

Lars Ulvik Martinsen

På vei mot elitenivå i fotball: Unge spilleres evne til å takle motgang, og tilpasse seg nye miljøer - Et treners perspektiv

En interpretative phenomenological analysis av treneres opplevelse av motstandsdyktighet og miljøforandringer.

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2015

Forord

Fem år ved Norges idrettshøgskole nærmer seg slutten. Jeg sitter igjen med masse erfaring og denne mastergraden har gjort meg både interessert og nysgjerrig i ny kunnskap. I tillegg har jeg blitt kjent med masse fantastiske mennesker, hvor noen har blitt mine nærmeste venner. For dette er jeg svært takknemlig!

Gjennom arbeidet med denne masteroppgaven har jeg lært utrolig mye. Det å jobbe alene på et prosjekt i ett år, har utvilsomt vært en krevende, men nyttig erfaring. Jeg har lært utrolig mye om temaet, men jeg har også lært meg selv å kjenne enda bedre. For at jeg i dag har muligheten til å levere denne oppgaven, er det noen personer som fortjener en ekstra takk.

Jeg har lyst til å takke mine veiledere; Tynke Toering og Henrik Gustafsson, som gjennom sin kompetanse har bidratt med hjelp og støtte til oppgaven. Litt ekstra vil jeg takke Henrik Gustafsson for sin tilgjengelighet og ærlighet den siste måneden. Uten dette vil gjennomførelsen blitt atskillig vanskeligere.

Videre vil jeg takke trenerne som deltok i studien. Trenerne kom med interessant informasjon som ga meg et godt og spennende datamateriale. Lykke til med videre spillerutvikling!

En spesiell takk rettes til min nærmeste familie og samboer for støtte og oppmuntrende ord. Ekstra takk til mamma og pappa for både moralsk og økonomisk støtte gjennom studieårene.

Lars Ulvik Martinsen

Oslo, mai 2015.

Sammendrag

Studiens formål har vært å skaffe en forståelse av hvordan trenere opplever at unge fotballspillere takler møtet med motgang og miljøforandringer på vei mot elitenivå. Det har også blitt undersøkt hvordan trenere forbereder spillere på nevnte utfordringer. Gjennom kartlegging av tidligere empiriske funn har studien kommet frem til følgende forskningsspørsmål:

Hvordan opplever trenere i Norge de unge fotballspillerne som takler motgang, og tilpasser seg et profesjonelt miljø? På hvilken måte forbereder trenere spillerne på nevnte temaer?

Hvordan man responderer på motgang blir sett på som en avgjørende faktor innenfor fotball. Engelske akademitrenere har blant annet referert til motstandsdyktighet som en av de viktigste faktorene for å klare steget til profesjonell fotball (Mills, Butt, Maynard & Harwood, 2012). Ved en overgang opp til elitenivå har man funnet ut at spillere stilles ovenfor forskjellige miljømessige utfordringer og krav (Stambulova, Franck & Weibull, 2012).

Med dette som et av flere utgangspunkt har denne studien undersøkt hvilke opplevelser og erfaring norske fotballtrenere har på området. For å gjennomføre forskningsprosjektet har studien benyttet seg av Interpretative Phenomenological Analysis (Smith & Osborn, 2008). Semi-strukturerte intervjuer på fem fotballtrenere i tippeligaklubber ble gjennomført for å produsere datamaterialet, som så ble transkribert og analysert. Informantene i studien er valgt ved et strategisk utvalg, med tanke på besittelse av kunnskap om temaet det forskes på.

Resultatene i studien forteller oss at trenere eksplisitt forbereder spillere på motgang gjennom samtaler. Videre oppfattes motgang som noe alle fotballspillere vil oppleve, og derfor desto viktigere å takle. Lidenskap, tålmodighet, og riktig sosial støtte trekkes frem som beskrivende faktorer på motstandsdyktige spillere.

For å tilpasse seg og lykkes i et elite-miljø er det avgjørende å få aksept i gruppen. Spillere som klarer dette kjennetegnes som sosialt sterke, respektfulle og talentfulle fotballspillere.

Som en praktisk implikasjon kan resultatene fra studien forhåpentligvis hjelpe trenere med utviklingen av de faktorene som påvirker motstandsdyktighet. Ved utvikling av disse komponentene vil unge fotballspillere forhåpentligvis stå bedre rustet til å takle de utfordringene man møter på veien mot elitenivå.

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Sammendrag	4
Innholdsfortegnelse.....	6
1. Innledning.....	8
2. Teoretisk rammeverk.....	9
2.1 11-modellen.....	9
2.2 Resilience	13
2.3 Resiliency Model	14
2.4 Stressfaktorer	15
2.4.1 Beskyttende faktorer	16
2.5 Tilpasse seg nye nivåer og nytt miljø.....	19
3. Tidligere forskning på fotball.....	21
3.1 Motstandsdyktighet i fotball	21
3.2 Miljøtilpassing i fotball.....	22
3.3 Problemstilling	25
4. Metode	26
4.1 Bakgrunn for valg av metode.....	26
4.2 Forskningsintervjuet.....	27
4.3 Utvalg	29
4.4 Gjennomføring av intervjuene.....	30
4.5 Analyse	31
4.6 Kvalitet i studien	34
4.7 Etske retningslinjer.....	36
5. Presentasjon av funn.....	38
5.1 Motstandsdyktighet	38
5.1.1 Møtet med motgang og håndteringen av dette.....	38
5.1.2 Forberede spillere på motgang.....	44
5.1.3 Mentale ferdigheter knyttet til motstandsdyktighet	48

5.2	Tilpasningsdyktighet.....	50
5.2.1	Hva er de største utfordringene?	50
5.2.2	Kjennetegn hos tilpasningsdyktige spillere	53
6.	Diskusjon.....	57
6.1	Diskusjon – motstandsdyktighet.....	57
6.2	Diskusjon – tilpasningsdyktighet.....	61
6.3	Oppsummerende diskusjon.....	64
7.	Begrensninger og videre forskning	65
7.1	Videre forskning.....	66
8.	Praktiske implikasjoner.....	67
9.	Referanser	69
	Figuroversikt	75
	Vedlegg 1: Samtykke	76
	Vedlegg 2: Godkjennelse fra NSD	79
	Vedlegg 3: Intervjuguide	81

1. Innledning

Gjennom fem år som student ved Norges Idrettshøgskole, kombinert med jobb som fotballtrener i ungdomsfotballen, har mitt syn på hvilke mekanismer som spiller inn på karrieresuksess i fotball utviklet seg. Mer presist har jeg blitt interessert i hvor stor grad psykologi og mentale ferdigheter spiller på hvor langt man kan nå i dagens fotballverden.

”De siste 10 årene har vi befunnet oss i den fysiske og tekniske biten av spillet. De neste 10-15 årene vil vi bevege oss mer mot det mentale” (Arsene Wenger, 2010, sitert i Jordet, 2014).

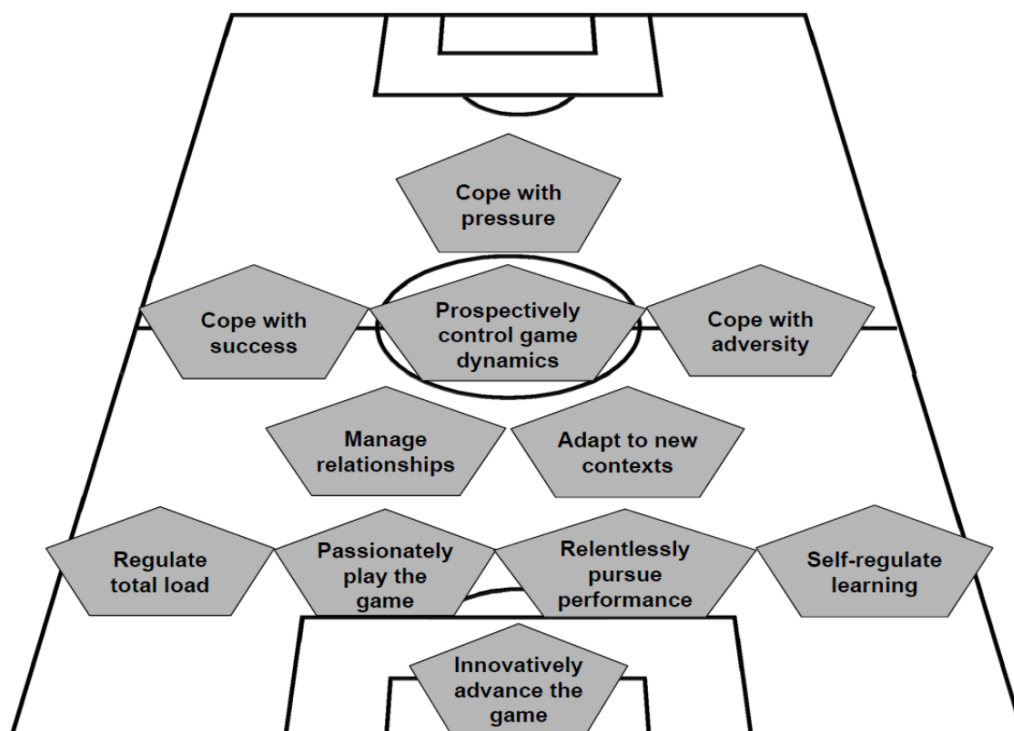
Hvilke psykologiske ferdigheter som påvirker talentutvikling og ikke minst eliteprestasjoner fasinere meg. Hvilke utfordringer møter en ung fotballspiller på veien mot elitenivå? Svaret er nok at utfordringene er mange, og nåløyet er trangt. Så hvordan kan trenere jobbe i sin hverdag for å gjøre disse utfordringene litt lettere, og det beryktede nåløyet litt større? Denne studien har som mål å skaffe informasjon om hvordan utvalgte trenere oppfatter unge spilleres evne til å takle motgang og tilpasse seg nye kontekster. Ikke minst har den mål om å fremskaffe praktiske råd om hvordan trenere i dag, arbeider sammen med spillerne, samt forbereder de på motgang og miljøskifter. Ved å kartlegge dette, har oppgaven som mål å kunne hjelpe fotballtrenere med å gjøre veien for de unge talentene enklere. Slik kan vi i fremtiden, forhåpentligvis kan få frem flere talenter som er bedre rustet til å møte utfordringer knyttet til motgang og miljøskifter.

2. Teoretisk rammeverk

Psykologi er vitenskapen om atferd og sinn (Gray, 2011). I denne definisjonen referer atferden til de observerbare handlingene til et menneske. Sinn refereres til individets opplevelser, forventninger, minner, tanker, drømmer, motiver, følelser, eller andre subjektive opplevelser (Gray, 2011). Idrettspsykologi inneholder de samme prinsippene som vanlig kognitiv psykologi, men blir som regel brukt til å forbedre prestasjoner i idrett (Cox, 2007). Gode prestasjoner er for mange målet med idrett, så hvilke atferder er det viktig å utvikle for å oppnå ekspertise?

2.1 11-modellen

11-modellen (Jordet, 2014) har blitt utarbeidet for å beskrive elleve psykologiske atferder som utvikler, fasiliterer eller støtter eliteprestasjoner i fotball. Hver av de forskjellige psykologiske atferdene består av ulike psykologiske prosesser, for eksempel kognitive, motivasjonelle eller emosjonelle.



Figur 1: The 11-model.¹

¹ Note. Fra Jordet, G. (2014). Psychology and elite soccer performance. I: T. Strudwick (Ed.), *Soccer Science*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers

Selv om mange av faktorene i modellen er hentet fra forskning og praksis med elite fotballspillere, og mesteparten av de psykologiske mekanismene som underligger faktorene er dokumentert i empirisk forskning, er modellen fortsatt på et tidlig stadiet (Jordet, 2014). Selv om modellen er på et tidlig stadiet kan den allerede nå bli brukt på forskjellige praktiske måter. Først vil de elleve atferdene vise oss viktige områder for fotballprestasjon hvor psykologi kan ha en påvirkningskraft. Modellen kan også fungere som en medhjelper for trenere og spillere i sitt dagligdagse arbeid med psykologi og utarbeiding av psykologiske ferdigheter. Jeg vil nå kort beskrive de forskjellige psykologiske atferdene.

Passionately play the game: Fotballspillere som selvstendig og lidenskapelig utøver idretten, og samtidig besitter en indre motivasjon og glede rundt det å spille fotball, har en større mulighet til å lykkes som elitespiller (Jordet, 2014). Vi kan videre koble dette opp i mot selv-bestemmelses teorien, hvor høy selv-bestemmelse refererer til indre eller selvstendig motivasjon, mens lav grad av selv-bestemmelse referer til ytre eller kontrollerende motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

Relentlessly pursue performance: Viljen til å lykkes. En ekstremt viktig egenskap for suksess i fotball. Nettopp dette skiller suksessfulle fra ikke-suksessfulle fotballspillere (Holt & Mitchell, 2006). Andre kvaliteter på suksessfulle spillere var blant annet gode målsetninger og offervilje.

Regulate total load: Regulering av treningsmengde er ekstremt viktig for en fotballspiller for å unngå skader, sykdom, overtrening, søvnproblemer, emosjonelle forstyrrelser, motivasjonsproblemer, og nedgang i prestasjoner (Jordet, 2014).

Self-regulate learning: Selvregulering handler om å ta ansvar for egen læring. Det er bevist at gode spillere engasjerer seg mer i selvregulering enn andre, noe som indikerer at spillere tjener på å gjennomføre dette (Jordet, 2014). Trenere blir rådet til å oppmuntre sine egne spillere til å planlegge egen trening, sette individuelle læringsmål for hver treningsøkt, se for seg egne prestasjoner, evaluere og reflektere rundt egen prestasjon.

Manage relationships: En elitespiller i fotball må håndtere og styre flere forhold med mennesker både på og utenfor banen (Jordet, 2014). Trenere hevder at sosiale og menneskelige ferdigheter er avgjørende for spillernes evne til håndtere forskjellige personer og grupper som eksisterer i en fotballklubb (Mills et al., 2012).

Cope with success: Det å takle suksess i tidlig alder er en viktig psykologisk atferd for videre utvikling (Jordet, 2014). Forskning viser at problemene med å takle suksess ofte oppstår når spillerens eget selvbilde vokser ut av proporsjoner, og han eller hun begynner å føle på retten til flere goder som et resultat av suksessen (Jordet, 2014). Trenere bør sørge for at unge spillere beholder beina på jorda, og ikke tar av i møtet med suksess.

Cope with pressure: Å takle press handler om å prestere ditt beste når du er i situasjoner som er viktige (Jordet, 2014). Jordet (2014) skriver videre at det under pressede situasjoner er lurt å holde fokus på oppgaveorienterte -og eller positive tanker.

Prospectively control game dynamics: En viktig faktor for at spillere skulle klare å ta steget til elitenivå i fotball, var i følge Mill et al., (2012) sports intelligens. Trenere beskrev det ved at spillere med høy intelligens på banen, så eller observerte situasjoner annerledes enn de andre, gjennom dette kunne man skille mellom elite og sub-elite. En annen viktig faktor under denne kategorien er antepasjon, som omhandler at en spiller kan se for seg hva som skal skje i forkant av situasjonen, og dermed handle tidligere enn sine motspillere. I tillegg kommer persepsjon inn under mye av det samme, ved å visuelt bevege blikket sitt hele tiden, slik at man innhenter informasjon før man mottar ballen.

Innovatively advance the game: Det er gjort forholdsvis lite forskning på området, men Jordet (2014) mener at for å kunne bli en ekspert og unik på sitt området, må man tenke nytt og være kreativ. Bergkamp uttrykker det som å gjøre noe som andre ikke gjør, eller ikke forstår, eller ikke er kapable til å gjøre. Det er min interesse; ikke følge etter noen, men lage min egen greie (Bergkamp & Winner, 2013). Man kan si at meget store og unike spillere vil hele tiden tenke nytt og utviklende rundt sin egen idrett. Hva kan jeg som spillere gjøre for å videreutvikle min rolle og sporten som helhet?

Av 11-modellen er det to psykologiske atferder jeg ikke har beskrevet ennå, men vil ta et dypere innblikk i, nemlig; ”*Cope with adversity*” og ”*Adapt to new contexts*”.

Begrunnelsen for at jeg valgte nettopp de to er mange. Blant annet nysgjerrigheten rundt hva en elitespiller i fotball vil gjøre når han møter motgang? For en eller annen form for motgang vil man sannsynligvis møte i løpet av en karriere. Det har ikke blitt undersøkt så veldig mye på dette området, men Engelske akademitrenerne har blant annet referert til motstandsdyktighet som en av de viktigste faktorene for å klare steget til profesjonell fotball (Mills et al., 2002). Med utgangspunkt i Mills et al., (2002) sin studie om hvilke faktorer som kan påvirke unge fotballspillers utvikling, vil det være av interesse å fremskaffe enda mer informasjon på området, for å belyse hva som er viktig å ta hensyn til, og arbeide med, når en ung fotballspiller møter forskjellige typer motgang.

Det å tilpasse seg nye miljøer og kontekster i fotball kan uten tvil være en utfordrende prosess. Tidligere forskning har sett mest på overganger mellom ulike land og kulturer (Donaldson, 2006; Littlewood, Mullen & Richardson, 2011; Richardsson, Littlewood, Nesti & Benstead, 2012;). Resultatene viser at trenere bør være ekstra oppmerksomme på psykologiske utfordringer som kan oppstå ved en overgang mellom ulike kontekster. Spillere vil mest sannsynlig trenge ekstra hjelp og støtte for effektivt å takle og tilpasse seg situasjonen. Fokus på spillerens identitet, respekt for familie, forhold, utdanning, kultur og livsstil nevnes som viktige aspekter, heller enn mestringsteknikker og psykologiske ferdigheter (Jordet, 2014). Kontekst forandringene har stort sett blitt undersøkt ved overganger mellom ulike land. Denne oppgaven vil undersøke miljømessige utfordringer ved overgangen til elitenivå i Norge.

Det er forsket lite på dette området innenfor norsk fotball, og jeg tror vi har mye å lære. Ved å undersøke hvordan trenere jobber med unge spillere som tas opp på seniornivå eller unge spillere som kommer inn i et nytt miljø, kan man belyse erfaringer som gjør at fremtidige trenere står bedre rustet til å håndtere slike situasjoner. Ved å undersøke treneres evne til å arbeide med spillerne for å utvikle *motstandsdyktighet og tilpasningsdyktighet*, skiller denne studien seg fra blant annet Mills et al., (2002). Der Mills et al., (2002) jobbet med å kartlegge egenskaper som kunne predikere karriere suksess i fotball, vil denne studien også se på hvilke grep trenerne gjør for å forberede spillere på motgang, samt hvordan man takler motgangen når den oppstår.

Videre i oppgaven vil det først presenteres generell teori innenfor området, før det snevres inn mot fotball og oppgavens problemstilling.

2.2 Resilience

Begrepene *resilient*, *resilience*, og *resiliency* blir ofte brukt av trenere til å beskrive fordelaktige responser til vanskelige situasjoner eller motgang, hos utøvere eller lag som for eksempel opplever alvorlige skader, lange negative perioder, eller opplever frykten for ”choking” (Galli & Vealey, 2008).

