

Morten Amundrød Gudmundsen

Mentale ferdigheter og mental trening: dens plass i utviklingsarbeidet med unge, norske fotballspillere

En kvalitativ studie av toppidrettslinjer, klubber og forbundet i Norge og deres søkelys på mental trening.

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for coaching og idrettspsykologi
Norges idrettshøgskole, 2020

Sammendrag

Det å skulle lykkes i verdens største idrett, fotball, er utfordrende. For å komme gjennom nåløyet må du ha gode tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter. Det er i nyere tid også hevet over enhver tvil at det kreves gode mentale ferdigheter, både for å utvikle seg og prestere best mulig. I Norge og Skandinavia er talentutvikling i lagidretter en sammensatt prosess. Unge spillere deltar i sin egen klubb, går på idrettsskole og deltar i ulike talentidentifiseringsinitiativ i forbund og krets. Dette kan defineres som en multisentrisk organisasjonsmodell. Studiens problemstilling er derfor: Hvilket fokus har arenaene i den multisentriske organisasjonsmodellen på mentale ferdigheter og mental trening for unge, norske fotballspillere?

Det har blitt gjennomført en kasestudie, med en kvalitativ tilnærming. Gjennom semi-strukturerte intervjuer har det blitt innhentet data fra fem trenere og/eller ledere innenfor skole, klubb og forbund. Videre har dataene blitt analysert i en 6-trinnsfase i den tematiske analysen (Braun & Clarke, 2006; Clarke, Braun & Hayfield, 2015).

Resultatene indikerer at det er et stort uttalt søkelys på det mentale aspektet fra de ulike arenaene. Samtidig blir det lagt frem at det er et område i utvikling. Blant annet ønsker de tre arenaene å periodisere og sette den mentale treningen i system. Det er i tillegg avdekket forskjeller med tanke på hvordan elever og spillere lærer om det mentale, samt hvilke mentale teknikker og ferdigheter det settes søkelys på. I all hovedsak kan en anta at det kreves mer kompetanse fra både ledere, trenere og lærere for å gjennomføre den mentale treningen på en hensiktsmessig måte i treningshverdagen.

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	3
FORORD.....	6
1.0 BAKGRUNN FOR OPPGAVEN.....	7
1.1 BEGRUNNELSE FOR VALG AV PROBLEMOMRÅDE.....	7
1.2 OPPGAVENS OPPBYGNING	8
2.0 TEORI.....	9
2.1 MULTISENTRISK ORGANISASJONSMODELLE	9
2.1.1 <i>Forbundets rolle.....</i>	<i>10</i>
2.1.2 <i>Klubbens rolle.....</i>	<i>11</i>
2.1.3 <i>Skolens rolle.....</i>	<i>12</i>
2.2 MENTALE FERDIGHETER OG MENTAL TRENING	13
2.2.1 <i>Selvregulering.....</i>	<i>17</i>
2.3 PROBLEMSTILLING	19
3.0 METODE	20
3.1 VITENSKAPELIG FORANKRING	20
3.2 CASESTUDIE SOM FORSKNINGSDESIGN	21
3.2.1 <i>Betraktninger og utfordringer ved casestudien.....</i>	<i>22</i>
3.3 KVALITATIV METODE	23
3.3.1 <i>Forforståelse.....</i>	<i>23</i>
3.3.2 <i>Det kvalitative forskningsintervjuet.....</i>	<i>24</i>
3.3.3 <i>Intervjuguide</i>	<i>26</i>
3.3.4 <i>Pilotintervju.....</i>	<i>27</i>
3.3.5 <i>Lyddoptak.....</i>	<i>27</i>
3.4 BETRAKTNINGER OG UTFORDRINGER VED DEN KVALITATIVE METODEN OG DET KVALITATIVE FORSKNINGSINTERVJUET	28
3.5 UTVALG	29
3.5.1 <i>Utvalg innenfor den multisentriske organisasjonen</i>	<i>30</i>
3.6 TEMATISK ANALYSE	31
3.7 TRANSKRIBERING AV DATA	34
3.8 RELIABILITET OG VALIDITET.....	35
3.9 ETISKE REFLEKSJONER	36
3.9.1 <i>Søknad til NSD og NIHs etiske komité.....</i>	<i>38</i>
3.9.2 <i>Samtykke.....</i>	<i>38</i>
3.9.3 <i>Konfidensialitet.....</i>	<i>39</i>

4.0	RESULTATER OG DISKUSJON	40
4.1	SØKELYS PÅ DET MENTALE	41
4.2	KONKRETE TILTAK	43
4.3	PLANVERK OG PERIODISERING	46
4.4	SAMARBEID MELLOM ARENAENE	50
4.5	UTFORDRINGER	53
4.6	SAMMENDRAG DEL 1	56
5.0	HVA OG HVORDAN JOBBES DET MED DET MENTALE HOS DE ULIKE ARENAENE?	57
5.1	MENNESKET I BUNN	59
5.2	HVORDAN LÆRER ELEVENE OM DET MENTALE?	61
5.3	INDIVIDUELLE FORSKJELLER	64
5.4	MENTALE FERDIGHETER OG TEKNIKKER	66
5.4.1	<i>Selvregulerende læring</i>	67
5.4.2	<i>Målsetting</i>	68
5.4.3	<i>Indre dialog</i>	70
5.4.4	<i>Visualisering</i>	72
5.4.5	<i>Regulere spenningen</i>	75
5.4.6	<i>En mental treningspakke</i>	76
5.5	SAMMENDRAG DEL 2	77
6.0	OPPSUMMERING OG VIDERE FORSKNING	78
6.1	HOVEDFUNNENE I OPPGAVEN	78
6.2	BEGRENSNINGER I STUDIEN	80
6.3	VIDERE FORSKNING	81
	REFERANSER	83
	FIGUROVERSIKT	90
	TABELLOVERSIKT	91
	VEDLEGGSOVERSIKT	92
	VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE	93
	VEDLEGG 2: INFORMASJONSSKRIV TIL INTERVJUOBJEKTENE (INFORMERT SAMTYKKE)	96
	VEDLEGG 3: GODKJENNELSE FRA NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA	100
	VEDLEGG 4: GODKJENNELSE FRA NORGES IDRETTSHØGSKOLES ETISKE KOMITÉ	103

Forord

Da jeg fullførte mitt første år av mastergraden våren i 2016 og startet i full jobb som spillerutvikler i Ullern Fotball, virket det ganske fjernt at jeg en dag skulle fullføre utdannelsen. Det har likevel alltid vært et mål, langt der fremme, om at det skulle gjennomføres. Prosessen har vært krevende, men samtidig meget lærerik. I en langvarig skriveprosess har det satt min relativt tynnslitte tålmodighet på prøve og det har blitt påvist en uventet viljestyrke i arbeidet med oppgaven på ettermiddager og helger. De siste månedene før innlevering ble også preget av korona-krisen. Jeg har gjort mitt aller beste og det har ikke ført til store problemer. Likevel må det bemerkes at ettersom bibliotekene ble stengt, ga det noen mindre utfordringer.¹

Ulempen med årene mellom oppstart og avslutning av mastergraden førte til at mitt gode nettverk på Norges Idrettshøgskole var fraværende. Det var dermed avgjørende at jeg fikk nye bekjentskaper på skolen, som har gitt meg lyspunkter i hverdagen. Jeg vil også rette en stor takk til mine kollegaer i arbeidslivet, som har gitt meg andre ting å tenke på. I denne takketalen er det også på sin plass å takke min veileder, Frank Eirik Abrahamsen. Takk for at du har tatt deg tid. Jeg har fått meget god faglig hjelp, samt støtte og beroligende ord i en hektisk periode. Diskusjonene, kommentarene og veiledningen har vært helt avgjørende i gjennomføringen av prosjektet.

Denne oppgaven hadde selvsagt aldri blitt en realitet uten hjelp av mine intervjuobjekter. Jeg retter en stor takk til dere for tiden som har blitt satt av, delingen av erfaringer og de gode samtalene. Samtidig har jeg fått uvurderlig hjelp av gode venner og familie, både i form av moralsk støtte og hjelp med oppgaven. Dere stiller alltid opp! En ekstra stor takk rettes til min mor. Dette hadde aldri gått uten deg.

Morten Amundrød Gudmundsen

Oslo, 4. juni, 2020



¹ Covid-19 førte til noen utfordringer med kildebruk. Jeg har lest i bøker på ulike biblioteker, som har blitt stengt i etterkant. Dette har ført til at jeg ikke har fått dobbeltsjekket disse. For å sikre at kildene er korrekt gjengitt har jeg valgt å beholde de fleste sidetallene, selv om det ikke nødvendigvis er direkte sitater. Bøkene det gjelder er disse: (Grønmo, 2004), Andersen (2013), (Clarke et al., 2015).

1.0 Bakgrunn for oppgaven

Etter mange år i fotballen, som både spiller og trener, har man gjort seg opp mange meninger og tanker rundt utvikling og prestasjon i fotball. I verdens mest populære idrett er det mange unge fotballspillere som har drømmer og mål om å bli profesjonelle utøvere. I 2007 var det registrert 38 millioner aktive utøvere i fotball. Videre var det registrert 11 000 profesjonelle, som betyr at kun 0,3% av alle registrerte, mannlige utøvere, var profesjonelle (Jordet, 2016, s. 367). Dette estimatet virker å være relativt stabilt og viser at nåløyet er trangt, noe som på ingen måte virker å sette en demper for hvor mange som ønsker å lykkes. Fotball er «big business» og klubbene ser store gevinster ved å utvikle unge, håpefulle utøvere til gode fotballspillere. I tillegg til å forbedre sine egne førstelag, vil de økonomiske fordelene ved salg av spillere være avgjørende faktorer for at det legges ned så mye tid og ressurser i arbeidet med utviklingen av unge utøvere (Heidari, Pelka, Beckmann & Kellmann, 2019, s. 170). Dette er noen av grunnene til at det hele tiden letes etter nye veier og metoder for å bli best.

I norsk fotball vil unge spillere i sin utvikling, gjennom årene, ha flere arenaer å forholde seg til. I tillegg til sin egen klubb, så er mange involvert i toppidrettslinjer på skoler, samt ulike tiltak fra forbund og krets. Ettersom alle disse tre arenaene vil ha innvirkning på utviklingen og prestasjonen til utøverne, er det interessant å få dybdekunnskap om hva nøkkelpersoner i sentrale posisjoner tenker og gjør på området.

1.1 Begrunnelse for valg av problemområde

Begrunnelsen for å ha valgt det mentale aspektet som problemområde er sammensatt. Det baserer seg på mine erfaringer som fotballtrener og arbeid i skoleverket, tidligere erfaringer som ung, lovende fotballspiller og generell interesse for området gjennom studieløpet jeg har valgt. I tillegg til egne tanker og erfaringer har også forskning og ulike medieoppslag ført til interesse for området. Det virker å være konsensus blant trenere og ledere om at det mentale aspektet i sport og idrett er en viktig del for å lykkes, samt at mediene har satt det på dagsorden, gjennom utallige reportasjer og artikler. Alle disse faktorene har vekket en nysgjerrighet hos meg og lagt grunnlaget for å undersøke nærmere rundt hva som gjøres på området i norsk fotball. Det mentale aspektet kan

skrives og snakkes om, men det er avgjørende at det forskes mer på området. I tillegg er det viktig å kartlegge og forstå hva hovedaktørene i norsk fotball tenker om det mentale og hvordan de jobber med det. Det er tross alt der de unge spillerne skal utvikle seg.

I min jobb, som spillerutvikler i en fotballklubb, erfarte jeg at det mentale ikke fikk den plassen i treningshverdagen som det muligens fortjener. Det kan være flere ulike årsaker til det. I en studie gjennomført av Jordet med kollegaer, på 75 profesjonelle fotballtrenere i Nederland, kom det frem at mentale ferdigheter innenfor idrettsvitenskapen var det emnet de ønsket å lære mer om (2019, s. 114). Det er derfor interessant å se hva trenere og ledere innenfor norsk fotball tenker og mener og hva slags rolle den mentale siden har i organisasjonene.

1.2 Oppgavens oppbygning

Først vil det bli lagt frem relevant forskning og teori som underbygger viktigheten av mentale ferdigheter og mental trening i dagens fotball. Samtidig vil jeg redegjøre for den multisentrisk organisasjonsmodellen og de ulike rollene hver aktør har i norsk fotball. I metodekapittelet vil jeg vise fremgangsmåten for innsamling av data og analyse, før jeg legger frem resultater og drøfter funnene i hoveddelen av oppgaven. I denne delen har jeg valgt å dele innholdet i to. Den første delen vil ta for seg hvilket fokus organisasjonene har på mentale ferdigheter og mental trening, mens den neste delen ser nærmere på hva slags tilnærming de har i arbeidet med det. Det vil følge en oppsummering av de ulike delene hver for seg, før jeg til slutt samler delene og gir et oversiktlig bilde av situasjonen.

2.0 Teori

På de neste sidene vil teorier og tidligere forskning som omhandler mentale ferdigheter og mental trening i fotball presenteres. Etersom det undersøkes mange ulike temaer og faktorer innenfor den mentale siden i fotball, vil jeg ha en generell inngang som understøtter viktigheten av mentale ferdigheter med tanke på utvikling og prestasjon. I tillegg vil jeg gi et oversiktlig bilde av hvilke aktører som har en sentral plass i fotballen i Norge. Her har jeg sett bort fra foreldre som en egen arena, og i stedet sett nærmere på den multisentriske organisasjonsmodellen.

2.1 Multisentrisk organisasjonsmodell

I Norge og Skandinavia er talentutvikling i lagidretter en sammensatt prosess. Mange av de største talentene, som ønsker å satse alt for å bli best, har flere ulike arenaer å forholde seg til. De deltar i sin egen fotballklubb, går på idrettsskole og deltar i ulike talentidentifiseringsinitiativ i forbund og krets, både på regionalt og nasjonalt nivå (Bjørndal, Ronglan & Andersen, 2015). I dette systemet kan det argumenteres for at ingen av de tre arenaene har egenhendig ansvar for identifiseringen og utviklingen av talentfulle idrettsutøvere (Bjørndal & Gjesdal, 2020). Samtidig kan det føre til en uoversiktlig prosess, både for trenere og spillere. Utøverne, som blir sett på som talentfulle i Norge og som følgelig deltar på flere ulike arenaer, vil også måtte forholde seg til flere ulike trenere og ledere. Dette kalles en multisentrisk organisasjonsmodell. Tilgjengelig forskning på området har i hovedsak fokusert på håndball og det er derfor lite forskning innenfor fotball (Bjørndal & Ronglan, 2017; Bjørndal et al., 2015). Likevel nevnes det i studiene at dette også kan overføres til lagidretter i Norge, samtidig som den siste utgitte studien på dette området inkluderer fotball (Bjørndal & Gjesdal, 2020). På det grunnlaget vil denne studien se på utvikling av fotballspillere innenfor en multisentrisk organisasjonsmodell.

Denne modellen kjennetegnes ved en kompleks struktur og er avhengig av spillernes evne til både å forholde seg til og kommunisere med flere ulike ansvarspersoner. Utfordringen vil være at disse trenerne og lederne har sine egne tanker og meninger om den beste veien for å utvikle seg videre. I tillegg vil det være krevende å ha fullstendig

oversikt og kontroll over situasjonen til spillerne (Bjørndal & Ronglan, 2017). Treneres og lederes roller i talentutviklingen, innenfor lagidretter i Norge, vil i så måte handle om å justere og «trekke i trådene», i motsetning til å kontrollere alle aspekter ved denne dynamiske prosessen (Bjørndal & Ronglan, 2017). I tillegg vil det være utfordrende, fordi det i lagidretter, i motsetning til individuelle idretter, er mange spillere å forholde seg til. Dette setter høye krav til å individualisere og møte de ulike utviklingsbehovene til hver enkelt (Bjørndal & Ronglan, 2017).

Som tidligere nevnt er de ulike arenaene i den multisentriske organisasjonsmodellen klubben, skolen og regionale og nasjonale tiltak. Denne oppgaven omhandler spillere i alderen 16 til 19 år. Dette medfører at spillerne ikke lenger er involvert i ulike tiltak fra fotballkretsene. Likevel bemerkes det at fotballkretsene kan ses på som forlengelser av Norges Fotballforbund og det kan antas at de jobber på samme måte. I denne oppgaven vil jeg derfor ikke intervjuere trenere eller ledere innenfor krets, men forholde meg til det nasjonale forbundet (NFF).

2.1.1 Forbundets rolle

Forbundet er norsk fotballs øverste organ og har hovedansvaret for utvikling av norsk fotball (NFF, u.å.). I handlingsplanen fra Norges Fotballforbund, som ble utviklet for perioden fra 2016 til 2019, legges visjonen «Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle» frem. I norsk fotball kategoriseres de ulike alderssegmentene inn i barn, ungdom og voksen. I denne oppgaven vil det settes søkelys på spillerne som befinner seg mellom 16 til 19 år. Innenfor denne gruppen spillere finnes det mange ulike ambisjonsnivåer. Norges Fotballforbund har som mål å sikre utvikling av fremtidige toppspillere, samtidig som de ivaretar det store antallet ungdom som ønsker mestringsopplevelser og trivsel. Et kjennetegn ved fotballen er «at det legges til rette for spillere som har spesiell interesse og forutsetninger for å utvikle seg som fotballspillere» (NFF, 2016, s. 14).

I forbundet bedrives det også landslagsaktivitet for yngre spillere. I Norge deles disse inn etter alder. På dame- og herresiden finner man U15, U16, U17, U18, U19, U20, U21 og U23-landslag. Disse landslagene baserer seg på ulike samlinger for spillerne

gjennom året. Det er ulik mengde aktivitet på de ulike alderstrinnene, 16-årskullet har blant annet ca. 40 samlingsdøgn i løpet av året.

2.1.2 Klubbens rolle

I 2017 og 2019 har Norsk Toppfotballsenter, i tett samarbeid med norske toppklubber, gitt ut «Akademiklassifiseringsrapporten». Dette representerer en ny epoke for utviklingsarbeidet i norsk fotball, der en tydeligere satsning på egne, gode spillere er gjennomgående. Etter svake resultater og for dårlige prestasjoner i en europeisk målestokk, samt at klubbene selv mente at de ikke var gode nok til å utvikle spillere som holdt et høyt internasjonalt nivå, har det nå blitt etablert klare standarder for arbeidet med toppspillerutvikling (NTF, 2017). Historisk sett har NFF avgrenset toppfotballen til toppserien for kvinner, aldersbestemte landslag, A-landslag for begge kjønn, samt de tre øverste nivåene på herresiden. Espen Olafsen i Norsk toppfotballsenter, et kompetansesenter for klubbene i eliteserien og OBOS-ligaen, sier at det er en uklar forståelse av begrepene og at du vil få ulike svar alt etter hvem du spør. Han sier at den profesjonelle fotballen er definert som de to øverste ligaene i Norge. NTF (Norsk Toppfotball) er ligaforeningen for disse. På herresiden blir toppfotballen avgrenset til disse to ligaene. Det omfatter A-lags, samt akademivirksomheten fra 7-19 år for klubber som er akademiklassifisert. Begrepet «breddefotball» blir mindre og mindre brukt, men i deres forståelse omfatter det alt som ikke favner under toppfotballparaplyen på herre- og kvinnesiden (personlig kommunikasjon, 7. mars 2020). Det finnes ulike definisjoner av og forståelse for hva breddefotball innebærer, men i denne oppgaven definerer jeg breddeklubb som en klubb som ikke er en toppklubb. For å sikre kvaliteten i disse breddeklubbene har NFF utviklet et konsept som kalles «Kvalitetsklubb». På den måten skal de stimulere til god klubb utvikling, som vil forsterke helheten, samt sikre kvalitet på treningsfeltet og kamparenaene, gjennom implementering og oppfølging av klubbens trenere (NFF, 2019). Breddeklubben jeg har valgt ut er per definisjon en kvalitetsklubb. Topklubben i denne studien har samarbeid med NTF og jobber med å etterleve standardene som er satt for toppspillerutvikling.

2.1.3 Skolens rolle

Selve ideen om en egen studieretning i skolen, kalt idrettsfag eller idrettslinjen, kom først på banen i 1960- og 70-tallets skolereformer. Denne studieretningen ble ikke utviklet for å hjelpe idretten med talentutvikling, eller skape idrettsstjerner, men som et insentiv for å motivere ungdom til allmennutdanning (Kårhus, 2016). Det var først i 2006, gjennom «Kunnskapsløftet», at «Toppidrett» ble et offisielt fag på idrettslinjen og i nasjonal læreplan. Dermed ble det vedtatt at kombinasjonen med toppidrett og studie-spesialisering ikke lenger skulle være alternativ pedagogikk, men et fullverdig tilbud i skoleverket (Kårhus, 2016). Elevene kunne dermed velge et tilbud i skolen, som skulle gi dem muligheten til å satse og få tilrettelegging for å bli toppidrettsutøver, samtidig som man kunne fullføre skolegangen sin (Kristiansen & Houlihan, 2015). Dette er slik vi kjenner toppidrettslinjene den dag i dag, og på den måten blir skolene en viktig arena i talentutviklingen av unge, satsende idrettsutøvere.

I dagens skoleverk kan en skille mellom private og offentlige skoler. Innenfor idrett som fag på skolen har det vokst frem ulike typer private skoler, som alle forholder seg til læreplanen. Det kan derfor antas at forskjellene ikke er store. Likevel har debatten i flere år handlet om økonomi og ressurser, som igjen kan føre til forskjeller på tilbudet som gis.

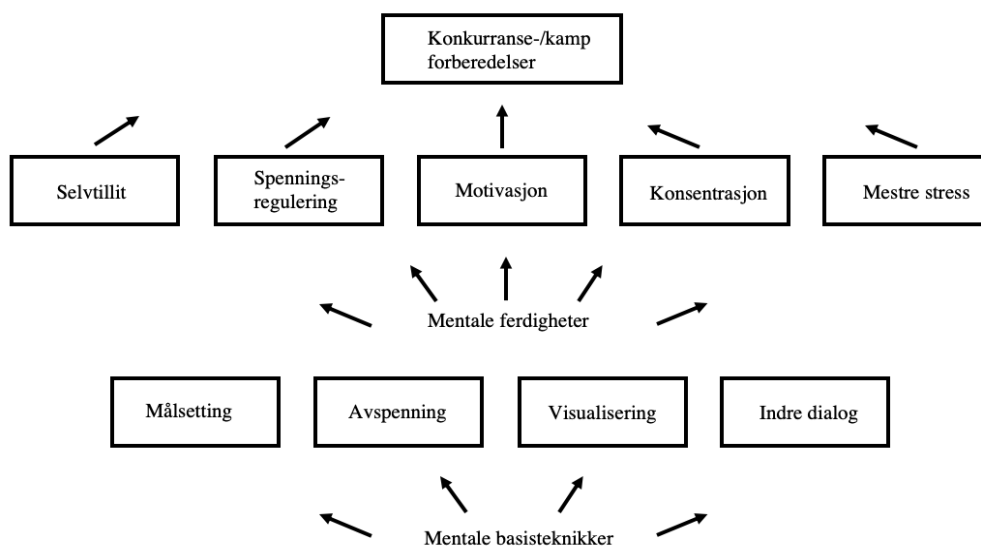
I læreplanen for toppidrett er utdanningsprogrammet delt inn i tre deler. I tillegg til basistrening og ferdighetsutvikling, har de et hovedområde de kaller treningsplanlegging. Her skal elevene blant annet vurdere hvilke krav og livsstil som stilles til en toppidrettsutøver, utarbeide kortsiktige og langsiktige mål for en prestasjonsutvikling i spesialidretten, føre treningsdagbok og registrere resultater og observasjoner, samt utarbeide planer og analysere treningen sin (Utdanningsdirektoratet, 2006).

2.2 Mentale ferdigheter og mental trening

Talentutvikling i fotball er en multidimensjonell prosess. Taktiske, fysiske og tekniske ferdigheter er selvsagt avgjørende for å lykkes, men sett i lys av forskning viser det seg at psykologiske faktorer og mentale ferdigheter spiller en avgjørende rolle med tanke på utvikling og prestasjon (Áine MacNamara, A Button & Dave Collins, 2010a).

I tillegg til den mer åpenbare faktoren om målbevisst trening og antall timer som må legges ned i arbeidet, virker det nå å være konsensus om viktigheten av gode mentale ferdigheter (Clark & Williamon, 2016; Hill, MacNamara & Collins, 2019; Tedesqui & Glynn, 2013; Van Yperen, 2009). Dette gjelder spesielt med tanke på å øke kvaliteten i treningsarbeidet, levere gode prestasjoner over tid og håndtere motgang og distraksjoner som vil forekomme i toppidrettslivet (Clark & Williamon, 2016). For unge spillere har det vist seg, om de lærer å sette seg realistiske mål, øke selvtilliten sin, visualisere suksess og håndtere situasjoner på en konstruktiv måte, at deres prestasjoner og personlige utvikling får raskere fremgang, i motsetning til de som ikke gjør mental trening (Weinberg & Williams, 2010, s. 363). Det understøttes i forskningen at mentale ferdigheter er avgjørende med tanke på utvikling og prestasjon for fotballspillere på et høyt nivå. Blant annet gjennomførte Jordet en litteraturstudie der han trakk frem elleve ulike mentale egenskaper som er sett på som avgjørende for å lykkes på et profesjonelt nivå. Han trekker blant annet frem spillernes evne til å håndtere stress, motgang og medgang, selvregulert læring, prospektiv kontroll og evnen til å tilpasse seg nye omgivelser (Jordet, 2016).

