han har scoret i noen kamper på rad, gjør det ham ingenting om han skulle bomme på en god mulighet. Da tenker han bare at sånt skjer. I tillegg trekker han frem det å ikke bli tatt ut i troppen under landslagsuttak som en konsekvens av motgang.

"Når det er landslagsuttak og jeg ikke blir tatt ut, da føler jeg på motgang, jeg blir jo skuffa. Fordi jeg har alltid forventinger til å bli tatt ut der også, jeg føler jeg har noe å bidra med" (Spiller 6).

Spiller 4 trekker frem motgang som en konsekvens av at han ikke presterer godt på fotballbanen, det går ikke som han ønsker. *"Det går litt feil vei, når jeg ikke spiller like bra som jeg gjorde tidligere, så kjenner man selvfølgelig motgang"*. Eller at han ikke får starte viktige kamper når han føler han selv burde spilt. Han legger vekt på at sånn kan det være til tider, men at det handler om hvordan man reagerer og hvordan man skal håndtere det.

Spiller 3 er den spilleren som forbinder motgang med noe veldig negativt. Han forteller at motgang for ham er tett knyttet sammen med skader. Han nevner at det ikke er mange månedene han har spilt fotball denne sesongen, og det tar han veldig tung.

”Det har vært tøft. Når jeg ble skadet andre gang, har det vært dager der jeg knapt nok har sovet. I starten var jeg skikkelig lei, omtrent så ille at jeg vurderte å gi meg med fotball” (Spiller 3).

Han nevner her at han vurderer å gi seg med fotball, selv om han har spilt fotball og det er det beste han vet. Denne perioden var vanskelig for han. Videre trekker han frem at motgang er noe som varer en lengre periode. Det handler ikke om noen dårlige treninger eller kamper, for fotball går opp og ned.

Spiller 2 er spilleren som skiller seg ut fra resten ved han har en positiv tilnærming til motgang. Han fikk spørsmålet om hva motgang betyr for ham, og svarte:

”Jobbe hardere, rett og slett. Det er det samme om det gjelder skader eller dårlige treninger, man må bare jobbe hardere” (Spiller 2).

Videre nevner han at når han møter motgang, får han lyst til å jobbe hardere. Han trekker frem en langtidsskade som en konsekvens av motgang. Da han fikk beskjeden om at han var skadet over en lengre periode, tenkte han med en gang at han måtte komme seg på et treningssenter og begynne å trene styrke. Han ville forbedre alle andre områder enn det stedet han var skadet.

4.1.1.1 Diskusjon av hva motgang betyr for unge fotballspillere

Motgang er noe som beskriver tilbakefall, tabber, pasningsfeil, dårlige treninger, dårlige kamper, skader osv., og det er noe alle fotballspillere vil erfare (Jordet, in press).

Resultatene over samsvarer med tidligere teori, der det er et bredt spekter av hva motgang betyr for de unge fotballspillerne. Ved at utøvere klarer å håndtere motgang, mener Sarkar et al., (2015) at det kan gi videre stimuli til læring og utvikling. Men det vil også være avgjørende hva motgang betyr for hvert individ, altså i hvilken grad motgang påvirker de psykologiske faktorene til utøverne. Som vist over skiller spiller 3

og spiller 2 seg ut fra resten, ved at spiller 3 omtaler motgang som en meget tung ballast. I motsetning til spiller 3, omtaler spiller 2 motgang som en ekstra motivasjon.

Det er altså individuelle forskjeller blant unge utøvere når det gjelder hva motgang betyr for hver enkelt. Dette kan ses i sammenheng med Lazarus (2000) sin teori om emosjoner. Emosjonene spiller 2 får i møte med motgang, er positive, de er tilknyttet innsats og at han reflekterer over at han må trenere mer for å håndtere opplevd motgang. Motsatt virker det som spiller 3 opplever negative emosjoner. Emosjonene han opplever er forbundet med et negativt stress, som fører til at han knapt får sove.

Måten de ulike fotballspillerne opplever motgang på, har en videre betydning for deres tankegang. Noen av spillerne aksepterer motgang og jobber videre med å håndtere det. Denne egenskapen noen av spillerne innehar, blir omtalt som evnen til å være motstandsdyktig (*resilience*) og er en av de viktigste komponentene i mental tøffhet (Coulter et al., 2010). Denne egenskapen er en av flere Mills et al, (2012) mener er viktig for en ung fotballspiller å inneha for å ta steget opp på et elitenivå. For at de unge fotballspillerne skal prestere optimalt, handler det om å håndtere opplevd motgang og ikke la seg påvirke av negative hendelser. Det blir hevdet at utøvere som er motstandsdyktige kan bruke dette som en mestringsstrategi i møte med stressfaktorer (Secades et al., 2016). Det kan enten tyde på at spiller 2 ikke opplever motgang som en stressfaktor, og trenger heller ikke være motstandsdyktig, eller at han er motstandsdyktig, og bruker dette som en mestringsstrategi for å håndtere motgang som en stressfaktor. For spiller 3 virker det som han opplever motgang som en stressfaktor og samtidig ikke er motstandsdyktig for å håndtere motgang.

Når det er sagt kan motgang virke positivt for spiller 3 i en senere tid, ved at han håndterer opplevd motgang, på den måten kan han tilegne seg erfaring (Collins & MacNamara, 2012). Ut fra self-efficacy teorien til Bandura (1997) vet vi at tidligere mestrings erfaringer påvirker individets mestringsstro positivt, og økt mestringsstro kan føre til at spilleren håndterer motgang på en bedre måte. Utfordringen oppstår dersom utøvere ikke klarer å håndtere motgang, men gir seg i en tidlig fase.

4.1.2 Hvordan motgang kan påvirke prestasjonen til unge fotballspillere

Etter å ha gått igjennom hva motgang betyr for unge fotballspillere, går jeg nå å gå i dybden på hvordan motgang påvirker prestasjonen deres. Unge fotballspillere blir evaluert ut fra sin prestasjon på fotballbanen, og prestasjonen er helt avgjørende om de skal ta steget opp på et elitenivå. I det følgende ser jeg på hva informantene sier om hvordan motgang kan påvirke prestasjon hos dem, og deretter diskuterer jeg dette i lys av relevant teori.

4.1.2.1 Opplevd motgang i én kamp

Under intervjuene snakket jeg med informantene om hvordan de opplevde motgang under én fotballkamp. Motgang blir nevnt av spillerne som dårlig prestasjon ved pasningsfeil, mislykkede driblingsforsøk, bomme på mål, dårlige defensivt valg eller at det ikke går som spilleren selv ønsker i en fotballkamp. Under dette punktet blir motgang omtalt av spillerne som noe negativt som kan føre til dårlig prestasjon. Samtlige spillere nevner at det er viktig å komme seg inn i kampen igjen etter møte med motgang. Det vil si at de vil nullstille, få tilbake selvtillit, for så å prestere godt igjen. Men det er stor variasjon når det gjelder hva motgang gjør med de forskjellige spillerne, og hvilke konsekvenser dette har for prestasjonen deres.

Spiller 4 nevner at han noen ganger kan gjøre det enklere valg med ballen etter en hendelse med motgang. Men han påpeker videre at om det riktige valget for ham er å dribble, så dribler han, uavhengig om han har gjort en grov feil tidligere. *”Om noen medspillere begynner og kjefte på meg, så tenker jeg ikke noe på det. Da bare glemmer jeg det de sier, og tenker på meg selv”*. Han beskriver videre at han går inn i sin egen boble, hvor han kun fokuserer på seg selv, fordi han vet at han kan bedre. Det virker som om motgang, altså at han gjør feil i en fotballkamp, ikke preger ham nevneverdig som fotballspiller.

Spiller 2 er den spilleren som i likhet med spiller 4 ikke ser ut til å la seg påvirke så mye av opplevd motgang i fotballkamper. Han sier at han prøver å nullstille så fort som mulig, han prøver bare å glemme det, for så å tenke på det etter kampen. Videre får spiller 2 spørsmål om hva han gjør neste gang han får ballen om han er skyld i at motstanderlaget scorer, som en konsekvens av at han dribler og mister ballen. *”Da*

prøver jeg på akkurat det samme. Det er jo det jeg kan, så hvorfor skulle jeg ikke prøve en gang til” (Spiller 2).

Spiller 1 nevner følgende som en konsekvens når han opplever motgang i en fotballkamp: ”*Prøver å gå back to basic, bare gjøre det enkelt, komme meg inn i kampen*”. Han nevner videre at flere feil på rad gjør at selvtilliten hans går rett til bunns. Dette preger ham i kampene, noe som videre kan påvirke prestasjonen hans negativt. Spilleren kan høre trenerens stemme i hodet om han gjør en feil i en fotballkamp.

Spiller 3 omtaler motgang i kamper som noe negativt, han mener det er vanskelig å komme tilbake til de gode prestasjonene når han spiller dårlig. Han nevner videre at han blir jo byttet ut før eller siden om han spiller dårlig. ”*Om jeg bommer på enkle pasninger eller gjør noe slurv, så tenker jeg faen heller, nå må du våkne, da prøver jeg å piffe meg selv opp ved å slå meg selv i ansiktet*”. Som et virkemiddel for å gjenskape selvtillit og komme seg inn i kampen igjen, går han hardt inn i dueller, prater enda mer til medspillere, og fokuserer på å gjøre det enkelt. Om han får til dette sier han at kan få positive tanker tilbake, men om ikke dette skjer, blir han påvirket negativt videre i kampen og det kan gå ut over prestasjonen.

Spiller 5 har en tankegang som sier at det er greit å bomme noen ganger. Han legger vekt på at det gjør jo alle fotballspillere, så det handler mye om at neste pasning må sitte. Og gjør den det, bygger han videre på dette og får tilbake selvtilliten. Men han nevner også at på en dårlig dag, der det ikke stemmer, prøver han å spille veldig enkelt. Når rommene åpner seg og han merker at han kan utfordre én mot én, da prøver han om han har fått litt selvtillit tilbake.

Spiller 6 nevner at han ikke fokuserer så mye på feil i selve kampen, men at tankene er der etter kampen. ”*Jeg tenker over situasjonen og hvorfor jeg gjorde feil... Men under kampen tenker jeg bare at jeg må fortsette å prøve*”. Han fokuserer på det han er god på, og på at han bare må prøve selv om han skulle gjøre feil i kamper. Om han mister ballen og motstanderne scorer, så prøver han på det samme dersom det er det riktige valget der og da. Han trekker frem at han ikke blir nervøs om han er i den samme situasjonen på nytt. Han nullstiller og jobber videre.

4.1.2.2 Motgang over flere kamper

Om spiller 1 har vært dårlig i en periode over flere kamper, begynner han å tenke på hva som kan være årsaken til at han presterer dårlig. Han reflekterer over hvordan han har kommet i dårlig form, og prøver å finne årsaker til problemet. *”Hvis jeg opplever motgang over tid, så vil jeg gå tilbake og tenke, prøver å finne ut av hva jeg gjorde når jeg spilte bra”*. Dette gjør han for å finne tilbake til den gode formen og optimal prestasjon. Han tenker igjennom om det kan være fordi han er syk, om det er utenomsportslige faktorer som påvirker ham, eller at skolearbeidet tar for mye tid.

Spiller 2 sier: *”Jeg blir ganske sint egentlig, jeg får lyst til å ta revansj med en gang”*. Han legger vekt på at han ikke har følt så mye motgang over flere kamper, men at han kan bli litt dyster dersom han og laget presterer dårlig over en periode. Men dette er kun utenfor fotballbanen, han prøver å glemme det når han spiller kamper eller er på trening.

Spiller 3 forbinder motgang over tid med en ubehagelig følelse, han legger ikke skjul på at han blir påvirket negativt av motgang. *”Da blir jeg litt usikker på meg selv, jeg tenker; er jeg ikke bedre enn dette? Tenker at jeg kanskje burde spilt på et annet nivå.”* Han sier videre at disse tankene han får som følge av opplevd motgang over tid kan påvirke prestasjonen hans negativt. Spiller 4 sier at det til tider kan påvirke ham negativt, ved at han mister fokus når han ikke presterer som normalt over tid. Han forklarer at han jobber hardt med seg selv for å finne tilbake til godformen, han påpeker at han bare kjører på med trening for å prestere optimalt igjen. *”Som oftest pleier jeg bare å kjøre enda mer på. Gleden er stor når man spiller en viktig kamp og man har prestert bra, så det er derfor jeg vil tilbake. Det er driven i seg selv”* (Spiller 4).

Spiller 5 trekker frem at han tidligere har opplevd en dårlig periode da han ikke fikk spille, og prestasjonen hans heller ikke var optimal. I denne perioden holdt han motivasjonen oppe ved å prøve å ha det gøy med fotball igjen. *”Tar en liten tur ned på løkka og bare koser meg for å holde motivasjonen oppe”*. Han hadde hele tiden fokus på at han ville komme seg ut av den tunge perioden ved at han jobbet hardt, og at det kom til å løsne.

Spiller 6 trekker frem at han kan bli frustrert utenfor fotballbanen, når han opplever motgang over flere kamper. Men han vektlegger at han fokuserer på å gjøre det han

pleier, men muligens endrer noen små detaljer. Han synes det er tungt når han ikke scorer på sjansene sine, han kan begynne å tenke at han ikke er god nok lengre. Så han blir frustrert, men sier til seg selv at det har jo fungert tidligere, så det vil nok snu igjen.