”*Resilience*” eller *motstandsdyktighet*, blir i litteraturen beskrevet som evnen man har til å slå, eller komme tilbake til sin opprinnelige form etter at man har blitt utsatt for bøyning, strekking eller komprimering. (Strumpfer, 1999). Overført til mennesker kan vi si at motstandsdyktighet beskriver en positiv tilnærming til tross for nærværet av risiko eller motgang. Richardson (2002) kaller denne motstandsdyktigheten for *first wave resiliency*. Videre skiller vi også mellom *second wave resiliency*, *third wave resiliency*, og *medfødt resiliency*. Viktige *first wave* kvaliteter for å kunne oppnå sterk motstandsdyktighet vil være mental tøffhet og ha riktig sosial støtte (Galli & Vealey, 2008). Disse funnene kan støtte seg på tidligere empirisk forskning, som forteller oss at utøvere som velger de rette mestringsstrategiene vil ha større mulighet til å klare å hindre negative følelser assosiert med stress i idrett (Kim & Duda, 2003).

Second wave resiliency beskriver hvordan individer anskaffer seg ferdigheter som gjør at de kan tilpasse seg negative og uønskede situasjoner på en suksessfull måte (Richardsson, 2002). Lepore & Revenson (2006) sin begrepsvurdering av motstandsdyktighet kan være nyttig for å forstå *second wave resiliency*. Den skiller mellom tre dimensjoner: motstand, gjenopprettelse og rekonfigurering. Å forbli i motstand betyr at man blir upåvirket av en hendelse og dens konsekvenser. Gjenopprettelse betyr at man blir påvirket av motgangen, men klarer å hente seg tilbake til sitt normale nivå. Ved rekonfigurering blir man både påvirket samt forstyrret og klarer ikke å komme tilbake på det nivået man var før motstanden oppstod, men man åpner derimot et nytt syn verden på grunn av motgangen. Det nye synet kan enten være mere eller mindre adaptivt enn det forrige. *Third wave resiliency* er den siste og har som mål å identifisere de motivasjonskildene som driver individer mot rekonfigurering. Richardson (2002) ville undersøke hva og hvor motivasjonen til å rekonfigurere

motstandsdyktig ligger. Hvorfor vil mennesker som opplever samme grad av motstand og traumer, besitte forskjellig grad av motstandsdyktighet? Hvordan klarer enkelte personer å omgjøre noe som i utgangspunktet er negativt om til noe positiv? Richardson (2002) beskrev dette som *medfødt resilience*.

2.3 Resiliency Model

Resiliency modell ble utviklet for å beskrive hvordan mennesker reagerer på uforutsette forstyrrelser eller negative opplevelser (Richardson, Neiger, Jensen & Kumpfer, 1990). Mennesker vil stadig bli utsatt for stressfaktorer eller negative hendelser som prøver å dytte oss ut av vår komfortsone (Richardson et al., 1990). Forstyrrelser vil oppstå hvis man mangler tilstrekkelige faktorer som beskytter oss mot forskjellige uforutsette hendelser. Eksempler på nevnte faktorer er mestringsstro, selvtillit eller gode problemløsnings egenskaper. *The resilience model* hevder at vi har fire forskjellige måter å takle opplevd motgang på. Dysfunksjonell reintegrering, reintegrering med tap, homeostatisk reintegrering eller motstandsdyktig reintegrering.

Ved en dysfunksjonell reintegrering håndterer man motgang på en destruktiv måte, ofte gjennom vold eller misbruk av ulovlige stoffer (Galli & Vealey, 2008). I idrett kan et eksempel på dysfunksjonell reintegrering være en utøver som er frustrert over å ikke forbedre sine prestasjoner, og begynner med doping for å oppnå målet sitt.

Reintegrering med tap er når utøvere klarer seg gjennom motgangen, men mister verdifulle beskyttende faktorer på veien (Machida, Irwin & Feltz, 2013). For eksempel en fotballspiller som mister plassen på laget i løpet av en sesong på grunn av dårlige prestasjoner. Spilleren vil kunne være med laget neste sesong også, men har kanskje utviklet prestasjonsangst etter vrakingen og klarer ikke å komme tilbake på det nivået han eller hun var tidligere.

Homeostatisk reintegrering er når en utøver klarer seg gjennom motgangen, men hverken har mistet eller opparbeidet seg noen beskyttende faktorer gjennom prosessen (Galli & Vealey, 2008). Den mest ønskelige formen av reintegrering er *motstandsdyktig reintegrering*. Dette oppnås når man ikke bare takler motgangen man møter, men også tilegner seg beskyttende faktorer på veien (Machida et al., 2013). En utøver som kommer tilbake fra skade med en større takknemlighet for idretten eller en hardere arbeidsmoral enn før skaden inntraff, er eksempler på å reintegrere givende. Utøvere

som klarer dette står bedre rustet til å takle fremtidige utfordringer av samme kaliber (Galli & Vealey, 2008).

The resiliency model er egnet for bruk innenfor idrett og hos utøvere siden hovedprinsippene i modellen hevder at utfordringer i idrett kan være med på å ”bygge karakter” som igjen kan hjelpe utøvere med å prestere godt, både i idrett og i sitt personlige liv (Galli & Vealey, 2008). Motstandsdyktighet ble undersøkt hos utøvere med alvorlige ryggskader. Resultatene viste at støtte var en av de viktigste faktorene for å kunne takle utfordringer og komme tilbake fra motgang (Machida et al., 2013). En annen kvalitativ studie av utøvere som returnerte fra skade, fant ut at disse utøverne opplevde forskjellige negative følelser og møter med motgang ved å komme tilbake fra skaden, men de opplevde også økt motivasjon, forbedret mental tøffhet og et fornyet perspektiv på idretten (Podlog & Eklund, 2006). Ved å bli tvunget til å ta en pause fra idretten, forstår man hvor stor rolle og hvor viktig den faktisk er i livet ditt. Dette ble også rapportert fra andre utøvere, som uttalte at de hadde tilegnet seg nye ferdigheter og et nytt perspektiv, gjennom skadeperioden (Machida et al., 2013). En av deltakerne i studien til Podlog & Eklund (2006) uttalte at det er lett å ta ting for gitt når man kan trene hver dag. Når du er skadet så kan du ikke det, og du setter mer pris på muligheten når den er der. Forhåpentligvis har det gjort meg sterkere” (s. 62 oversatt til norsk).

2.4 Stressfaktorer

En review av motstandsdyktighet og idrettsprestasjoner har blitt utarbeidet for å se på ulike stressfaktorer som utøvere møter og de beskyttende faktorene som hjelper de å takle disse stressorene (Sarkar & Fletcher, 2014). Målet med å undersøke motstandsdyktighet var for å forstå hvorfor noen mennesker klarer å takle, og til og med blomstre under det presset de opplever i livet sitt. Tidligere ble det gjort en annen studie hvor de intervjuet 12 olympiske gullvinnere for å undersøke og finne forklaringer på sammenhengen mellom motstandsdyktighet og optimale idrettsprestasjoner (Fletcher & Sarkar, 2012). Det de fant ut var at olympiske gullmedaljevinnere møtte en rekke forskjellige stressfaktorer, helt fra sitt daglige liv (for eksempel balansere jobb og trening) til store livshendelser (dødsfall hos et familiemedlem). Utøvere og spillere må også ofte flytte til nye steder på grunn av karrieren sin og kan derfor oppleve motgang ved savnet av familie, venner, og problematikk rundt det å bo alene (Sarkar & Fletcher, 2014). Meichenbaum (1985) har gjennom teorier om stress kommet frem til at det å bli

utsatt for en moderat mengde med stress kan føre til at man i fremtiden klarer å beherske stressfaktorer lettere. Faktisk så er det sånn at ambisiøse utøvere bør oppfordres til å søke utfordrende situasjoner, siden dette gjør senere krav og stressfaktorer mer håndterlig (Sarkar & Fletcher, 2014).

Det viser seg at gullvinnerne har en del beskyttende faktorer som hjelper de under stressende situasjoner eller hendelser, disse faktorene er, *positiv personlighet, motivasjon, selvtillit, fokus og opplevd sosial støtte* (Fletcher & Sarkar, 2012).

2.4.1 Beskyttende faktorer

Innenfor psykologien har tidligere forskning rundt motstandsdyktighet beveget seg fra å se på forskjellige risikofaktorer som kan føre til psykososiale problemer, til heller å identifisere styrkene individer besitter, som kan beskytte oss mot ulike stressfaktorer (Sarkar & Fletcher, 2014). Det er lite trolig at de beskyttende faktorene som er betydningsfulle for personer som ikke driver med idrett, er de samme som hos utøvere på høyt nivå. Derfor undersøkte Fletcher & Sarkar (2012) hvilke beskyttende faktorer som var de viktigste hos de tolv olympiske gullmedaljevinnerne.

Faktor nummer en er å ha en *positiv personlighet*. Innenfor denne personligheten underligger *tilpasningsdyktig perfeksjonisme, optimisme, konkurransedyktighet, håp, og proaktivitet*. Personlighetstrekk har blitt definert som relativt varige mønstre av tanker, følelser og oppførsel, som reflekterer tendensen til å respondere på gitte måter under visse omstendigheter (Roberts, 2009). En tilpasningsdyktig perfeksjonisme er en sunn form for perfeksjonisme som er karakterisert av høy personlig standard, men samtidig har man liten bekymring rundt egne feil og tvil (Sarkar & Fletcher, 2014). *Optimisme* er en todelt beskyttende faktor og del en er forventningen om et positivt resultat uansett, mens del to av begrepet er en optimistisk forklaringsstil til både positive og negative hendelser. Optimisme har blitt koblet til lavere grad av prestasjonsangst, bedre emosjonell kontroll under konkurranser og opprettholde et oppgaveorientert fokus etter dårlige prestasjoner (Sarkar & Fletcher, 2014).

Konkurransedyktighet blir beskrevet som ønsket om å vinne i menneskelige situasjoner (Gill & Deeter, 1988). Dette har vist seg å ha en positiv sammenheng med blant annet mestringstro og bekjempelse av angst. Gjennom intervjuer med eliteutøvere har

konkurransedyktighet også vist seg å spille en viktig rolle for å takle tilbakefall som skader og dårlige prestasjoner (Sarkar & Fletcher, 2014). Utøvere med *håp* har evnen til å se for seg alternative veier mot et mål som viser seg å bli vanskelig, utvikle flere strategier for å unngå hindringer, og vise stor dedikasjon og energi for å nå ønskede mål. Håp har også blitt assosiert med lavere grad av utbrenthet hos idrettsutøvere (Gustafsson, Hassmén & Podlog, 2010). Gjennom å utvikle sine styrker, legge ned nok innsats og arbeide mot sine mål på tross av motgang, kan håp hjelpe utøvere med å tåle stress i idrett. *Proaktivitet* hos utøvere gjenkjennes ved individer som ser muligheter og utnytter disse til sin fordel. Proaktive utøvere har et større fokus på tanker som kan forbedre prestasjonen og klarer derfor å holde konsentrasjonen rettet mot arbeidsoppgavene under stressende situasjoner. En av studiene innenfor proaktivitet fant ut at suksessfulle utøvere i triathlon kunne rapportere om stadig bruk av proaktive tanker (Baker, Côté & Deakin, 2005).

Faktor nummer to er *motivasjon*. Olympiske gullmedaljevinnere hadde forskjellige motivasjonskilder for å konkurrere på høyeste nivå i verden, som ”bli så god som mulig”, sosial gjenkjennelse, lidenskap for idretten, oppnå egne mål, vise kunnskap og ferdigheter, og vise sin verdi for andre (Fletcher & Sarkar, 2012). Motivasjon viser seg å være en viktig brikke for psykologisk resilience hos idrettsutøvere. Spesielt selvstendige verdier og tro, har en positiv innflytelse på utøveres tankeprosesser (Sarkar & Fletcher, 2014).

Selvtillit har blitt identifisert som en positiv påvirkning for å takle stress og press i konkurranseidrett (Galli & Vealey, 2008). I den idrettslige verden blir selvtillit definert som graden av tro en utøver har på at han eller hun, kan bli suksessfull i sin idrett (Vealey, 1986). Selvtillit ble sett på som en viktig faktor i motstandsdyktighet-stress-prestasjons forholdet hos olympiske mestere (Fletcher & Sarkar, 2012). Innenfor konteksten psykologisk motstandsdyktighet spiller både generell –og robust idrettsselvtillit en viktig rolle, henholdsvis ved reaksjoner og responser, samt å beskytte utøvere fra mulige negative reaksjoner av stress.

Fokus blir sett på som et viktig aspekt av motstandsdyktighet for verdens beste utøvere (Fletcher & Sarkar, 2012). Flere faktorer av fokus og konsentrasjon virker viktige for å takle press og motgang i forskjellige konkurransekontekster. Spesielt er eliteutøvere i

stand til å tåle det presset som er assosiert med å konkurrere på det høyeste nivået i verden. Dette klarer de ved hjelp av å holde fullt fokus på oppgaven, selv under store forstyrrelser. De klarer også å slå av og på fokuset når det er nødvendig. Godt fokuserte utøvere lar seg heller ikke påvirke av kortsiktige mål, som vil påvirke de langsiktige målene negativt (for eksempel bedre økonomi). Forskere har i tillegg funnet ut at riktig oppmerksomhet og fokus på oppgave-relaterte stikkord er grunnleggende mentale kvaliteter som hjelper unge elite utøvere å takle tilbakefall og effektivt løse problemer man kan møte på veien til toppen (Sarkar & Fletcher, 2014). Overnevnte faktorer kan konkluderes med at evnen til å fokusere og konsentrere seg riktig, er viktig for motstandsdyktighet i idrett, siden det har en positiv påvirkning på utøveres kognitive prosesser under press (Sarkar & Fletcher, 2014).

Sosial støtte er den siste faktoren. Olympiske gullmedaljevinnere var beskyttet fra presset i elite idrett ved at sosial støtte av høy kvalitet, hele tiden var tilgjengelig. Dette inkluderte støtte fra familie, trenere, lagkamerater og støtteapparat (Fletcher & Sarkar, 2012). Trenere har også uttalt at hvis du har støttende foreldre, vil du ha en større sannsynlighet for å lykkes i profesjonell fotball (Mills et al., 2012). Resultatene indikerer at oppfattelsen av sosial støtte fra forskjellige personer underbygger resilience-stress-prestasjon forholdet hos verdens beste utøvere. Funnene forteller oss at sosial støtte som en stress-buffer påvirker utøvere positivt og er et viktig aspekt av motstandsdyktighet i elite idrett.

Gjennom beskrivelse av *positiv personlighet, motivasjon, selvtillit, fokus og sosial støtte* som beskyttende faktorer har vi skaffet oss rikere kunnskap om hvordan nevnte faktorer påvirker vår motstandsdyktighet. Trenere bør blant annet legge til rette for at utøvere er proaktive i sin idrettsutvikling, forstår forskjellige typer motivasjon, bygger selvtillit på forskjellige måter, opprettholde fokus på det de kan gjøre noe med, og sørger for at man har med seg sosial støtte hele veien (Sarkar & Fletcher, 2014).

2.5 Tilpasse seg nye nivåer og nytt miljø

Overgangen mellom junior –og senioridrett, skjer som regel i ungdomsårene, men det er vanskelig å identifisere akkurat når overgangen skjer, på grunn av, kjønn, individuelle, og spesifikke idrettsforskjeller (Stambulova, et al., 2012). Utfordringene ved en overgangen mellom akademi og elitenivå i engelske lagidretter har tidligere blitt undersøkt (Finn & McKenna, 2010). Studien fant blant annet ut at det å tilegne seg respekten fra de etablerte spillerne på laget, kunne være en utfordring (Finn & McKenna, 2010).

I Sverige ble overgangen fra junior til senior sport undersøkt (Stambulova et al., 2012). Blant de personlige kvalitetene som tilrettelegger for en enklere overgang, nevnte utøverne, motivasjon for idretten, egne forventninger, kommunikasjons ferdigheter, og tidligere erfaringer innen idretten, som viktige egenskaper å ha med seg gjennom overgangen.

For å kunne takle kravene rundt en overgang på best mulig måte har Alfermann & Stambulova (2007) beskrevet flere forskjellige tilnærminger å løse en overgang fra en kontekst til en annen på. Den første Alfermann & Stambulova (2007) beskriver er *en utviklende tilnærming*. Målet med denne tilnærmingen er at den linker den kommende overgangen med tidligere erfaringer og opplevelser. En utviklende tilnærming handler om å være proaktiv ved å ta avgjørelser for fremtiden. Det vil si å ta takle nåværende situasjon, og samtidig forbedre seg på fremtidige krav. Neste tilnæringsmåte beskrives som *en aktivitet-spesifikk tilnærming*, hvor man tar hensyn til spesifikk krav for den idretten man bedriver. I lagidrett vil det for eksempel være viktig å ta hensyn til høye sosiale krav ved overgangen fra et juniorlag til et seniorlag, eller mer komplekse øvelser og teknikker ved koordinasjonsidretter.

En kulturspesifikk tilnærming ble beskrevet for å hjelpe utøvere å tilpasse seg et spesifikt system eller kultur. Den neste tilnærmingen Alfermann & Stambulova presenterer er en *individuell tilnærming*. Denne fokuserer på utøverens oppfatning av overgangen og han eller hennes egne indre eller ytre ressurser eller barrierer.

Til slutt presenteres de to siste tilnærmingene som er *overførbar ferdighetstilnærming* og *flerdimensjonal tilnærming*. Den overførbare omhandler forskjellige psykologiske og

mentale aspekter som kan hjelpe utøvere til å utvikle mentale ferdigheter som man kan bruke både i og utenfor idretten (for eksempel stressmestring, samarbeid og kommunikasjons ferdigheter). Den siste, nemlig *flerdimensjonal tilnærming* mener at en intervensjon bør inneholde ulike forberedninger som, støtte, rådgivning, og andre intervensjoner avhengig av utøverens behov.

For utøvere vil det være viktig å finne riktig tilnærming i forhold til den overgangen som skal gjennomføres. Dette vil variere med tanke på personlighet, hvilken idrett det gjelder, og hvilket nivå man er på. Mekanismene beskriver altså forskjellige tilnærminger man kan ha til en overgang, avhengig av hva man selv ønsker og hvilket miljø man skal inn i (Alfermann & Stambulova, 2007).

3. Tidligere forskning på fotball

3.1 *Motstandsdyktighet i fotball*

Spørsmålet er ikke om en elite spiller i fotball vil oppleve motgang. Selv de beste spillerne vil utvilsomt oppleve tilbakefall, feil, og mislykkes på flere punkt i deres karriere. Spørsmålet vi heller må stille oss er, hvordan håndterer de motgangen? Hvordan reagerer en fotballspiller når han føler at han mislykkes? (Jordet, 2014).

Trettifire Canadiske og Engelske fotballspillere, samt seks trenere ble intervjuet for å identifisere psykososiale kvaliteter hos ungdomsspillere i fotball, og deretter presentere en teori med kvaliteter som kan assosieres med karrieresuksess i fotball (Holt & Dunn, 2004). Studien kom frem til at motstandsdyktighet var en av faktorene som kunne forbindes med karrieresuksess. Motstandsdyktighet ble beskrevet som evnen til å bruke mestringsstrategier for å overkomme eventuelle hindringer (Holt & Dunn, 2004). Motstandsdyktighet ble allikevel sett på som en del av forskjellige atferder assosiert med karrieresuksess i fotball, og ikke en egen personlig egenskap.

For å identifisere hvilke faktorer som påvirker utviklingen hos unge elite fotballspillere, ble ti elite trenere intervjuet (Mills et al., 2012). Studiet kom frem til at motstandsdyktighet spiller en stor rolle for unge fotballspilleres utvikling, og de delte det videre inn i fire kategorier: Selvtillit (troen på seg selv, spille uten frykt); Positiv tilnærming (uansett, se positivt på ting); Mestre tilbakefall (miste plassen på laget, eller pådra seg en skade); Og takle press (tåle kritikk, eller trene med a-laget). Videre ble det hevdet at evnen spillerne hadde til å takle motgang ble sett på som en uunnværlig egenskap, og ekstremt viktig for å ta steget videre fra akademi til profesjonell fotball (Mills et al., 2012).