For mange vil utgangspunktet for å drive med mental trening være å finne strategier som skal hjelpe dem til å få mer ut av trening eller i forkant, under eller etter kamp. For noen kan det være for å forbedre de mentale ferdighetene man allerede har (Pensgaard & Høgmo, 2004, s. 6). I denne studien vil mentale ferdigheter beskrive de ønskede resultatene, som eksempelvis økt selvtillit og forbedret spenningsregulerende ferdighet, mens de mentale teknikkene, visualisering, indre dialog, målsetting og avspenning, blir sett på som teknikker for å fremme nettopp de mentale ferdighetene gjennom systematisk trening (Birrer & Morgan, 2010, s. 79).



Figur 1: Mental modell fra Olympiatoppen. Gir en oversikt over hva som anses som mentale ferdigheter og mental trening i denne studien. Figuren finnes i «Mental trening – veien til optimal prestasjon», av Anne Marte Pensgaard, 2005, *Norsk idrettsmedisin*, nummer 1, s. 18. Opphavsrett Anne Marte Pensgaard. Gjengitt med tillatelse.

De mentale basisteknikkene er det forsket mye på. Både indre dialog, visualisering, avspenning og målsettingsarbeid har vist seg å være effektive, sett i et lengre perspektiv, med tanke på utvikling innenfor ulike idretter (Slimani et al., 2016).

Visualisering kan defineres som «bruken av alle sanser for å gjenskape eller skape en opplevelse i sinnet» (Vealey og Walter, 1993 sitert i Slimani et al., 2016, s. 2339) og har også vist seg å kunne ha en positiv effekt på prestasjon i fotball (Seif-Barghi, Kordi, Memari, Mansournia & Jalali-Ghomi, 2012). Det å «se for seg» en handling eller ferdighet på fotballbanen kan sammenlignes med å faktisk gjennomføre den på banen. Forskjellen er at utøverne opplever og erfarer situasjonene i sitt eget hode (Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif & Cheric, 2010). Dette er en teknikk som kan gjøre spillerne bedre forberedt til trening og kamp, og på den måten ha en effekt på kvaliteten i treningen (Pensgaard & Høgmo, 2004).

Indre dialog beskriver alle ord og tanker som er rettet mot en selv. Prosessen kan ses på som en kontinuerlig strøm av tilfeldige, bevisste eller målrettede tanker (Dohme, Piggot, Backhouse & Morgan, 2019, s. 267). Måten utøvere snakker til seg selv kan deles inn i negativ og positiv indre dialog. Ved negativ dialog dveler spillerne over fortiden eller fokuserer på fremtiden. Det kan komme av svake prestasjoner i kamp eller bekymringer og nervøsitet før viktige kamper. Konsekvensen vil være at det påvirker konsentrasjon, holdning og selvtillit til utøverne, som igjen går utover prestasjonen. På den andre siden vil en positiv indre dialog være til stor hjelp for å holde fokus og kunne forbedre kvaliteten på trening og prestasjon i kamp (Dohme et al., 2019). På bakgrunn av at den indre dialogen vil ha effekt på prestasjonen, er det viktig at spillerne selv blir oppmerksomme på hva de sier til seg selv. Spesielt ved å kontrollere sine egne tanker og erstatte den negative selvsnakken med en positiv og konstruktiv indre dialog (Dohme et al., 2019; Pensgaard & Høgmo, 2004).

Avspenning i fotball handler om å finne den perfekte balansen mellom ro og spenning i kroppen, slik at prestasjonen blir best mulig (Sadeghi et al., 2010). For mye spenning i kroppen gjør deg urolig og kan ha negativ effekt på teknisk utførelse, samtidig som den kan gjøre deg oppmerksom og skjerpet (Pensgaard & Høgmo, 2004, s. 109). Ved å finne den riktige balansen for en selv, vil man gjennom å føle seg mentalt sterk, energisk eller «være i sonen», bli klar til å prestere best mulig (Williams, 2010, s. 248). Avspenningen kan eksempelvis foregå gjennom pusteøvelser, meditasjon og visualisering (Williams, 2010).

Målsetting i idrett kan være en metode for å øke viljen (Vealey, 1988 sitert i Sherman & Poczwadowski, 2005, s. 23) og motivere utøverne til å trene hardt, spesielt når treningen er tøff og vanskelig (MacNamara, 2011, s. 59). Samtidig er det med på å styre spillernes oppmerksomhet i en retning eller mot en standard (Larsen, Alfermann & Christensen, 2012). Ved å ha målsettinger som er oppgaveorientert, vil spillerne kunne oppleve at motivasjonen og selvtilliten øker, i takt med utviklingen (Pensgaard & Høgmo, 2004). Alle disse fire teknikkene vil være viktige i det mentale treningsarbeidet, da de har vist seg å ha positiv effekt på resultater i konkurranse (Sadeghi et al., 2010, s. 87).

Mentale ferdigheter og mentale teknikker er det forsket mye på, men ofte isolert og ikke som et program som kombinerer de ulike teknikkene. Flere snakker derfor om PST, «psychological skills training», som handler om systematisk og konsekvent utøvelse av mentale ferdigheter for å forbedre prestasjon, øke gleden eller oppnå større tilfredsstillelse i sport og idrett (Birrer & Morgan, 2010, s. 78). I fotball, som er en så kompleks idrett, vil mentale ferdigheter som konsentrasjon, selvtillit, selvkontroll og kommunikasjonsevner være avgjørende, samt bevissthet rundt indre dialog, visualisering og spenningsregulering (Heidari et al., 2019; Thelwell, Greenlees & Weston, 2006). Dette må dermed ses på som en prosess og i et helhetlig perspektiv. Dette understøttes i en litteraturstudie av Slimani et al. (2016), der det argumenteres for at mentale ferdigheter over lengre tid har blitt ansett som essensielle for prestasjon og utvikling i fotball. På grunnlag av det etterlyses det en tverrfaglig opplæring som innebefatter fysiske, tekniske, taktiske og mentale aspekter, med et fokus på langsiktig utvikling og måloppnåelse i fotball. På elitenivå i fotball er det lite som skiller de beste fra de nest beste, derfor vil implementering og forbedring av de unge spillernes mentale ferdigheter kunne gi en gunstig fordel, for de som mestrer det på en god måte (Heidari et al., 2019). I denne studien blir mentale ferdigheter både sett på i et kognitivt perspektiv, der faktorer som antesipering, persepsjon og valg på banen er gjeldende, og i tillegg til personlighetsrelaterte disposisjoner og ferdigheter som eksempelvis motivasjon, konsentrasjon og selvtillit (Höner & Feichtinger, 2016, s. 17).

Mental trening og viktigheten av mentale ferdigheter, i sammenheng med prestasjon og utvikling i sport og idrett, er ingen revolusjonerende tanke. I en studie fra Heishman og Bunker (1989) fant de ut at 81% av eliteutøvere, i lacrosse, anså mentale forberedelser som en viktig del for å prestere. Likevel var det kun 44% av de samme som anvendte seg av ulike mentale strategier og teknikker. Denne forskningen konkluderte med at de fleste utøvere på høyt nivå har kunnskap og forståelse for viktigheten av mental trening og utviklingen av mentale ferdigheter, men mislykkes i å bruke det systematisk og over tid i treningsprosessen (Vealey, 2007).

2.2.1 Selvregulering

Selvregulering handler om prosesser som hjelper individer til å kontrollere sine tanker, følelser og handlinger (Baumeister og Vohs, 2004 sitert i Toering, Elferink-Gemser & Jordet, 2009, s. 1509) og i hvilken grad de er aktive deltakere i sin egen læringsprosess (Zimmermann, 2006 sitert i Toering, Jordet & Ripegut, 2013, s. 1412). Denne selvregulerende læringen handler om hvordan spilleren setter mål og planlegger sin egen trening. I tillegg til å overvåke og følge med på sine handlinger, sett opp mot sine mål, evaluerer spillerne prosessen og utfallet etter økten og avslutningsvis reflekterer over prosessen som en helhet (Ertmer & Newby, 1996).

I en kvalitativ studie ble det funnet ut at spillere, som har blitt suksessfulle i sin idrett, i stor grad har tatt ansvar for sin egen læring (Áine MacNamara, A Button & Dave Collins, 2010b). I tillegg har det vist seg at unge spillere, på et høyt nivå, i motsetning til spillere på et lavere nivå, er dyktigere til å selvregulere. Det som kjennetegnet forskjellene var at dyktige spillere, blant annet, reflekterte mer rundt sine egne prestasjoner. Dette kan være en årsak til at de får mer kvalitet inn i treningen sin. Evnen til å reflektere kan i så måte bli ansett som en avgjørende faktor i læringsprosessen og kan utruste unge, talentfulle fotballspillere med verktøy til å forbedre sine prestasjoner (Toering et al., 2009). For å måle og overvåke hvem og hvordan spillere tar ansvar for egen læring, har det blitt utviklet et fotballspesifikt spørreskjema. På den måten vil man kunne kartlegge hvem som mestrer å selvregulere sin egen læring, samtidig som det vil gjøre spillerne selv bevisste på sine egne selvreguleringsprosesser (Toering et al., 2013).

Norsk toppfotballsenter mener, i «Akademiklassifiseringsrapporten», at det kan være et konkurransefortrinn at det utvikles selvregulerende spillere. For å lykkes med dette settes det krav til klubbene og deres ansatte trenere, lærere og ledere. Spesifikt pekes det på systematikken og kompetansen på området fotballmentalitet, ettersom de mener at kartleggingen, utviklingen og overvåkingen av disse ferdighetene er gjennomgående for svake i norske toppklubber (NTF, 2019).

Unge, norske fotballspilleres utvikling i fotball skjer innenfor en multisentrisk organisasjonsmodell. Dette innebærer tre arenaer, forbundet, klubb og toppidrettslinjer på

skole. For å utvikle seg og prestere på et høyest mulig nivå settes det krav til gode mentale ferdigheter og teknikker. Visualisering, indre dialog, avspenning og målsetting er basisteknikker som har vist seg effektive i utviklingsarbeidet for idrettsutøvere. Det er likevel gjort lite forskning på hvordan arenaene jobber med det mentale i sine respektive organisasjoner. Denne studien vil derfor tilføre en dypere forståelse for søkelyset som settes på det mentale, hvilke mentale ferdigheter og teknikker det jobbes med og hvilken tilnærming arenaene har til dette arbeidet.

2.3 Problemstilling

For å skape retning og et klart mål for studien har det blitt utformet flere problemstillinger. Det har vært et bevisst valg at disse skal være relativt åpne, slik at de ikke begrenser datainnsamlingen og analysen (Thagaard, 2018). Disse forskningsspørsmålene baserer seg på mine mål og erfaringer, samt tidligere forskning og resultater fra foreliggende studier og teorier (Crescentini & Mainardi, 2009). Forskningsprosessen er en dynamisk prosess og utviklingen av problemstillingene har foregått over tid. Spesielt i arbeidet til prosjektet ble formuleringen av og innholdet i problemstillingene endret flere ganger. For å sikre at omfanget ikke skulle bli for stort var det viktig å avgrense studiens omfang (Grønmo, 2004, s. 263). Denne avgrensningen, som også har gjort studien mindre kompleks, gjenspeiler seg i studiens problemstillinger. Prestasjon og utvikling av spillere i fotball er omfattende og komplekst og består av mange forskjellige elementer. Denne studien tar for seg siden som omhandler mentale ferdigheter og mental trening, og har på den måten utelukket mange andre faktorer som spiller en avgjørende rolle for om en skal lykkes i idretten.

- *Hvilket søkelys har arenaene i den multisentrisk organisasjonsmodellen på mentale ferdigheter og mental trening for unge, norske fotballspillere*
- *Hva slags tilnærming har de ulike arenaene til den mentale treningen*
- *Hvilke mentale ferdigheter og teknikker fokuseres det på*

For å kartlegge dette området ønsker jeg å se nærmere på om arenaenes uttalte søkelys samsvarer med faktiske handlinger. Med søkelys menes hva organisasjonene gjør, og hvilke tilnærminger de har i arbeidet med det mentale.

3.0 Metode

Metodens hensikt er å gi en bestemt retning på veien mot et mål og for å sikre at alle de ulike delene i forskningsprosessen blir gjennomført på en korrekt måte. Denne studien har blitt gjennomført med en kvalitativ metode, der intervjuet har vært den foretrukne innsamlingsmetoden av data (Crouch & McKenzie, 2006). En viktig del av god forskningspraksis handler om å være systematisk, grundig og åpen i arbeidet med datainn-samling og analysering og presentasjon av funnene (Johannessen, Tufte & Kristoffersen, 2009). I denne delen vil de mange valgene som er tatt, begrunnes og for-klares.

3.1 Vitenskapelig forankring

Postholm (2010) mener at omtrent all kvalitativ forskning utføres innenfor et konstruktivistisk paradigme. Det samme gjelder denne studien. Dette kan begrunnes med at interaksjonen mellom meg som forsker og de menneskene jeg har intervjuet, har preget resultatene som legges frem. Det er dette samspillet som til slutt utformer kunnskapen, og begge parter har innflytelse på denne prosessen (Adom, Yeboah & Ankrah, 2016; Thagaard, 2018).

Denne samfunnsvitenskapelige studien er forankret i både teori og empiri. Denne tilnærmingen er en vanlig inngang til en samfunnsvitenskapelig studie. Utformingen av problemstillingene er basert på foreliggende litteratur og egne erfaringer. Videre har det blitt gjennomført en empirisk undersøkelse, der resultatene er diskutert opp mot aktuell teori. Empiri vil være informasjonen og dataen jeg innhenter og produserer om de faktiske forholdene hos de tre arenaene, mens teorien bygger på alle relevante fakta som er etablerte gjennom tidligere forskning (Grønmo, 2004, s. 33-35).

3.2 Casestudie som forskningsdesign

Casestudier har lange tradisjoner innenfor psykologi, antropologi, sosiologi, historie, biologi og lignende, og står i dag for mye av forskningen og bøker som blir utgitt på ulike områder (Flyvbjerg, 2013, s. 171). I denne undersøkelsen ønsker jeg å beskrive og kartlegge hvilket fokus det er på mental trening og mentale ferdigheter hos arenaene innenfor den multisentrisk organisasjonsmodellen i norsk fotball. Et casedesign vil passe for å besvare forskningsspørsmålene og forstå hvilke holdninger de ulike arenaene har til dette (Johannessen et al., 2009). Målsettingene og fordelene med denne type design er at jeg både kan beskrive og presentere informasjonen innenfor et område det er gjort lite forskning på tidligere, samt at jeg kan bruke den eksisterende teorien, som er tilgjengelig, for å illustrere, støtte og utfordre resultatene og dataen jeg får (Postholm, 2010). I tillegg har det gitt mulighet til å undersøke området i sin rette kontekst (Farquhar, 2012). Resultatene vil belyse i hvor stor grad det settes søkelys på det mentale og hvordan de ulike arenaene jobber med dette, gjennom intervjuer av mennesker som er involvert i de respektive organisasjonene.

Det er blitt gjennomført en enkelcasestudie med flere analyseenheter. I dette forskningsprosjektet er det arenaenes søkelys på mental trening og mentale ferdigheter som er casen. Analyseenheter består av de tre arenaene innenfor den multisentrisk organisasjonsmodell; forbund, klubb og skole. Dette gir også mulighet til å kunne sammenligne de ulike arenaenes forhold til det mentale i fotball, med bakgrunn i at de alle er involvert i norske fotballspillers prestasjon og utvikling. Denne casestudien retter seg mot de tre ulike arenaene, klubb, skole og forbund, og på den måten vil informasjonen rettes mot disse organisasjonene, og ikke de enkelte personene som dataene er hentet fra (Thagaard, 2018).

3.2.1 Betraktninger og utfordringer ved casestudien

I sin natur er kvalitativ forskningsmetode fleksibel (Thagaard, 2018) og en casestudie er en induktiv metode, som gir mulighet til å gjøre endringer underveis i prosessen. Basert på subjektive, individuelle teorier har jeg gått inn i denne prosessen med et sett av antagelser. Disse har vært på basert på erfaringer og teori og har vært avgjørende i utformingen av forskningsspørsmålene. Disse variablene har utviklet og endret seg underveis i prosessen. En deduktiv tilnærming vil i så måte basere seg på at jeg som forsker har utarbeidet et sett av variabler, som blir bestemmende for hvilket datamateriale som samles inn (Postholm, 2010, s. 36). Det kan antas at det er en tilnærmet umulig oppgave å ha en fullstendig induktiv eller deduktiv tilnærming (Postholm, 2010), noe denne oppgaven også vil være et eksempel på. I stedet har samspillet mellom de to tilnærmingene vært i fokus. Jeg har brukt mine erfaringer, forforståelse og teori for å utforme og planlegge prosjektet, samtidig som jeg har hatt en åpen inngang til både intervjuene og analysen. På den måten har ny kunnskap og forståelse fått mulighet til å utvikle seg.

Den mest fremtredende kritikken mot case-studier omhandler dens store grad av fleksibilitet og manglende objektivitet. I arbeidet med innsamlingen av data har jeg hatt et nært forhold til deltakerne. Formålet har vært å få en dypere forståelse av hvilken plass det mentale har i norsk fotball. Derfor har undersøkelsen basert seg på intervjuer av trenere og ledere i sin rette kontekst. I så måte har studien hatt en subjektiv tilnærming (Farquhar, 2012). Det har derfor vært viktig å opprettholde en større distanse i analyseringen og presentasjonen av funnene, samt en åpen tilnærming og en nøyaktig fremstilling av de ulike delene i forskningsprosessen. Det er gjort rede for den filosofiske tilnærmingen, hvilken metode som er brukt for datainnsamling, en grundig gjennomgang av analysen og etterstrebet en korrekt fremstilling av resultatene i presentasjonen.

Case-studien har heller ikke som formål å generalisere funnene til en større populasjon (Farquhar, 2012; Johannessen et al., 2009). Funnene fra dette prosjektet vil i stedet gi hensiktsmessig og interessant informasjon for andre klubber, skoler og fotballkretser. I tillegg vil det kunne gi innsikt og forståelse for trenere, ledere og lærere rundt viktigheten av mentale ferdigheter og mental trening når det gjelder prestasjon og utvikling av unge fotballspillere. Selv om casestudien har blitt sett på som uvitenskapelig, har disse

oppfatningene endret seg over tid. Denne casestudien kan på mange måter ses på som en forløper til en større kvantitativ studie og et slik standpunkt vektlegger arbeidsdelingen mellom de kvantitative og kvalitative studier, i stedet for å se på de som motpoler. Håpet er at studien gir innsikt og reiser nye spørsmål og problemstillinger som kan forskes videre på i større kvantitative studier (Andersen, 2013, s. 31).

3.3 Kvalitativ metode

Denne studien er gjennomført med en kvalitativ tilnærming, som har gitt mye informasjon fra relativt få intervjuobjekter (Johannessen et al., 2009). Selve temaet, mentale ferdigheter og mental trening i fotball, er det gjort mye forskning på tidligere, men det finnes få eller ingen studier som ser på hvilken plass det har innenfor de tre arenaene i den multisentrisk organisasjonsmodellen. Den kvalitative metoden har vist seg hensiktsmessig hvis det er lite informasjon på området fra før (Johannessen et al., 2009; Thagaard, 2018). Det har vært hensiktsmessig med et fleksibelt metodeopplegg. Underveis i prosjektet har jeg gjort endringer og justeringer, både med tanke på hvem som skulle intervjues og hvilke temaer og områder som viste seg interessante. Jeg har også innarbeidet erfaringer og rutiner underveis i opplegget, samtidig som de utfordringene jeg har møtt på har blitt løst på en bedre måte (Thagaard, 2018).

3.3.1 Forforståelse

Jeg har møtt dette forskningsprosjektet med teoretiske antakelser, samt mine erfaringer og meninger (Postholm, 2010). Allerede fra utformingen av spørreskjemaet har min «bagasje» vært med på å velge retning for oppgaven og bestemt hva det skulle fokuseres på, både bevisst og ubevisst (Johannessen et al., 2009). Ulempen med dette er at intervjuene og den dataen som er samlet inn, kan være farget og blendet av forforståelsen, mens det på en annen side har hjulpet meg å forstå forskningsfeltet bedre (Postholm, 2010, s. 57). På samme måte har forforståelsen også påvirket analysen og seleksjonen av hva som skal analyseres og presenteres i oppgaven. Gjennom fortolkningsprosessen legger jeg mine egne meninger, samt teori, til grunn for å forklare og beskrive funnene. I tillegg har jeg tatt avgjørelsen om hvilke temaer og områder som skal vektlegges i størst grad (Johannessen et al., 2009). Dette er ikke et nytt fenomen innenfor kvalitativ

forskning og det er sjeldent at forskeren starter med helt blanke ark, uten en viss form for forventning om hva en skal finne av resultater (Johannessen et al., 2009). Jeg har likevel hatt fokus på å følge de forskningsmessige prosedyrene, samt at jeg har hatt en åpen tilnærming og innhentet informasjon og kunnskap fra dataene, som jeg i utgangspunktet ikke hadde tenkt på i forkant. Det har vært viktig å reflektere over dette før og under arbeidet med studien, i tillegg til å etterstrebe en så objektiv tilnærming som mulig til den informasjonen som samles inn. Dette har gjort meg mer bevisst på min egen forforståelse (Dalland, 2017).

I denne prosessen var det også viktig å reflektere over intervjupersonenes forforståelse. I forkant av intervjuene fikk de vite om forskningsområdet gjennom samtykkeskjemaet, og det er derfor betimelig å anta at de også hadde gjort seg opp noen tanker i forkant. Det var derfor viktig at samtykkeskjemaet ikke inneholdt en for detaljert skisse av prosjektet (Thagaard, 2018), slik at deres utsagn og atferd ikke ble basert på oppleste fakta eller selvfølgeligheter.

I tillegg min egen og intervjuobjektene forforståelse, vil det også være slik at leserne av oppgaven vil tolke og forstå resultater og funn på ulike måter. Deres bakgrunn, erfaringer, forventninger og kunnskap vil variere og på den måten påvirke hvordan de leser teksten (Sandelowski, 2001). I innsamling av data, analysering av informasjonen og presentasjon av funnene har det derfor blitt etterstrebet en transparent og åpen prosess. I tillegg har det vært viktig å sitere og fortolke intervjuobjektene meninger på en korrekt måte.

3.3.2 Det kvalitative forskningsintervjuet

Det kvalitative forskningsintervjuet karakteriseres som en samtale med struktur og formål (Kvale, 1997 sitert i Johannessen et al., 2009, s. 135). Strukturen i dette tilfellet handler om rollefordelingen mellom meg som forsker og intervjupersonen. Selv om intervjupersonene gis mulighet til å ta opp temaer og til å fortelle om det de ønsker, er det jeg som stiller spørsmålene og på den måten kontrollerer intervjuet (Johannessen et al., 2009). Disse samtalene er gjennomført for å få tak i intervjupersonenes kunnskap, erfaring og opplevelse av hvordan deres aktuelle organisasjon jobber med temaet (Nelson,

Groom & Potrac, 2014). Dette avhenger av hvor godt den enkelte husker, samt hvor dyktige de er til å uttrykke seg på en korrekt måte (Johannessen et al., 2009, s. 136). Det var derfor viktig for meg å være observant under intervjuene, og hele tiden komme med oppfølgingsspørsmål om det var noe jeg mente burde utdypes eller begrunnes nærmere. I intervjusituasjonen var jeg opptatt av å opprettholde intervjupersonenes integritet. Ved å hele tiden være interessert og be de begrunne og forklare, i stedet for å komme med mine meninger og legge ordene i deres munn, fikk jeg satt den aktuelle intervjupersonens opplevelser, kunnskap og erfaringer i fokus (Thagaard, 2018).

Det er ingen selvfølge at et kvalitativt intervju blir gjennomført på en god måte. Det setter krav til forskeren. I denne studien fulgte jeg noen klare retningslinjer i arbeidet før, under og etter intervjuene. Det var viktig å produsere forståelige og velformulerte spørsmål, la intervjupersonene fullføre setninger og være en aktiv lytter, samt ha evnen til å styre intervjuet. Samtidig hadde jeg gjort et grundig forarbeid, slik at jeg hadde tilstrekkelig kunnskap om temaet. Avslutningsvis ønsker jeg å trekke frem prinsippet om å være strukturert. Kontroll på papirer, tidspunkter for intervjuer og oppbevaring av sensitiv informasjon var viktig i denne prosessen (Kvale, 1996 sitert i Brinkmann, 2007, s. 137). På samme måte som fotballspillere trener for å forbedre sine tekniske, taktiske, fysiske og mentale ferdigheter, kan det sies at en forsker hele tiden kan forbedre sin evne til å intervju andre mennesker. Det var derfor viktig å gjøre et godt forarbeid, samt reflektere og øve på intervjuene i forkant.

Tidligere i oppgaven har jeg beskrevet min egen og intervjupersonens forforståelse og viktigheten av å være bevisst på den i forskningsprosessen. Det er også viktig å være klar over at det er nettopp dette samspillet, og den spesielle situasjonen intervjuet er, som skaper og produserer kunnskapen jeg tilegner meg. Hadde jeg valgt en annen intervjuperson, i en annen organisasjon, eller det hadde vært en annen intervjuer, så ville man mest sannsynlig fått andre funn og resultater (Kvale & Brinkmann, 2015).