4.1.2.3 Treningsinnsats i møte med motgang

Nesten samtlige spillere uttaler at de trener mer i møte med motgang, de har et ønske om å forbedre seg slik at de kan spille igjen og prestere optimalt. Spiller 1 sier han trener spesifikt på noe han gjør feil, slik at det ikke skjer igjen. *"Jeg trener mer og bruker det som motivasjon. Om jeg har gjort en feil og det var dårlig, så trener jeg mye på det slik at den feilen ikke skal skje igjen"*. Videre forklarer han at han har en filosofi om at ting går opp og ned i fotball, det går ikke alltid fremover. *"Det går opp og ned, trene må jeg gjøre uansett, akseptere at motgang kommer"*.

Spiller 2 og 3 nevner at egentreningen blir enda bedre når de ikke starter i en fotballkamp, dette fordi de vil utvikle seg til å bli enda bedre fotballspillere. Spiller 4 trekker frem at det har vært perioder der han har møtt motgang og blitt benket tidligere. *"Jeg blir først og fremst litt sur og bitter på alt"*. Men etter at skuffelsen har gitt seg, fokuserer han på å bevise overfor seg selv og treneren at han har tatt feil. Da jobber han dobbelt så hardt på trening, og trener ekstra ved siden av.

Spiller 5 sier at han ikke legger ned noen ekstra egentrening om han møter motgang. Dette er ikke fordi han mener det ikke hjelper, men fordi han uansett pleier å drive med ekstra trening. Han forandrer ikke på noen ting, men følger det samme opplegget han alltid har gjort.

Spiller 6 sier at han står igjen etter trening og trener på avslutninger om han ikke har scoret på en stund. Han øver også på ulike situasjoner som kan gjøre ham til en bedre fotballspiller. Han trekker frem at han ikke endrer på masse forskjellig, fordi fotball går opp og ned. Så det handler om å finne tilbake til godfølelsen.

4.1.2.4 Feedback fra treneren

I det følgende skal vi se på hva informantene sier om hvor viktig det er med positiv og negativ feedback fra treneren.

Spiller 2 og 6 har den samme tankegangen om feedback fra treneren. Spiller 2 sier *"Nei, det bryr jeg meg ikke noe om, jeg vet selv når jeg gjør noe bra eller dårlig"* (Spiller 2). Videre påpeker begge at det viktigste for deres del er at de har en god følelse etter trening eller kamp. Dette tyder på at de har god selvtillit og at de selv vet hva god prestasjon er. Spiller 2 sier videre at om han presterer dårlig og treneren påpeker dette, så vet han dette uansett. Det eneste spiller 2 verdsetter er når treneren kommer med konstruktive tilbakemeldinger om hvordan han skal forbedre og utvikle seg. Spiller 6 nevner videre at om han selv mener han har prestert godt og andre mener han har prestert dårlig, bryr han seg ikke om deres mening.

Motsatt vil spiller 1 og 3 ha anerkjennelse når de presterer godt. Spiller 1 ønsker tilbakemelding fra både trener og foreldre, han vil høre at han har prestert godt. Om han selv føler han har spilt godt, men treneren forteller ham at han må bli bedre på ulike punkter, føler han at han har spilt dårlig, og da blir han forvirret. Han ønsker bekræftelser på egne tanker han har om prestasjonen sin. Han nevner videre at det har hendt at han føler han har spilt dårlig, men han har fått skryt av treneren. Det skyldes at han henger seg opp i nøkkelsituasjoner som er dårlige. Spiller 3 opplever det som veldig urettferdig når han selv føler han har spilt bra og feedback fra treneren uteblir.

"Når jeg har vært bedre enn de andre, så er det jo gøy å bli lagt merke til. Når jeg ikke får tilbakemeldinger, så vet jeg ikke helt om jeg har spilt dårlig eller bra" (Spiller 3).

Videre nevner han at han ønsker flere tilbakemeldinger fra trenere, dette gjelder både positive og negative tilbakemeldinger.

Disse resultatene viser at det er store forskjeller mellom spillerne på hva de forventer av treneren sin. Noen vektlegger feedback i høy grad, mens for andre betyr det ingenting. Spiller 4 og 5 utmerket seg ikke verken den ene eller den andre veien. De nevner at det er viktig med konstruktiv tilbakemelding og at det er hyggelig med gode tilbakemeldinger når de presterer godt, men at dette ikke må skje til enhver tid.

4.1.2.5 Diskusjon av hvordan motgang påvirker prestasjonen til unge fotballspillere

Før vi går videre med å diskutere motgang, er det viktig å merke seg at det spillerne definerer som motgang ikke er helt det samme som det teorien definerer som motgang. Sarkar et al., (2015) definerer motgang som negative livshendelser og ikke som en dårlig trening eller kamp. Motgang for disse unge fotballspillerne handler i utgangspunktet om noe som ikke går som normalt, altså at prestasjonen ikke er optimal.

Når spillerne snakker om motgang i én fotballkamp handler det om at prestasjonen ikke er optimal. I situasjoner der de opplever motgang nevner mange av spillere at de ønsker å starte litt på nytt. Det vil si at de spiller enklere når de mottar ball de første gangene etter en dårlig involvering, og på denne måten kommer inn i kampen igjen og får tilbake selvtillit. Sarkar et al., (2015) mener at motgang kan gi utøverne videre stimuli til læring og utvikling, og gi høyere selvtillit ved påfølgende utfordring. Selv om Sarkar et al., (2015) nevner motgang som en stor livshendelse i livet generelt, mener jeg dette kan relateres til motgang som disse unge fotballspillerne opplever i en fotballkamp. At de erfarer motgang i fotballkamper, enten det er snakk om små eller store feil, kan genere høyere selvtillit i neste situasjon eller neste kamp om det dette skulle forekomme.

Ut ifra resultatene skiller spiller 2 og 6 seg ut fra resten. De nevner begge to at de ikke blir nervøse om de skulle gjøre en feil som fører til noe negativt for laget. Om de får ballen på nytt i samme situasjon sier de at de prøver på det samme som de gjorde. Spiller 2 legger vekt på at han er god til å drible, og av den grunn skal han ikke slutte med å utfordre andre motspillere fordi han gjør en feil.

Motsatt omtaler spiller 3 motgang i kamper som noe negativt og han mener det er vanskelig å komme tilbake til gode prestasjoner når han spiller dårlig. Disse forskjellene mellom spiller 2 og 3 kan komme av ulike emosjoner som spillerne opplever når de gjør feil i fotballkamper. Det virker som om spiller 3 får negative emosjoner ved opplevd motgang, som kan påvirke prestasjonen hans negativt (Lazarus, 2000).

At utøvere er motstandsdyktige (*resilient*) i møte med motgang, blir trukket frem som en av de viktigste komponentene av mental tøffhet (Coulter et al., 2010). Mental tøffhet innebærer at utøveren klarer å håndtere ulike faktorer som kan påvirke prestasjonen

deres. For at unge fotballspillere skal kunne prestere optimalt til enhver tid, er det hensiktsmessig at de klarer å håndtere motgang. Spiller 2 er muligens mer motstandsdyktig i møte med motgang enn spiller 3, og på den måten opprettholder han optimal prestasjon oftere. Ved opplevelse av motgang, er det ønskelig at fotballspillere gjenoppstår til utgangspunktet før de eventuelt gjorde en feil. På denne måten kan de gjenvinne selvtillit og prestasjon igjen er optimal.

Det ideelle ville naturligvis ha vært at samtlige spillere behersket motgang til enhver tid og på den måten bevart optimal prestasjon i hver kamp. Men slik er det ikke. Fotball er en kompleks idrett, og mange faktorer kan påvirke unge fotballspillere til å ta steget opp på et elitenivå. Det er ikke bare fysiologiske egenskaper som avgjør. Psykologiske faktorer påvirker også lærings- og utviklingsprosessen (MacNamara & Collins, 2011). Disse psykologiske egenskapene omhandler engasjement, målsetninger, visualisering, fokus og planlegging, selvtillit og motivasjon (Durand-Bush & Salmela, 2002; Orlick & Partington, 1988). MacNamara og Collins (2011) mener at nettopp disse ferdighetene bør vektlegges mer enn tidlig utvikling og fysikk.

Når spillerne møter motgang over flere kamper, er det også her stor variasjon i hvordan dette påvirker prestasjonen og tankegangen. Spiller 5 og 6 nevner at de har møtt motgang over tid, men dette påvirker ikke tankegangen eller motivasjonen deres. For spiller 5 er det viktig å holde motivasjonen oppe, og på denne måten vet han at det vil snu ved at han jobber hardt. Spiller 4 nevner at han mister fokus når han presterer dårlig over tid. Men han påpeker at han jobber hardt for å finne tilbake til godformen.

De unge fotballspillerne nevner at de blir preget når de presterer dårlig over flere kamper. De ønsker raskest mulig å finne tilbake til god prestasjon. At spillerne opprettholder motivasjonen og selvtilliten er viktig for å oppnå suksess (Durand-Bush & Salmela, 2002). Spillere som har disse psykologiske egenskapene legger også ned nok arbeid for å bli best mulig (Durand-Bush & Salmela, 2002). Den spilleren som syntes å bli mest negativt påvirket i møte med motgang over flere kamper var spiller 3. Han uttrykker at han får en ubehagelig følelse som påvirker ham negativt, og at dette kan gå utover prestasjonen. Denne ubehagelige følelsen spiller 3 erfarer i møte med motgang, kan vi gjenfinne i teorien til Lazarus (2000). Den negative emosjonen spiller 3 føler i

møte med motgang, blir oppfattet som et negativt stress. Om spilleren ikke klarer å håndtere disse emosjonene, kan dette påvirke prestasjonen negativt (Lazarus, 2000).

Videre viser studien til Toering et al., (2009) at unge spillere på elitenivå har evne til refleksjon, og innsats var positivt assosiert med prestasjonsnivå. Elitespillerne var mer klar over sterke og svake sider, samt at de ønsket å trene hardere på trening og i kamp enn ikke-elitespillere. Dette samsvarer også med hva spillerne uttalte om treningsinnsatsen i møte med motgang. Samtlige spillere nevner at de enten trener hardere i møte med motgang, eller at de uansett gjennomfører egentrening.

Elitespillere reflekterer mer rundt sin egen prestasjon, og som en konsekvens av dette lærer de seg strategier for å tilpasse seg lærings situasjoner (Toering et al., 2009). Selvregulering gir utøveren bedre kontroll over egen prestasjonsutvikling (Toering et al., 2012). Som jeg har vist, er det stor variasjon i hvilke tanker de gjorde seg om feedback fra treneren. Spiller 2 og 6 uttrykker at det ikke er så viktig med tilbakemeldinger, fordi de selv vet om de har prestert bra eller dårlig. Motsatt viser spiller 1 og 3 at de ønsker tilbakemeldinger ved god prestasjon. Basert på mine funn kan det vise seg at spiller 2 og 6 har bedre evne til refleksjon, noe som er positivt for videre utvikling (Toering et al., 2009). Disse spillerne er selv klar over sine sterke og svake sider, noe som kan være positivt for utviklingsprosessen. Samtidig kan selvtillit være en forklaring på hvorfor spiller 2 og 6 ikke behøver de positive tilbakemeldingene som spiller 1 og 3 etterlyser.

I gjennomgangen av spillernes forhold til motgang, viser det seg at det er stor forskjell på hva motgang betyr og hvordan det kan påvirke prestasjon negativt eller positivt. Nå vil oppgaven gå nærmere inn på hvordan unge fotballspillere håndterer opplevd motgang.

4.1.3 Hvordan håndterer unge fotballspillere motgang

Herunder vil jeg presentere sitater om hvordan fotballspillerne håndterer motgang, deretter vil jeg presentere dette med relevant teori.

4.1.3.1 Strategier for å håndtere motgang

Spiller 1 nevner at han prøver å finne virkemidler som kan hjelpe ham til å komme seg ut av opplevd motgang. Han nevner at han tidligere har pratet med en mental trener, og at dette hjalp. Han legger til at han gjør det han kan for å finne en løsning, slik at han ikke opplever motgang lenger, men han har også en tankegang om at man må takle litt motgang. Når han ble benket tidligere, brukte han medspillere som motivasjon for å trene mer, og på den måten bli en bedre fotballspiller. Når han opplever motgang, prøver han å være mer profesjonell, han utdypet dette med at han visualiserer litt mer en vanlig, og ser fremover mot neste kamp.

Når spiller 2 omtaler strategier for å håndtere motgang svarer han: *"Trene hardere, enkelt og greit"*. Dette mener han er den beste løsningen. Han forklarer at han har vært skadet over en lengre periode, og at dette er knyttet opp mot motgang for hans del. Da han fikk beskjeden om at skaden var verre enn først antatt, ble han selvfølgelig skuffet. Men det første han sa til seg selv var at nå måtte han komme seg på et treningssenter for å trene enda mer styrke. På denne måten følte han at han glemte litt at han var skadet. Han motiverte seg selv ved å tenke at han kom til å komme enda sterkere tilbake, noe som kunne gjøre ham til en bedre fotballspiller: *"Jeg visualiserte at jeg skulle spille igjen, det som motiverte meg når jeg var skadet var at jeg ville vise alle rundt meg og meg selv at jeg skal komme tilbake"*. Ved opplevd motgang i fotballkamper har han ingen spesielle virkemidler for å håndtere motgangen, men han forklarer at han nullstiller og heller tenker på eventuelle feil etter kampslutt. Spiller 2 forklarer at han snakker veldig positivt til seg selv når han møter motgang, han sier til seg selv at han klarer alle utfordringer uansett hva det skulle være. Han sier at denne optimistiske holdningen har hjulpet ham når han har møtt motgang.

