

Olav Øby

Hvordan arbeider voksne, profesjonelle fotballspillere med utvikling?

Masteroppgave i
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2018

Sammendrag

270 millioner mennesker spiller fotball regelmessig, men kun 110 000 regnes som profesjonelle spillere. Dette viser hvor trangt nåløyet er for å kunne oppnå profesjonell status. Det er gjort mye forskning på hva som skal til for kunne bli profesjonell spiller, mens mindre er gjort på de som allerede er proffe, og hvordan de jobber med utvikling. Formålet med dette masterprosjektet har derfor vært få en dypere forståelse av hvordan voksne, profesjonelle fotballspillere arbeider med utvikling og optimalisering av prestasjon.

Studien består av 13 Eliteseriespillere ($M_{\text{alder}} = 25,9$, $SD = 0,83$) fra to ulike klubber. Spillerne i studien kan sies å befinne seg i den optimale prestasjonsalderen. Det er benyttet kvalitativ metode for å undersøke problemstillingen nærmere. Denne metoden er benyttet fordi den fungerer godt til å få en forståelse av forsøkspersonenes livsverden. En semistrukturert intervjuguide ble brukt. Denne ble utarbeidet med bakgrunn i deliberate practice-teorien. Teori om selvregulering ble også benyttet. Deretter fungerte tematisk analyse som oppgavens analyseverktøy.

Funnene som fremkommer av denne forskningsstudien deles inn i tre hovedkategorier. i) Den første tar for seg spillernes motivasjon, drivkraft og målsetninger. Spillerne er sterkt indre motiverte til å spille fotball, og uttrykker at det er det beste de vet. Ytre motivasjonsfaktorer pekes også på, som f.eks. at de er særdeles privilegerte som får muligheten til å leve av fotball. Prestasjonsforbedring slik at de blir gode nok til å spille på et høyere nivå enn de gjør i dag fremstår som en viktig drivkraft. Spille for et landslag, i en av de fem store ligaene eller for et bedre lag er eksempler på målsettinger spillerne har. Avslutningsvis forklarer spillerne at de har stort fokus på egen utvikling. ii) Kategori nummer to tar for seg hvordan spillerne arbeider i praksis. Her fremstår innsats som viktig. Det å ha tilgang til signifikante personer rundt seg vektlegges også, for disse kan bidra med sosial støtte eller konstruktive tilbakemeldinger som virker prestasjonsfremmende. Selvreguleringsstrategiene planlegging, monitorering og evaluering benyttes i ulik grad av spillerne, men viktigheten av dem er tydelig. Utenfor banen arbeider spillerne dedikert med mange ulike selvreguleringsstrategier. iii) Siste kategori omhandler hvordan prestasjoner påvirker utviklingsfokus. Noen spillere forklarer at de arbeider med egen utvikling og optimalisering av prestasjoner uansett hvordan laget presterer, og uansett hvor mye spilletid de får. Andre fremhever at lagets prestasjoner og individuell spilletid kan ha stor påvirkning på utviklingsfokuset i deres daglige virke som voksne, profesjonelle fotballspillere.

Innhold

Sammendrag	3
Innhold	4
Forord	6
1.0 Introduksjon	7
2.0 Teori	9
2.1 Deliberate Practice.....	9
2.1.1 Arrested development.....	10
2.1.2 Ytre ressurser.....	11
2.1.3 Motivasjon og innsats.....	12
2.1.4 Skader.....	13
2.2 Peak Performance og ekspertise i fotball.....	14
2.3 Ekspert, ekspertise og ekspertprestasjon.....	15
2.4 Selvregulering for læring.....	15
3.0 Metode	18
3.1 Utvalg.....	18
3.2 Vitenskapsteoretisk forankring.....	19
3.3 Prosedyre.....	19
3.3.1 Før intervjuene.....	19
3.3.2 Gjennomføring av intervjuene.....	20
3.4 Analyse.....	21
3.5 Sitater.....	23
3.6 Troverdighet.....	23
4.0 Etikk	26
4.1 Etske betraktninger i praksis.....	27
4.2 Forskerrollen i intervjusituasjonen.....	28
5.0 Resultater	30
5.1 Motivasjon, drivkraft og målsettinger.....	30
5.2 Praksis.....	36
5.3 Prestasjoners påvirkning på utviklingsfokus.....	41
6.0 Diskusjon	48
6.1 Motivasjon, drivkraft og målsettinger.....	48
6.2 Praksis.....	51
6.3 Prestasjoners påvirkning på utviklingsfokus.....	55

6.3.1 Lagets prestasjoner.....	55
6.3.2 Spilletid.....	57
7.0 Begrensinger ved studien.....	61
8.0 Fremtidig forskning.....	62
Referanser.....	63
Vedlegg.....	79

Forord

Ved utgangen av videregående skole var jeg ikke sikker på hva jeg skulle gjøre videre. Jeg skulle spille fotball, for det var og er fortsatt det beste jeg vet å drive med. Planen var derfor å ta noen studiepoeng ved siden av det å være fotballspiller, for jeg hadde jo hørt at det lønner seg å studere. Idrett grunnfag vekket interessen min for alvor. Ole Sveen, Knut Egil «Kompa» Hansen og Arne «Gastrocnemius» Skaug fikk meg til å forstå at dette var retningen jeg ønsket å gå. Det førte til bachelor i trening, coaching og idrettspsykologi. Her opplevde jeg å ha fantastiske forelesere. Derfor fremsto det naturlig å søke master. Det å være tilknyttet NIH med alle de dyktige fagfolkene og den positiviteten som finnes der, fremsto nå som en selvfølgelighet. Jeg hadde blitt avhengig av ny kunnskap, de faglige diskusjonene og alt det sosiale samværet. Masterløpet tilfredstilte alt dette, og har gjort meg mer reflektert og fornøyd enn jeg trodde var mulig. Det er med ekstrem tilfredshet jeg nå skal levere masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole!

Jeg ønsker å rette en stor takk til min veileder på både bachelor- og masteroppgaven, Mathias Haugaasen. Din evne til å møte meg med et smil, snakke fag så hodet mitt bokstavelig talt koker innvendig, for så å hente meg tilbake og sørge for at jeg fortsetter i riktig retning er beundringsverdig. Du har muliggjort en bachelorgrad og en mastergrad for en ung mann som på et tidspunkt trodde at det å være profesjonell fotballspiller var det viktigste og eneste i livet.

Geir Jordet og Tynke Toering har valgt å sette av tid til å bidra i dette masterprosjektet. Det er jeg veldig takknemlig for. Fra NIH vil jeg også takke klassekameratene mine som har gjort det så flott å være student alle disse årene, og spesielt min gode venn Dennis N. Rognstad. «Du kan jo oppsummere og forklare for meg alt det du kan, for da lærer jo du det enda bedre også» har stadig møtt deg, og du har av ren godhjertethet alltid stilt opp og hjulpet meg etter beste evne. Uten deg hadde ikke denne mastergraden vært mulig å oppnå! Takk til familien Øby som er så positive og støttende hele tiden. Jeg digger dere. Til slutt ønsker jeg å takke Matilde. Takk for at du er så tålmodig, snill, god, positiv og alltid genuint ønsker at jeg skal lykkes!

1.0 Introduksjon

Fotball regnes som en av de største idrettene i verden, og det er beregnet at så mange som en fjerdedel av verdens befolkning har interesse for fotball (Giulianotti & Robertson, 2004). En opptelling FIFA har gjort viser at omlag 270 millioner mennesker regelmessig spiller fotball (FIFA, 2007a). VM i 2006 tiltrakk totalt 26 milliarder TV-seere, og mer enn 700 millioner mennesker så VM-finalen (Haugaasen & Jordet, 2012). Det var i 2007 registrert ca. 34 millioner spillere, og av disse var kun 110 000 profesjonelle (FIFA, 2007b). Det betyr at kun 0,3 prosent av alle registrerte spillere har profesjonell status, og dette tallet har holdt seg stabilt siden starten på 2000-tallet. Fotball er en av de største idrettene i verden, og det viser seg at det er en av de det er størst konkurranse for å nå opp til elitenivå (Aguilar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012). Selv om det er tydelig at de aller fleste fotballspillere i verden aldri vil klare å bli profesjonelle spillere er likevel ønsket om suksess og det å kunne kalle seg proff så stort at de velger å vie livet sitt til å spille fotball (de Vasconcellos Ribeiro & Dimeo, 2009). Det er tydelig at fotball utøves fordi folk finner glede, samhold og spenning i aktiviteten, men fotball er også en bransje hvor det er vanvittig mye penger involvert (Deloitte, 2015). Europeisk fotball alene genererer over 20 milliarder kroner per år. Tar man den økende globaliseringen med i betraktningen er det tydelig at sjansen for å lykkes som profesjonell fotballspiller er svært liten (Maguire & Pearton, 2000).

Fotball er en kompleks idrett hvor mange faktorer spiller inn på hvem som blir gode og ikke (Stølen, Chamari, Castagna & Wisløff, 2005). Det stilles stadig høyere krav til faktorer som hurtighet, fysikk, utholdenhet, teknikk og evnen til å gjøre gode taktiske valg (Haugaasen, Toering & Jordet, 2014). Grunnet fotballens kompleksitet kan en spiller kompensere manglende fysikk med for eksempel en ekstra god forståelse av spillet (Meylan, Cronin, Oliver & Hughes, 2010). Det er gjort mye forskning på hvordan oppnå ekspertise i fotball. For oversikt/review se (Haugaasen & Jordet, 2012). Profesjonell fotball er noe kun et fåtall av fotballspillere i verden får oppleve. Det er enorm konkurranse om å oppnå profesjonell status.

En teori som beskriver ekspertiseutvikling peker på at det ikke nødvendigvis er mengden trening som legges ned som er avgjørende for hvor god man blir (Ericsson, Krampe & Tesch-Roemer, 1993). Det er derimot kvaliteten på treningen som avgjør hvilket nivå man kommer på. Deliberate practice-teorien beskriver at enorme mengder målrettet og spesifikk trening med kvalitet må til for å kunne oppnå ekspertise og prestere på så høyt nivå som mulig. Motivasjon, innsats og selvregulerende faktorer som planlegging, monitorering og evaluering fremstår som viktige aspekter. Evner ikke en idrettsutøver å opprettholde innsats,

motivasjon eller kvalitet i treningen sin vil prestasjoner kunne flate ut, og arrested development oppnås (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2007). Den samme argumentasjonen finner man i forskning gjort på fotballspillere (Haugaasen et al., 2014; Haugaasen & Jordet, 2012). Mengden trening fremstår ikke som avgjørende faktorer for hvem som oppnår profesjonell status, men det gjør derimot kvaliteten på treningen. Mentale faktorer har også vist seg å være viktig, og motivasjon, selvregulering og selvkontroll er eksempler på faktorer som er spesielt viktige (Ericsson et al., 1993; Toering, Elferink-Gemser, Jordet & Visscher, 2009; Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Pepping & Visscher, 2012; Toering & Jordet, 2015; Mills, Butt, Maynard & Harwood, 2012). The 11-Model beskriver elleve psykologiske faktorer som tilrettelegger, bidrar til og er avgjørende for eliteprestasjoner i fotball (Jordet, 2016). Blant disse er relentlessly pursue performance og self-regulate learning forklart som viktige mentale faktorer en spiller må jobbe med for å kunne nå profesjonelt nivå. Det er imidlertid gjort mindre forskning på de som allerede er profesjonelle, og hvordan de arbeider med utvikling i sin hverdag. «He still surprises me every day with his quest to always improve and to look inside as well» uttalte Cesare Maldini om sønnen, Paolo Maldini (Kuper, 2011, s.93). Hvordan spillere ubønhørlig søker å optimalisere prestasjon og utvikling, og jobber med selvregulering er derfor noe som fremstår som spennende å se på.

Målet med denne oppgaven er derfor å undersøke hvordan de som har kommet gjennom nåløyet og er etablerte, profesjonelle fotballspillere i Norge arbeider med utvikling. Her fremstår det spesielt spennende å se hvordan de jobber med vedvarende ekspertprestasjoner og evt. ytterligere forbedringer av disse.

2.0 Teori

2.1 Deliberate Practice

Mot slutten av 1960-tallet vokste interessen for ekspertisebegrepet og flere og flere studier ble gjennomført (Feltovich, Prietula & Ericsson, 2006; Glaser & Chi, 1988). Denne interessen ble til på grunn av utviklingen i utdanningssystemer, kognitiv psykologi og kunstig intelligens. I 1991 kom Ericsson og Smith med et forslag til å utarbeide en overordnet teori rundt oppnåelsen av menneskelig ekspertise og prestasjon. En av grunnene til at dette ble gjort var at de studiene som var blitt gjort tidligere, i laboratorier, ikke var virkelighetsnære nok. Andre grunner var at det trengtes en forståelse av hvordan oppnå ekspertise og hvordan det kunne læres bort (Glaser & Chi, 1988).

I det nye rammeverket som oppsto ble tre viktige aspekter trukket frem (Ericsson & Smith, 1991). Det første var at måten å oppnå ekspertise fremsto som veldig lik på tvers av domener. Det andre aspektet var at genetikk kunne påvirke utvikling, men at målrettet trening var det desidert viktigste for prestasjonsoppnåelse. Det tredje og siste aspektet tok for seg at det måtte være et skille mellom målrettet trening og erfaring. Oversiktsartikler (Ericsson, 1996; 2004; Ericsson & Lehmann, 1996) har pekt på at mye erfaring og tidsbruk i et spesifikt domene må ligge til grunn for ekspertprestasjon. Likevel enes forskerne om at mer erfaring i seg selv ikke nødvendigvis fører til økt utvikling, mens det gjør målrettet trening.

Deliberate practice er en teori utarbeidet av forskerne Ericsson, Krampe og Tesch-Römer i 1993. Teorien tar for seg en måte ekspertprestasjon kan bli til på. Topprestasjon, uavhengig av domene muliggjøres gjennom langvarig involvering av en spesifikk type trening kalt deliberate practice. Denne typen trening går ut på å effektivt forbedre domenespesifikke prestasjoner, i motsetning til daglige rutiner, jobb og/eller lekfulle aktiviteter (Ericsson, 1996; Ericsson, 2006; Ericsson et al., 1993). Det forklares videre at deliberate practice er strukturert trening med hovedmål om å forbedre prestasjon. Spesifikke oppgaver er designet for å forbedre svakheter og utfordringer, og prestasjon er monitorert for å finne måter å ta nye steg på. Den målrettede, spesifikke treningen fremstår ikke spesielt lekfull og morsom, og individene er motivert til å drive med aktivitetene grunnet den potensielle prestasjonsforbedringen de kan oppnå gjennom trening. Denne typen trening karakteriseres å være utfordrende for motivasjonen, og at belønninger og mål oppnås først seinere når prestasjonen forbedres. Den målrettede og spesifikke treningen krever også enorme mengder konsentrasjon og innsats for å legge til rette for læring, kreves store mengder innsats (Ericsson, 2006; Ericsson et al., 1993). Det blir så beskrevet hvilke faktorer som fremsto som spesielt viktige for å maksimere og forbedre prestasjon (Ericsson, 2008). Disse faktorene er i)

veldefinerte og tydelige målsetninger. ii) Forståelse av oppgaven. iii) Tilgangen til konstruktive tilbakemeldinger. iv) Muligheten til gjentatte repetisjoner og forbedring av utførelsen. Dersom disse fire faktorene er oppfylt vil tydelige forbedringer i prestasjon kunne oppnås (Ericsson et al., 1993; Baker & Horton, 2004).

Deliberate practice-teorien peker på at ekspertprestasjon innen et fagfelt kan oppnås av stort sett hvem som helst hvis det viktigste ligger til grunn, nemlig målrettet, konsentrert og spesifikk trening (Ericsson et al., 1993). Det fremstår som mulig dersom en legger ned nok trening. I flere lagidretter er tallene tydelige, desto flere timer med målrettet trening som er lagt ned, desto høyere er ferdighetsnivået og prestasjonsnivået (Helsen, Starkes & Hodges, 1998; Ward, Hodges, Williams & Starkes, 2004). Det finnes ingen eksakt fasit på hvor mange timer eller år som må legges ned, men 10 000 timer eller 10 år dukker opp som et minimum innen ulike domener (Bryan & Harter, 1899; Simon & Chase, 1973). Ofte trengs det mer trening enn dette for å kunne oppnå ekspertise i et fagfelt. Eksempler på dette gjelder for eksempel i musikk, kunst og forskning, hvor det kan kreves opptil 20-30 år personen har oppnådd ekspertstatus (Hayes, 1981; Raskin, 1936).

Enormt mye trening må altså ligge til grunn for utvikling av ekspertise innen et fagfelt. Deliberate practice-teorien fokuserer spesielt på at det må være kvalitet i treningen (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 1996; Ericsson, 2006). En fotballspiller må drive masse, målrettet og spesifikk trening for å kunne oppnå profesjonell status (Haugaasen & Jordet, 2012; Ward, Hodges, Starkes & Williams, 2007; Ward & Williams, 2003). Utøveren må utvise stor grad av konsentrasjon, evne å strukturere treningshverdagen sin, ta imot og evaluere konstruktiv kritikk, legge til rette for gjentatte repetisjoner og evne å rette på feil. I tillegg forklares prinsippet med å utfordre sine fysiske og psykiske grenser ytterligere. Det er nemlig når individet pusher seg selv maksimalt og driver grensesprengende trening at nye steg kan oppnås (Schraw, 2005).

2.1.1 Arrested development

Faktorer som kan begrense effekten av den målrettede, spesifikke treningen oppsummeres i tre kategorier (Ericsson et al., 1993): i) Ytre ressurser/miljø eksemplifisert ved f.eks. trenere, foreldre osv. ii) motivasjon og iii) innsats. Spesielt den kontinuerlige høye innsatsen og motivasjonen som må legges ned for å optimalisere prestasjonsutvikling har blitt anerkjent som ekstremt viktig for å unngå at prestasjonene skal stoppe opp (Ericsson, 2007). Fenomenet hvor utvikling stopper opp refereres til som arrested development. Utøvere med ekspertstatus vil jobbe aktivt for å unngå denne tilstanden. Måten de arbeider på da er å ta

kognitiv kontroll over hvordan de planlegger, analyserer, gjennomfører, monitorer og evaluerer prestasjonene sine. Motivasjon blir sett på som avgjørende for veksten og bruken av læringsmekanismer som påvirker kvaliteten på treningen (Ericsson, 2006; Ericsson, 1996). Motivasjonen til å trene kan på et punkt i all den målrettede og spesifikke treningen bli så tett knyttet opp mot det å skulle oppnå ekspertstatus at det blir integrert i et individs liv. Det kan derfor være vanskelig å vite om motivasjonen nå kun kommer fra og er avhengig av den forventede prestasjonsforbedringen. Slutter utøveren å søke optimal utvikling gjennom målrettet og spesifikk trening vil arrested development oppstå (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2006).

Dette masterprosjektet ønsker å se på utvikling i voksen alder, og det finnes forskning på det å skulle opprettholde eller fortsette utvikling når en blir eldre. Forskning, blant annet på svømmere, viser at aldrende topputøvere trener litt mindre yngre eliteutøvere (Weir, Kerr, Hodges, McKay & Starkes, 2002). Dette er ikke uventede funn. Eldre utøvere kan slite med å gjennomføre like lange og intensive treningsøkter som yngre utøvere. De kan også finne seg selv i en posisjon hvor motivasjonen ikke er sterk nok til de lengste og hardeste øktene (Hagberg et al., 1989). Ekspertene strides i hvorvidt grunnen til at de eldre utøverne trener mindre. Noen mener det har å gjøre med at de fysiologisk sett ikke tåler mer trening enn de bedriver på grunn av aldringsprosessen, andre mener at det kan ha med motivasjon å gjøre, mens noen mener at eldre utøvere fint kan, og driver like mye trening som yngre utøvere (Starkes & Ericsson, 2003). Bevist er det uansett at eldre topputøvere kan bedrive litt mindre trening, men fortsatt opprettholde det høye nivået de er på fordi det kreves litt mindre trening for å opprettholde et høyt nivå enn det skal til for å utvikle seg til å komme dit (Krampe & Ericsson, 1996).

2.1.2 Ytre ressurser

Deliberate practice teorien til Ericsson peker på at trenere/signifikante andre er helt avgjørende for utviklingen av ekspertise i idrett (Ericsson, 2004; Ericsson et al., 1993). Eksempler på slike personer kan være trener, forelder, søsken eller venn. For en utøver som ønsker å oppnå ekspertprestasjon til slutt må det en veileder til for å hjelpe til, gi tips, råd, diskutere fag, rette på feil osv. Det anbefales å gi så konstruktive tilbakemeldinger som er så informative og presise som mulig på prestasjonen som nettopp ble utført, for uten slike tilbakemeldinger minimaliseres læringsutbytte. Barn blir ofte introdusert for sitt fagfelt i en tidlig alder hvor lek og moro står i fokus. De finner glede av aktiviteten og opplever mestring. Måten å forbedre prestasjon optimalt på er å motta hjelp av trener eller signifikant annen

person, og begynne med planlagt, spesifikk trening.

Bruken av trenere eller andre viktige personer fremstår som veldig sentralt i progresjonen utøvere på høyt nivå har opplevd (Collins, MacNamara, McCarthy, 2016a). Generell oppmuntring og tilrettelegging er blant faktorene disse signifikante andre har stått for.

2.1.3 Motivasjon og innsats

Motivasjon er en samlebetegnelse for de faktorer som setter i gang og som styrer atferden i mennesker og dyr, og som påvirker faktorer som energi, lyst og vilje i livet (Ryan & Deci, 2000; Teigen, 2016). Motivasjon nevnes som viktig å ha for utøvere som skal ha sjanse til å oppnå ekspertstatus eller ekspertprestasjoner (Ericsson et al., 1993). Ryan og Deci (2000) beskriver at en utøver er indre motivasjon hvis han/hun utøver en aktivitet fordi det er morsomt og utøveren selv ønsker det. Ytre motivasjon er på andre siden faktorer som kommer utenfra som for eksempel penger, berømmelse eller anerkjennelse.

Målrettet trening beskrives som krevende for motivasjonen fordi aktiviteten i seg selv ikke fremstår som spesielt morsom og givende, og belønning kommer først seinere i form av forbedret prestasjon (Ericsson, 2006). For å legge best mulig til rette for utvikling av ferdigheter kreves full konsentrasjon og oppmerksomhet for å sikre effektiv læring (Ericsson, 2006; Ericsson et al., 1993). Klarer et individ å opprettholde innsats og motivasjon i sitt arbeid med målrettet trening fremstår dette som avgjørende for å unngå utflating av prestasjonsforbedring. Noen utøvere klarer å fortsette sin søken etter utvikling, og arbeider med å opprettholde sin kontroll over treningen de bedriver og fokuserer på å planlegge, analysere, utføre og evaluere sine prestasjoner. Deliberate practice-teorien peker på at innsats og mengde trening kan være med å reflektere en underliggende motivasjon (Ericsson, 2004; Ericsson et al., 2007). I stedet for alltid å undersøke hvordan utøvere opplever trening fremstår det som mer relevant å se etter individuelle karakteristikk på motivasjon. Utøverne bedriver så vanvittig mye målrettet aktivitet, og det vises at det finnes flere ulike kilder til motivasjon på de ulike stadiene i stadiene i utviklingsforløpet (Haugaasen, Toering & Meling (for submission)). Profesjonelle fotballspillere rapporterte spesifikt at det å ha det gøy og sosialt samvær med andre var viktige faktorer som lå til grunn for de utallige treningstimene de nedla. Ericsson (1993) argumenterer for at motivasjon kan være meget nært tilknyttet målet om å oppnå ekspertstatus, og at det fremstår så integrert i hans/hennes liv at det kan være vanskelig å vite hvor kilden til motivasjon kommer fra. Tas dette i betraktning foreslår Ericsson at det er behov for å undersøke konseptet motivasjon i sammenheng med vedvarende

involvering med målrettet trening (2004; Ericsson, Roring & Nandagopal, 2007).

2.1.4 Skader

I forbindelse med arrested development kan skader spille en vesentlig rolle (Ericsson, 2008; Schraw, 2005; Ekstrand, Gillquist, Möller, Oberg & Liljedahl, 1983). Det å spille profesjonell fotball medfører en ekstremt stor skaderisiko (Bengtsson & Ekstrand, 2013; Drawer & Fuller, 2002; Bengtsson & Ekstrand, 2013). Desto høyere nivå en konkurrerer og trener på, desto mer øker skaderisikoen (Nielsen & Yde, 1989; Ekstrand, Hägglund & Waldén, 2011). Forskning har også vist at skader svekker lagets prestasjoner (Hägglund et al., 2013; Arnason et al., 2004; Ekstrand et al., 1983). Derfor anbefales skadeforebyggende tiltak, og spesielt fremstår oppvarming (Soligard et al., 2008), tilpasning av intensitet og belastning (Bahr, McCrory, La Prade, Meeuwisse & Engebretsen, 2014) og skadeforebyggende styrketrening (Bahr et al., 2014) som viktige (Bahr et al., 2014).