Intervjuer i kvalitativ forskning kan deles inn i ustrukturerte, semi-strukturerte og strukturerte intervju. I denne studien har det blitt gjennomført semi-strukturerte intervjuer, som kjennetegnes av en overordnet intervjuguide, der spørsmål og temaer er satt, men

samtidig åpner for at rekkefølgen kan endres, slik at samtalen får flyte relativt fritt (Johannessen et al., 2009).

3.3.3 Intervjuguide

Jeg utformet en overordnet intervjuguide (se vedlegg 1), med spørsmål og aktuelle oppfølgings spørsmål. Ved å ha en plan for hvilke temaer og spørsmål vi skulle innom, sikret jeg også muligheten til å kunne sammenligne i analysearbeidet senere. I oppstartsfasen av intervjuene var jeg opptatt av å bli kjent med og skape en trygg ramme for intervjuobjektene. Ved å introdusere meg selv, prosjektet og gjenfortelle deres rettigheter, ønsket jeg å ufarliggjøre situasjonen. På samme grunnlag stilte jeg lette, faktabaserte spørsmål i innledningen, der intervjupersonene fikk fortelle om seg selv, deres rolle i organisasjonen og utdanning (Johannessen et al., 2009). I hoveddelen gikk vi dypere inn på selve temaet for oppgaven, der intervjupersonene fikk beskrive, samt fortelle om sine opplevelser og erfaringer rundt det som gjøres i organisasjonene (Crouch & McKenzie, 2006). Avslutningsvis fikk deltakerne legge til informasjon eller gi dypere innsikt etter eget ønske. Samtlige intervjupersoner hadde behov for å legge til og gi en form for oppsummering av samtalen til slutt, noe som ga mye informasjon og data rundt de viktigste funnene.

Hovedspørsmålene i intervjuguiden hadde som oppgave å sikre retning på intervjuet, mens oppfølgings spørsmål ble anvendt for at meningene og synspunktene skulle bli mer konkrete og forståelige (Nelson et al., 2014; Thagaard, 2018). I disse intervjuene merket jeg, ved flere anledninger, at hovedspørsmålene ble tolket på flere ulike måter av de ulike intervjupersonene. Det var derfor avgjørende at oppfølgings spørsmålene fikk deltakerne i riktig retning, uten at jeg la noen føringer for hvilke svar de skulle gi. For å sikre validiteten ble intervjuguiden, i tillegg til å godkjennes av veileder, praktisk utprøvd gjennom et pilotintervju.

3.3.4 Pilotintervju

Toveiskommunikasjon kan føre med seg utfordringer. Vi kan aldri være 100% sikre på at mottakeren har forstått utsagnet eller spørsmålene på korrekt måte. Det var også viktig å være bevisst min egen rolle i intervjuet og den effekt det kan ha på intervjuobjektene. Blant annet vil min egen usikkerhet og manglende intervjutrening i utgangspunktet kunne påvirke svarene til intervjupersonene (Johannessen et al., 2009) og det var derfor viktig at jeg fikk testet intervjuguiden i forkant. I tillegg til å kunne gjøre endringer og justeringer på spørsmålsoppbygning og strukturen til intervjuguiden, ga det også verdifull trening og øvelse når det kommer til en intervjusituasjon.

Dette pilotintervjuet ble gjennomført i mitt hjem, med en person som har god kjennskap til temaet (Nelson et al., 2014). På den måten ville temaet være forståelige for mottakeren, samtidig som svarene ga mye informasjon om spørsmålene var nøyaktige nok og ga svar på problemstillingene. Det sies at den beste læringen skjer gjennom egen praksis og gjennom å lytte til eget pilotintervju fikk jeg, i tillegg til å sikre at lydopptakeren fungerte, god innsikt i hvordan spørsmålene ble stilt og hvilke tilbakemeldinger jeg ga til respondenten (Thagaard, 2018).

Jeg ville heller ikke ta opp for mye tid fra intervjupersonene og flere var skeptiske til å ta del i prosjektet grunnet en hektisk hverdag. Vi kom derfor til enighet om at intervjuene skulle vare i ca. 1 time. Pilotintervjuet ble på den måten en test for å sikre at omfanget ikke var for stort, samtidig som jeg fikk utdypende og nok informasjon om temaet.

3.3.5 Lydopptak

Det ble innhentet godkjennelse fra intervjupersonene om at det kunne gjøres opptak av samtalene. Det ble brukt en «Iphone X64GB» til dette formålet. Med bakgrunn i at intervjuene var omfattende og relativt fleksible i formen, anså jeg det som avgjørende at jeg som forsker var aktiv og til stede under intervjuet. I stedet for å ta notater, der omfanget av data blir redusert og kan virke forstyrrende for samtalen (Thagaard, 2018), fikk jeg nå mulighet til å fokusere på selve innholdet i samtalene og kunne stille

hensiktsmessige oppfølgingsspørsmål. Lydopptakene tok vare på alt som ble sagt, samtidig som det fanget opp nyanser i språket og stemmeleiet (Dalland, 2017, s. 85). Det ga også mulighet til å høre gjennom intervjuene flere ganger, når det måtte passe og uansett hvor jeg befant meg (Nikander, 2008) I kombinasjon med notater underveis i intervjuet, om alt fra kroppsspråk til andre observasjoner (Dalland, 2017), ga det meg et godt grunnlag for den senere analyseringen og presentasjonen av resultatene.

Flere av intervjuobjektene var i utgangspunktet skeptiske til at samtalene skulle tas opp. Det var derfor avgjørende at jeg beroliget deltakerne og beskrev tydelig hvem og hva opptakene skulle brukes til. I tillegg til en gjennomgang av deres rettigheter, viste jeg også hvordan de selv kunne skru av lydopptakeren (Nelson et al., 2014). Dette sikret at deltakerne ble komfortable og la grunnlaget for en åpen og trygg samtale.

3.4 Betraktninger og utfordringer ved den kvalitative metoden og det kvalitative forskningsintervjuet

Den kvalitative metoden, i motsetning til den kvantitative, har gitt meg mulighet til å komme tettere på feltet jeg forsker på (Thagaard, 2018). På den måten har jeg fått dannet et helhetlig bilde av organisasjonene sitt syn innenfor det bestemte forskningsområdet (Postholm, 2010). Den fleksible formen har vært uvurderlig for arbeidet med prosjektet. Problemstillingene har blitt påvirket i takt med innsamling av data, i tillegg til at analyseringen og tolkning av informasjonen har vært en kontinuerlig prosess (Thagaard, 2018).

For å sikre god kvalitet på intervjuet var det viktig å utforme gode og velformulerte spørsmål, som ville oppmuntre til at intervjupersonen ga utfyllende og konkret informasjon om temaet (Thagaard, 2018). En utfordring i intervjuprosessen var også å ta raske beslutninger rundt hvilke temaer og utsagn som skulle følges opp nærmere. Situasjonen i seg selv legger ikke opp til lange pauser, da det ville ødelagt rytmen og flyten i samtalen (Johannessen et al., 2009). I tillegg til de overordnede spørsmålene, hadde jeg også forberedt noen oppfølgingsspørsmål, slik at jeg sikret svar på forskningsspørsmålene. Disse, i kombinasjon med spørsmål som «kan du utdype det nærmere?» og «hva mener du med det?», var gjennomgående i samtalene. Målet med dette var å skape refleksjon

hos deltakerne og dypere beskrivelser om ulike temaer (Johannessen et al., 2009; Nelson et al., 2014).

I intervjuene var det viktig å være lydhør og oppmerksom på hva objektene fortalte om. På bakgrunn av dette så jeg det som avgjørende at jeg var fullstendig til stede i samtalen. Det var derfor viktig å løsrive seg fra intervjuguiden og være en aktiv lytter og deltaker i kommunikasjonen. I tillegg til å følge retningslinjene i forskningsprosessen, ble også min rolle som medlem av samfunnet, der jeg kunne bruke av mine personlige kunnskaper og erfaringer, en uvurderlig forskningsressurs i innsamlingen av data. I stedet for å rapportere fra intervjuene, førte de gode samtalene til at jeg i større grad fanget refleksjonene og erfaringene til deltakerne (Crouch & McKenzie, 2006).

3.5 Utvalg

Til denne studien ble det gjennomført en strategisk utvelgelse av intervjupersoner. Dette ble gjort for å sikre, gjennom systematisk utvelgelse av personer med kunnskap og informasjon på området, at jeg tilegnet meg den nødvendige informasjonen for å svare på forskningsspørsmålene (Thagaard, 2018). Det var også viktig at deltakerne ikke følte seg presset til å bli med i studien. De ble derfor kontaktet for en uforpliktende samtale, der jeg la frem prosjektet og hva det innebar for den enkelte å delta. Da de aktuelle personene var positive til å delta, innhentet jeg informert samtykke i forkant av intervjuene (Dalland, 2017).

Vurderingen av antall personer i studien var en viktig prosess. Dette har jeg satt i sammenheng med hva formålet med studien har vært. Hensikten har ikke vært å tilegne seg en dypere forståelse rundt hvorfor den mentale treningen og fokuset på de mentale ferdighetene har den plassen den har, men heller å gi et innblikk og kartlegge i hvor stor grad det fokuseres på og hvilken tilnærming de ulike arenaene har til dette. Av den grunn mener jeg utvalget har vært passende. Det har heller ikke vært et formål å generalisere eller konkludere rundt hva som gjøres på alle skoler eller klubber i Norge, men heller gi et innblikk i hva som gjøres på de ulike arenaene. I utvelgelsen har derfor fokuset vært på å intervju få, men gode intervjuobjekter (Crescentini & Mainardi, 2009).

Antallet deltakere ble ikke bestemt i forkant av datainnsamlingsprosessen. Det var hele tiden en vurdering om det skulle intervjues nye deltakere fra de ulike organisasjonene (Nelson et al., 2014). Basert på målet for forskningsoppgaven ble det til slutt ansett som passende antall deltakere etter siste intervju. En annen faktor, som har hatt noe å si for antall intervjupersoner, er tidsperioden for masteroppgaven. Selv om dette ikke direkte har satt begrensninger for antall deltakere i denne studien, har det hele tiden vært fokus på å komme i gang med analysering, skriving og presentasjon av oppgaven så fort som mulig (Clarke et al., 2015, s. 229).

3.5.1 Utvalg innenfor den multisentriske organisasjonen

For å belyse forskningsspørsmålene har jeg vært opptatt av å intervjuere ledere og/eller trenere innenfor de tre ulike arenaene. I tillegg har jeg begrenset oppgaven til å konsentrere seg om unge fotballspillere, i alderen 16 til 19 år. Jeg har derfor valgt ut lærer og leder på videregående skole, samt at jeg har intervjuet en landslagstrener, for yngre spillere, fra forbundet, og utelukket kretsansvarlige. Det vil likevel være naturlig å anta at kretsene opererer innenfor de samme retningslinjene, da kretsene fungerer som viktige organisasjonsledd for Norges fotballforbund og er i så måte leverandører av fag, aktivitet og utvikling (NFF, u.å.). Utvalget av skoler og klubber er basert på Østlandet, både for å kunne se på ulike organisasjoner innenfor et relativt likt geografisk område, samtidig som økonomiske og tidsmessige restriksjoner har gjort det hensiktsmessig.

Jeg har intervjuet totalt fem personer i sammenheng med dette prosjektet. To fra skoleverket, to fra klubb og én fra forbundet.

Tabell 1. Oversikt over intervjupersoner på bakgrunn av kriterier og deres navn i oppgaven.

Arena	Kriterier	Navn i oppgaven
Skole	Leder eller trener på offentlig toppidrettslinje	«Offentlig toppidrettslinje»
	Leder eller trener på privat toppidrettslinje	«Privat toppidrettslinje»
Klubb	Leder eller trener i breddeklubb	«Breddeklubb»
	Leder eller trener i toppklubb	«Topplubb»
Forbund	Yngre landslag	«Forbund»

Skole

Det første steget var å tilegne seg en oversikt over hvilke skoler på Østlandet som tilbyr det valgfrie programfaget «toppidrett» i fotball. Jeg fant ut at faget kunne gjennomføres på 15 skoler. Jeg hadde også et ønske om å tilegne meg informasjon fra både en privat og en offentlig skole, for å se om det fantes forskjeller og/eller likheter her også. Kriteriene for å delta var at man hadde en rolle som trener på eller leder for toppidrettslinjen i fotball, for å sikre at intervjupersonen hadde god kjennskap til læreplanen og hva som gjøres på den mentale biten i opplæringen av elevene. To ulike skoler ble kontaktet, ut ifra eget kontaktnettverk og i samarbeid med veileder.

Klubb

For å kartlegge bredest mulig, ble det ansett som vesentlig å innhente data fra både topp- og breddeklubb. Kriteriene for å delta var at man hadde en sentral rolle i den aktuelle klubben, enten som trener eller sportslig leder. Breddeklubben ble kontaktet via eget kontaktnettverk, mens jeg tok kontakt med en sentral person i toppklubben, som sendte meg videre til den personen som hadde ansvaret for og oversikt over dette området i klubben.

Forbund

I forbundet måtte jeg gjennom flere ledd for å få tak i en intervjuperson. Kriteriene for å delta var at intervjupersonen måtte ha en sentral rolle, enten som trener eller leder, på de yngre landslagene, samt god kjennskap til det nevnte temaet. Det var også et viktig kriterium at intervjupersonen hadde jobbet med spillere i alderen 16-18 år, enten nå eller tidligere. Til slutt ble jeg veiledet til en aktuell person i forbundet, som var positiv til å delta i prosjektet.

3.6 Tematisk analyse

I denne studien gjennomførte jeg en tematisk analyse. Denne analysemetoden kjennetegnes ved at den er fleksibel og åpner mulighetene for at nye problemstillinger, temaer og områder kan utvikle seg gjennom forskningsløpet (Clarke et al., 2015, s. 228). I denne analysen er det brukt en kombinasjon av deduktiv og induktiv tilnærming. Ut ifra teori og forskning vil det kunne sies at mentale ferdigheter og mental trening spiller en

stor rolle når det kommer til utvikling og prestasjon for unge fotballspillere. Innsamlingen av data og svarene fra intervjuobjektene er til en viss grad sett ut med disse teoretiske brillene. Samtidig har jeg vært opptatt av å la dataene svare for seg selv, og på den måten forsøkt å holde mine antagelser, erfaring og holdning unna analysen. Dette har vært utfordrende, men samtidig avgjørende for å få klarhet i svarene. Jeg har også etterstrebet å utvikle en helhetlig forståelse av de spesifikke forholdene hos de forskjellige arenaene. Under analysen trekker jeg ut og ser på de ulike delene av datamaterialet hver for seg. I analysen og presentasjonen av funnene har jeg derfor forsøkt å sette de tilbake i sin rette kontekst, slik at de ulike delene kan ses i en større sammenheng (Grønmo, 2004, s. 263). For å strukturere analysearbeidet jobbet jeg i seks ulike faser (Braun & Clarke, 2006, s. 79).

Fase 1 – bli kjent med innholdet

I denne fasen hørte jeg gjennom intervjuene på en aktiv måte, ved å notere umiddelbare tanker om mønstre og betydninger. Transkriberingen av intervjuene var en fin anledning til dette arbeidet. Jeg var også opptatt av å transkribere kort tid etter intervjuene var gjennomført, slik at jeg bedre husket tanker og meninger jeg hadde gjort meg opp underveis i intervjuene. Selv om det ikke finnes eksakte retningslinjer når det kommer til transkriberingen i en tematisk analyse, var jeg opptatt av å notere alt som ble sagt nøyaktig og korrekt (Braun & Clarke, 2006). I tillegg noterte jeg kommentarer rundt atferd og måten ting ble sagt på i margin, som kunne si noe om meningen bak utsagnene.

Fase 2 – systematisk koding

I denne fasen gikk jeg mer systematisk til verks for å kode informasjonen som jeg tilegnet meg gjennom intervjuene. Selve kodingen foregikk ved at jeg trakk ut de viktigste funnene fra intervjuene og forkortet disse ned til ord eller korte setninger. Dette var med på å skape oversikt over innholdet (Grønmo, 2004, s. 265) og ga et godt grunnlag for en senere fase i analysen, der utviklingen og grupperingene av temaene ble gjort (Clarke et al., 2015, s. 228). I denne prosessen måtte jeg forholde meg til både semantisk og latent koding.

Den semantiske tilnærmingen ble brukt for å belyse temaene og områdene fra det intervjupersonene sa, uten å se etter en dypere mening eller forståelse. Disse sitatene blir

brukt for å vise troverdigheten til masteroppgaven, ved å direkte fremstille hva de ulike intervjupersonene har sagt (Braun & Clarke, 2006). Den latente kodingen ble gjennomført fordi det var mye av informasjonen som ikke var tydelig, og det var derfor gunstig å identifisere de underliggende meningene og tankene bak utsagnene (Braun & Clarke, 2006). Denne fasen ble avsluttet da jeg selv følte at det var gjennomført en korrekt og nøyaktig gjennomgang av datasettet, slik at analysen i sin helhet ble så robust og plausibel som mulig (Clarke et al., 2015, s. 228).

Kodene ble utviklet både ut ifra hva intervjupersonene svarte, i tillegg til at jeg organiserte utsagnene i allerede forhåndsbestemte områder jeg mente var avgjørende for å besvare forskningsspørsmålet. Kodingen ble gjennomført manuelt og jeg brukte både et Word- og et Excel-program for å notere alle kodene.

Fase 3 – det tematiske kartet

Da jeg var ferdig med kodingen, begynte arbeidet med å se etter sammenhenger og ulikheter i datasettet. Ved å utforme et tematisk kart kunne jeg sortere alle kodene og all informasjon som var relevante i større grupperinger, som ble kalt temaer. Denne gjennomgangen hadde som formål å gi et klarere bilde av essensen i datainnsamlingen (Braun & Clarke, 2006). På samme måte som under kodingen, ønsket jeg å se om det var nye temaer som dukket opp, i tillegg til å se dem i forhold til allerede utvalgte områder. For å sikre troverdigheten og påliteligheten til undersøkelsen var hovedfokuset i denne fasen å sikre at kodene oppsummerte, på en korrekt måte, det intervjupersonene har sagt.

Fase 4 – nyansering av temaene

Den fjerde fasen startet da jeg hadde laget et sett med potensielle temaer og arbeidet med nyanseringen av disse startet (Braun & Clarke, 2006, s. 88). Denne gjennomgangen foregikk på to nivåer. Først og fremst så jeg på hvert enkelt tema på et individuelt nivå, for å sikre at de aktuelle temaene fungerte i forhold til kodene (Clarke et al., 2015, s. 228). I denne prosessen kom det frem andre temaer og nye områder som jeg kunne se nærmere på. I tillegg ble det tydelig at noen av temaene dannet sammenhengende mønstre. Det neste steget handlet om å sikre at analysen svarte på selve forskningsspørsmålet. Denne prosessen var verdifull i form av å ha en «rød tråd» gjennom hele

analyseringen, samtidig som det sikret at de individuelle temaene fanget den sanne meningen i mylderet av informasjon (Clarke et al., 2015, s. 228).

Fase 5 – definere og navngi temaer

Etter at jeg ferdigstilte temakartet fortsatte jeg å definere og justere de temaene som presenteres i analysen. Denne prosessen handlet i stor grad om å identifisere essensen i hvert enkelt tema, slik at de ikke ble for komplekse eller mangfoldige (Braun & Clarke, 2006). Avslutningsvis bestemte jeg navnene på de ulike temaene.

Fase 6 – skrivefasen

Skrivefasen har foregått fra starten av analysen og fordelt seg utover de ulike fasene (Clarke et al., 2015, s. 228). I selve teksten har jeg hatt som mål å gi en kortfattet, logisk og interessant fremstilling av organisasjonens fokus på og måten de jobber med mentale ferdigheter og mental trening. Jeg ønsker ikke bare å beskrive informasjonen og dataene jeg har tilegnet meg. Ved å drøfte og diskutere deres utsagn og meninger opp mot relevant teori, håper jeg å kunne argumentere og komme til slutninger med tanke på forskningsspørsmålene mine (Braun & Clarke, 2006). På samme måte ønsker jeg å se etter likheter og ulikheter hos de tre arenaene i denne studien.

3.7 Transkribering av data

Transkriberingen av data er en tidkrevende og omfattende prosess i en kvalitativ studie (Postholm, 2010), men samtidig helt avgjørende for å få gjennomført en korrekt og nøyaktig analyse. Jeg gjennomførte transkriberingen selv. Lydopptakene ble lagt inn i et dataprogram, «Transcribe», og ga meg mulighet til å justere hastighet, samt på en enkel måte hoppe frem og tilbake i intervjuene. Dette var en forutsetning for at denne viktige delen av analysen ble gjennomført på en korrekt og strukturert måte, og la grunnlaget for de neste fasene i prosessen (Postholm, 2010). Alle intervjuene har blitt gjennomgått to ganger. I den første gjennomhøringen, som foregikk rett etter intervjuets slutt, var fokuset på å skrive ned samtalen på en korrekt måte. Derfor senket jeg tempoet på samtalen og lyttingen var preget av mye start og stopp. Den andre gjennomhøringen foregikk i vanlig tempo, som ga meg mulighet til å høre nyanser, slik at jeg kunne danne meg et helhetlig og korrekt bilde av utsagnene til intervjuobjektene.

3.8 Reliabilitet og validitet

I kvalitativ forskning finnes det ulike tolkninger og tanker rundt reliabilitet og validitet. Med tanke på studiens *reliabilitet* vil blant annet kriteriet om at resultatene kan reproduseres og gjentas være gjeldende i kvantitativ forskning, men det vil ikke samsvare med logikken i kvalitativ forskning (Postholm, 2010). Det vil være umulig for intervjupersonene å repetere det de har sagt, både på grunn av at de ikke husker, men også grunnet den nye informasjonen de har fått etter den første samtalen (Postholm, 2010). For å opprettholde kravet om reliabilitet i forskningen har det derfor vært viktig å redegjøre for utviklingen, innsamling og behandling av data i løpet av forskningsprosessen (Thagaard, 2018). Innenfor kvantitativ forskning finnes det forskjellige måter å teste dataens reliabilitet, mens de samme testemetodene vil være lite hensiktsmessige i kvalitativ forskning. Selve begrepet har derfor blitt endret fra «reliabilitet» til «pålitelighet» (Postholm, 2010). Det vil være nærmest umulig for en annen forsker å duplisere min forskning. De spesifikke samtalene gjennomført i intervjuene har drevet datainnsamlingen og ingen ny forsker kan sette seg inn i fortolkningsprosessen, da jeg har brukt meg selv som instrument i dette arbeidet (Johannessen et al., 2009).

Påliteligheten i denne studien er styrket ved åpenhet rundt fremgangsmåten i forskningsprosessen. Jeg har forsøkt å begrunne avgjørelser som er tatt underveis og hvilke metoder jeg har basert meg på, samt en gjennomgang av hvordan dataene er samlet inn og arbeidet med (Johannessen et al., 2009). Det har også blitt gjennomført to eller flere transkripsjoner av lydopptakene fra intervjuene (Grønmo, 2004, s. 229). I motsetning til den første gjennomgangen, var jeg mer kritisk ved gjenhøret. Dette ble gjort for å sikre stabiliteten, ved å se om jeg fant ulikheter i datamaterialet på et senere tidspunkt (Grønmo, 2004, s. 229). I tillegg til å sikre påliteligheten til oppgaven, har det vært viktig at dataene har vært relevante for forskningsområdet (Grønmo, 2004, s. 230).

Validitet knyttes både til resultatene av forskningen og hvordan vi tolker data (Thagaard, 2018), samt om metoden undersøker det dens intensjoner er å undersøke (Postholm, 2010, s. 164). I motsetning til kvantitative studier, der validiteten sikres ved kvantifisering, handler det i kvalitative studier om resultatene reflekterer formålet med prosjektet og representerer virkeligheten på en riktig måte (Johannessen et al., 2009, s.

199). På bakgrunn av dette har også selve begrepet blitt endret av mange. I stedet for validitet snakker en nå om studiens troverdighet (Johannessen et al., 2009, s. 199). For å sikre denne troverdigheten har jeg i samråd med veileder, i tillegg til andre kunnskapsrike forskere og lærere på området, utformet forskningsspørsmålene og metoden for å få svar på nettopp disse. I tillegg har jeg brukt tidligere studier, masteroppgaver og andre vitenskapelige artikler, for å sikre at fremgangsmåten er korrekt, samt drøftet mine egne data opp mot sammenliknbar forskning (Grønmo, 2004, s. 240).

Et annet viktig tiltak som ble gjort i denne studien, var å gi respondentene mulighet til å gjennomføre en sitatsjekk. På den måten ønsket jeg å øke troverdigheten til studien, ved at deltakerne fikk justere og endre, slik at deres rette mening kom frem. Alle sitatene, til de ulike deltakerne, ble derfor sendt på e-post, for godkjenning. Det ble også lagt frem i hvilken kontekst sitatene ble brukt. Flere av deltakerne i studien valgte å gjøre små justeringer på noen av sine sitater.

Oppgaven vil inneholde opplysninger om de metodene som er brukt til innsamling av data; intervju og analyse av ulike dokumenter, semistrukturert intervju av enkeltpersoner og den tematiske analysen, som en del av redegjørelsen for troverdigheten til undersøkelsen (Crescentini & Mainardi, 2009). En kritisk gjennomgang av analyseprosessen vil i så måte styrke validiteten til undersøkelsen (Thagaard, 2018, s. 12).