Spiller 3 sier at det hjelper veldig å prate med venner og kompiser når han opplever motgang. Om han ikke får snakket med andre personer om det, tenker han på det hele tiden, og dette er ikke en god følelse. Videre syns han det er litt tungt at treneren ikke prater til ham når han opplever motgang på fotballbanen. *"Det syns jeg er kjipt, jeg syns de burde være flinkere til å gå bort til meg å spørre hvordan det går"*. Når han opplever motgang i fotballkamper over en lengre periode tenker han på tidligere situasjoner hvor han presterte godt, på den måten håper han at han vil komme tilbake til den gode formen. Når han opplever motgang som konsekvens av skader, er hans indre

dialog negativ: *"Tankene var at jeg vurderte å slutte"*. Avslutningsvis forklarer han at han ikke har noen spesielle strategier han bruker når han opplever motgang, utenom å prate med andre om det. *"Bare prøve å få ut all frustrasjonen på en måte. Det er viktig for min del, at jeg kan snakke med andre om det, ikke holde alt inne"*. (Spiller 3).

Når spiller 4 møter motgang, virker det som om han reflekterer rundt hvorfor han opplever motgang, og hva som må til for å komme seg ut av den. Han påpeker at trening er et viktig virkemiddel når han opplever motgang som er knyttet opp mot fotball. *"Da er det bare å trene dobbelt så hardt. Når jeg ikke spiller spesielt bra, må jeg komme meg tilbake til det sporet jeg var på tidligere"*. I perioder når han opplever motgang, prater han mye med seg selv, og tenker over ting han kan forbedre både i hverdagen og i kamper. *"Det handler veldig mye om det mentale når man møter motgang"*. Han prøver å finne løsninger på hvordan han skal komme seg forrest mulig ut av motgangen, og tilbake til hvordan han var før møtet med den.

Spiller 5 utdyper at han har god selvtillit, og dette hjelper ham i møte med motgang. Om han presterer dårlig i fotballkamper, mener han det viktigste er å stenge ute det negative som har skjedd, og fokusere på neste situasjon. *"Man må bare tenke at neste pasning skal sitte eller at neste dribling skal sitte, selv om det har ført til noe negativt for laget"*. Han trekker også frem at det er viktig å fortsette å jobbe hardt på trening, slik at det vil løsne etter hvert. Når han opplever motgang, hender det at han prater med broren sin om det. Men i utgangspunktet ønsker han å håndtere det på egenhånd, noe som har gitt resultater tidligere. Han bruker ingen konkrete strategier i møte med motgang.

"Nei, egentlig ikke. Jeg har såpass god selvtillit at jeg ikke bryr meg noe om det. Så det er bare noen prosesser som går rundt i holdet mitt som jeg ikke bryr meg om, rett og slett" (Spiller 5).

Det er ingen spesielle strategier han tar i bruk når han opplever motgang, dette begrunner med at han har høy selvtillit og at dette hjelper ham i møte med motgang, han glemmer det bare etter hvert.

Spiller 6 trekker frem flere virkemidler som kan hjelpe ham når han møter motgang. I møte med motgang når det gjelder dårlig prestasjon over tid, trener han på avslutninger

og situasjoner han kan forbedre i kamp, men også det mentale. *”Da bare fortsetter jeg å trene, for eksempel litt ekstra de neste to ukene. Da trener jeg både fysisk og mentalt”*. Han bruker positivt selvsnakk og tenker nøye igjennom hva han gjorde da han presterte godt, og på denne måten kommer han tilbake til god prestasjon. Han bruker tidligere videoer av seg selv som et virkemiddel for å se hva han gjorde da han presterte bra. I møte med motgang hender det at han prater med broren sin om problemene. Samtidig understreker han at han har en optimistisk tankegang i møte med motgang. Om når han ikke blir tatt ut på landslagsuttak sier han: *”Tenker at jeg skal bevise at de tok feil fordi de ikke tok meg med, fortsetter bare å jobbe hardt som jeg pleier, jeg får ikke noen knekk, jeg må bare fortsette”*.

4.1.3.2 Diskusjon av hvordan unge fotballspillere håndterer motgang

Når unge fotballspillere opplever motgang, er det hensiktsmessig for dem å håndtere dette, for å bevare optimal prestasjon og utvikle seg som fotballspillere. Motgang omfatter her dårlig prestasjon under kamp, trening, feilpasninger, skader og å sitte på benken. For at unge fotballspillere skal ta steget opp på elitenivå, er det viktig å håndtere motgang, tilbakeslag og feil slik at spillerne kan forbli fokuserte i trening og på kamp (Jordet, in press).

Motgang er altså noe alle fotballspillere vil oppleve (Jordet, in press). Men, som vi har sett, kan det variere veldig i hvilken grad motgang påvirker en fotballspiller. Erfaring av motgang kan ha en positiv innvirkning på menneskelig utvikling og bedre trivsel (Seery, 2011). For at de unge fotballspillerne skal få denne positive virkningen av motgang, er det selvsagt nødvendig at de håndterer det, slik at de ikke slutter med fotball som en konsekvens av motgang. Jeg er av den oppfatning at det er store individuelle forskjeller i hvordan unge fotballspillere håndterer motgang. Håndtering av motgang kan være kompleks og det er ikke alle strategier som fungerer for alle (Jordet, in press). Dette gjenspeiler resultatene, der vi ser at de spillerne har forskjellige strategier i håndtering av motgang.

Videre nevner tidligere forskning at utøvere i alle aldre bør være kapable til å håndtere stressfaktorer for å bevare optimal prestasjon (Nicholls & Polman, 2007). Om utøvere ikke håndterer disse stressfaktorene, kan det påvirke prestasjonen negativt. Nesten samtlige spillere forklarer at de ikke bruker noen strategier for å håndtere motgang. Men

resultatene viser at de faktisk bruker ulike strategier, selv om de ikke er bevisst på det. Spiller 2, 4, og 6 nevner at de trener mer og legger ned mer trening i møte med motgang, dette for å forbedre fotballferdighetene slik at de kan utvikle seg videre. Dette samsvarer også med funnene til Sarkar et al., (2015), som viste at utøvere som rapporterte om motgang i sin karriere, hadde et ekstra ønske om å prestere enda bedre i sin idrett. Dette resulterte i at utøverne la ned mer fysisk trening for å nå målsettingene sine (Sarkar et al., 2015). Kanskje er spiller 2, 4 og 6 mer målbevisste enn de andre spillerne, og ønsker å utvikle seg mer. Det er ikke dermed sagt at disse spillerne vil nå et elitenivå på bakgrunn av dette, det finnes individuelle strategier for å håndtere motgang (Jordet, in press).

Å være motstandsdyktig i møte med motgang blir omtalt som en viktig komponent for unge fotballspillere som ønsker å ta steget opp på et elitenivå (Mills et al., 2012). Det er altså avgjørende for videre utvikling hvorvidt disse unge utøverne klarer å håndtere motgang. Spiller 4 er den personen som synes å reflektere mest rundt hvorfor han opplever motgang og hvordan han skal håndtere det. Han bruker mye visualisering og selvsnak som en faktor for å håndtere opplevd motgang. Også spiller 2 og 6 forteller at de bruker visualisering som en strategi for å håndtere motgang.

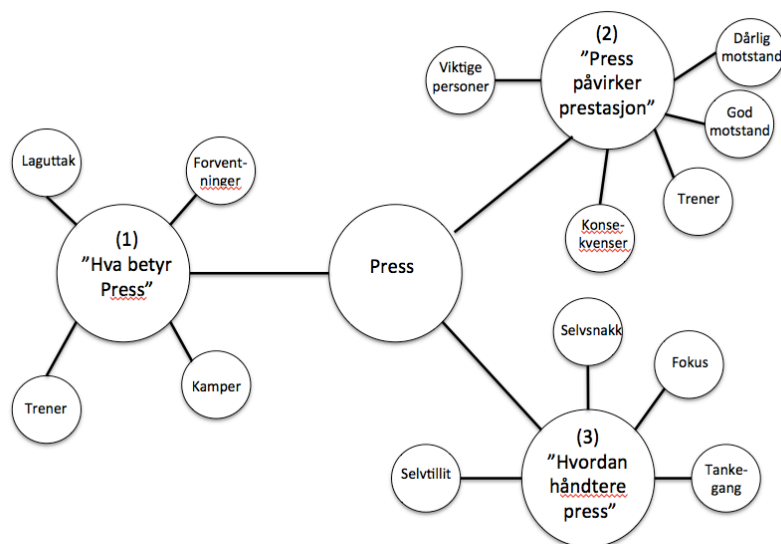
Spiller 2, 5 og 6 legger vekt på at god selvtillit bidrar til at de kan håndtere motgang. Spiller 5 sier det er viktig å blokkere ut det negative som har skjedd og fokusere fremover. Denne tankegangen, koblet med god selvtillit, gjør at prestasjonen hans ikke blir påvirket negativt. Unge suksessfulle fotballspillere bruker en rekke mestringsstrategier for å håndtere utfordringer og stress (Holt & Dunn, 2004). Holt og Dunn (2004) trekker frem disiplin, engasjement, motstandsdyktighet og sosial støtte. Ikke-suksessfulle fotballspillere manglet slike gode mestringsstrategier (Holt & Mitchell, 2006).

Spiller 3 nevner at det er viktig for hans egen del å prate med andre om det, slik at han får ut frustrasjonen som er forbundet med motgang. Gode sosiale relasjoner er viktig for å håndtere motgang (Galli & Vealey, 2008). Samtidig etterlyser spiller 3 at treneren kommer bort til ham når han opplever motgang. Sosiale relasjoner betyr mye for spiller 3 for at han skal kunne håndtere motgang. Han har heller ingen gode mestringsstrategier for å håndtere motgang på egenhånd.

Spiller 1 trekker frem at han prøver å oppsøke problemene som forårsaker motgang. På denne måten bruker han et problemorientert oppgavefokus som mestringsstrategi for å håndtere motgang (Lazarus & Folkman, 1984). Han trekker også frem at han visualiserer mer enn vanlig for å håndtere motgang, og ser fremover mot neste kamp.

4.2 Press

I det følgende vil jeg presentere hva press betyr, hvordan det påvirker prestasjonen og hvordan press håndteres. I hver del vil det bli en diskusjon med relevant teori.



Figur 4 Temaene som er knyttet opp mot press

4.2.1 Hva betyr press for unge fotballspillere?

I dette kapittelet ønsker jeg å vise sitater fra spillerne, slik at vi får en forståelse av hva opplevd press innebærer for den enkelte.

Spiller 1 forklarer at press for hans del er presset han legger på seg selv, ved at han har høye forventninger til seg selv som spiller. Men han trekker også frem andre faktorer som er med på å øke presset.

"Jeg føler også et veldig press fra treneren. Da tenker jeg på laguttak og nå som jeg kanskje får kontrakt. Eller jeg prøver på det. Man må prestere hele tiden for å være med i sikte for å kunne trene med A-laget" (Spiller 1).

Spiller 3 mener press handler om flere ting. *"Det handler om når du går på trening og kamp og hvilket press treneren legger på deg, hvilke forventinger treneren har til deg".* Videre forklarer han at han selv ønsker å spille fra start og da må man jo prestere på hver eneste trening og kamp. Og det blir et press med tanke på hvordan han skal utføre arbeidsoppgavene på banen. Han sier at årsakene til press er at dersom han gjør feilpasning eller har involveringer som er dårlige, får dette konsekvenser for hele laget, og ikke bare ham selv.

Spiller 2 uttrykker at press for hans del er viktig i fotball. *"Jeg føler at jeg må ha press for å være på topp".* Han utdyper at dette er viktig for konsentrasjonen, han kan fort kjede seg når han ikke føler press. Samtidig understreker han at han ikke ønsker at presset skal tippe over, det vil si at presset blir for stort og kan gå utover prestasjonen.

Spiller 4 uttrykker at press er noe man bare må håndtere, han nevner at press er litt deilig. Det får ham til å prestere, ettersom han må være ekstra skjerpet og konsentrert. Han legger vekt på at han ikke har noe imot å ha litt press: *"Jeg har ikke noe i mot å ha litt press, jeg synes det bare er deilig".* Videre får han spørsmål om hva årsaken til press kan være: *"Det er på grunn av konsekvenser, hvis man gjør en feil eller tenker på ting som kan skje i en kamp, eller bommer på et straffespark".* Han kommer med eksempler som grove feilpasninger eller at han bommer på et straffespark.

Spiller 5 sier at press handler om å prestere på et høyt nivå. *"For min egen del så kjenner jeg ikke så mye på presset, jeg prøver egentlig bare å kose meg med fotballen".* Årsaker til at han føler press kommer av viktige kamper, som NM-kamper. Da sier han at da må han prestere sitt beste og yte maksimalt. Det er de kampene som betyr noe ekstra.

Spiller 6 forbinder press med at det er forventinger til ham som fotballspiller når han har prestert bra over en periode. *"Når jeg har prestert bra i det siste og at folk begynner å få forventninger til meg, at jeg skal fortsette den gode formen".* Han trekker også frem

forventinger fra andre som en årsak til økt press. Når han vet at landslagstreneren er tilstede for å se på, føler han et press for å prestere, for å eventuelt komme med i uttaket. *”Når landslagstreneren er og ser på meg, så føler jeg at jeg må prestere for å eventuelt komme med på uttaket”*. Han føler det samme om han vet at A-lagstreneren er tilstede for å se på en kamp, da føler han presset før kampen.