Skader har vist seg å være en begrensende faktor som hemmer prestasjon og utvikling, for er man ikke i stand til å drive spesifikk, målrettet og grensesprengende trening kan utviklingen stoppe opp og potensielt reverseres (Ericsson et al., 1993; Schraw, 2005). Forskning på deliberate practice anerkjenner belastningen kroppen gjennomgår ved å trene så mye og intensivt (Ericsson et al., 1993). Det anslås at det bare kan drives en viss mengde målrettet, spesifikk trening per dag fordi det er så krevende. For å tilrettelegge optimalt for prestasjonsforbedring må det være en balanse mellom den krevende treningen og restitusjon. Grunnet fotballens høye fysiske krav (Stølen et al., 2005) er balansen mellom belastning og hvile spesielt viktig for å forebygge fysisk og mental overbelastning som kan føre til skader, utbrenthet og motivasjonsproblemer (Baker, Coté & Deakin, 2005). Paradoksalt nok er en av de viktigste faktorene for utøveres progresjon evnen til å pushe seg selv forbi den nåværende kapasiteten. Stimuleres ikke utøvere utover det nivået de innehar vil de ikke makte å få prestasjonsforbedringer, og risikerer å bli stående på samme nivå eller i verste fall ta steg tilbake (Schraw, 2005). Likefullt, er den fysiske totalbelastningen for stor over for lang tid er sjansene store for skader. I tillegg er det en risiko for å bli overtrent og/eller utbrent dersom kroppen over tid ikke får hentet seg inn og restituert godt nok. Flere studier tegner et klart bilde av at skader er negativt for prestasjon og utvikling hos mannlige, profesjonelle fotballspillere (Hägglund et al., 2013; Ekstrand et al., 1983). I tillegg fremstår mentale faktorer som viktig for å takle skader (Rose & Jevne, 1993). Det anbefales derfor å planlegge og tilpasse treningen nøye samt å drive skadeforebyggende trening for å unngå skader,

utbrenthet, overtrening. Og på lang sikt, forebygging av arrested development (Schraw, 2005; Ericsson et al., 1993).

2.2 Peak performance og ekspertise i fotball

I fotball blir ekspertise og ekspertprestasjoner ofte subjektivt vurdert. En kåring fremstår som valid på et universelt nivå for om en fotballspiller kan karakteriseres som en ekspert. Dette er nemlig kåringen av verdens beste spiller, også kalt UEFA Ball d'Or eller FIFA World Player of the Year (Ford & Williams, 2011). Av alle fotballspillere i verden utgjør de profesjonelle spillerne 0,03 prosent (FIFA, 2007b; Larsen, Alfermann, Henriksen & Christensen, 2014). Med et slikt nåløyne kan en spiller bli karakterisert som ekspert hvis han evner å oppnå profesjonell status. Likevel er det store forskjeller innad i denne gruppen. Det presenteres stadig i nyhetsbildet at store stjerner tjener millioner kroner i uka for å spille i de største ligaene i verden (Gault, 2018, Martin, 2018), mens norsk OBOS-liga defineres som en profesjonell liga, og der er det kun et fåtall som faktisk kan leve av fotballinntektene selv om de regnes som profesjonelle fotballspillere. Noen leverer unikt gode prestasjoner (Ericsson et al., 1993), mens de fleste går under radaren til folk flest og oppnår aldri internasjonal anerkjennelse (Roderick, 2006).

Norge er i skrivende stund nummer 86 på FIFA-rankingen (FIFA, 2017). Vi ligger bak land som Færøyene, Syria og Haiti. Som beskrevet over er det store forskjeller innad i den profesjonelle verdensfotballen. Det er derfor nærliggende å tenke at de beste norske spillerne både ønsker og kan ha godt av å spille fotball i et annet land hvor nivået er bedre. Selv om man per definisjon har oppnådd ekspertstatus er sannsynligheten stor for at mange ønsker å utvikle enda større ekspertise og konkurrere på et høyere nivå. Spillerne er jo i det mange vil karakterisere som sin beste alder.

Optimal prestasjon eller toppprestasjon oppnås omtrent alltid i voksenalder (Ericsson, 2006). Åreis eller til og med flere tiår etter at en person ble introdusert for det spesifikke domenet kan altså ekspertprestasjoner oppnås. Akkurat i hvilken alder man oppnår dette høye prestasjonsnivået varierer fra domene til domene. I idrett er det stort sett fra midten til slutten av 20-årene. For personer som driver med kunst og vitenskap oppnås gjerne optimale prestasjoner når de er mellom 30-40 år gamle (Simonton, 1997). Det samme gjelder for musikere og forfattere, som gjerne komponerer sitt beste stykke eller skriver sitt beste verk etter 20-30 års trening (Raskin, 1936). En oversikt lagd på profesjonelle fotballspillere i Europa viser at gjennomsnittsalderen er 25,8 år (Besson, R., Poli, R. & Ravenel, 2011). Av disse spillerne er kun 6 prosent under 20 år og 11 prosent over 32 år gamle. Det betyr at 83

prosent av alle profesjonelle fotballspillere i Europa er mellom 20 og 31 år gamle. Basert på disse tallene kan det virke som at den optimale alderen for fotballspillere er i dette alderssegmentet. En måte å definere ekspertise på har vært å basere det på tildelingen av prestisjetunge priser som gullballen (Ball d'Or) og verdens beste spiller (FIFA World Player of the Year). Spillerne som har vunnet disse prisene har en gjennomsnittsalder på 25,6 år (Ford & Williams, 2011). Denne gjennomsnittsalderen er basert på alderen til utøvere fra ishockey, baseball og australsk fotball, men tallene samsvarer godt med analysene om alderen på profesjonelle fotballspillere i Europa (Besson et al., 2011).

2.3 Ekspert, ekspertise og ekspertprestasjon

Deliberate practice-teorien har blitt beskrevet over. Her trekkes det frem mange ulike faktorer som må til for å kunne bli ekspert innen et domene (Ericsson et al., 1993). Ericsson har også beskrevet forskjellen mellom ekspert, ekspertise og ekspertprestasjon (2006). En ekspert karakteriseres av sine gode ferdigheter og kunnskaper på et spesifikt område. Ekspertise refereres til domenespesifikke ferdigheter, karakteristikk og kunnskap som skiller eksperter fra mindre erfarne mennesker. Per definisjon er ekspertise at en person, i et spesifikt fagfelt, mestrer en rekke utfordringer hvor vanskelighetsgraden stadig øker (Ericsson, 2003). Så mens begrepet ekspert handler om en person, og ekspertise refererer til forskjellen i ferdigheter mellom eksperter og mindre erfarne mennesker, tar ekspertprestasjon sikte på å definere de spesifikke prestasjonene utført av en ekspert i det gitte fagfeltet. Denne oppgaven tar sikte på å undersøke om fotballspillere, som per definisjon er eksperter, arbeider med å stadig levere ekspertprestasjoner og utvikle ytterligere ekspertise. Gjøres ikke dette optimalt vil arrested development kunne oppstå (Ericsson, 2004).

I tillegg nevnes det at det finnes en fase som går ut over ekspertprestasjon (Ericsson, 1996; Ericsson et al., 1993). I denne fasen søker utøverne aktivt å pushe grenser, gå forbi eksisterende kunnskap og tidligere prestasjoner for å oppnå forbløffende og fantastiske resultater som er unike innen det spesifikke domenet.

2.4 Selvregulering for læring

Deliberate practice-teorien tar for seg hvordan optimalisere utvikling og prestasjoner i et spesifikt domene (Ericsson et al., 1993). Faktorer som planlegging, monitorering/fokus og evaluering fremstår som viktige. Dette er faktorer som fremheves i forskningen på fotballspillere og selvregulering også (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Visscher, 2009; Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Pepping & Visscher, 2012). Disse faktorene er essensielle

for læring og fremstår som viktig for å kunne komplementere teori om trening, utvikling og prestasjon. I forbindelse med læring og utvikling kan selvregulering beskrives som evnen personer har til å lære (Zimmermann, 1986; 2006). En annen definisjon på selvregulering uttrykker at det går ut på at en persons tanker, følelser og handlinger er strategisk styrt i retning av å oppnå personlige mål (Zimmermann, 1989). Selvkontroll defineres som kapasiteten til å endre en persons væremåte for å muliggjøre å oppnå et resultat eller en prestasjon, men som ikke skjer naturlig. Det består av blant annet impulskontroll og prosessene knyttet til utsatt belønning (Bauer & Baumeister, 2011; De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok & Baumeister, (2012). Selvkontroll er nært beslektet med selvregulering. Begge fagbegrepene vil derfor benyttes. Faktorer som går inn under selvregulering er bl.a. evnen til å planlegge, reflektere og evaluere over seg selv og sine idrettsprestasjoner, innsats en legger ned og selvtillit. I planleggingsfasen fremstår målsetting, troen på seg selv, positive forventninger og oppgavefokus som viktig (Zimmermann & Campillo, 2003). Prestasjon kan forbedres av oppgavefokus, visualisering, positivt selvsnakk, tids- og miljøplanlegging, søken etter råd fra andre og evnen til å evaluere seg selv underveis i konkurranse. Den siste fasen som fremstår som viktig i selvregulering er evalueringsfasen. Her skal prestasjonen reflekteres over, innsatsen evalueres, målsettinger snakkes om og muligens endres og en ny plan legges.

Sammenhengen mellom deliberate practice og selvregulering er tydelig. Deliberate practice har som mål å øke effekten av læring. Dette innebærer at mekanismer som planlegging, monitorering/fokus og evaluering er tilstede (Ericsson, 2006; Ericsson et al., 1993). Dette er karakteristikkene som passer inn i teorien om selvregulering. Utøvere som bedriver deliberate practice bedriver altså mye selvregulering, som i praksis betyr at de er aktive deltakere i sin egen læringsprosess. Dette underbygges av forskning som peker på at mentale prosesser er viktig for å ta til seg læringen av idrettslige ferdigheter (Orlick, 1996; Waskiewicz & Zajac, 2001).

Det er gjort flere studier på hvilken betydning selvregulering og selvkontroll har på prestasjon i fotball. Både på unge utøvere (Toering et al., 2009; Toering et al., 2012; Mills et al., 2012) og hos senior, profesjonelle utøvere (Toering & Jordet, 2015) har det vist seg å ha påvirkning på prestasjon. På unge utøvere fremstår refleksjon og innsats som avgjørende faktorer på fotballprestasjon. Dette kan bety at unge spillere med evne til å evaluere seg selv bruker den kunnskapen de kommer frem til aktivt til å investere mer innsats og tid til trening og konkurranse. På profesjonelle seniorspillere har resultater vist at de som bruker selvregulering og selvkontroll mest aktivt er de spillerne som spiller på høyest nivå (Toering

& Jordet, 2015). Disse spillerne er på topp nasjonalt nivå, inntil landslag osv. Spillere som spiller på et lavere nivå, for eksempel nivå to nasjonalt, har vist gjennom selvrappoteringskjemaer å være mindre flinke til å selvregulere.

Studien som har tatt for seg profesjonelle fotballspillere i Norge har sett på ulike faktorer for å kunne si hvor gode utøverne er på selvkontroll og til å selvregulere (Toering & Jordet, 2015). De har sett på selvkontroll. Her bes spillerne å rangere ting som for eksempel hvor gode de er til å bryte dårlige vaner eller hvor dedikerte de er til å jobbe mot et langsiktig mål. En annen ting de så på var hva de brukte tid på i sin hverdag. Spørsmål som hvor mange timer om dagen de trente, så på tv, gjorde lekser, var med venner og/eller familie og surfet på internett svarte de på. Etter å ha samlet inn info fra spillerne rundt selvkontroll og daglige aktiviteter plasserte de spillerne i ulike kategorier etter oppnådde prestasjoner på fotballbanen. Hvilken divisjon de spilte, om de hadde landskamper eller ikke, om de var etnisk norske eller utlendinger som kom til Norge for å spille fotball er eksempler på kategorier de brukte for å dele inn spillerne. Det viste seg som sagt at graden av selvregulering hadde en sammenheng med fotballprestasjon. De som evnet å selvregulere mest spilte på høyest nivå og presterte best.

Et barn får ofte sin interesse for et fagfelt av foreldre eller lærere. I starten er støtten de tilbyr viktig, men det som bestemmer hvilket ferdighetsnivå barnet til slutt kommer på er mengden selvregulering og selvdisiplin som legges ned. Målrettet og konsentrert trening i enorme mengder må til for å kunne oppnå høye nivåer i ulike fagfelt, og selvregulerende faktorer fremstår som veldig viktig i denne treningen (Ericsson, 2006). Likevel oppnår en ikke ekspertprestasjoner kun basert på økt selvregulering. Økt selvregulering kombinert med forkunnskaper og erfaringer innen domenet pluss spesifikke ferdigheter øker sannsynligheten for gode prestasjoner.

3.0 Metode

Formålet med dette masterprosjektet er å få en økt forståelse av hvordan voksne, profesjonelle fotballspillere arbeider med utvikling. Med det som utgangspunkt fremstår kvalitativ forskningstilnærming som passende for å undersøke temaet nærmere. Det vil bli gjort rede for forskningsprosjektets utvalg, vitenskapsteoretiske forankring, intervjusituasjon, forskerens rolle og validitet og reliabilitet. Deretter vil måten resultatene er analysert beskrives.

3.1 Utvalg

Utvalget i dette masterprosjektet består av 13 voksne, profesjonelle fotballspillere fra to Eliteseriekubber i Norge. Eliteserien er øverste nivå i Norge og forskningsdeltakerne måtte være mellom 25 og 27 år gamle for å kunne bli inkludert. Gjennomsnittsalderen er 25,9 år (SD = 0,83). Spillerne befinner seg i den optimale prestasjonsalderen (Ford & Williams, 2011; Besson et al., 2011). Profesjonelle spillere er definert som spillere med profesjonell kontrakt. Utvalget er strategisk og geografisk valgt ut. Strategisk fordi de skal være Eliteseriespillere i den optimale prestasjonsalderen og geografisk for å muliggjøre nok intervjuer.

Det strategiske utvalget hva gjelder nivå og alder begrunnes med at spillere i den alderen er optimalt representative for min problemstilling og teoretiske perspektiv (Thagaard, 2009). Spillerne i studien min befinner seg i en prestasjonssetting. De er profesjonelle fotballspillere. Typisk for dette yrket beskrives av Roderick (2006) at er spillernes konstante usikkerhet og mangelen på kontroll rundt hvordan de blir vurdert. Det er et konstant jag etter resultater, gode prestasjoner og anerkjennelse fra både klubber og spillere. Spillerne ønsker å prestere så godt som mulig for i verste fall å få lov til å fortsette å bedrive yrket sitt, eller i bedre fall for å få nye kontrakter, mer penger, spille i større og bedre ligaer hvor en får økt verdsettelse i folks øyne osv. (Roderick, 2006). Disse aspektene er viktig å merke seg i forbindelse med mitt prosjekt. Studien tar sikte på å finne ut av hvordan spillerne arbeider med utvikling i sin hverdag for å opprettholde eller forbedre prestasjonene sine.

Utfordringene er derfor potensielt store når de på den ene siden opplever å være en del av den kyniske og stressende delen av fotballen, mens de på den andre siden skal fokusere på utvikling og glede. Som beskrevet over er fotball en ganske kynisk bransje hvor prestasjoner og resultater gjerne skal leveres hele tiden. Derfor er det lett å bli veldig opphengt i resultatet i kamper, antall spilte minutter og usikker mtp. laguttak. Dette vil kunne påvirke svarene jeg får fra spillerne, og er viktig å ha i bakhodet.

3.2 Vitenskapsteoretisk forankring

Kvalitativ metode forsøker å beskrive et tema ved hjelp av individer eller grupper egne meninger, erfaringer, tolkninger, verdier, opplevelser eller følelser (Sparks & Smith, 2014). Metoden tar altså sikte på å oppnå en forståelse av sosiale og kulturelle fenomener (Thagaard, 2013; Laake, Olsen og Benestad, 2008). Intervju og observasjon er de to vanligste kvalitative fremgangsmåtene (Silvermann, 2011). Fenomenologi er i kvalitativ forskning et begrep som ser på interessen for å forstå sosiale fenomener ut ifra aktørenes egne perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2009). Individet står i fokus og målet er å få tak i enkeltmenneskets opplevelser. Samtidig er det viktig å finne ut av hvordan erfaring av det samme fenomenet oppleves av ulike individer (Postholm, 2010). Dette forskningsprosjektet skal bestå av intervjuer og påfølgende analyse for best mulig å få en dypere forståelse av voksne, profesjonelle fotballspillers arbeid med utvikling.

3.3 Prosedyre

Nå skal forløpet og gjennomføringen av intervjuene beskrives. Hvilke utfordringer som er knyttet til denne prosessen er diskutert.

3.3.1 Før intervjuene

Masterprosjektet startet med at jeg jobbet med å finne mulige temaer å skrive om. Jeg presenterte mulige ideer for veileder og ble enige om å se nærmere på hvordan voksne, profesjonelle fotballspillere arbeider med utvikling. Prosjektplan ble gjennomført og godkjent innen tidsfristen. Da startet arbeidet med intervjuguide. Intervjuguiden ble utarbeidet i samarbeid med veileder. Ekspertter på psykologi og spillerutvikling (PhD og professor) hjalp også til og kom med gode tips og innspill. Spørsmålene i intervjuguiden er basert på teori, hvor spesielt deliberate practice (Ericsson et al., 1993), men også selvregulering er viktig. Teori ble benyttet i utarbeidelsen av kategorier som omhandler motivasjon, målsettinger og å finne ut av hvordan spillerne arbeider i praksis f.eks. (Se vedlegg). For å kunne optimalisere intervjuguiden ble det gjennomført to pilotintervju. Dette var meget nyttig for å bli trygg på intervjusituasjonen, få en forståelse av hvordan jeg som forsker bør opptre og bli kjent med hvilke utfordringer som finnes (Kvale & Brinkmann, 2009). Det ene intervjuet var av en tidligere fotballspiller som bl.a. spilte juniorfotball for en Eliteseriekubb. Det andre intervjuet var av en eliteseriespiller som ikke passet inklusjonskriteriene for deltakelse. Transkribert pilotintervju av Eliteseriespilleren ble sendt til veileder som kom med tilbakemeldinger. Kort

tid etterpå ble den endelige intervjuguiden ferdig. Noen av forskningsdeltakerne er av utenlandsk opprinnelse og snakker kun engelsk. Derfor ble den endelige intervjuguiden også oversatt til engelsk til bruk i de engelske intervjuene. Søknad ble så sendt til NSD tidlig høsten 2017 (se vedlegg). Godkjenning kom den 13.09.2017 (se vedlegg). Da intervjuguiden var ferdig kunne forskningsprosjektet påbegynnes i praksis. Informasjonsskriv på norsk og engelsk ble utformet (se vedlegg). De skulle spillerne motta i forkant av intervjuene. Disse informasjonsskrivene ble vist til trenere i de aktuelle klubbene. Ansikt til ansikt fikk de spørsmålet om det var greit å gjennomføre intervjuer med deres spillere. Trenerne gav tillatelse til å og intervjuene kunne begynne. Spillerne oppnådde jeg kontakt med gjennom personlige samtaler.

Jeg er profesjonell fotballspiller i Eliteserien. Veien inn i den klubben jeg er i og andre Eliteserielag er kort. Etter samtale med veileder snakket vi om fordeler og ulemper med den rollen jeg har, både spiller og forsker. En fordel vi eniges om at jeg kunne benytte meg av er at jeg kjenner mange personer i og rundt klubbene, og ikke minst spillere i den aktuelle målgruppen

Først tok jeg for meg spillere i den Eliteserielubben jeg selv spilte i. Her var det mange spillere som passet inn i målgruppen. Jeg informerte dem om studiens innhold, fortalte at jeg som forsker har taushetsplikt og var nøye med å skille mellom rollen jeg til vanlig har som lagkamerat og kollega, med nåværende rolle som forsker. Deretter signerte de samtykkeerklæring med all informasjon om studiens innhold og etiske betraktninger. Til de engelskspråklige spillerne var samtykkeerklæringer skrevet ut på engelsk slik at de kunne forstå innholdet i det de signerte på. Resten av intervjuene ble gjennomført med spillere fra et annet Eliteserielag i Norge. Prosedyrene for å sikre validitet og reliabilitet ble gjennomført på samme måte med disse spillerne.

3.3.2 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene foregikk i adskilte rom eller skjermet fra andre folk. Dette var et bevisst valg for at forsøkspersonen skulle kunne føle seg komfortabel og unngå ytre forstyrrelser (Postholm, 2010). Før intervjuene med spillerne informerte jeg om min taushetsplikt som forsker (Kvale & Brinkmann, 2009). Her kom det for eksempel frem at deres navn ville aldri bli nevnt i forskningsstudien og at intervjuet ville bli oppbevart, brukt og slettet i henhold til NIH's regelverk. Denne informasjonen fungerte som en utdypende forklaring på informasjonsskrivet spillerne fikk utdelt. Med de engelsktalende spillerne i studien foregikk intervjuene på

engelsk. Avslutningsvis, før intervjuet kunne begynne, syns samtlige forsøkspersoner at opptak via båndopptaker var ok.

De innledende spørsmålene i intervjuet er ganske enkle å svare på. Med viten om dette forsøkte jeg samtidig å etablere en tillit og god stemning som ville kunne prege fortsettelsen av intervjuet. Tillit, gjensidig respekt og troverdighet fremstår som viktige faktorer på informantens evne til å åpne seg (Thagaard, 2009). Intervjuguiden var strukturert slik at informantene mottok ganske konkrete spørsmål de skulle svare på, men det var åpninger for refleksjon og tilleggs spørsmål ved interessante temaer. Dette gav dem forhåpentligvis en frihet til å reflektere over egne erfaringer så spørsmålene kunne besvares så godt som mulig. Dette trekkes frem som en fordel ved semistrukturerte intervjuer (Sparkes & Smith, 2014). I flesteparten av tilfellene forsto deltakerne spørsmålene og konteksten godt nok til å svare presist. Der det oppsto misforståelser eller uklarhet rundt spørsmål forholdt jeg meg tålmodig og brukte god tid til å forklare spørsmålet på nytt eller på en annen måte så forsøkspersonen skulle forstå. Noen av svarene som ble gitt var spesielt interessante og relevante for oppgavens problemstilling. I slike tilfeller vurderte jeg om oppfølgingsspørsmål skulle brukes, eller om jeg kunne oppfordre til refleksjon og meninger for å få en ytterligere forståelse av informantenes livsverden (Kvale & Brinkmann, 2009). Slike vurderinger ble gjort basert på intervjuguiden som ble benyttet. Denne hjalp til med å holde gangen på intervjuene, samtidig som potensielle oppfølgingsspørsmål/temaer sto nevnt der.

Intervjuene varte fra mellom 8 minutter til 25 minutter, med et gjennomsnitt på ca. 15 min. Transkribering av intervjuene foregikk så raskt som mulig etter endt intervju. På den måten var intervjuet friskt i minne. Dette gjorde det enkelt å skrive inn så presist som overhodet mulig og notere viktige aspekter fra den personlige underveisanalysen av intervjuet. Spillernes navn ble aldri nevnt i noen av dokumentene det ble arbeidet med, så anonymisering skjedde øyeblikkelig ved transkribering. Transkriberingen av de utenlandske spillernes intervjuer ble oversatt til norsk ved transkribering. Totalt besto de transkriberte intervjuene av 126 sider med tekst. Svarene til spillerne ble fylt direkte inn i samme skjema som intervjuguiden for en så god oversikt som mulig.

3.4 Analyse

Dette forskningsprosjektet har benyttet seg av et tematisk analyseverktøy. Tematisk analyse går ut på å forstå og kartlegge ulike temaer som er fremtredende i en tekst (Attride-Sterling, 2001). Innhenter man og sammenlikner informasjon fra alle deltakerne i studien kan det gi en dyptgående forståelse av hvert enkelt tema (Thagaard, 2013). En forutsetning for

temasentrerte analyser er at vi har informasjon fra alle deltakerne om de samme temaene. Temasentrerte analyser egner seg godt når teksten som skal analyseres følger en ordnet struktur. Dette var fokus i intervjuguiden. Det benyttet da en systematisk koding av tekstens innhold. Likhetene og forskjellene mellom de ulike kategoriseringene fremhever og oppsummerer viktige funksjoner i den potensielt store mengden data (Braun & Clarke, 2006).