Mental tøffhet og dens utvikling har blitt undersøkt hos et Engelsk Premier League akademi (Cook, Crust, Littlewood, Nesti & Allen-Collinson, 2014). Mental tøffhet blir definert som en naturlig eller utviklet psykologisk evne, som gjør deg bedre enn motstanderne dine til å takle krav, holde fokus og takle press (Jones, Hanton & Connaughton, 2002). Deltakerne i studien til Cook et al (2014) ga uttrykk for at motstandsdyktighet også kunne bli karakterisert som standhaftighet. Et eksempel på dette kunne være hvis ting gikk dårlig, at man da hadde mot til å konfrontere

motgangen. En deltaker i studiet uttrykket at du er nødt til å kjempe og trene selv om ting ikke går din vei, eller om laget ditt blir slått gang på gang. Du må jobbe for å vinne, eller minst få et uavgjort resultat. Man er nødt til å være standhaftig, ikke gi seg. En av trenerne i studiet forklarte at de så spillere som gjorde mange feil, men allikevel utviklet en motstandsdyktighet for å komme tilbake neste uke upåvirket av feilene som hadde skjedd tidligere. Dette var de spillerne som nådde langt. Av alle de forskjellige egenskapene man ser etter i mental tøffhet er deltakerne i studiet til Cook et al., (2014) enige med Mills et al., (2012) om at evnen til å være motstandsdyktig i møtet med motgang er en spesielt viktig ferdighet for å kunne utvikle seg til å bli profesjonell fotballspiller.

3.2 Miljøtilpassing i fotball

Dette kapittelet vil ved bruk av empirisk forskning undersøke hvordan unge spillere takler overgangen til profesjonell seniorfotball og hvilke eventuelle utfordringer man kan møte ved en slik overgang. For unge talenter kan steget fra ungdoms –eller juniorfotball til elitenivå være mer enn bare møtet med bedre fotballspillere.

Elite spillere i fotball vil oppleve flere forskjellige overganger til nye kontekster – nytt lag, nye forhold, nye arenaer, nytt prestasjonsnivå, nytt land, ny kultur, og et nytt språk. Evnen man har til å takle og tilpasse seg nye kontekster virker helt avgjørende for spillerens videre utvikling (Jordet, 2014). En overgang eller forandring kan være normative eller ikke-normative endringer i utøverens karriere (Alfermann & Stambulova, 2007). Forandringer kommer med en rekke spesifikke krav relatert til trening, konkurranser, kommunikasjon, og livsstil som utøvere må tilpasse seg etter for å suksessfullt kunne fortsette med idretten. Normative karriereendringer er relativt forutsigbare og innebærer for eksempel, begynnende spesialisering, overgangen fra junior til seniornivå, fra amatør til profesjonell idrett, eller fra aktiv karriere til et liv etter idretten. Ikke –normative forandringer er som regel mer situasjonsrelaterte, særegne, og mindre forutsigbare, som for eksempel, overgang på grunn av en skade, overtrening, lagbytte, eller et trenerbytte (Alfermann & Stambulova, 2007). Forutsigbarheten til normative forandringer gjør det mulig å forberede utøvere til å takle de i forkant av forandringen. På den andre siden vil den lave forutsigbarheten av ikke-normative forandringer forklare hvorfor utøvere kanskje finner det vanskeligere å takle de situasjonene.

En studie intervjuet fem forskjellige fotballspillere som hadde opplevd en overgang fra et land til et annet og fra en klubb til en annen i alderen 16-24 år (Richardson et al., 2012). Et av funnene i studiet var at to av spillerne opplevde overgangen enklere på grunn av tidligere utfordrende, men vellykkede overganger.

Tidligere forskning hevder at selv om familie spiller en viktig støttende rolle for unge spillere, vil treneren i senere alder (15-19 år) spille en viktigere rolle i utøveren liv (van Rossum, 2001). Spillerne i studiet til Richardson et al., (2012) uttrykker allikevel at støtten fra egen familie hadde størst innvirkning på deres utvikling og karriere. Uten støtte fra familien er det lite sannsynlig at disse unge guttene ville klart overgangen. Utøvere som hadde en suksessfull karriereovergang opplevde større støtte fra både foreldre og egen trener, enn de utøverne som ikke klare overgangen (Alfermann & Stambulova, 2007). Spillerne i studiet til Richardson et al., (2012) hadde en avtale i kontrakten sin at de kunne reise hjem annenhver måned, eller at klubben betalte slik at familien kunne komme på besøk. Det skal nevnes at spillerne sjeldent fikk benyttet seg av muligheten til å reise hjem på grunn av treninger og kamper. Ved å reise hjem kunne man også bli oppfattet som svak, uengasjert eller ute av stand til å takle kravene i miljøet rundt seg (Richardson et al., 2012). Spillere må ta livsforvandlerende avgjørelser, ikke bare det å signere for en ny klubb, men å flytte til et nytt land. Som en konsekvens av denne avgjørelsen må de forlate hjemmet og familien sin, flytte til en ny by, kanskje bo hos en fosterfamilie, konversere og kommunisere på et nytt språk, skaffe seg nye venner, tilpasse seg en ny fotballkultur og generelt klare å leve uten familie og venner i umiddelbar nærhet (Richardson et al., 2012). Men kanskje det viktigste av alt er at spillerne må begynne å forsvare de ressursene som har blitt investert i dem, ved å prestere på fotballbanen.

I Danmark ble det undersøkt hvilke psykologiske faktorer som var viktig for spillere å utvikle på et fotballakademi (Larsen, Alfermann og Christensen, 2012) . Faktorer som motivasjon, selvbevissthet og evnen til å arbeide hardt var viktige og kjente faktorer, men mer interessant var viktigheten av å kunne takle overgangen fra akademiet og inn i profesjonell fotball. En trener i studiet fremhevet de spillerne som var nysgjerrige, som alltid var ute etter nye måter å utvikle seg på. ”*De spør ofte om råd og har den ekstra driven i seg, dette er spillere som ofte når langt*” (Larsen et al., 2012, s. 15. Oversatt til norsk).

Spillere, trenere og managere forklarte at det var avgjørende at spillere taklet motgang, tålte press og lærte av egne feil for å kunne ta overgangen til profesjonell fotball. En annen faktor deltakerne la vekt på, var evnen til å vise respekt. Man skulle være respektfull ovenfor trenere, med og motspillere, dommere, ansatte og supporterne. En eldre spiller i klubben uttalte at man som et ungt talent var nødt til å vise respekt, men samtidig ha troen på seg selv (Larsen, Alfermann og Christensen, 2012).

Sentrale psykologiske ferdigheter i overgangen fra akademi til profesjonell fotball er, evnen til å lære seg nye ferdigheter, takle motgang, tåle press, holde fokus selv under tilbakefall, og sette seg egne mål (Larsen, Alfermann og Christensen, 2012). På tross av viktigheten ble ikke nevnte ferdigheter pratet om eller lært til de unge spillerne på noen måte. Det er derfor ekstremt viktig at trenere, miljøet og akademiene tar tak i psykososiale ferdigheter på akademnivå og lærer hvilke psykologiske ferdigheter som er viktig på akademnivå og hvilke som er nødvendige for å suksessfullt takle en overgang til profesjonell fotball.

3.3 Problemstilling

Gjennom teori og tidligere forskning har vi sett at både evnen man har til å respondere motstandsdyktig, og på hvilken måte man klarer å tilpasse seg et nytt miljø eller kontekst, spiller en viktig rolle på veien mot eliteutvikling i fotball. Selv om jeg har tatt utgangspunkt i to psykologiske atferder som fasiliterer eller støtter eliteprestasjoner i fotball, er jeg ute etter treneres opplevde erfaring av atferdene i praksis. Hva mener trenere er nøkkelen for å forberede spillere på motgang og kontekstuelle forandringer? Studien vil derfor undersøke et området, som jeg mener det foreløpig ikke er gjort nok forskning på, nemlig hvordan man som trener arbeider med nevnte temaer, sammen med spillerne. Studier (Cook et al., 2014; Holt & Dunn, 2004; Larsen et al., 2012 Mills et al., 2012) har kartlagt psykologiske kvaliteter hos spillere og oppfatninger hos trenere, men lite er undersøkt rundt overføringen av dette til spillerne. Tidligere forskning er i tillegg gjennomført mye utenfor Norges grenser. Det vil derfor være et viktig bidrag til empirien å undersøke om trenere i Norge jobber annerledes enn tidligere studier, når det gjelder å forberede spillerne sine på motgang og miljøskifter. I tillegg vil studien prøve å gripe fatt i treneres oppfattelse av temaet, samt hva som kjennetegner spillere som takler en slik overgang.

Problemstillingen i denne oppgaven blir derfor:

Hvordan opplever utvalgte trenere i Norge de unge fotballspillerne som takler motgang, og tilpasser seg et profesjonelt miljø? På hvilken måte forbereder trenere spillerne på nevnte temaer?

4. Metode

4.1 *Bakgrunn for valg av metode*

Innenfor samfunnsforskningen framstår kvalitativ og kvantitativ forskning som to vesentlige tenkemåter eller paradigmer når det kommer til hvordan man kan framskaffe eller generere informasjon om samfunnet, for deretter å analysere dette (Tjora, 2012). Når man tenker på kvalitativ forskning, er det vanlig å fokusere på hvordan slik forskning skiller seg fra kvantitativ forskning. Forhold som vektlegges er forståelse snarere enn forklaring, nærhet til dem man forsker på, en åpen interaksjon mellom forsker og informant heller enn avstand til sine respondenter, data i form av tekst og ikke tall, og en induktiv (eksplorerende og empiridrevet) framgangsmåte heller en deduktiv (teori- og hypotesedrevet) (Tjora, 2012). I tillegg er det viktig å nevne at kvalitativ forskning forholder seg til et fortolkende paradigme og derfor ofte har fokus og interesse av informantenes opplevelser og meningsdanning. Med bakgrunn i dette har jeg valgt Interpretative Phenomenological Analysis (IPA, Smith & Osborn, 2008) som metodisk tilnærming i denne studien.

Målet med IPA er i detalj å utforske hvordan deltakerne ser på et gitt tema, for videre å finne ut hvordan respondentenes meninger påvirker deres opplevelser og handlinger (Smith & Osborn, 2008) Inngangen og tilnærmingen til IPA er fenomenologisk, ved at den gjør detaljerte undersøkelser av informantens opplevde erfaring. Den forsøker å utforske personlige erfaringer og er opptatt av individets personlige oppfatning av et objekt eller en hendelse, i motsetning til å produsere en objektiv uttalelse av objektet eller hendelsen i seg selv (Smith & Osborn, 2008). Til tross for den nevnte fenomenologiske inngangen vil IPA kreve en kombinasjon mellom fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming. (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Med utgangspunkt i denne beskrivelsen som vil oppgaven benytte seg av IPA, siden den er interessert i treneres opplevelse av motstandsdyktighet og tilpasningsevnen til unge fotballspillere.

4.2 Forskningsintervjuet

”Den mest utbredte datagenereringsmetoden innenfor kvalitativ forskning er ulike former for intervjuing. Særlig er såkalte semi-strukturerte intervjuer eller dybdeintervjuer populære” (Tjora, 2012, s. 104).

Formålet med et intervju er å få rikelig og betydelig informasjon om hvordan andre mennesker opplever sin livssituasjon, og hvilke synspunkter og perspektiver personene som intervjues har på de temaene som blir tatt opp i intervjusituasjonen (Thagaard, 2013). Et annet mål med dybdeintervju er i hovedsak å skape en situasjon der man kan ha en relativt fri samtale som kretser rundt noen spesifikke temaer som forskeren har bestemt på forhånd (Tjora, 2012). En vesentlig forutsetning for å lage et godt intervjuprosjekt er at emnet for intervjuet er noe som intervjueren selv og andre trenger å vite noe mer om (Tanggaard & Brinkmann, 2012). Siden jeg er ute etter å skaffe informasjon om treneres opplevelser, var et semi-strukturert dybdeintervju et naturlig valg som metode. ”Intervjuet er den mest utbredte tilnærmingen til kvalitativ forskning, og på noen fagområder er intervjuet blitt den viktigste empiriske metode” (Tanggaard & Brinkmann, s. 17, 2012). Som hovedregel kan vi si at man bruker dybdeintervjuer der man vil studere meninger, holdninger og erfaringer (Tjora, 2012). I boken til Tjora (2012) forklarer han at dybdeintervjuets kvalitet hviler på opparbeidet tillit mellom forsker og informant. Det er viktig å bruke litt tid på å få informanten komfortabel med situasjonen. Ved å snakke litt vidt til å begynne med, kan føre til en mer avslappet situasjon som informanten er fortrolig med. Det er også viktig å ha klarer roller under intervjuet. Forskeren er selv ansvarlig for å styre intervjuet i riktig retning. Ofte har informantene forventninger om at intervjueren driver det hele fremover (Tjora, 2012). Intervjuene i denne studien startet ofte med litt lett prat rundt fotball, slik at både informanten og jeg som intervjuer skulle bli mest mulig komfortabel med situasjonen, samt at kommunikasjonen vil bli bedre i intervjuet ved at informanten åpner seg mer opp. Selv om jeg selv har vært aktiv i fotballkretser opp i gjennom livet, kjente jeg ikke til noen av informantene jeg har intervjuet på et personlig nivå. Dette var viktig for å opprettholde en mest mulig subjektiv og profesjonell rolle ovenfor informanten.

Kunnskap til det temaet intervjuet handler om er essensielt for å få et best mulig resultat. Din evne til å oppfatte svarene, ta vare på dem, forstå dem og tolke dem er avgjørende for om det du får ut av intervjuet, er til å stole på (Dalland, 2007).

Det var derfor viktig for meg å ha gjort en grundig jobb på forhånd, slik at jeg var forberedt på flest mulige vinklinger og responser fra informanten.

En intervjuguide (vedlegg 3) ble utarbeidet på forhånd, slik at jeg hele tiden hadde noen faste spørsmål klare, og enklere kunne styre informanten tilbake på temaet, hvis han begynte å spore av. Tanggaard & Brinkmann (2012) beskriver at et semi-strukturert intervju vanligvis utføres på grunnlag av en intervjuguide. En intervjuguide kan være mer eller mindre styrende for selve intervjuet og mer eller mindre detaljert og teoristyr. Dette avhenger av hvor stor forståelse man som forsker har av temaet intervjuet skal omhandle, og hvilke metodologiske rammer intervjuet skal foregå innenfor. Gjennom et semi-strukturert intervju i en IPA metode, vil intervjueren ha en rekke spørsmål og intervjuet vil bli ledet av intervjuguiden, men på ingen måte styrt (Smith & Osborn, 2008). Intervjuguiden inneholder hovedspørsmål, oppfølgingsspørsmål og prober (Thagaard, 2013). Intervjuguiden ble bygget opp kategorisk med spørsmål fra temaene i studiet. Oppbyggingen av en intervjuguide i en IPA studie, vil kreve at vi tenker over hva vi tror/håper at intervjuet vil dekke (Smith & Osborn, 2008). Mer spesifikt vil det tvinge oss til å tenke over eventuelle problemer som kan oppstå. Ved å tenke gjennom hvilke veier intervjuet kan ta, gir oss muligheten til å kunne konsentrere oss bedre og mer selvsikkert om hva informanten faktisk forteller. Intervjuguiden var et meget nyttig hjelpemiddel i prosessen, men det var også av interesse å få trenerne til å snakke mest mulig fritt om temaene vi var inne på. Smith & Osborn (2008) sier at man prøver å komme så nære som mulig om hva informanten tenker om temaet, uten at de blir ledet for mye av spørsmålene dine.

For at intervjuet skulle gjennomføres på best mulig måte var det viktig for meg å være sikker på intervjuguiden og resten av intervjuprosessen. For å teste dette gjennomførte jeg to pilotintervjuer på to forskjellige medstudenter. Utprøving av intervjuguiden ved hjelp av pilotintervju er med på å teste om intervju spørsmålene fungerer, og om informantene skjønner innholdet i spørsmålene. Videre vil pilotintervjuet være med på å teste ferdighetene til intervjueren, og dette er spesielt viktig i det kvalitative forskningsintervjuet siden det er intervjueren selv som er forskningsredskapen (Krumsvik, 2013).

Pilotintervjuene ga meg mange nyttige svar og jeg fikk muligheten til å endre på noen spørsmål, for å gjøre undersøkelsen enda mer presis. Det var også verdifullt å bli klar over tiden man brukte på intervjuet, samt høre seg selv på taleopptaket, slik at jeg kunne evaluere og justere egen adferd. Medstudentene ga meg også nyttige tilbakemeldinger om hvordan det opplevdes å være informant i mitt intervju.

4.3 Utvalg

”Kvalitative studier baserer seg på strategiske utvalg, det vil si at vi velger deltakere som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver” (Thagaard, 2013, s. 60).

Ved bruk av IPA som metode prøver man vanligvis å finne et homogent utvalg (Smith & Osborn, 2008). Valget av intervjupersoner avhenger av hva vi ønsker å vite (Dalland, 2007). I min masteroppgave var jeg ute etter å finne informanter som kunne fortelle meg noe om motstandsdyktighet og tilpasningsevne hos unge fotballspillere i Norge. Det falt derfor naturlig for meg å finne deltakere gjennom et målrettet utvalg. IPA beskriver at man gjennom et målrettet utvalg (*purposive sampling*) finner en gruppe mennesker som kan fortelle noe om forskningsspørsmålet som undersøkes. Hvor spesifikt utvalget er, vil avhenge av studien (Smith & Osborn, 2008). Denne utvalgsmetoden er på mange måter helt lik som et strategisk utvalg. Et strategisk utvalg er i følge Dalland (2007), en måte å se etter personer som det er grunn til å regne med har noe å bidra med til problemstillingen. Thagaard (2013) bekrefter også dette ved å hevde at en målsetting med strategiske utvalg kan innebære å velge ut deltakere som er *typiske* i forhold til de fenomenene som studeres.

Antall informanter man skal velge er avhengig både av problemstillingens karakter og den tiden en har til rådighet (Dalland, 2007). Kjennetegnet ved det kvalitative intervjuet er nettopp utfordringen ved å gå nok i dybden. Med dette i bakhodet, var det avgjørende for denne oppgaven at antall informanter ikke var for omfattende. Dette var en utfordring for meg under gjennomføringen av denne masteroppgaven. Balansegangen mellom dybde og et tilstrekkelig antall informanter er vanskelig når man vet hvor tidkrevende transkribering og analyse av data er. Jeg valgte derfor å ta utgangspunkt i et strategisk utvalg av fem informanter som jeg visste satt på informasjon om området det

skulle forskes på. Litteraturen forteller oss at et utvalg på fem eller seks personer er å anbefale for et student prosjekt som benytter seg av IPA (Smith & Osborn, 2008).

De fem deltakerne i studien var alle menn. Alderen på deltakerne i studiet var mellom 26 – 47 år, med et gjennomsnitt på 36,4 år. Alle deltakerne hadde godkjent UEFA Trenerlisens. To av deltakerne hadde godkjent B-lisens, to hadde A-lisens, mens den siste deltakeren hadde godkjent A, og gjennomfører for tiden sin Pro-lisens.

Informantene i studiet ble også tildelt fiktive navn, som vil brukes under gjengivelsen av sitater i resultatdelen av studiet.