3.9 Etiske refleksjoner

Etikken handler om prinsipper, regler og retningslinjer for om handlinger er riktige eller gale (Johannessen et al., 2009, s. 91). I forskning har det historisk vært en underliggende tanke om at forskning er en så viktig og spesiell aktivitet i samfunnet og dermed vært hevet over etiske hensyn. Dette kan ikke forsvares og jeg har i denne studien vært opptatt av å ta hensyn til deltakerne i prosjektet (Brinkmann, 2007; Johannessen et al., 2009).

Som forsker i intervjusituasjonen har jeg hatt et spesielt viktig ansvar når det gjelder respekt for deltakernes privatliv. Temaet i seg selv ikke er spesielt sensitivt å fortelle om, men jeg har følt et ansvar for å ikke presse deltakerne til å måtte snakke ned sine

organisasjoner. Av samme grunn har spørsmålene vært fokusert på organisasjonene som helhet og ikke de enkeltes egne meninger og tanker. Likevel har det oppstått situasjoner der intervjupersonene har gått dypere inn på hva de selv mener, men dette har vært av fri vilje og jeg har ikke oppfordret dem til å gjøre det. Det har også vært situasjoner der deltakerne har fortalt om et emne, og jeg muligens har tolket deres tonefall eller kroppsspråk på en måte som tilsier at de mener noe annet. Disse tegnene og min tolkning har likevel ikke vært klare nok til å skulle anta eller konkludere med det i oppgaven. På denne måten har jeg klart å følge prinsippet om at intervjupersonene ikke skal ta skade av å dele informasjon med meg (Thagaard, 2018).

I dette prosjektet finnes det en ujevn maktbalanse. I motsetning til deltakerne i studien, har jeg satt agendaen og utformet innholdet for samtalen (Brinkmann, 2007). Det har derfor vært en balansegang mellom å få et nært og godt forhold til objektene, samtidig som det ble opprettholdt en nødvendig avstand. Hadde forholdet blitt for nært, kunne deltakerne, både bevisst og ubevisst, delt informasjon de ikke nødvendigvis ønsket å dele i forkant. I motsetning ville et «kaldt» forhold og et statisk intervju ført til at de ikke åpnet seg og følte seg komfortable i situasjonen. Maktforholdet påvirkes også ved at forskeren har fullstendig kontroll på deltakernes uttalelser og tolkningen av disse (Brinkmann, 2007). For å balansere ujevnheten i maktforholdet fikk alle deltakerne se over sine sitater, slik at de ble godkjent før de ble med i sluttproduktet.

I denne kvalitative studien har jeg fått nær kontakt med mine fem intervjupersoner. Både deres meninger om organisasjonen, men også sensitiv personinformasjon, har jeg tilegnet meg gjennom intervjuene. Prosjektet har i så måte vært meldepliktig. Da dette er en masteroppgave på Norges Idrettshøgskole har det også, i tillegg til å melde prosjektet inn til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste, blitt innhentet godkjennelse fra skolens etiske komité (Thagaard, 2018).

3.9.1 Søknad til NSD og NIHs etiske komité

For alle universiteter, høyskoler og lignende er det opprettet et personvernombud for forskning ved Norsk senter for forskningsdata AS (NSD). Da personene i denne studien ikke er fullstendig anonyme, men kan identifiseres gjennom en kombinasjon av arbeidsplass og stilling, i tillegg til at det er brukt lydopptak som elektronisk hjelpemiddel, var prosjektet meldepliktig. Det var derfor viktig å innhente godkjenning fra ombudet, før jeg startet datainnsamlingen (Johannessen et al., 2009). Selv om det har vært en viss endring av utvalget og tittel på prosjektet, har det ikke vært nødvendig å melde inn etter godkjenningen. I vedlegg 3 henviser jeg til kontakten med NSD.

Prosjektet er ikke fremleggelsespliktig for REK (Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk), fordi det faller utenfor helseforskningslovens område. Siden oppgaven blir skrevet i tilknytning til en mastergrad på Norges Idrettshøgskole, og involverer mennesker direkte i form av intervjuer, er det allikevel påkrevd at institusjonens egne etiske komité har vurdert prosjektet (NIH, 2020). I vedlegg 4 henviser jeg til kontakt med den etiske komiteen.

3.9.2 Samtykke

Før jeg startet datainnsamlingen gjennom intervjuene innhentet jeg informert samtykke fra deltakerne. Her ønsket jeg at intervjupersonene skulle være klar over formålet med undersøkelsen, hvem som har tilgang til dataen som samles inn, hva undersøkelsen skulle brukes til, samt ulempene og fordelene ved å delta i prosjektet (Thagaard, 2018). I samtykkeskjemaet var det et viktig punkt om frivillig deltakelse, som også ga mulighet til å trekke seg fra prosjektet uten negative konsekvenser (Johannessen et al., 2009). En utfordring med informert samtykke, i denne kvalitative studien, er at jeg i forkant aldri kan gi en fullstendig beskrivelse av hva deltakelsen betyr. Deres uttalelser er tolket og analysert og resultatene vil ikke kunne fremlegges før i etterkant. Det har derfor vært viktig å aidentifisere deltakerne i presentasjonen. Hverken de aktuelle klubbene, skolene eller de aktuelle intervjupersonene vil kunne identifiseres. I motsetning vil forbundet, som organisasjon, identifiseres ut ifra navnet de har i oppgaven. Det ble derfor innhentet et elektronisk samtykke fra den aktuelle intervjupersonen i etterkant av

analyseringen. Både sitatene som ble brukt i oppgaven og navnet «forbund» ble godkjent i denne prosessen.

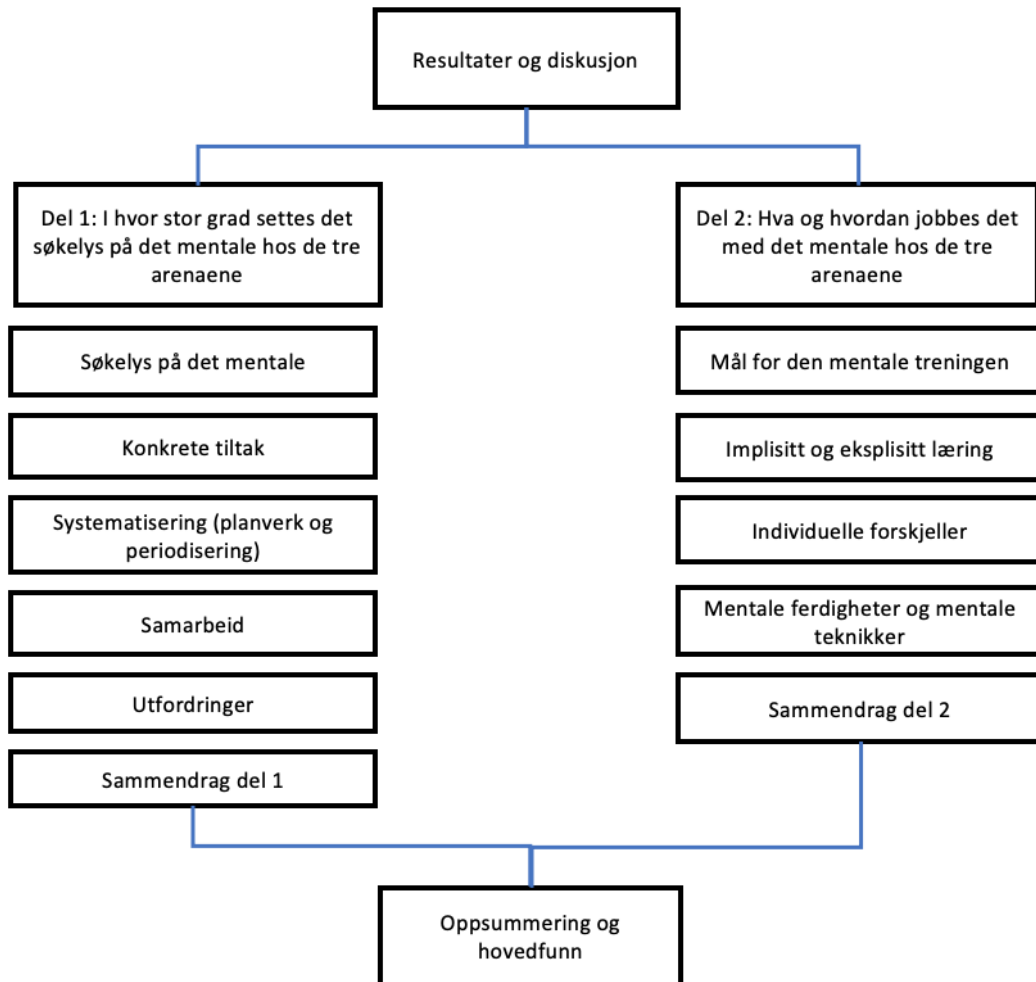
3.9.3 Konfidensialitet

I denne studien aidentifiserte jeg de ulike intervjupersonene og holdt informasjonen skjult for andre (Thagaard, 2018). All data og informasjon om personene er lagret på en egen harddisk, som ble låst inne når den ikke var i bruk. Ingen navn ble brukt i dokumenter, som transkripsjoner eller utkast, men ble i stedet sortert etter hvilken organisasjon de tilhørte; offentlig skole, privat skole, breddeklubb, toppklubb og forbund. I tillegg ble deltakerne informert om at all data ville bli slettet i etterkant av prosjektet. Dette for å sikre at ikke den samme dataen kan brukes i fremtidige forskningsprosjekter (Thagaard, 2018).

I prosjektet har det vært avgjørende å skape et tillitsforhold mellom meg som forsker og intervjuobjektene. Det ble derfor gitt grundig informasjon i forkant av prosjektet. Deltakerne fikk et godt innblikk i formålet med prosjektet, hvordan anonymiteten og konfidensialiteten skulle sikres, samt en avklaring rundt deres rolle som intervjuobjekter. I tillegg til å etterstrebe grunnleggende etiske retningslinjer innenfor forskning, har dette gjensidige tillitsforholdet gitt mulighet til å få adgang til så mye informasjon som mulig (Postholm, 2010).

4.0 Resultater og diskusjon

Formålet med intervjuene var å få et innblikk og en oversikt over fokuset de ulike aktørene i en multisentrisk organisasjonsmodell har på mentale ferdigheter og mental trening. I første del vil jeg se nærmere på deres uttalte fokus opp mot konkrete tiltak, systematisering og planverk, samarbeid mellom arenaene og ulike utfordringer. Her vil det gis innsyn i hvordan sentrale personer i organisasjonene tenker og hva de faktisk gjør for å heve arbeidet med det mentale. Den andre delen vil ta for seg hva slags tilnærming de har på området og hvordan de jobber innenfor de ulike arenaene. På den måten får man et dypere innblikk i metoder og hvordan spillerne skal lære om det mentale. Avslutningsvis vil jeg oppsummere de to delene og samle trådene.



Figur 2: Struktur på diskusjons- og resultatdel. En oversikt over rekkefølgen av kapitlene.

4.1 Søkelys på det mentale

I denne delen ønsker jeg å se nærmere på organisasjonenes uttalte søkelys på mentale ferdigheter og mental trening og dens plass i deres organisasjon. I tillegg vil det kartlegges om dette samsvarer med deres faktiske handlinger. Gjennomgående for alle de tre arenaene er at de mener det har vært en klar økning av fokuset på det mentale. De trekker frem at de fleste ansatte, trenere, lærere og ledere, har utviklet en større forståelse for viktigheten av det mentale og anerkjenner dette området som avgjørende for utvikling og prestasjon. Dette samsvarer med nyere forskning innenfor området. Talentutvikling og talentidentifisering har dreid fra et mer tradisjonelt synspunkt, der fysiologiske og antropometriske egenskaper var viktig, til fokus på psykologiske og mentale ferdigheter innenfor talentutvikling (Heidari et al., 2019; Hill et al., 2019). I dette tilfellet er det kun den offentlige toppidrettslinjen som skiller seg ut. Der de andre respondentene var tydelige på at det mentale ble satt søkelys på og jobbet med i det daglige, svarte respondenten fra det offentlige skoleverket følgende:

«Fokuset på mentale ferdigheter og mental trening er der til en viss grad, ettersom læreplanen tar høyde for det. Likevel får vi nok ikke frem, i stor nok grad, viktigheten av de mentale ferdighetene for elevene»

- Offentlig toppidrettslinje

I motsetning har den private toppidrettslinjen satt det mentale på agendaen.

«Vi har et stort fokus på dette området i organisasjonen og en felles forståelse av hvor viktig det er. Det er blitt en avgjørende del av treningsprosessen»

- Privat toppidrettslinje

Med bakgrunn i at den private og offentlige toppidrettslinjen virker å fokusere og prioritere det mentale på forskjellige måte, kan det antas at innhold i øktene i stor grad styres av de involverte trenerne og lederne. Selv om det mentale er inkludert i læreplanen, er det forskjeller både i hva, hvordan og hvor mye tid som legges ned i dette arbeidet.

For å få en bedre oversikt over hva som gjøres, på de forskjellige arenaene, har jeg utformet en tabell, som trekker frem elementene de ulike organisasjonene har lagt vekt på. Videre vil jeg trekke ut de mest fremtredende resultatene og diskutere disse opp mot relevant teori.

Tabell 2. Oppsummering av de tre arenaenes søkelys på mentale ferdigheter og mental trening.

Arena		Planverk/periodisering	Konkrete tiltak	Utfordringer
Skole	Offentlig	<ul style="list-style-type: none"> - Læreplan - Ingen tydelig plan eller rammeverk - Ingen med det mentale som tydelig ansvarsområde 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanseheving - Intern kursing 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanse - Ressurser - Tid - Eget rammeverk
	Privat	<ul style="list-style-type: none"> - Læreplan - Egendefinert mentalt treningsprogram - Ansatte med det mentale som ansvarsområde 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanseheving - Intern kursing - Eksterne forelesere - Ansettelse av mental trener 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanse - Fra teori til praksis - Måling av effekt - Ressurser
Klubb	Topp	<ul style="list-style-type: none"> - Egendefinert mentalt treningsprogram - Ansatte med det mentale som ansvarsområde - Skiller mellom kognitive og personlige mentale ferdigheter 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanseheving - Intern kursing - Studenter i praksis 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanse - Ressurser - Tid - Få alle trenere med
	Bredde	<ul style="list-style-type: none"> - Ingen tydelig plan eller rammeverk 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanseheving - Intern kursing - Ekstra trener på feltet - Studenter i praksis 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanse - Få alle trenere med - Store forskjeller på nivå og egne mål - Tid - Eget rammeverk
Forbund		<ul style="list-style-type: none"> - Pågående utarbeidelse av egendefinert mentalt treningsprogram - Ansatte med det mentale som ansvarsområde - Skiller mellom kognitive og personlige mentale ferdigheter 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanseheving - Intern kursing - Større ressursbruk 	<ul style="list-style-type: none"> - Kompetanse - Måling av effekt - Fra teori til praksis

4.2 Konkrete tiltak

Konkrete tiltak, som er gjort for å heve arbeidet med det mentale, vil være en god indikator for å kartlegge det som gjøres på området. Kompetanseheving av ansatte trenere og lærere, bruken av mental trener og små tiltak i hverdagen for å heve arbeidet med det mentale anses som konkrete handlinger fra organisasjonene.

Kompetanseheving av ansatte

Alle arenaene trekker frem kompetanseheving av de nåværende ansatte som et konkret tiltak. Det er likevel store forskjeller i hvor stor grad og hvordan dette gjøres. I toppklubben er det fokus på å lære opp trenerne, slik at de kan gjennomføre mye av den mentale treningen med sine respektive lag.

«Vi lærer opp lagstrenerne, både når det gjelder det teoretiske, men også spesifikt hvordan de kan bruke dette i praksis, og implementere det i hverdagen»

- Toppklubb

På samme måte ønsker forbundet å gjøre «fotballtreneren til mental trener» gjennom interne fagmøter. Fordelen med at lagstrenerne står for oppfølgingen av den mentale treningen er at de ser spillerne ofte og blir bedre kjent med hver enkelt. Selv om en med spesialkompetanse i utgangspunktet har bedre kunnskap på området, vil det kunne være utfordrende å følge opp den enkelte spiller tett nok og overvåke den mentale treningen (Weinberg & Williams, 2010). Det kan derfor både argumenteres for at kompetanseheving av lagstrenerne er fornuftig, samt bruk av eksterne ressurser for å utforme et planverk for hvordan den mentale treningen skal gjøres i organisasjonen.

«Vi jobber kontinuerlig med å heve kompetansen av de som allerede er ansatt hos oss. Det skjer blant annet gjennom interne fagmøter og ved eksterne forelesere»

- Forbund

Den private toppidrettslinjen jobber spesifikt med å tilrettelegge for kompetanseheving av de ansatte. De benytter seg av eksterne ressurser, som mental trener og tidligere toppidrettsutøvere. Disse deler sine erfaringer og kunnskap, både til elevene og lærerne. Det virker ikke som om breddeklubben eller den offentlige skolen i like stor grad jobber

med kompetanseheving av de ansatte. De deler erfaringer og praksis, hvis noen har vært på ulike seminarer eller lest relevant forskning på området, men har ingen samlet opplæring. Det kan være flere årsaker til dette, men et utgangspunkt for å heve kompetansen må være at de involverte får kunnskap som de kan dele.

«Det avhenger veldig mye av hva den enkelte trener kan og prioriterer. Faget utvikles hele tiden, ut ifra hvem som er her. Det hadde absolutt vært en fordel med økt kunnskap på området»

- Offentlig toppidrettslinje

Dette vil ikke si at de ansatte på den offentlige skolen har lavere kompetanse eller kunnskap, men en kombinasjon av fagfelt og interesse, legger føringer for hva det fokuseres på. De andre organisasjonene benytter i større grad eksterne ressurser, som er med på å heve kompetansenivået innenfor dette feltet. I breddeklubben kan det antas at flere av de ansatte har god kunnskap på området, men at det mangler et tydelig insentiv og en felles retning i dette arbeidet.

«Mange har forskjellige ideer og det er mange som tror mye. Det å skape en felles retning og forståelse er krevende. Det er store forskjeller innad i klubben. Noen har utdanning innenfor dette og kan mye, mens andre har heller kunnskap om andre ting. Da blir det store forskjeller fra lag til lag, når det ikke er en felles retning på dette området»

- Breddeklubb

Disse føringene vil ha stor påvirkning på innholdet i treningsprosessen. Følgelig vil det også påvirke hva unge spillere lærer. På arenaene der det mentale blir sett på som en viktig del av utdanningen av fotballspillere, vil det i større grad være en del av treningshverdagen. Ved å systematisk forsterke og anerkjenne gode mentale ferdigheter og spillernes evne og vilje til å benytte seg av mentale verktøy, kan det føre til at utøverne i økende grad engasjerer seg i denne type trening. På en annen side vil fraværet av tilbakemeldinger og forsterking på området, kunne føre til at spillerne ikke involverer seg eller ser viktigheten av mentale ferdigheter og mental trening (Larsen et al., 2012). Derfor vil kompetansen til trenere og lærere være en avgjørende faktor, både med tanke på hvilke mentale teknikker og ferdigheter som spillerne skal tilegne seg, men også hvordan innlæringen skal foregå (MacNamara, 2011).

Mental trener som ressurs

Et annet konkret tiltak, som også er gjort på flere av arenaene, er å ansette personer med ansvaret for det mentale opplegget. Som tidligere nevnt kan det argumenteres for at dette er en av årsakene til at fokuset rettes mer mot det mentale i organisasjonene, samt at kompetansen og kunnskapen heves. Det er likevel ingen garanti for at å ansette en mental trener eller andre ressurspersoner med ansvar for dette området, har en utelukkende positiv effekt. I breddeklubben ble det ansatt en mental trener, der formålet var å systematisere den mentale siden i klubben, samt heve kompetansen og kunnskapen hos de ansatte.

«Vi hadde en idrettspsykolog inne for noen år siden. Vedkommende var i gang med å lage et rammeverk for hvordan det mentale opplegget skulle se ut. Det har falt ut, så nå er det mer opp til enkeltpersoner. Det var flere årsaker til det, men mye handlet om at det er krevende å tilegne seg ny kunnskap. Man er vant til å gjøre ting på en gitt måte, og det er artigere å jobbe med det man kan mye om, som for eksempel det fotballfaglige»

- Breddeklubb

I motsetning har tiltaket med å ansette en spesifikk ressursperson i toppklubben, med ansvar for det mentale i hele klubben, ført til økt fokus og et tydeligere rammeverk for hvordan det skal jobbes med dette.

«For 2.5 år siden var det kun som en liten notis i en årsplan. Det følte som om det var der for å «fylle gapet». Ved å ansette en med ansvaret for dette har vi nå startet et eget program, som tar for seg ulike emner gjennom hele året og er en del av det daglige arbeidet»

- Toppklubb

Små tiltak for å heve arbeidet med det mentale

I tillegg til de mer omfattende tiltakene, som omhandler kompetanseheving gjennom internkursing og eksterne ressurser, blir det også trukket frem mindre tiltak, som har gitt god effekt på området i organisasjonene. Blant annet har breddeklubben et vedtak om at det skal være to trenere på alle treninger. Her fordeles arbeidsoppgavene, slik at hovedtreneren har ansvaret for helheten og laget, mens kollegaen jobber direkte med enkeltspillere. Målet er å følge opp målsettingene og la de enkelte spillerne reflektere og justere seg under øktene. Et annet tiltak, som flere av arenaene etterlyser er å etablere et planverk, slik at man får systematisert og periodisert den mentale treningen på samme

måte som de gjør med den fysiske treningen. Dette har spesielt toppklubben gjennomført i praksis.

4.3 Planverk og periodisering

I sport og idrett er det vanlig praksis å ha et systematisk forhold til trening for å utvikle ferdigheter og øke prestasjon (Ericsson, Krampe & Tesch-Romer, 1993). På samme måte vil det i fotball settes krav til å jobbe systematisk og hardt over tid, for å forbedre sine fysiske, tekniske og taktiske ferdigheter (Mujika, Halson, Burke, Balagué & Farrow, 2018). I denne delen vil det kartlegges i hvor stor grad og på hvilken måte arenaene har en strategisk tilnærming til arbeidet med det mentale.

«Sett i ettertid ser jeg at jeg ville vært lydhør for metodisk tilnærming til mental trening og at det kunne vært prestasjonsfremmende for meg. For uansett hvor sterk psyke man har, så må man vekk fra at det mentale er statiske størrelse som ikke kan trenes metodisk» - Lise Klaveness, sjef for elitefotball i NFF (Hjelvik, 2018).

Eget ansvarsområde

Ideelt sett ville alle arenaene hatt en idrettspsykolog eller mental trener, som hadde hovedansvaret for det mentale opplegget i organisasjonen, både når det gjelder planlegging, implementering og overvåkning av treningen (Weinberg & Williams, 2010, s. 363-364). Dette samsvarer godt med flere av svarene fra respondentene, som ser fordelene ved å ha et mer systematisk opplegg.

«Det er ingen tydelig plan eller et rammeverk som sikrer at alle trenerne i klubben jobber på samme måte med dette. I motsetning til blant annet det tekniske, fysiske og taktiske, som er skrevet ned og satt mer i system. Vi ønsker å komme dit at dette blir periodisert og at vi får et klart planverk»
- Breddeklubb

I motsetning til profesjonelle klubber, på seniornivå, er hverdagen til breddeklubben, skolene og forbundet litt annerledes. Det kreves ressurser om en skal ansette noen som har ansvaret for hele det mentale treningsopplegget, både med tanke på å utforme et planverk og oppfølging av spillere og trenere. Selv i mange klubber på toppnivå vil det

heller ikke være en selvfølge at man har en mental trener som følger laget gjennom hele året (Weinberg & Williams, 2010), spesielt på lag i barne- og ungdomsfotballen. Den private toppidrettslinjen, som har ansatt en mental trener, har kun vedkommende i en liten stilling. I realiteten er den ansatte innom skolen noen få timer, én gang i uken.

«Vi har en mental trener her, som vi gjerne skulle hatt på fast stilling. Da kunne vedkommende vært ute på feltet, pratet mer med enkeltelever og blitt bedre kjent med alle»
- Privat toppidrettslinje

Selv om det i toppklubben har blitt gjort mye på området er det kun én trener som har et overordnet ansvar for det mentale. Dette er ikke ideelt, siden personen allerede er ansatt som trener i en 100%-stilling.

«Alt vi gjør på den mentale biten er «pro-bono». Det er ikke noe ekstra der med tanke på kontrakten. Tittelen er der og jeg har ansvaret for det, men dette gjør vi kun for å hjelpe klubben. Det er ikke noe eget budsjett for det. Jeg bare gjør det fordi jeg vet viktigheten av det. Vi som styrer opplegget har allerede store stillinger i klubben, så i realiteten blir dette styrt av folk som allerede har 120% jobb. Dette kan selvsagt gå utover kvaliteten. Likevel er jeg sikker på at det er få andre, norske klubber som har et like spesifikt program for det mentale på yngre spillere som vi har»
- Toppklubb

Flere av arenaene trekker frem at lagstrenerne og de involverte også må ansvarliggjøres når det kommer til den mentale treningen. Fordelen med dette er at de aktuelle trenerne er de som kjenner gruppen og individene best (Weinberg & Williams, 2010), som igjen er mye av nøkkelen for å kunne utarbeide et velfungerende opplegg.