Etter datainnsamlingen ble teori benyttet som grunnlag og inspirasjon til utarbeiding av de ulike kategoriene. Analysen baserte seg på Attride-Sterlings modell for hvordan gjøre en tematisk analyse (2001). Det går ut på å knytte kodeord til utsnitt av data som får frem tekstens meningsinnhold (Corbin & Strauss, 2008). Etter at dette er gjort utvikles kategorier som inneholder de utsnitt av teksten som omhandler nettopp dette samme temaet. Det er kategoriene som representerer temaene i forskningsprosjektet. Når teksten deles inn i kategorien på denne måten fungerer det som et felles analytisk utgangspunkt. Det globale temaet er essensen i oppgaven. I denne oppgaven fungerer overskriften som globalt tema. Under det globale temaet utarbeides det organiserte temaer. Disse er abstrakte og avslørende for hva som skjer i teksten. Det som utgjør de organiserte temaene er de grunnleggende temaene. De grunnleggende temaene består av uttalelser som er forankret i sentrale begreper. Analyse av data i forskningsprosjektet foregikk gjennom seks steg (Attride-Sterling, 2001): Transkriberingen var gjennomført, og teksten lest igjennom mange ganger. i) Derfor kunne kodingen av dataene begynne. Relevant data ble identifisert, og deretter fordelt inn i ulike tekstsegmenter. Meningsfulle og håndterbare deler av teksten anses som nødvendig for analysen. Fokus lå her på detaljer, og kodingen ble forsøkt lagt inn i kategorier for en så oversiktlig prosess som mulig (Braun & Clarke, 2006). ii) Steg to besto i å identifisere temaene. Tekstsegmentene i hver kode eller gruppene av kodene som oppstår fungerte til å gi en oversikt over hvilke temaer som var aktuelle. iii) Deretter var målet å kombinere de ulike grunnleggende temaene inn i mer overordnede temaer. Dette er spesielt viktig for å danne en rød trå og en meningsfull essens (Sparkes & Smith, 2014). iv) Steg fire besto av å finne ut av om kodene passet sammen, og i forhold til kodene som var gitt. Alle kodene og kategoriene ble sett over på nytt, og teksten gjennomgått i sin helhet. v) Steg fem fungerte som oppsummering for de forskjellige temaene. De ble definert og det store bildet ble forsøkt sett. For at dataen skal kunne være representativ er det helt avgjørende at forskeren har mulighet til å svare på forskningsspørsmålet sitt (Sparkes & Smith, 2014). vi) Det sjettede og siste trinnet som ble gjennomført i den tematiske analysen var å knytte sammen alle temaene i analysen. I tillegg må det nevnes at det underveis i intervjuene ble gjennomført en slags underveisanalyse. Denne gikk ut på kontinuerlig å prøve å forstå konteksten, spillernes

livsverden og hva de til enhver tid prøvde å uttrykke. Ting som ble forstått på andre måter enn de ble sagt, tilføyinger spillerne gjorde eller interessante analytiske poenger ble notert i transkriberingene som skjedde så raskt som mulig etter endt intervju. Målet med analysen er å være i stand til å besvare prosjektets forskningsspørsmål, og underbygge dette med mønstre som dukket opp i dataene (Attride-Sterling, 2001).

3.5 Sitater

For å sikre at de utenlandske spillerne faktisk har sagt det det står at de sier har en tredjeperson blitt brukt til å hjelpe til med oversetting. Personen som har hjulpet er masterstudent ved NIH. De norske sitatene som ble brukt av de utenlandske spillerne ble markert. Deretter ble lydfilene benyttet til å hente frem hva de faktisk sa på engelsk. Deretter ble disse engelske tekstsegmentene oversatt av den andre masterstudenten. Dersom betydningen av hans og min oversettelse var den samme forble sitatet som det var i utgangspunktet. I de tilfellene hvor det var små forskjeller i oversettelse diskuterte vi og kom i fellesskap frem til hva vi trodde forsøkspersonene mente.

Det har blitt gjennomført en delvis triangulering av resultatene i denne studien. Veileder har vært inne og gitt kommentarer og det har blitt diskutert hvilke sitater som skal benyttes, hvorfor de skal det, hvor i teksten de passer og i hvilken sammenheng. I tillegg har det blitt gjennomført memberchecking. Personlige telefonsamtaler har blitt gjennomført med fem av forsøkspersonene for å høre om de kjenner seg igjen i sitatene som har blitt benyttet fra deres intervjuer. Resten av spillerne var av ulike grunner utilgjengelige for memberchecking. De som var tilgjengelige var enige i at svarene deres var blitt tolket på riktig måte, at de passet inn i sammenhengen og at de fortsatt står inne for det de svarte på tidligere.

3.6 Troverdighet

Reliabilitet og validitet er helt avgjørende i forskning (Kirk, 1986; Sparks & Smith, 2014; Kvale & Brinkmann, 2009). Validitet i kvalitativ forskning år ut på at tolkningen og analyseringen som er gjort gjenspeiler den virkeligheten det er forsket på (Thagaard, 2013). For å sikre en så høy validitet i forskningsprosjektet som mulig søker man å være saklig og pålitelig i bruk av valgt metode (Halvorsen, 2008). Dette gjelder spesielt for datainnsamling og analyse. En nøye gjennomgang av prosjektets metode gir leseren tilgang til de ulike prosessene som seinere fører frem til resultatene. Det er også viktig at analysen viser tydelig hvorfor konklusjonene blir som de blir. Forskningsprosessen bør være så refleksiv som mulig.

Dette er med på å øke oppgavens validitet. Forskeren tydeliggjør hvordan personlige verdier og interesser har influert prosessen (Thagaard, 2013). Memberchecking, sitatkontroll og triangulering har blitt brukt for å bedre den indre validiteten. Det å sjekke sitater med tilgjengelige forskningsdeltakere og triangulere sitater med veileder har blitt gjort for at de korrekte slutningene kunne trekkes. Dette bedrer også den ytre validiteten da funnene blir mer troverdige.

Reliabilitet handler om hvor presise resultatene i forskningsstudien er, og hvorvidt en annen forsker ville kunnet komme frem til de samme svarene ved bruk av samme metode (Thagaard, 2013). Memberchecking er benyttet for å øke reliabiliteten. I gjeldene oppgave fungerer forsker og deltakere som aktive deltakere i konstruksjonen av datamaterialet, og repliserbarhet vil være utenkelig. Det er først og fremst innen kvantitativ forskning at repliserbarhet er aktuelt. I denne forskningsmetoden er avstanden mellom forsker og intervjuobjekt preget av distanse, og idealet er nøytralitet. Under validitet ble saklighet og pålitelighet i datainnsamling og analyse beskrevet som essensielt. Dette gjelder også reliabiliteten som sterkt påvirkes av graden eksplisivitet og gjennomskuelighet i innsamling og analyse av data. Er prosessen preget av disse faktorene kan leseren kritisk vurdere om forskningen er utført på tillitsvekkende og pålitelig måte.

Faguttrykkene kredibilitet, overførbarhet, pålitelighet og bekreftbarhet er ofte benyttet i forbindelse med kvalitet på forskning. Alle disse må være tilstede for at forskningsresultater kan være troverdige, og overførbarhet og bekreftbarhet er spesielt viktig for om resultater i kvalitativ forskning kan generaliseres. Den totale troverdigheten baseres altså på om forskningsprosessen blir beskrevet skikkelig (Flick, 2007).

For å sikre en høy kredibilitet i forskningsstudien har utvalget vært strategisk og geografisk valgt. Strategisk fordi de må være i en spesiell alder å spille i den øverste ligaen. Geografisk fordi det var viktig å få tak i stort nok antall Eliteseriespillere. De spiller i Eliteserien for en grunn, nemlig at de er meget gode fotballspillere. Derfor er det en fordel at de kommer fra ulike lag, byer og har ulike nasjonaliteter. Det er også en fordel at de har ulik historie og bakgrunn. Med det strategiske utvalget vil kredibiliteten være ivaretatt.

Pålitelighet er viktig i forskning (Kvale & Brinkmann, 2009). For at leseren skal oppleve å tro på det som står må alt være godt forklart og vært gjort av en grunn, nemlig å besvare problemstillingen på best mulig måte. At intervjuguiden er utarbeidet i samarbeid med veileder (førsteamanuensis) og andre fagekspertter (PhD og professor) øker også påliteligheten. Dens formål er å stille gode spørsmål knyttet til hvordan de voksne, profesjonelle fotballspillerne arbeider med utvikling. Et grundig arbeid med denne vil derfor

føre til at datainnsamlingen blir så nøyaktig som mulig i forhold til problemstillingen.

Transkribering av intervjuene skjedde med stor nøyaktighet (Sparks & Smith, 2014). Det ble lagt ned mye tid på at det forskningsdeltakerne sa ble overført fra tale til tekst. Tiden mellom intervju og transkribering var kort slik at intervjuet lå friskt i minnet.

Underveisanalyse i intervjuene ble også gjennomført. Dette sikrer bekreftbarheten i studien.

Det diskuteres kontinuerlig hvorvidt generalisering er mulig med kvalitative data (Nadim, 2015). Oppfattes tolkningen av studiens resultater som relevant i andre sammenhenger kan overføringsverdi oppstå. I tillegg er forskningsprosjektet forankret i teori gjennom intervjuguide, resultater og diskusjon. Det er fortolkningen og ikke mønsterbeskrivelsen av dataene som gir grunnlaget (Thagaard, 2013). Det at studien har det antall forsøkspersoner det har, 13, gjør at det er usikkert i hvilken grad resultatene kan brukes til å sammenlikne alle voksne, profesjonelle fotballspillere i den aldersgruppen. Planen er derfor i minste fall å kunne gi en økt forståelse av arbeidet med utvikling. Likevel fremkommer det mye spennende, nyttig og detaljert informasjon som gjør det mulig å anta at mange spillere i samme situasjon vil kunne kjenne seg igjen. Spesielt for norske Eliteseriespillere vil resultatene kunne være av nytte.

Hele masteråret har jeg blitt coachet på bruken av APA-stil av veileder. Derfor leveres denne oppgaven etter beste evne i APA-stil.

4.0 Etikk

Etikk kommer fra det greske ordet «ethos» og det latinske ordet «mores» og betyr karakter, skikk eller vane (Annas, 2001). En forskningsprosess reiser spørsmål om verdien av studiens bidrag til samfunnet, og bør derfor tjene både vitenskapelige og menneskelige interesser (Kvale & Brinkmann, 2009). Etiske problemstillinger preger hele forløpet i en intervjuundersøkelse, og etiske hensyn bør tas fra oppstarten av prosjektet og helt til den endelige rapporten foreligger. Syv forskningsstadier er viktige og de byr på ulike etiske problemstillinger: i) Tematisering – kunnskapen som fremkommer skal/bør gi både vitenskapelig OG menneskelig verdi. ii) Planlegging – informert samtykke, sikre konfidensialitet og vurdere konsekvenser studien kan ha for forsøkspersonene. iii) Intervjusituasjonen – beskrive konfidensialiteten, vurdere intervjusituasjonens påvirkning på intervjuobjekt som for eksempel økt stress eller påvirket selvbilde. iv) Transkribering – konfidensialitet, lojal skriftlig transkripsjon av intervjuobjektets muntlige uttalelser. v) Analysering – hvor dypt og kritisk kan intervjuene analyseres? Skal forsøkspersonene bestemme hvordan deres uttalelser skal tolkes? vi) Verifisering – så sikker og verifisert kunnskap som mulig. vii) Rapportering– konfidensialitetsprinsippet vurderes, vurdere hvilke konsekvenser den offentlige rapporten har for intervjupersonene og gruppen eller institusjonen de representerer.

Etiske retningslinjer er avgjørende i et forskningsprosjekt, og diskuteres derfor hyppig blant forskere (Eisner & Peskin, 1990). Fire områder er tradisjonelt sett spesielt viktig, og disse er informert samtykke, konfidensialitet, konsekvenser og forskerens rolle.

Informert samtykke handler om at deltakerne i forskningsprosjektet informeres om undersøkelsens overordnede formål (Sparkes & Smith, 2014). De skal få essensiell informasjon om studiedesign og mulige fordeler og risikoer. Deltakerne skal vite at de deltar i prosjektet på frivillig basis, og at de når som helst kan trekke seg uten å måtte begrunne dette. All informasjonen de har bidratt med kan enten tas med eller fjernes øyeblikkelig.

Konfidensialitet går ut på at identifiserende informasjon om deltakerne ikke avsløres (Kvale & Brinkmann, 2009). I noen forskningsprosjekter er det nærliggende at informasjon som potensielt er gjenkjennelig for andre offentliggjøres, og da må deltakerne ha fått tydelig beskjed om dette på forhånd. Anonymitet kan i forskning beskytte deltakerne. Samtidig kan anonymiteten frata deltakere en «stemme», og ikke verdsette deres deltakelse i stor nok grad (Parker, 2005).

Konsekvenser ved en kvalitativ studie er viktig å ta hensyn til. Deltakelsen kan for eksempel påføre objektene skade, eller det kan gi dem fordeler. Risikoen for å tilføre en deltaker skade bør være så liten som mulig i følge etiske retningslinjer (Guidlines, 1992). Etiske retningslinjer i ulike forskningsstadier som ble presentert over tar for seg at forskningsprosjektet både bør ha vitenskapelig og menneskelig verdi.

Forskerens rolle i forskning er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskapen som fremkommer (Sparks & Smith, 2014). Dette gjelder også de etiske beslutninger som treffes i kvalitativ forskning. Med andre ord er forskerens integritet særdeles viktig. Kvalitativ forskning stiller spesielt krav til forskeren fordi det ofte er han/hun som innhenter informasjonen gjennom intervjuer. Etiske krav til forskeren gjelder også når det kommer til den vitenskapelige kvaliteten på kunnskapen som legges frem. Funn skal være så nøyaktige og representative som mulig, rapporter bør kontrolleres og valideres og forskningsprosjektet bør gjennomsyses av gjennomsiktighet.

4.1 Etiske betraktninger i praksis

Etiske betraktninger er avgjørende i et masterprosjekt. Dette ble tatt hensyn til i planleggingsfasen av dette prosjektet. Prosjektplan og intervjuguide er derfor utarbeidet med stor nøyaktighet knyttet til de normer og regler som finnes. Før intervjuene med forsøkspersonene kunne starte ble de gitt informasjon om forskningsprosjektet. Her ble formålet med prosjektet tydelig lagt frem. Måten de skulle bli anonymisert i datamaterialet og hvordan datamaterialet skulle lagres ble også presentert. Navn ble aldri brukt og data lagret på passordbeskyttet Mac som kun jeg har tilgang til. Identiteten til forsøkspersonene ble kodet i transkriberingsprosessen. De ble gjort oppmerksomme på sin rett til å kunne trekke seg på hvilket som helst tidspunkt. Dokumentet hvor utøverne signerte det informerte samtykket ble tilbudt deltakerne. Min rolle som forsker ble presentert og hovedfokus lå på min integritet og moral i forbindelse med prosjektet. Spillerne gjøres klar over min rolle som profesjonell fotballspiller, men forsikres om at i kontakt med dem fungerer jeg kun som forsker på en masteroppgave.

Dersom innholdet i masteroppgaven er interessant nok kan resultatene potensielt bli offentlig publisert i en vitenskapelig artikkel. Dette nevnes i informasjonsskrivet deltakerne mottok. Informasjonen som fremkommer av studien må derfor være så nøyaktig og representativ for forskningsområdet som overhodet mulig (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette har det vært fokus på i analysedelen slik at utøvernes erfaringer og meninger beskrives så presist som mulig.

4.2 Forskerrollen i intervjusituasjonen

For å tilrettelegge for et solid og vellykket intervju bør forskeren på forhånd ha satt seg inn i intervjuobjektens situasjon (Thagaard, 2013). Nær kontakt, en felles forståelse og jevnbyrdig respekt foreslås at best kan oppnås dersom forskeren/intervjueren har en kontekstuell og kulturell forståelse av forsøkspersonenes virke (Nesti, 2010). Som profesjonell fotballspiller i aldersgruppen rett under de aktuelle intervjuobjektene er forutsetningene for forståelse god. På et personlig nivå har jeg kjent på hvordan det er å jobbe med utvikling, først fra ungdomsårene og deretter oppover voksenårene. Det har vært flest positive og oppbyggende stunder, men motgang og utfordringer har også vært til stede. Kvale og Brinkmann (2009) peker på at det er viktig å forstå forsøkspersonenes livsverden, og min bakgrunn gjør at jeg er godt forberedt. Terminologien som brukes i fotballmiljøet og blant fotballspillere er lett å henge med på.

En forsker står ovenfor mange utfordringer for å få til et relevant og godt intervju (Weiss, 1994). Et dilemma kan være i hvilken grad en skal følge retningslinjene i intervjuguiden. Temaer deltakerne kan komme innpå kan være veldig relevante. Evnen til å forstå når forholde seg til retningslinjene i guiden og når bygge videre på utdyping av viktige temaer er derfor ønskelig å mestre for en forsker (Thagaard, 2009). Dette fungerte godt i mine intervjuer. Intervjuguiden var presis og god slik at jeg ofte fikk de svarene jeg så for meg. Som nevnt tidligere hendte det også at svarene var spesielt utfyllende og treffende, og da jobbet jeg aktivt for at forsøkspersonen skulle fortsette å komme med nyttig informasjon. Dette skjedde gjennom oppfølgingsspørsmål eller hyggelige oppfordringer til å fortsette å fortelle.

Etiske betraktninger er nødvendig å ta hensyn til i intervjusituasjonen, og dette kan by på utfordringer. Tidligere er det nevnt hvilke betraktninger som ble gjort før intervjuet med blant annet informert samtykke. Under intervjuet stilles det mange ulike krav. Et krav som stilles er til tillit. Tilliten en forsker klarer å bygge til intervjuobjektene sine er viktig (Sparks & Smith, 2014). Oppstår det en god kjemi mellom de to partene kan intervjuet gi ærlige og utfyllende svar. Er samspillet dårlig vil det kunne føre til uærlige, korte og lite presise svar. Personlig var jeg nødt til å være spesielt bevisst på dette samspillet mellom meg som forsker og spillerne jeg skulle intervjuer. Til vanlig er jeg deres venn, lagkamerat og kollega eller en rivaliserende Eliteseriespiller, mens nå skal jeg innhente informasjon om dem og deres virke som profesjonell fotballspiller, som forsker. Jeg opplevde denne potensielle rollekonflikten som lite utfordrende da deltakerne virket trygge på at rollen min var forsker. Tilliten og den

gjensidige respekten var både lett å skape og opprettholde. Grunnen til at dette ikke virket utfordrende er muligens at spillerne stolte på min integritet og moral. Det fremkom tydelig at jeg i kontakt med dem kun fokuserer på min jobb som forsker, og setter mitt daglige virke som fotballspiller til side. Et eksempel på hvorfor tillit ble skapt og opprettholdt er manøveren med å skrive ut informasjonsskriv på engelsk til de engelsktalende deltakerne for at de ett hundre prosent skulle kunne forstå hva de takket ja til å være med på. Dette kan potensielt ha virket tillitsvekkende.

En mulig grunn til tilliten er at de ser på meg som en ambisiøs ung mann som velger å kombinere Eliteseriespill med studier. En annen grunn kan være at de valgte å være hyggelige og svare så godt de kunne basert på at de har et slags bånd til meg fordi jeg er fotballspiller. Noen føler også at de kjenner meg personlig, og det å stille opp for en venn/bekjent føles riktig. Sett fra andre siden kan det hende at noen av forsøkspersonene valgte å svare det de tror jeg ønsker å høre. Grunner til dette kan være at de ønsket å hjelpe meg. En annen grunn kan være at de ikke ønsket å svare ærlig fordi de tenker at det kan påvirke dem negativt på et eller annet vis. Deres sikkerhet, eller potensielle usikkerhet på om informasjonen som kom frem kom til å forbli mellom oss eller kunne komme på avveie til trenere og andre spillere påvirket naturlig nok svarene deres. Alle disse tankene var jeg bevisst før og i gjennomføringen av intervjuet, og resultatet ble så godt det godt det kunne bli med mine forutsetninger og evner. Et avsluttende eksempel på at tillitsforholdet fungerte var at de fleste forsøkspersonene snakket fritt og i høyt tempo. Dette løftes frem som viktig i et kvalitativt intervju (Kvale & Brinkmann, 2009).

5.0 Resultater

Resultatene er hovedsakelig strukturert slik intervjuguiden er bygd opp. Det er gjort noen endringer og sammenslåinger slik at dataene som presenteres skal fremstå som oversiktlige og ryddige. Motivasjon og drivkraft er f.eks. slått sammen med mål og ambisjoner fordi de tok for seg flere like aspekter. Resultatdelen starter derfor med motivasjon, drivkraft og målsettinger. Deretter løftes hvordan spillerne jobber med sin egen utvikling i praksis frem. Siste del omhandler hvordan prestasjonskonteksten spillerne befinner seg i, Eliteserien, og hvordan lagets prestasjoner og spilletid (prestasjoner) påvirker deres fokus på egen utvikling.

5.1 Motivasjon, drivkraft og målsettinger

Intervjuene av spillerne startet alltid med at spillerne snakket litt om seg selv og opplevelsen av det å få sin første profesjonelle kontrakt. Deretter ble de bedt om å peke på hvordan de opplever det å være proff fotballspiller og hvilken motivasjon og drivkraft som påvirker deres daglige virke.

Indre motivasjon

Glede

Personer som driver med en aktivitet de selv har valgt og elsker å drive med denne aktiviteten opplever indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Glede går inn under indre motivasjon og fremstår som ekstremt viktig i de profesjonelle fotballspillernes daglige virke. 13 av 13 forklarer at de er indre motivert, og ni av de totalt tretten spillerne som ble intervjuet brukte ordet glede til å beskrivelse en av de viktigste faktorene til hvorfor de driver med fotball. Spiller 11 beskriver hans opplevelse av det å jobbe som fotballspiller på følgende måte «Jeg vil si at det er den beste jobben en kan ha. Det er en glede å stå opp om morgenen å vite at en skal bort å gjøre det du liker best i hele verden». Et sitat beskriver den indre motivasjonen og gleden spesielt godt:

Det er at jeg elsker å drive med det jeg gjør, å spille fotball. Det er ikke for penger eller noe annet. Det er et stort pluss, men jeg driver først og fremst med det fordi jeg elsker å spille fotball. (Spiller 5)

Tabell 1. Oversikt over resultatene.

Temaer	Overordnede kategorier	Underkategorier	Eksempler fra råtekst	
Motivasjon, drivkraft og målsetninger	Indre motivasjon	Glede (13)	Morsomt, elsker fotball, fin jobb, realisere drømmer, følelser	
		Sosial interaksjon (5)	Få venner, se andre lykkes, oppnå mål sammen med andre	
		Lidenskap (2)	Interesse for spillet	
	Ytre motivasjon	Privilegert (11)	Trene på morgenen og ha resten av dagen fri, heldig som kan tjene penger på fotball, penger	
		Atmosfæren (2)	Liker atmosfæren på banen	
	Prestasjon	Spille på et bedre lag (11)	Spille fast Eliteserie, bli skikkelig proff, spille i en av de 5 største ligaene i verden, etablere meg på førstelaget. +Landslag (3), blande meg inn i landslagsdiskusjonen, +Leve av fotball	
		Konkurrere/vinne (3)	Spille og konkurrere er det som er moro, suksess, prege klubben man spiller for	
		Utvikling/mestring	Egen utvikling (8)	Utvikle meg videre, utvikle seg som spiller, oppnå egne mål, utvikle seg som person, se hvor langt jeg kan nå, få ut potensialet mitt, holde seg skadefri
		Innsats (5)	Jobbe hardt, fortsette å prestere, trene ekstra	
	Praksis	Bruk av ressurser	Sosiale faktorer/ signifikante andre (2)	Lære av andre, sosial støtte fra familie
Video (4)			Lære av situasjoner	
DP-strategier på banen		Planlegging	-Planlegger (7) - Noen øvelser, noen dager, kunne kanskje blitt bedre på planlegging, planlegger egentrening. Planlegger ikke (6) - Treneren planlegger	
		Monitorering (13)	Mentale faktorer, fokus, gi 100%, vise seg frem for trenerne.	
		Evaluering (5)	Video, egentrening, sette seg nye mål, læring, feedback	

Tabell 1. Oversikt over resultatene.