4.2.1.2 Diskusjon av hva press betyr for unge fotballspillere

Som vist over, viser de ulike informantene at press betyr noe eget for hver enkelt utøver. Resultatene viser det samme, vi kan se at det er stor variasjon i hva de ulike utøverne legger i hva press betyr. Noen av spillerne nevner at press er noe de legger på seg selv, men at det også kan være press fra treneren. At spillerne opplever et økt press fra treneren, er i denne sammenheng naturlig, ettersom disse spillerne spiller på et av de beste juniorlagene i Norge og at det er trener(e) som er ansvarlig for laguttak og hospitering, og de bestemmer hvem som skal få kontrakt med A-laget. Denne sammenhengen kan muligens ses i forhold til Jordets (2009a) studie om straffespark og spillerstatus. De unge fotballspillere kan oppleve et ekstra press fordi de blir sett på som unge talenter. Og på den måten er det knyttet forventinger til de skal prestere.

Selv om dette er naturlig, har trenere et stort ansvar overfor unge spillere. Trenere som har et negativt forhold til spillere, kan påvirke utviklingsprosessen negativt (Ommundsen et al., 2006). På den andre siden kan trenere påvirke spillerne positivt dersom forholdet til dem er bra (Ommundsen et al., 2006). At trenere klarer å ha et positivt forhold til samtlige spillere har stor betydning for utviklingsprosessen. Særlig gjelder dette for unge fotballspillere, ettersom de, som nevnt, er spesielt utsatt for en rekke potensielle kilder til stress (Nicholls & Polman, 2007).

Spiller 2 sier at press er viktig for prestasjonen, der presset bidrar til konsentrasjon og fokus, men samtidig sier han at presset ikke bør bli for stort. Beilock og Gray (2007) understreker også viktigheten av at det opplevde presset ikke bør bli for stort, siden dette kan påvirke prestasjon negativt. Spiller 4 og 5 nevner at de ikke har noe imot å ha litt opplevd press. Om det opplevde presset blir for stort, kan det føre til dårligere prestasjon som en konsekvens av *choking* (Beilock & Gray, 2007).

Lazarus (2000) prøver å forstå hvordan emosjonene som er knyttet sammen med opplevd press, kan enten virke negativt eller positivt. Hvilket utfall dette får i ulike situasjoner for fotballspillere avhenger om de klarer å håndtere presset. Når en spiller står ovenfor en utfordring, vil spilleren erfare positive eller negative emosjoner. Det er individet selv som tolker og oppfatter utfordringen, dette kan for eksempel være når en spiller skal spille en viktig kamp. Hvis spilleren opplever utfordringen som et økt press og tolker dette negativt, kan dette gi en ubehagelig følelse (Lazarus, 2000). Denne ubehagelige følelsen mener Lazarus (2000) kan gi mentale blokkeringer og dårlig fysisk funksjon, dersom spilleren selv ikke klarer å håndtere stressfaktorene. Resultatene som har blitt presentert over, viser dette at det er individuelle tanker og meninger om hva press betyr for unge fotballspillere.

4.2.2 Hvordan press kan påvirke prestasjonen til unge fotballspillere

Under dette punktet vil jeg presentere sitater fra ulike temaer som er knyttet opp mot press og prestasjon. Deretter vil resultatene bli diskutert opp mot relevant teori.

4.2.2.1 Å trene med A-laget

Fem av seks spillere uttrykker at det å trene med A-laget er forbundet med et visst press, noe som er forståelig, ettersom dette laget spiller på det øverste nivået i norsk fotball. Det ble nevnt innledningsvis at mange av spillerne følte et press fordi de ville imponere trenere, og i tillegg hadde et ønske om å ta steget opp på elitenivå.

Spiller 3 nevner at han får en følelse av at han må prestere når han først hospiterer med A-laget. *"Shit, nå må jeg hvert fall prestere om jeg skal være med videre her"*. Han sier videre at han er utenfor komfortsonen sin, noe han ikke er når han trener med juniorlaget. Han sier videre at han gjør det mye enklere når han er med A-laget. Det vil si at han spiller trygge pasninger, noe som gjør at han kanskje ikke får vist seg nok frem, og får vist hvor god han kan være.

"Spiller bare på det enkle, men om jeg hadde trent lenger med A-laget, så hadde jeg nok prøvd på mer. Spilt mer som normalt". (Spiller 3).

Som en liten kontrast til spiller 3 uttrykker spiller 6 at han får sommerfugler i magen før trening. Denne følelsen er ikke forbundet med noe negativt. Han legger også vekt på at

han må vise gode prestasjoner for å være med, men at det ikke påvirker ham negativt. Spiller 1, 4 og 5 nevner at de føler et press for å bevise overfor trenere og medspillere at de er gode nok for nivået, men at det ikke går ut over prestasjonen.

Når jeg er på trening, tenker jeg som oftest ikke på konsekvenser hvis jeg gjør en feil. Eller noe slikt. Men selvfølgelig vil man gjøre det best mulig, man vil jo vise seg frem. Det skaper jo et vist press, men mye viktigere å takle det (Spiller 4).

Spiller 4 uttrykker at presset er der, men at det ikke går ut over prestasjonen. Han legger vekt på at det er viktig å håndtere presset som er forbundet med å trene med A-laget. Ut ifra disse utsagnene virker det som om spiller 4 reflekterer over hvordan han skal håndtere ulike situasjoner som er forbundet med press. Spiller 5 nevner at de eldre spillerne på A-laget har et forventningspress overfor ham som spiller. Han ønsker å hevde seg, slik at de eldre spillerne ikke syns han er dårlig. Videre trekker han frem sine gode kvaliteter, som er et viktig virkemiddel for å prestere, nemlig dribbleferdighetene sine. Han påpeker at dette er noe han må tørre å prøve på for å vise seg frem på trening.

Den eneste spilleren som ikke mener at presset øker betraktelig når spillerne trener med A-laget, er spiller 2.

Nei, ikke noe særlig. Men det er klart det er litt mer press, det forventes mer. Men jeg føler ikke så mye press, det er kanskje likt samme hvilket nivå det er (Spiller 2).

Han nevner at det er litt press, men at det er det samme uansett nivå. Videre sier han at han ikke bryr seg så mye om feil han gjør, uansett om det er på A-laget eller juniorlaget. Disse feilene beskriver han som feilpasninger, feil valg, å bomme på åpent mål, dårlig dribbleforsøk. Han understreker at han må prøve på det han kan. Selv om han gjør feil, kan han ikke la seg påvirke av dette. Om han ikke kan fortsette med det han føler han kan best, er han ingen god fotballspiller.

4.2.2.2 God motstand

Spillerne ble spurt om hvordan de følte de presterte når de skulle spille viktige kamper mot god motstand. De sa at god motstand kunne være NM-kamper, toppkamper i 2. divisjon eller viktige juniorkamper. Samtlige spillere mener de presterer bedre mot god

motstand, selv om de allerede har uttrykt at de føler et økt press når de spiller viktige kamper. Disse kampene gir spillerne positiv energi, og de er mye mer tent på fotballkampen enn om det er mot dårlig motstand. Ut ifra svarene de ulike spillerne ga, kunne jeg registrere at de hadde opplevd noe positivt når de hadde spilt avgjørende kamper. Som spiller 6 nevner:

Jeg føler at jeg er enda mer tent, jeg er enda mer på, jeg føler at det pleier å gå bedre i de kampene det er noe å spille for enn de kampene det ikke er noen ting (Spiller 6).

Han sier han gjør det bedre mot god motstand enn mot dårlig motstand. Dette bekrefter også spiller 1 og 3 og de beskriver kamper mot god motstand som noe morsomt. De blir mer trigget når det er en viktig kamp, spiller 3 sier: *”Man blir gira, når det kommer mange å ser på. Det står mye på spill, det er moro liksom. Jeg føler jeg blir enda mer tent og fokusert enn treningskamper”*. Alle de tre spillerne uttrykker at de får mer energi i kamper mot god motstand. Spiller 2 er den eneste som ikke tenker noe annerledes om situasjoner der han skal møte god motstand. Han nevner at han ikke tenker noe annerledes enn om det er en vanlig kamp, han har det samme fokuset: han må finte og gjøre det samme som han pleier i andre kamper. Han tenker heller ikke så mye på presset som oppstår rundt disse kampene.

Spiller 4 nevner at han ser på seg selv som en person som presterer når det gjelder, altså i viktige kamper, *”Fordi jeg liker å føle litt press” (Spiller 4)*. Dette gjør at han blir ekstra skjerpet, han nevner videre at om han ikke møter god motstand, blir han mye mer avslappet og løper ikke like mye, noe som går utover hans egen utvikling som fotballspiller.

4.2.2.3 Dårlig motstand

Motsatt virker det som om spillerne slipper seg ned på et lavere nivå når de skal spille mot dårlig motstand. Spiller 2 og 4 uttrykker at prestasjonen blir påvirket negativt når de møter dårlig motstand, som en følge av at de ikke føler nok press. Spiller 2 mener han ikke føler noe press i det hele tatt når han vet at det andre laget er veldig dårlig. Han blir dårlig defensivt og han blir veldig ”ego,” han utdypet videre at han dribler mye og ikke gjør de riktige valgene for laget. Med denne bakgrunnen tror han prestasjonen blir dårligere mot dårlig motstand, i motsetning til mot god motstand. Det samme uttaler

spiller 4: *"Da føler jeg ikke noe press, har egentlig lyst til å bli ferdig med det. Føler ikke noe spesielt med å spille kampen"* (Spiller 4).

Spiller 4 sier videre at han ikke bryr seg så mye om kampen, og at dette kan gå ut over prestasjonen når han ikke møter god motstand. Han understreker videre at han prøver å tenke på egen prestasjon og hva han kan gjøre for å forbedre sin utvikling best mulig, men at det ikke alltid går.

Spiller 1 sier at når det forventes at han skal prestere optimalt mot dårlig motstand, har han ofte spilt dårlig. *"Jeg tenker at jeg må redde verden i hver situasjon, jeg må fikse seieren"*. Han sier videre at han noen ganger prøver på ting som han ikke er kapabel til. I tillegg nevner han at han føler et økt press fra trenere og spillere ved at han må hjelpe laget til seier. Når han vet han bør være blant de beste, altså at han spiller på juniorlaget der han skal være blant de beste, føler han et økt press om å prestere godt.

Spiller 3 forbinder det å spille mot dårlig motstand med et press om at de må vinne. *"Man har alt å tape. Fordi om man taper, så er det jo flaut på en måte"* (Spiller 3). Han utdyper videre at han prøver å ta alle kampene likt, men at når han spiller mot dårlig motstand så slipper han seg ned, altså at prestasjonen blir svekket. Spiller 5 sier at når treneren og medspillere forventer at han skal dominere kampen, gjør det noe med hans egne forventninger, noe som hjelper ham til å ha det riktige tenningsnivået.

4.2.2.4 Treneren

Under dette punktet snakket intervjuobjektene om hvordan treneren kan påføre dem press, og hvordan det påvirker prestasjonen deres. Det var stor variasjon blant informantene i hvordan de ser på treneren og hvordan han påvirker deres prestasjon.

Spiller 4 mener at det først og fremst er treneren som skaper press, men at dette presset kun blir forsterket fordi han selv ønsker å prestere godt. Videre forklarer han at han ikke føler at dette påvirker prestasjonen hans negativt: *"Fordi når jeg er i kampen så glemmer jeg det meste. Det påvirker meg ikke negativt om en viktig trener er og ser på kampen heller"*. Han sier at det egentlig gjør ham mer motivert for å spille en god kamp. Om han ikke presterer godt, legger han vekt på å vise seg frem på andre måter enn med ball.

Spiller 2 sier at han ikke føler så mye press fra treneren, men at A-lagstreneren selvfølgelig forventer mye av ham når han trener på A-laget. Han forklarer videre at dette ikke påvirker prestasjonen hans negativt. Spiller 1 uttrykker at han tenker på treneren dersom han gjør en feil i en kamp. I hvert fall om denne feilen er noe treneren på forhånd har sagt at han ikke skal gjøre. Han sier at treneren ikke trenger å si noe som helst, han hører stemmen til treneren i hodet sitt. *"Preset som kommer av at treneren sier det ikke er bra nok, og at jeg selv vet jeg ikke spiller bra nok, kan gjøre at jeg binder meg litt"* (Spiller 1). Med dette mener han at han har en tendens til å "overtenke", han analyserer prestasjonen sin og prøver på ekstraordinære valg med ballen, noe han mener ikke er bra for prestasjonen. Dette opplevde preset er negativt for prestasjonen hans. Spiller 3 forklarer at når han opplever mye press i en kamp, kan det gå utover prestasjonen. Han sier videre at det opplevde preset kan komme av treneren. *"Treneren står og skriker, om jeg gjør en feil så får jeg høre det."* Han beskriver treneren sin som en som lever seg veldig inn i kampene når de spiller om tre poeng. Han sier at når treneren skriker fra sidelinjen, kan dette føre til at han blir veldig usikker, og at dette kan påvirke prestasjonen hans negativt.

Spiller 5 uttrykker at det er et visst press fra treneren, men at treneren er veldig flink til å fortelle ham at han skal slippe seg løs og spille med de ferdighetene han selv har. Han føler ikke at treneren påvirker ham negativt. Spiller 3 forklarer at når han opplever mye press i en kamp, kan det gå utover prestasjonen. Han sier videre at det opplevde preset kan komme av treneren. *"Treneren står og skriker, om jeg gjør en feil så får jeg høre det."* Han beskriver treneren sin som en som lever seg veldig inn i kampene når de spiller om tre poeng. Han sier at når treneren skriker fra sidelinjen, kan dette føre til at han blir veldig usikker, og at dette kan påvirke prestasjonen hans negativt.