Periodisering

Det er påfallende når alle arenaene ser viktigheten av mentale ferdigheter, med tanke på utvikling og prestasjon, at ikke treningen periodiseres på samme måte som de andre ferdighetene. For å forbedre denne siden hos utøverne og få en ønsket effekt, må det jobbes målbevisst, regelmessig og over tid (Pensgaard & Høgmo, 2004, s. 6; Weinberg & Williams, 2010). Det kan argumenteres for at de fleste arenaene har en form for planverk, som sier noe om hva det skal settes søkelys på, men det er kun toppklubben som har satt dette i system. Gjennom et tydelig todelt program, der den første delen kalles «life skills», fokuseres det på temaer som selvtillit, kommunikasjon, målsettinger osv.

Den andre delen, som kalles den kognitive delen, er dedikert til de mentale ferdighetene som kreves for å være fotballspiller. Intervjupersonen trekker frem eksempler på egenskaper som persepsjon, reaksjon og antesipasjon. Dette er med på å understøtte inntrykket om at toppklubben har kommet lengst på området. De har en tydelig plan for hva trenere og ledere skal fokusere på, når det kommer til mentale ferdigheter og teknikker. I stedet for at det er opp til hver enkelt trener, har de en felles plan, som skaper retning i arbeidet med det mentale.

I skoleverket har både den private og offentlige toppidrettslinjen læreplanen som et rammeverk. Læreplanen for det valgfrie faget, toppidrett, har et hovedområde som omhandler treningsplanlegging. Her trekkes det frem at elevene skal jobbe en del med mentale ferdigheter.

«Vi følger læreplanen, som blant annet omhandler treningsplanlegging. Gjennom det får elevene innsikt i mental trening og idrettspsykologi. Det er dog ingen systematikk eller plan for hvor mye man skal gjennom det – så igjen påvirkes det veldig av hva de ulike lærerne fokuserer på»

- Offentlig toppidrettslinje

I motsetning til den offentlige skolen har den private skolen også et eget rammeverk som opplyser om hvilke mentale ferdigheter som det skal fokuseres på. Hovedformålet med dette er å sikre at alle trenere og lærere «drar i samme retning» og at de unge utøverne får innsikt og læring i viktige mentale ferdigheter. Det er likevel gjennomgående for begge skolene at den mentale treningen og arbeidet med mentale ferdigheter foregår litt når det passer, og at det ikke er periodisert på samme måte som de fysiske egenskapene.

«Vi har ikke lagt noe inn om det mentale i års-, periode-, eller ukeplaner, slik vi for eksempel har gjort på det fysiske, der treningsukene til de enkelte utøverne blir lagt opp etter belastning og restitusjon»

- Offentlig toppidrettslinje

Periodisering, systematisk planlegging av korte og lange treningsprogrammer, i både individuelle idretter og lagidretter, har tradisjonelt sett fokusert på fysisk opptrening og forberedelser. Det har i stor grad blitt neglisjert integrering av andre elementer, der i

blant det mentale (Mujika et al., 2018). Selv om holdning og fokus har endret seg hos skolene og i forbundet, er det fortsatt en vei å gå hvis det skal bli mer systematikk rundt dette.

«Per dags dato er det ingen systematikk eller periodisering av dette, så det er mer tilfeldig når det gjøres. Utenom at det selvsagt gjøres kontinuerlig i hverdagen»

- Privat toppidrettslinje

Denne utfordringen er ikke spesifikk for fotball, men for de fleste lagidretter. I motsetning til mange utøvere i individuelle idretter, som trener for å toppe formen til et mesterskap eller en viktig konkurranse, skal utøvere i lagidretter prestere på et høyt nivå over flere måneder (Mujika et al., 2018). Samtidig er det viktig å ta utøvernes alder med i betraktning. For en 16-åring vil selvsagt prestasjoner i kamp og på trening være viktig. Likevel er det utvikling, gjennom systematisk og målbevisst trening over lang tid, som burde være i hovedfokus (Van Yperen, 2009). Poenget er ikke å neglisjere konkurranseaspektet og viktigheten av å vinne, men heller klare å ha to tanker i hodet samtidig. I overgangen til profesjonell fotball vil det være seiere og gode prestasjoner man blir målt etter, så det er vel så viktig at unge spillere forstår viktigheten av dette. I tillegg må man se utviklingen i et lengre perspektiv og ikke basere seg for mye på prestasjoner og resultater i ung alder (Weinberg & Williams, 2010).

Et område i utvikling

På spørsmålet om systematisering rundt det mentale opplegget i forbundet, viser det seg at dette er i utvikling. De har en relativt lik struktur som den private toppidrettslinjen og toppklubben; det er en liten gruppe ansatte som har ansvaret for det mentale i organisasjonen. Denne gruppen er i gang med å utvikle en modell, som omhandler det menneskelige perspektivet, mens de er i en oppstartsfasen av en mer strukturell tilnærming når det gjelder prestasjon og utvikling. Som et eksempel trekker intervjuobjektet frem hvordan det jobbes med dette i det svenske fotballforbundet.

«I Sverige har de kommet lenger når det gjelder struktur og planverk på området. De har ansatt en mental trener på både herre- og damesiden, som i tillegg til å jobbe med A-landslagene, også har ansvaret for de yngre landslagene. Disse har også utviklet en enkel og konkret modell, som beskriver hvordan de går frem og hvilke mentale egenskaper og ferdigheter som skal trenes på hos de aldersbestemte landslagene»

- Forbund

Det kommer frem i intervjuene at forbundet og toppklubben har vedtatt at den mentale siden skal deles inn i kognitive ferdigheter, som omhandler avgjørelser og antesipering på banen, og personlighetsrelaterte ferdigheter som motivasjon, konsentrasjon, selvtillit og spenningsregulering (Höner & Feichtinger, 2016, s. 17). Det er likevel kun toppklubben som har strukturert dette og lagt det inn i planene. Dette understøtter inntrykket om at denne organisasjonen har kommet lengst på området. Den private toppidrettslinjen har utformet en oversikt over hvilke mentale ferdigheter og teknikker det skal settes søkelys på, uten at det er noen føringer på når eller hvor ofte det skal trenes. Breddeklubben og den offentlige toppidrettslinjen har ingen klar plan, heller ikke satt det mentale i system, men uttrykker ønske om å få dette til.

Innenfor dette området ser det ut til at arenaene har en vei å gå, særlig når det gjelder å jobbe systematisk og over tid for yngre spillere. Når spillerne blir eldre, og tar steget inn i profesjonell fotball på et høyt nivå, vil det skille mindre på fysiske egenskaper. For å nå dit, er det underforstått at utøverne må inneha gode tekniske og taktiske ferdigheter. Det å ha gode mentale ferdigheter og utnytte seg av ulike teknikker, kan dermed være det som skiller de som lykkes fra de som ikke lykkes (Weinberg & Williams, 2010).

4.4 Samarbeid mellom arenaene

En stor utfordring innenfor den multisentrisk organisasjonsmodellen er at det kreves god organisering og kommunikasjon mellom de ulike arenaene (Bjørndal & Gjesdal, 2020). Flere unge fotballspillere kan ha tilhørighet til samtlige tre arenaer, som igjen fører til at det er mange forskjellige trenere og ledere å forholde seg til. Disse trenerne vil ha ulik kompetanse og ulike meninger og ikke minst ulike forventninger til hva spillerne skal delta og være med på. Hvis organisering og kommunikasjon er dårlig eller fraværende, kan det få store konsekvenser for spillerne. I verste fall kan det føre til utmattelse og overtrente spillere, samt at risikoen for skader og «drop-out» øker (Bjørndal

& Ronglan, 2017). I intervjuene kom det frem at det er store forskjeller når det gjelder samarbeid mellom skole, klubb og forbund. I all hovedsak virker det som om det nåværende samarbeidet baserer seg på kommunikasjon rundt det fysiske. Alle arenaene er opptatt av å sikre at den fysiske totalbelastningen ikke blir for høy, slik at man unngår skader og sykdom. I motsetning til dette er det lite eller fraværende kommunikasjonen når det gjelder hva som gjøres innenfor den mentale treningen.

Breddeklubb og offentlig skole har en naturlig utfordring ettersom mange av deres spillere er spredd rundt i ulike klubber eller går på ulike skoler. Toppklubb og privat toppidrettslinje har grupper som er mer homogene. Den private toppidrettslinjen har klare avtaler med sine aktuelle klubber når det gjelder ansvarsområdene.

«Vi har et tett samarbeid med utvalgte klubber i området. Samarbeidet faller seg veldig naturlig ettersom flere av våre ansatte også er trenere i disse klubbene. Oppgavene er også fordelt. Vi står for teori, kunnskap, kompetanse, testing, teknikk og rolletrening, og er på den måten komplementære til det som skjer i klubb. Samarbeidet går ofte på optimalisering for å skape de beste treningsukene for spillerne. Vi har ikke noe dialog eller samarbeid rundt det mentale, så vi har ingen formening om hva som gjøres hos de andre. Det ville blitt for mye. De får mer enn nok av det mentale her hos oss».

– Privat toppidrettslinje

På samme måte har toppklubben samarbeid med sine respektive skoler og støtter oppunder det den private toppidrettslinjen gjør.

«Vi har samarbeid med de andre arenaene på det fysiske, tekniske og taktiske, for så vidt. Men ikke så mye på det mentale»

- Toppklubb

Fra spillerne er 16 år gamle, når de starter på videregående skole, deltar de ikke lenger i sine respektive fotballkretser. Før de når denne alderen, har forbundet direkte kontakt med sine spillerutviklere og de ulike kretsene, som igjen har oversikt og kunnskap om spillerne i de ulike klubbene. Etter fylte 16 år tar forbundet over de spillerne som er en del av yngre landslag eller andre ulike tiltak. De er opptatt av det er tett samarbeid med de ulike klubbene, ettersom det er her spilleren bruker mest tid og har sin daglige trening. Det er også her de mener den største utviklingen skjer.

«For oss handler det om å sette spilleren i fokus og vi jobber derfor mot at det skal være mer helhetlig. Det er viktig for oss å vite hva som gjøres i klubb. Spørsmålet kan stilles om det skal struktureres mer. Vi har klare retningslinjer på tilbakemeldinger på det fysiske. Blant annet avlegges det en fysisk rapport, samt at vi har direkte kommunikasjon med spillernes trenere og ledere før og etter samlingene, men mindre på det mentale»

- Forbund

Forbundet uttrykker at et samarbeid om det mentale mellom de forskjellige arenaene, vil kunne gjøre hverdagen til spillerne blir bedre. På samme måte som man samordner fysisk belastning, vil det være viktig å samarbeide om den mentale belastningen. Et eksempel på et samarbeid som omhandler det mentale trekkes frem fra forbundet.

«Vi er for eksempel opptatt av at spillerne ikke har altfor mange målsettinger. Spillerne jobber jo med dette i klubb og på eventuelle toppidrettslinjer i tillegg, så om de har fem mål her, fem i klubb og fem på skolen, sier det seg selv at det blir altfor mye. Så det er viktig at det henger sammen»

- Forbund

Forskjell og likhet mellom ulike institusjoner

Ut ifra svarene tyder det på at toppklubb, privat toppidrettslinje og forbund har mer fokus på samarbeid enn den offentlige skolen og breddeklubben. Hovedårsakene til dette er antagelig at utøverne i større grad befinner seg i samme klubb og går på samme skole. De har også færre ledere å forholde seg til, da lærerne på skolen ofte har en rolle i klubbene. Samarbeidet baserer seg i stor grad på belastningsstyring og utvikling av best mulig treningsuker for spillerne. Det uttrykkes likevel, fra noen av respondentene, at det er lite eller fraværende samarbeid rundt den mentale belastningen og treningen, og at dette er noe de ønsker å etablere i fremtiden. Fordelen med å etablere et tettere samarbeid mellom arenaene er at det kan skape tryggere og mer forståelige rammer for de unge spillerne (Bjørndal & Ronglan, 2017). I en dysfunksjonell organisasjonsmodell vil utøverne bli forvirret hvis de mottar blandede meldinger fra trenere og lærere i skole, klubb og forbund. På den andre siden vil et godt samarbeid kunne gi ønskede fordeler i utvikling av unge spillere. Organisasjonene kan utnytte seg av hverandres ressurser, dele av erfaringer og kunnskap, samt strukturere best mulig treningsuker for hver enkelt utøver. Med bakgrunn i at alle organisasjonene ser på det mentale i fotball som en avgjørende faktor for å lykkes, har de en enorm mulighet til å påvirke unge spillere til å forbedre og trene på disse ferdighetene. Blir spillerne påvirket, gjennom trening og økt

kunnskap fra alle arenaene, vil det kunne ha en sterk og positiv effekt på ønsket atferd i utviklingsprosessen til spillerne (MacNamara, 2011).

4.5 utfordringer

Som tidligere nevnt trekkes kompetanse, tid og ressurser frem som utfordringer for å sikre kvalitet og struktur på den mentale treningen. Flere av arenaene trekker også frem at det mentale er utfordrende å gjennomføre i treningshverdagen fordi at det er mindre målbart og diffust.

Mental trening er diffust og mindre tilgjengelig

Flere av organisasjonene legger også vekt på at mental trening kan være omfattende og krevende å ta i bruk i det praktiske liv. I tillegg er det mindre konkret og vanskelig å måle, i motsetning til tekniske, taktiske og fysiske egenskaper. De etterlyser verktøy som er enklere å ta i bruk.

«Det er utfordrende å gjøre det enkelt nok. Man har ikke ubegrenset med ressurser noe sted i fotballen, så det å utvikle verktøy som er tydelig og enkelt å ta i bruk hadde vært hensiktsmessig. Alle vet dette er viktig, men hvordan skal man gå frem?»

- Forbund

På samme måte trekker toppklubben frem at informasjon, øvelser om mental trening og arbeidet med mentale ferdigheter er mindre tilgjengelige enn de fysiske, taktiske og tekniske egenskapene som kreves.

«Mange av oss kan mye om det teoretiske og kan lære det bort på den måten, men mindre kunnskap om hvordan det faktisk ser ut i praksis. Vi kan finne alt av øvelser og eksempler på firkant- og possessionøvelser på nettet. Hvorfor ikke noe på dette?»

- Toppklubb

Ved å gjennomføre ulike fysiske tester får man svar på om en spiller har god utholdenhet, er hurtig eller har god balanse. Det er også mulig å anslå en spillers tekniske og taktiske ferdigheter når en ser på en fotballkamp. Et banalt eksempel vil være om en spiller øver på å trikse, så vil, etter all sannsynlighet, spilleren klare å trikse fler etter litt tid. Men hvordan ser en om en spiller blir flinkere til å håndtere stress? Eller trene med

bedre kvalitet? Det kan argumenteres for at dette er noe man kan observere, ved at de håndterer stressende situasjoner bedre på eller utenfor banen, eller at spilleren jobber hardere på trening, men hva er årsaken til endringen? Denne usikkerheten ved at det er mindre synlig og målbart, gjenspeiler seg i svarene hos flere av respondentene.

«Hvordan vet vi hva man får igjen for dette? Det er vagt og diffust og utrolig vanskelig å måle. Hvor mye tid skal man legge ned i dette?»

- Bredeklubb

«For mange er dette diffust og vagt. Det er ikke lett å måle effekten. Vi skulle gjerne sagt at om du trener på den måten, blir du bedre på akkurat det. Det er ikke så lett»

- Forbund

Flere av arenaene trekker frem at det er frustrerende å jobbe med noe som ikke er konkret og forståelig. De etterlyser mer anvendelige verktøy og en tydelig fremgangsmåte, både med tanke på implementering og den daglige gjennomføringen av den mentale treningen, samt hvordan man måler effekten. Det er allerede utviklet forskjellige modeller og spørreskjemaer, som kan brukes til å kartlegge hvilke mentale ferdigheter som må forbedres, i tillegg til å overvåke og måle effekten av intervensjonene (Hill et al., 2019). Den private toppidrettslinjen bruker et spørreskjema i de første samtalene med nye elever på skolen. Alle utøverne svarer på et spørreskjema, der hovedformålet ikke nødvendigvis er å kartlegge deres mentale ferdigheter, men skape refleksjon. Det er i tillegg slik at alle trenere og lærere, på alle arenaer, kartlegger, måler effekten og overvåker spillerne gjennom observasjon og dialog. Dette foregår i stor grad både bevisst og ubevisst.

Tid til rådighet

Skolene og forbundet trekker frem at tiden til rådighet er en avgjørende faktor og utfordring i arbeidet med det mentale. Toppidrettslinjer på skolene har to rene praksisøktene i uken, i tillegg til andre fag som treningslære og treningsledelse, for de som går idrettsfag. For elevene som går studiespesialiserende, med toppidrett som valgfag, har de kun de to nevnte praksisøktene. Det er med andre ord få muligheter og lite tid til å gjennomføre alternative treningsformer. Dette kan være en årsak til at den offentlige toppidrettslinjen forsøker å implementere den mentale treningen i fotball- og basistreningsøktene. Det vil stille seg annerledes i klubbene der spillerne har flere økter i uken, gjerne

hver dag. Derfor kan det antas at klubbene har flere muligheter til å påvirke spillerne og trene på mentale teknikker.

«Det er i klubbene spillerne er mest og der den største utviklingen skjer»

- Forbund

Forbundets kontakt med spillerne er samlingsbasert. Det vil si at de uttatte spillerne reiser mye sammen, enten til bortekamper, treningssamlinger eller sluttspill. Dette gir en unik mulighet til å se og følge opp spillerne tett, over korte perioder. Poenget er at det er vanskelig å vite hvordan man skal organisere treningen og hva man skal fokusere på med den tiden man har til rådighet. Flere av arenaene trekker frem at det ikke må gå på bekostning av andre viktige aspekter i fotballen, for eksempel ferdighetsutvikling gjennom ren fotballtrening eller fysisk basistrening. Dette kan igjen understøtte at organisasjonene må ha en helhetlig tilnærming til den mentale treningen. I stedet for å sette av tid for å spesifikt forbedre de mentale ferdighetene, vil det kunne inkluderes i taktisk, fysisk og teknisk trening. På den måten blir det mentale en pågående prosess, som i stedet for å kreve tid fra andre viktige treningsmetoder, heller fører til at spillerne trener på det mentale i sin naturlige kontekst (Weinberg & Williams, 2010). På en annen side vil innføringen av nye mentale teknikker og ferdigheter kreve tid. Weinberg og Williams (2010, s. 368) anslår at denne prosessen krever egne, spesifikke treningsøkter, 3 til 5 dager i uken, som varer mellom 15 til 30 minutter. For de ulike aktørene i denne kategorien vil dette være krevende å gjennomføre i praksis. Derfor vil færre økter, med lengre varighet, i grupper være hensiktsmessig. Hovedpoenget må være at utøverne får kompetanse og kunnskap om bruken av mentale ferdigheter og teknikker og at det etter hvert blir en integrert del av treningsprosessen. På den måten vil det ikke oppleves som noe ekstra arbeid. Med denne tålmodige og systematiske formen for opplæring av mentale ferdigheter, vil det være større sannsynlighet for at det fører til langvarig effekt, i stedet for kortvarige placebo-effekt for utøverne (Weinberg & Williams, 2010).

4.6 Sammendrag del 1

Det er konsensus fra arenaene om at mentale ferdigheter og mental trening i fotball er avgjørende for å lykkes og de har, i forskjellig grad, satt søkelys på det. Det er likevel store forskjeller rundt hva som gjøres i praksis, både mellom de tre ulike arenaene, skole, klubb og forbund, og internt mellom arenaene offentlig- og privat toppidrettslinje og bredde- og toppklubb. Både systematiseringen av det mentale, tiltak som gjøres, samarbeid og de utfordringene som finnes kan nok i stor grad forbedres med økt kompetanse. Det er tydelig at arbeidet med å heve kunnskapen hos de ansatte er en ønskelig prosess, der utnyttelse av eksterne ressurser og mentale trenere, samt intern kursing er viktige tiltak. Innenfor dette området er det store forskjeller med tanke på hvor langt de forskjellige arenaene har kommet.

Samtidig trekker alle arenaene frem at de ønsker et planverk med en helhetlig tilnærming til området, der de ser det mentale i sin sanne kontekst og gjør det så fotballnært som mulig. For å lykkes med et slikt velfungerende program setter det store krav til organisasjonene. Disse kravene innebærer lederskap, struktur, systemer og prosesser, kompetanse, testing, treningsplanlegging og noen med et tydelig ansvar for området i organisasjonen (Jordet, 2019, s. 127). For å gjennomføre et slikt program kreves det i de fleste tilfeller eksterne ressurser og tidsbruken vil øke i takt med omfanget. Samtidig vil det kunne gi store fordeler. Blant annet vil organisasjonene i større grad kunne etterstrebe prinsippet om at mentale ferdigheter kan forbedres, gjennom kontinuerlig og langvarig trening (Weinberg & Williams, 2010). I denne studien er det kun toppklubben som kan argumentere for å ha et velfungerende program. Det er likevel gjennomgående at dette er et område i utvikling, som arenaene ønsker å forbedre i fremtiden.

5.0 Hva og hvordan jobbes det med det mentale hos de ulike arenaene?

Gjennomgående for alle arenaene er at de ønsker å skape bevisste utøvere som tar ansvar for egen læring. Det krever at spillerne vet hva som skal til for å utvikle seg og prestere best mulig og at de lærer seg å være selvgående. For spillere i alderen 16-19 år kan en argumentere for et skifte i ansvar, fra foreldre, trenere og lærere til utøveren selv (MacNamara, 2011). Det er også gjort undersøkelser som har vist at de utøverne som har nådd toppen i sine respektive idretter, har tatt ansvar for egen utvikling og læring (MacNamara et al., 2010b). Likevel har arenaene ulik tilnærming og forskjellig inngang til hvordan dette skal gjøres. Jeg vil, ut ifra intervjuene, legge frem hvilken tilnærming de har til det mentale og hvordan de jobber med det.

Tabell 3. Oversikt over arenaenes tilnærming til det mentale aspektet.

Arena		Mål	Implisitt / eksplisitt	Individuelle forskjeller	Mentale ferdigheter	Mentale teknikker
Skole	Offentlig	- Bevisste utøvere som tar ansvar for egen læring	- Implisitt læring - Lite teori	- Spillerens initiativ og interesse - Utviklingssamtaler - ikke på det mentale	- Motivasjon - Håndtere motgang og medgang - Selvtillit - Konsentrasjon	- Målsetting
	Topp	- Handlingsorienterte utøvere - Ansvar for egen læring - Forberede seg til toppidrett	- Mye teori - Ut i praksis - Eksplisitt læring	- Tett oppfølging - Utviklingssamtaler	- Motivasjon - Håndtere motgang og medgang - Konsentrasjon	- Målsetting - Visualisering - inn mot enkeltspillere - Avspenning - Indre dialog
Klubb	Bredde	- Bevisste utøvere med god kunnskap - Reflekterte utøvere	- Implisitt læring - Lite teori	- Tett oppfølging - Spillernes ønske og initiativ - Utviklingssamtaler	- Håndtere motgang og medgang - Motivasjon	- Målsetting - Visualisering - for de mest ivrige
	Topp	- Eierskap til egen trening og utvikling	- Implisitt og eksplisitt læring - Teori og praksis	- «Åpen dør»: spillerne kan komme direkte til ansvarspersoner om de vil ta opp noe - Utviklingssamtaler	- Selvtillit - Håndtere motgang og medgang - Konsentrasjon	- Målsetting - Visualisering - Indre dialog
Forbund		- Bevisste utøvere som tar ansvar for egen læring og utvikling	- Implisitt læring	- Spillernes initiativ og interesse - Alle skal få et innblikk i mental trening - Jobbe på forskjellige måter - skjemaer, samtaler, gruppearbeid - Utviklingssamtaler	- Motivasjon - Håndtere motgang og medgang	- Målsetting - Visualisering - for enkeltspillere

5.1 Mennesket i bunn

Alle arenaene ser på de mentale ferdighetene og den mentale treningen i et større perspektiv enn bare idretten. Fra et tradisjonelt synspunkt har den mentale treningen fokusert på å «tenke riktig» (Pensgaard & Høgmo, 2004, s. 6). Flere har ment at man har vært mer opptatt å jobbe med teknikk og ulike verktøy for å håndtere symptomer, i stedet for en tilnærming som tar for seg en langsiktig utvikling av hele personen (Nesti, 2010, s. 30). Ser vi på tallene, som nevnt tidligere, vil de fleste som satser på fotball og har som mål å bli profesjonelle, mislykkes med det. Det kan derfor argumenteres for at spillerne må få en forståelse for at livet utenfor fotballen er vel så viktig (Pensgaard & Høgmo, 2004). De mentale ferdighetene og egenskapene de lærer seg gjennom idretten, som for eksempel å sette seg mål, håndtere stress og motgang og være i «nuet», er like aktuelle selv om du ikke får en karriere innenfor fotball (Pensgaard & Høgmo, 2004). Sett fra et annet perspektiv er det også slik at de andre arenaene i livet til en person har betydning for hvordan man presterer og utvikler seg i fotball. Det kan derfor være avgjørende med en helhetlig tilnærming, der en ikke isolerer mentale ferdigheter og mental trening til prestasjonene på banen, men heller vurderer spillernes totale livssituasjon (Lexerød, 2010, s. 13).