4.4 Gjennomføring av intervjuene

Deltakerne i denne studien ble kontaktet på forskjellige måter. Jeg har gjennom arbeidet med denne oppgaven, erfart at fotballtrenere stort sett er veldig opptatt og at det å finne ledig tid til et intervju kan være vanskelig. Trenerne i denne studien ble enten kontakten direkte på telefon av meg, eller gjennom én eller flere felles venner av personen. Når informanten hadde takket ja, ble det avtalt tidspunkt for intervju og oversendt kort informasjon om studiet per mail. Tre av intervjuene ble gjennomført ute hos de respektive klubbene, mens de to resterende ble gjennomført på Norges Idrettshøgskole. Fire av intervjuene ble avholdt på et eget grupperom, hvor det kun var meg og informanten tilstede. Dette sørget for en naturlig ro gjennom intervjuet, slik at begge parter fikk konsentrert seg uforstyrret om gjennomføringen. Det siste intervjuet ble gjennomført i et større rom, hvor det passerte noen personer og det var litt bakgrunnsstøy, men ikke noe som påvirket opptaket eller intervjusituasjonen. Før intervjuet ble informanten informert om sine etiske retningslinjer og at intervjuet ville bli tatt opp på lydbånd og analysert i etterkant. Det er i følge Smith & Osborn (2008) ikke mulig å gjøre intervjuformen som kreves for IPA, uten opptak på lydbånd. Informanten skrev også under på informert samtykke, som ligger vedlagt (vedlegg 1).

Underveis i intervjuet prøvde jeg å få informanten til å snakke fritt, men ved hjelp av intervjuguiden, få informanten over på temaet igjen, hvis han begynte å prate mye om ting som ikke direkte kunne kobles til intervjuets formål. Jeg merket personlig at jeg ble tryggere i intervjusituasjonene underveis, og sånn sett vil jeg si at det første intervjuet ble det med lavest kvalitet, på grunn av for få oppfølgingsspørsmål med kvalitet.

Intervjuene varierte i tid mellom 45–60 minutter. Etter å ha gjennomført et intervju, ble

opptaket transkribert via datamaskin. Siden en IPA analyse er ute etter å tyde meningen med innholdet som kommer fra informanten, trenger man nødvendigvis ikke en detaljert transkribering, som inneholder alle pauser, og ikke-verbale lyder (Smith et al., 2009). Det var der i mot viktig for meg at informasjonen var mest mulig fersk, slik at jeg var i best mulig stand til å kunne tolke informasjonen og lage meg notater som jeg kunne bruke inn mot analysen. Det er en god idé å transkribere relativt kort tid etter at intervjuet er blitt foretatt, slik at man noenlunde klart kan huske det som ble sagt. Dessuten blir man godt kjent med materialet sitt ved å transkribere det, og ofte oppstår det gode ideer til analyse i denne fasen (Tanggaard & Brinkmann, 2011). Intervjuene ble derfor transkribert av meg rett etter gjennomføringen, eller i løpet av de nærmeste dagene, slik at informasjonen var mest mulig ny når jeg arbeidet med den.

4.5 Analyse

Analysedelen i det kvalitative forskningsintervjuet er anstrengende og krever at man som forsker har tenkt nøye igjennom dette i en tidlig fase av forskningsdesignet (Krumsvik, 2013). Med bakgrunn i dette var det viktig at jeg fra dag én, har hatt en metodisk plan for oppgaven min. Ideelt sett forberedes analysen allerede i selve designfasen av intervjuprosjektet, hvor det er betydningsfullt å designe prosjektet slik at man får et materiale som er relevant i forhold til de analysestrategier man ønsker å bruke (Tanggaard & Brinkmann, 2011). For å gjennomføre analysen av dataene som er samlet inn, har jeg benyttet meg av de analytiske retningslinjene ved bruk av IPA (Smith & Osborn, 2008).

Ved å benytte IPA på de transkriberte intervjuene i denne oppgaven, hadde jeg som mål å belyse hvilke opplevelser de utvalgte trenerne har på spilleres evne til å takle motgang, samt tilpasse seg ett nytt nivå og miljø. Det er viktig å huske på at analysen får frem synspunktet og opplevelsene til de fem trenerne i dette studiet, og at det på ingen måte er et felles synspunkt fra spillerutviklere i Norge.

Smith & Osborn (2008) forteller at under transkriberingen av et intervju er det viktig å transkribere hele intervjuet, med intervjuerens spørsmål i tillegg til svarene fra informanten. For IPA er det viktig at man tar med alle ordene som blir sagt (Smith & Osborn, 2008). Jeg brukte om lag seks timer på å transkribere et intervju på ca. en time. Smith & Osborn (2008) anbefaler videre å skrive transkriberingen med god plass i

margen på begge sider, slik at man enkelt kan sette inn analytiske kommentarer etter hvert. Dette ble gjort, og hjalp meg med analysen som var prosessens neste steg.

Meningen med IPA er at analytikeren er interessert i å lære noe om informantens psykologiske verden (Smith & Osborn, 2008). Hovedmålet er å finne meningen med innholdet og kompleksiteten i det som blir sagt. For å gjøre dette startet jeg med å lese igjennom transkriberingene nøye, og mange nok ganger. Dette er en krevende jobb, spesielt når man skal legge merke til detaljene og begrunnelsen for de setningene som står skrevet. Jeg startet med det første intervjuet og jobbet grundig med denne teksten. Smith & Osborn (2008) anbefaler å jobbe detaljert med transkriberingen av ett intervju, før man beveger seg over til neste intervju, steg for steg.

Det første steget under arbeidet med transkriberingen vil være å notere ned små kommentarer i venstre side av margin på hvert enkelt intervju. Her kommenterer jeg små stikkord og setninger, ut fra det jeg leser i transkriberingen, for å trekke ut noen punkter og områder som informanten snakker om. Arbeidsmåten består av å starte med første intervjutranskripsjon og opprette koder, det vil si ord og uttrykk som beskriver avsnitt eller enda mindre utsnitt av datamaterialet (Tjora, 2012). Når man koder datamaterialet sitt forteller Gratton & Jones (2010) at det kan være lurt å skrive ned små notater. Dette kan være små ideer som kan vise seg å bli svært hjelpfulle i en senere fase av analysen. Kommentar i teksten hjelper deg med å forstå hva informanten tenker og forteller om et tema (Smith et al., 2009). Det er ingen regler for hva som kan kommenteres på, og heller ingen krav om hva som må kommenteres. Noen deler av teksten vil være rikere med informasjon enn andre, og derfor inneholde flere kommentarer (Smith & Osborn, 2008). Når hele transkriberingen er gjennomført på nevnte måte, vil neste steg være å finne temaer som man kan kobles opp mot det informanten uttaler. Når du har kodet dine data bør du se etter mønstre eller regelmessigheter som oppstår (Gratton & Jones, 2010). Jeg benyttet høyre side av margin i transkriberingen til å notere ned disse.

Målet med å knytte teksten opp i mot temaer eller kategorier er å fange essensen av hva som ble funnet i teksten (Smith & Osborn, 2008). Videre vil kategoriseringen bestå av å samle de kodene som er relevante for problemstillingen i grupper (Tjora, 2012). Det som er viktig i denne fasen er å finne uttrykk og utsagn som har høy nok kvalitet til å

kunne kobles sammen med teoretiske begreper, samtidig som man beholder særegenheten i det spesifikke som informanten forteller (Smith & Osborn, 2008). Etter at man har gjennomført dette på alle de transkriberte intervjuene vil neste fase være å sette opp en liste over de temaene man har funnet gjennom analysen av teksten. Som en hovedregel vil kategoriene danne utgangspunkt for hva vi vil ha som hovedtemaer i analysen (Tjora, 2012). Temaene vil først bli listet opp i en kronologisk rekkefølge etter hvor de dukket opp i transkriberingen, etterfulgt av en mer systematisk liste der temaene er samlet etter hvordan de eventuelt kan ha en sammenheng med hverandre. Videre vil man prøve å gruppere temaene inn i større kategorier. Smith & Osborn (2008) forteller oss at dette enten kan gjøres gjennom klipp og lime funksjonen på en vanlig datamaskin, eller ved å gjøre en utskrift av materialet, for så å kategorisere temaene i papirbunker, enten på en vegg eller på gulvet. Jeg benyttet meg av datamaskinen under dette arbeidet med grupperingen.

Det neste steget vil være å produsere en tabell over temaene, organisert sammenhengende (Smith & Osborn, 2008). I denne tabellen vil man sette inn grupperingene man har funnet under et overordnet temanavn. For å kunne finne igjen utsagnet eller teamet i transkriberingsteksten, vil hver enkelt gruppering bli gitt en identifikasjon gjennom sidetallet utsagnet står på i teksten, og en eller flere nøkkelord i setningen det gjelder. I min gjennomgang av analysen genererte jeg 41 koder som jeg deretter kategoriserte i 10 kategorier eller hovedtemaer. Gjennom denne prosessen kan forskjellige temaer bli utelatt: Kanskje fordi de ikke passet helt inn i strukturen, eller at kvaliteten i transkriberingen ikke er sterk nok (Smith & Osborn, 2008). Mine ti kategorier overlappet hverandre på noen steder, og de ble derfor videre komprimert og sammensatt. Hvorvidt alle temaene skal være med videre, avhenger av prosjektets omfang (Tjora, 2012). Temaene ble komprimert inn i tre hovedkategorier under *motstandsdyktighet*, og to hovedkategorier under *tilpasningsdyktighet*.

4.6 Kvalitet i studien

Ofte benyttes de tre kriteriene reliabilitet (pålitelighet), validitet (gyldighet) og generaliserbarhet som indikatorer på kvalitet (Tjora, 2012). Dette kan forklares nærmere ved at påliteligheten handler om intern logikk gjennom hele forskningsprosjektet, mens gyldighet handler om den logiske sammenhengen mellom prosjektets utforming og funn samt de spørsmål man ønsker å finne svar på. Overførbarhet er forskningens gyldighetsområde utover de enheter som faktisk er undersøkt (Tjora, 2012).

Innenfor all type samfunnsforskning vil forskeren ha et eller annet engasjement i temaet det forskes på. For å unngå at forskerens holdninger og oppfatninger kan påvirke resultatet, ønsker man nøytrale eller objektive forskere. Tjora (2012) mener derimot at forskerens kunnskap er en ressurs, men hvordan denne brukes i en analyse, må gjøres eksplisitt. Det vil derfor være viktig å gjøre rede for hvordan egen posisjon kan komme til å prege forskningsarbeidet. Studiens pålitelighet handler om det som skjer mellom forskeren og informanten i studien. Ved å benytte meg av intervju som innsamlingsmetode, vil hvert intervju ha sin egen karakter, og det er derfor ikke mulig å nøyaktig gjenta dataproduksjonen. Påliteligheten må i denne studien vurderes ut i fra hvordan forskeren har fungert som instrument. I arbeidet med denne oppgaven sitter jeg som forsker også på mye kunnskap om temaet som undersøkes, men det er viktig for meg å hele tiden være fokusert, og analysere informantens meninger og synspunkter. Benyttelsen av båndopptaker styrker studiets pålitelighet ved at man kan sitere informanten direkte fra opptaket, og dermed bevise at det er informantens og ikke forskerens synspunkter som trekkes frem (Tjora, 2012).

Gyldigheten knytter vi til spørsmålet om de svarene vi finner i forskningen vår, faktisk er svar på de spørsmål vi forsøker å stille (Tjora, 2012). Yardley (2000) har presentert fire prinsipper man kan bruke til å vurdere kvaliteten i kvalitativ forskning. Smith, Flowers & Larkin (2009) har sett Yardley sine prinsipper i sammenheng med IPA, og kommet frem til noen retningslinjer for god kvalitet og gyldighet ved bruk av IPA som forskningsmetode. Steg én for god kvalitet vil være å vise sensitivitet ovenfor temaet. Forskere som benytter seg av IPA vil begynne å vise sensitivitet til konteksten i veldig tidlige steg av forskningsprosessen (Smith et al., 2009).

For at denne masteroppgaven skulle være av høy kvalitet, var det viktig at jeg som forsker gjorde et grundig forarbeid. Allerede i startfasen måtte jeg vise sensitivitet og forståelse for informantenes meninger og behov. Gjennomføring av et godt IPA intervju, krever ferdigheter, tilstedeværelse og dedikasjon. En IPA analyse er bare så god som dataene tillater den å være (Smith et al., 2009). For å sørge for at jeg var forberedt på best mulig måte i forkant av intervjuet, gjennomførte jeg to pilotintervjuer. Ved å gjennomføre et pilotintervju kan man få et inntrykk av om spørsmålene man stiller virkelig fanger opp det vi er ute etter å undersøke, og dermed øker studiets kvalitet (Dalland, 2012). Smith et al (2009) trekker videre frem forpliktelse og grundighet som viktig for kvaliteten i en IPA studie. Forpliktelsen kan vises gjennom graden av oppmerksomhet man gir deltakeren under datainnsamlingen. Deltakeren bør være komfortabel og interessen fra forskeren er betydningsfull. Grundighet, kan forklares med hvor nøye arbeidet mellom intervju, transkribering og analyse gjennomføres. Med IPA må det være et tilstrekkelig idiografisk engasjement (Smith et al., 2009). Gjennom arbeidet med studien, har de to nevnte punktene blitt forsøkt ivaretatt, på best mulig måte. Deltakerne har blitt intervjuet i miljøer hvor de er komfortable, og de har ikke blitt presset til å svare på noe de ikke føler seg komfortable med. Arbeidet med datamaterialet har blitt utført flere ganger, ved gjennomlesninger av transkriberingen og tilbakeblikk på rådataene.

For å styrke studiens kvalitet og gyldighet er det også viktig å ha en åpenhet om hvordan arbeidet med studien har blitt gjennomført. I følge Smith et al (2009) vil en forsker som bruker IPA, vise åpenhet ved å forsiktig beskrive hvordan deltakerne ble utvalgt, hvordan intervjuguiden ble bygget opp, gjennomføringen av intervjuene, og stegene i analysen av datamaterialet. I denne studien, og da spesielt i metode kapitlet har jeg prøvd å guide leseren gjennom de forskjellige stegene som har blitt gjennomført, slik at leseren kan forstå og vurdere de metodiske valgene i denne studien. Samtidig er det viktig å huske på at IPA er en kreativ prosess. Det er ikke som å følge en regelbok. Derfor må kriteriene for gyldighet i IPA studier blitt brukt med fleksibilitet; det som virker for en studie, kan være mindre egnet for andre (Smith et al., 2009).

En eller annen form for generalisering er et eksplisitt eller implisitt mål innenfor det meste av samfunnsforskningen (Tjora, 2012). Thagaard (2013) beskriver at et særlig viktig trekk ved kvalitativ forskning er å utvikle en forståelse av de fenomenene som

studeres. I kvalitative studier gir fortolkningen grunnlag for overførbarhet, og ikke beskrivelser av mønstre i dataene. Videre forklarer Thagaard (2013) at det er forskeren som argumenterer for at en tolkning basert på en enkeltstående studie kan være relevant i en større sammenheng. Denne masteroppgaven hadde ikke noe mål om å være statistisk generaliserbar, men heller finne meninger og opplevelser som kan ha en overføringsverdi til praksisen hos fotballtrenere i Norge og utlandet. Overførbarhet kan knyttes til gjenkjennelse (Thagaard, 2013). Sånn sett kan personer, i dette tilfelle fotballtrenere, med erfaring fra de fenomenene som studeres, kjenne seg igjen i de tolkningene som formidles i teksten. Gjenkjennelsen innebærer at tolkningene i teksten gir en dypere mening til tidligere kunnskaper og erfaringer, og samtidig overskrider leserens forståelse (Thagaard, 2013).

4.7 Etiske retningslinjer

”De etiske retningslinjene innenfor forskersamfunnet er de samme for kvalitative prosjekter som for andre prosjekter. All vitenskapelig virksomhet krever at forskeren forholder seg til etiske prinsipper som gjelder internt i forskningsmiljøer så vel som i relasjon til omgivelsene” (Thagaard, 2013, s. 24).

Et etisk prinsipp som er viktig i forskningspraksisen er kravet om konfidensialitet (Thagaard, 2013). Prinsippet innebærer at de som gjøres til gjenstand for forskning, har krav på at all den informasjonen de som informanter gir, blir behandlet konfidensielt. Som forsker må man hindre at informasjonen man sitter på, kan brukes eller formidles videre på en skadelig måte. Vanligvis skal alt forskningsmateriale anonymiseres, og det må stilles strenge krav til hvordan man oppbevarer og tilintetgjør informasjonen om enkeltpersoner, slik at de ikke kan identifiseres. I denne masteroppgaven vil all informasjon fra informantene oppbevares i passordbeskyttede mapper på datamaskinen. Alle informantene i studien vil bli tildelt pseudonymer for å bevare deres anonymitet, og de har blitt informert om at alt datamateriale fra intervjuene vil bli slettet så fort oppgaven er sensurert og godkjent. Informasjon rundt hvilke klubber informantene jobber i er minimal, slik at sporing tilbake til deltakeren ikke skal være mulig.

Etiske dilemmaer og betraktninger gjelder selvfølgelig også i selve intervjusituasjonen. I intervjusituasjoner er de etiske problemene særlig knyttet til forskerens avveininger om hvor personlig og påtrengende spørsmål hun eller han kan stille (Thagaard, 2013). For meg som forsker er det viktig å vise respekt ovenfor informantens grenser, slik at han eller hun ikke presses til å gi informasjon som vedkommende vil angre på i etterkant. Det er viktig for meg å lese intervjupersonen, for å legge merke til om han eller hun er ukomfortabel, slik at man kan skifte tema eller gå videre til neste spørsmål. En måte å gjøre dette på kan være å legge merke til kroppsspråket til informanten. Kroppsspråket sier mye om hvordan personen oppfatter og føler situasjonen han eller hun er i. Thagaard (2013) trekker frem at det er et viktig etisk prinsipp at deltakelse i forskningsprosjekter ikke på noen måte skal bidra til å skade de personene vi intervjuer. For å unngå slike uheldige konsekvenser dreier det seg om å vedlikeholde tilliten mellom forsker og intervjuperson i løpet av forskningsprosessen (Thagaard, 2013). Det er viktig at forløpet av intervjuet bevarer intervjupersonens integritet, ved at forskeren tar hensyn til dennes vurderinger, motiver og selvrespekt. For meg som forsker er det også viktig å overholde kontrakten jeg har med deltakeren, og kontrakten beskriver at han eller hun skal svare på spørsmål, men på ingen måte bli konfrontert med forskerens fortolkninger av sin situasjon.

Siden denne masteroppgaven inneholder personopplysninger som direkte eller indirekte kan knyttes til en enkeltperson, faller den under personopplysningsloven fra 2001, og er derfor meldepliktig. Prosjektet er derfor beskrevet og meldt inn og godkjent hos NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste). NSD er et personvernombud og vurderer prosjektet i forhold til gjeldende forskningsetiske regler (vedlegg 2).

Utgangspunktet for ethvert forskningsprosjekt er prinsippet om at forskeren må ha deltakerens informerte samtykke (Thagaard, 2013). Dette innebærer at et forskningsprosjekt som inneholder personer, aldri skal settes i gang før man har fått deltakerens informerte og frie samtykke. Informantene har til enhver tid rett til å avbryte sin deltakelse, uten at dette får negative konsekvenser for dem. For å delta som informant i dette masterprosjektet var man nødt til å undertegne en informert samtykke kontrakt, som ble sendt ut sammen med forespørselen om deltakelse i prosjektet (vedlegg 1).