Spiller 6 uttrykker at treneren selvfølgelig har forventninger til ham, og forventer gode prestasjoner av ham som spiller. Han omtaler dette som press, men sier videre at dette er noe han må håndtere.

4.2.2.5 Viktige personer ser på en kamp; familie, venner eller trener

Her snakket jeg med spillerne om hvordan de opplevde det når viktige personer for dem, så dem spille kamp. Det er ofte kampene som betyr noe, og derfor kommer ofte

familie, venner eller trenere for å se på. Dette er noe alle fotballspillere vil erfare, og det er interessant å se på hvordan det påvirker prestasjonen til de ulike spillerne.

Om familie og venner sier de fem av seks spillere at det ikke påvirker dem negativt. Spiller 2 trekker eksempelvis frem at han kan føle et lite press når faren hans er å ser på kamp, men han legger til at dette ikke påvirker prestasjonen hans negativt. Spiller 4 blir heller ikke påvirket negativt, han utaler ”*Man vil selvfølgelig at man gjerne vil vise seg frem for de. Det å vise at man er god. Men jeg tenker lite på sånt når jeg er i kampen*”.

I motsetning til disse spillerne, sier spiller 5 at han kan bli påvirket når faren hans er å ser han spille kamp. Han sier han har hatt god utvikling de siste årene, og han har tatt nye steg hele tiden. På grunn av dette føler han et forventningspress fra sin far. Han nevner at faren er veldig engasjert og ønsker at sønnen skal bli så god som mulig.

Jeg har en pappa som er veldig opptatt av at jeg skal gjøre det veldig godt innenfor fotballen, så da føler jeg et visst press for å prestere enda bedre og ta nye nivåer hele tiden (Spiller 5).

Han føler at han må innfri kravene fra faren. Dette presset føler han mest før kamp, men også litt under kamp. Men han understreker at han prøver å koble helt ut og være i sin egen boble mens han spiller kamp, ved at han har fokus på arbeidsoppgaver. Hvis han gjør store feil i løpet av en kamp, får han høre det etter kampen.

Når trenere var å så på kamp, var det også er varierende i forhold til hvordan de ulike spillerne opplevde dette som press. Spiller 3 uttaler at om landslagstreneren ser på, blir han stresset om han ser ham. Om han ikke legger merke til ham når han spiller kamp, er det mye bedre. Han sier videre at han går og tenker på det hele tiden, han har det i bakhodet til enhver tid, han føler at han må prestere godt. Dette føler han er en stressfaktor. På spørsmål om hvordan han opplever det om han ser en viktig trener (A-lagstrener, landslagstrener) før en fotballkamp, svarer han:

Jeg blir sånn shit, nå må du prestere, nå gjelder det. Jeg prøver å gjøre det samme, det blir kanskje litt sånn at jeg blir litt overivrig. Det er ikke så digg følelse når jeg blir så stresset, det er ingen god følelse (Spiller 3).

Spiller 3 sier her at det opplevde presset når en viktig trener ser ham spille kamp fører til at han blir stresset, og dette har en negativ innvirkning på hans prestasjon. Han sier at han blir redd og ikke ønsker å få ballen, og dette påvirker prestasjonen negativt. Videre snakker han om at han gjemmer seg på banen. Med dette mener han at han heller går inn i pasningsskyggen enn at han går ut for å frigjøre seg fra motspillere og be om ballen. Om han gjør noen feil, så prøver han å gjøre det enkelt, bare treffe på noen pasninger og få selvtilliten tilbake. Han spiller heller enkelt enn å gjøre det riktige valget i den situasjonen han er i.

Spiller 1 nevner at når han gjør feil i en kamp, tenker han mest på laget. Men når det er en viktig trener som ser på, kan han henge med hodet etter å ha gjort feil. Dette kan være med på å påvirke prestasjonen hans negativt. *”Om jeg har prestert dårlig i kampen, kan jeg tenkte på feil jeg har gjort en stund.. Men om jeg har spilt godt, så gjør det ikke så mye”*. Han påpeker at det er tilstedeværelse av trenere som fører til ekstra press.

Spiller 2 sier: *”Om en speider eller landslagstrener er på en kamp, så er det for en grunn”*. Han legger til at dette ikke påvirker han negativt, men at det heller kan påvirke han positivt. Spiller 4 uttrykker at det er et økt press når viktige trenere ser han spille fotballkamp, men at det ikke påvirker prestasjonen hans negativt. Spiller 6 sier at han ikke føler noe ekstra press når viktige trenere ser han spille kamp.

4.2.2.6 Hvilke konsekvenser kan press ha for spillerens prestasjon?

Under denne kategorien snakker de ulike spillerne om hva press kan gjøre med deres prestasjon, og hvordan de blir påvirket av det. De ulike spillerne nevner at tanker om konsekvenser kan føre til at de blir positivt påvirket av press, tenker negativt eller for mye, gjemme seg i fotballkamper, eller mister fokus.

Spiller 4 beskriver at han opplever press på grunn av konsekvenser, der feil kan bli synliggjort. Han nevner at straffespark eller avgjørende situasjoner kan gjøre ham nervøs. Han får videre spørsmål om dette gjør noe med ham som fotballspiller: *”Det får meg til å være mer skjerpet og mer på. Ja, det kan egentlig gjøre meg til en bedre spiller”*. Spiller 4 skiller seg ut fra resten av spillerne ved at han nevner at opplevd press fører til at han blir mer skjerpet og at prestasjonen blir bedre. Men dette er kun når han

har kontroll på presset, altså at det ikke tipper over. Spiller 5 sier at når han opplever press, så fører det ikke til negative konsekvenser. Han legger vekt på at han prøver å kose seg med fotballen, og at press kan være med på å påvirke prestasjonen positivt.

Spiller 2 sier at når han ikke føler press, så opplever han at han ikke er "påskrudd", han har ikke det nødvendige fokuset som han trenger for å prestere. Dette kan være negativt for prestasjonen. Han sier videre at det er viktig å finne balansen mellom opplevd press og følelsen av å ikke ha press. *"Man må finne en balanse slik at man er skjerpet og fokusert"*. Samtidig nevner spiller 2 at for mye press kan føre til at han "gjemmer seg" i fotballkamper, det vil si at han ikke ønsker ballen like mye. Han understreker imidlertid at han også må føle et visst press for å kunne prestere optimalt. For spiller 2 er press viktig for å prestere, men samtidig kan dette føre til at han mister fokus og at han gjemmer seg i fotballkamper.

Spiller 1 beskriver at opplevd press kan føre til at han binder seg litt. Han uttrykker at dette er negativt for prestasjonen og at han ikke ønsker ballen like mye som når han ikke føler presset. Han sier at han ikke burde ha fokus på dårlige involveringer, men at det ikke er lett, ettersom han tenker mye på det. Han nevner videre at flere dårlige involveringer på rad kan føre til at selvtilliten hans blir dårligere. *"Og om det da skjer igjen, så synker selvtilliten min helt på bunn"*. Når presset blir for stort kan det føre til dårlige involveringer og at selvtilliten blir dårlig. Han tenker negative tanker når han gjør flere feil i en fotballkamp, og dette påvirker prestasjonen hans negativt.

Spiller 3 sier at press kan føre til at han gjør dårlige valg på fotballbanen. Han nevner også at det kan være vanskelig å komme seg ut av denne "onde sirkelen" når treneren kjefter på ham fra sidelinjen. Han beskriver også at lagkameratene kan ha en negativ påvirkning på ham når han er i denne onde sirkelen. *"Dette kan føre til at fokuset faller litt bort i selve kampen, jeg begynner å tenke på andre ting"*. Han sier at han blir redd for å gjøre feil og blir stresset som en konsekvens av presset. Når han er i denne "onde sirkelen" fører det til at han ikke ønsker å være så mye involvert, han gjemmer seg slik at han ikke kan motta ballen.

Spiller 6 sier *"Det kan føre til at man mister litt fokus. Det kan være at man tenker litt for mye på presset og litt for lite på hva man pleier å gjøre og hva man er best på"*.

Dette fører til at han noen ganger prøver på det ekstreme. Videre utdyper han at dette innebærer at han prøver å prestere på et nivå som er ekstremt høyt, og at dette kan være veldig vanskelig. Dette forklarer han at kan være negativt for prestasjonen, ettersom disse ferdighetene er noe han ikke har.

4.2.2.7 Diskusjon av hvordan press kan påvirke prestasjonen til unge fotballspillere

Vi har altså sett på hvordan de ulike spillerne opplever press, og hvordan dette påvirker prestasjonen deres. Jeg vil nå se på hvordan disse resultatene kan tolkes i lys av relevant teori. Under denne diskusjonsdelen av press, ønsker jeg først å kort oppsummere hvilke funn som ble gjort under hvert tema. Deretter vil jeg knytte dette opp mot relevant teori.

4.2.2.8 Oppsummering og tolkning av resultatene

Som vist i resultatene blir de ulike fotballspillerne påvirket både positivt og negativt av opplevd press. Det viser seg også at de forskjellige spillerne opplever press ulikt i forhold til hvilken situasjon eller utfordring de står ovenfor. Fem av seks spillere sier at det å trene med A-laget er forbundet med et visst press. For enkelte ble opplevelsen av press så stor, at prestasjonen ble påvirket negativt, og at ytelsen derfor sank. At spiller 3 uttrykker at han bør spille enklere for å kunne få være med A-laget, er noe paradoksalt. Som fotballspiller selv vil jeg anta at spiller 3 har fått muligheten på A-lagstrening fordi han er god nok. Tankegangen spiller 3 gir uttrykk for, vil mest sannsynlig virke hemmende for utviklingsprosessen. Samtidig er det bemerkelsesverdig at det var en spiller som ikke følte noe økt press når han skulle trene med A-laget.

Etter at spillerne har forklart hva press betyr i en idrettslig kontekst, var det litt uventet at mange av spillerne følte økt press når de spilte mot dårlig motstand kontra god motstand. De uttrykte at de hadde økt motivasjon, mer energi og var mer tent når de skulle spille mot god motstand og i viktige kamper. Videre virker det som om spillerne ikke forbinder god motstand med negativt press, men ser det som en reell utfordring. Spillerne føler et økt press når de skal spille kamper mot god motstand, men det opplevde presset gjør at spilleren er mer konsentrert og skjerpet for å prestere optimalt. Dette kommer kanskje som en konsekvens av at spillerne ikke har noe å tape. Motsatt gjenspeiler dette kamper mot dårlig motstand, der spillerne nevner at de føler et

forventningspress om å prestere optimalt. Noen trekker også frem at de presterer dårligere mot dårlig motstand kontra god motstand.

Ettersom spillerne har den samme treneren, er det interessant å se i resultatene at det er såpass stor variasjon i opplevelsen av hvordan treneren påfører opplevd press. Særlig to av spillerne har vidt ulike oppfatninger av treneren. Den ene forklarer at han har god kommunikasjon med treneren, og at dette fører til at han slipper seg løs og ikke blir påvirket negativt. Motsatt sier den andre spilleren at han føler et opplevd press, som gjør at prestasjonen kan bli påvirket negativt.

De unge fotballspillerne nevner at ulike personer påvirker opplevd press, og det opplevde presset er knyttet opp mot stressfaktorer. At noen av spillere opplever trenere eller foreldre som en så stor stressfaktor, kan virke være hemmende med tanke på utviklingsprosessen. For unge utøvere som skal ta steget opp på et elitenivå, handler det først og fremst å prestere ovenfor en trener, slik at man får en proffkontrakt.

Konsekvensene av det opplevde press spillerne erfarte, bidro til ulikt utfall. Noen nevner at de mister fokus og glemmer seg i fotballkamper. Dette er bekymringsfullt ettersom spillerne er avhengig av å prestere i kamper for å eventuelt ta steget opp på et elitenivå. Når det er sagt viser også resultatene av noen av spillerne viser at press kan påvirke deres prestasjon positivt, ved at det bidrar til økt fokus.

4.2.2.9 Diskusjon opp mot relevant litteratur

Det er få studier som er gjort for å avdekke hvordan ulike stressfaktorer kan påvirke unge fotballspillere og hvordan utøverne håndtere disse faktorene (Reeves et al., 2009). Opplevd press kan være en av flere årsaker til at unge utøvere utsettes for nevnte stressfaktorer. Studien til Reeves et al., (2009) nevner at unge fotballspillere i alderen 15 til 18 år opplever mange stressfaktorer som kan påvirke prestasjonen negativt. Dette samsvarer også med mine funn. Ulike spillere blir påvirket forskjellig av press, som igjen kan påvirke prestasjonen i negativ retning.

Press blir definert av Baumeister (1984) som en situasjon der en eller flere faktorer bidrar til å øke viktigheten av god prestasjon i gitte situasjoner. En slik faktor kan for eksempel være det å trene med A-laget. Et annet eksempel kan være at en

betydningsfull trener overser treningen, og på den måten øker viktigheten av god prestasjon. Om spilleren ikke klarer å håndtere presset, vil ytelsen synke som en følge av presset. I en slik situasjon mener Baumeister (1984) at utøveren *choker* under press. Noen av spillerne nevner også at de har negative tanker når de opplever press, og at de kommer inn i en "ond sirkel" som det kan være vanskelig å komme ut av. Disse funnene kan relateres til Baumeister (1984) sin teori om *choking*; nemlig at spilleren selv har en selvødeleggende atferd eller at tankegangen i seg selv er selvødeleggende. Det er altså spillerens selvopfatning som truer prestasjonen.