«Vi kan snakke så mye vi vil om at utøverne må ha tilstedeværelse og fokus på trening, men om foreldrene er skilt, faren dør av kreft eller lignende, så har det selvsagt en enorm påvirkning»

- Privat toppidrettslinje

Dette kan kobles opp mot det som har blitt kalt en «smittefaktor». Denne faktoren sier at problemer på andre arenaer i livet, vil ha innvirkning på det du gjør på fotballbanen (Pensgaard & Høgmo, 2004). Tidligere forskning har også bevist at utvikling og overganger i idrettskarrieren både påvirker og blir påvirket av overganger som skjer i andre domener i idrettsutøvernes liv (Wylleman, Alfermann & Lavalée, 2004). Dette er noe alle de tre arenaene legger vekt på i arbeidet med å utvikle det mentale hos norske fotballspillere.

«For å få det beste ut av en idrettsutøver må en ta hånd om mennesket først. Spesielt i ungdomsårene der det daglig finnes utfordringer som må håndteres. Spilleren kan ha hatt en lang skoledag, blitt mobbet eller kjæresten har gjort det slutt. Det er sammensatt og flere faktorer spiller inn»

- Toppklubb

Det å mislykkes på fotballbanen kan få store konsekvenser for unge fotballspillere. Det er viktig å anerkjenne at for mange er fotballen det viktigste i livet. Dette synet understøttes i en studie av Champ, Nesti, Ronkainen, Tod og Littlewood (2020) på unge, engelske fotballspillere. Det ble konkludert med at utøverne i stor grad konstruerte sin identitet rundt det å være fotballspillere og deres eneste mål for fremtiden var å bli profesjonelle. Dette er bekymringsfullt, sett opp mot antallet som faktisk vil lykkes med det.

«Inngangen vår blir viktig sånn sett. At vi ser mennesket og ikke bare fotballspilleren. For en av de største utfordringene som jeg opplever er at du har fryktelig mange av de unge fotballspillerne som identifiserer seg så sterkt med det å være fotballspiller. Og at de vurderer seg selv og hvor bra de er der. Det kan være utfordrende om man møter motgang og ting ikke går helt som man vil, så det kan føles litt som at det raser»

- Forbund

Samtidig som det er viktig at unge spillere kan se på seg selv som noe annet enn en fotballspiller og ha andre velfungerende arenaer i livet, er det viktig å ikke fjerne lidenskapen. Suksessfulle spillere har vist seg å være mer dedikerte, motiverte og fokuserte, samtidig har de høyere selvtillit og en evne til å takle motgang og medgang på en bedre måte enn de som ikke lykkes (Sadeghi et al., 2010). Det vil derfor ikke være negativt om spillere «lever og ånder» for fotball og at dette spiller en signifikant rolle i deres liv. Likevel er det avgjørende at lidenskapen ikke er altoppslukende og at spillerne deltar og engasjerer seg i idretten av egen fri vilje (Verner-Filion & Vallerand, 2018). I stedet for å fjerne noe av identiteten til spillerne, vil det kunne argumenteres for at de heller burde få kunnskap og kompetanse om mentale ferdigheter og teknikker. På den måten vil de kunne håndtere utfordringene de møter på i deres utvikling. Like viktig vil det utruste menneskene med noen egenskaper og ferdigheter, som vil bli avgjørende når de ikke lykkes og må finne nye mål i livet. Det mentale må derfor trenes på over tid, akkurat som tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter (Vealey, 2007).

5.2 Hvordan lærer elevene om det mentale?

På spørsmål om hvordan det mentale trenes i organisasjonene var det store ulikheter i svarene. Larsen et al. (2012) mener at mentale ferdigheter kan trenes på, både implisitt og eksplisitt. Ved eksplisitt læring blir det snakket om og trent på mentale ferdigheter, mens den implisitte læringen skjer indirekte (Heidari et al., 2019). Før VM i fotball for kvinner i Frankrike i 2019, gjennomførte det norske landslaget en litt utradisjonell trening i oppkjøringen. Ved hjelp av høyttaleranlegget på Ullevaal stadion, ble økten gjennomført med øredøvende tribunelyd, selv uten tilskuere på tribunen. Hovedformålet var å jobbe med kommunikasjon innad i laget, men her jobbet også spillerne indirekte med å holde fokus og «være i nuet».

«Jeg prøver å alltid å lukke ørene for det som kommer utenfra og konsentrere meg om det som skjer på banen. Det gjorde jeg i dag også» - Isabell Herlovsen, spiss for Norge (NTB, 2019).

Dette er et godt eksempel på hvordan mentale ferdigheter kan trenes på implisitt. Ved å skape situasjoner og øvelser på trening, som spillerne vil møte i kamp, vil det kunne gi flere fordeler. Utøverne vil kunne forbedre evnen til å fokusere på oppgavene, i tillegg til å utvikle ulike strategier for problemløsning for å mestre situasjonene på en bedre måte (Tedesqui & Glynn, 2013). På samme måte kunne en avholdt et lagmøte, der en snakket om hva dette trykket fra tribunen ville medføre og hvordan jentene skulle forbedret seg. Dette hadde vært med en eksplisitt tilnærming. I skolesammenheng får elevene, som nevnt tidligere, innsikt og læring om det mentale gjennom treningsplanlegging. Likevel kan det antas at den offentlige skolen jobber lite med mentale ferdigheter og mental trening eksplisitt, mens den private skolen i større grad har som mål å kombinere teori og praksis.

*«Vi har som mål at elevene både lærer seg teorien, gjennom klasseundervisning og foredrag, før de tar det med ut i praksis. Det er likevel mer å gå på når det gjelder å få den mentale treningen implementert ute på feltet»
- Privat toppidrettslinje*

I den offentlige skolen er det få timer med teori som tar opp denne siden av fotballen, mens det kan antas at det er større fokus på å implementere det i den daglige treningen.

«En viktig ting er at de erfarer og lærer seg mye implisitt gjennom selve fotballspillingen. I tillegg jobber vi hele tiden med å legge til rette, gjennom øvelser og kommunikasjon, for at de skal få mestringsfølelse, høyere selvtillit og trene med bedre kvalitet»
- Offentlig toppidrettslinje

Tilnærmingen til klubbene er også til en viss grad forskjellige. Der breddeklubben virker å ha det samme fokuset som den offentlige skolen, ønsker toppklubben at deres utøvere også skal lære seg teorien og meningen bak de ulike mentale ferdighetene og teknikkene.

«Det er på feltet spillerne er mest og vi er derfor opptatt av at det meste av læringen skjer der. Vi er bevisste på å skape situasjoner i treningen, som gjør at spillerne, uten å bli fortalt hvordan, erfarer og må lære seg å takle ulike utfordringer. Dette er vi overbevist om gir best effekt»
- Breddeklubb

Forbundet er også opptatt av at den mentale treningen skjer implisitt og i sitt rette element. Alt fra coaching på feltet, lagmøter, analyse og lignende, kobles opp mot faktiske og reelle situasjoner som har skjedd på banen. I motsetning til den private toppidrettslinjen og toppklubben, der utøverne lærer seg teorien og meningen bak de mentale teknikkene og ferdighetene, har de en mer praktisk tilnærming til det hele. Blant annet har de jobbet med konsentrasjon og fokus, for å heve kvaliteten på treningene, gjennom å lage egne verdier og retningslinjer som alle skal følge.

«Vi gjør absolutt det meste av den mentale treningen implisitt, ved å være bevisste på det som skjer på banen og hvordan vi kan skape ulike situasjoner og øvelser, som gjør at de forbedrer disse ferdighetene»
- Forbund

Fordelen med å gjennomføre trening av mentale ferdigheter i øvelser, er at situasjonene kan bli kamplike. Dette vil kunne hjelpe utøverne å utvikle håndteringsstrategier og evnen til å takle stressende og utfordrende situasjoner i kamp (Tedesqui & Glynn, 2013). Arenaene trekker frem at de ofte manipulerer øvelsene, gjennom regelendringer, for

eksempel ved å gi det ene laget en fordel eller gjøre dommerfeil med vilje. Dette for at spillerne skal erfare og oppleve situasjoner som vil kunne oppstå i en kamp.

Kombinasjon av implisitt og eksplisitt læring

Selv om det er ulikheter i tilnærmingen, er det viktig å presisere at ingenting er svart og hvitt i noen av organisasjonene. Alle arenaene har en viss kombinasjon av implisitt og eksplisitt læring, men det er tydelig at det vektlegges forskjellig. Hvis mentale ferdigheter og teknikker ikke blir direkte snakket om og lært bort, kan en utfordring være at spillerne ikke selv ser viktigheten av dette. Ved en eventuell overgang til profesjonell fotball, hvor de i større grad må håndtere stress, takle motgang og tilbakefall og sette sine egne mål, vil det være gunstig å ha noen klare tanker og verktøy for å håndtere dette (Larsen et al., 2012). Breddeklubben og den offentlige toppidrettslinjen bruker mindre tid enn de tre andre organisasjonene på teoritimer og eksplisitt innlæring av disse teknikkene og ferdighetene. De er opptatt av at spillerne lærer best gjennom erfaringer og opplevelser. Likevel kan det argumenteres for at det er hensiktsmessig at spillerne både forstår viktigheten av mentale ferdigheter, samt er bevisste på hvilke teknikker som kan brukes for å håndtere ulike situasjoner. Per dags dato vil det på arenaene, der det ikke snakkes om direkte og læres bort på en eksplisitt måte, være mer tilfeldig om spillerne har forståelse for viktigheten av å inneha disse ferdighetene (Larsen et al., 2012). Det er i hvert fall sikkert at egenskaper og ferdigheter, som for eksempel selvtillit, motivasjon og håndtering av stress, ikke automatisk tilegnes gjennom deltakelse i sport og idrett (Sherman & Poczwardowski, 2005, s. 17). Samtidig vil det være avgjørende å skape situasjoner og øvelser, på og utenfor banen, hvor de implisitt kan øve på å takle disse på en god og konstruktiv måte (Pensgaard & Høgmo, 2004). På denne måten ivaretas helheten og kompleksiteten til idretten.

«Alt går inn i hverandre. Du kan ikke jobbe med en gitt ting, uten å jobbe med den andre. Hvis du skal jobbe med å utvikle fotballutholdenheten for eksempel, så må du jobbe med mentale ferdigheter som å takle motgang gjennom at du blir sliten, at det er vondt og at du må presse deg selv»

- Breddeklubb

Det kan argumenteres for at en kombinasjon av teori og praksis, samt implisitt og eksplisitt læring, kan være en god måte for spillerne å tilegne seg kunnskap, samt erfare, håndtere og anvende disse ferdighetene og verktøyene i faktiske situasjoner.

5.3 Individuelle forskjeller

Arenaene trekker frem at det er store individuelle forskjeller hos spillerne, både når det gjelder lysten, viljen og evnen til å jobbe med det mentale, samt hva de ulike har behov for. De er derfor opptatt av å bli godt kjent med utøverne, i tillegg til at spillerne må lære seg selv å kjenne. Skal en ferdighet kunne forbedres er det viktig at spilleren er klar over at dette er noe som kan forbedres. Dette er en fornuftig måte å gå frem på for å skape bevisste spillere, som er klar over sine egne styrker og svakheter (Pensgaard & Høgmo, 2004). Samtidig er det avgjørende at trenere og ledere tar hensyn til individuelle forskjeller i arbeidet med det mentale (Sadeghi et al., 2010). Det å dra «alle over en kam», vil by på utfordringer i lagidretter. Spesielt med tanke på at det er store forskjeller i den mentale modenheten hos unge mennesker, deres evne og vilje til å forbedre seg og hvor motiverende og gøy det er å jobbe med. Denne tilnærmingen setter krav til mye individuell oppfølging, som kan være krevende om man har store grupper med spillere. I en studie av trenere, som hadde ansvaret for spillere i alderen 18-21 år, kom det frem at dette var en stor utfordring. De så på det som vanskelig å jobbe med et så bredt spekter av spillere, som var på samme lag, men likevel på forskjellige stadier i sine utviklingsløp (Dowling, Reeves, Littlewood, Nesti & Richardson, 2018)

Lære spillerne å kjenne

Gjennomgående for alle arenaene er at de har utviklingssamtaler med spillerne sine. Dette kan være formelle samtaler, der hovedfokuset er å la spillerne reflektere og evaluere seg selv. I tillegg har de flere uformelle møter, der man tar opp ulike situasjoner som har oppstått. De formelle, mer strukturerte samtalene, sikrer at de temaene som bør dekkes, faktisk blir tatt opp (Pensgaard & Høgmo, 2004, s. 17). I denne samtalens natur ligger det mye mental trening, ved at spillerne reflekterer og evaluerer seg selv. De fleste arenaene har med det mentale som et eget punkt i den strukturerte samtaleplanen. Det er kun den offentlige toppidrettslinjen som ikke har det, men uttrykker likevel at det er planlagt å innføre dette fremover.

«Vi har utviklingssamtaler, der vi snakker om hvordan den enkelte kan bli en bedre fotballspiller. Det går ofte på de tekniske, fysiske og taktiske ferdighetene, men også om målsetting og hvordan man jobber mentalt for å oppnå utvikling»

- Breddeklubb

Samtidig trekkes det frem at den daglige kommunikasjon er det viktigste for å bli kjent med spillerne, alt fra samtale før, under og etter økten, det som skjer i garderoben og sosiale tilstelninger utenfor fotballbanen. Dette legger et godt grunnlag for å få innsikt og forståelse for hva den enkelte spiller burde jobbe videre med. Den tette og individuelle oppfølgingen er en viktig del av treningsprosessen. Ved at trenere og ledere involverer seg i spillerne, ved å diskutere målsetninger, være tydelig og direkte i kommunikasjonen, la spillerne komme med sine egne meninger og vise en ektefølt interesse for deres liv, vil det skape et mer fruktbart forhold mellom de to. Spilleren vil føle seg bedre og mer sett, noe som igjen vil ha påvirkning på prestasjonen på banen (Lafrenière, Jowett, Vallerand & Carbonneau, 2011). For toppklubben har det blitt utviklet klare retningslinjer, gjennom «Akademiklassifiseringsrapporten». I denne rapporten trekkes det frem at individualiserte utviklingsplaner og løpende overvåkning gjennom video, spillertalenter og digitale hjelpemidler, er viktige virkemidler i tilretteleggingen for spillere i alderen 15 til 19 år (NTF, 2019, s. 35).

Spillernes initiativ

Selv om det blir utformet en plan for innlæring av mentale ferdigheter, vil det være utfordrende å treffe alles behov. Arenaene er opptatt av at spesifikke behov hos enkeltspillere i stor grad må initieres av spilleren selv. Det er i tillegg lite fruktbart om en krever arbeid med målsettinger, visualisering eller andre mentale teknikker av en spiller, hvis det er noe utøveren ikke ønsker eller misliker (Heidari et al., 2019). Samtidig er dette unge spillere, som er i utvikling, og det er derfor viktig at de innarbeider en forståelse for viktigheten av disse ferdighetene.

«Til syvende og sist må det være opp til spillerne hva de gjør med kunnskapen og kompetansen de tilegner seg om det mentale. Likevel er vår inngang at dette er noe alle burde lære noe om. Selv om ikke alle får likt utbytte»

- Forbund

Denne tankegangen samsvarer med den private toppidrettslinjen og toppklubben, som også er opptatt av å gi alle spillerne, gjennom teori, kunnskapsheving og forståelse, innblikk i betydningen av mentale ferdigheter. Den offentlige skolen og breddeklubben er mer opptatt av å bruke tid på de som viser interesse, er nysgjerrige eller er på et høyt nivå ferdighetsmessig. En av årsakene til dette kan være at disse to arenaene har spillere

på veldig forskjellig nivå, både når det gjelder interesse, egne mål og ferdigheter. De antyder at mange av utøverne spiller fotball i hovedsak for gleden ved å spille, uten et ønske om å lykkes på det øverste nivået eller utvikle seg videre. I motsetning vil det i forbundet og toppklubben, i større grad, være spillere som har et tydelig ønske om å bli profesjonelle fotballspillere. Det samme sies fra den private toppidrettslinjen, der det er overvekt av elever som har fokus på å utvikle seg videre. Derfor ønsker breddeklubben og den offentlige skolen å jobbe tettere med mental trening med enkeltspillere enn i fellesskap, fordi de har inntrykk av at mange ikke ønsker å legge innsats og tid i det. Dette synet samsvarer med at mange trenere og spillere har inntrykk av at mental trening og utviklingen av mentale ferdigheter er forbeholdt de som ønsker å prestere på et høyest mulig nivå (Weinberg & Williams, 2010). Som tidligere nevnt vil det å utvikle sine mentale ferdigheter og drive med mental trening gi fordeler i livet utenfor fotballen. Når vi i tillegg snakker om unge spillere, der det aldri er noen fasit for hvilke spillere som tar det siste store steget, vil mental trening og viktigheten av mentale ferdigheter ikke bare være fordelaktig for de beste spillerne (Pensgaard & Høgmo, 2004; Weinberg & Williams, 2010). Det er derfor ingen grunn til at ikke alle spillere, på ulike nivåer, skal få innblikk i dette.

5.4 Mentale ferdigheter og teknikker

Det er mange faktorer som spiller inn om en skal lykkes i fotball. I tillegg er disse faktorene ofte avhengig av hverandre. Selv om en spiller har gode tekniske ferdigheter, løper fortere og hopper høyere enn sine motspillere, vil utøveren fortsatt være avhengig av gode mentale ferdigheter for å utvikle seg videre. «Veien til toppen» av fotballen er kompleks og det setter enorme krav til spillerne. De må blant annet håndtere motgang og medgang, tilbakefall som skader, samtidig som de må håndtere store overganger, som for eksempel fra junior- til seniorspillere. Uten gode mentale ferdigheter og kompetanse om bruk av mentale teknikker vil det være vanskelig å håndtere disse utfordringene. Dette kan i verste fall føre til at talentfulle spillere ikke klarer å utnytte sitt potensial (MacNamara, 2011). I denne delen av oppgaven kartlegges det hvilke mentale teknikker det settes søkelys på.

5.4.1 Selvregulerende læring

Alle arenaene har, som tidligere nevnt, et mål om at utøverne skal bli bevisste og ta ansvar for egen utvikling. For å få til dette trekker de frem at utøverne må ha et klart mål og en retning i arbeidet sitt, at de er bevisst sine egne styrker og svakheter, har en klar forståelse for hva som kreves og evnen til å gjennomføre det. På en annen måte kan dette beskrives som evnen utøverne har til å reflektere og selvregulere sin egen læring (Toering et al., 2013). Breddeklubben har klare retningslinjer for trenerne når det kommer til å skape selvregulerende utøvere.

«Denne arbeidsmåten er satt i klubben. Alle spillerne skal sette seg et mål for hver eneste økt og forberede seg godt. Underveis i treningen skal de følge med på seg selv og gjøre eventuelle justeringer. Her oppfordrer vi spillerne til å gå sammen i grupper og diskutere med hverandre. Avslutningsvis skal de evaluere seg selv, enten i plenum eller for seg selv, etter økten»

- Breddeklubb

Dette samsvarer med forskning som viser at gode spillere ofte er dyktige til å selvregulere, noe som igjen indikerer at det vil være fordelaktig for utøverne å trene på dette (Toering et al., 2009). I tillegg vil denne forskningen kunne gi trenere og ledere et insentiv til å oppfordre sine egne spillere til å være aktive og reflekterte både før, under og etter øktene (Jordet, 2016). Den private toppidrettslinjen mener at selvreguleringsprosessen er helt sentral når det gjelder måten de jobber for å utvikle de mentale ferdighetene til spillerne på skolen.

«Selvregulering er helt sentral i metodikken vår. Det ligger i hele tankegangen vår. I forhold til alle dokumenter vi bruker, planlegging og kommunikasjonen – vi ønsker at elevene skal være deltakende og reflektere»

- Privat toppidrettslinje

Selvregulering er også sentral hos forbundet. Blant annet trekker intervjupersonen frem et eksempel fra en samling med et av de yngre landslagene. Her ble selvregulering satt som hovedtema for uken. Det ble holdt foredrag for spillerne, samlet inn data gjennom spørreskjemaer, samt at det var en dedikert trener som var tilgjengelig for samtaler med spillerne utenom treningsøktene. Det ble også lagt vekt på at observasjoner av spillerne måtte kobles opp mot spørreskjemaet, for å sikre gyldigheten.

«Hvis man kun skal se på selvregulering ut ifra et skjema, så tror jeg man ikke treffer. Det er derfor, som jeg sier, at vi er veldig opptatt av det man ser – det spillerne gjør. Det har jeg mer tro på – atferden. Dette kan så kobles opp mot skjemaet, for å se om det stemmer overens»

- Forbund

Utøvere som ikke har gode selvregulerende ferdigheter vil, i motsetning til de som mestrer det, ikke ta like stort ansvar for sin egen utvikling. De vil være mer avhengig av andre, trenere, foreldre og lagkamerater, og vil ikke i like stor grad ta ansvar for egne feil eller at de mislykkes (MacNamara et al., 2010b). Spillere med et høyt ferdighetsnivå har vist seg å mestre de ulike fasene av treningsprosessen på en god måte. I tillegg til å planlegge, overvåke og evaluere seg selv, har de høyere innsats og bedre evne til å reflektere. Det er også bevist at de trener med større kvalitet, i forhold til spillere på et lavere nivå. De øver og trener med bedre fokus og konsentrasjon, samt at de kommer tidligere på trening (Toering et al., 2009). Det kan ikke konkluderes med at disse egenskapene og ferdighetene kommer som et resultat av å trene på det mentale eller om det læres implisitt gjennom trening på et høyt nivå. Likevel vil resultatene underbygge viktigheten av å utvikle spillere som er reflekterte, nysgjerrige og bevisste. Arenaene jobber derfor i takt med forskningen og har et fokus på å skape utøvere som selvregulerer sin egen læring og som tar ansvar for egen utvikling.

5.4.2 Målsetting

I tillegg til verdien av å sette seg mål for hver eneste økt, er det også konsensus fra arenaene om at målsettingsarbeidet er viktig for at spillerne skal utvikle seg videre. Det kan antas at denne mentale teknikken er den eneste som det jobbes systematisk med og over lengre tid i alle arenaene. Momentene som går igjen hos arenaene er at spillerne selv må komme frem til sine egne målsettinger, under veiledning fra trenere og lærere. Denne holdningen samsvarer med målet om å skape reflekterte og bevisste utøvere. Det er likevel store forskjeller i hva slags mål utøverne lærer seg å sette, med tanke på om fokuset skal være på utvikling og/eller resultat.

«Vi er opptatt av at det ikke skal være resultatorientert. Vi ønsker ikke mål som sier noe om at de skal være på det eller det laget, eller nå dit og dit. Det er klart fokus på prosess og utvikling»

- Breddeklubb

Klarer man å rette fokuset til de unge spillerne mot utvikling og læring, vil det kunne øke sjansen for at de takler motgang og fortsetter å spille (Pensgaard & Høgmo, 2004). Samtidig kan det virke naivt å ikke skulle adressere resultatmålene. For mange er det å skulle nå et førstelag eller bli tatt ut til krets- og landslag et viktig mål. Sett fra forbundets side er dette spillere som allerede er på et høyt nivå, så i stedet for å neglisjere resultatmålene, jobber de med å skape forståelse hos spillerne om hva det innebærer.

«Mange av de spillerne vi har med å gjøre, og selvsagt andre, har veldig høye mål, men ikke alle forstår hva som kreves for å nå disse målene»

- Forbund

Dette samsvarer godt med funnene i en prospektiv studie av Van Yperen der de fant ut at et vanskelig mål, som for eksempel å bli profesjonell fotballspiller, fører til bedre prestasjon, i motsetning til enkle og diffuse mål (2009, s. 318). Det kan argumenteres for at disse drømmemålene kan være et insentiv og gi ekstra motivasjon i det daglige arbeidet med å nå sine oppgaveorienterte mål. Topp- og breddeklubben, samt forbundet, trekker også frem at mål som er utfordrende, men oppnåelige, vil føre til mestring og økt selvtillit hos spillerne. I tillegg vil det gjøre det lettere for trenerne å følge opp målsettingene, ettersom de blir strukturert i mål for hver treningsøkt, samt mål for et lengre tidsperspektiv (MacNamara, 2011).

For at en spiller skal nå et vanskelig mål kreves det dedikasjon og vilje til å jobbe hardt over tid (Van Yperen, 2009). Av egen erfaring, fra fotballtreneryrket i klubb, finnes det nok av eksempler på spillere som har satt seg mål, uten å legge ned arbeid for å nå det. Det er viktig å forstå at målet i seg selv ikke gir økt prestasjon eller utvikling. Målets oppgave er heller å beskrive en ønsket standard og må bli implementert i et mentalt treningsprogram, der spillerne selv må planlegge, fokusere, evaluere og reflektere i forhold til sine mål (Burton, 1989; Burton, Naylor & Holiday, 2001; Gould, 2006; Vealey, 2005 sitert i Vealey, 2007, s. 297). Dette setter krav til trenerne og organisasjonene med tanke på oppfølging av individenes mål. Blir oppfølgingen og tilbakemeldingene basert på

sammenligninger med andre eller uten tilknytning til utøvernes egne mål, vil spillerne ikke bli oppfordret til å jobbe hardt på sitt eget nivå. Med bakgrunn i dette er det avgjørende at det er et konsistent opplegg over tid, som er klart og tydelig for de involverte (MacNamara, 2011). Arenaene trekker frem at denne oppfølgingen er en pågående prosess gjennom hele året, som baserer seg på møter, samtaler på og utenfor banen og tilbakemeldinger på trening.