Temaer	Overordnede kategorier	Underkategorier	Eksempler fra råtekst	
Prestasjoners påvirkning på utviklingsfokus	DP-strategier utenfor banen	Selvregulering (13)	Mat/drikke, søvn/hvile, planlegge hverdagen, disiplinert, henge med kompiser jobbe med svakheter, tenke på andre ting enn fotball, sette nye mål. Prøver å holde fokus, fokusere på min utvikling	
		Lagets prestasjoner	Fokus på egen utvikling uansett (6)	
			Laget presterer bra Positivt (6)	Mer individualisering, ekstra selvtillit, gode medspillere gjør det lettere for meg, trygghet
		Laget presterer dårlig Positivt (5)	Lærerikt, ekstra skjerpet, økt innsats, jobber hardere	
		Negativt (10)	Påvirker utviklingsfokus negativt, ekstra press, kynisk, spiller annerledes type fotball, kun lagfokus	
	Spilletid	Fokus på egen utvikling uansett (7)		
		Starta forrige kamp Selvtillit (7)	Bedre selvtillit, god følelse, ro, trygghet, bekreftelse	
		Positiv påvirkning (5)	Fokus på andre ting enn det fysiske aspektet ved spillet, video (valg), trene godt for å være optimalt klar, analysere kampen, visualisere situasjoner	
		Negativ påvirkning (5)	Pleie kroppen, hente seg inn, å starte påvirker utviklingsfokus negativt	
		Starta IKKE forrige kamp Innsats (7)	Trene ekstra, jobbe hardt	
	Utviklingsfokus (5)	Utvikle ting en kan bli bedre på, søke feedback		
	Mental tøffhet (8)	Evne å være sterk, tro på seg selv, gi 100%, ikke bli usikker, vente på sjansen, mer engasjert, usikkerhet, miste selvtillit		

Sosial interaksjon

Sosial interaksjon beskrives som et samspill eller vekselvirkninger mellom to eller flere aktører som samhandler med hverandre (Noack, 2014). Det å være profesjonell fotballspiller fører med seg at en på en daglig basis omgås mange mennesker. Blant annet vennskap, lag- og individfokus trekkes frem av spillerne. Det at det gjennom dette yrket er mulig å få nære bekjenskaper og til og med nærmere venner trekkes frem av flere spiller som en viktig og positiv faktor ved det å være fotballspiller. «... og vennskap er ting jeg liker ved fotball» (Spiller 8). «Også får man nye venner, man får spille i et lag med mange individer, det syns jeg er best» (Spiller 5). Spiller 10 peker på at en drivkraft i hans virke som fotballspiller er: «Egentlig å se andre lykkes». Det uttrykkes også «Det er den største drivkraften, det å spille kamper, være en del av et lag, forbedre seg å få til ting som en gruppe» (Spiller 6). En annen spiller fokuserte også på det kollektive ved fotballen «Det å oppnå måla en setter seg personlig og sammen med lagkamerater, spesielt det sistnevnte er det som gir meg mest da, i forhold til det å spille fotball» (Spiller 4).

Lidenskap

To spillere ønsket i sin gjennomgang av motivasjon og drivkraft å fortelle om deres genuine interesse for selve fotballspillet. Tidlig i intervjuet med spiller 1 uttrykte han øyeblikkelig «Det er bare det.. Jeg har hatt en voldsom interesse for fotball da». Dette fremstår som spesielt viktig for spiller 4 også. «Jeg har alltid funnet gleden i selve spillet. Litt sånn lidenskapelig opptatt av fotball da» (Spiller 4). Dette er en faktor som har vært viktig i stimuleringen av disse spillernes motivasjon til å drive med fotball.

Ytre motivasjon

De fleste av spillerne pekte på mange indre motivasjonsfaktorer i deres virke som profesjonelle fotballspillere. Det er også en del ytre faktorer som fremstår som viktige. Dette beskrives under.

Privilegert

11 av 13 spillere ønsket å formidle at de er heldige og privilegerte som får holde på med profesjonell fotball. Dette eksemplifiseres gjennom:

Jeg føler meg i alle fall personlig ganske privilegert da, over at jeg får holde på med det som alltid har vært guttedrømmen. Nå har jeg prøvd litt forskjellige yrker opp i gjennom for man er

avhengig av å jobbe med siden av i alle fall når en er lavere i divisjonssystemet, så da vet en å sette pris på kun det å spille fotball. Så det å på en måte ha fotball som en livsstil da, noen kaller det jobb, andre kaller det livsstil, jeg tenker at det å få leve av å spille fotball økonomisk og det å legge til rette for hver dag å bli en best mulig fotballspiller det er liksom en stor glede i seg selv.

Penger fremstår som mindre viktig hos de intervjuede spillerne. Fokus er først og fremst at man driver med noe man elsker, uttrykt ved: «Man tjener penger på å drive med hobbyen sin da» (Spiller 13). Penger blir dog nevnt «Den viktigste tingen er å spille og utvikle seg, men man trenger penger for å hjelpe familien» (Spiller 7).

Atmosfæren

Spillere omtaler seg selv som svært privilegerte og er heldige som kan tjene penger på å spille fotball. I tillegg fremsto også atmosfæren på banen og prosessene det setter i gang som en ytre faktor som er viktig for spillernes motivasjon. En spiller beskriver hvordan atmosfæren påvirker han:

Adrenalinet jeg opplever dagen før kampen, under kampen og etter kampen. Det å spille foran publikum er morsomt. Jeg ønsker å vise meg frem og jeg liker det hvis de som ser på finner glede og underholdning i kampen. (Spiller 7)

Prestasjon

Spille på et høyere nivå

Det er hele 11 av 13 spillere som peker på at de har som drivkraft og mål om å spille på et bedre lag på et høyere nivå. Et høyere nivå kan defineres som en liga som rangeres høyere enn den norske, eller på et lag som rangeres som bedre enn det laget spillerne er i per nå. Det fordeler seg dog litt ulikt hva de ulike spillerne legger i å spille på et høyere nivå. Eksempler på de høyere nivåene spillerne nevner at de ønsker å komme på er landslag, en av de 5 store ligaene i Europa, spille i en bedre liga enn den norske og å etablere seg i Eliteserien. Landslagsnivå er noe tre av spillerne nevner. Spiller 3 har som mål å kunne bli utenlandsproff og/eller komme på landslaget:

Jeg har alltid hatt en drøm om å nå toppnivå i Norge. Nå som jeg har nådd det må jeg justere det ambisjonsnivået og ha noe å strekke meg etter. Da er neste steg å komme seg ut av landet og få smakt på det å være utenlandsproff eller landslag. (Spiller 3)

Tre spillere peker på at det ultimate målet hadde vært å få muligheten i en av de 5 største ligaene i Europa. Dette beskrives godt av en av spillerne som svarer følgende når han blir spurt om hva hans mål er for karrieren sin:

En av de 5 beste og største ligaene. Italia er best for meg. Jeg har en plan i hode mitt om at jeg skal klare å komme dit. Jeg drømmer om å bli den første [nasjonalitet anonymisert] spilleren til å spille i Serie A. (Spiller 7)

Mens f.eks. tre av spillerne peker på at det ultimate målet er å spille i en av de fem store ligaene, og de fleste andre drømmer om å spille for en bedre klubb og/eller i en bedre liga, peker noen på et annet prestasjonsmål i tillegg:

To spillere nevner at de har et prestasjonsmål om å kunne være så gode at de kan fortsette å leve av fotball en god stund til. «Prøve å drive på så lenge jeg kan ...» (Spiller 11) er altså et mål i seg selv.

Konkurrere/vinne

Tre spillere snakker direkte om hvor viktig konkurranse og det å vinne er for dem. Dette er godt uttrykt ved «Det å spille og konkurrere er det man virkelig synes er morsomt. Det å mestre noe å vinne er jo helt klart den største drivkraften» (Spiller 12). Konkurransespektet ved spillet fremstår tydelig som viktig «Det er den største drivkraften, det å spille kamper ...» (Spiller 6). En annen spiller vektlegger også resultatet av det å prestere og vinne «Det er jo sulten etter suksess da. Være med å prege klubben man spiller for å få gode opplevelser og gode prestasjoner da» (Spiller 11).

Utvikling/mestring

Egen utvikling

Fokus på sin egen utvikling og mestring fremstår som en veldig viktig motivasjonskilde. Seks spillere nevner direkte at en av drivkreftene som står sterkt hos dem er å ta nye steg og nå nye målsetninger som fotballspiller, fortalt som: «Nye steg er min fremste drivkraft, nå nye målsetninger» (Spiller 10). De arbeider hardt for å nå målene sine «... trene for å bli så god som mulig» (Spiller 2), «På sikt har jeg en visjon om å bli så god som overhode mulig» (Spiller 12). Villigheten til forandringer har også vært tilstede for å ta nye steg. Spiller 6 valgte å gjennomføre et klubbytte for ytterligere utvikling «Hvis jeg som

fotballspiller skulle kunne utvikle meg måtte jeg ta sjansen til å prøve meg på et høyere nivå» (Spiller 6). En spiller uttaler at han har som mål å fortsette utviklingen sin å være med å prege klubben han spiller for. Han formulerer det slik:

Jeg har stor tro på det, for jeg setter ikke mål som er urealistiske. Hvis jeg jobber hardt som jeg veit jeg kommer til å gjøre og har motivasjon til å gjøre det veit jeg at jeg har gode forutsetninger for å klare det. (Spiller 11)

Det kommer også frem i intervjuene at en spiller ønsker å forklare enda en påvirkningskraft fotball har på han. Han viser til at det å være profesjonell fotballspiller med alt det innebærer oppleves på følgende måte: «Det oppleves som utviklende og en mulighet til å realisere drømmer, og utvikle meg selv som person og fotballspiller» (Spiller 3). En annen spiller uttalte at han ikke hadde de største prestasjonsmålene, men derimot en ganske målbar målsetting i sin fremtid som fotballspiller «Ambisjoner er å holde seg skadefri» (Spiller 9). Holder han seg skadefri er han i stand til å drive med det han uttaler at er det beste han veit, nemlig å spille fotball.

5.2 Praksis

Selvregulering kan defineres som at det går ut på at en persons tanker, følelser og handlinger er strategisk styrt i retning av å oppnå personlige mål (Zimmermann, 1989). Målet med praksisdelen er å gi en oversikt over hvordan de voksne, profesjonelle fotballspillerne arbeider i hverdagen med sin egen utvikling. Underkategoriene som resultatene blir presentert igjennom har blitt utarbeidet med bakgrunn i deliberate practice teorien (Ericsson, 1993). Her fremstår *innsats, bruken av ressurser, DP-strategier på banen* (planlegging, monitorering og evaluering) og *DP-strategier utenfor banen* som viktige. Med disse aspektene som utgangspunkt struktureres resultatene inn i disse kategoriene.

Innsats

Innsats fremstår som viktig for flere av spillerne, og fem forklarer at de ser på det som viktig for deres utvikling i det daglige. De nevner det både i forbindelse med hverdagen sin, men også når de snakker om hvordan de skal kunne nå mål de har satt seg. Det å jobbe hardt og trene masse trekkes frem, eksemplifisert ved «Det blir vanskeligere og vanskeligere for hvert år, men jeg tenker at ingenting er umulig bare man jobber hardt. Jeg har fortsatt troen, ellers hadde jeg bare gitt opp» (Spiller 5). Et annen forklarer at «En må jobbe hardt på trening

hver dag. Sånn type spiller jeg er er jeg nødt til å gjøre det. Jeg er en lagspiller sånn sett. Så jeg må jobbe hardt individuelt og for laget» (Spiller 11).

Bruk av ressurser

Sosiale faktorer/ signifikante andre

Signifikante andre trekkes frem som avgjørende for å maksimere mulighetene til å ta ytterligere steg som idrettsutøver (Ericsson, 2008). I tillegg peker mye forskning (Richardson, Littlewood, Nesti & Benstead, 2012; Holt & Mitchell, 2006) på at det å ha et sosialt nettverk rundt seg, og evne å benytte seg av dette, som viktig. To spillere beskriver dette. «Det er veldig viktig å ha folk rundt deg som støtter deg og ønsker det beste for deg. For eksempel kone, familie, venner og agenter» (Spiller 7). En annen spiller trekker frem en signifikant annen i forbindelse med sin utvikling som fotballspiller. Han forteller at etter hver kamp så prater han nøye og lenge med faren sin om kampen. De diskuterer ting som var bra og ting som kan bli bedre. Ofte ender samtalene opp i utviklingsmål som spilleren kan jobbe med i hverdagen. På spørsmål om hvordan han gjør dette svarer han «..for jeg føler han kan mye fotball. Han kan se matchene både 1-2 ganger» (Spiller 9).

Video

En annen ressurs fire av spillerne er glad i å bruke, og virker å ha troen på, er å se seg selv på video. Disse spillere peker på at de bruker det aktivt i hverdagen sin. De mener at det er mye å hente på å gjøre det, og at det kan bidra til å fremme utviklingen deres. Dette eksemplifiseres ved det Spiller 11 uttrykker: «Jeg ser jo de fleste kampene jeg har spilt. For å se ting man kunne gjort annerledes og det tror jeg også kan være noen prosent da». Spiller 2 bruker det som en måte å forberede seg til kamp på. I tillegg kan han booste selvtilliten sin med gode klipp av seg selv. Han uttrykker at «jeg liker litt å se på motstandere vi møter og hvis det er ting jeg er veldig fornøyd med kan jeg se på det før kamp». Det trekkes også frem at en fort kan være veldig følelsesladd etter en kamp, og muligens ikke klarer å analysere kampen en nettopp har spilt objektivt nok. Derfor forklares følgende:

Så blir det å være nøye når en ser kampene om igjen, se involveringene man har og hvordan man opptrer. En ting er hva en opplever selv, det er ikke alltid det stemmer overens med det man ser på video liksom». (Spiller 13)

Deliberate practice-strategier på banen

Selvregulering beskrives som en strategisk styring av følelser, tanker og handlinger for å oppnå personlige mål (Zimmermann, 1989). I deliberate practice og i selvregulering fremstår planlegging, monitorering og evaluering som viktige faktorer, og dette er kategoriene som følger.

Planlegging

Noen spillere benytter seg av planlegging i forbindelse med både fellestrening og egentrening, mens andre er mindre bevisst på planleggingen. Syv spillere beskrev at de jobbet bevisst med planlegging i sin fotballaktivitet, eksemplifisert ved «Men ellers er det å sette seg delmål før forskjellige treninger. På den treninga her skal jeg for eksempel ha veldig fokus på å være nøye i pasningsspillet og ha veldig fokus på å få bedre mottak og sånn for eksempel» (Spiller 13). Selv om flere spillere uttrykte at de arbeidet med planlegging i hverdagen, var de også klare på at det var noe de kunne bli bedre på. «Det er kanskje en del jeg bør bli enda bedre på da. Før hver trening sette seg noen konkrete mål da, på hva man kan jobbe med i dag istedenfor å flyte gjennom da» (Spiller 4).

«Det er sikkert et område jeg kunne vært bedre på, for det er ikke sånn at jeg går inn til hver økt og tenker at det her skal jeg bli bedre på. Jeg vet at mange sier at en bør gjøre det, men den planen man får av trenerteam og den overordnede planen om å gjennomføre en trening da. Det er den jeg har mest fokus på» (Spiller 2).

Lagstreninger blir planlagt og satt opp av trenerteamet. Dette kan være en forklaring på manglende planlegging på fellesøktene fra noen spillere. Et aspekt annet ved planleggingen omhandler egentrening. To spillere har gode beskrivelser av at egentrening kan være lettere å planlegge enn fellestrening, forklart ved «Man blir tvunget inn i en organisert treningsform da. Mens når en har egentrening kan en legge opp til alt selv, øvelser og ting en ønsker å terpe litt ekstra på» (Spiller 6). Et annet eksempel er:

På lagstreninger kan en risikere og ikke få ball og få trent på det en setter seg som mål da. Sånn sett er det kanskje lettere med egentrening da. Med egentrening er det mer opp til deg selv». (Spiller 13)

De seks andre spillerne i studien beskriver at de ikke arbeider så mye med planlegging. Sitater som viser dette er «Det er jo mange øvelser jeg liker fordi jeg føler jeg mestrer de, og så er jeg

ikke alltid så bevisst på hva som er viktigst for min utvikling (Spiller 3) og «Men ikke sånn at jeg setter meg mål før treninga og tenker at i dag skal jeg være veldig god på pasning eller innlegg, jeg bare går på trening for å bli bedre på en måte» (Spiller 1).

Monitorering

Spiller 9 forklarte følgende på spørsmål om hvordan han planlegger øktene sine «Lite planlegging egentlig. Fokus er der hele tiden. Vet ca. Hva vi skal gjøre uansett, så fokus er på å gjennomføre en skikkelig økt. 100% fokus». Dette beskriver hvordan samtlige forsøkspersoner tenker rundt monitorering. Graden av planlegging varierer, men gjennomføringen skjer med kvalitet «Kanskje ikke veldig flink til å ha en spesiell plan på hver økt jeg skal gjennomføre, men jeg er veldig på og har et veldig godt fokus når jeg trener» (Spiller 6). Andre interessante uttalelser støtter opp om denne holdningen «[Navn anonymisert] sa at du skal trene hver dag som om det er din siste trening. Gjøre ditt beste og gi 100%. Dette prøver jeg å følge» (Spiller 7). En spiller forklarer detaljert hvordan han arbeider:

Da jobber jeg mye med meg selv. Spesielt fra øvelse til øvelse. Sier til meg selv, vær fokusert og gi 100%. Noen ganger hopper man fra en øvelse til en annen og mister derfor fokus. Tuller man for mye og mister fokus i en øvelse og fortsetter sånn på sikt blir det mye som går tapt. Derfor jobber jeg mye med meg selv, selv om andre kanskje ikke har det riktige fokuset. (Spiller 5)

Evaluering

I starten av praksiskapitlet, under bruk av ressurser, beskrives hvordan fire spillere arbeidet med video for å utvikle seg som fotballspillere. Video fungerer tydelig som evaluering, men er forklart godt der, så det trenger ingen ny beskrivelse. Mens syv spillere fortalte at de jobbet med planlegging i forkant av fotballaktivitet snakket færre spillere om hvordan de arbeidet med evaluering etter aktivitet. Det finnes dog noen gode eksempler på hvordan noen av spillerne benyttet seg av ulike former for evaluering. Drive ekstra trening, snakke med andre eller motta feedback fra trener er eksempler. En spiller uttalte følgende «Når jeg er ferdig med en fellestrening da, så tenker jeg hvordan jeg kan best mulig legge til dette for neste trening, og ikke minst neste kamp», «Har jeg fått lite touch på en fellesøkt vil jeg stå igjen å få masse touch etterpå, eller nå har jeg vært lite i nærkamper, så da må jeg jobbe litt ekstra med det etterpå ikkesant» (Spiller 4). En annen spiller tar et steg videre og

arbeider bevisst med læring. Sitatet beskriver hvordan han i ukene etter kamp arbeider med å forbedre ting som bør jobbes med. Dette eksemplifiseres på følgende måte:

Jeg snakker mye med faren min etter kamper. Så en uke er det quick feet, da jobber jeg mye ekstra med det. Neste uke kan det være orientering. Så jeg jobber mye med sånne ting, ned med tyngdepunktet osv. Dette jobber jeg med under hver øvelse. (Spiller 9)

Den siste spilleren som snakker om en form for evaluering i sitt daglige virke som fotballspiller er spiller 10. Han liker å jobbe med mål for så å motta feedback av trener, og føler at det kan hjelpe han til å utvikle seg:

Har noen trenere også som sier til meg at neste gang jeg får ballen sier de: gjør det du har jobba med nå, vær tøff 1vs1, drit i om du misser. De er med på å minne meg på de målene jeg har satt meg, sånn at jeg blir mer bevisst. Det er fint å få input av coach underveis. (Spiller 10)

Deliberte practice-strategier utenfor banen

Selvregulering

Alle de 13 intervjuede spillerne beskriver og forklarer at de benytter selvregulering utenfor banen. Eksempler på faktorer de beskriver er mat og drikke, søvn/hvile, evnen til å være disiplinert, tid brukt med venner, ulike former for planlegging, fokus på andre ting enn fotball osv. Dette kan regnes som indirekte faktorer som påvirker prestasjon. 12 av 13 spillere peker på mat og drikke og søvn/hvile som fokusområder de er opptatt av, eksemplifisert ved:

Det er veldig viktig med søvn og kosthold da. Spesielt kosthold er veldig viktig, og det har jeg forstått i ettertid da jeg ble litt eldre. Da jeg var 17-18-19 år forsto jeg selvfølgelig at kosthold var viktig, men da hadde jeg faktisk en trener som sa at du som tippidrettsutøver kan spise hva du vil du, du trener så mye at det går bra. I underbevisstheten lagret det seg og jeg tenkte at i perioder spiste jeg kjeks og godsaker nesten hver kveld da. Jeg trener såpass mye å det går bra tenkte jeg. Når jeg ser på det i ettertid så tenker jeg ... Jeg veide 8 kg mer, selv om jeg da tenkte at det var en grei vekt, fordi nesten alle de andre veide omtrent det samme, men nå veier jeg 6-7-8 kg mindre, og jeg merker at det er stor forskjell da. (Spiller 1)

De fremstår samstemte i hvor viktig det er å sove masse og hvile nok. En spiller beskriver feks.: «Jeg legger meg alltid på samme tidspunkt sånn at jeg har en god døgnrytme» (Spiller 5). Faktorer som 9 av 13 spillere toucher innom er disiplin og prioriteringer i livet. Det å

være disiplinert å vurdere i hvilken grad en skal tilbringe tid med venner, dra i bursdager eller på fester nevnes hyppig. En beskrivelse av dette er «Er det en kamp i helga drar jeg gjerne ikke i bursdag dagen før» (Spiller 13). En faktor som er tett knyttet opp mot dette med å være disiplinert er planlegging. Flere av forsøkspersonene er nøye i hvordan de lever livet sitt, uttrykt godt av spiller 4: «Når jeg er ferdig med en fellestrening da, så tenker jeg hvordan jeg kan best mulig legge til dette for neste trening, og ikke minst neste kamp». Det å være disiplinert, dedikert og evne å planlegge hverdagen sin ned til den minste detalj fremheves som avgjørende faktorer av mange. Samtidig ønsker flere av spillerne å få frem et budskap om at de er også vanlige mennesker som har behov for å gjøre og tenke på andre ting. Det forklares godt slik:

Jeg vil påstå at jeg er ganske bevisst på spesielt søvn og det å klare å koble av tror jeg er viktig. Ikke tenke fotball hele tiden. Finne på andre ting, men samtidig få inn nok mat. Bare den biten med å kunne klare å være 100% når en har trening. (Spiller 2)

5.3 Prestasjoners påvirkning på utviklingsfokus

Konkurransen er en del av profesjonell fotballs natur. Stort sett alle spillere ønsker å spille hver kamp og prestere godt. Derfor inneholdt intervjuguiden spørsmål om hvordan prestasjoner i det daglige påvirker spillernes fokus på egen utvikling.

Lagets prestasjoner

Fokus på egen utvikling uansett

På spørsmål om hvordan lagets prestasjoner påvirker individenes utviklingsfokus er seks stykk klare i sin sak. De fremstår som samstemte om at uansett hvordan laget presterer, fokuserer spillerne på sin egen prestasjon og hvordan de kan hjelpe laget.

Uansett om det går bra eller ikke tenker jeg over hva jeg er fornøyd med og hva jeg kan gjøre bedre etter hver kamp. Fokus er på hva jeg kan utvikle meg på og hva jeg kan gjøre for at laget kan utvikle seg for å være best mulig forberedt neste gang.» (Spiller 6)

Jeg føler selv at jeg har hatt en ganske sterk indre drive til å utvikle meg. Jeg føler hele tiden at jeg har klare ambisjoner selv som gjør at det ikke alltid trenger å bety så mye hvilken tabellposisjon vi har i alle fall. (Spiller 3)

Laget presterer bra

Positivt

Seks spillere mener det hjelper dem når laget leverer gode prestasjoner. En spiller peker på at da frigjøres tid til enkeltindividet «Når det går bra er ting mer løst opp egentlig» (Spiller 10). Spiller 6 peker på at utviklingsfokuset hans opplever flere fordeler når laget presterer «Det påvirkes i den grad at en kan få litt mer trygghet i gode tider. Da føler man en boost av selvtillit og en trygghet, det du jobber med er riktig likksom». En spiller trekker også frem at han synes det er lettere å fokusere på utvikling i gode tider «... og at laget gjør det bra. Da blir fokuset mer på utvikling hver dag» (Spiller 11). Det at lagets gode prestasjoner kan gjøre det lettere for enkeltspilleren oppsummeres ved «Går det bra for laget blir ting lettere» (Spiller 5).

Laget presterer dårlig

Positivt

Fem spillere i denne studien hadde interessante tanker om hvordan lagets dårlige prestasjoner kunne virke positivt. De mente at det fremsto som feks. lærerikt, skjerpene, førte til økt innsats og økt fokus. Eksempler på at det kan være lærerikt forklares på ulike måter som f.eks. «Samtidig så er det ganske lærerikt det også for da tenker en over ting en kan forbedre eller gjøre noe med» (Spiller 6), mens en spiller er vant til å spille på et lag som er best i ligaen og dominere kampene sine, men gjør det ikke nå:

Jeg prøver å lære hele tiden, i alle situasjonene vi er i med laget. I kampene nå for tiden forsvarer vi oss masse, så jeg må være konsentrert i 90 minutter. Dette vil kunne hjelpe meg seinere i karrieren fordi jeg blir vant til å holde konsentrasjonen oppe i hele kamper. (Spiller 7)

Det påvirker også fokus, beskrevet på følgende måte «Jo lenger ned på tabellen man kommer jo mer skjerpa blir man» (Spiller 9). Hvordan dårlige prestasjoner påvirker innsats eksemplifiseres gjennom «Jeg føler egentlig at jeg kanskje jobber litt hardere hvis det går dårlig over en periode, enn når det går bra» (Spiller 3).