Forskere har fokusert på to forskjellige forklaringer på *choking*. (1) *Explicit monitoring hypothesis* antar at press fører til økt oppmerksomhet i ferdighetsfokuserede prosesser, som gjør at utøvere bevisst overvåker og kontrollerer bevegelser som normalt utføres uten bevisst kontroll (Jordet, 2009a). Som en kontrast til dette antar (2) *the distraction hypothesis* at press frembringer bekymringer som bruker arbeidsminneressurser som ellers ville blitt brukt til å fokusere på oppgaven og dermed forårsaker en nedgang i prestasjonen (Jordet, 2009a). Noen av resultatene i studien kan også relateres til *the distraction hypothesis*. Enkelte av utøverne sier at de begynner å tenke på andre irrelevante ting, og at de som en konsekvens av dette mister fokus på arbeidsoppgavene når de spiller fotballkamper.

Funnene i resultatene viser også at de ulike spillerne blir påvirket forskjellig av trener og foreldre. Foreldre kan ha positiv påvirkning på unge utøvere, men kan også være kilder til press og negativ påvirkning (Ommundsen et al., 2006). Som vist, forbinder noen av spillerne treneren med et opplevd press, som kan være negativt for prestasjonen. Et motiverende klima med god kommunikasjon og feedback kan være positivt for unge utøvere. At de unge fotballspillerne har et så forskjellig syn på den samme treneren, kan være vanskelig å forstå. Samtidig har jeg selv erfart begge disse følelsene som fotballspiller. Trenerens påvirkning på de unge fotballspillerne kan være avgjørende for kvaliteten til spillerens psykologiske idrettsopplevelse (Ommundsen et al., 2006). Følgelig er det viktig at treneren ser alle spillerne, samtidig som han lærer å kjenne hvert individs behov.

Jordet og Hartman (2008) skriver i sin studie at forskjellen mellom *approach motivation* (spillerne vil oppnå suksess) og *avoidance motivation* (vil unngå feil), kan være med på

å forklare hvorfor profesjonelle utøvere presterer dårlig når de opplever press. Fotballspillere som hadde en *avoidance motivation* var negativt assosiert i forhold til straffespark i fotball. Tankene de ulike spillerne har kan altså være avgjørende for hvorfor noen elitespillere presterer dårlig. Høy angstfølelse hos utøvere er tett knyttet sammen med lav prestasjon, og lav angstfølelse er knyttet sammen med god prestasjon (Jordet & Hartman, 2008).

Det Jordet og Hartman (2008) skriver om kan ses i sammenheng med funnene som er gjort i denne oppgaven. Det kan virke som at noen av spillere ikke tenker så mye konsekvenser i møte med opplevd press, men har et indre ønske om å oppnå suksess. Disse spillerne utviser således en tilnærming til press som samsvarer med *approach motivation*. Motsatt viser det seg at enkelte av spillerne demonstrerer unnvikende atferd i trening- og kampsituasjon; de "gjemmer seg", og forsøker aktivt å unngå situasjoner hvor det er risiko for å gjøre feil. Enkelte av spillerne nevner også at de spiller enkelt når de trener med A-laget. En slik tilnærming kan ses i sammenheng med *avoidance motivation*; de vil unngå å gjøre feil.

De ulike utøverne blir påvirket av press. Der noen blir negativt påvirket, innebærer imidlertid press en positiv innvirkning på andre. Studien til Van Yperen (2009) viser, som tidligere nevnt, at suksessfulle fotballspillere håndterte og tilpasset seg stressende situasjoner bedre enn de ikke-suksessfulle fotballspillerne, og da ved bruk av mestringsstrategier. Ved å trekke sammenligninger mellom mine funn og studien til Van Yperen (2009), kan det tyde på at spillerne i min studie som ga uttrykk for en hensiktsmessig håndtering og tilpasning til stressende situasjoner, har større sannsynlighet for å bli suksessfulle enn de øvrige. Det er imidlertid ikke mulig for meg å trekke sikre konklusjoner på bakgrunn av dette, ettersom jeg ikke har sett noen av disse spillerne spille fotball.

Som vist i resultatene er det stor variasjon i hvordan de ulike spillerne blir påvirket av press. Lazarus sin teori om emosjoner kan ses i sammenheng med hvordan de ulike fotballspillerne blir påvirket. Det virker som emosjonene utøveren opplever når han står ovenfor en utfordring eller situasjon, har en direkte innvirkning på utfallet, det vil si hvordan utøveren presterer under påvirkning av stressfaktorer. Når noen av de unge spillerne opplever negative emosjoner som skam, sinne, angst og tristhet, virker det som

noen av de ikke klarer å håndtere disse emosjonene, og dermed synker prestasjonen (Lazarus, 2000). Når unge utøvere erfarer negative emosjoner kan dette gå utover oppmerksomheten og konsentrasjonen (Lazarus, 2000). Dette samsvarer med funnene fra resultatene om at enkelte av spillerne mister fokus som en konsekvens av opplevd press. Motsatt virker det som at enkelte av spillere knytter opplevd press opp mot positive emosjoner. Disse spillerne vurderer utfordringen eller situasjonen som spennende, og når dette er assosiert med glede og et oppnåelig resultat, er ofte prestasjonen optimal (Lazarus, 2000).

4.2.3 Hvordan håndterer unge fotballspillere press

I det følgende vil jeg presentere sitater fra spillerne om hvordan de håndterer opplevd press. Herunder ble spillerne spurt om de brukte noen strategier for å håndtere press. I sitatene under er press ikke omtalt i en spesifikk situasjon eller utfordring; det spillerne snakker om er mer generell håndtering av opplevd press. Men noen av spillerne knytter det opp mot situasjoner hvor de opplever press.

4.2.3.1 Virkemidler for å håndtere press

Spiller 1 bruker selvsnakk som en strategi for å ikke føle så mye press.

”Jeg prøver å snakke med meg selv og si ro helt ned nå. Hvis jeg har hatt en del dårligere involveringer, så prøver jeg å si at det går fint uansett, og det blir bedre etter hvert, det er det jeg prøver å tenke” (Spiller 1).

Før viktige kamper eller i avgjørende spillsituasjoner bekrefter han overfor seg selv at han har vært i slike situasjoner mange ganger tidligere, og at det skal gå bra. På den måten føler han at han minsker presset på seg selv i en situasjon der han egentlig føler mye press. Han legger også til at han ikke har så mye imot å spille med litt press.

Spiller 2 virker ikke å ha så mange strategier. Han sier om det å skulle spille en viktig kamp: *”Hvis det er en veldig viktig kamp, så pleier jeg å ha tyggis på oppvarming, for å holde meg avslappet, men egentlig ikke noe mer spesielt”*. Dette gjør han for å ha et avslappet forhold til selve kampen, samtidig sier han til seg selv at dette er en vanlig kamp og at han skal gjøre det han er god på. I andre situasjoner der han opplever press har han en tankegang som tar ham tilbake til løkkefotball; han bekrefter overfor seg selv

at han har trent mye fotball og av den grunn kommer til å prestere godt. Han legger også til at han ikke føler så mye press, og at det ikke gjør så mye å spille med litt press. *”Jeg tror jeg presterer bedre når jeg har litt press og er spent. Når jeg skal spille viktige kamper, da løper jeg enda litt mer og har litt bedre innsats” (Spiller 2).*

Spiller 3 sier at han ikke har noen virkemidler han bruker bevisst. *”Jeg må bare lukke alt utenifra vekk, bare prøve å drite i hva folk sier og heller bare fokusere på den neste situasjonen”.* Før han skal spille viktige kamper buker han ingen teknikker for å håndtere presset, han sier at han har fokus på kampen, men at dette ikke alltid er lett.

Det opplevde presset kan noen ganger være negativt for prestasjonen hans. Han påpeker at han føler en stressfaktor om landslagstreneren er å ser på kamp, det er bedre om han ikke vet at landslagstreneren er på kamp. Videre får han spørsmål om hvordan han håndterer det opplevde presset: *”Jeg bruker ingen teknikker, men jeg prøver bare å fokusere på kampen og ikke alt utenfor, det er ikke alltid lett, men jeg har ingen teknikker.”*

Spiller 4 nevner: *”Jeg pleier som oftest å tenke på ting jeg skal gjøre i kampen, mer konkret. I stedet for å tenke på selve presset, for ofte blir det sånn at man da tenker mer på konsekvenser og da kan man bli redd”.* Dette er et virkemiddel han bruker for å ikke føle så mye press. Han sier videre at han prøver å ikke fokusere på presset, men godta at presset er tilstede i ulike situasjoner. Han bruker visualisering for å forberede seg til kamp, og av den grunn gjør han flere riktige valg med ballen, det hender også at han ser tidligere videoer av seg selv. Når han skal spille viktige kamper, har han fokus på egne utviklingsmål for å prestere godt. Om han gjør feil i kamper, prøver han bare å glemme feilen og fokusere fremover.

Spiller 5 nevner selvsnakk som et viktig virkemiddel for å håndtere press, han legger vekt på at han legger igjen all respekt for motstander i garderoben før han går ut, dette gjelder både trening og kamp. *”Om man vet man er god nok, så skal ingen stoppe deg for å vise det på fotballbanen, det handler egentlig bare om å tenke igjennom prosessen og tenke at man er god nok”.* På denne måten føler han at det opplevde presset faller bort, ved at han har tro på egne ferdigheter. I avgjørende spillsituasjoner prøver han å koble ut og gå inn i sin egen sone. Han trekker også frem at han har høy selvtillit, og

som en konsekvens av dette ikke føler så mye press. Avslutningsvis trekker han frem at tro på egne ferdigheter er det viktigste virkemiddelet, og denne tankegangen har han hatt siden han var liten.

Spiller 6 uttrykker at han ikke gjør så mye, men at innstilling og tankegang kan være avgjørende for å dempe opplevd press. *"Jeg tenker bare at jeg skal gå ut på banen og gjøre det jeg pleier å gjøre, så går det nok bra"*. Han stoler på seg selv og har god selvtillit, dette mener han er nok til å håndtere press. Det hender at han ser for seg situasjoner han kan komme opp i før kamp. Om viktige personer er der for å se ham spille, prøver han å kun tenke at han skal gjøre det han er best på. De har jo kommet av en grunn. Om det da skulle gå litt dårlig, sier han til seg selv at det kommer flere sjanser. Han føler selv at han har god selvtillit, og at han har som mål å være god uansett hvem han spiller mot.

4.2.3.2 Diskusjon av hvordan unge fotballspillere håndterer press

Forskning tilsier at vi kan skille mellom to utfall når utøvere opplever press. Enten håndterer utøveren press på en positiv måte, som resulterer i optimal prestasjon selv om utøveren er i en situasjon som er viktig (Jordet, in press). Motsatt kan utøveren prestere dårligere enn forventet som en konsekvens av at utøver er i en høyt presset situasjon (Beilock & Gray, 2007). Med denne bakgrunnen fra litteraturen, kan vi se at det er hensiktsmessig for unge fotballspillere å kunne håndtere press.

Det var stor variasjon i hvilke mestringsstrategier disse unge fotballspillerne hadde, og hvordan de reflekterte rundt håndtering av press. Spiller 1 nevner at han bruker selvsnakk som et viktig virkemiddel for å dempe det opplevde presset. Når han er i situasjoner som gir ham økt følelse av press, tenker han at det går bra uansett utfall. På denne måten minsker han presset, men som nevnt tidligere kan press for spiller 1 påvirke prestasjonen negativt. Vi kan si at spiller 1 har en tilnærmende mestringsstrategi (approach coping), der han oppsøker kilden til stress og prøver å redusere den (Roth & Cohen, 1986). Ved at han snakker til seg selv, reflekterer han over grunnen til at han opplever stress, og prøver å fortelle seg selv at dette går fint. Denne mestringsstrategien er med på å redusere det opplevde presset. Men som spiller 1 har nevnt, er det ikke alltid han klarer å håndtere presset, og dette kan være negativt for prestasjonen.

Spiller 2 sier at han ikke bruker mestringsstrategier for å håndtere press, i tillegg nevner han at han ikke blir påvirket negativt av press. Han nevner også at han liker press, og at det får ham til å prestere bedre i konkurranse. Det viser seg at han bruker flere mestringsstrategier for å ha kontroll på det opplevde presset. For å håndtere ulike stressfaktorer nevner han at han visualiserer, nullstiller, har god selvtillit og bruker optimistisk selvsnakke, som han mener har hjulpet ham i møte med motgang. Det virker som om spiller 2 har en problemorientert inngang, som gjør at han ikke glemmer seg fra problemene, men behandler sine feil (Jordet, in press). Også studien til Holt og Dunn (2004) bekrefter at suksessfulle fotballspillere har en rekke mestringsstrategier.

Mye av det samme gjelder for spiller 5 og 6, men de legger begge to vekt på selvtillit som den viktigste faktoren for å håndtere press. Begge to reflekterer over at det er viktig at de har troen på egne ferdigheter, og at dette er nok for å dempe det opplevde presset. Det virker som om disse spillerne ved hjelp av god selvtillit er motstandsdyktige i møte med nye utfordringer, motgang og stressfaktorer (Fletcher & Sarkar, 2013). Ved god selvtillit og motstandsdyktighet i møte med press, viser de evnen til å være oppgaveorientert (Secades et al., 2016). Vi har sett at ”mental tøffhet” blir brukt som et begrep for å forklare hvordan utøvere håndterer ulike faktorer som kan påvirke prestasjonen (Weinberg et al., 2011). Kanskje er det nettopp denne kvaliteten spiller 2, 5 og 6 har i møte med press.