5.4.3 Indre dialog

Spørsmålet er ikke om spillerne må takle motgang, men når den kommer og hvordan de håndterer den (Jordet, 2016). Spillere, som ønsker å bli profesjonelle, vil kunne oppleve motgang i mange former. Både gjennom skader og sykdom, ved å ikke bli valgt ut til ulike tiltak fra krets og forbund, og utfordringene de møter ved overgangen til fotball på høyere nivå. Samtidig vil de også oppleve motgang på feltet, gjennom svake prestasjoner, tape viktige kamper eller å bli sittende på benken. Arenaene er samstemte i at dette er noe alle utøverne må håndtere, hvis de ønsker å utvikle seg videre og bli suksessfulle.

«De må håndtere ting når det blir vanskelig. For det blir det hele tiden. Mange gir opp fordi de ikke tåler så mye motstand. De tar den letteste veien ut. Dette er jo slik fotballpyramiden er; det er utrolig vanskelig å stå igjen der til slutt»

- Privat toppidrettslinje

Arenaene trekker frem klare eksempler på hvordan de jobber med å takle motgang. I stor grad handler dette om bevisstgjøring og å få spilleren til å reflektere rundt håndtering av motgang og feil som gjøres. En gjennomgående mental teknikk, som brukes av arenaene for å jobbe spesifikt med dette, er den indre dialogen. Forbundet har blant annet utrustet spillerne med «triggerord» før mesterskap. Spillerne kom selv med ulike ord, som trenerne på benken visste om. Når det eventuelt «kokte i toppen» og spenningen ble for høy, eller at spillere ble sure, sinte eller forbannet, ble disse ordene brukt for å gjenvinne fokus og tenke på neste arbeidsoppgave.

«Vi gjorde dette med alle spillerne. Det er umulig å si hvor mange dette hjalp, men selv om det kanskje bare gir noe til 4-5 spillere, er det fortsatt bra»

- Forbund

Toppklubben og den private toppidrettslinjen har i større grad ønsket å forklare spilleren viktigheten av dette og har lært bort teorien rundt hva den indre dialogen betyr.

«Vi forklarer dem viktigheten av det – at stemmen i hodet kan bli kontrollert og at du kan styre de meldingene du sender til deg selv. Hva du sier til deg selv er normalt sett det du tror på. Hvis du sier at du kan lykkes, er det enklere å bli god i hva som helst. Da handler om å ha en positiv selvsnakk, uansett situasjon»

- Toppklubb

I stor grad kan det antas at arenaene jobber med den indre dialogen via samtaler, slik at spillerne selv reflekterer over hvordan de håndterer ulike situasjoner. Breddeklubben har et mål om at tett oppfølging, gjennom spillersamtaler og kommunikasjon i hverdagen, vil føre til at spillerne takler motgang og utfordringer på en mer hensiktsmessig måte.

«Vi snakker med spillerne om alt mulig. Eksempelvis hvordan de skal trene like godt i -15 i februar og +25 i august – uansett omgivelser og omstendigheter skal de trene like godt. Det tror jeg er en superviktig del. De må takle motgang og medgang – alt fra om det kommer nye spillere inn som utfordrer plassen din på laget, til at du blir skadet i to måneder osv»

- Breddeklubb

Den private toppidrettslinjen jobber på relativt lik måte, men bruker i tillegg den mentale treneren i arbeidet med de ulike mentale teknikkene. Det kommer frem i intervjuet at en av hovedårsakene til ansettelsen av denne ressurspersonen har vært å forbedre de mentale teknikkene hos elevene på skolen.

«Vedkommende har blant annet én til én samtaler på et lukket rom. Der jobber de med hvordan de kan utvikle seg til å bli bedre, gjennom å forbedre målsettingsarbeidet, deres indre dialog og generelt om de har behov for å snakke med noen»

- Privat toppidrettslinje

Måten utøvere snakker til seg selv har beviselig effekt på prestasjonen i enkelte idretter. Flere av arenaene anser denne teknikken som gunstig for at utøvere skal takle motgang mer effektivt, noe som samsvarer godt med en studie av Sadeghi et al. (2010). I tillegg til å håndtere stress og motgang, viser studien at utøvere bruker selvsnakk og indre dialog som et verktøy for å heve kvaliteten på sin egen trening. Studien er en av få som har

kartlagt denne mentale teknikkens effekt på prestasjon i fotball (Slimani et al., 2016). Der kommer det frem at fotballspillere mener at den indre dialogen og selvsnakken er en avgjørende faktor for deres mentale forberedelser inn mot trening og kamp (Sadeghi et al., 2010). Flere av arenaene virker å være bevisst på dette og gjennom individuelle samtaler ønsker de å påvirke spillerne til å ha en konstruktiv og positiv indre dialog.

5.4.4 Visualisering

Visualisering kan beskrives ved at man opplever og ser for seg situasjoner som etterligner faktiske opplevelser (Cumming & Ramsey, 2009). I idrett og fotball vil utøverne kunne se for seg at de gjennomfører handlinger og ulike bevegelser på banen, uten at de fysisk er aktivt til stede. Denne mentale basisteknikken har vist seg å ha positiv effekt på prestasjonen, samtidig som det kan hjelpe spillere å være bedre forberedt til trening og kamp (Cumming & Ramsey, 2009). Den offentlige skolen jobber ikke konkret med visualisering, men understreker at dette er noe alle gjør hele tiden, både bevisst og ubevisst.

«Spillerne visualiserer hele tiden, i det daglige, og jeg har troen på at effekten er mye sterkere da»

- Offentlig toppidrettslinje

Visualisere, drømme eller å se for seg noe, er noe alle mennesker gjør, i ulik grad. Samtidig trekkes det frem at denne teknikken er noe utøverne burde lære i treningssammenheng, så de kan være bevisst hvordan den fungerer og hvordan den kan overføres til konkurransesituasjon. I tillegg vil ulike situasjoner huskes bedre under og etter økt, noe som vil gjøre visualiseringen mer effektiv (Weinberg & Gould, 2015). Toppklubben og den private toppidrettslinjen har fokus på at alle spillerne skal lære seg teknikken gjennom teori, før det brukes i det praktiske.

«Vi jobber en del teoretisk med visualisering. Vi ønsker at de skal forstå hvorfor vi gjør det og hva visualisering kan hjelpe de med. Deretter skal det implementeres før og etter trening, men det er nok forskjeller i hvor stor grad det gjøres»

- Privat toppidrettslinje

De to nevnte arenaene jobber altså i fellesskap med denne teknikken, og oppfordrer spillerne til å bruke dette før økt og kamp.

«Vi jobber med dette før kamper og til en viss grad før treninger. Det skjer ofte guidet, i fellesskap, men vi ønsker selvsagt at spilleren gjennomfører dette for seg selv også»
- Toppklubb

Det at flere av arenaene jobber med visualisering, viser at de ser nytten av dette. Historisk sett er dette en teknikk som er anerkjent og mye brukt. Blant annet indikerte en studie fra 1990 at 100% av idrettspsykologene og 90 % av deltakerne i de olympiske lekene mente at visualisering hadde effekt på deres egen prestasjon (Murphy, Jowdy og Durtschi sitert i Weinberg & Gould, 2015, s. 298). Selv om det kan heves over enhver tvil at visualisering er en virkningsfull mental teknikk, har forbundet og breddeklubben ingen felles opplæring. De retter dette arbeidet mer inn mot enkeltspillere.

«Visualisering er et verktøy vi bruker inn mot enkeltspillere. Ofte er det de som er mest interessert og ivrige, som vi da gir litt ekstra oppfølging»
- Breddeklubb

Det vil være avgjørende å ta hensyn til individuelle forskjeller for å skape et velfungerende program for den mentale treningen. I tillegg til å kartlegge de fysiske, taktiske og tekniske kravene i fotball, vil spillernes ferdigheter og vilje til å trene på det mentale påvirke utviklingen (Sadeghi et al., 2010). Dette setter igjen større krav til trenere og ledere. Både med tanke på kompetanse og kunnskap, men også tidsbruk og ressurser. Denne tilnærmingen setter krav til mye individuell oppfølging, som kan være krevende om man har store grupper med unge spillere. Fordelen med å individualisere treningsopplegget vil være at utøverne finner det enklere å gjennomføre og mer meningsfylt og givende. Dette vil igjen kunne øke sjansen for at flere spillere øver på teknikken over lengre tid (Cumming & Ramsey, 2009). Forbundet gjennomfører til en viss grad felles opplæring av teknikken, men jobber mest med enkeltspillere. Blant annet vises det til et eksempel der intervjuobjektets arbeidsgruppe i forbundet har jobbet med dette. Denne gruppen ønsker alltid å ta utgangspunkt i en reell situasjon eller hendelse fra kamp eller trening.

«Vi, i vårt team, har en «fotballinngang», der vi ikke begynner med de mentale ferdighetene eller teknikkene, men begynner med situasjonene som oppstår på banen, og vurderer ut ifra hva vi ser og det spillerne opplever. Dermed blir det mentale integrert i måten vi jobber på. Vi jobber ikke spesifikt med visualisering med lagene våre, men det kan hende vi har en spiller som, gjennom observasjon og samtaler, kan ha et behov for det»

- Forbund

For at visualiseringen skal være mest mulig effektiv, er det viktig å bruke flere ulike sanser. I tillegg til synssansen, vil hørsel, lukt og den kinetiske sansen brukes (Cumming, Hall & Shambrook, 2004; Pensgaard & Høgmo, 2004). Dette er en krevende øvelse, spesielt når det er unge mennesker som skal gjennomføre oppgaven. Det kan derfor argumenteres for at det er viktig at de trener på visualisering og lærer seg hvordan teknikken brukes (Cumming et al., 2004). Breddeklubben gir klare retningslinjer til sine spillere når de skal trene på visualisering for seg selv. På den måten ønsker de at visualiseringen skal bli enda sterkere og mer effektiv.

«Vi er tydelig på hvordan de gjennomfører visualiseringen. For eksempel kan vi be de stå oppreist, med en ball i beina, der de skal se for seg tilskuere, med- og motspillere, at det kommer tilrop fra tribune eller at det er kaldt og varmt»

- Breddeklubb

I en studie av Giacobbi, Hausenblas, Fallon og Hall (2003) kom det frem at det ikke ble noen klare forskjeller i visualiseringens innhold eller funksjon, uansett hvor eller når den ble gjennomført. Noen av deltakerne gjennomførte visualisering på trening, mens andre trente hjemme i sengen sin. På bakgrunn av dette kan vi fastslå at fremgangsmåten til breddeklubben vil kunne fungere på en god måte. Samtidig er det viktig å forstå at spillernes alder i stor grad vil påvirke gjennomføringsevnen. Det er vanskelig å kontrollere at unge mennesker faktisk gjennomfører treningen på egenhånd. De vil ha stor nytte av veiledning og hjelp i denne fasen. Det kan derfor argumenteres for at felles opplæring av den mentale teknikken, både teoretisk og praktisk gjennomføring, vil være viktig før spillerne trener på denne måten på egenhånd.

Selv om det ikke virker å være noe systematisk arbeid med visualisering over tid, kommer det frem at alle arenaene, i forskjellig grad, lærer bort teknikken. Visualisering har vist seg å være viktig for fotballspillere og det kan konkluderes med at det burde legges

opp til mer trening på teknikk, over lengre tid (Cumming et al., 2004). Dette fordi teknikken har vist seg effektiv i arbeidet før, under og etter trening og konkurranse (Sadeghi et al., 2010). Visualisering kan dermed være et nyttig verktøy for å skape reflekterte utøvere, som tar ansvar for sin egen læring. De vil forberede seg til konkurranse på en bedre måte, samt forutse og evaluere prestasjoner underveis og i etterkant av aktiviteten.

5.4.5 Regulere spenningen

Profesjonell fotball og konkurranseidrett setter store krav til prestasjon hos utøverne. Dette presset, som oppstår via økt mediedekning og store pengesummer, må håndteres effektivt av utøverne for å lykkes (Weinberg & Gould, 2015). I tillegg til presset utenfor banen, vil også spenningen kunne ha påvirkning på prestasjonen, både på trening og i kamp. Denne spenningen kan i stor grad kobles opp mot nervøsitet, er den for høy vil tekniske utførelser og valg på banen kunne bli dårlig utført (Pensgaard & Høgmo, 2004). Avspenning kan være den teknikken det jobbes minst med innenfor de ulike organisasjonene. Det er likevel klare tegn til at det settes søkelys på, uten at det er klare teknikker eller metoder som brukes for å jobbe med det.

«For oss handler det om at spillerne blir selvbevisste og selvevaluerende. De må forstå sine egne følelser og tanker, slik at de kan takle sine egne barrierer. Eksempelvis når de er under press, enten på eller utenfor banen, så må de forstå hvorfor de føler som de gjør»

- Toppklubb

På samme måte mener den private toppidrettslinjen at selvkontrollen til spillerne er avgjørende for å holde fokus og være fullstendig til stede i nuet. På bakgrunn av dette bruker de mye tid, både i spillersamtaler og generell kommunikasjon, for at spillerne skal reflektere over hvordan valgene de tar på banen blir påvirket av stress og kaotiske situasjoner.

«Du har jo noen elever som vi tenker at burde jobbe med stressnivået sitt og da blir det en greie for han. Så det er ikke noe vi gjør felles eller lærer elevene mye om på forhånd, men individuelt så tar vi tak i det for de som trenger det»

- Offentlig toppidrettslinje

En annen stressfaktor for unge, talentfulle spillere vil være forventninger og press fra andre. I en profesjonell klubb, der unge spillere kan bli sett på som investeringer, med et mål om å få igjen sportslige prestasjoner på seniornivå, eller penger ved et salg, kan spillerne kjenne på dette (Heidari et al., 2019). Avspenning har vist seg å kunne forbedre prestasjonen til spillerne (Sadeghi et al., 2010), samt å kunne begrense spillernes negative følelser (Slimani et al., 2016). Denne kombinasjonen gjør det hensiktsmessig å sette søkelyset på opplæring av den mentale teknikken. Strukturert og målrettet arbeid, over tid, med spenningsregulering, vil kunne dempe sinne, depresjon og utmattelse (Slimani et al., 2016). I tillegg til økt energinivå, som implisitt vil gjøre at spillerne kan trene hardere og med bedre kvalitet, vil avspenning også kunne føre til lykkeligere unge mennesker, med større livsglede (Slimani et al., 2016).

5.4.6 En mental treningspakke

Det er klare forskjeller hos de tre arenaene med tanke på hvilke mentale teknikker og ferdigheter det fokuseres på. Samtidig har de ulike tilnærminger og metoder for å lære spillerne teknikkene på best mulig måte. En tredje refleksjon er at de mentale teknikkene ofte trenes på hver for seg. Allerede på starten av 2000-tallet ble det lagt frem, i en studie av Richard Thelwell og Iain Grenlees, at en kombinasjon av de ulike mentale teknikkene, indre dialog, visualisering, målsetting og spenningsregulering, ville gi bedre effekt (2001). Denne tilnærmingen til mental trening, der kombinasjonen av de ulike teknikkene er i fokus, vil kunne øke sannsynligheten for at treningen gir effekt (Slimani et al., 2016).

Det har vist seg at spillerne kan få bedre effekt av trening og økt prestasjon dersom trenere, utøvere og idrettspsykologer implementere arbeidet med det mentale i en fotballkontekst (Slimani et al., 2016, s. 2347). Dette samsvarer godt med måten flere av de ulike organisasjonene jobber på. Forbundet har, blant annet, et stort fokus på å jobbe med mentale ferdigheter og teknikker ut ifra situasjoner og hendelser som skjer på banen. Det er et overhengende fokus på at den mentale treningen må ses i en helhet, samt at det skal være så «fotballnært» som mulig. Likevel er dette en krevende prosess. Denne prosessen virker å være i startfasen hos forbundet, den private toppidrettslinjen

og toppklubben, mens det fortsatt kreves et mer målrettet og felles arbeid på området hos den offentlige toppidrettslinjen og breddeklubben.

5.5 Sammendrag del 2

Alle arenaene har et mål om å skape bevisste utøvere, som er reflekterte og tar ansvar for egen læring. For å skape disse spillerne ser de det mentale i et større perspektiv og har en helhetlig tilnærming. Arenaene ser det som avgjørende at spillerne er i balanse og har det fint utenfor fotballbanen, for å kunne prestere og utvikle seg videre innenfor idretten. På samme måte ser de nytteverdien av at spillerne lærer seg viktigheten av mentale ferdigheter og ulike teknikker, som de kan anvende innenfor alle områder av livet. For at spillerne skal få kunnskap og ferdigheter om det mentale, har arenaene ulike tilnærminger. På den offentlige skolen, breddeklubben og i forbundet har de satt søkelys på implisitt læring, mens toppklubben og den private toppidrettslinjen, relativt sett, har en mer eksplisitt tilnærming.

Flere av arenaene trekker frem selvregulerende ferdigheter som viktige med tanke på å skape bevisste og reflekterte utøvere. I tillegg er det konsensus om at målsettingsarbeidet er viktig, samt at det er håndterbart for både ledere, trenere og spillere. Dette virker å være den mentale teknikken alle arenaene jobber systematisk med over tid. I motsetning til dette er det kun den private toppidrettslinjen og toppklubben som jobber i større grupper med visualisering og indre dialog. Forbundet, breddeklubben og den offentlige skolen lærer bort teknikkene, hvis de mener enkeltspillere har nytte av det. Avspenning jobbes det ikke direkte med hos noen av arenaene. Det påpekes likevel at det indirekte jobbes med dette gjennom refleksjon og implisitt gjennom selve fotballspillingen. Totalt sett kan det anslås at de fleste trenere og ledere innenfor de ulike arenaene ser viktigheten av arbeidet med de ulike mentale teknikkene. Det er likevel lite som tyder på at det jobbes med det systematisk over tid, selv om det er en felles forståelse om at alle spillere skal lære seg disse ferdighetene.

6.0 Oppsummering og videre forskning

Hovedmålet med denne oppgaven har vært å kartlegge hva de ulike aktørene innenfor fotballen i Norge gjør og tenker rundt mentale ferdigheter og mental trening. De tre aktørene, toppidrettslinjer på skole, topp- og breddeklubb, samt forbundet, har alle en sentral rolle når det kommer til utvikling av unge, talentfulle fotballspillere. For å utvikle disse spillerne har forskning vist at spillernes mentale evner har stor innvirkning (MacNamara et al., 2010a). Det er derfor viktig å vite hva de ulike organisasjonene tenker, og hvordan de jobber med det mentale, samt hva unge spillere lærer på de respektive arenaene. Avslutningsvis vil jeg oppsummere hva denne masteroppgaven har bidratt med, både med tanke på nyvunnen forståelse og kunnskap om organisasjonenes søkelys på det mentale og anbefalinger om videre forskning. Det vil også legges frem svakheter og begrensninger i studien.

6.1 Hovedfunnene i oppgaven

På et generelt grunnlag uttaler de ulike organisasjonene at de har et sterkt søkelys på det mentale og at det er en viktig del av deres treningshverdag. Det er også tydelig at dette er et område som er i utvikling. Dette kommer frem ved at organisasjonenes uttalte fokus, til en viss grad, ikke samsvarer med handlinger og bruk av den mentale treningen. Det er blitt kartlagt at det er forskjeller mellom de tre ulike organisasjonene. Både når det gjelder i hvor stor grad det settes søkelys på det mentale, hvilke tiltak som gjøres, hvilken tilnærming og hvilke mentale ferdigheter og teknikker de bruker. Det etterlyses dermed tydeligere retningslinjer, slik at viktige aktører for talentutviklingsarbeidet i norsk fotball, drar i samme retning. Inntrykket av usikkerhet og lite systematisk arbeid understøttes ved at det er store forskjeller innad i de ulike organisasjonene. Den offentlige og private skolen følger den samme læreplanen, men vektlegger innholdet på forskjellige måte, som fører til ulike praksiser.

Selv om det er ulikheter i tilnærmingen og måten det jobbes på, har arenaene det samme målet for utviklingen av sine spillere. Ved å forbedre og trene deres mentale ferdigheter ønsker de å skape bevisste utøvere, som tar ansvar for egen læring og utvikling. Et gledelig, og noe overraskende funn, var hvor opptatt intervjuobjektene er av den generelle

mentale helsen til spillerne. Der flere studier, som nevnt tidligere, trekker frem griske og skruppelløse profesjonelle klubber og akademier, som ønsker å tjene penger eller få sportslige resultater av sine utøvere (Heidari et al., 2019), virker fokuset å være på utvikling av hele mennesket hos de tre organisasjonene. De trekker frem at spillernes liv og opplevelser utenfor banen påvirker prestasjon i trening og kamp, samtidig som deres liv utenfor, og utfordringene de står ovenfor der, vil kunne håndteres bedre ved hjelp av gode mentale ferdigheter og teknikker.

Et viktig funn i studien omhandler organisasjonenes systematisering av den mentale treningen. I motsetning til treningen av de fysiske, taktiske og tekniske ferdighetene, som i større grad er satt i system, kan det antas at den mentale treningen skjer mer sporadisk. Det er grunnlag for å si at en tydeligere plan, der den mentale treningen blir periodisert, vil øke kvaliteten og sikre at trenere og lærere i organisasjonene drar i samme retning. Samtidig vil det sikre at spillerne får jobbet mer systematisk og over lengre tid, som har vist seg å være avgjørende for å forbedre de mentale ferdighetene (MacNamara, 2011; Pensgaard & Høgmo, 2004). Opplegg og innhold i arenaenes planer virker i dag å styres av hvem som bestemmer i de ulike organisasjonene og deres fagfelt og interesser.

Studien har også kartlagt at økt kompetanse hos lærere og trenere om mentale ferdigheter og mental trening vil være et viktig tiltak. Dette vil kunne påvirke hvordan man gjennomfører det mentale i treningsprosessen, samt forståelsen og bruken av de mentale basisteknikkene. I tillegg vil en generell forståelse av hvordan man anvender mentale ferdigheter og teknikker være viktig, slik at det samsvarer med forskning og deres uttalte søkelys på området.

Denne studien er aktuell for lærere på toppidrettslinjer i skolen og trenere i klubb og forbund. I tillegg vil sportslige ledere og andre ansvarlige i norsk fotball kunne få et innblikk i hvordan det jobbes med det mentale i de ulike organisasjonene. Funnene fra studien kan dermed overføres, ettersom de tre arenaene kan sammenlignes med like organisasjoner i hele landet. Denne oppgaven vil dermed være med på å øke bevisstheten og skape refleksjon hos ansvarlige personer i norsk fotball, med tanke på hvordan deres egne trenere og ledere reflekterer rundt det mentale i sine egne organisasjoner.

6.2 Begrensninger i studien

I denne studien har jeg intervjuet enkelte trenere, ledere og lærere innenfor de tre ulike arenaene. I utgangspunktet har jeg satt søkelys på hva organisasjonene mener og gjør rundt det mentale, men det er umulig å garantere at intervjuobjektene ikke har svart hva de selv tenker. På den måten kan det argumenteres for at man kunne hatt flere intervjuobjekter innenfor samme organisasjon, for i større grad kunne kryssjekke og se svarene opp mot hverandre. Spørsmålene er dog formulert på en måte som gjør at svarene i stor grad omhandler organisasjonenes synspunkter.

Det var også vanskelig å avgjøre om jeg skulle ha en kvalitativ eller kvantitativ metodisk tilnærming. Kombinasjonen av at det er gjort lite forskning på dette tidligere, samt at jeg ønsket en dypere forståelse om hvordan og på hvilken måte de gjennomfører den mentale treningen, gjorde at den kvalitative metoden passet best. Samtidig er det en begrensning at jeg har vært i overflaten av flere ulike områder og temaer, i stedet for å se nærmere på enkelte områder innenfor mental trening. Selv om det har gitt svar på forskningsspørsmålene, er det viktig å adressere begrensningen om at dette ikke kan generaliseres. Håpet er likevel at studien har gitt ideer og inspirasjon til større forskningsprosjekter i fremtiden.

Kodingen, valg av temaer, tolkningen av dataene og presentasjon av resultatene er gjennomført med en tematisk analyse. Det medfører at denne oppgaven er fullstendig avhengig av meg som forsker og samtidig påvirket av vekslingen mellom den induktive og deduktive tilnærmingen. Hadde den samme studien blitt forsøkt reproduisert av en annen forsker, er sannsynligheten stor for at man hadde fått andre resultater. I oppgaven har jeg valgt å sammenfatte diskusjons- og resultatdelen. Dette kan være med på å svekke strukturen i studien, men samtidig være med på å skape et helhetlig inntrykk og mer liv til funnene.

Likevel er det viktig å presisere at spørsmålene rundt hvor mye mentale ferdigheter settes søkelys på og hva som gjøres innenfor mental trening i organisasjonene ikke stopper her. I stedet har det vært viktig å rette søkelyset mot et område, som har vist seg å være avgjørende for utvikling og prestasjon hos fotballspillere. Det kreves mer forskning på

området for å kartlegge hva som gjøres, samt for å se nærmere på hvordan mental trening kan inkluderes, på en lettfattelig og hensiktsmessig måte, i arbeidet med å utvikle unge fotballspillere.

6.3 Videre forskning

I denne studien har jeg sett på de ulike arenaene innenfor en multisentrisk organisasjonsmodell. For å sikre at inntrykkene vi sitter igjen med etter denne studien, faktisk samsvarer med den reelle situasjonen, er det avgjørende at det gjøres mer forskning på området.