Negativt

Fem av spillerne klarte å finne fordeler med at laget presterer dårlig, men 10 av 13 spillere mente at det også førte ulemper med seg. «Det kan selvfølgelig gå litt utover utvikling, at man er så resultatfokusert» (Spiller 4) er et sitat som beskriver at dårlige

prestasjoner og økt resultatfokus er negativt for fokuset på spillernes egen utvikling. Flere av spillerne pekte også på at dårlige prestasjoner forandret fokus på spillestil og prioriteringer:

Det forandrer seg det der. Når en ligger på nedrykk så er det plutselig ikke måten vi skal spille på og målene våre som er viktige lenger. Da er det tilbake til scratch, gjøre alt så enkelt som mulig. (Spiller 10)

Et eksempel som underbygger dette synet er «Man blir kanskje mer resultatorientert. Man tenker på tabellen og en kjenner at det brenner litt under beina. Man blir kanskje enda mer kynisk» (Spiller 11).

Spilletid

Fokus på egen utvikling uansett om man spiller eller ikke

Over er lagets prestasjoner og hvordan det har påvirket utviklingsfokuset beskrevet. Nå skal det beskrives hvordan den individuelle spilletiden påvirker spillerne. Hos 7 av 13 spillere sto utviklingsfokus sterkt uansett om de fikk spilletid eller ikke. De touchet innom aspekter hvor det potensielt kunne påvirke dem negativt, men var sterke i sin bestrebelse på alltid å gjøre sitt beste og fokuserte på å fortsette å ta steg som fotballspiller. Dette gjorde de uavhengig av hvor mye treneren valgte å bruke dem i kampsituasjon. En spiller var lenge ute med skade og spiller lite for førstelaget, men fokuserer på sin egen utvikling:

Av og til.. hvis det butter i mot på trening er det fort gjort å gi opp, men det er bare det å gjøre den jobben og det beste en kan da, trene litt ved siden av, gjøre det lille ekstra, så vil det gi betaling til slutt da. (Spiller 1)

Det eksemplifiseres tydelig gjennom uttalelsene «Jeg fokuserer på utvikling selv om jeg spiller liksom» (Spiller 10) og «Det samme fokuset har egentlig gått igjen» (Spiller 12). En som er veldig bevisst på det sier: «Det er viktig at en fortsatt er sulten på å bli bedre, at man ikke lener seg tilbake og tenker at denne plassen er min, og at det går utover utviklinga» (Spiller 4).

Starta forrige kamp

Selvtillit

Intervjuobjektene pekte på mange ulike faktorer som fremtredende ved å starte kamper, hvor selvtillit var en av de viktige. Syv spillere forklarte på ulike måter at det å starte kamper gir dem massiv selvtillit. Et eksempel på det er:

Det å ha starta en kamp gir trygghet. Det å ha selvtillit til å føle at en er inni laget påvirker måten jeg tenker på. Da er jeg kanskje.. Man får tryggheten til å gjøre det som passer best selv. (Spiller 2)

Andre spiller fokuserte på at det gav en indre ro og at det opplevdes som en trygghet. En spiller uttalte: «Spiller man har man selvtillit. Da kommer man til trening og føler seg bra. Man får en bekreftelse på at man har gjort noe riktig» (Spiller 5).

Positiv påvirkning

Svaret på hvordan det å starte kamper påvirket utviklingsfokuset varierte mye. Fem spillere mente at det styrket deres fokus på egen utvikling. Over beskrives selvtilliten spillerne fikk, mens her trekkes andre fordeler ved å starte kamper frem. Det å starte kamper kan bidra til mer fokus på egen utvikling, økt refleksjon og god innstilling. Et eksempel på hvordan det å starte kampen kan føre til økt utviklingsfokus er:

Da vil jeg jo mest sannsynlig analysere hva jeg har gjort i den kampen. Hva er jeg fornøyd med, hva kan jeg bli bedre på. Prøve å ta med det inn i treningsuka og tenke litt mer over de tingene. Det er tross alt kamp som blir resultatet av treningsuka di og det du har gjort. (Spiller 6)

Spiller 3 peker på at refleksjonen øker. Han forklarer at «På det nivået jeg føler selv jeg har kommet er det mer å hente på det å reflektere på valg enn å terpe teknikk som man til en viss grad mestrer». «Det er viktig at en fortsatt er sulten på å bli bedre, at man ikke lener seg tilbake og tenker at denne plassen er min, og at det går utover utviklinga» (Spiller 4). Disse sitatene beskriver at fokuset på utvikling må være der uansett fordi det er med å legge til rette for så gode prestasjoner som mulig.

Negativ påvirkning

Andre spillere mente at det å starte kamper påvirket utviklingsfokuset negativt. Faktorer som å hente seg inn igjen, gjøre seg klar for kamp og at det å starte kamper gjør at en

slapper mer av skal eksemplifiseres. Et sitat som beskriver den potensielt negative påvirkningen det å starte kamper har er: «Det er nok mye å hente der og, og klare å ha enda større fokus på å utvikle seg på hver eneste trening selv om man starter liksom» (Spiller 13) og «Jeg tror kanskje det påvirkes litt negativt fordi når det er større resultatfokus handler det mer for meg om å komme seg etter en kamp og skaffe overskudd og sprut i kroppen» (Spiller 2). En spiller beskriver den negative mentale tilstanden en kan få ved å starte kamper «Jeg kjenner forskjell på hvis en er i 11'rn kontra når en ikke er i 11'rn. På en måte så slapper en mer av» (Spiller 10). Faktorer som å hele tiden fokusere på å ha friske bein og pleie av kroppen pekes på som lite optimalt for utviklingen. Spiller 13 oppsummerer godt hvorfor det å starte kamper og å være i kampsesong kan påvirke utvikling negativt:

På mandag er det restitusjon. På tirsdag er det fortsatt å prøve å få kampen ut av beina og prøve å bli fresh igjen. Onsdag torsdag begynner man å tenke inn mot kamp da. Det blir mindre fokus på å utvikle seg som spiller på en måte. Når en er i sesong. (Spiller 13)

Han ser også at det å fokusere på kampene hele tiden ikke nødvendigvis legger optimalt til rette for utvikling, men at det kan være nødvendig i spesielle tilfeller: «Man merka det også når det nærma seg cupfinale så blir det mer fokus på trening på ikke å skade seg, ikke slite seg ut liksom» (Spiller 13).

Starta ikke forrige kamp

Innsats

Fokusområdet for 7 av 13 spillere var at de skulle ha en voldsom innsats og trene hardt og mye dersom de ikke starta forrige kamp. Ulike eksempler på dette er «... men jeg har jo troa på at er man ute av laget må man trene mest og best for å komme inn på laget igjen» (Spiller 2) og «...for i den perioden der jeg ikke fikk den tilliten jeg følte at jeg burde ha, så var jo min reaksjon at nå må jeg trene hardere enn dem som spiller» (Spiller 4). Et interessant sitat peker på hvordan en av spillerne trener i perioder han har starta kamper, men deretter blir henvist til benken:

En kan havne litt i komfortsonen. Da må en jage. Nå skal jeg vise alle at den plassen der er min. Det sa faktisk treneren til meg i år at han syns jeg er bedre på trening når jeg ikke er i 11'rn. Det kan faktisk stemme. (Spiller 10)

En annen spiller peker på at det ikke å starte kamper kan åpne opp for mer trening:

Jeg føler selv at det gir mer usikkerhet om man starter eller ikke, man bruker energi på det og det kan være en sånn slags ond spiral da. Det kan også frigjøre rom og tid i treningsuka som gjør at en kan bruke mer ting på andre ting da, tekniske detaljer, så terping på ulike ting.
(Spiller 3)

Utviklingsfokus

Det ikke å starte kamper oppleves av fem spillere som et tegn på at de ikke er gode nok. Derfor trekker de frem at de da ønsker å arbeide med ting de kan bli bedre på. Dette gjør det fordi det da anser sjansen som større for å komme inn på laget igjen, eksemplifisert ved «Man vil bli bedre, så hva må jeg gjøre for å komme meg inn igjen» (Spiller 2). I tillegg nevnes det å få tilbakemeldinger fra trenerne som viktig dersom man ikke starter kamper:

Nå som jeg har vært skada 1 år da, og det er ikke så lett å bare komme inn på laget da, først og fremst må jeg komme meg i form, men det er veldig viktig med feedback fra trener. Hva bør jeg jobbe med? Hvor langt unna er jeg? Hvor er ståa med meg liksom? Det er selvfølgelig.. jeg gjør mitt og står på hver dag.. (Spiller 1)

Mental tøffhet

Mental tøffhet beskrives å kunne være fremmende for prestasjon og hemmende for psykologisk stress (Gerbert et al., 2013). Dette punktet er kalt mental tøffhet fordi dette begrepet oppsummerer godt de ulike faktorene som spillerne har pekt på som viktige i perioder de ikke starter kamper. 8 av 13 har formulert seg slik at det er tydelig at det skjer mange prosesser i hodet når man er ute av laget. De mentale faktorene varierer fra det å fokusere på å beholde selvtillit, jobbe hardt og gi 100% innsats uansett, bli mer engasjert osv., til det at man lett kan miste selvtillit og bli usikker. Andre mener at det er en belastning ikke å starte kamper og at det fører med seg utfordringer «Jeg føler selv at det gir mer usikkerhet» (Spiller 3). «Spiller man ikke påvirker det negativt. Da føler man seg ikke bra» (Spiller 5). Spillerne presenterer tanker om hvordan en bør tenke i de periodene en ikke får spille så mye: «Da tenker jeg jo alltid å revansjere meg selv. Bevise ovenfor meg selv, lagkamerater og trener at jeg har lyst til å kjempe meg inn igjen på laget» (Spiller 6). Et konstruktivt syn på situasjonen anbefales:

Jeg fortsetter å gjøre mitt beste og trene, trene, trene. Når sjansen byr seg skal jeg være klar. Jeg trener 100% så jeg er klar når jeg får muligheten. Dette skjedde med meg på landslaget. En spiller ble skadet, men jeg var klar og benyttet meg av muligheten som oppsto. Nå spiller jeg fast. (Spiller 7)

6.0 Diskusjon

Målet med dette forskningsprosjektet har vært å gi et innblikk i hvordan voksne, profesjonelle fotballspillere arbeider med utvikling. For å belyse det startet datainnsamlingen med å kartlegge spillernes motivasjon, drivkraft og målsettinger. Det fremsto som viktig å få en oversikt over hva som motiverer spillerne, hva som driver dem i deres daglige virke og hvordan de har tenkt å oppnå målene de har satt seg. Arbeidet med å finne ut av hvordan spillerne benyttet seg av og erfarte målrettet, spesifikk trening var spesielt aktuelt. Derfor ble det undersøkt hvordan spillerne arbeidet med ulike deliberate practice-strategier. Dette gjorde de gjennom å fortelle helt ned på detaljnivå hvordan de arbeider i praksis. De fortalte at de anser innsats som svært viktig, at de benytter seg av ressurser som signifikante andre og video, og i hvilken grad de arbeider med ulike DP-strategier på og utenfor banen. DP-strategiene på banen var planlegging, monitorering og evaluering, mens utenfor banen fremsto selvregulerende faktorer som viktig. Avslutningsvis fremsto det som interessant å se hvordan den harde, konkurransepregede hverdagen til Eliteseriespillerne påvirket deres arbeid med egen utvikling. Her ble hvordan utviklingsfokuset påvirkes av lagets prestasjoner og individuell spilletid løftet frem. Mange spillere forklarte at de arbeider med egen utvikling på samme måte uansett hvordan laget presterer eller hvor mye spilletid de får. Fokus er hele tiden på å utvikle seg som spiller og legge til rette for best mulig prestasjon. Andre spillere pekte på at lagets prestasjoner kunne påvirke utviklingsfokuset både positivt og negativt. Det samme kunne mengden individuell spilletid gjøre, og her ble det også trukket frem hvor mentalt utfordrende det kan være ikke å få spille så mye en ønsker. I den påfølgende delen av oppgaven skal resultater diskuteres. Resultatene legges frem i kronologisk rekkefølge slik de er presentert i resultatkapitlet.

6.1 Motivasjon, drivkraft og målsettinger

I denne oppgaven peker samtlige spillere på at de er indre motivert. Det beste de vet å drive med er å spille fotball. Denne gleden fremstår som deres største indre motivasjon til hvorfor de driver med fotball i dag. Dette samsvarer godt med tidligere funn, løftet frem gjennom bl.a. self determination theory (Deci & Ryan, 1985), som peker på at indre motivasjon er ekstremt viktig for å kunne utvikle seg som idrettsutøver (Ryan & Deci, 2000). Deliberate practice støtter dette (Ericsson, 2004; Ericsson et al., 2007). Det vises til ulike positive sider ved det å være indre motivert som f.eks. at utøverne evner å arbeide konsentrert og målrettet over lange perioder (Ericsson, 2006), økt psykologisk velvære, forbedret prestasjon, økt kreativitet og sunnere livsstil (Deci & Ryan, 2008). Forsøkspersonenes beskrivelser av sin motivasjon peker

som sagt direkte på sterk indre motivasjon. Dette kan antas å være en av grunnene til at de har trent så mye som de har gjort frem til voksen alder for å oppnå profesjonell status. Det at de rapporterer fortsatt å være indre motivert kan også forklare hvorfor de i voksen alder velger å søke ytterligere utvikling selv om de per definisjon allerede har oppnådd ekspertstatus.

I tillegg til den rene gleden ved spillet trekkes sosial interaksjon med andre frem som en viktig motivasjonsfaktor. Det å få venner, se andre lykkes og oppnå mål sammen med andre er eksempler på ting som motiverer og driver spillerne. Flere ulike studier har tatt for seg de sosiale faktorenes påvirkning på fotballspillere, og bekrefter at det kan være avgjørende for prestasjoner, trivsel og utvikling på og utenfor banen (Holt & Dunn, 2004; Holt & Mitchell, 2006; Larsen, Alfermann & Christensen, 2012; Van Yperen, 2009). Det å jobbe aktivt for å oppnå mål sammen med andre ble av spillerne nevnt som motiverende. Dette støttes av forskning som viser at deltakelsen i et lag, eller et praksisfellesskap som det også kan kalles, vil kunne føre til at utøverne i fellesskap jobber mot å forbedre seg som individer og som gruppe (Wenger, McDermott & Snyder, 2002; Holt, Black, Tamminen, Fox & Mandigo, 2008). Både prosessen med aktivt å jobbe sammen for å oppnå målene og selve måloppnåelsen i seg selv forklares som motiverende for utøvere (Pescosolido & Saavedra, 2012; Withmore, 2009). At individene i gruppen arbeider hardt til det beste for laget, men også for egen utvikling, er avgjørende for lagets prestasjoner (Uhlmann & Barnes, 2014). En siste faktor som kan løftes frem i forbindelse med indre motivasjon hos spillerne er lidenskap. To spillere pekte på at de har hatt en enorm lidenskap for fotball og interessert seg spesielt for selve spillet. Lidenskap har vist seg å kunne ha en energigivende motivasjonell kraft i retning av prestasjonsoppnåelse i idrett (Vallerand et al., 2008) og i fotball (Mills et al., 2012). Spillerne viser til at de har hatt en enorm interesse rundt mange aspekter knyttet til fotball, og beskriver også at fotball fremstår som en viktig del av dem som personer (Vallerand et al., 2008). Samtidig som det kan oppleves som en drivkraft å være lidenskapelig opptatt av fotball og at fotballen kan bli en del av deg som person, kan dette også føre store utfordringer med seg. Forskning viser at å utvikle en idrettslig identitet, hvor en ser på seg selv som kun en fotballspiller, kan føre til store følelsesmessige og psykologiske forstyrrelser (Brown & Potrac, 2009; Mitchell et al., 2014) Følelser som angst, frykt, stress, depresjon, anger og ydmykelse kan komme til uttrykk i ulike situasjoner en kan møte som fotballspiller (Roderick, 2006; Mitchell et al., 2014). Eksempler på slike situasjoner kan være ikke å få spille, sitte på tribunen, ikke få ny kontrakt osv., og rapporteres om som vanskelig for spillerne i denne studien å takle. Mer om det senere. Spillerne rapporterer altså positive faktorer knyttet til den lidenskapelige interessen rundt fotball, mens forskning tydelig viser at

for sterk psykologisk involvering i fotballen kan føre smertefulle konsekvenser med seg. Et funn det da passer å beskrive er en av DP-strategiene spillernes benytter seg av utenfor banen. Flere av spillerne forklarer nemlig at de ser på det å ha et liv utenfor banen hvor de fokuserer på og gjør andre ting enn fotball som viktig. De beskriver det som påfyll av energi å bedrive andre aktiviteter, være sammen med familie og venner og generelt tenke på andre ting. Dette støttes som viktig av forskning (Brown & Potrac, 2009). Det at flere av spillerne i denne studien rapporterer at de evner å fokusere på andre sider av livet, ikke bare på fotball, kan ha gjort at de har unngått å nærme seg en idrettslig identitet og evnet å forbli motiverte til å spille fotball.

Spillerne forklarer at flere ytre faktorer er med å påvirke deres drivkraft også. De ser på seg selv som privilegerte som får lov å leve av fotball, trene på morgenen og ha et behagelig liv. Det nevnes også at penger er viktig når man blir eldre, og at en drivkraft derfor er å tjene penger til seg og sin familie. Det finnes en metaanalyse som beskriver et kontinuum over ulike varianter av ytre motivasjon (Chatzisarantis, Hagger, Biddle, Smith & Wang, 2003). Både den og mye annen forskning peker på at det å ha ytre motivasjonsfaktorer kan påvirke utvikling og prestasjon negativt (Deci & Ryan, 1985). Så selv om det vises til studier som peker på at det lønner seg å være indre motivert for å optimalisere utvikling og prestasjon, viser også ytre motivasjonsfaktorer seg å kunne være energigivende (Kasser & Ryan, 1993; 1996). Her beskrives mennesker å ha ulike mål i livet, og mange søker ytre belønninger som f.eks. velstand, penger, berømmelse eller anerkjennelse i sin jakt etter å tilfredsstille sine psykologiske behov. Det at spillerne i denne forskningsstudien peker på ytre motivasjonsfaktorer er interessant. For selv om det pekes på mange ulemper knyttet til en slik motivasjonskilde (Deci & Ryan, 1985), viser bl.a. studien til Grouzet m.fl. (2005) at det kan virke positivt og energigivende. Derfor fremstår både indre og ytre motivasjonsfaktorer som noe prestasjonsfremmende for de aktuelle forsøkspersonene.

Elleve av tretten spillere uttrykte at de har som mål om å spille på et høyere nivå enn de er på i dag. Prestasjonsmål de nevner kan være å etablere seg på førstelaget eller gå til en bedre klubb, mens andre spillere drømmer om å spille i en av Europas topp fem ligaer og/eller komme på landslaget til landet sitt. De ønsker i sin hverdag å demonstrere gode prestasjoner. I tillegg fremsto utviklingsfokus som viktig for åtte spillere. Utviklingsmålene de hadde gikk f.eks. på å forbedre ferdigheter, se hvor langt de kan nå og å holde seg skadefri. Samtidig som spillerne på den ene siden fokuserte på å demonstrere solide prestasjoner, arbeidet de på den andre siden også med utvikling og læring av spillet. Dette er mekanismer som beskrives av motivasjonsteorien achievement goal theory (Nicolls, 1984). Det å skulle bevise hvor gode de

er å levere gode prestasjoner går på at spillere ønsker å oppnå positive og ikke negative tilbakemeldinger på prestasjonsnivået sitt. Dette karakteriseres som egoinvolvering. På den andre siden er oppgaveinvolvering, som går på at spillerne arbeider med å utvikle ferdigheter gjennom prosessmål. Det som, i følge Nicholls (1984), kjennetegner oppgavefokus er at det vil kunne føre til økt innsats, god håndtering av utfordringer og økt interesse for spillet (Duda, 1996; Roberts, 2012). Kombinasjonen av egoinvolvering og høy kompetanse har også vist seg å kunne påvirke prestasjon positivt (Roberts, 2012). Hvis man legger sammen egoinvolvering på den ene siden med oppgaveinvolvering på den andre siden mener flere forskere at disse karakteristikene hos utøverne kan være prestasjonsfremmende (Abrahamsen, Roberts & Pensgaard, 2008; Pensgaard & Roberts, 2002). Resultatene som fremkommer i denne studien tyder på at mange av Eliteseriespillerne både er ego- og oppgaveorienterte. Deres motivasjonelle karakteristikker kan indikeres ved at de har oppnådd elitestatus. De har tydelig hatt et tankesett som har gjort dem klare for meget gode prestasjoner som har tatt dem hele veien til nasjonens øverste nivå. Disponert for topprestasjoner som har tatt dem så langt, er det nærliggende å anta at flere av spillerne har muligheten til å ta ytterligere steg i sin karriere å prestere bedre og havne i bedre klubber enn de er i per i dag.

En faktor som har vist seg å være prestasjonsfremmende er tydelige målsettinger (Ericsson et al., 1993). Deliberate practice teorien tar for seg at en av de tre viktigste faktorene som en utøver bør inneha for å kunne optimalisere og maksimere prestasjon er veldefinerte målsettinger. Det kommer tydelig frem av resultatene at spillerne oppfyller dette punktet. 11 av 13 spillere har nemlig som mål å spille på et bedre lag enn de spiller på i dag. Det kan være et bedre Eliteserielag, et lag i en bedre liga og noen nevner til og med at de jobber for å komme til en av de fem store europeiske ligaene. De forklarer at de i sitt daglige virke arbeider med å forbedre noen eller flere aspekter ved sin fotballprestasjon og bedriver da målrettet, spesifikk trening (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2008).

6.2 Praksis

Toppidrettsutøvere fremstår ekstremt villige til å gi avkall på ting i sin søken etter suksess i idretten sin (Bloom, 1985; Gould, Dieffenbach, Moffett, 2002). Det teoretiske rammeverket som er fremtredende i denne oppgaven, deliberate practice, beskriver at enorme mengder trening og innsats må legges ned for å kunne komme på ekspertnivå og videre derfra (Ericsson et al., 1993). Trening oppleves ikke alltid som spesielt morsomt i nuet og det er ofte fravær av direkte belønninger. Alle spillerne rapporterte at de er indre motiverte, og det kan være med å bidra til at de håndterer tøffe og kjedelige treningsperioder og fravær av

belønninger bra (Baker & Young, 2014). Fem av spillerne forklarte at de i sine daglige virker som fotballspillere var ekstremt opptatt av innsats. Det kunne komme til uttrykk gjennom f.eks. å jobbe hardt eller trene masse ekstra. Totalt sett fremsto alle spillerne som svært motiverte og villige til å bedrive mye, hardt arbeid for å kunne oppnå målene de hadde satt seg. Selv om mye av treningen de gjennomførte ikke var spesielt lystbeton gjorde de det fordi de på sikt ønsket å få belønning for det. Denne standhaftigheten i søken etter fremtidig måloppnåelse har blitt kalt utsatt belønning (delay of gratification) (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989; Mischel et al., 2010).

Bruken av ressurser løftes frem som viktig (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 2004) Spillerne i studien forklarer at de benytter seg av ulike ressurser i sin hverdag for å utvikle seg som fotballspillere. En spiller beskrev at han går igjennom kampene han har spilt med faren sin. Grunnen til at han gjør det er at faren kan mye fotball og at han føler at det kan hjelpe han til å prestere bedre i de neste kampene og på sikt. Dette er evaluering i praksis, og beskrives som en avgjørende faktor for å optimalisere læringsutbytte (Ericsson, 2008; Collins, MacNamara & McCarthy, 2016b;). Konstruktive tilbakemeldinger bør gis av en signifikant person, det være seg trener, forelder, søsken eller venn f.eks., og bør være så informative og presise som mulig (Ericsson, 2008). Gjøres dette rett etter endt aktivitet settes flere viktige læringsprosesser i gang hos utøveren. En annen spiller ønsket å belyse hvordan han arbeider med tilbakemeldinger fra trenerteam. Måten han arbeider på er som tatt ut av deliberate practice-teorien. Han arbeider, i samråd med trenerne, med å sette seg utviklings- og prestasjonsmål. Dette jobber han kontinuerlig med, og underveis i treningsukene mottar han konstruktive tilbakemeldinger før, under og etter trening og kamp. Feedbacken gis av hovedtrener eller en av assistentene hans. Denne måten å arbeide på anbefales som en måte å optimalisere læring og prestasjoner på (Ericsson et al, 1993; Ericsson, 2008). En annen sosial faktor som trekkes frem som viktig i resultatdelen er familie. Det beskrives at familie er viktig for støtte i hverdagen. Dette underbygges av studier som peker på det at å motta, og/eller evne å benytte seg av sosial støtte kan virke positivt på spilleres prestasjoner på banen (Van Yperen, 2009; Holt & Dunn, 2004). Dersom spillere opplever ikke å motta sosial støtte fra familie og venner, eller av ulike grunner ikke har muligheten til å benytte seg av tilgjengelig støtte, vil dette kunne føre med seg negative konsekvenser (Holt & Mitchell, 2006).