5. Presentasjon av funn

Gjennom analysen av datamaterialet ble det funnet forskjellige hovedkategorier innenfor de to begrepene *motstandsdyktighet* og *tilpasningsdyktighet*.

Under temaet *motstandsdyktighet* ble det satt opp tre hovedkategorier. Kategori nummer én ble kalt "*møtet med motgang og håndteringen av denne*", og omhandler treneres oppfattelse av motstandsdyktighet, og håndteringen av denne.

Kategori nummer to er "*forberede spillere på motgang*". Det ble funnet noen interessante resultater på hvordan trenerne jobbet sammen med spillerne for å forberede de på møtet med motgang. Den siste kategorien er "*mentale ferdigheter knyttet til motstandsdyktighet*", og omhandler trenernes opplevelse av motstandsdyktige spillere.

Gjennom arbeid med temaet *tilpasningsdyktighet*, ble til slutt analysen summert opp i to hovedkategorier. Disse ble kalt "*de største utfordringene*", og "*kjennetegn hos tilpasningsdyktige spillere*".

5.1 *Motstandsdyktighet*

Trenerne i studien opplever at en økning av nivå og det å innfinne seg i nye roller, kan by på motgang for unge spillere. For å håndtere dette blir tålmodighet nevnt som en nøkkelfaktor. Samtaler blir brukt hos alle trenerne for å forberede spillere på eventuell motgang. Trenerne opplever at det å være i forkant av situasjoner er meget viktig. Lidenskap og indre driv blir sett på som de to viktigste mentale egenskapene til en motstandsdyktig spiller. Klubbene bruker også dette som vurderingsgrunnlag, i seleksjon av talenter.

5.1.1 *Møtet med motgang og håndteringen av dette*

Trenerne i studiet ble spurt om hva de la i begrepet motstandsdyktighet, spilleres møte med motgang og hvilke typer motgang, de følte oppstod oftere enn andre, hos unge spillere på vei mot elitenivå.

Trenerne i studien hadde følgende opplevelser av uttrykket motstandsdyktighet:

Evnen du har til å takle motgang i situasjoner der du selv føler at du har noe å forsvare. Det er noe som betyr noe for deg. Og så opplever du at du ikke får

holde på med det du syntes er artigst, på den arenaen du har lyktes best. Hvordan takler du det. (Arne).

Motstandsdyktighet er jo et annet og kanskje et bedre ord for motgang i mine øyne, så jeg ser på det som det å kunne stå i den motgangen, eller den motstanden som det er når du skal gå opp et nivå da. Som f eks opp på et a-lag, både den motstanden man møter for å være god nok, og for å prestere. (Morten).

Det er ikke det som skjer med deg som har noen betydning. Det er hvordan du takler det som skjer med deg.. Både du og jeg kan oppleve den samme tingen. Vi kan være like gode fotballspillere for eksempel, og oppleve at mor og far skal bli skilt, men vi takler det forskjellig. Så hvordan du klarer å takle det som oppstår, ser jeg på som motstandsdyktighet. (Stian).

Med motstandsdyktighet så tenker jeg at en ung spiller reagerer på en konstruktiv måte når han møter motstand. For meg kan motstand være at man opplever i spillet at jeg lykkes lite med touchen min. Jeg ser at nå har jeg skiftet nivå, jeg ser at touchen min er ikke en god touch lenger. Og da evne til å begynne å øve igjen og terpe på touch, for å kvalifisere eller oppnå kravene som stilles i det nye tempoet, for eksempel. Det er for meg motstandsdyktighet. (Øyvind).

Informantene beskrev at møtet med mindre treningstid og uvante roller, kunne være utfordrende for mange spillere å takle. Ofte flyttes de beste juniorspillerne fast opp på a-lags nivå og må bruke tid på å spille seg til en fast plass. Dette kan for spillere med høye ambisjoner, være vanskelig å forstå og takle. Morten forklarer:

Du møter mange typer motgang. Det første du møter er jo lite spilletid. Du møter at du får mindre trening, og du kan også få dårligere trening. Det er den største utfordringen de får. Så de må gjøre en del på egenhånd for å være med. Det kan også hende at de blir brukt i øvelser på en litt passiv måte, fordi de ennå ikke er gode nok. Dette er noe de må takle.

Einar forteller også om de unge spillerne som kommer på A-lags trening i hans klubb:

Det varierer veldig hvordan de unge spillerne takler utfordringer forbundet med nye posisjoner og mindre spilletid. Noen tar det på strak arm, mens andre låser seg helt. De som låser seg helt, de får heller ikke gjort det de skal, ergo, de får ikke vist seg frem. Da sier det også meg noe som trener, at du er kanskje ikke den rette for oss allikevel. Du må kunne takle sånne ting, du må kunne heve deg over det å måtte spille back en, to eller tre ganger.

Ut i fra uttalelsene til Morten og Einar må man raskt innfinne seg i nye roller når man som ung spiller kommer opp på elitenivå. I mange tilfeller vil man være på treningen kun fordi A-laget trenger noen ekstra spillere, og da kan man ikke sette seg på bakbeina, fordi man ikke får spille i sin vante posisjon. Skal man tro trenerne i denne studien, kan en slik anledning være billetten din inn på flere treninger, hvis du gjør ting skikkelig. Ingen av trenerne har gitt uttrykk for at de har skyhøye forventninger til en ung spiller som kommer opp et nivå, men det forventes at man gjør ting skikkelig, og ikke blir defensiv når man møter litt motstand. Som Einar sier, kan holdningen til spilleren fortelle treneren veldig mye om hvor vidt han er den rette for de.

Inntrykket fra trenerne kan også fortelle oss noe om en viss status involvert i det å bli flyttet opp i A-lagsstallen til en tippeligaklubb. Trenerne fremhever det å ha fokus på målet sitt, og ikke bli opptatt av utenomsportslige ting og situasjoner som viktig, i møtet med motgang. Arne forteller at de unge spillerne ofte har en høy status blant jevnaldrende:

Jeg kan oppleve at fotball er så populært, det prates så mye om det på alle arenaer, og er du god til å spille fotball, så har du ofte en høy status på ungdomsskolen, eller på videregående. Så jeg opplever at de spillerne som tidlig har blitt hauset opp av miljøet, har trøbbel hvis de opplever litt motgang gjennom fotballen. De går i en forsvarsposisjon, i forhold til å forsvare sin posisjon innenfor fotballen, og da har du mislyktes. Da blir det ikke noe vekstorientert fokus, i forhold til det du faktisk skal gjøre på trening og i kamp.

I følge Øyvind så kan møtet med nivåforskjellen mellom juniorfotball og A-lagsspill være det vanskeligste å takle for en ung fotballspiller. Han forklarer:

Klassisk for en ung spiller er at man får disse nivåforskjellene, mellom 15-års alderen og A-laget, hvor motstanderen blir raskere, spillet går fortere, og du skal plassere ferdighetene dine inn i dette temposkiftet. Så der er det hele tiden en motstand, som du må like å jobbe i. Du må like å terpe ferdighetene dine, og tilpasse rollen din for å oppnå kravene.

Gjennom analysen av studiet kan man anta at det å jobbe målrettet gjennom denne motgangen som Øyvind nevner, kan være en av nøklene for å etablere seg på elitenivå. Einar forklarer hvor viktig han mener det er å være tålmodig og ha fokus i treningshverdagen, når man møter motgang i forhold til utvikling.

Den enkleste typen motgang de møter er at de ikke tar de stegene de ønsker i forhold til utvikling. Det jeg opplever oftest med de yngste spillerne er at de måler alt i resultater. Det mener jeg blir altfor enkelt, og det har vi et stort fokus på. Du skal utvikle deg knøttlite grann hver eneste dag, og så får du i enden det du fortjener. Hvis du gjør den jobben hver eneste dag, så spiller det ingen rolle om du spiller på A-laget nå, eller når du er 17, eller 19 år. Da når du målet ditt til slutt uansett. De må bruke tiden for å ta de stegene de må, og så må du være tålmodig og tenke at i enden ligger målet, men du vet bare ikke helt hvor lang tid det tar.

Det å ha evnen til å tenke langsiktig og jobbe tålmodig nevner flere av trenerne i studiet, som ekstremt viktig for å kunne håndtere motgangsperioder. Det kan virke som de spillerne som når elitenivå til slutt, har en enorm indre driv i seg, en slags stayer-evne, som sier; aldri gi opp, tross den motgangen man møter. Morten forteller om en spiller i sin klubb:

Vi har en spiller som nå blir andre års senior. Jeg tror han startet ti kamper i fjor, og har trent med a-laget i to år nå. Han setter seg tidsmål, han sier 'Nå gir jeg meg dette året her, så skal jeg se om jeg blir bedre enn i fjor. Nå har jeg et mål om å starte flere kamper enn de 10 jeg gjorde i fjor'.

Så han setter seg veldig tydelige og langsiktige mål. Nå har han gitt seg selv åtte måneder, så lang tid har han på seg til å klare målet. Da er det enklere å takle hverdagen tror jeg, fordi målet er ikke å gjøre det nå.

Stian deler også samme synspunkt når det kommer til å håndtere motgang.

Jeg syntes den viktigste kvaliteten for å takle slike situasjoner, er å sette seg nye mål. Sette seg nye og klare mål, og jobbe mot de. Det er for meg nøkkelen. Hvis du ikke gjør det, blir du bare stående i motgangen. Man må arbeide tålmodig over tid.

Uttalelsene viser at evnen man har til å aldri gi opp, selv om ting går litt i mot, er en viktig kvalitet i møtet med motgang. Så hvordan håndterer spillerne motgangen, bortsett fra å sette seg nye mål, og ikke gi opp? Trenerne i studiet ble spurt om de kunne se noen forskjeller på hvordan spillere håndterte motgang.

Morten kunne fortelle om en spiller han hadde sett på som et fantastisk talent, som spilte i addecoligaen i veldig ung alder, men som så møtte litt motgang.

Han falt med en eneste gang. Han havnet utenfor laget, og merket at han var litt til side satt på spillsekvenser og lignende, og det taklet han rett og slett ikke. Du så at han sank som menneske, du så at han forandret seg, det var ikke noe liv i han lengre, han var ikke noe sprudlende eller glad lengre.

Så han datt ut og de bare kvittet seg med han, for de så at dette var noe han ikke klarte å takle.

Morten legger til at dette også var i en periode i klubben, hvor de ikke hadde noen definert spillerutvikler i klubben. Med et enda bedre apparat rundt spilleren, kan det hende at man hadde klart å ta bedre vare på spilleren gjennom motgangen, og at utfallet kunne ha blitt annerledes, men Morten utdyper at dette bare blir spekulasjoner. Med dypere kunnskap hos trenerapparatet kan det hende at spilleren som Morten forteller om hadde hatt bedre forutsettninger for å takle den motgangen han møtte.

For nettopp kunnskap og sosial støtte var to stikkord som informantene la vekt på under håndteringen av motgang. Arne forteller hva han mener er viktig for at en spiller skal kunne håndtere en motgangsperiode på best mulig måte.

”Jeg tror at hvis de som er rundt spilleren, det kan være foreldre, trenere, lærere, ulike autoriteter. Hvis de har et grunnlag for å hjelpe spilleren til å se sine egne styrker og svakheter, hva er det vi må jobbe med for at han skal være i balanse. Da tror jeg at man lettere kan oppleve situasjonen som tryggere. Prøve å sette spillere på plass, for å hjelpe de der de faller litt utenfor sitt eget tankesett, for å forstå hvorfor det er sånn som det er, når de er i motgang. Jeg tror det handler mye om kunnskap.

Stian forteller også viktigheten av sosial støtte for å kunne håndtere motgangen:

Det er meget viktig at spilleren føler at han har riktig støtte rundt seg i hverdagen. At han har personer han kan søke råd hos, hvis det er nødvendig. Uten sosial støtte tror jeg det blir vanskelig å takle de tøffeste periodene. Så der er det viktig at vi som trenere stiller opp, men ofte ser vi at det den største støtten kommer hjemmefra.

Morten forklarer hvor viktig han mener sosial støtte er, og utdyper med et eksempel fra klubben hans.

Sosial støtte spiller en veldig stor rolle! Jeg tror familien kan spille en enormt stor rolle. Vi hadde en spiller som ble flyttet opp for to år siden, fotballmessig ikke god nok, men en jævlig drive. I dette tilfelle veit jeg hvordan faren hans pratet med han. Han ga alltid gode råd som, sørg for at de ser deg, du er først ut på treningsfeltet, du er sist inn, du er best på tester, da vil du alltid legge merke til deg. Hvis du får den backingen hjemme, da hjelper de deg med å sette deg i en utfordrerposisjon. De sier ikke til deg at du er ikke god nok, kom så ser vi etter en annen klubb. De vrir på det, og hjelper heller spilleren i gang, kanskje ved hjelp av noen langsiktige mål. Så denne spilleren har vært heldig med støtten fra faren sin.

Trenerne opplever at sosial støtte fra enten familie eller trenere, spiller en stor rolle når man møter utfordringer ved overgang til elitenivå. Det kan tolkes dit at følelsen av å ikke stå alene i motgangen, er det som kanskje påvirker spillerne mest i en slik situasjon. Det å ha noen å rådføre seg med, eller som gir deg det klappet på skulderen,

som gjør at du fortsetter videre, oppleves i flere tilfeller som avgjørende for om overgangen blir vellykket eller ikke.

Oppsummert så trekkes møtet med et nytt nivå frem som den fasen hvor flest unge spillere møter motgang i dag. Evnen til å snu denne motstanden til noe positivt og utviklende, blir sett på som en viktig egenskap for å håndtere motgangen. For å komme gjennom denne motgangen er det en fordel å like å jobbe i utfordrende kontekster og oppleve sosial støtte, samtidig som tålmodighet blir sett på som en nøkkel for å komme styrket ut av motgangen.

5.1.2 Forberede spillere på motgang

Under intervjuene var det et mål å skaffe informasjon om hvordan trenere arbeidet for å forberede spillere på motgang. Lite forskning har blitt gjort tidligere på hvordan trenere aktivt arbeider med temaet. Med det som bakgrunn, var det av stor interesse å få undersøkt dette nærmere. Analysen viser at alle trenerne mener at motgang er noe man uansett møter i en eller annen form, på vei mot elitenivå i fotball. Trenerne var veldig bevisste på å ta tak i dette med spillerne, og det foregikk nesten utelukkende gjennom samtaler.

Arne beskriver arbeidet med å forberede spillerne i sin klubb.

Vi har kjørt i gang et mentalt prosjekt. Vi har to personer i klubben som er veldig opptatt av mental trening og er inne og jobber mye sammen med trenerne og spillerne. Jeg tenker det handler om å kartlegge, hvor spilleren er og hvilke styrker de har. Når du har gjort det, kan vi lettere gå inn å veilede, når motgangen kommer.

Morten forklarer at han alltid tar slike ting når sesongen begynner for å forberede spillerne sine på eventuelle scenarioer.

I fjor snakket jeg om Geir Jordet sin 11-modell, ringet rundt motstand og fortalte om det. Da prøver jeg å gjøre de helt bevisst på at dette er noe som de beste takler bedre enn de som ikke blir så gode. Jeg prøver å gjøre de helt klar over det, sånn at når sesongen kommer og noen ikke får spille, så veit de at, ok,

kanskje jeg bør prøve å takle det her. Så snakker jeg litt om hvordan man skal mestre dette, sånn at de på en måte får et bevisst forhold til det. Dette med motgang er helt normalt, og jeg sier at alle møter det på et eller annet tidspunkt. Det er veldig, veldig få unntak.

Einar ble også spurt om hvordan han og klubben la til rette for at spillere skulle være best mulig forberedt på møter med motgang. Han forklarte at de hadde mye fokus på å hele tiden snakke med spillerne og være i forkant av situasjoner som kan oppstå.

Det vi gjør med spillerne våres, og der tror jeg vi er en av de beste, det er at vi snakker med de hele tiden. Vi snakker om forventninger, vi snakker om trening, vi snakker om alt. Og vi er i forkant. Vi har en egen mental samtalepartner i klubben, som vi bruker veldig mye bevisst inn mot de unge spillerne. Ting henger sammen her, hvis man ikke lykkes utenfor banen, så er det ofte vanskelig å lykkes inne på banen også. Så vi ser sammenhenger hele tiden her. Men det er jo forskjellige måter disse spillerne takler ting på, så det er noen vi må snakke mye med, også er det noen som kun trenger en samtale. Vi har en spiller som er sånn at vi bare legger planer, og han gjennomfører de. Han skjønner ting med en gang. Mens andre må du kanskje prate med etter hver trening over lang tid.

Man kan tolke det dit at det finnes individuelle forskjeller på hvordan spillere takler ulike situasjoner, og hvor mye tid man trenger på å snakke med spillere i forkant og underveis i ulike perioder. Stian mener at samtaler med spillere bør gjennomføres hele tiden, men det trenger ikke nødvendigvis å være en avtalt samtale. Han utdyper:

Jeg tror det beste jeg gjør for å forberede spillere på vanskelige situasjoner er å prate med de. Jeg prater med spillerne for å høre hvordan de har det, og hvordan de opplever ulike ting. Dette gjør jeg både gjennom spillersamtaler og småprat. Jeg er mer fan av småprat, enn en større spillersamtale en gang i halvåret. Gjennom småprat kan jeg plukke opp ting, og ta tak i det med en gang. Det er avgjørende å være litt i forkant på denne biten.

Gjennom samtaler med spillerne forklarer trenerne i studiet at det er viktig for de å forklare, og få spillerne til å forstå veien mot elitenivå i norsk fotball. For de fleste er det snakk om et utviklingsløp som vil ta tid, og de vil møte motstand på veien. Så forberedelsene til denne veien starter i 15-16 års alderen. Øyvind utdyper sine opplevelser rundt forberedelser på motgang:

For det første jobber jeg veldig teoretisk med 16-åringene, i forhold til å se for seg en karriere som ikke stopper når man er 18 år. Prøver å beskrive vår u-avdeling som en reise i fotballivet, som stopper når du kanskje er 36 eller 40 år. For mange av de tenker at når de kommer som 16 åring, at de skal på a-laget som 18 åringer, og det er ekstremt lave tall på at en 16 åring skal spille fast på seniorlaget her når de er 18 år. Det er mange veien som er bedre enn det. Vi har en spiller som har tatt en kjempe vei, vært tre måneder i en naboklubb for å spille 2.divisjon, for så å komme tilbake til oss etter 35 kamper der. En spiller til som kom tilbake nå hadde 65 kamper på et litt lavere nivå, men allikevel et steg opp fra oss. Så har vi selvfølgelig noen spillere som har gått hele veien hos oss. Men disse gutta leverer ikke fast før de er 22-23 år.

Så først må man ha perspektiv på at når skal man bli god. Så må man liksom tegne opp kravene, hva er kravene i fotball om fem år, hva gjør de beste, hva gjør vi i Norge. Så må vi sette opp kriterier for å spille på høyeste mulig nivå.

L: Så det er mye samtaler med spillerne?

Ja, samtaler, også i etterkant av treningene, etter at opplevelsen er gjort. Men selvfølgelig samtaler før de skal opp. Litt for å forklare at du kommer ikke opp, og så er du der fast. For etter et par uker så veit jo vi at det begynner å gå litt for fort for han, han begynner å mislykkes litt, han begynner å bli stressa. Han skal ned igjen på junior med faste mellomrom, for å få svelget litt unna. Det som ofte skjer, eller av og til skjer hos noen klubber tror jeg, er at det kommer opp en spiller, så er han med over en lang periode og til slutt blir både a-lags trener og spillere forbanna for at han stresser mer og mer, og det skjer mindre og mindre. Og da har du på en måte kappet beina av han. Så fasilitering er viktig. Vi prøver å legge til rette for at spillere skal kunne ta de forskjellige trappetrinnene.