En viktig prosess videre vil være å sikre at funnene stemmer med den faktiske situasjonen. Det vil ikke være mulig, på grunn av metodevalg og den geografiske avgrensningen, å videreføre resultatene fra skole og klubb til hele landet. En større kvantitativ studie vil derfor være gunstig, for å anslå hvordan det jobbes med det mentale i populasjonen. En større tverrsnittsundersøkelse av ledere, trenere og lærere innenfor den multisentriske organisasjonsmodellen, vil både kunne bekrefte eller avkrefte funnene gjort i denne studien, samtidig som man i større grad vil kunne se variasjoner og sammenhenger hos de ulike arenaene (Johannessen et al., 2009).

I studien er det kartlagt hva elever og spillere skal lære seg om det mentale hos de tre arenaene. Videre forskning burde se nærmere på hvordan det oppleves for utøverne og hva de faktisk lærer. En studie der man intervjuer spillerne og elevene til dette prosjektets deltakere, ville vært hensiktsmessig av to grunner. I tillegg til å få informasjon om deres opplevelser og synspunkter, vil man få kryssjekket organisasjonenes uttalte søkelys, tiltak og tilnærming til arbeidet med det mentale. Dette utvalget vil kunne gi svaret på om arbeidet rundt det mentale faktisk er slik organisasjonene sier.

En annen tilnærming til området kan være å undersøke hva suksessfulle fotballspillere har lært i sine yngre år. I tillegg til å kartlegge hva og hvordan de lærte om det mentale, vil man også kunne få svar på hvor de lærte dette, på toppidrettslinje, i klubb eller gjennom ulike tiltak fra forbund og/eller krets. Dette må gjøres med et retrospektiv forskningsdesign, som igjen har sine begrensninger i form av «recall-bias». Det vil si at

informantene ikke alltid husker tilbake i tid. Uavhengig av hvilket forskningsdesign som benyttes, vil anbefalingen være at det gjøres mer forskning og produseres flere studier innenfor dette området.

Referanser

- Adom, D., Yeboah, A. & Ankrah, K. (2016). Constructivism philosophical paradigm: implication for research, teaching and learning. *Global Journal of Arts Humanities and Social Sciences*, 4(10), 1-9.
- Andersen, S. S. (2013). *Casestudier: forskningsstrategi, generalisering og forklaring* (bd. 2). Bergen: Fagbokforlaget.
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78-87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Bjørndal, C. T. & Gjesdal, S. (2020). The role of sport school programmes in athlete development in Norwegian handball and football. Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway.
- Bjørndal, C. T. & Ronglan, L. T. (2017). Orchestrating talent development: youth players' developmental experiences in Scandinavian team sports. *Sports Coaching Review*, 7(1), 1-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/21640629.2017.1317172>
- Bjørndal, C. T., Ronglan, L. T. & Andersen, S. S. (2015). Talent development as an ecology of games: a case study of Norwegian handball. *Sport, Education and Society*, 22(7), 864-877. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2015.1087398>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. (2007). The Good Qualitative Researcher. *Qualitative Research in Psychology*, 4(1-2), 127-144. <https://doi.org/10.1080/14780880701473516>
- Champ, F. M., Nesti, M., Ronkainen, N. J., Tod, D. A. & Littlewood, M. A. (2020). An Exploration of the Experiences of Elite Youth Footballers: The Impact of Organizational Culture. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 146-167. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1514429>
- Clark, T. & Williamon, A. (2016). Application within Performance Psychology. I M. Raab, B. Lobinger, S. Hoffmann, A. Pizzera & S. Laborde (Red.), *Performance*

- Psychology: Perception, Action, Cognition, and Emotion* (s. 46-63). Køln: Elsevier.
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic Analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (bd. 3). Los Angeles: SAGE.
- Crescentini, A. & Mainardi, G. (2009). Qualitative research articles: guidelines, suggestions and needs. *Journal of Workplace Learning*, 21(5), 431-439. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/13665620910966820>
- Crouch, M. & McKenzie, H. (2006). The logic of small samples in interview-based qualitative research. *Social Science Information*, 45(4), 483-499. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0539018406069584>
- Cumming, J., Hall, C. & Shambrook, C. (2004). The influence of an imagery workshop on athletes' use of imagery. *Athletic Insight: The online journal of Sport Psychology*, 6(1).
- Cumming, J. & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. I S. Mellalieu & S. Hanton (Red.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (s. 5-36). Routledge.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (bd. 6). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Dohme, L.-C., Piggot, D., Backhouse, S. & Morgan, G. (2019). Psychological Skills and Characteristics Facilitative of Youth Athletes' Development: A Systematic Review. *The Sport Psychologist*, 33, 261-275. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0014>
- Dowling, C., Reeves, M. J., Littlewood, M. A., Nesti, M. & Richardson, D. (2018). Developing individuals whilst managing teams: perspectives of under 21 coaches within English Premier League football. *Soccer & Society*, 19(8), 1135-1150. <https://doi.org/10.1080/14660970.2018.1432381>
- 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. <https://doi.org/10.1037//0033-295X.100.3.363>
- Ertmer, P. A. & Newby, T. J. (1996). The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. *Instructional Science*, 24, 1-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF00156001>

- Farquhar, J. D. (2012). What is case study research? I *Case study research for business* (s. 3-14). SAGE Publications Ltd.
- Flyvbjerg, B. (2013). Case Study. I N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Red.), *Strategies of Qualitative Inquiry* (4. utg., s. 169-205). SAGE Publications.
- Giacobbi, P., Hausenblas, H., Fallon, E. & Hall, C. (2003). Even More About Exercise Imagery: A Grounded Theory of Exercise Imagery. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(2), 160-175. <https://doi.org/10.1080/10413200305391>
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Heidari, J., Pelka, M., Beckmann, J. & Kellmann, M. (2019). A practitioner's perspective on psychological issues in football. *SCIENCE AND MEDICINE IN FOOTBALL*, 3(2), 169-175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/24733938.2018.1526397>
- Heishman, M. F. & Bunker, L. (1989). Use of Mental Preparation Strategies by International Elite Female Lacrosse Players From Five Countries. *The Sport Psychologist*, 3(1), 14-22.
- Hill, A., MacNamara, Á. & Collins, D. (2019). Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire version 2 (PCDEQ2). *European Journal of Sport Science*, 19(4), 517-528. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2018.1535627>
- Hjelvik, E. N. (2018). Klaveness vil gjøre mental trening til norsk konkurransefortrinn. *TV2.no*.
- Höner, O. & Feichtinger, P. (2016). Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 17-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.03.004>
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Kristoffersen, L. (2009). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (bd. 3). Oslo: Abstrakt forlag as.
- Jordet, G. (2016). Psychology and Elite Soccer Performance. I T. Strudwick (Red.), *Soccer Science* (s. 367-388). Champaign: Human Kinetics.
- Jordet, G. (2019). Working with psychology in professional football. I D. Collins, A. Cruickshank & G. Jordet (Red.), *Routledge Handbook of Elite Sport Performance* (bd. 1, s. 114-133). Oxon: Routledge.

- Kristiansen, E. & Houlihan, B. (2015). Developing young athletes: The role of private sport schools in the Norwegian sport system. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(4), 447-469. <https://doi.org/10.1177/1012690215607082>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk.
- Kårhus, S. (2016). Diskurser i tilrettelegginger for idrettsaktive elever i skolesystem. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 100, 37-48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2016-01-05>
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J. & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 144-152. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.002>
- 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. <https://doi.org/10.2478/v10237-012-0010-x>
- Lexerød, N. (2010). *Hvordan gjøre de beste best?: eksempler på læringsprinsipper, virkemidler og metoder for påvirkning av fotballferdighet for spillere i alderen 16-21 år*. Hentet fra https://www.fotball.no/globalassets/trener/uefa-a-oppgaver/nils_lexerod_oppg_trener3_de_beste_best.pdf
- MacNamara, Á. (2011). Psychological characteristics of developing excellence. I D. Collins, A. Button & H. Richards (Red.), *Performance Psychology: A Practitioner's Guide* (s. 47-64). Elsevier Limited.
- MacNamara, Á., Button, A. & Collins, D. (2010a). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance. Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviours. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52-73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- MacNamara, Á., Button, A. & Collins, D. (2010b). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance: Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74-96. <https://doi.org/DOI:10.1123/tsp.24.1.74>
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G. & Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual

- and Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 538-561. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0093>
- Nelson, L., Groom, R. & Potrac, P. (2014). *Research Methods in Sports Coaching*. New York: Routledge.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in Football: Working with elite and professional players*. London: Routledge, Taylor & Francis.
- NFF. (2016). *Handlingsplan 2016-2019*. Oslo. Hentet fra https://www.fotball.no/globalassets/nff-org/handlingsplan_2016-2019.pdf
- NFF. (2019). Kvalitetsklubb nivå 2. Hentet fra <https://www.fotball.no/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/kvalitetsklubb-niva-2/#105977>
- NFF. (u.å.). Strategiplan 2020-2023. Hentet fra <https://www.fotball.no/tema/strategiplan-2020-2023/>
- NIH. (2020). NIHs etiske komite. Hentet fra <https://www.nih.no/forskning/forskning-pa-nih/etikk/nih-etisk-komite/>
- Nikander, P. (2008). Working with Transcripts and Translated Data. *Qualitative Research in Psychology*, 5(3), 225-231. <https://doi.org/DOI:10.1080/14780880802314346>
- NTB. (2019, 23.05.2019). Tribunelyd på boks skal forberede Norges landslag til VM. *Nettavisen*. Hentet fra <https://www.nettavisen.no/sport/tribunelyd-pa-boks-skal-forberede-norges-landslag-til-vm/3423688874.html>
- NTF. (2017). *Akademiklassifiseringsrapporten*. <https://www.eliteserien.no/nyheter/akademiklassifiserings-rapporten>.
- NTF. (2019). *Akademiklassifiseringsrapporten*. <https://www.eliteserien.no/tjenestekatalogen/sport/akademiklassifiseringsrapport-en19>.
- Pensgaard, A. M. & Høgmo, P.-M. (2004). *Mental trening i fotball*. Akilles.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (bd. 2). Oslo: Universitetsforlaget.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M.-S., Jamalis, M., Ab-Latif, R. & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3, 81-90. <https://doi.org/10.5539/ies.v3n2p81>
- Sandelowski, M. (2001). Reading Qualitative Studies. *International Journal of Qualitative Methods*, 1. <https://doi.org/10.1177/160940690200100107>

- Seif-Barghi, T., Kordi, R., Memari, A.-H., Mansournia, M.-A. & Jalali-Ghomi, M. (2012). The Effect of an Ecological Imagery Program on Soccer Performance of Elite Players *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(2), 81-89.
<https://doi.org/10.5812/asjasm.34703>
- Sherman, C. P. & Poczwadowski, A. (2005). Integrating Mind and Body: Presenting Mental Skills to Young Teams. I M. B. Andersen (Red.), *Sport Psychology in Practice* (s. 17-43). Champaign: Human Kinetics.
- Slimani, M., Bragazzi, N. L., Todd, D., Dellale, A., Hueg, O., Cheourh, F., ... Chamari, K. (2016). Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players? Insights from a systematic review. *Journal of Sport Sciences*, 34, 2338-2349.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2016.1254809>
- Tedesqui, R. A. B. & Glynn, B. A. (2013). "Focus on What?": Applying Research Findings on Attentional Focus for Elite-Level Soccer Coaching. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(2), 122-132.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2013.785453>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (bd. 5). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thelwell, R. C. & Greenlees, I. (2001). The Effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance. *Sport Psychologist*, 15(2), 127-141.
<https://doi.org/10.1123/tsp.15.2.127>
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. & Weston, N. J. V. (2006). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270. <https://doi.org/10.1080/10413200600830323>
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T. & Jordet, G. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Science*, 27(14), 1509-1517. <https://doi.org/10.1080/02640410903369919>
- Toering, T., Jordet, G. & Ripegut, A. (2013). Effective learning among elite football players: The development of a football-specific self-regulated learning questionnaire. *Journal of Sports Science*, 31(13), 1412-1420.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792949>

- Utdanningsdirektoratet. (2006). *Læreplan i toppidrett - valgfrie programfag i utdanningsprogram for idrettsfag* (IDR5-01). Hentet fra <https://www.udir.no/kl06/IDR5-01>
- 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. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317>
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. I R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Red.), *Handbook of Sport Psychology* (bd. 3, s. 287-310). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Verner-Filion, J. & Vallerand, R. J. (2018). A longitudinal examination of elite youth soccer players: The role of passion and basic need satisfaction in athletes' optimal functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 20-28. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.005>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (bd. 6). USA: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Williams, J. M. (2010). Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. I J. M. Williams (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (bd. 6, s. 361-392). New York: McGraw-Hill.
- Williams, J. M. (2010). Relaxation and Energizing Techniques for Regulation of Arousal. I J. M. Williams (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (6. utg., s. 247-267). New York: McGraw-Hill.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)

Figuroversikt

Figur 1: Mental modell fra Olympiatoppen. Gir en oversikt over hva som anses som mentale ferdigheter og mental trening i denne studien. Figuren finnes i «Mental trening – veien til optimal prestasjon», av Anne Marte Pensgaard, 2005, Norsk idrettsmedisin, nummer 1, s. 18. Opphavsrett Anne Marte Pensgaard. Gjengitt med tillatelse.

Figur 2: Struktur på diskusjons- og resultatdel. En oversikt over rekkefølgen av kapitlene.

Tabelloversikt

Tabell 1. Oversikt over intervjupersoner på bakgrunn av kriterier og deres navn i oppgaven.

Tabell 2. Oppsummering av de tre arenaenes søkelys på mentale ferdigheter og mental trening.

Tabell 3. Oversikt over arenaenes tilnærming til det mentale aspektet.

Vedleggsoversikt

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv til intervjuobjektene (informert samtykke)

Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

Vedlegg 4: Godkjenning fra Norges Idrettshøgskoles etiske komité

Vedlegg 1: Intervjuguide

1. Introduksjon av meg
2. Presentere oppgaven
 - Problemstilling
 - Kan jeg ringe om det dukker opp andre spørsmål?
3. Grunnlag for at vedkommende er valgt
 - På grunn av din rolle i klubb/skole/forbund
4. Sikkerhetsinfo
 - Lydopptak
 - Oppbevaring
 - Sletting
 - Gjennomlesing av sitater
 - Frivillig deltakelse
 - Masteroppgaven
 - Aidentifisering
 - Hvem har tilgang til infoen?
 - Personregelverket – konfidensielt og i samsvar med de reglene.

-
1. Kan du presentere deg?
 - Rollen i organisasjonen
 - Arbeidsoppgaver
 - Utdannelse
 2. Først et helt generelt spørsmål; hva slags rolle har deres organisasjon med tanke på spillerutvikling?
 - a. Hva er deres visjon og mål?
 - b. Hva slags utøvere ønsker dere å skape?

3. Hvor viktig mener dere mentale ferdigheter er i fotball?
 - a. I forhold til taktiske, tekniske, sosiale og fysiske egenskaper?
4. Hvordan settes det søkelys på den mentale treningen i dere organisasjon?
 - a. Ressursbruk og tidsbruk
 - b. På hvilken måte prioriteres det?
5. Hvem har ansvaret for den mentale treningen i organisasjonen?
 - a. Hver enkelt trener eller eksterne personer?
6. Hva mener dere er de viktigste mentale ferdighetene og mentale teknikkene i fotball?
 - a. Viser modell fra Olympiatoppen
7. Hvordan trener dere på det mentale?
 - a. Mentale teknikker (målsettinger, avspenning, indre dialog, visualisering)
 - b. Implisitt / eksplisitt
 - c. Har dere gjort noen konkrete tiltak?
8. Av de tingene dere gjør; hva syntes dere gir best effekt?
 - a. Med fokus på utvikling og prestasjon
9. På hvilken måte tar dere hensyn til individuelle forskjeller?
 - a. Jobbes det mest i gruppe eller individuelt?
10. Hvordan fungerer et eventuelt samarbeid mellom skole, klubb og forbund/krets?
 - a. På hvilken måte samarbeider dere om den mentale treningen?
11. Hva er den største utfordringen i deres organisasjon med tanke på å trene på det mentale?

12. Helt avslutningsvis, om vi ser bort fra ressurser som penger, tid osv, hva ville vært den mest optimale bruken av mental trening i deres organisasjon? Hvordan ville det sett ut?

13. Andre ting du vil legge til?

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Hvor, hva og hvordan lærer unge, talentfulle fotballspillere om mentale ferdigheter?”

Dette er en forespørsel til deg om å delta i et forskningsprosjekt for å kartlegge og gi en dypere innsikt i hva, hvor og hvordan unge, talentfulle fotballspillere lærer om mentale ferdigheter. Studien ønsker å se nærmere på hvilket og hvor mye fokus det er på utviklingen av mentale ferdigheter hos disse utøverne. Vi vil se nærmere på de tre arenaene som unge fotballspillere bedriver sin aktivitet; klubb, krets/forbund og toppidrettslinjer i skolen og kartlegge opptreningen av mentale ferdigheter for å opparbeide et helhetlig inntrykk. Vi har valgt ut deg som informant i prosjektet med bakgrunn i din rolle i din organisasjon. Mastergradsprosjektet gjennomføres av Morten Amundrød Gudmundsen, under veiledning av Frank Eirik Abrahamsen.

Formål

Fotball har, i et historisk perspektiv, fokusert på fysiske, tekniske og taktiske egenskaper hos utøverne. De siste tiårene har spillerutvikling og ekspertise i idretten dreiet seg mer mot mentale ferdigheter i tillegg. De fleste profesjonelle fotballklubber rundt om i verden har, i ulik grad, et forhold til idrettspsykologi og mange har ansatt egne mentale trenere, som står for opplæringen av dette. I Norge vil unge, talentfulle fotballspillere ofte forholde seg til tre ulike arenaer. De spiller i sin egen klubb, deltar i ulike utviklingsorienterte tiltak fra forbund og krets, samt at de deltar på toppidrettslinjer på skolen. Med bakgrunn i disse tre arenaenes sentral rolle i utviklingen av fotballspillere, ønsker vi å se nærmere på hva som gjøres innenfor dette feltet i opplæringen hos de ulike aktørene.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dette prosjektet gjennomføres av Morten Amundrød Gudmundsen. Hovedveileder for prosjektet er Frank Abrahamsen og vi er begge tilknyttet behandlingsansvarlig institusjon, Norges Idrettshøgskole.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

For å få svar på forskningsspørsmålene ønsker vi å snakke med deg, på grunnlag av din rolle på i den aktuelle organisasjonen. Vi ønsker å snakke med personer med god kjennskap til sin organisasjon, for å få et klart bilde av nåværende situasjon. Gjennom mine egne kontakter fra tidligere jobb i klubb og skoleverket, samt tips fra min veileder, har vi derfor valgt å kontakte deg med en forespørsel om deltaker i dette prosjektet. Antall deltakere i studien er ikke fastsatt, men det vil være en kvalitativ studie, så rundt 5 til 10 intervjuobjekter vil delta.

Hva innebærer det for deg å delta?

Denne mastergradsoppgaven vil besvares gjennom intervjuer av aktuelle trenere, ledere og sportslig ansvarlige i klubb, på skole og i forbund/krets. Intervjuet vil foregå et passende sted, til et passende tidspunkt. En lydopptaker vil bli brukt, slik at man lettere kan gå tilbake i intervjuet og trekke ut nødvendig informasjon (se retningslinjer ved bruk av lydopptaker lenger ned). I utgangspunktet vil det være ett intervju, som vil vare i ca. én time. I det nevnte intervjuet vil det kun være undertegnede, Morten Amundrød Gudmundsen, og deg, som blir intervjuet, som er til stede.

I prosjektet vil vi innhente og registrere opplysninger om deg gjennom intervjuet. I hovedsak vil intervjuet basere seg på innholdet og dine egne refleksjoner av hva som gjøres rundt temaet i din organisasjon, men vi vil i tillegg innhente informasjon om alder, tidligere idrettslige- og arbeidserfaringer og din utdanning. Disse registreringene vil ikke offentligjøres og alt vil anonymiseres.

Fordeler med å delta på dette prosjektet er at du får en unik mulighet til å kunne beskrive og fortelle hva unge, talentfulle fotballspillere lærer innenfor din organisasjon. Videre vil det også kunne gi et innblikk og forståelse av mental trening og mentale ferdigheters rolle innenfor idrett og utvikling. I det store bildet vil det også kunne være med på å belyse hva unge fotballspillere lærer innenfor de ulike arenaene. Jeg ser ingen umiddelbare ulemper ved å delta i dette prosjektet.

I forkant av intervjuet vil du få mulighet til å lese gjennom intervjuguiden, slik at du har en oversikt over hva vi ønsker informasjon om. Ta kontakt om du ønsker det.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke

få noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. I tillegg understreker jeg at all informasjon om deg, som kan peke i retning av hvem som svarer, vil avidentifiseres. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte Morten Amundrød Gudmundsen (tlf: 928 12 430, mail:ma.gudmu@gmail.com)

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med prosjektet. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene. All informasjon vi tilegner oss fra deg vil behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det samme gjelder lydopptakene, som også vil behandles og oppbevares i henhold til det nevnte regelverket og Datatilsynets retningslinjer for opptak av samtaler.

Det er kun prosjektleder, Morten Amundrød Gudmundsen, og hovedveileder, Frank Abrahamson, ved Norges Idrettshøgskole, som har tilgang til all informasjon. Som tidligere nevnt vil all data lagres på en egen harddisk. Alle navn, eksempelvis deres eget, klubbens og organisasjonens navn, vil erstattes med en kode, som lagres på en egen navneliste, som vil holdes adskilt fra øvrige data.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 30/5-2020. Når oppgaven er levert, vil all data som er samlet inn, gjennom intervjuer og/eller observasjon, slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges Idrettshøgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges Idrettshøgskole] ved Frank Eirik Abrahamsen (tlfnr: 941 88 982, mail: f.e.abrahamsen@nih.no)
- Vårt personvernombud: personvernombud@nih.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Frank E. Abrahamsen
(Veileder)

Morten Amundrød Gudmundsen
(Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvor, hva og hvordan lærer unge, talentfulle fotballspillere om mentale ferdigheter?», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i *et dybdeintervju*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 30/5-2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

«Hvor, hva og hvordan lærer unge, talentfulle fotballspillere om mentale ferdigheter?»

Referansenummer

455649

Registrert

16.10.2019 av Morten Gudmundsen - morteng@student.nih.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Seksjon for coaching og psykologi

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Frank Abrahamsen, f.e.abrahamsen@nih.no, tlf: 94188982

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Morten Amundrød Gudmundsen, ma.gudmu@gmail.com, tlf: 92812430

Prosjektperiode

01.11.2019 - 30.05.2020

Status

10.12.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

10.12.2019 - Vurdert

BAKGRUNN

Prosjektet er vurdert og godkjent av Etisk komite ved Norges idrettshøgskole i vedtak av 15.10.2019, referanse «116-241019 – Hva lærer elever ved toppidrettslinjer på videregående skole "Med et hovedmål om å kartlegge hvilket fokus og på hvilken måte det læres om mental trening og idrettspsykologi"». På bakgrunn av forelagte dokumentasjon finner komiteen at prosjektet er forsvarlig og at det kan gjennomføres innenfor rammene av anerkjente etiske forskningsetiske normer nedfelt i NIHs retningslinjer. Det

er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 10.12.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte. Vi minner om at datainnsamling, oppbevaring eller lagring på private lagringsenheter som privat pc, mobiltelefon, minnepinne osv. er ikke anbefalt og forutsettes avklart med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.05.2020.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekræftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER NSD

vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål -

dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD

legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD

vil følge opp underveis og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/ pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Ina Nepstad Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 4: Godkjennelse fra Norges Idrettshøgskoles etiske komité

Frank Abrahamsen

Seksjon for coaching og psykologi

OSLO 15. oktober 2019

Søknad 116-241019 – Hva lærer elever ved toppidrettslinjer på videregående skole

"Med et hovedmål om å kartlegge hvilket fokus og på hvilken måte det læres om mental trening og idrettspsykologi"

Vi viser til søknad, prosjektbeskrivelse, informasjonsskriv og melding til NSD. Intervjuguide er ikke utarbeidet ved søknadstidspunktet.

I henhold til retningslinjer for behandling av søknad til etisk komite for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker, har leder av komiteen på fullmakt fra komiteen konkludert med følgende:

Vurdering

Av søknaden fremgår det at utvalget størrelse vil være mellom 4 og 10 deltakere. Søker oppgir muligheten for at deltakerne skal gjenkjennes ved presentasjon av studien som en mulig ulempe ved studien. Komiteen vil understreke betydningen av at det utvises varsomhet knyttet til anonymitet for deltakerne ved presentasjon av prosjektet.

Vedtak

På bakgrunn av forelagte dokumentasjon finner komiteen at prosjektet er forsvarlig og at det kan gjennomføres innenfor rammene av anerkjente etiske forskningsetiske normer nedfelt i NIHs retningslinjer. Til vedtaket har komiteen lagt følgende forutsetning til grunn:

- *At det utvises varsomhet ved presentasjon av prosjektet for å sikre anonymitet for forskningsdeltakerne.*
- *At vilkår fra NSD følges.*

Komiteen gjør oppmerksom på at vedtaket er avgrenset i tråd med fremlagte dokumentasjon. Dersom det gjøres vesentlige endringer i prosjektet som kan ha betydning for

deltakernes helse og sikkerhet, skal dette legges fram for komiteen før eventuelle endringer kan iverksettes.

Med vennlig hilsen

Professor Sigmund Loland

Leder, Etisk komite, Norges idrettshøgskole