En annen ressurs fire av spillerne benytter seg av er video. En måte video brukes på er før kamper. Da fungerer det som en måte å øke selvtilliten på. Gode klipp fra tidligere kamper vises slik at spilleren kan oppleve selvtillitsøkning. Han ser hvor mange gode ting han tidligere har prestert som igjen vil kunne øke troen på egne ferdigheter foran kommende

kamp. Selvtillitsteorien self efficacy beskriver dette som en svært god måte å arbeide med selvtillit på. Det kalles for vikarierende erfaring og går ut på at en ser seg selv lykkes, samtidig som det foregår en kognitiv prosessering av tidligere prestasjoner som gir informasjon om at evnene er gode (Bandura, 1977; Bandura, 1997; Feltz, 1988). Video blir også benyttet på en annen måte, nemlig i etterkant av kamper. Videoen fungerer da som et evalueringsverktøy for spillerne. Forklaringer på hvorfor de arbeider på denne måten er at de ønsker å få et objektivt syn på kampen da følelser kan påvirke mye av synet på prestasjonen underveis i kampen. I tillegg at de er særdeles opptatt av å lære av gode og mindre gode situasjoner de var involvert i. Ulike studier som har sett på effekten av video som evaluerings- og læringsverktøy har konkludert med at video kan fungere godt til nettopp det spillerne bruker det til, selvtillitsbygging, objektiv evaluering og læring (Wright, Carling, Lawlor & Collins, 2016; Middlemas & Harwood, 2018; Partington, Cushion, Cope & Harvey, 2015; McConville & Lane, 2006).

Selvregulering har i fotball, og idrett generelt, vist seg å kunne være avgjørende for både utvikling og prestasjoner (Toering et al., 2009; Mills et al., 2012; Jonker, Elferink-Gemser, de Roos & Visscher, 2012; Ertmer & Newby, 1996). På unge utøvere fremstår refleksjon og innsats som avgjørende faktorer på prestasjon. De voksne, profesjonelle spillerne rapporteres å prestere bedre jo mer selvkontroll og selvregulering de driver med (Toering & Jordet, 2015). Dette forskningsprosjektet har bl.a. hatt som mål å fange opp i hvilken grad spillerne benytter seg av deliberate practice-strategier og selvregulerer i sitt daglige virke. Syv spillere forklarte at de driver planlegging i forkant av trening. Dette kan eksemplifiseres ved at de setter seg mål før treningen begynner om hva de skal fokusere på og/eller har et bevisst forhold til hvilke øvelser de skal jobbe ekstra nøye med. Det kan være f.eks. i skuddøvelser eller i spill. Samtidig som de rapporterte at de bedrev planlegging gikk en kommentar igjen blant flere av spillerne. Den gikk ut på at de følte de kunne blitt enda bedre på det. Grunnen til uttalelsen kan variere. En grunn kan være at de generelt sett ønsker utvikling og har hørt at det å sette seg mål og planlegge trening kan virke prestasjonsfremmende. En annen grunn kan være at de til en viss grad har jobbet med målsetting i forkant av treninger og opplevd positive effekter av det. En tredje ting som er aktuell er trenernes planlegging. Spillerne er vant til å være en del av lag hvor trenerteamet strukturerer og planlegger treninger og opplegg for å optimalisere prestasjoner. Dette kan være en forklaring på hvorfor noen spillere rapporterer å planlegge mindre. Et enda større egenfokus på planlegging vil potensielt kunne føre til enda større utvikling og bedre prestasjoner. På et generelt grunnlag kan evnen fokuspersonene har til å lære sees på som god

(Zimmermann, 1986; 2006). De har oppnådd elitenivå i Norge og kan derfor betegnes som eksperter innenfor sitt domene. Likevel fremkommer det at de resterende seks deltakerne i studien ikke arbeider med planlegging og målsetting før økter. Dette kan sees på som en mulig begrensning da forskning tydelig viser at jo flinkere spillerne er på selvregulering og selvkontroll, jo bedre blir de og høyere nivå spiller de på (Toering et al., 2009, Toering et al., 2012; Toering & Jordet, 2015). Kanskje spillerne hadde trent med høyere kvalitet dersom de var flinkere til å planlegge?

Monitorering underveis i trening jobbes aktivt med av spillerne i denne studien. Samtlige spillere beskriver at de har et enormt fokus på å prestere og gi alt de kan når de er på fellesøkter. Dette kan knyttes opp mot innsats som tidligere er beskrevet som viktig for utvikling og prestasjoner. Det kan også ses opp i mot ulike typer forskning. Et eksempel som støtter fokuset spillerne i denne studien har er studier gjort på hvilke faktorer som skal til for å lykkes for unge spillere (Holt & Dunn, 2004; Larsen et al., 2012). Her beskrives bl.a. gjennomføringskraft, riktig innstilling og selvstendighet som avgjørende. Et annet forskningsområde belyser også det harde arbeidet spillerne legger ned under fellestrening. Studier viser nemlig at trenere anser det som svært viktig at spillerne de er trener for viser gjennomføringskraft, jobber selvstendig, viser tilstedeværelse og gir hundre prosent når de er på trening (Cook, Crust, Littlewood, Nesti & Allen-Collison, 2014; Finn & McKenna, 2010). De mener dette vil bidra til forbedrede prestasjoner og ytterligere utvikling. Det er tydelig at deltakerne i denne studien gjør mye rett når det kommer til hvordan de monitorerer fellestreninger de gjennomfører.

Tidligere har spillernes bruk av video blitt belyst. Dette fremsto som en potensiell prestasjonsfremmende faktor i deres daglige virke som fotballspillere. Video er et godt evalueringverktøy, og nå skal det diskuteres hvordan spillerne arbeider med andre evalueringmetoder. En metode som nevnes av spillerne er ekstra trening. Noen spillere uttalte f.eks. at de ikke hadde fått jobbet nok med skudd eller pasninger gjennom fellestreningene den ene uka, og benyttet seg da av egentrening for å arbeide målrettet og få nok repetisjoner. Det å legge til rette for mange repetisjoner fremstår som en av de viktigste faktorene i deliberate practice (Ericsson et al., 1993). Spillerne arbeider da med evaluering slik at de ser at de ikke har fått nok repetisjoner av det de ønsker å fokusere på, og tar da ansvar for egen utvikling ved å øke egentreningsmengden. Tidligere i oppgaven, under planlegging, ble det stilt spørsmål ved at ikke flere av spillerne arbeidet systematisk med planlegging før fellestreningene. Den samme kritikken kan rettes her da det uttrykkes at enda færre av spillerne bevisst arbeider med evaluering i etterkant av fotballaktivitet. Det fremstår

så tydelig prestasjonsfremmende og utviklende å bedrive selvregulerende atferd (Toering et al., 2009; Mills et al., 2012; Toering & Jordet, 2015). I tillegg tar deliberate practice-teorien for seg viktigheten av arbeidet med målsetting, konstruktive tilbakemeldinger og gjentatte repetisjoner. Det kan derfor stilles spørsmål ved at ikke flere spillere rapporteres å jobbe systematisk med dette.

Studier på selvregulering og selvkontroll i fotball beskriver viktigheten av å leve forenelig med det å skulle prestere som toppidrettsutøver (Toering et al., 2009; Toering et al., 2012; Toering & Jordet, 2015). Profesjonelle fotballspillere viser seg å ha bedre evne til selvkontroll enn befolkningen ellers, og at de beste spillerne har bedre selvkontroll mer enn de mindre gode spillerne. Resultatene i dette masterprosjektet presenterer at spillerne gjør mange riktige ting for å tilrettelegge optimal prestasjon og utvikling utenfor banen. 12 av spillerne rapporterte at mat, søvn og drikke var viktige fokusområder. Riktig fokus på det vil kunne klargjøre kroppen for idrettslig anstrengelser, mens nok søvn var viktig for restitusjon og energinivå. Andre selvregulerende faktorer som prioriteringer og disiplin i livet fremsto også som viktige faktorer for 9 av spillerne. Der det tidligere ble rettet kritikk mot at spillerne muligens ikke planlegger og evaluerer i stor nok grad, fremstår fokuset utenfor banen som prestasjonsfremmende.

Praksiskapitlet har tatt for seg mange måter spillerne arbeider på for å utvikle seg som profesjonelle fotballspillere. Deres praksis har blitt linket opp mot teori som støtter deliberate practice (Ericsson et al., 1993) og selvregulerende atferd (Toering et al., 2009; Toering & Jordet, 2015). Dersom det ikke har kommet tydelig nok frem kan det spesifiseres at disse faktorene har en tydelig sammenheng med hverandre. Deliberate practice har som mål å øke effekten av læring. Mekanismene planlegging, monitorering/fokus og evaluering er viktig (Ericsson, 2008). Dette er karakteristikk som passer inn i og glir over i teori om selvregulering og selvkontroll (Zimmermann, 1989; Bauer & Baumeister, 2011; De Ridder et al., 2015). Begge teorier peker på at det er avgjørende for utvikling at spillerne er aktive i sin egen læringsprosess.

6.3 Prestasjoners påvirkning på utviklingsfokus

6.3.1 Lagets prestasjoner

Det fremkommer i denne studien at fotballspillerne arbeider hardt for å kunne levere gode prestasjoner på fotballbanen. Dette har bl.a. sin naturlige forklaring i konkurransejaget som er profesjonell fotballs egenart (Roderick, 2006). Presterer man ikke så får man ikke spille, og den ytterste konsekvens av dette er at da får man ikke ny kontrakt. Uten tilbud om

ny profesjonell kontrakt kan ikke spilleren utøv yrket sitt. Dette prestasjonsfokus er konstant tilstede i spillernes daglige virke. Nå skal lagets prestasjoner og individuell spilletids påvirkning på utviklingsfokus diskuteres.

Hvordan lagets prestasjoner påvirker spillernes utviklingsfokus belyses i denne studien av tre aspekter. i) Det ene går på hvordan spillerne arbeider med sin egen utvikling uansett hvordan laget presterer. ii) Aspekt nummer to tar for seg hvordan lagets gode prestasjoner påvirker utviklingsfokus, mens iii) det siste tar for seg hvordan fokus styres av dårlige prestasjoner. 6 av spillerne rapporterer om fokus på egen utvikling uansett hvordan laget presterer. Dette kan sees på som en styrke. Oppgavefokus anbefales som mest gunstig for å legge til rette for prestasjoner (Nicholls, 1984). Motsetning er resultatfokus som har vist seg ikke å være like prestasjonsfremmende som oppgavefokus (Deci & Ryan, 1985). I tillegg heter det at det lønner seg å arbeide med ting en kan gjøre noe med, med faktorer som er kontrollerbare (Gjerde, 2003). Legger man til enda to begrunnelser kan en potensielt konkludere. Den ene begrunnelsen er at, som tidligere ble nevnt, lagets suksess avhenger av deltakernes bestrebelse etter å gjøre så godt en kan for laget (Uhlmann & Barnes, 2014). En annen begrunnelse peker på deliberate practice-teorien som tar for seg at det er den kontinuerlige, nitid og målrettede jobbingen over tid som fører til utvikling og mulige topprestasjoner for utøveren (Ericsson et al., 1993). Med alle disse argumentene fremstår det som at de seks spillerne gjør noe veldig riktig i å alltid gjøre deres beste uansett lagets prestasjoner (Uhlmann & Barnes, 2014).

ii) Aspekt nummer to tok for seg hvordan det at laget presterte godt påvirket spillernes utviklingsfokus. Seks spillere rapporterte at de mente det var positivt for deres utvikling. Av disse forklarte flere at faktorer som selvtillit og trygghet ble styrket. Self efficacy-teorien tar for seg at spesifikk selvtillit i idrett er prestasjonsfremmende, og at spillerne møter mestringsituasjoner, vikarierende erfaring, verbal overtalelse og følelsesmessig kontroll er grunner til spillernes selvtillit (Bandura, 1977; 1989; 2001).

iii) Det siste aspektet som skal diskuteres rundt lagets prestasjoner er hvordan de dårlige prestasjonene påvirker utviklingsfokus til spillerne. Fem spillere mente at dårlige lagsprestasjoner på sikt kunne virke positivt for utviklingen deres. At det kunne virke lærerikt, skjerpene, føre til økt innsats og økt fokus er eksempler på de positive faktorene spillerne nevnte. Dette kan støttes gjennom forskning (Collins et al., 2016b). Tidligere har fenomenet om utsatt belønning blitt beskrevet (Mischel et al., 1989; Mischel et al., 2010), hvor spillerne arbeider hardt i nuet for å kunne oppnå suksess senere. De små forbedringene og søken etter både utvikling og gode prestasjoner, til tross for dårlige resultater i nuet, kan virke godt og gi

en slags følelsesmessig belønning (Ericsson, 1996). I tillegg peker mange studier på at faktorer som økt fokus, innsats og skjerping er potensielt prestasjonsfremmende faktorer (Cook et al., 2014; Finn & McKenna, 2010; Holt & Dunn, 2004; Collins et al., 2016b). 10 av 13 spillere mente at det kunne være ugunstig for deres utvikling at laget leverer dårlige resultater. De negative sidene ved dårlige resultater var at de ble hverdagsfokuset ofte ekstremt resultatorientert, presset på spillerne økte og spillestil kunne bli endret. Studier viser at det å gå bort fra et utviklingsorientert klima og over til et mer resultatorientert klima kan virke hemmende for prestasjon (Nicholls, 1984; Duda, 1996; Roberts, 2012). Samtidig kan både oppgavefokus og resultatfokus i idrettsmiljøet være en god kombinasjon mtp. idrettslige prestasjoner (Abrahamsen et al., 2008; Pensgaard & Roberts, 2002). Spillerne rapporterte at de kjente på et økt press, og at dette opplevdes som negativt. Press har vist seg å kunne virke både prestasjonsfremmende og prestasjonssvekkende. Fremmende på den måten at spillerne som møter press håndterer det ved å ta kontroll over situasjonen og ønsker å demonstrere kompetanse (Jordet, 2009a; 2009b; Jordet & Hartman, 2008). Denne mentale tilstanden er assosiert med lav angstfølelse og god prestasjon. Negativt og prestasjonssvekkende kan stress være når en utøver føler at han/hun mister fokus på arbeidsoppgaver, ikke mestrer oppgaver en vanligvis mestrer og ønsker å unngå å vise inkompetanse (Murayama & Sekiya, 2015; Worthy, Markman & Maddox, 2009; Jordet & Harman, 2008).

6.3.2 Spilletid

Spilletids påvirkning på utviklingsfokuset til spillerne i studien deles også inn i tre kategorier. Kategori nummer en omhandler spillerne som rapporterer at de arbeider med egen utvikling uansett om de spiller eller ikke. Denne kategorien er veldig sammenliknbar med det som ble diskutert over, om spillerne som forklarte at de jobbet med egen utvikling uansett hvordan laget presterte. Syv spillere rapporterte nemlig at de hadde fokus på egen utvikling uansett om de fikk spilletid eller ikke. Da dette ble diskutert tidligere rettes oppmerksomheten mot de to andre kategoriene under spilletid. Disse kategoriene omhandler hvordan det påvirker spillernes utviklingsfokus å få spilletid, og aspektene ved det ikke å få spilletid.

Kategori to tar for seg hvordan det å få spilletid påvirker utviklingsfokus. Det første aspektet spillerne pekte på var at det gir selvtillit. Fordeler ved selvtillit hos fotballspillere ble lagt frem over, underbygd av self efficacy-teorien (Bandura, 1977; 1989; 2001). Det er meget tydelig at for spillere med stor grad av selvtillit er forutsetningene til å optimalisere utvikling og prestasjoner tilstede. I tillegg til selvtillit ble ord som trygghet og indre ro brukt for å beskrive tilstanden spillerne kom i perioder de oppnådde mye spilletid. Disse tilstandene har

vist seg å legge til rette for utviklingsfokus og gode prestasjoner på banen (Bray, Balaguer & Duda, 2004). I tillegg til økt selvtillit viser det seg at spillerne opplever at det å få spilletid øker utviklingsfokus, refleksjon og bedrer innstilling. Sitatet

..analysere hva jeg har gjort i den kampen. Hva er jeg fornøyd med, hva kan jeg bli bedre på. Prøve å ta med det inn i treningsuka og tenke litt mer over de tingene. Det er tross alt kamp som blir resultatet av treningsuka di og det du har gjort. (Spiller 6)

beskriver utviklingsfokuset og refleksjonen spilletid kan gi. Dette passer godt inn i forskning gjort på selvregulering, som beskriver faktorer som analysering, evaluering, målsetting og mer trening som prestasjonsfremmende (Toering et al., 2009; Toering et al., 2012; Mills et al., 2012; Jonker et al., 2012; Ertmer & Newby, 1996). En annen faktor som trekkes frem som positiv ved mye spilletid er økt refleksjon. Jonker med kollegaer (2012) peker på at refleksjon og innsats kan være avgjørende for gode prestasjoner hos idrettsutøvere, og det omtales som en av de viktigste metakognitive ferdighetene (Ertmer & Newby, 1996; Hong & O'Neil, 2001; Peltier et al., 2006). Økt innsats er den siste positive faktoren spilleren rapporterte om. Økt innsats har vist seg å kunne være svært prestasjonsfremmende (Cook et al., 2014; Finn & McKenna, 2010; Holt & Dunn, 2004, Ericsson et al., 1993; Ericsson, 1996).

En kan stille spørsmål ved om det finnes ulemper ved få mye spilletid. Spillerne forklarer faktisk at det kan påvirke utviklingsfokuset deres negativt. Grunnen til svekkelsen er følgende: Fokus kan i perioder kun bli på å hente seg inn mellom og bli klar til kamper, og/eller det kan gjøre at en slapper mer av. Det uttales f.eks. at spillerne burde være bedre til hver dag å fokusere på å skulle utvikle seg. En skal ikke være fornøyd med kun å starte kampene, og definitivt ikke slå seg til ro med det. Dette fenomenet er velkjent og beskrives i deliberate practice-teorien som arrested development (Ericsson, 2004). Ekspert, som utøverne i denne studien er, er nødt til å unngå dette for å kunne fortsette utviklingen sin som fotballspiller. Gjør en derimot som noen av spillerne forklarer at det er lett å gjøre, nemlig slutte å pushe utvikling optimalt vil det kunne føre til at trening blir automatisert, mindre fokusert og justeringene mindre bevisste. De har oppnådd ekspertstatus, men optimaliserer ikke for ekspertprestasjoner og ytterligere utvikling (Ericsson, 2006). Det hele tiden å pleie kroppen og hente seg inn til kamper og i mellom kamper vil også kunne føre til er denne bremsende eller til og med reverserende utviklingen. En grunn til at det kan virke hemmende for utvikling og/eller reverserende beskrives i forskning på eldre eksperter. Det er bevist at aldrende toppidrettsutøvere trener mindre enn yngre eliteutøvere (Weir et al., 2002). Grunnen

kan være den sviktende fysiske kapasiteten eller manglende motivasjon (Hagberg et al., 1989). Det forklares at eldre utøvere kan opprettholde det høye nivået de er på selv med mindre trening enn yngre topputøvere (Krampe & Ericsson, 1996), men spillerne i denne forskningsstudien er i snitt 25,9 år gamle, og er i optimal prestasjonsalder (Ford & Williams, 2011; Besson et al., 2011). Dersom det hver uke trenes litt mindre for hele tiden å legge til rette for pleie av kroppen vil det på sikt føre til mange treningstimer tapt. I den optimale prestasjonsalderen spillerne befinner seg er ikke det optimalt for fremtidig utvikling og prestasjoner.

Roderick (2006) har fremhevet profesjonell fotballs natur, hvor den ytterste negative konsekvens ved ikke å spille/prestere er at man ikke får ny kontrakt og derfor ikke kan utøve yrket sitt. Med disse premissene konstant tilstede fremheves innsats og mental tøffhet som viktig av spillerne i studien. 7 av 13 spillere forklarer at de fokuserer på å gi hundre prosent innsats og trene hardt og mye dersom de ikke starta forrige kamp, og/eller er ute av laget en periode. De mener at de på den måten legger til rette for å komme kjappest mulig inn på laget igjen, og står rustet til å prestere godt når de da får muligheten. Dette samsvarer med deliberate practice-teorien og annen forskning som trekker frem mye, målrettet, spesifikk og hard trening som en av de viktigste faktorene for å utvikle seg og optimalisere prestasjon (Ericsson et al., 1993; Ericsson et al., 2006; Haugaasen & Jordet, 2012). I tillegg viser forskning at en viktig måte å arbeide på for å legge til rette for utvikling er grensesprengende trening hvor utøveren pusher seg opp i mot det maksimale (Schraw, 2005). Dette samsvarer også godt med utsagnene til mange av spillerne som uttrykte at de skulle drive mer, knallhard og annerledes type trening med kvalitet for å ta igjen og gå forbi de andre spillerne. Fordelene er åpenbare ved at spillerne ønsker å øke treningsmengden, innhold og kvalitet for å bli enda bedre. Ulemper det kan medføre er økt skaderisiko. Risikoen for skader er over tusen ganger høyere for en fotballspiller enn for en vanlig arbeider (Drawer & Fuller, 2002; Bengtsson & Ekstrand, 2013). Legger man til at spillerne i denne studien ikke er vanlige fotballspillere heller, men utøvere på det høyeste nasjonale nivået, er dette en faktor som er med å øke skaderisikoen (Nielsen & Yde, 1989). Deliberate practice-teorien anerkjenner den store belastningen det å drive masse målrettet, spesifikk trening kan ha på en utøver (Ericsson et al., 1993). Det foreslås at det bør være en balanse mellom belastning og hvile. Dette fremstår som ekstremt viktig, for spillerne er i en utfordrende periode mtp. at de ikke får spilletid (Roderick, 2006), og kombinerer dette med økt treningsmengde. I disse periodene øker sannsynligheten for fysisk og psykisk overbelastning som vil kunne føre til skader, utbrenthet og motivasjonsproblemer (Baker et al., 2005). Paradoksalt nok er en av de viktigste faktorene

for en utøvers progresjon å anstrenge seg i bestrebelsen etter å komme forbi den nåværende kapasiteten. Stimuleres ikke utøveren nok er det vanskelig å forbedre nivået sitt og en risikerer å svekke prestasjon (Schraw, 2005). Situasjonen med lite spilletid og økt treningsmengde viser seg altså tydelig å være svært utfordrende og kompleks. På den ene siden er det store fordeler ved å kjøre på med mye og hard trening, mens det på den andre siden øker risikoen for fysisk og psykisk overbelastning.

Mental tøffhet er siste faktor som skal diskuteres under lite oppnådd spilletid. Mental tøffhet kan defineres å være fremmede for prestasjon og svekkende for psykologisk stress (Gerbert et al., 2013). Grunnen til at siste kategori har blitt kalt det er at spillernes forklaringer peker på veldig mange forskjellige mentale aspekter ved ikke å få spille. Du har de positive og potensielt energigivende og prestasjonsfremmende tankene som går på at en skal forholde seg rolig og full av selvtillit, fortsette å jobbe hardt, vise seg frem for trenerne og bli mer engasjert. Dette er faktorer som spillerne beskriver at hjelper de med å komme over de vanskelige periodene uten så mye spilletid. Forskning på f.eks. selvtillit (Bandura; 1977, 1997, 2001) og hard jobbing (Ericsson et al., 1993; Ericsson et al., 2006) viser til at de positive, mentale aspektene spillerne fokuserer på er med å bidra til økt utvikling og prestasjon. De negative og spesielt utfordrende tankene rapporteres også å dukke opp. Her blir det ikke å spille forklart at kan svekke selvtilliten, øke stress og øke usikkerheten. Dette er faktorer som er utviklings- og prestasjonsvekkende (Bandura; 1977, 1997, 2001; Roderick, 2006; Brown & Potrac, 2009; Mitchell et al., 2014; Gerbert et al., 2013). Studier av gode idrettsutøvere, toppidrettsutøvere og verdensklasseutøvere peker på at mentale utfordringer er helt vanlig å møte for alle typer idrettsutøvere (Collins et al., 2016a; Collins et al., 2016b). Det er dog hvordan disse utfordringene håndteres i praksis som viser seg å være bestemmende for hvor gode utøverne er. De beste utøverne møter utfordringer, som her ved lite spilletid, og velger å fortsette å trene og ikke la seg knekke psykisk. De legger optimalt til rette og muliggjør utvikling og prestasjonsforbedring. Utøverne som opplever disse utfordringene som så vanskelige at de ikke evner å ta opp kampen, trene masse og kjempe seg tilbake på laget vil ikke få samme utvikling og prestasjonsoppnåelse.

7.0 Begrensinger ved studien

Det tas forbehold om at intervjuene ikke i stor nok grad evnet å fange opp hvordan spillerne faktisk arbeider med planlegging, monitorering og evaluering. Fokus i intervjuguiden og hos undertegnede som forsker ble potensielt litt for mye rettet mot hva spillerne spesifikt gjorde av trening i praksis. Sett i ettertid fremkom mye og god informasjon om hvordan spillerne arbeider med planlegging i forkant, monitorering underveis og evaluering i etterkant av fotballaktivitet, men hadde fokus i enda større grad vært på dette ville det vært mulig å få enda mer utfyllende kunnskap om temaet. I tillegg ville det kunne vært interessant med en mixed method inngang hvor ulike faktorer som antall timer fellestrening, egentrening, mental trening og søvn osv. både ble observert, snakket om i dybden og presist målt.