Videre forklarer Øyvind at oppfølging i etterkant av samtaler er minst like avgjørende, som samtalen i seg selv.

Vi hadde en samtale med en spillerne våre i går, hvor vi er veldig tydelige på at kommunikasjon er hans største utfordring for å komme seg inn i start elleveren. Så må han begynne å bli tøffere med seg selv. For han handler det å jobbe med dette hver dag. Hjelper ikke at han sa det til oss i går, det må jobbes med kontinuerlig. Og det samme gjelder for oss trenerne, vi er nødt til å følge opp de målene han setter seg.

L: Så dere jobber en del med å følge opp målene sammen med spilleren?

Ja, det er vi nødt til. Og hvert fall med de spillerne som ikke er flink nok selv, til å jobbe strukturert. De som ikke treffer målet de har satt seg på egenhånd. Vi som trenere må sørge for at spillerne gjennomfører de målene de setter seg, og utvikler de avgjørende kvalitetene som trengs for lykkes, nettopp fordi det er så viktig for utviklingen videre.

Ut i fra trenernes uttalelser og opplevelser, kan vi si at samtaler med spillerne er noe alle de fem trenerne i denne studien benytter seg av for å forberede unge spillere på motgang, på vei mot elitenivå. Alle trenerne virker sikre på at motgang er noe man vil oppleve en eller annen gang, og det handler gjennom kartlegging og personlige samtaler med spillerne å forberede de best mulig på dette. Siden trenerne i denne studien opplever at motgang er noe alle spillere er nødt til å takle, løftes fokuset om å være i forkant av situasjoner, frem som en viktig brikke, for å hindre og/eller redusere motgangen. Ved å være i forkant, har trenere utdypet at de prøver å holde spillerne på en så rett linje som mulig, slik at man unngår bølgedaler som kan oppstå både med tanke på form, humør, og holdninger. Forklaringen av at håndtering av motgang er noe de beste gjør bedre enn andre, brukes aktivt ovenfor spillerne, for å fremheve viktigheten av denne kvaliteten. Det handler om å se fremover og gjennom motgangsperioden, med klare og tydelige mål for fremtiden. Det finnes selvfølgelig individuelle forskjeller hos spillere, og det er trenerens ansvar å kartlegge hvilke spillere som trenger mer oppfølging enn andre. I apparatet rundt spilleren, har kunnskap om temaet og personen en sentral rolle.

5.1.3 Mentale ferdigheter knyttet til motstandsdyktighet

For å kunne erfare hva som kjennetegner de spillerne som takler motgang på en positiv og reintegrerende måte, var det viktig å undersøke informantenes oppfattelse av de mentale kvalitetene til motstandsdyktige spillere. For å kunne danne seg et bilde av hvor viktig motstandsdyktighet er for å ta de forskjellige stegene mot elitenivå, ble det undersøkt om de mentale kvalitetene kan bli brukt som seleksjonskriterie i yngre alder. Hver deltaker i studiet ble spurt om de kunne beskrive de mentale kvalitetene til en motstandsdyktig fotballspiller. Det å ha en lidenskap for det man holder på med, ble sett på som en av de viktigste kvalitetene eller ferdighetene en motstandsdyktig spiller besitter. Lidenskapen ble også nevnt sammen med indre driv, noe som betydde at ytre påvirkninger spilte liten eller ingen rolle på utviklingsløpet til spilleren. Arne beskriver det på følgende måte.

Det er lidenskapen for fotball. Det tenker jeg er prioritet én. Har du ikke det, så vil du ofte gi opp. Det blir en slags indre driv, i forhold til at du skal lykkes med det du elsker mest. Du ser for deg at det skal være jobben din. Så uten den tror jeg ikke at du har sjans. Vi ser at det er mange spillere som faller av i ungdomstiden.

Øyvind mener at evnen til å lære av feil og motgang som oppstår, er ekstremt viktig, og en helt nødvendig kvalitet å besitte for å kunne kategoriseres som motstandsdyktig.

En motstandsdyktig spiller har evnen til å lære. Han er selvregulerende, og gjør hele tiden analyser av seg selv. Han prøver å beskrive seg selv, og se på seg selv, for å danne seg et bilde. Så har han gjennomføringskraften til å justere det bildet. Jobbe med de tingene i det bildet, for at det skal bli et bedre bilde neste gang. Så en ekstrem lyst og sult til å bli god. Han besitter lidenskapen til å ta de neste stegene som trengs.

Einar har de samme synspunktene, og understreker også viktigheten av de mentale ferdighetene når det kommer til seleksjon av yngre spillere.

Jeg mener at hvis du ikke har den indre driven så blir du aldri god, uansett. Du må ha et ønske om å bli bedre, du må ønske å trene, og du må trene mye og nok.

Så den gløden må ligge der. Når vi velger ut spillere av de yngste, så er dette mye viktigere enn å kunne ta en overstegeffinte, dribble ti mann og score. Det at du har med deg hodet, evnen til å lære, tenke at dette vil jeg virkelig. Disse tingene er mye viktigere enn fotballferdighetene.

Med bakgrunn i Einar sin kommentar om seleksjon i yngre alder, kan man tolke det slik at det å besitte og vise kvalitetene som kjennetegner en motstandsdyktig spiller, gjør deg meget interessant for fremtiden. Arne utdyper videre:

Det er klart at har du den egenskapen som gjør at du takler motgang, blir du med en gang veldig spennende. Dette er vanskelig, men meget spennende å se etter i yngre spillere. Takler du motgang, så har du ofte den tryggheten på deg selv, som gjør at du vil takle det trykket det er å bli A-lagsspiller i tippeligaen.

Øyvind opplever at ved seleksjon av talenter er det helt avgjørende å se spillerne over tid, for å blant annet få kartlagt de mentale ferdighetene til spilleren. Han forteller at det å takle motgang er en egenskap de ser etter hos alle spillere.

Motstandsdyktighet mener jeg er kjempe viktig å se etter. Et av våre yngre årskull ble plukket etter ett år. Da hadde de trent med oss hver lørdag fra klokken 0900-1100. Og hvis du er 16 år og møter opp på trening hver lørdag klokken 0900, tjue lørdager på rad, da sier det meg noe om karakteren. Og innholdet det den spilleren også gjør i de øktene forteller mye om hva har gutten, hva må vi prøve å tilegne han, har han sjans til å tilegne seg det, eller har han ikke det. Så det beste karaktermålet vi har gjort, er spesielt dette kullet som vi fulgte et helt år, og da velger du riktig. Velger du riktig i denne fasen, er sjansen mye større for å treffe med de spillerne som kanskje kan nå hele veien

Motstandsdyktige spillere vil gjennom lidenskap og refleksjon, benytte seg av sine mentale kvaliteter for å lære av motgangen, de eventuelt opplever. Opplevelsene til trenerne i studiet forteller oss at de bruker motgangen til noe man kan ta lærdom fra, og som vil hjelpe de videre på veien mot målet. Dette kan starte i ungdomsfotballen, og blir også brukt som seleksjonskriterie når det kommer til talenter.

5.2 Tilpasningsdyktighet

Gjennom arbeidet med intervjuene og analysen av datamaterialet var det av interesse å finne ut noe om hvilke sosiale og miljømessige utfordringer, spillere stod ovenfor ved overgangen fra et juniorlag til elitenivå. Det ble som nevnt tidligere laget to hovedkategorier innenfor dette teamet. Trenerne i studien opplever at det å bli sosialt akseptert i gruppen, samt vise respekt ovenfor hierarkiet i garderoben er en av de største utfordringene ved en slik overgang. Videre blir utadvendthet, nevnt som et kjennetegn for de spillerne som enklere tilpasser seg slike overganger. Nedenfor følger flere detaljerte resultater fra arbeidet som ble gjort.

5.2.1 Hva er de største utfordringene?

Ved gjennomføringen av intervjuene og arbeidet med analysen, kom det tydelig frem at spillere stod ovenfor noen vanskelige og utfordrende situasjoner når man skulle ta steget inn i et elite miljø. Fra å være en ledende personlighet i et junior miljø til å bli yngst, minst og kanskje fotballmessig svakest. Dette stiller en del krav til spillerens sosiale ferdigheter og måten man fremtoner seg for å få aksept i gruppen. For nettopp aksept i gruppen blir trukket frem av trenere som ekstremt viktig. Du må bli godtatt av hierarkiet i garderoben og i spillergruppen. Hvis ikke er denne bransjen knallhard, og du er nødt til å trives utenfor banen og i garderoben, for å kunne prestere maksimalt på banen. Respekt og ydmykhet ble også trukket frem av noen trenere, som la vekt på at de første treningene er veldig betydningsfulle i form av hvilke signaler du sender til, for eksempel de mest rutinerne spillerne. Arne forklarer litt hva han tenker om respekt og ydmykhet hos de unge spillerne:

Det spiller egentlig en stor rolle fordi fotballen ønsker fortsatt å ha et vist hierarki, og det er et vist hierarki i alle prestasjonsgrupper. For de som er rutinert og har opplevd en del ting, krever også den respekten fra de unge som kommer opp. Hvis det kommer inn en jypling og utfordrer det hierarkiet, så skal du være sinnsykt god. Eneste måten du får respekt for da er at du er så god at du på en måte imponerer de garva rutinerne spillerne.

Einar beskriver om hvor viktig det er å bli akseptert av spillergruppa:

Jeg opplever stor forskjell på de vi har oppe hos oss. Jeg opplever at de som er litt mer ydmyke enn andre, de får bedre tilpass i gruppa. Har noen eksempler på at unge spillere kommer opp på a-lagstrening og skal spille vanlig firkant, så nekter de å gå i midten og de tingene der, da har du på en måte ødelagt for deg selv. Gjør du sånne ting de to første dagene, klarer du nesten ikke å hente deg inn igjen og opparbeide deg den respekten du fortjener igjen heller. En av de som sluttet for noen år siden, opplevde vi akkurat dette her med. Han ødela for seg selv på denne måten, kunne blitt en god fotballspiller men var ikke villig til å bruke tida. De siste to årene har vi tatt opp noen spillere her i klubben, og det er en spiller som fortsatt får pepper for det første han gjorde når han kom opp. Han hilste ikke på gutta eller noe for eksempel, og sånt husker de. Du er nødt til å bli godtatt og tatt inn i gruppa, eller så har du ikke sjans. Da skal du være tøff.

Øyvind bekrefter også viktigheten av aksept i gruppa:

Den største utfordringen er å bli akseptert av gruppa. Hvis jeg tenker på klubben vår, så har jeg og hovedtrener kontor her oppe i andre etasje, så vi jobber mye der. Så har vi ti minutter med gutta i garderoben, de har kanskje vært der i 40 minutter allerede når vi kommer. Så det er klart at det er lang tid i et rom hvis du ikke blir akseptert. Du er nødt til å finne din plass, garderoben er et sosialt rom.

Stian vektlegger at det å innfinne seg en ny rolle i et lag, ikke alltid er like lett for unge spillere, men det er en utfordring man må takle, hvis man skal klare å etablere seg på elitenivå, han forteller også at treneren også har et ansvar når det kommer til integrering i gruppa:

Fotball er jo et lagspill, og gruppekohesjon er viktig. Jeg mener primært at det er trenerens ansvar å integrere spilleren, men spilleren selv må jo også skjønne sin plass og rolle på laget. Man har kanskje vært siste års junior og stjerne på laget, og det å innfinne seg i sin nye rolle på laget, er noe man bare må godta. Samtidig som det å bli en del av en gruppe, det vil komme litt etter hvert. Men jeg mener at det er like mye en treners ansvar, som spillerens selv.

I følge et par av trenerne i studiet, står de spillerne som flytter til et nytt sted, ovenfor en del utfordringer. Trenerne har erfart at overgangen til en ny by, og et nytt hjem, samt dette å tilpasse seg miljøet og livsstilen til en toppidrettsutøver, kan være tøff for unge spillere. Sosial støtte fremheves som utslagsgivende i positiv forstand gjennom denne perioden. To av trenerne i studiet forteller også om egne hybelhus for de unge spillerne som kommer til klubben utenbys fra. Einar forteller at prosjektet med hybelhus fortsatt er i startfasen, men at dette er noe man jobber for å få til å fungere. De ser på å få integrert spillerne i et miljø, som en viktig faktor for å lykkes både på og utenfor banen.

De spillerne vi henter utenbys fra, får bo i et eget hybelhus vi har, og der får de tilsyn. Vi er ikke veldig stolte av det vi har gjort enda, men har klare intensjoner om at dette skal bli veldig bra. Vi har et møtet i dag faktisk som går på at vi skal ha felles middager, flere personer skal være innom huset, alt skal bli mer samkjørt. Vi merker at noen ting som vi trodde skulle gå mer på skinner, går ikke på skinner. Når det kommer en 15, 16, 17-åring som skal bo alene, så krever det enda mer enn det vi forutså. Men vi har huset og vi skal bruke huset godt.

Arne beskriver også utfordringene ved å flytte til et nytt sted og en ny klubb:

Hos oss har vi et hybelhus, hvor det bor 8 juniorspillere. Noen av disse er i A-stallen, andre i junior-stallen. Så de får bo gratis der. Samtidig er det tøft for mange. Det er kjempe tøft for mange, å flytte bort i fra familie og kompis. Vi har flere som har flyttet hit, som sier de helst ville bodd hjemme. Men da igjen er det lidenskapen som overskygger det andre. Så de opplever en del motgang, de som må flytte hjemmefra. Det er noen som er sterke nok og trygge nok på seg selv, men det er fåtallet.

Uttalelsene til Einar og Arne forteller oss at mange unge spillere som flytter til et nytt sted for å satse mot elitenivå i fotball, møter atskillig flere utfordringer, enn hva man først tenker seg. Betydningen av å ha kunnskap om disse utfordringene, og evnen til å ta tak i de med en gang, virker som veldig avgjørende, for at overgangen skal gå lettest mulig for spilleren. Det kan virke som at man i både Einar og Arne sin klubb er klar

over at dette er en viktig faktor for at unge spillere skal lykkes, og at man nå arbeider aktivt for å få på plass en enda bedre løsning for de spillerne som kommer utenbys fra.

5.2.2 Kjennetegn hos tilpasningsdyktige spillere

For å kunne beskrive de spillerne som takler en overgang opp til elitenivå på best mulig måte, var det viktig for meg å få trenerne til å reflektere rundt felles kjennetegn hos de aktuelle spillerne. Vi nevnte i avsnittene ovenfor at det å få aksept hos spillergruppa ble sett på som en av de største utfordringene ved en slik overgang. Så hvordan skaffer man seg aksept som ung spiller, og er det eventuelt andre kvaliteter man bør ha eller tilegne seg for å gjøre overgangen lettere?

Gjennom samtaler med trenerne kommer det frem at sosialt sterke og utadvendte personligheter lettere passer inn i miljøet på elitenivå. Det ble fremhevet at man ofte måtte by litt på seg selv, og ta steget ut av sin egen komfortsone. Spillere som ble sett på som innadvendte og forsiktige, havnet ofte utenfor i de sosiale kontekstene, og disse spillerne varte som regel ikke veldig lenge på toppnivå.

Morten ble bedt om å beskrive de spillere som uten problemer takler den sosiale overgangen:

”Utadvendthet. De som har klart det hos oss er, ydmyke, utadvendte, blir fort kjent med alle. Et par som ikke har klart det, var fryktelig innadvendte”.

Morten fortsetter:

Jo mer og mer jeg tenker på det her, så kommer jeg på flere og flere spillere som ikke er reint svake sosialt, men de er innadvendte og snakker lite med andre.

Men når jeg tenker på spillere som har lyktes eller er i ferd med å lykkes, så er det folk som henger med A-lagsspillerne på fritiden og slike ting.

Stian beskriver tilpasningsdyktige spillere som personer som er utadvendte og liker utfordringer. Samtidig mener han at den sosiale tryggheten er noe man også kan utvikle underveis. Det tar kanskje bare litt lengre tid med noen.

”Jeg tror det er litt viktig å ta vare på de spillerne som er gode nok, men sliter kanskje med å tilpasse seg miljøet på grunn av usikkerhet. Ha litt ekstra fokus på de”.

Øyvind setter også opp utadvendthet som den viktigste egenskapen for å skaffe seg innpass og aksept i gruppen. Han legger også vekt på viktigheten av å samtidig ha med seg ferdighetene. Det er tross alt fotballspillere vi snakker om her.

Du må gjennom samtaler med spillere du sitter rundt by litt på deg selv. Du må oppsøke de litt. Kanskje være nysgjerrig på de andre spillerne. Du må prøve å involvere deg i samtaler. Ute på feltet må du ha noen ferdigheter for å bli akseptert, for har du ikke ferdigheter så spytter den gruppa deg rett ut igjen. Noen har dette bare i personligheten sin, noen blir bare akseptert med en gang. Han som kom opp som første junior her i klubben, han var litt sånn. I tillegg til å ha ferdighetene, så responderte han kvikt hvis han ble kalt noe for eksempel.

Øyvind fortsetter med et eksempel fra en innadvendt person, som ikke helt klarer å ta steget videre fordi han er så forsiktig.

Vi har en spiller nå som er veldig innadvendt, ekstremt stille. Han er 18 år, var min favoritt i gruppen vi snakket om i stad. Har touch, overblikk, brennende glød i forhold til å bli en god fotballspiller. Ser masse fotball, egentrening, han puster fotball. Men han er så sinnsykt redd for å være synlig. Da var ekstra ille i forhold til forrige hovedtrener vi hadde her, for han visste dette, og han gjorde han synlig hele tiden og det ble til slutt skikkelig ille for spilleren. Men nå har vi snakket mye sammen i trenerteamet, og bestemt oss for å la personligheten være, den må bare modnes av seg selv, og så vurderer vi kun det han gjør på banen. Han er en stille og forsiktig gutt, som må få være seg selv litt. Vi dreper han hvis jeg stiller han et spørsmål i garderoben.

Her fremhever Øyvind det som også Stian var inne på tidligere, med å legge litt ekstra til rette for forsiktige typene, for å se om dette er noe som kan modnes litt over tid. Det viser i alle fall at trenerteamet jobber med å ta vare på ulike typer, og gir de tid.

Til slutt vil jeg trekke frem at det kan virke som tidligere erfaringer, spiller en rolle på hvor lett man klarer å takle en overgang fra junior og opp i et A-lagsmiljø. Arne beskriver:

Hvis du har opplevd noe som er verre, enn det å komme inn på A-lagstrening første gang, så har du en referanse. De spillerne som har opplevd andre utfordrende ting i livet sitt, vil ha et mer distansert forhold til ting, og vil ha evnen til å kunne ufarliggjøre slike situasjoner.

Stian:

Det kan virke som de spillerne som har opplevd noen tøffe situasjoner tidligere, takler overgangen litt lettere, på grunn av tidligere erfaringer i livet. Jeg tror at de spillerne som har måttet jobbe for ting gjennom karrieren, og at de har fått utfordret sin personlighet på en eller annen måte. Disse spillerne står bedre rustet til å takle overgangen.

Einar forklarer at tidligere erfaringer kan spille en rolle på hvordan de ulike spillerne håndterer overgangen.

”Jeg tror at livserfaring spiller en stor rolle. De som har fått seg noen trøkker før, kan takle overgangen lettere. Spillere som klarer å dra noe positivt ut av tøffe opplevelser, som de kan bruke i fotballen”.