Når utøvere står overfor en situasjon eller utfordring, kan ulike emosjoner påvirke prestasjonen positivt eller negativt (Lazarus, 2000). Uansett om det er en viktig kamp eller det å trene med A-laget, vil situasjonen være knyttet til emosjoner. Disse emosjonene er ikke identiske for hver utøver; de er knyttet sammen med motivasjon og individets målsetninger, troen på seg selv, personlige ressurser og miljømessige faktorer (Lazarus, 2000). Gjennom vurdering av utfordringen vil egen tilpasningsevne og fysiske ferdigheter danne grunnlaget for emosjonene (Lazarus, 2000). Om spiller 2, 5 og 6 har god selvtillit i møte med utfordringen, vil det ikke være forbundet med negative emosjoner, og det påvirker heller ikke prestasjonen negativt. Den gode selvtilliten ser ut til å komme fra tidligere erfaringer, selvsnakke og visualisering hos disse spilleren. I tillegg nevner alle tre at de går videre når de gjør en feil, de ser fremover. De har gode mestringsstrategier for å håndtere press og ulike stressfaktorer, som også samsvarer med studien til Van Yperen (2009).

Spiller 4 er i samme kategori som spiller 2, 5 og 6. Han sier mye av det samme, og det virker som om han har gode mestringsstrategier for å håndtere både motgang og press. Det virker som om spiller 4 reflekterer mer over motgang og press enn de andre spillerne, samtidig legger han vekt på at det mentale kan ha mye å si for prestasjonen. Han uttaler at han kan oppleve press, men at han som en mestringsstrategi flytter tankene sine bort fra presset og fokuserer på oppgavene han står overfor. Dette er det Lazarus og Folkman (1984) omtaler som problemorienterte mestringsstrategier: at spilleren prøver å endre eller håndtere situasjonen som forårsaker stress. Det virker også som om spiller 4 nøye vurderer hva han er god på og hva han skal gjøre for å utvikle seg videre. Han har nevnt tidligere at han tenker igjennom utviklingsprosessen og hva han kan gjøre for å forbedre seg som fotballspiller. Dette kan vi gjenfinne i Toering, Elfering et al., (2009) sin studie, nemlig at elitespillere er mer klar over sine sterke og svake sider og reflekterer over prestasjonen, og som en konsekvens av dette lærer seg strategier for å tilpasse seg læringssituasjoner (Toering et al., 2009). Kanskje gjør dette at spiller 4 får mer ut av hver treningsøkt og kamp gjennom god refleksjon, noe som gjør at han utvikler seg som fotballspiller (Toering et al., 2012).

Spiller 3 er den spilleren som synes å bli mest påvirket av både motgang og press. Han sier at han blir stresset i ulike situasjoner, og at dette kan påvirke prestasjonen hans negativt. Press er en faktor, eller en kombinasjon av flere faktorer, som øker viktigheten av god prestasjon i noen situasjoner (Baumeister, 1984). Når presset blir for stort for spiller 3, virker det som om han *choker* under press, altså at spillerens prestasjon synker som følge av press. Ettersom spilleren nevner at han ikke bruker noen mestringsstrategier for å håndtere press, kan det være hensiktsmessig at utøveren lærer seg strategier for å være i bedre stand til å prestere optimalt og utvikle seg som fotballspiller.

5. Oppsummering

I denne delen vil jeg kort presenterte de viktigste funnene i min oppgave. Funnene vil gjøres rede for i forhold til den tredelte problemstillingene som ble utarbeidet. Deretter vil jeg trekke sammenligninger mellom funnene, og komme med noen forslag som kan bidra til utvikling av mestringsstrategier for unge fotballspillere.

- Hva betyr motgang og press for unge fotballspillere?

Resultatene viser at motgang og press kan være negativt for prestasjonen, men at det også for noen kan være positivt. Motgang og press er forbundet med feil, tabber, det å sitte på benken, skader, trening, viktige kamper, at trenere eller familie ser på, konsekvenser, trener, dårlig motstand mv. Det er altså mye som kan påvirke opplevelsen av motgang og press (Holt et al., 2005). Det blir foreslått at utøvere bør bli utfordret med motgang, slik at de tar lærdom av det (Collins & MacNamara, 2012), og på den måten kan reflektere, vokse og utvikle seg videre (MacNamara & Collins, 2015).

Funnene viser at det er ulik oppfatning av hva motgang og press betyr, at ulike emosjoner er knyttet sammen med utfordringene, og at ulike hendelser kan påvirke prestasjonen dersom disse utøverne ikke håndterer stressfaktorene. Dette stemmer overens med Lazarus sin *Cognitive-motivational-relational theory of emotion*, som kort sagt sier at negative og positive emosjoner kan være med på å påvirke prestasjonen, om utøveren ikke håndterer det opplevde stresset (Lazarus, 2000).

- Hvordan kan motgang og press påvirker prestasjonen til unge fotballspillere?

Funnene viser at motgang og press kan påvirke prestasjonen til unge fotballspillere både negativt og positivt. For at flere unge fotballspillere skal ta steget opp på et elitenivå, er det viktig at de presterer optimalt. Resultatene viser at flere av spillerne får negative tanker, gjemmer seg fra problemene, og får negative emosjoner i enkelte situasjoner (Lazarus, 2000). Dette kan være med på å hindre utviklingsprosessen, når de ikke er i stand til å håndtere motgang og press.

Her mener jeg at trenere har et stort ansvar. Trenere må identifisere og kartlegge hvilket behov hver enkelt utøver har (Ommundsen et al., 2006), og på den måten bidra til å ufarliggjøre situasjoner der utøveren opplever motgang og press. Kanskje kan dette føre til at flere unge fotballspillere tar steget opp på et elitenivå.

- Hvordan håndterer unge fotballspiller motgang og press?

Også her viser det seg at det er individuelle forskjeller blant de unge fotballspillerne. Resultatene viser at fotballspillerne bruker ulike mestringsstrategier for å håndtere motgang og press. Vi kan se at de bruker sosiale relasjoner for å håndtere motgang og press (Galli & Vealey, 2008), har et problemorientert oppgavefokus (Lazarus & Folkman, 1984), oppsøker kilden til stress og reduserer den (Roth & Cohen, 1986), er motstandsdyktige og har høy selvtillit (Fletcher & Sarkar, 2013), og er ”mentalt tøffe”, noe som gjør at de ikke blir påvirket av motgang og press (Weinberg et al., 2011), og legger ned ekstra innsats/trening (Toering et al., 2009). Men funnene tyder også på at unge fotballspillere ikke er bevisste på når de bruker mestringsstrategier, eller virkemidler for å håndtere motgang og press som kan oppleves som stressende.

5.1 Konklusjon

Funnene i studien bekrefter at håndtering av motgang og press påvirker prestasjonene. Hos unge fotballspillerne som ikke takler motgang og press veldig godt, blir prestasjonen påvirket mer negativt enn hos andre. Studien viser også at det i et relativt homogent utvalg kan være stor variasjon. Både når det gjelder hva de ulike respondentene tenker om motgang og press, hvordan spillerne håndterer dette i praksis, og hvordan dette påvirker deres prestasjoner.

Unge fotballspillere som lærer seg teknikker for å opprettholde optimal prestasjon, selv om de opplever motgang og press, vil ha en konkurransefordel i forhold til andre når det gjelder det å ta steget opp til elitenivå

Med utgangspunkt i disse resultatene mener jeg at det er viktig at trenere og spillere bruker nok tid på å lære hverandre godt å kjenne. En trener med kunnskap om mestringsstrategier, kombinert med kjennskap til hvordan hver enkelt reagerer på

motgang og press, vil bedre kunne hjelpe spillerne til å håndtere motgang og press og ikke la dette gå utover prestasjonene.

5.2 Til ettertanke og fremtidig forskning

En utfordring som er knyttet til denne studien, er hvor godt de unge fotballspillerne husker de situasjonene der de faktisk har opplevd følelsen av motgang og press. At spillerne agerer andredels i praksis enn det de rapporterer, kan være en mulig feilkilde. Som en forlengelse av denne studien kunne det derfor vært interessant å observere de samme spillerne i trening og kamp, for å i større grad objektivt observere hvordan motgang og press påvirker prestasjonen deres. Videre kunne det ha vært nyttig å intervju treneren for å se om han har den samme oppfatningen som spillerne har. En dypere forståelse av hvordan motgang og press påvirker unge utøvere ville man også ha fått ved å intervju de samme spillere på nytt, om to, tre år. Man ville da også avdekke hvem av disse som har tatt steget opp på elitenivå.

Valget av en kvalitativ metode gjør at studien ikke er i stor grad generaliserbar, og for resultatene av denne studien skal kunne generaliseres i større grad trengs det et større datagrunnlag. Jeg mener imidlertid at resultatene danner et godt utgangspunkt for en kvantitativ studie på et senere tidspunkt. Jeg vil også legge til at ettersom funnene viser at det er stor variasjon i hvordan de unge fotballspillere blir påvirket og håndterer motgang og press. I forhold til at det er en homogen gruppe som spiller på et svært høyt nivå, kan muligens dette funnet være generaliserbar.

Helt til slutt håper jeg at fremtidig talentutvikling fokuserer mer på mestringsstrategier for unge fotballspillere, da dette etter min mening vil gi disse en konkurransefordel og føre til at flere vil opprettholde gode prestasjoner selv i møte med motgang og press.

Referanseliste

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395-408.
doi:10.1080/02640410410001675324
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games *Journal of Human Kinetics* (Vol. 33, pp. 103).
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2016). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 1-10.
doi:10.1080/02640414.2016.1184299
- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative research*, 1(3), 385-405.
- Babke, M. L., & Weiss, M. R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*, 44-62.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145.
- Beilock, S. L., & Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? *Handbook of sport psychology (3rd Ed.)* (pp. 425-444). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Collins, D., & MacNamara, Á. (2012). The Rocky Road to the Top. *Sports Medicine*, 42(11), 907-914. doi:10.1007/bf03262302
- Collins, D., MacNamara, Á., & McCarthy, N. (2015). Super Champions, Champions, and Almosts: Important Differences and Commonalities on the Rocky Road. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716. doi:10.1080/02640411003734085

- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2001). The development of talent in sport. *Handbook of sport psychology*, 269–289. doi:citeulike-article-id:9673869
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154-171.
- Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49(8), 725-747. doi:10.1037/0003-066X.49.8.725
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363.
- FIFA. (2007). FIFA Big Count 2006. *FIFA Communication Divisions*, http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. doi:doi:10.1027/1016-9040/a000124
- Flick, U. (2007). *Managing Quality in Qualitative Research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, 15(2), 119-147. doi:10.1080/1359813042000314682
- Galli, N., & Reel, J. J. (2012). ‘It was Hard, But it was Good’: a qualitative exploration of stress-related growth in Division I intercollegiate athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 297-319. doi:10.1080/2159676X.2012.693524
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Handbook of sport psychology*, 3, 31-58.
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 177-201. doi:10.1080/1750984X.2012.677951
- Haugaasen, M., Toering, T., & Jordet, G. (2014). From childhood to senior professional football: A multi-level approach to elite youth football players’ engagement in football-specific activities. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 336-344. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.02.007>

- Hellstedt, J. C. (1990). Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of Sport Behavior*, 13(3), 135.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199-219.
- Holt, N. L., & Mitchell, T. (2006). Talent development in English professional soccer. *International Journal of Sport Psychology*, 37(2/3), 77-98.
- Jones, M. I., & Lavallee, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 159-167.
doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.005>
- Jordet, G. (2009a). When Superstars Flop: Public Status and Choking Under Pressure in International Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 125-130. doi:10.1080/10413200902777263
- Jordet, G. (2009b). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 97-106.
- Jordet, G. (2011). *Performing under pressure: What can we learn from football penalty shoot-outs?*
- Jordet, G. (in press). Psychology and elite soccer performance In T. Strudwick (Ed.), *Soccer Science*: Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Jordet, G., & Hartman, E. (2008). Avoidance motivation and choking under pressure in soccer penalty shootouts.
- Jordet, G., Hartman, E., & Sigmundstad, E. (2009). Temporal links to performing under pressure in international soccer penalty shootouts. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 621-627.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer publishing company.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52-73.

- MacNamara, A., & Collins, D. (2011). Building talent development systems on mechanistic principles: Making them better at what makes them good. *J., Baker, S., Cobley & J., Schorer (Eds.) Talent identification and development in sport: International perspectives. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.*
- MacNamara, A., & Collins, D. (2015). Profiling, Exploiting, and Countering Psychological Characteristics in Talent Identification and Development. *Sport Psychologist, 29*(1), 73-81.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1593-1604. doi:10.1080/02640414.2012.710753
- Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2016). From youth team to first team: An investigation into the transition experiences of young professional athletes in soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1-17.* doi:10.1080/1612197X.2016.1152992
- Murayama, T., & Sekiya, H. (2015). Factors related to choking under pressure in sports and the relationships among them. *International Journal of Sport and Health Science*(0).
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11-31.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P.-N., & Miller, B. W. (2006). Parental and Coach Support or Pressure on Psychosocial Outcomes of Pediatric Athletes in Soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine, 16*(6), 522-526. doi:10.1097/01.jsm.0000248845.39498.56
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist, 2*(2), 105-130.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin, 102*(3), 357-389. doi:10.1037/0033-2909.102.3.357
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kassstudier.* Oslo: Universitetsforlaget
- Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy soccer players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(1), 31-48.
- Richardson, D., Littlewood, M., Nesti, M., & Benstead, L. (2012). An examination of the migratory transition of elite young European soccer players to the English Premier League. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1605-1618.

- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, 1-30.
- Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2011). Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task. *Cognitive processing*, 12(3), 301-310.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819. doi:10.1037/0003-066X.41.7.813
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sagar, S. S., Busch, B. K., & Jowett, S. (2010). Success and Failure, Fear of Failure, and Coping Responses of Adolescent Academy Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 213-230. doi:10.1080/10413201003664962
- Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 475-479. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.010
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquin, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349. doi:10.1177/0031512516631056
- Seery, M. D. (2011). Resilience A Silver Lining to Experiencing Adverse Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 390-394.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* Bergen: Fagbokforlaget.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Pepping, G.-J., & Visscher, C. (2012). Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 43(4), 312.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1509-1517.

- Toering, T., & Jordet, G. (2015). Self-Control in Professional Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 335-350. doi:10.1080/10413200.2015.1010047
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport. *Sports Medicine*, 38(9), 703-714. doi:10.2165/00007256-200838090-00001
- Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *Sport Psychologist*, 23(3), 317.
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172. doi:10.1080/1612197X.2011.567106
- Worthy, D. A., Markman, A. B., & Maddox, W. T. (2009). What is pressure? Evidence for social pressure as a type of regulatory focus. *Psychonomic bulletin & review*, 16(2), 344-349.
- Zimmerman, B. J. (2006). Development and Adaptation of Expertise: The Role of Self-Regulatory Processes and Beliefs.

Figuroversikt

Figur 1 The 11-model of performance psychology in soccer.....	13
Figur 2 Illustrer en tematisk analyse.....	30
Figur 3 Temaene som er knyttet opp mot motgang.....	35
Figur 4 Temaene som er knyttet opp mot press.....	51

Vedlegg

Vedlegg A Godkjenning m/signatur av Jordets figur ”The 11-model”.

Vedlegg B Forespørsel om deltagelse i forskningsprosjekt

Vedlegg C Intervjuguide

Vedlegg D Godkjenning m/signatur av Jordets figur ”The 11-model”.

Vedlegg A

Brev til originalforfatter og rettighetshaver

Hei,

Mitt navn er Stian Rasch. Jeg er masterstudent ved Norges Idrettshøyskole og spør herved om tillatelse til å benytte meg av "The 11-model of performance psychology in soccer"?

Figuren på side 4 i ditt bokkapitel i Psychology and elite soccer performance. Denne vil bli benyttet i min masteroppgave. Figuren vil bli henvist til ditt bokkapittel i oppgaven. Håper på en positiv tilbakemelding fra dere.

Artikkel figuren er hentet fra;

G. Jordet. (in press). Psychology and elite soccer performance. In T. Strudwick (Ed), *Soccer Science*: Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Brevet fra masterstudent er lest og jeg gir herved tillatelse til å bruke vår bane figur i master oppgave og i vitenskapelig artikkel:

Sted/Dato:

106/05/2016

Underskrift:



Vedlegg B



FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I FORSKNINGSPROSJEKT

Oslo, 28.10.15

Til spiller/foresatte

Jeg skriver min masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole. I den anledning ønsker jeg å se nærmere på hvordan unge fotballspillere håndterer motgang og press. Spørsmålene vil dreie seg om oppfatninger og tanker rundt det aktuelle tema.

Gjennomføringen av intervjuene vil ta omtrent 30 min og lokalisering vil bli bestemt i samråd med spiller og klubb – helst i et lokale i eller nær deres treningsarena.

Deltagelsen er helt frivillig og respondenten kan trekke seg når som helst underveis, uten å begrunne dette nærmere. Dersom deltakeren trekker seg vil alle innsamlet informasjon bli slettet. Ellers vil alle opplysninger bli behandlet konfidensielt. Intervjuet vil bli tatt opp på lydopptaker og disse opptakene vil bli slettet innen 2015.

Er spilleren under 18 år, trengs det en godkjenning fra foreldre. Dette kan gjøres ved å sende meg en bekreftelse per mail eller telefon.

Stian Rasch (Masterstudent)
Telefon: 41 43 50 46
E-Post : stian_rasch@hotmail.com

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S]

Med vennlig hilsen,
Stian Rasch

Underskrift av spiller:

(I samarbeid med veiledere:
Tynke Toering, E-post: tynke.toering@nih.no
Henrik Gustafsson, E-post: henrik.gustafsson@kau.se)

Vedlegg C

Forskningsspørsmål	Intervju spørsmål	Oppfølgingsspørsmål
<p>Generell del</p> <p>Hva betyr press for deg når det gjelder fotball?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Når vi snakker om å prestere under press i fotball, når føler du press eller hva betyr press for deg? - Hva er årsaken(e) til at du føler press? - Hva gjør du for å være i stand til å håndtere press? - Om du føler deg presset, hvilke konsekvenser får dette for deg? 	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan ser lagkameratene dine på press i fotball? Er det mye av det samme som deg? - Hva synes du om forventninger ulike folk har til deg som fotballspiller? - Er det spesifikke personer eller situasjoner som legger klart mer press på deg enn andre? (eks. foreldre, trener, media osv.)
<p>Mestrer press:</p> <p>Hva er årsakene til at spillerne føler press og hvordan håndterer spillerne det?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - I avgjørende spillsituasjoner, hvordan håndterer du presset for å lykkes? - Hvordan presterer du i avgjørende kamper?? - I slike situasjoner, hvordan håndterer du presset? - hvordan håndterer du presset når du møter god motstand? - Hvordan føler du presset er når du møter dårlig motstand? - Hvordan påvirker press deg når du er i trening/kamp? 	<ul style="list-style-type: none"> - Hvilke situasjoner syns du at du takler best? - Når du føler presset, hvordan blir du påvirket? - Hvordan kommer du ut av situasjonene? Positivt eller negativt? - Føler du mer press når du skal spille avgjørende kamper? - Hvordan føler du presset er når du skal møte et antatt dårligere lag?
<p>Hvordan kan press påvirke prestasjonen personlig i avgjørende situasjoner?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan føler du presset er når du skal prestere ditt best når du er på kretssamling (hospiterer med A- 	<ul style="list-style-type: none"> - føler du at du må prestere ditt beste? - Hvilke konsekvenser får dette? - hvordan takler du

	<p>lag/juniorlag)? H</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan håndterer du presset når viktige personer er å ser på? (foreldre, venner) - Hvordan presterer du når en viktig trener er å ser på trening eller kamp? Føler du da et ekstra press for å lykkes? 	<p>presset når du hospiterer?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Er du like avslappet fysisk/psykisk når du hospiterer? Eller føler du et press for å måtte prestere når du først får sjansen? - Vil du gjerne prestere enda bedre når viktige personer er tilstede? - Påvirker dette prestasjonene din negativt eller positivt? - Påvirker press din prestasjon? Og i hvilke sammenheng?
<p>Står spilleren frem i avgjørende kamper?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -hvordan føler du deg når du skal spille avgjørende kamper? -Hvordan er selvtilliten din når du skal spille avgjørende kamper? -hvordan presterer du om du føler deg nervøs og spent? - Hvordan takler du da presset? -Hvordan tar du ansvar i avgjørende kamper? -hvilke tanker gjør du deg når du skal spille avgjørende kamper? 	<ul style="list-style-type: none"> -Gjør du det samme i avgjørende kamper som du ville gjort i en "vanlig kamp"? Selv om presset er der? - Hvordan føler du presset er når du spiller en normal kamp? -Vil du gjerne være best samme hvem du møter? -Hvordan håndterer du press når du står ovenfor en viktig kamp? - Hvordan blir du påvirket når du vet at du må prestere opp mot dit beste for at laget skal lykkes?
<p>Mester motgang</p> <p>Generell del:</p> <p>Hva betyr motgang for deg når det gjelder fotball?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Når vi snakker om motgang i fotball, når føler du motgang og hva betyr motgang for deg? - Hva kan være årsakene til motgang for deg? - Hva gjør du for å være i stand til å håndtere motgang? 	<ul style="list-style-type: none"> -Hvordan ser lagkameratene dine på motgang i fotball? Er det mye av det samme som deg? - Hvordan takler du møte med motgang? -Påvirker motgang du møter på fotballbanen deg i ditt vanlige liv? -Ved møte med motgang,

	<p>lag/juniorlag)? H</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan håndterer du presset når viktige personer er å ser på? (foreldre, venner) - Hvordan presterer du når en viktig trener er å ser på trening eller kamp? Føler du da et ekstra press for å lykkes? 	<p>presset når du hospiterer?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Er du like avslappet fysisk/psykisk når du hospiterer? Eller føler du et press for å måtte prestere når du først får sjansen? - Vil du gjerne prestere enda bedre når viktige personer er tilstede? - Påvirker dette prestasjonene din negativt eller positivt? - Påvirker press din prestasjon? Og i hvilke sammenheng?
<p>Står spilleren frem i avgjørende kamper?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -hvordan føler du deg når du skal spille avgjørende kamper? -Hvordan er selvtilliten din når du skal spille avgjørende kamper? -hvordan presterer du om du føler deg nervøs og spent? - Hvordan takler du da presset? -Hvordan tar du ansvar i avgjørende kamper? -hvilke tanker gjør du deg når du skal spille avgjørende kamper? 	<ul style="list-style-type: none"> -Gjør du det samme i avgjørende kamper som du ville gjort i en "vanlig kamp"? Selv om presset er der? - Hvordan føler du presset er når du spiller en normal kamp? -Vil du gjerne være best samme hvem du møter? -Hvordan håndterer du press når du står ovenfor en viktig kamp? - Hvordan blir du påvirket når du vet at du må prestere opp mot dit beste for at laget skal lykkes?
<p>Mester motgang</p> <p>Generell del:</p> <p>Hva betyr motgang for deg når det gjelder fotball?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Når vi snakker om motgang i fotball, når føler du motgang og hva betyr motgang for deg? - Hva kan være årsakene til motgang for deg? - Hva gjør du for å være i stand til å håndtere motgang? 	<ul style="list-style-type: none"> -Hvordan ser lagkameratene dine på motgang i fotball? Er det mye av det samme som deg? - Hvordan takler du møte med motgang? -Påvirker motgang du møter på fotballbanen deg i ditt vanlige liv? -Ved møte med motgang,

		<p>hvordan takler du det?</p> <p>-Får du eventuelt hjelp av personer rundt deg? (familie, venner, trener)?</p>
<p>Hvordan mestrer spillerne motgang på banen?</p>	<p>-Hvordan takler du motgang om du gjør en eller flere store feil i en kamp?</p> <p>-mange pasningsfeil på rad?</p> <p>-Flere dårlige kamper på rad?</p> <p>- Hvordan er innsatsen og fokuset når du ikke spiller spesielt bra?</p> <p>-hvilke tanker gjør du deg?</p>	<p>Påvirker en feilpasning deg videre i kampen? Positivt eller negativt?</p> <p>-Føler du da motgang? Og hvordan takler du dette?</p> <p>- Når du har gjort en feil? Hvilke strategier gjør du for å komme deg videre?</p> <p>-Prøver du å være ekstra god ved neste involvering eller gjør du deg enkelt?</p> <p>- hvordan påvirker dårlig prestasjon over tid deg?</p> <p>- fokuserer du fremover og jobber hardt?</p> <p>- tenker du videre på dårlige involveringer du eventuelt gjør i en kamp?</p>
<p>Hvordan håndterer spillerne lite spilletid?</p>	<p>-Hvordan takler du det å måtte sitte på benken?</p> <p>- Hvordan er treningsinnsatsen når du har vært ute av laget i en periode?</p> <p>- Hvordan føler du prestasjonene er på trening, selv om trenerens feedback og støtte uteblir?</p> <p>-hvilke tanker gjør du deg i slike situasjoner?</p>	<p>- hvordan påvirker det deg? Hvilke tanker gjør du deg?</p> <p>- Hvor mye ekstra innsats legger du ned for å komme tilbake i startoppstillingen?</p> <p>-Ved dårlig feedback fra treneren, hvordan påvirker det deg som spiller?</p>
<p>Hvordan mester motgang utenfor banen?</p>	<p>-Hvordan er fokuset når du møter motgang utenfor banen?</p> <p>-Hvordan takler du motgang?</p> <p>-Hvordan takler du mange tap på rad?</p> <p>- Hva fokuserer du på i negative situasjoner?</p> <p>-Hvordan prøver du å</p>	<p>-hva gjør du for å takle motgangen? Prater du med andre om det?</p> <p>-Hvordan påvirker motgang deg?</p> <p>-Hvordan påvirker tap deg?</p> <p>-Hvilke strategier bruker du når du blir påvirket av motgang? Hvordan kan</p>

	take motgang som påvirker din prestasjon?	du snu det fortest mulig?
--	---	---------------------------

Vedlegg D

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hørfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47 55 58 21 37
Fax: +47 55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Orgnr: 985 321 884

Tynke Toering
Seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål Stadion
0806 OSLO

Vår dato: 25.08.2015

Vår ref: 44224 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 17.08.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

44224	<i>Hvordan unge fotballspillere håndterer press og motgang</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Tynke Toering</i>
<i>Student</i>	<i>Stian Rasch</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i melde skjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.05.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

*Avekkingskontorer / District Offices:
OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 85 52 11. nsd@uo.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 59 19 07. klynnesans@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47 77 64 43 36. nedsaa@isv.uib.no*

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 44224

Formålet med studien er å få et større innsyn av hvordan unge fotballspillere håndterer press og motgang.

Utvalget omfatter fotballspillere i alderen 16 år og eldre. Rekruttering og førstegangskontakt skjer gjennom aktuell klubb og trener.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Norges idrettshøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 30.05.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