Kvalitativ metode ble benyttet som studiedesign. Dette designet passet godt for å komme tett på fokuspersonene. Det ble raskt opparbeidet en gjensidig tillit med deltakerne som gjorde at de leverte utfyllende og presise beskrivelser på temaene vi snakket om. Dette er mulig da kvalitative intervjuer i større grad enn kvantitative studier gir forsøkspersonene en mulighet til å beskrive hvordan de ser sin livsverden. Som fotballspillende forsker forsto jeg konteksten spillerne befinner seg i, og hadde gode forutsetninger til både å stille gode spørsmål og oppfølgingsspørsmål. Jeg forsto øyeblikkelig hva de mente med sine forklaringer og beskrivelser og de kunne relatere seg til meg som forsker som skapte en tillitt og en åpenhet. Begrensinger ved kvalitativ metode i denne studien var selvrapportering. Det vil aldri være mulig å få helt presise og korrekte svar da deltakerne må huske tilbake i tid. I tillegg byr selvrapportering på ulike utfordringer som at noen ønsker å fremheve seg selv for å sette seg selv i et bedre lys. Utover dette er kvalitativ forskning er en anerkjent forskningsmetode innen sosialvitenskapelig forskning (Attride-Sterling, 2001). Det finnes dog få anerkjente måter å analysere kvalitative data på. I denne studien ble tematisk analyse benyttet, men det foreslås og anbefales at det utvikles mer avanserte og sofistikerte verktøy til å analysere kvalitative forskningsdata.

8.0 Fremtidig forskning

Et funn som ble presentert gikk ut på at mye spilletid påvirker utviklingsfokus til spillerne negativt. Mange av spillerne mente at de kunne bli komfortable og mindre utviklingsøkende i sin hverdag som voksne, profesjonelle fotballspillere. Dette fører til en hypotese som går ut på at vi i Norge ikke er dyktige nok til å fortsette å pushe utvikling etter å ha blitt voksne proffer. Man føler at man har lykket fordi man spiller på øverste nivå i nasjonen, og strekker seg ikke lenger like mye for fortsatt utvikling. En sammenlikning med andre lands voksne, profesjonelle fotballspillere hadde vært interessant å se på. En annen undersøkelse, som har som mål å finne ut om de driver signifikant mer målrettet trening i voksen alder, hadde vært spennende. Evt. se på om grunnen er at ligaene i de andre landene er av bedre kvalitet, som igjen fører til at spillere som skal kunne spille der må pushe seg mer for å komme opp på det nivået som ligaen krever, som igjen fører til bedre spillere. En problemstilling er oppe i media denne våren, i forbindelse med flere norske u-landslags EM-deltakelse. Hvorfor er det tydelig at norske ungdomslandslagsspillere matcher de bedre rangerte landenes, mens utviklingen ser ut til å stoppe i overgangen til senior profesjonell fotball? Forskning som kan undersøke dette nærmere på en vitenskapelig måte heller enn såkalte eksperters meninger er ønskelig.

Det er forskning som tyder på at jo flinkere man er til å selvregulere og ha selvkontroll, jo bedre presterer man på fotballbanen (Toering et al., 2009; Toering et al., 2012; Toering & Jordet, 2015). Derfor hadde det vært spennende og sammenliknet nivåer av selvregulering på spillere i Norge (Norge har lav FIFA-ranking) med spillerne som spiller i bedre ligaer (land og ligaer som er rangert høyere på FIFA-rankingen) (FIFA, 2017).

Referanser

- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C. & Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport & Exercise, 9*, 449-464.
- 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, 33*, 103-113.
- Annas, J. (2001). Ethics and morality. I L.C. Becker and C.B. Becker (red.) *Encyclopaedia of Ethics* (s.485-487). London: Routledge.
- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L. & Bahr, R. (2004). Physical fitness, injuries, and team performance in soccer. *Medicine Science of Sports Exercise, 36*, 278-85.
- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative research, 1*(3), 385-405.
- Bahr, R., McCrory, P., La Prade, R.F., Meeuwisse, W. & Engebretsen, L. (2014). *Idrettsskade – Diagnostikk og behandling*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Baker, J., Coté, J. & Deakin, J. (2005). Expertise in Ultra-Endurance Triathletes Early Sport Involvement, Training Structure, and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Applied Sports Psychology, 17*, 64-78.
- Baker, J. & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies, 15*, 211–228.
- Baker, J. & Young, B. (2014). 20 years later: deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 135-157.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*,

1175-1184.

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (1977) Self Efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self- efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman
- Bauer, I. M. & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory Strength. In K. Vohs & R. Baumeister (eds.). *Handbook of self-regulation*, 2.ed. New York: Guilford Press, 64-82.
- Bengtsson, H. & Ekstrand, J. (2013). *UEFA Champions League Injury Study: Study Plan 2013-2014*.
- Besson, R., Poli, R., & Ravenel, L. (2011). *Demographics study of footballers in Europe*. Neuchâtel: The Professional Football Players Observatory.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Bray, S. R., Balaguer, I. & Duda, J. L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22, 429–437.
- Brown, G. & Potrac, P. (2009). ‘You’ve not made the grade, son’: de-selection and identity disruption in elite level youth football. *Soccer & Society*, 10(2), 143–159.
- Bryan, W. L. & Harter, N. (1899). Studies on the telegraphic language: The acquisition of hierarchy of habits. *Psychological Review*, 6, 345-375.

- Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Smith, B. & Wang, J. C. K. (2003). A Meta-Analysis of Perceived Locus of Causality in Exercise, Sport, and Physical Education Contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 284-306.
- Collins, D., Macnamara, Á. & McCarthy, N. (2016a) Putting the Bumps in the Rocky Road: Optimizing the Pathway to Excellence. *Frontiers in Psychology* 7, 1482.
- Collins, D., Macnamara, Á., and McCarthy, N. (2016b) Super champions, champions and almos: Important differences and commonalities on the rocky road. *Frontiers in Psychology*, 6, 1664-1078.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M. & Allen-Collison, J. (2014). What it takes?: perceptions of mental toughness and it's development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6 (3), 329-347.
- Corbin, J. & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research. Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. (3.utg.) London: Sage.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York. Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.
- Deloitte (2015). *Revolution. Annual Review of Football Finance – Highlights*. Hentet 23.03.18 fra <http://www2.deloitte.com/uk/en/pages/sports-business-group/articles/annual-review-of-football-finance.html>.
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., , Stok, F. M. & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: a meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviours. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99. doi: 10.1177/1088868311418749.

- de Vasconcellos Ribeiro, C. H. & Dimeo, P. (2009). The experience of migration for Brazilian football players. *Sport in Society*, 12, 725-736.
- Drawer, S., & Fuller, C. W. (2002). *Evaluating the level of injury in English professional football using a risk-based assessment process*. *British journal of Sports Medicine*, 36, 446-451.
- Duda, J. L. (1996). Maximizing Motivation in Sport and Physical Education Among Children and Adolescents: The Case for Greater Task Involvement. *Quest (00336297)*, 48, 290-302.
- Ekstrand, J., Gillquist, J., Möller, M., Oberg, B. & Liljedahl, S. O. (1983). Incidence of soccer injuries and their relation to training and team success. *American journal of Sports Medicine*, 11, 63-7.
- Ekstrand, J., Hägglund, M. & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football – the UEFA injury study. *British journal of sports medicine*, 45(7), 553-558.
- Eisner, E. W. & Peshkin, A. (1990). *Qualitative inquiry in education*. New York: Teachers College Press.
- Elliot, R. & Weedon, G. (2011). Foreign players in the English Premier Academy League: “Feet-drain or “feet-exchange?”. *International Review for the Sociology of Sport*, 46, 61-75.
- Ericsson, K. A. (1996). The acquisition of expert performance: an introduction to some of the issues. In K.A.Ericsson (Ed.), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games* (pp. 1-50). Mahwah: Lawrence Erlbaum Ass., Inc.
- Ericsson, K. A. (2003). The acquisition of expert performance as problem solving. Construction and modification of mediating mechanisms through deliberate practice.

- In J. E. Davidson & R. J. Sternberg (Eds.) *The nature of problem solving* (233-262). New York: Cambridge University Press.
- Ericsson, K. A. (2004). Deliberate Practice and the Acquisition and Maintenance of Expert Performance in Medicine and Related Domains. *Academic Medicine*, 79.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K.A.Ericsson, N. Charness, P. J.Feltovich, & R. R. Hoffmann (Eds.), *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (pp. 683-703). New York: Cambridge University Press.
- Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 4-34.
- Ericsson, K. A. (2008). Deliberate practice and acquisition of expert performance: a general overview. *Academic Emergency Medicine*, 15(11), 988-994.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Ericsson, K. A. & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence on maximal adaptations on task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.
- Ericsson, K. A., Roring, R. W., & Nandagopal, K. (2007). Misunderstandings, agreements, and disagreements: toward a cumulative science of reproducibly superior aspects of giftedness. *High Ability Studies*, 18, 97-115.
- Ericsson, K. A. & Smith, J. (1991). Toward a general theory of expertise. Prospects and Limits. Cambridge: *Cambridge University Press*.
- Ertmer, P. A. & Newby, T. J. (1996). The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. *Instructional Science*, 24, 1-24.

- Feltovich, P. J., Prietula, M. J., & Ericsson, K. A. (2006). Studies of expertise from psychological perspectives. In A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffmann (Eds.), *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (pp. 41-67). New York: Cambridge University Press.
- Feltz, D. L. (1988). Self Confidence and Sports Performance. *Exercise and sport sciences review, 16*, 423-427.
- FIFA (2007a). *FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football*. Hentet 07.05.18 fra http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf.
- FIFA (2007b). *Big Count 2006: Statistical Summary Report by Gender/Category/Region*. Hentet 07.05.18 fra: http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.summaryreport_7022.pdf.
- FIFA (2018). *FIFA/Coca Cola World Ranking*. Hentet 20.04.18 fra <http://www.fifa.com/fifa-world-ranking/>.
- FIFA (2017). *Men's ranking*. Hentet 26.05.18 fra <https://www.fifa.com/fifa-world-ranking/ranking-table/men/uefa.html>.
- Finn, J. & McKenna, J. (2010). Coping with Academy-to-First-Team Transitions in Elite English Male Team Sports: The Coaches' Perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching, 5* (2), 257-279.
- Flick, U. (2007). *Managing Quality in Qualitative Research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Ford, P. R. & Williams, M. A. (2011). No relative age effect in the birth dates of award winning athletes in male professional team sports. *Research quarterly for exercise and sport, 82*, 570-573.

- Gault, M. (2018). *The top 10 highest paid footballers in the world*. Hentet 24.04.18 fra <https://www.sportsjoe.ie/football/hold-here-are-the-top-10-highest-paid-footballers-in-the-world-144905>.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Perry, J., Puhse, U., ... Brand, S. (2013). Are Adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29, 164-168. <http://dx.doi.org/10.1002/smi.2447>
- Giulianotti, R. & Robertson, R. (2004). The globalization of football: a study in the glocalization of the 'serious life'. *The British Journal of Sociology*, 55, 545-568.
- Gjerde, S. (2003). *Hva, hvorfor, hvordan*. (2.utgave). Oslo: Fagbokforlaget.
- Glaser, R. & Chi, M. T. H. (1988). Overview. In M.T.H.Chi, R. Glaser, & M. J. Farr (Eds.), *The nature of expertise* (pp. xv-xxviii). New Jersey: Lawrence Earlbaum Ass. Inc.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Sport and Exercise*, 15, 134-159.
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., . . . Sheldon, K. M. (2005). The Structure of Goal Contents Across 15 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800-816. doi:10.1037/0022-3514.89.5.800
- Guidlines for the protection of human subjects*. (1992). Berkley: University of California Press.
- Hagberg, J., Graves, J., Limacher, M., Woods, D., Legget, S., Cononie, C. ... Pollock, M L. (1989). Cardiovascular responses of 70-79-year-old men and women to exercise training. *Journal of Applied Physiology*, 66, 2589-2594.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.

- Haugaasen, M. & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 177-201.
- 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>
- Haugaasen, M. Toering, T. & Meling, M. (for submission). A qualitative investigation of the development of deliberate practice throughout the careers of senior professional football players.
- Hayes, J. R. (1981). *The complete problem solver*. Philadelphia, PA: Franklin Institute Press.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L. & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 20, 12-34.
- Holt, N. L., Black, D. E., Tamminen, K. A., Fox, K. R. & Mandigo, J. L. (2008). Levels of social complexity and dimensions of peer experiences in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 411-431.
- Holt, N. L. & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
- Holt, N., & Mitchell, T. O. (2006). Talent development in English professional soccer. *International Journal of Sport Psychology*, 37, 77-98.
- Häggglund, M., Walden, M., Magnusson, H., Kristenson, K., Bengtsson, H., & Ekstrand, J. (2013). Injuries affect team performance negatively in professional football: an 11 year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Medicine*, 47, 738-742 doi:10.1136/bjsports-2013-092215.

- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., de Roos, I. M. & Visscher, C. (2012). The Role of Reflection in Sport Expertise. *The Sport Psychologist*, 26, 224-242.
- 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. (2016). Psychology and Elite Soccer Performance. In T. Strudwick (Ed.), *Soccer Science*: Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Kirk, J. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. Los Angeles: Sage Publications.
- Krampe, R. T. & Ericsson, K. A. (1996). Maintaining Excellence: Deliberate practice and elite performance in young and older pianists. *Journal of Experimental Psychology: General*, 125(4), 331-359.
- Kuper, S. (2011). *Soccer men: Profiles of the rouges, geniuses, and neurotics who dominate the world's most popular sport*. New York: Nation Books.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk

forlag.

- Larsen, C. H., Alfermann, D., & Christensen, M. K. (2012). Psychosocial skills in a youth soccer academy: A holistic ecological perspective. *Sport Science Review*, 21(3-4), 51–74.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2014). Preparing Footballers for the Next Step: An Intervention Program From an Ecological Perspective. *Sport Psychologist*, 28, 91-102.
- Laake, P., Olsen, B. R. & Benestad, H. B. (2008). *Forskning i medisin og biofag*. Gyldendal.
- Martin, A. (2018). *Cristiano Ronaldo falls out of world's top five best paid footballers... and will drop even further when Alexis Sanchez joins Manchester United!* Hentet 24.04.18 fra <http://www.dailymail.co.uk/sport/football/article-5288195/Top-10-highest-paid-footballers-Cristiano-Ronaldo-sixth.html>.
- McConville, S.A. & Lane, A.M. (2006) Using on-line video clips to enhance self- efficacy toward dealing with difficult situations among nursing students. *Nurse Education Today*, 26 (3), 200-208.
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., & Hughes, M. (2010). Reviews: Talent identification in soccer: The role of maturity status on physical, physiological and technical characteristics. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5, 571-592.
- Middlemas, S. & Harwood, C. (2018). No Place to Hide: Football Players' and Coaches' Perceptions of the Psychological Factors Influencing Video Feedback. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30 (1), 23-44.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I. & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sport Sciences*, 30, 1593-1604.
- Mischel, W., Shoda, Y. & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.

- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., ... & Shoda, Y. (2010). 'Willpower' over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252-256. doi: 10.1093/scan/nsq081.
- Mitchell, T. O., Nesti, M., Richardson, D., Midgley, A. W., Burbank, M. & Littlewood, M. (2014). Exploring athletic identity in elite-level English youth football: a cross-sectional approach. *Journal of Sports Science*, 32(13), 1294-1299.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 715-726.
- 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*, 13, 1-16.
- Nadim, M. (2015). Generalisering og bruken av analytiske kategorier i kvalitativ forskning. *Sosiologisk tidsskrift*, 3, 129-148.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in football: Working with elite and professional players*. Routledge.
- Nicolls, J. G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nielsen, A.B., & Yde, J. (1989). Epidemiology and traumatology of injuries in soccer. *The American journal of Sports medicine*, 6, 803-807.
- Noack, T. (2014). *Samhandling*. Hentet 2.12.16 fra <https://snl.no/samhandling>.
- Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3-18.
- Parker, I. (2005). *Qualitative Psychology – Introducing Radical Research*. Buckingham: Open University Press.

- Partington, M., Cushion, C. J., Cope, E. & Harvey, S. (2015). The impact of video feedback on professional youth football coaches' reflection and practice behaviour: a longitudinal investigation of behaviour change. *International and Multidisciplinary Perspectives*, 16 (5), 700-716.
- Pensgaard, A. M. & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12, 54-59.
- Pescosolido, A.T. & Saavedra, R (2012). Cohesion and Sports Teams: *A Review*. *Small Group Research*, 43, 744-758.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode. en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget
- Raskin, E. (1936). Comparison of scientific and literary ability: A biographical study of eminent scientists and letters of the nineteenth century. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 31, 20-35.
- 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.
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we? In G.C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3 ed., pp. 5-58). Human Kinetics.
- Roderick, M. (2006). *The work of professional football. A labour of love*. London/New York: Routledge.
- Rose, J., & Jevne, R. F. J. (1993). Psychosocial processes associated with athletic injuries. *The Sport Psychologist*, 7, 309–328.
- Ryan, R. M & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schraw, G. (2005). An Interview with K. Anders Ericsson. *Educational Psychological Review*, 17, 389-412.
- Silverman, D. (2011). *Interpreting Qualitative Data. Methods for Analyzing Talk, Text and Interaction*. (4.utg). London: Sage
- Simonton, D. K. (1997). Creative productivity: A predictive and explanatory model of career trajectories and landmarks. *Psychological Review*, 104, 66-89.
- Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M., ... Andersen T. E. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial, *British Medical Journal*, 337, a2469. doi: 10.1136/bmj.a2469
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. London: Routledge.
- Starkes, J. L. & Ericsson, K. A. (2003). *Expert Performance in Sports. Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign: Human Kinetics.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagan, C. & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
- Teigen, K. H. (2016). *Motivasjon*. Hentet 17.02.18 fra <https://snl.no/motivasjon>.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (4.utgave). Bergen: Fagbokforlaget Vogmostad & Bjørke AS.

- 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*, 1509-1517.
- Toering, T. 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*, 312-325.
- Toering, T & Jordet, G. (2015) Self-Control in Professional Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology, 00*, 1-16. DOI: 10.1080/10413200.2015.1010047.
- Uhlmann, E. L. & Barnes, C. M. (2014). Selfish play increases during high-stakes NBA games and is rewarded with more lucrative contracts. *PLoS ONE, 9*.
- Vallerand, R. J. Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A. & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 9*, 373-392.
- Van Yperen, N.W. (2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist, 23*, 317-329.
- Ward, P., Hodges, N.J., Starks, J.L., & Williams, M.A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies, 18*, 119-153.
- Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M. & Starks, J. L. (2004). Deliberate practice and expert performance: Defining the path to excellence. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp.231-258). London, UK: Routledge.
- Ward, P., & Williams, A.M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*, 93-111.

- Waskiewicz, Z., & Zajac, A. (2001). The imagery and motor skills acquisition. *Biology of Sport*, 18, 71–83.
- Weir, P. L., Kerr, T., Hodges, N. J., McKay, S. M. & Starkes, J. L. (2002). Master swimmers: How are they different from younger elite swimmers? An examination of practice and performance patterns. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(1), 41-63.
- Weiss, R. S. (1994). *Learning from strangers: The art and method of qualitative interview studies*. New York, NY: Free Press.
- Wenger, E., McDermott, R. & Snyder, W. (2002). *Cultivating communities of practice, A guide to managing knowledge*. Boston, MA: Harvard University Press.
- Wenger, A. (2010). Panel debate at Leaders in Performance conference. *Leaders*. London, Oktober, 7.
- Withmore, J. (2009). *Coaching for performance*. Fourth edition. Nicolas Brealy Publishing.
- 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.
- Wright, C., Carling, C., Lawlor, C. & Collins, D. (2016). Elite football player engagement with performance analysis. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 16(3), 1007-1032.
- Zimmermann, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339.
- Zimmermann, B. J. (2011). Motivational sources and outcomes of self-regulated learning and performance. In B. J. Zimmermann & D. H. Schunk (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp.49-64). NY: Routledge.

Zimmermann, B. J. & Campillo, M. (2003). Motivating self-regulated problem solvers. In J. E. Davidson & R. J. Stern berg (Eds.) *The nature of problem solving* (233-262). New York: Cambridge University Press.

Vedlegg

Vedlegg A. Intervjuguide

Vedlegg B. Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt (norsk og engelsk)

Vedlegg C. Søknad NSD

Vedlegg D. Kvittering på godkjenning NSD

Vedlegg A

Intervjuguide

Protokoll

- Før vi begynner intervjuet vil jeg gi deg litt informasjon. Intervjuet vil handle om hvordan voksne, profesjonelle fotballspillere jobber med utvikling.
- Det er ikke noe riktig eller galt svar på spørsmålene. Jeg ønsker å høre hvordan du jobber med egen utvikling nå etter at du har blitt voksen.
- Videre presiserer jeg at jeg har taushetsplikt og at du som person vil bli anonymisert i datamaterialet.
- Intervjuet består av ulike deler. Først er det noen enkle spørsmål før vi skal snakke litt om motivasjon og drivkraft. Deretter skal det handle om mål og ambisjoner før spesifikke ting ang. din utvikling snakkes om. Intervjuet avsluttes med spørsmål om hvordan utvikling påvirkes av resultatfokus.

Jeg ønsker gjennom mitt forskningsprosjekt å få informasjon om hvordan voksne, profesjonelle fotballspillere arbeider med utvikling. For å kunne få greie på dette er planen å snakke med spillere om ulike faktorer som påvirker utvikling. Dette vil kunne frembringe deres forståelse rundt hvordan de best arbeider for å bli en bedre fotballspiller. Det vil også kunne forklare hva, hvordan og hvorfor de handler som de gjør. Eksempler på faktorer som intervjuene skal berøre er motivasjon, målsetninger og hva de gjør i praksis.

Tema	Hovedspørsmål	Probes
Innledning	Hvor gammel er du? Når fikk du din første proffkontrakt og i hvilken klubb? Hva tenkte du om veien videre da du signerte din første proffkontrakt?	Satte (nye) mål?
Motivasjon og drivkraft	Hvis du kort skal beskrive din opplevelse av hvordan	Hva liker du? Evt. ikke liker?

	<p>det er å være profesjonell fotballspiller; hva vil du fremheve?</p> <p>Hva vil du si er den fremste drivkraften din i ditt daglige virke som fotballspiller?</p>	<p>Utvikling? Spille på høyere nivå? Spenning og moro?</p> <p>Mer penger? Mer anerkjennelse?</p>
Mål og ambisjoner	<p>Hvilke ambisjoner og mål har du for fotballkarrieren din?</p> <p>Hva mener du må til for at du skal nå disse målene?</p> <p>I forlengelsen av det vil jeg gjerne be deg gradere 3 spørsmål fra 1-10: Hvor fornøyd er du med nivået du spiller på i dag fra 1-10?</p> <p>Hvor stor tro har du på at du som fotballspiller vil nå disse målene? 1-10</p> <p>Hvor bevisst/hardt jobber du for å nå målene dine fra 1-10?</p>	<p>Og kanskje drømmer?</p> <p>Innsats, trening, fokus, flaks etc.</p> <p>Generelt?</p> <p>Mtp. ambisjonene og målene du har for karrieren pr. nå?</p> <p>Hvorfor landet du på dette tallet? (pos/neg).</p>
Hvordan arbeider du?	Konkret. Hva gjør du, i ditt daglige virke, for å nå målene du har satt deg?	<p>1. Ekstra trening (fysisk, teknisk, taktisk, mentalt)</p> <p>2. Tilpasser hverdagen din (søvn, kosthold, relasjoner)</p>

	<p>Du sier du driver med egentrening. Kan du fortelle litt mer utfyllende?</p> <p>Hvordan jobber du på lagstreninger?</p> <p>Du forteller for eksempel at du jobber fysisk for å bli en bedre fotballspiller. Hvor bevisst er du på hverdagen utenfor feltet?</p>	<p>med andre)?</p> <p>3.Søker ressurser (personer, video)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - hva slags type trening? - mengde (hvor ofte og mye) - hvorfor? - fokus før og underveis - evaluering og justering underveis og i etterkant? <ul style="list-style-type: none"> - fokus underveis? - planlegging før? - evaluering og justering underveis og i etterkant? - er det forskjell på type øvelser? <ul style="list-style-type: none"> - søvn, kosthold etc. - video - mental trening - bruk av andre ressurser (personer)
Utvikling og resultatfokus	<p>Nå skal vi snakke litt om resultatfokus sin påvirkning på utvikling.</p> <p>1.Hvordan påvirkes ditt fokus på utvikling hvis du startet forrige kamp?</p> <p>2. Hvordan påvirkes ditt fokus på utvikling dersom du spilte litt eller ingenting</p>	<p>Hvis det gikk bra. Hvis det gikk dårlig? Mindre trening? Mer trening?</p> <p>Trene mer? Vise deg frem? Gi faan?</p>

	<p>forrige kamp?</p> <p>3.Påvirkes ditt fokus på utvikling av lagets prestasjoner og plassering på tabellen?</p> <p>Er det noe du ønsker å tilføye mtp. din utvikling?</p>	
--	--	--

Vedlegg B



FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I PROSJEKTET: Hvordan arbeider voksne, profesjonelle fotballspillere med utvikling?