Oppsummert opplever trenerne i studien at de spillerne som er sosialt sterke og utadvendte, enklere takler en overgang til et nytt miljø. Dette betyr ikke at de som ikke besitter disse kvalitetene aldri kommer til å klare en slik overgang, men opplevelsene til trenerne i denne studien, forteller oss at veien kan bli mye vanskeligere. Ofte på grunn av at den sosiale delen av fotballhverdagen, spiller en så stor rolle. Spillere som har vært gjennom tøffe perioder eller prøvelser tidligere i livet, kan i følge resultatene i denne studien, takle slike overganger lettere på grunn av den ballasten de har med seg. Spillere som kommer opp i et A-lagsmiljø, må ikke bare kunne tilpasse seg ferdighetsnivået, man må ved hjelp av sosiale ferdigheter, tørre å gå ut av sin egen komfortsone, og by på seg selv. Samtidig er det viktig å vise respekt ovenfor etablerte

spillere, så det er en balansegang her. I følge opplevelsene til trenerne i denne studien vil de sosialt sterke personlighetene best takle denne balansegangen.

6. Diskusjon

Denne studien har undersøkt utvalgte treneres opplevelse av hvordan unge spillere, på vei mot elitenivå, takler møtet med motgang. Målet var også å se på hvordan trenerne forbereder spillerne på de kravene man møter ved overgangen til elitenivå.

Det var i tillegg av interesse å undersøke hvilke tilpasningskriterier som var viktige for spillere å ta hensyn til ved inngangen til et elite miljø.

Funnene i studien harmonerer med tidligere forskning på opplevelse av -og kjennetegn på motstandsdyktighet, mens den kan vise til nye og interessante resultater på hvordan trenere aktivt jobber med spillerne for å forberede de på motgang. Samtaler og oppfølging virker avgjørende for å forberede spillerne på motgang og utfordrende situasjoner. Videre blir tålmodighet, lidenskap, håp, fokus og sosial støtte blir sett på som viktige faktorer for å håndtere motgang for unge talenter.

For å best tilpasse seg et elite miljø, er det viktig å vise respekt for spillerne og andre autoritære personer som tilhører laget. Gjennom dette vil man lettere skaffe seg aksept i gruppen, noe som blant trenerne i denne studien beskriver som ekstremt viktig.

Spillere som enkelt klarer å tilpasse seg et nytt miljø, blir ofte beskrevet som sosialt sterke personligheter, samtidig som de besitter fotballferdighetene som behøves for å tilpasse seg nivået.

6.1 Diskusjon – motstandsdyktighet

Alle trenerne i studiet hadde en oppfatning av at motstand var noe spillere nesten utelukkende vil møte en eller annen gang på vei mot elitenivå. Måten man forbereder spillerne på, var i følge trenerne i denne studien gjennom samtaler med spilleren. Alle deltakerne forklarte at de var veldig opptatt av samtaler, slik at man hele tiden ville være i forkant av situasjoner som kunne oppstå. Disse funnene skiller seg fra Larsen et al., (2012) sine undersøkelser om viktigheten av velutviklede psykososiale ferdigheter og praktiseringen av dette. Larsen et al., (2012) beskriver at spillerne i studien rangerte det å takle ”prestasjon og prosess resultater” (for eksempel, evnen til å lære seg nye ferdigheter; takle motgang og press; beholde fokus til tross for tilbakefall; sette seg egne mål) som avgjørende for om de kom til å takle overgangen til profesjonell fotball. På tross av disse uttalelsene ble det ikke snakket om eller lært til spillerne på noen

ekspisitt måte. Selv om nødvendigheten av disse psykososiale ferdighetene er stor, ble de kun indirekte praktisert og sjeldent pratet om i miljøet, noe som utgjør en svakhet og utfordrende oppgave i kulturen.

Siden verdien av å besitte nevnte ferdigheter er så avgjørende for å klare overgangen, er det både overraskende og bemerkelsesverdig at det ikke blir pratet om og praktisert, mellom trenere og spiller. Dette gjør dog funnene i denne studien ekstra interessante og unike. Trenerne i denne studien mener det er helt avgjørende å prate med spillerne om forventninger, motgang, press og målsettinger. Oppfølging i etterkant vektlegges også sterkt av trenere, som hevder at samtalen er en ting, men det må følges opp rent praktisk i tillegg. Måten spillere blir fulgt opp av trenerne på kan ses i sammenheng med Raelin (2002) sin beskrivelse av reflekterende praksis. I Mills et al., (2012) ble reflekterende praksis sett på som et punkt hvor spillere kunne ta et steg tilbake for å reflektere over hva som hadde hendt med de, eller andre i miljøet. Trenerne i denne studien er opptatt av å forberede spillere på møtet med motstand, og at de evner å lære av egne feil, slik at de er mest mulig klar over de ulike kravene man møter ved en overgang til profesjonell fotball. Reflekterende praksis er sett på som en god mulighet til å identifisere områder for forbedring, og utformingen av ideer for endringer (Mills et al., 2012). Videre opplever trenerne i denne studien at besittelse av eller evnen til å kunne utvikle motstandsdyktighet gjør deg til en meget spennende spiller i yngre alder. Ut i fra dette bør trenere og støttespillere prøve å dyrke motstandsdyktighet som en ferdighet i yngre alder, også med tanke på seleksjon av talenter.

Trenerne i denne studien opplever motstandsdyktighet som hvor konstruktivt spillerne klarte å håndtere motgangen de var oppe i. Dette samsvarer med Galli & Vealey (2008), som beskrev motstandsdyktighet som hvilke fordelaktige responser spillere agerte med, i møtet med vanskelige situasjoner eller motgang. Dette harmonerer også med Holt & Dunn (2004) sin beskrivelse av motstandsdyktighet som evnen til å bruke forskjellige mestringsstrategier til å overkomme eventuelle hindringer.

Resultatene kan også ses i sammenheng med Richardson et al., (1990) sin Resiliency model, utviklet for å beskrive hvordan mennesker reagerer på utforutsette forstyrrelser eller negative opplevelser. Modellen hevder at mennesker vil bli forstyrret, hvis de ikke har tilstrekkelige faktorer som beskytter dem. Faktorene kan i følge Richardson et al.,

(1990) være mestringsstro, selvtillit eller det å være løsningsorientert. Mange spillere møtte motgang i forbindelse med nytt nivå og nye roller. Trenerne i studiet uttalte at unge spillere var nødt til å være tålmodige for å takle overgangen opp til elitenivå. Tålmodighet kan ses opp i mot Richardson et al., (1990) sin løsningsorientering med tanke på utvikling. Spillerne må være løsningsorienterte i forhold til å klarer å tenke fremover i tid, og se for seg utviklingsløpet sitt. Dette vil i følge trenerne i denne studien være ekstremt viktig for å ikke bli stående i motgangen. I følge Larsen et al., (2012) må talenter takle usikkerhet rundt fremtiden. De bør vise tålmodighet og selvtillit for å opprettholde sin posisjon i klubben. Generelt må man vise modenhet, mens man jakter guttedrømmen om å bli en profesjonell fotballspiller.

Det ble i denne studien undersøkt hvilke kvaliteter, trenere opplever at motstandsdyktige spillere besitter. Opplevelsene til trenerne forteller oss at det som kjennetegner de unge motstandsdyktige spillerne er lidenskapen for å lykkes, noe som også ble kategorisert som en indre driv. Videre kan man nok også se på dette som indre motivasjon. Det betyr så mye for spilleren at alle andre faktorer og hindringer på veien vil bli ubetydelige. Cook et al., (2014) undersøkte i sin studie mentale ferdigheter - der i blant motstandsdyktighet. De fant ut at fotballtrenere i en Engelsk Premier League klubb karakteriserte de sterkest mentale spillerne som personer med et brennende ønske om å lykkes, og med en kjærlighet for sporten. Denne kvaliteten ble sett på som helt avgjørende for å takle en overgang til profesjonell fotball. Disse funnene samsvarer med hvordan trenerne i denne studien opplever motstandsdyktighet som en mental ferdighet. Dette blir også støttet av Sarkar & Fletcher (2014) som beskriver motivasjon, og videre lidenskap for idretten, som noe olympiske gullvinnere besitter i høyere grad enn mindre suksessfulle utøvere. Trenerne i denne studien opplever at spillere benytter seg av sine mentale kvaliteter, og da i hovedsak lidenskap og refleksjon for å komme seg igjennom, men også lære av motgangen. Dette kan knyttes til motstandsdyktig reintegrering, som er den mest ønskelige formen i resiliency model, nettopp fordi man tilegner seg beskyttende faktorer på veien, som kan gagne spilleren i møtet med fremtidige utfordringer.

Videre understreker Cook et al., (2014) betydningen av ansvaret for egen læring hos spillere. Dette vil i følge Cook et al., (2014) kreve en form for tillit mellom trener og spiller, og et samsvar mellom instruksjon og egen nysgjerrighet for å finne nye veier til

kunnskap. Disse spillerne er ikke redd for å gjøre feil, men søker der imot utfordrende situasjoner. De vil forbedre sine egne svakheter ved å jobbe med sine egne begrensninger, samtidig som de også utnytter sine styrker. Disse funnene gjenspeiles i denne studien, hvor trenerne forteller hvor viktig de mener det er at spillere ønsker å utvikle seg selv. Det å ta til seg læring gjennom refleksjon og tilbakemeldinger, for så å jobbe knallhardt hver eneste dag for å forbedre utgaven av seg selv.

Videre kan man koble noen av kvalitetene trenerne i denne studien forteller om, opp mot Sarkar & Fletcher (2014) sine beskyttende faktorer. Sarkar & Fletcher (2014) forklarte blant annet at konkurransedyktighet og håp er viktige egenskaper for å takle tilbakefall og dårlige prestasjoner. Sarkar & Fletcher (2014) beskriver utøvere med håp, som spillere med evnen til å se for seg alternative veier mot et mål som viser seg å bli vanskelig. De utvikler flere strategier for å unngå hindringer, samtidig som de viser stor dedikasjon og energi for å nå ønskede mål. Ser man det opp i mot resultatene i denne studien, samsvarer det med opplevelsene trenerne har på hvordan spillerne håndterer motgangen. *"Du må like å terpe ferdighetene dine, og tilpasse rollen din for å oppnå kravene"* sier Øyvind i resultatene.

Det å kunne opprettholde fokus på målet sitt virker som en avgjørende faktor for unge spillere for at de kan takle eventuelle tilbakefall, eller effektivt løse problemer man møter ved en overgang til profesjonell fotball. Igjen så vil man kunne koble denne evnen opp mot lidenskapen til å bli best. Det å være fokusert gjennom vanskelige opplevelser vil i følge trenere i denne studien gjøre at du klarer å nå ditt fremtidige mål, som er å etablere seg som profesjonell fotballspiller. Skal man tro opplevelsene til trenerne, er det nettopp de spillerne med stor nok lidenskap for fotballen, som klarer dette best.

Sosial støtte ble av trenerne i studien nevnt som en viktig faktor for håndtering av motgang. Sosial støtte kan i følge Sarkar & Fletcher (2014) fungere som en buffer for uønsket stress og motstand. Støtten vil kunne påvirke utøvere positivt og er et viktig aspekt av motstandsdyktighet i elite idrett. Côté (1999) fant ut at under *the investment years*, som begynner når en utøver er ca. femten år gammel, er sosial støtte en viktig faktor for videre utvikling. Støtte fra foreldre ble sett på som avgjørende for om utøverne effektivt ville takle ulike tilbakefall.

Resultatene i denne studien forteller oss at sosial støtte, og kanskje spesielt hjemmefra, kan bli utslagsgivende for om en overgang blir suksessfull eller ikke. Van Yperen (2009) fant ut at spillere i hans studie som hadde blitt profesjonelle, i større grad søkte sosial støtte, enn de ikke suksessfulle spillerne. Côté (1999) beskriver videre at det å gi unge utøvere positive tilbakemeldinger vedrørende ferdigheter, eller uttrykke troen på at de er kapable til å takle vanskelige situasjoner, mest sannsynlig vil gi de følelsen av at noen bryr seg om de. Disse tiltakene fra foreldres side vil muligens øke spillerens selvtillit og motivasjon til å fortsette med idretten. Her må det uansett være en balansegang mellom ferdigheter og muligheter hos spilleren, og hva som blir fortalt av foreldre for å støtte sitt eget barn. Beskjedene må stå i samsvar med hvilke sjanser spilleren har til å lykkes.

I studiet til Mills et al., (2012) ble det funnet ut at selv om de fleste spillerne hadde støttende foreldre som hjalp spilleren mot målet sitt, kunne noen foreldre ha en ødeleggende påvirkning på spilleren. En av trenerne i studiet til Finn & McKenna (2010) opplevde at noen foreldre ville leve ut sin egen drøm gjennom sønnen på akademiet, og da blir fokuset feil. Mills et al., (2012) forslår at man må jobbe tettere sammen med foreldrene til spilleren, slik at de kan forstå hvor viktig og avgjørende en rolle som ”fotball-foreldre” kan være. En av trenerne i denne gjeldende studien forteller om kunnskap hos de som er rundt spilleren, som en viktig brikke i den sosiale støtten. Dette nevnte også noen av trenerne i Finn & McKenna (2010) som hevdet at klubbene burde trene støttespillerne i å gi kompetent støtte til spillere. Dette vil være viktig å ta med seg videre i fremtidig trener arbeid, slik at støttespillere kan komme med gode råd og løsninger på vanskelige situasjoner og opplevelser.

6.2 Diskusjon – tilpasningsdyktighet

Det å få aksept i gruppen, ble av trenere i denne studien sett på som den største utfordringen for unge spillere som tar steget opp i et profesjonelt miljø. Møtet med et nytt miljø og en ny garderobekultur kan for mange unge spillere oppleves som vanskelig. Ut i fra trenernes opplevelser kan denne overgangen bli atskillig verre hvis man ikke lykkes med å få aksept i gruppen. Fotball blir sett på som en sosial sport, hvor gruppe-kohesjon er viktig og henger sammen med suksess (Carron, Bray & Eys, 2002). Det er derfor ekstremt viktig å bli godtatt av gruppen. Trenerne trekker frem respekt og ydmykhet ovenfor de etablerte spillerne i gruppen som en klok tilnærming for aksept.

Dette ble også trukket frem av Engelske trenere hvor yngre spillere prøver å tilpasse seg, ved å vinne respekten hos de eldre spillerne. Dette gjennomføres ofte ved å være en ”god” gutt, kontakte spillere, eller spille litt dum (Finn & McKenna, 2010). Samtidig som man skal vise respekt og ydmykhet når man kommer inn i et nytt miljø, uttalte en av trenerne i denne studien at det var viktig å balansere respekten. De ville også at de unge spillerne som kommer opp på elitenivå, er såkalt fremover lente, som betyr at de tørr å by på seg selv. Det ble også nevnt at flere av de unge spillerne opptjente sin respekt på grunnlag av fotballferdighetene sine. Har du kvalitetene, vil du i følge trenerne i denne studien få en enklere vei inn i gruppen.

Spillere og trenere i studiet til Larsen et al., (2012) trekker også frem det å vise respekt som en viktig faktor for å få aksept i spillergruppen. ‘Vis respekt, samtidig som du har troen på deg selv’, uttalte en spiller (Larsen et al., 2012). Selv om det å vise respekt ble sett på som viktig av deltakerne til Larsen et al., (2012), ble det på ingen måte fortalt ovenfor de unge spillerne hvorfor dette var så viktig. Dette både skiller seg og samsvarer med hva trenerne i denne studien opplever. Et par av trenerne var opptatt av å kommunisere med spilleren om disse tingene før han skulle opp på A-lags trening. For eksempel hadde én klubb regel om at spillere skulle presentere seg ovenfor A-lags treneren og spillerne på sin første trening. Dette kan ses på som en manøver som både uttrykker respekt ovenfor spillergruppen, men som også forteller de at her er det en ny ung spiller, som byr litt på seg selv. Andre trenere var mer opptatt av samtaler i etterkant av treningen for å høre hvordan ting hadde gått. De mente at stort sett alle spillerne de sendte opp på A-lagstrening var respektfulle og ydmyke personer, så de hadde ikke så mye fokus på dette. Akkurat som de danske trenerne hos Larsen et al., (2012). Mer forskning må gjennomføres på området før vi kan konkludere om bevisstgjøring av respekt for etablerte spillere, bør kommuniseres og læres til unge spillere som står foran en overgang.

Resultatene i denne studien kan også ses i sammenheng med Alfermann & Stambulova (2007) beskrivelse av en aktivitet-spesifikk tilnærming. Ved en slik tilnærming vil det være viktig å ta hensyn til spesifikke krav for den idretten man bedriver. Innenfor fotball kan dette for eksempel være sosiale krav ved overgangen fra et juniorlag til et profesjonelt nivå. Hierarkiet i garderoben blir nevnt av trenerne i studien, og dette kan

være noe man som ung spiller må tilnærme seg på en spesiell måte, for å finne og ikke minst fortjene sin egen plass i gruppen.

Trenere i denne studien opplevde at de spillerne som hadde referanser i forhold til å takle krevende ting tidligere i livet, kunne håndtere overgangen fra junior til elitenivå lettere, på grunn av tidligere erfaringer i livet. Ved å ha opplevd noe som er verre enn overgangen til et elite miljø, vil man kunne ufarliggjøre situasjonen og lettere tilpasse seg. Alfermann & Stamubola (2007) kaller dette for en utviklende tilnærming, fordi den linker den kommende overgangen med tidligere erfaringer og opplevelser.

Utadvendte og sosialt sterke personer vil i følge resultatene i denne studien enklere takle overgangen til et profesjonelt miljø. Alle trenerne trekker frem spillere som er nysgjerrige, byr på seg selv, og lett kommer i kontakt med nye mennesker, som godt egnet til å takle kravene rundt en overgang på best mulig måte. I Larsen et al., (2012) fant de ut at lignende kvaliteter var viktig for å klare overgangen fra akademi til elitenivå i Dansk fotball. Det ble trukket frem at sosiale ferdigheter var viktig fordi det hjalp unge spillere med bygge sosiale forbindelser, i forskjellige områder de var en del av. Sosiale ferdigheter ble også karakterisert som viktig for å lettere søke støtte hos trenere og lagkamerater. Jones & Lavellee (2009) fant ut at sosiale ferdigheter kan hjelpe utøvere på forskjellige områder, som for eksempel, idrett, jobb, forhold og skole. Kommunikasjonsferdigheter ble trukket spesielt frem hos Jones & Lavellee (2009), da det å kunne prate og sosialisere seg med andre spillere på laget er helt avgjørende for din egen trivsel i gruppen. Trygghet og trivsel påvirker i følge trenerne i denne studien prestasjon. Ut i fra trenernes opplevelser vil man ha flest mulig utadvendte og trygge personer i et elite miljø, men sånn vil det selvfølgelig ikke være hele tiden. Mennesker er forskjellige, og det å ta vare på de som ikke klarer å integrere seg i gruppemiljøet med en gang, er også viktig. Her vil tålmodighet og samtaler være nøkkelen. Samtidig uttrykker trenerne at unge spillere ikke bør føle seg alene i miljøet. Ideelt vil det være flere jevnaldrende i samme gruppe, som man kanskje har sosiale relasjoner til fra tidligere aldersnivåer. Dette kan være med på å skape trygghet, som igjen vil gjøre overgangen enklere i følge trenerne.