I mitt Masterprosjekt ved seksjon for Coaching og psykologi ved Norges idrettshøgskole ønsker jeg å se nærmere på hvordan voksne, profesjonelle fotballspillere arbeider med utvikling.

Datainnsamlingen vil foregå i form av intervjuer, og aktuelle temaer vil være motivasjon og drivkraft, målsettinger og ambisjoner og utvikling i praksis.

Dataene som samles inn vil benyttes som grunnlag for min masteroppgave og eventuelt en artikkel i en internasjonal journal, og i begge tilfeller vil alle resultater som benyttes være anonyme.

Deltagelse for din del vil innebære ett intervju som har en estimert varighet ca. 15-30 min. og tid og sted for intervjuet avtales dersom du takker ja til å være med. Du vil også få muligheten til å lese igjennom og korrigere intervjuet i etterkant.

All innsamlet informasjon og data vil bli behandlet fullstendig konfidensielt og det vil kun være forskerteamet som vil ha tilgang til disse. All data som samles inn vil anonymiseres og lagres på en innelåst harddisk separat fra personinformasjon. Forskningsdata vil bli forsvarlig lagret i 5 år for etterprøving og kontroll.

Deltagelsen i prosjektet er frivillig. Du kan trekke deg fra prosjektet når som helst uten å måtte begrunne det. Alle innsamlede data og opplysninger om deg vil i så fall bli slettet.

Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Dersom du ønsker å delta ønsker jeg at du signerer vedlagte samtykkeerklæring og returnerer denne til undertegnede. Har du spørsmål knyttet til prosjektet, ta kontakt.

Med vennlig hilsen

Olav Øby

Masterstudent, seksjon for Coaching og psykologi ved Norges idrettshøgskole.

Kontaktinformasjon:

Tlf: 95146939

E-post: oby_barca@hotmail.com

Veiledere:

Mathias Haugaasen

Førsteamanuensis, seksjon for Coaching og psykologi ved Norges idrettshøgskole

Tynke Toering
Førsteamanuensis, seksjon for Coaching og psykologi ved Norges idrettshøgskole

Masterprosjekt: *Hvordan arbeider voksne, profesjonelle fotballspillere med utvikling?*

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt skriftlig informasjon om studien ”Hvordan arbeider voksne, profesjonelle fotballspillere med utvikling”. Ved å signere samtykkeerklæringen bekrefter jeg ønsker å delta i prosjektet. Jeg har blitt informert om at jeg når som helst kan trekke meg fra prosjektet uten å måtte begrunne dette, hvorpå alle data og opplysninger om meg blir slettet.

Sted

Dato

.....

.....

.....
Underskrift

.....
Navn med blokkbokstaver

.....
Adresse

.....
Mobiltelefon

.....
E-postadresse

**PARTICIPATION REQUEST FOR THE SCIENTIFIC PROJECT:
How do adult, professional football players work with their
development?**

In my masters degree from the section for coaching and psychology at the Norwegian School of Sports Sciences I would like to find out more about how adult, professional footballers work with their development.

There will be done interviews to gather the right kind of information, and relevant topics will be motivation and passion, goals and ambitions and training.

The data that is collected will be the basis for my masters degree and possibly be used in an international article. In both cases, the results for this project will be anonymous.

Participation is an interview that lasts between 10-20 minutes. Time and place for the interview is up to you as a participant, and will be held where you feel comfortable. After the interview you can read it through and make corrections if you want.

All data collected will be totally confidential and the only persons using the information is the scientists. The data will be held anonymously and saved on a passwordprotected computer away from personal information. When the project is finished the data will be stored for 5 years due to verification and controll reasons.

Participating in the project is voluntary. You can at any given moment pull yourself and your data out of the project with telling why.

The project is advised by the Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

If you want to participate I would like you to sign the document on the next side. You signing wil mean that you are familiar with the content of this project and feel good about participating. If you have any questions feel free to ask!

Regards

Olav Øby

Masters degree student, section for coaching og psykologi at the Norwegian School of Sports Sciences.

Contact information:

Tlf: 95146939

E-post: oby_barca@hotmail.com

Veiledere:

Mathias Haugaasen

Førsteamanuensis, section for coaching og psykologi at the Norwegian School of Sports Sciences.

Tynke Toering

Førsteamanuensis, section for coaching og psykologi at the Norwegian School of Sports Sciences.

Masters degree project: How do adult, professional football players work with their development?

Declaration of consent

I have recieved written information about the project " How do adult, professional football players work with their development?". By signing this declaration i confirm that I would like to participate in this project. I have been made sure that if I feel like dropping out of this project I can do it at any given time without any questions. If that happens, all data about me will be deleted.

Place

Date

.....

.....

.....
Signing

.....
Name with BIG LETTERS

.....
Adresse

.....
Cellphone

.....
E-mail

Vedlegg C



MELDESKJEMA

Meldeskjema (versjon 1.6) for forsknings- og studentprosjekt som medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt (jf. personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter).

1. Intro		
Samles det inn direkte personidentifiserende opplysninger?	Ja ● Nei ○	En person vil være direkte identifiserbar via navn, personnummer, eller andre personentydige kjennetegn.
Hvis ja, hvilke?	<input checked="" type="checkbox"/> Navn <input type="checkbox"/> 11-sifret fødselsnummer <input type="checkbox"/> Adresse <input type="checkbox"/> E-post <input checked="" type="checkbox"/> Telefonnummer <input checked="" type="checkbox"/> Annet	Les mer om hva personopplysninger er. NB! Selv om opplysningene skal anonymiseres i oppgave/rapport, må det krysses av dersom det skal innhentes/registreres personidentifiserende opplysninger i forbindelse med prosjektet.
Annet, spesifiser hvilke	Når proffkontrakt ble signert første gang og for hvilken klubb.	Les mer om hva behandling av personopplysninger innebærer.
Skal direkte personidentifiserende opplysninger kobles til datamaterialet (koblingsnøkkel)?	Ja ○ Nei ●	Merk at meldeplikten utløses selv om du ikke får tilgang til koblingsnøkkel , slik fremgangsmåten ofte er når man benytter en databehandler .
Samles det inn bakgrunnsopplysninger som kan identifisere enkeltpersoner (indirekte personidentifiserende opplysninger)?	Ja ○ Nei ●	En person vil være indirekte identifiserbar dersom det er mulig å identifisere vedkommende gjennom bakgrunnsopplysninger som for eksempel bostedskommune eller arbeidsplass/skole kombinert med opplysninger som alder, kjønn, yrke, diagnose, etc.
Hvis ja, hvilke		NB! For at stemme skal regnes som personidentifiserende, må denne bli registrert i kombinasjon med andre opplysninger, slik at personer kan gjenkjennes.
Skal det registreres personopplysninger (direkte/indirekte/via IP-/epost adresse, etc) ved hjelp av nettbaserte spørreskjema?	Ja ○ Nei ●	Les mer om nettbaserte spørreskjema .
Blir det registrert personopplysninger på digitale bilde- eller videoopptak?	Ja ○ Nei ●	Bilde/videoopptak av ansikter vil regnes som personidentifiserende.
Søkes det vurdering fra REK om hvorvidt prosjektet er omfattet av helseforskningsloven?	Ja ○ Nei ●	NB! Dersom REK (Regional Komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk) har vurdert prosjektet som helseforskning, er det ikke nødvendig å sende inn meldeskjema til personvernombudet (NB! Gjelder ikke prosjekter som skal benytte data fra pseudonyme helseregistre). Les mer. Dersom tilbakemelding fra REK ikke foreligger, anbefaler vi at du avventer videre utfylling til svar fra REK foreligger.
2. Prosjektittel		
Prosjektittel	Hvordan arbeider profesjonelle senior fotballspillere med utvikling?	Oppgi prosjektets tittel. NB! Dette kan ikke være «Masteroppgave» eller liknende, navnet må beskrive prosjektets innhold.
3. Behandlingsansvarlig institusjon		
Institusjon	Norges idrettshøgskole	Velg den institusjonen du er tilknyttet. Alle nivå må oppgis. Ved studentprosjekt er det studentens tilknytning som er avgjørende. Dersom institusjonen ikke finnes på listen, har den ikke avtale med NSD som personvernombud. Vennligst ta kontakt med institusjonen.
Avdeling/Fakultet	Seksjon for coaching og psykologi	
Institutt		

4. Daglig ansvarlig (forsker, veileder, stipendiat)

Side 1

Fornavn	Mathias	Før opp navnet på den som har det daglige ansvaret for prosjektet. Veileder er vanligvis daglig ansvarlig ved studentprosjekt. Les mer om daglig ansvarlig . Daglig ansvarlig og student må i utgangspunktet være tilknyttet samme institusjon. Dersom studenten har ekstern veileder, kan biveileder eller fagansvarlig ved studiestedet stå som daglig ansvarlig. Arbeidssted må være tilknyttet behandlingsansvarlig institusjon, f.eks. underavdeling, institutt etc. NB! Det er viktig at du oppgir en e-postadresse som brukes aktivt. Vennligst gi oss beskjed dersom den endres.
Etternavn	Haugaasen	
Stilling	Førsteamanuensis	
Telefon	905 89 188	
Mobil		
E-post	mathias.haugaasen@nih.no	
Alternativ e-post	tynke.toering@nih.no	
Arbeidssted	Norges Idrettshøgskole	
Adresse (arb.)	Sognsveien 220	
Postnr./sted (arb.sted)	0864 Oslo	
5. Student (master, bachelor)		
Studentprosjekt	Ja ● Nei ○	Dersom det er flere studenter som samarbeider om et prosjekt, skal det velges en kontaktperson som føres opp her. Øvrige studenter kan føres opp under pkt 10.
Fornavn	Olav	
Etternavn	Øby	
Telefon	95146939	
Mobil		
E-post	oby_barca@hotmail.com	
Alternativ e-post	olavo@nih.no	
Privatadresse	Olav M. Troviks Vei 22	
Postnr./sted (privatadr.)	0864 Oslo	
Type oppgave	● Masteroppgave ○ Bacheloroppgave ○ Semesteroppgave ○ Annet	
6. Formålet med prosjektet		
Formål	Formålet med prosjektet er å skaffe en dypere forståelse av hvordan profesjonelle senior fotballspillere arbeider med utvikling. Det er gjort mye forskning på hvordan unge/aldersbestemte fotballspillere arbeider og bør arbeide for å utvikle seg, men lite er gjort på seniorspillere. Problemstillingen er "Hvordan arbeider profesjonelle senior fotballspillere med utvikling?"	Redegjør kort for prosjektets formål, problemstilling, forskningsspørsmål e.l.
7. Hvilke personer skal det innhentes personopplysninger om (utvalg)?		
Kryss av for utvalg	<input type="checkbox"/> Barnehagebarn <input type="checkbox"/> Skoleelever <input type="checkbox"/> Pasienter <input type="checkbox"/> Brukere/klienter/kunder ■ Ansatte <input type="checkbox"/> Barnevernsbarn <input type="checkbox"/> Lærere <input type="checkbox"/> Helsepersonell <input type="checkbox"/> Asylsøkere <input type="checkbox"/> Andre	Les mer om forskjellige forskningstematikker og utvalg .
Beskriv utvalg/deltakere	Profesjonelle fotballspillere som spiller i Eliteserien i fotball. Personene i utvalget skal være mellom 25-27 år gamle. Estimert antall spillere er ca 20 stk.	Med utvalg menes dem som deltar i undersøkelsen eller dem det innhentes opplysninger om.
Rekruttering/trekking	Samtlige spillere innen gjeldende alderskategori blant Eliteserielag på østlandet er aktuelle for deltagelse. Informasjon om spillere og deres alder finnes på offisielle klubbsider.	Beskriv hvordan utvalget trekkes eller rekrutteres og oppgi hvem som foretar den. Et utvalg kan rekrutteres gjennom

		f.eks. en bedrift, skole, idrettsmiljø eller eget nettverk, eller trekkes fra registre som f.eks. Folkeregisteret, SSB-registre, pasientregistre.
--	--	--

Side 2

Førstegangskontakt	Formell muntlig og skriftlig henvendelse til klubb. Gis tillatelse vil spillerne kontaktes via telefon.	Beskriv hvordan førstegangskontakten opprettes og oppgi hvem som foretar den. Les mer om førstegagskontakt og forskjellige utvalg på våre temasider .
Alder på utvalget	<input type="checkbox"/> Barn (0-15 år) <input type="checkbox"/> Ungdom (16-17 år) ■ Voksne (over 18 år)	Les om forskning som involverer barn på våre nettsider.
Omtrentlig antall personer som inngår i utvalget	20	
Samles det inn sensitive personopplysninger?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	
Hvis ja, hvilke?	<input type="checkbox"/> Rasemessig eller etnisk bakgrunn, eller politisk, filosofisk eller religiøs oppfatning <input type="checkbox"/> At en person har vært mistenkt, siktet, tiltalt eller dømt for en straffbar handling <input type="checkbox"/> Helseforhold <input type="checkbox"/> Seksuelle forhold <input type="checkbox"/> Medlemskap i fagforeninger	Les mer om sensitive opplysninger .
Inkluderes det myndige personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Les mer om pasienter, brukere og personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse .
Samles det inn personopplysninger om personer som selv ikke deltar (tredjepersoner)?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Med opplysninger om tredjeperson menes opplysninger som kan identifisere personer (direkte eller indirekte) som ikke inngår i utvalget. Eksempler på tredjeperson er kollega, elev, klient, familiemedlem, som identifiseres i datamaterialet. Les mer .
8. Metode for innsamling av personopplysninger		
Kryss av for hvilke datainnsamlingsmetoder og datakilder som vil benyttes	<input type="checkbox"/> Papirbasert spørreskjema <input type="checkbox"/> Elektronisk spørreskjema ■ Personlig intervju <input type="checkbox"/> Gruppeintervju <input type="checkbox"/> Observasjon <input type="checkbox"/> Deltakende observasjon <input type="checkbox"/> Blogg/sosiale medier/internett <input type="checkbox"/> Psykologiske/pedagogiske tester <input type="checkbox"/> Medisinske undersøkelser/tester <input type="checkbox"/> Journaldata (medisinske journaler)	Personopplysninger kan innhentes direkte fra den registrerte f.eks. gjennom spørreskjema, intervju, tester, og/eller ulike journaler (f.eks. elevmapper, NAV, PPT, sykehus) og/eller registre (f.eks. Statistisk sentralbyrå, sentrale helseregistre). NB! Dersom personopplysninger innhentes fra forskjellige personer (utvalg) og med forskjellige metoder, må dette spesifiseres i kommentarboksen. Husk også å legge ved relevante vedlegg til alle utvalgs-gruppene og metodene som skal benyttes. Les mer om registerstudier . Dersom du skal anvende registerdata, må variabelliste lastes opp under pkt. 15 Les mer om forskningsmetoder .
	<input type="checkbox"/> Registerdata	
	<input type="checkbox"/> Annen innsamlingsmetode	
Tilleggsopplysninger		
9. Informasjon og samtykke		
Oppgi hvordan utvalget/deltakerne informeres	■ Skriftlig ■ Muntlig <input type="checkbox"/> Informeres ikke	Dersom utvalget ikke skal informeres om behandlingen av personopplysninger må det begrunnes. Les mer . Vennligst send inn mal for skriftlig eller muntlig informasjon til deltakerne sammen med meldeskjema. Last ned en veiledende mal her . Les om krav til informasjon og samtykke . NB! Vedlegg lastes opp til sist i meldeskjemaet, se punkt 15 Vedlegg.
Samtykker utvalget til deltakelse?	● Ja <input type="radio"/> Nei	For at et samtykke til deltakelse i forskning skal være gyldig,

	○ Flere utvalg, ikke samtykke fra alle	må det være frivillig, uttrykkelig og informert . Samtykke kan gis skriftlig, muntlig eller gjennom en aktiv handling. For eksempel vil et besvart spørreskjema være å regne som et aktivt samtykke. Dersom det ikke skal innhentes samtykke, må det begrunnes. Les mer .
10. Informasjonssikkerhet		

Side 3

Spesifiser	Navn og telefonnummer lagres på privat datamaskin som er beskyttet av brukernavn og passord. Øvrig datamateriale lagres på ekstern harddisk som oppbevares separat. Anonymisering av informanter skjer ved transkribering av intervju.	NB! Som hovedregel bør ikke direkte personidentifiserende opplysninger registreres sammen med det øvrige datamaterialet. Vi anbefaler koblingsnøkkel .
Hvordan registreres og oppbevares personopplysningene?	<input type="checkbox"/> På server i virksomhetens nettverk <input type="checkbox"/> Fysisk isolert PC tilhørende virksomheten (dvs. ingen tilknytning til andre datamaskiner eller nettverk, interne eller eksterne) <input type="checkbox"/> Datamaskin i nettverkssystem tilknyttet Internett tilhørende virksomheten <input checked="" type="checkbox"/> Privat datamaskin <input type="checkbox"/> Videoopptak/fotografi <input checked="" type="checkbox"/> Lydopptak <input checked="" type="checkbox"/> Notater/papir <input checked="" type="checkbox"/> Mobile lagringsenheter (bærbar datamaskin, minnepenn, minnekort, cd, ekstern harddisk, mobiltelefon) <input type="checkbox"/> Annen registreringsmetode	Merk av for hvilke hjelpemidler som benyttes for registrering og analyse av opplysninger. Sett flere kryss dersom opplysningene registreres på flere måter. Med «virksomhet» menes her behandlingsansvarlig institusjon. NB! Som hovedregel bør data som inneholder personopplysninger lagres på behandlingsansvarlig sin forskningsserver. Lagring på andre medier - som privat pc, mobiltelefon, minnepenne, server på annet arbeidssted - er mindre sikkert, og må derfor begrunnes. Slik lagring må avklares med behandlingsansvarlig institusjon, og personopplysningene bør krypteres.
Annen registreringsmetode beskriv		
Hvordan er datamaterialet beskyttet mot at uvedkommende får innsyn?	Datamaskintilgang beskyttes av brukernavn og passord. Ekstern hardisk lagres i et låsbart rom. Det samme gjelder utskrifter og opptak.	Er f.eks. datamaskintilgangen beskyttet med brukernavn og passord, står datamaskinen i et låsbart rom, og hvordan sikres bærbare enheter, utskrifter og opptak?
Samles opplysningene inn/behandles av en databehandler (ekstern aktør)?	Ja ○ Nei ●	Dersom det benyttes eksterne til helt eller delvis å behandle personopplysninger, f.eks. Questback, transkriberingsassistent eller tolk, er dette å betrakte som en databehandler . Slike oppdrag må kontraksreguleres.
Hvis ja, hvilken		
Overføres personopplysninger ved hjelp av e-post/Internett?	Ja ○ Nei ●	F.eks. ved overføring av data til samarbeidspartner, databehandler mm.
Hvis ja, beskriv?		Dersom personopplysninger skal sendes via internett, bør de krypteres tilstrekkelig. Vi anbefaler ikke lagring av personopplysninger på nettskytjenester. Bruk av nettskytjenester må avklares med behandlingsansvarlig institusjon. Dersom nettskytjeneste benyttes, skal det inngås skriftlig databehandleravtale med leverandøren av tjenesten. Les mer .
Skal andre personer enn daglig ansvarlig/student ha tilgang til datamaterialet med personopplysninger?	Ja ● Nei ○	
Hvis ja, hvem (oppgi navn og arbeidssted)?	Biveileder, førsteamanuensis Tynke Toering, seksjon for Coaching og Psykologi ved Norges idrettshøgskole vil være en del av prosjektet.	
Utleveres/deles personopplysninger med andre institusjoner eller land?	<input checked="" type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/> Andre institusjoner <input type="checkbox"/> Institusjoner i andre land	F.eks. ved nasjonale samarbeidsprosjekter der personopplysninger utveksles eller ved internasjonale samarbeidsprosjekter der personopplysninger utveksles.
11. Vurdering/godkjenning fra andre instanser		
Søkes det om dispensasjon fra	Ja ○ Nei ●	For å få tilgang til taushetsbelagte opplysninger fra

taushetsplikten for å få tilgang til data?		f.eks. NAV, PPT, sykehus, må det søkes om dispensasjon fra taushetsplikten . Dispensasjon søkes vanligvis fra aktuelt departement.
Hvis ja, hvilke		
Søkes det godkjenning fra andre instanser?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	I noen forskningsprosjekter kan det være nødvendig å søke flere tillatelser. Søkes det f.eks. om tilgang til data fra en registreier? Søkes det om tillatelse til forskning i en virksomhet eller en skole? Les mer om andre godkjenninger .
Hvis ja, hvilken		
12. Periode for behandling av personopplysninger		
Prosjektstart Planlagt dato for prosjektslutt	31.08.2017 01.07.2018	Prosjektstart Vennligst oppgi tidspunktet for når kontakt med utvalget skal gjøres/datainnsamlingen starter. Prosjektslutt: Vennligst oppgi tidspunktet for når datamaterialet enten skal anonymiseres/slettes, eller arkiveres i påvente av oppfølgingsstudier eller annet.

Side 4

Skal personopplysninger publiseres (direkte eller indirekte)?	<input type="checkbox"/> Ja, direkte (navn e.l.) <input type="checkbox"/> Ja, indirekte (identifiserende bakgrunnsopplysninger) <input checked="" type="checkbox"/> Nei, publiseres anonymt	Les mer om direkte og indirekte personidentifiserende opplysninger. NB! Dersom personopplysninger skal publiseres, må det vanligvis innhentes eksplisitt samtykke til dette fra den enkelte, og deltakere bør gis anledning til å lese gjennom og godkjenne sitater.
Hva skal skje med datamaterialet ved prosjektslutt?	<input checked="" type="checkbox"/> Datamaterialet anonymiseres <input type="checkbox"/> Datamaterialet oppbevares med personidentifikasjon	NB! Her menes datamaterialet, ikke publikasjon. Selv om data publiseres med personidentifikasjon skal som regel øvrig data anonymiseres. Med anonymisering menes at datamaterialet bearbejdes slik at det ikke lenger er mulig å føre opplysningene tilbake til enkeltpersoner. Les mer om anonymisering av data .
13. Finansiering		
Hvordan finansieres prosjektet?	Eventuell noe finansiering fra Norges Idrettshøgskole for transport til og fra steder hvor intervjuer finner sted.	Fylles ut ved eventuell ekstern finansiering (oppdragsforskning, annet).
14. Tilleggsopplysninger		
Tilleggsopplysninger		Dersom prosjektet er del av et prosjekt (eller skal ha data fra et prosjekt) som allerede har tilrådning fra personvernombudet og/eller konsesjon fra Datatilsynet, beskriv dette her og oppgi navn på prosjektleder, prosjektittel og/eller prosjektnummer.
15. Vedlegg		
Vedlegg	Antall vedlegg: 2. ● ferdig_intervjuguide.docx ● infoskriv_til_deltagere.docx	

Side 5

Vedlegg D



Mathias Haugaasen
Postboks 4014 Ullevål stadion 0806 OSLO

Vår dato: 13.09.2017 Vår ref: 55301 / 3 / EPA Deres dato: Deres ref:

Tilbakemelding på melding om behandling av personopplysninger

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 11.08.2017. Meldingen gjelder prosjektet:

55301 Behandlingsansvarlig Daglig ansvarlig Student

Hvordan arbeider profesjonelle senior fotballspillere med utvikling? Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder
Mathias Haugaasen
Olav Øby

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 meldeskjemaet, 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](#). 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](#). Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.07.2018, rette en henvendelse angående

status for behandlingen av personopplysninger. Dersom noe er uklart ta gjerne kontakt over telefon. Vennlig hilsen

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

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS Harald Hårfagres gate 29 Tel: +47-55 58 21 17 nsd@nsd.no Org.nr. 985 321 884
NSD – Norwegian Centre for Research Data NO-5007 Bergen, NORWAY Faks: +47-55 58 96 50 www.nsd.no

Marianne Høgetveit Myhren

Eva J. B. Payne

Kontaktperson: Eva J. B. Payne tlf: 55 58 27 97 / eva.payne@nsd.no Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Olav Øby, oby_barca@hotmail.com



Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget (fotballspillere) informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet, men vi ber om at følgende endres/tilføyes:

- legg til kontaktopplysninger for daglig ansvarlig
- legg til prosjektslutt 01.07.2018. Det skal tydeliggjøres at personopplysninger (inkludert koblingsnøkkel) skal anonymiseres ved prosjektslutt.
- vi gjør oppmerksom på at NSD har endret navn til NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

INFORMASJONSSIKKERHET

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

PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

Forventet prosjektslutt er 01.07.2018. 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