6.3 Oppsummerende diskusjon

Gjennom utvalgte treners opplevelse av temaet har vi kommet frem til at unge fotballspillere i Norge, på et eller annet tidspunkt er nødt til å takle motgang på vei mot elitenivå. Lidenskap for fotball kjennetegner de spillerne som takler motgangen best. De aller beste klarer å reintegrere motstandsdyktig, ved at de tilegner seg ferdigheter i motgangsperioden, som kan hjelpe de med fremtidige utfordringer.

Trenerne i studien jobber eksplisitt med spillerne for å forberede de på motgang, noe som skiller seg fra tidligere forskning på området. Når motgangen oppstår viser det seg i følge trenerne, at riktig sosial støtte er avgjørende for hvor effektivt spillere takler motgang. Sosialt sterke personer har et fortrinn når man skal skaffe seg aksept i et elite miljø. Trenerne kunne fortelle at innadvendte personer, slet med å tilpasse seg miljøet og kulturen i garderoben. En klok tilnærming for aksept i gruppen var gjennom respekt for hierarkiet, men samtidig tørre å by på seg selv, både på og utenfor banen.

7. Begrensninger og videre forskning

Som oppgavens første begrensning vil jeg trekke frem min egen rolle som forsker. Siden min erfaring innenfor forskning og som intervjuer er relativt liten, kan man stille spørsmålsteget ved min kompetanse på området. Det kan tenkes at en mer erfaren forsker ville stilt andre spørsmål under intervjuene, for å generere rikere informasjon fra informantene. Intervjuet er en avgjørende del av prosessen og det kan kreve atskillig mye tid for å utvikle ekspertise (Smith, 2011). Samtidig skal det sies at jeg har planlagt metode og datainnsamling etter beste evne, noe for eksempel mine to pilotintervjuer beviser.

En annen begrensning med denne studien, er at den tar for seg fem norske fotballtrenere. Resultatene er de utvalgte treneres egne opplevelser av temaet, og man kan på ingen måte si at dette er opplevelser og meninger, som er felles for alle norske fotballtrenere. Smith & Osborn (2008) mener at fem til seks informanter er å anbefale til et studentprosjekt, som benytter seg av IPA. Antall deltakere må ses opp i mot omfanget ved en masteroppgave, og jeg mener at antallet ble tilstrekkelig. Ved bruk av flere informanter, kan det hende at dette hadde gått ut over kvaliteten på analysen på grunn av tiden jeg har hatt til rådighet. Hvis min kunnskap og erfaring på det å gjennomføre intervjuer hadde vært bedre. Kan det hende at intervjuene hadde vært lengre og dermed kunne bidratt til mer kvalitet. I tillegg må informantene hele tiden tenke retrospektivt, noe som kan føre til at detaljer fra ulike opplevelser eller hendelser ikke blir fortalt helt slikt som det faktisk var.

Videre var det under gjennomføringen av intervjuene, viktig å få informantene til å snakke mest mulig fritt og åpne sine perspektiver samt oppfatninger av temaet vi pratet om. Samtidig kan noen av informantene ha fått pratet litt for fritt, og havnet utenfor temaet. Jeg som intervjuer, burde i de tilfellene ha ledet informantene tilbake på temaet tidligere.

Godt kvalitativt arbeid krever god skriving (Smith, 2011). I flere godkjente publikasjoner om kvalitativ forskning, og da spesielt de som har benyttet seg av IPA. Fremheves måten forskeren detaljert klarer å beskrive informantens opplevelse av et fenomen (Smith, 2011). Siden dette er min første studie hvor jeg benytter IPA, og så

langt den mest krevende oppgaven jeg har skrevet, vil det nok være begrensninger i teksten. Informantenes opplevelser har blitt tolket og gjengitt etter beste evne, men på grunn av manglende rutine på feltet vil nok kvaliteten helt sikkert variere.

De fleste studenter får veldig liten trening i kvalitative metoder. Med denne bakgrunnen og det faktumet at kvalitativt arbeid er like krevende som god kvantitativ forskning, er det ingen overraskelse at en liten andel av det som blir publisert kan kvalifiseres som fremragende (Smith, 2011).

Under en IPA studie er det viktig at analysen er fortolkende og ikke så mye beskrivende (Smith, 2004). Siden min erfaring på området er liten, har jeg fulgt flere retningslinjer som Smith et al., (2009) beskriver. Ved å bli for avhengig til retningslinjene til IPA, kan man miste hermeneutikken i søken etter temaer og underkategorier (Chamberlain, 2011). Dette kan ha vært en begrensning i kvaliteten av min analyse, sett opp i mot IPA sine grunnverdier. Rett og slett på grunn av min manglende erfaring som forsker.

7.1 Videre forskning

Med tanke på studiens hovedfunn vil det være av interesse om fremtidig forskning ser nærmere på hvordan trenere jobber sammen med spillere i forberedelsen på motgang. Siden alle trenerne i denne studien bruker samtaler for å forberede spillere på møtet med motgang, kunne det vært interessant å høre hvordan spillerne opplever samtalene og hvilket utbytte de får.

Alle trenerne i denne studien uttrykker at motgang er noe man vil møte på veien mot elitenivå. Derfor kunne det vært interessant å undersøke hvordan spillere opplever motgangen. Mye av den nåværende forskningen karakteriserer ferdigheter som kreves for å takle utfordringer ved en overgang til elitenivå. Men hvordan oppleves utfordringene fra spillerens ståsted og hvilke mestringsstrategier benytter de seg av for å håndtere motgangen. Fletcher & Sarkar (2012) sin forskning på fordelaktige responser på motgang hos olympiske gullmedaljevinnere, kunne i fremtiden blitt overført til elite fotballspillere. Ved å gjennomføre en slik studie vil man se om de samme responsene benyttes innenfor fotball. Undersøkelser av dette vil igjen kunne bidra til mer nøyaktig og riktig forberedning, samt oppfølging av motgang fra treneres side. Videre vil en kohortstudie kunne være spennende, for å følge unge spillere gjennom overgangen fra junior til elitenivå.

8. Praktiske implikasjoner

Studien har hatt et praktisk mål om å skaffe rikelig med informasjon om treneres opplevelser og håndtering av møtet med motgang, samt skifte til et nytt miljø hos unge spillere i Norske toppklubber. Jeg som forsker har hatt en ønske om å belyse sider av dette temaet, slik at trenere kan bruke resultatene og meningene fra denne studien i sitt daglige arbeid med unge talenter. For min egen del har jeg lært utrolig mye gjennom denne prosessen. Ved å møte kunnskapsrike trenere har jeg fått muligheten til å dele erfaringer og tilegne meg ny kunnskap og nyttige råd som jeg kan ta med meg inn i min egen trenerpraksis. Gjennom arbeidet med intervju og analyse har jeg åpnet øynene for hvor stor påvirkning en trener faktisk har på spilleres utvikling. Spilleren må selv legge ned den innsatsen som trengs for å bli en profesjonell fotballspiller, men en trener kan ved hjelp av kunnskap og gode råd, tilpasse veien fremover.

Ser vi mot resultatene, spiller trenere i dag en viktig rolle når det gjelder forberedelsene på motgang og miljøskifter. Som nevnt tidligere ble motstandsdyktighet sett på som en av de viktigste faktorene for å klare steget til profesjonell fotball (Mills et al., 2002). Trenerne i denne studien har den samme oppfatningen, og det vil derfor være ekstremt viktig at man som trener legger til rette for å utvikle denne ferdigheten hos unge talentfulle fotballspillere. Samtidig som man gjennom samtaler mentalt forbereder spillerne på motstand som kan oppstå, vil det være viktig at spillere regelmessig føler litt motgang kombinert med mestringsfølelse. Dette har grunnlag i empirisk forskning, som oppfordrer ambisiøse utøvere til å søke utfordrende situasjoner, siden dette gjør senere krav og stressfaktorer med håndterlig (Sarkar & Fletcher, 2014). Med dette som bakgrunn bør man gjennom trenerutdanning fokusere på utvikling av motstandsdyktighet som en mental ferdighet, slik at trenere lettere kan hjelpe spillere ved møtet med motgang, men aller helst påvirke og forberede spilleren i forkant, slik at han eller hun står best rustet til å takle utfordringen.

Noen av trenerne i studien nevner for eksempel forsiktige og innadvendte spillere, som ikke taklet overgangen til et nytt miljø. En praktisk implikasjon i forhold til dette, kan være å ikke sende disse spillerne opp på hospitering helt alene, men alltid sørge for at de har noen de kjenner, som gjør at de opplever en eller annen form for trygghet i miljøet de er en del av. Videre må trenere være flinke til å gjennomføre samtaler med spillerne

sine, slik at man som oftest mulig er i forkant av vanskelige situasjoner som kan oppstå. Samtalene trenger ikke være gjennom en avtale som tar lang tid. En liten prat på fem minutter før eller etter en trening kan være nok. Til slutt vil det være viktig å fostre frem unge spillere som viser respekt ovenfor de ulike sidene innenfor fotball, men som samtidig tørr å by på seg selv ovenfor de mer rutinerne spillerne i gruppen.

9. Referanser

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career Transitions and Career Termination. I: G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3th ed). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Baker, J., Côté, J., Deaking, J. (2005). Cognitive characteristics of expert, middle of the pack, and back of the pack ultraendurance triathletes. *Psychology of Sport and Exercise* (6), 551-558.
- Bergkamp, D., & Winner, D. (2013). *Stillness and speed: My story*. London: Simon & Schuster UK
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2012). Intervjuet. I: S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder, Empiri og teoriutvikling* (pp. 17-45). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Chamberlain, K. (2011). Commentary, Troubling methodology. *Health Psychology Review* 5(1), 48-54.
- Carron, A., Bray, S. R., Eys, M. A., (2002). Team cohesion and team success in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 20, 119-126.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collingson, J. (2014). What it takes: perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(3), 329-347.

- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sports Psychologist*, 13, 395-417.
- Cox, R. H. (2007). *Sports Psychology – Concepts and Applications*. (6th ed). New York: McGraw-Hill.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (Vol. 4). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Finn, J., & McKenna, J. (2010). Coping with Academy-to-First-Team Transitions in Elite English Male Team Sports: The Coaches' Perspective. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 5 (2), 257-279.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 191–202.
- Gratton, C., Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies*. (2th ed). London: Routledge.

- Gray, P. (2011). *Psychology*. (6th ed). New York: Worth Publishers.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 28, 1495-1504.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205–218.
- Jordet, G. (2014). Psychology and elite soccer performance. I: T. Strudwick (Ed.), *Soccer Science*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
- Kim, M., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Krumsvik, R. J. (2013). *Innføring i forskningsdesign og kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., & Christensen, M. K., (2012). Psychosocial skills in a Youth Soccer Academy: A Holistic Ecological Perspective. *Sport Science Review*, 21.

- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. I: L. G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Eds.). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, 24-46.
- Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in Competitive Athletes With Spinal Cord Injury: The Role of Sport Participation. *Qualitative Health Research*, 23(8), 1054-1065.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York, NY: Pergamon
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factor perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1593-1604.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2006). A longitudinal investigation of competitive athletes return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 44-68.
- Raelin, J. (2002). 'I don't have time to think!' versus the art of reflective practice. *Reflections*, 4, 65-79.
- Richardson, D., Littlewood, M., Nesti, M., & Benstead, L. (2012). An examination of the migratory transition of elite young European soccer players to the English Premier League. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1605-1618. doi: 10.1080/02640414.2012.733017

- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education, 21*, 33-39.
- Roberts, B. W. (2009). Back to the Future: Personality and Assessment and Personality Development. *Journal of Research in Personality, 43*, 137–145.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 32*(15), 1419-1434.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review, 5*(1), 9-27.
- Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. I: Smith, J.A. (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 53-80). London: Sage publications ltd.
- Stambulova, N., Franck, A., Weibull, F. (2012). Assessment of the transition from junior-to-senior sports in Swedish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, (2), 79-95.

- Strumpfer, D. J. W. (1999). Psychosocial resilience in adults. *Studie Psychologica*, 41 (89-104), 89-104.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.
- Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (Vol. 2). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Van Rossum, J. H. A. (2001). Talented in dance: The Bloom Stage Model revisited in the personal histories of dance students. *High Ability Studies*, 12, 181–197.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, 15, 215-228.

Figuroversikt

Figur 1: The 11-model.....	9
-----------------------------------	---

Vedlegg 1: Samtykke



Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

”På vei mot elitenivå i fotball”:

Unge spilleres evne til å takle motgang og tilpasse seg nye miljøer – Et treners perspektiv”

Bakgrunn og formål

Gjennom egen aktiv karriere som spiller og trener i fotball har jeg lyst til å se nærmere på hva som kjennetegner spillere som når elite-nivå i norsk fotball, kontra de som ikke gjør det. Masteroppgaven vil ta utgangspunkt i dybdeintervjuer med spillerutviklere eller trenere fra toppklubber eller landslag i Norge som har jobbet med unge spillere i alderen 15-21 år. Hovedformålet med intervjuene er å kartlegge hvor stor rolle evnen til å takle motgang, og tilpassing av nye miljøer spiller for veien til eliteprestasjoner i fotball. Videre vil oppgaven undersøke hvordan trenerne har jobbet med spillerne under motgang og når de skal tilpasse seg nye miljøer (f. Eks fra et Jr-lag til a-lag).

Problemstillingen i masteroppgaven er:

Hvordan opplever trenere i Norge de unge fotballspillerne som takler motgang, og tilpasser de seg et profesjonelt miljø? På hvilken måte forbereder trenere spillerne på nevnte temaer?

Du har blitt valgt ut som eventuell deltaker i dette studiet på grunn av din kompetanse og erfaring på feltet det skal forskes på. Utvalget har systematisk blitt bestemt etter hvilke trenere som kan si noe om spillere som har tar steget til elitenivå, men også om de som ikke klarte det.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i denne studien innebærer aktiv deltakelse i et intervju på ca. en time. Spørsmålene vil omhandle temaene motstandsdyktighet og tilpassing i nye miljøer. Du vil bli spurt om din oppfattelse av unge fotballspilleres evne til å takle motgang og hvordan man som trener kan legge til rette for at unge spillere takler dette på en best mulig måte. Intervjuet vil bli tatt opp med en båndopptaker og dataene vil bli transkribert og brukt i oppgaven.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det vil kun være meg som prosjektleder og mine veiledere som vil ha tilgang til personopplysningene og opptakene gjennom prosjektet.

Informasjon vil bli oppbevart i egne passord beskyttede mapper utenfor resten av masterprosjektet.

Opptakene vil slettes når prosjektet er ferdig og godkjent av Norges Idrettshøgskole. Deltakerne vil anonymiseres og kan dermed ikke gjenkjennes i publikasjonen.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 01.06.2015.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli fjernet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med:

Prosjektleder:

Lars Ulvik Martinsen

45272677

lum.martinsen@gmail.com

Kontaktinformasjon til veildere:

Tynke Toering

tynke.toering@nih.no

Henrik Gustafsson

Henrik.gustafsson@kau.se

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Godkjennelse fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

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

Vår dato: 26.11.2014

Vår ref: 40588 / 3 / MSS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 04.11.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

40588	<i>Veien til toppen i fotball: Unge spilleres evne til å takle motgang og tilpasse seg nye miljøer – Et treners perspektiv</i>
Behandlingsansvarlig	Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Tynke Toering
Student	Lars Ulvik Martinsen

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.06.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Marie Strand Schildmann

Kontaktperson: Marie Strand Schildmann tlf: 55 58 31 52

Vedlegg: Prosjektvurdering

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

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 40588

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

Personvernombudet forutsetter at det ikke innhentes opplysninger om tredjepersoner (spillere), og vi anbefaler at informantene blir gjort oppmerksom på dette i forkant av intervjuet.

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

Forventet prosjektslutt er 30.06.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

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

Vedlegg 3: Intervjuguide

<u>Tema</u>	<u>Hovedspørsmål</u>	<u>Oppfølgingsspørsmål</u>
<u>Introduksjon</u> <u>Bakgrunn</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasjon av meg selv og studiet ovenfor informanten. • Kort informasjon fra informanten 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hvorfor denne studien. ➤ Utvalg av informanter ➤ Alder ➤ Utdanning ➤ Erfaring
Introduksjon Bakgrunn	<ul style="list-style-type: none"> • Etske retningslinjer 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Anonymitet ➤ Samtykkekontrakt
Introduksjon Bakgrunn	<ul style="list-style-type: none"> • Tidsbruk • Begrepsavklaringer 	
<u>Resilience</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Kan du fortelle litt om hva du legger i begrepet motstandsdyktighet? • Hvilke typer motgang kan en fotballspiller møte på veien mot elitenivå? • Som trener, kan du forklare litt hvilken betydning evnen til å takle motgang har for en ung fotballspiller? • Er det forskjell på hvordan spillere håndterer motgang? Mestringsstrategier? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hvor viktig mener du dette er? ➤ Er det noen form for motgang du føler oppstår oftere enn andre? ➤ Hvorfor tror du det er sånn? ➤ Fordeler? ➤ Ulemper? ➤ Eksempler? ➤ Gode vs mindre gode spillere? ➤ Styrket ut av motgangen? ➤ Nytt perspektiv?
<u>Resilience</u>		

<p><u>Resilience</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan opplever du de mentale kvalitetene til en motstandsdyktig fotballspiller? • Har du opplevd at noen av dine unge spillere ikke har blitt toppspillere i Norge fordi de ikke taklet en eller annen form for motgang? • Ser du forskjeller på unge spillere som har nådd elitenivå, kontra de som ikke klarte det, på evnen til å takle motgang? • Hvordan jobber du i din klubb med å forberede spillere på å takle motgang? Har dere noe fokus på dette? • Hvordan vurderer dere motstandsdyktighet mtp seleksjon? • Følger dere opp spillere som har vært utsatt for motgang? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Viktige? ➤ Mindre viktige? ➤ Hva var det de ikke taklet? ➤ Hvordan reagerte spilleren på motgangen? ➤ Evt hvilke forskjeller er fremtredende? ➤ Mental trening? ➤ Hvorfor/hvorfor ikke? ➤ På hvilken måte? ➤ Hvor lenge? ➤ Kontakt med foreldre/familie?

<p><u>Evnen til å tilpasse seg et nytt miljø</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hva opplever du som den største utfordringen ved overgangen fra et juniorlag (eller yngre) og opp på elitenivå? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sosialt? ➤ Ferdighetsmessig?
<p><u>Evnen til å tilpasse seg et nytt miljø</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Har du opplevd spillere som faller igjennom pga utfordringer ved en slik overgang? • Hvilken rolle spiller familien under en slik overgang? • Kan du beskrive hva som kjennetegner de spillerne som uten problemer takler en slik overgang? • Hvor viktig vil du si at det er å kunne takle press, og sette seg nye mål under en slik overgang? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hva kjennetegner disse spillerne? ➤ Hva kunne blitt gjort annerledes? ➤ Hva tror du var hovedgrunnen? ➤ Oppfølging? ➤ Samtaler? ➤ Støtte? ➤ Mentale ferdigheter? ➤ Sosial støtte? ➤ Fotball ferdigheter? ➤ Ambisjoner? ➤ Balansegang?
<p><u>Evnen til å tilpasse seg et nytt miljø</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan legger du som trener til rette for at en overgang skal bli lettest mulig for spilleren? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tidsbruk? ➤ Samtaler? ➤ Ressurser?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ser du noen sammenheng mellom motstandsdyktige spillere og de som lett tilpasser seg nye miljøer? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Utdyp eventuelt hvilke mentale ferdigheter.
Avslutning	<ul style="list-style-type: none"> • Takke for intervjuet og at informanten tok seg tid. • Spørre om informanten har noen spørsmål. • Forklare hva som skjer med opptaket og informasjonen, samt forklare gangen videre i prosjektet. 	