

**Kim-Andre Nilsen**

## **Hvordan kan utfordringer føre til økt læring og utvikling hos fremtidige elite fotballspillere og elitesoldater?**

Et komparativt casestudie mellom Forsvarets Spesialkommando og en fotballklubb i eliteserien

**Masteroppgave i idrettsvitenskap**

Seksjon for coaching og psykologi  
Norges idrettshøgskole, 2015



## Sammendrag

I dette prosjektet ønsket jeg å finne ut hvordan motgang og utfordringer kan føre til økt læring og utvikling hos fremtidige elitesoldater og fotballspillere på elitenivå.

Dette er en komparativ casestudie mellom en fotballklubb i eliteserien og Forsvarets Spesialkommando (FSK). I denne beskrivende casestudien ble semi-strukturerte intervjuer og dokumentasjonsundersøkelser benyttet i datainnsamlingen.

I forbindelse med rekruttering og seleksjon er det mange av de samme egenskapene som blir ansett som viktige i både fotballklubben og i FSK. Samtidig var det forskjeller med tanke på hva de ulike miljøene ser etter. Fotballklubben ønsket i stor grad spillere som er gode på selvregulering, mens FSK ønsket soldater som er mentalt sterke og har en god tilpasningsevne.

Mine funn viser at det å bruke motgang og utfordringer i utdanning kan føre til økt læring gjennom å presse og utfordre i gitte situasjoner. Videre pekes det på at trening under stressende forhold kan utvikle mental tøffhet og at man kan øke mestringstroen gjennom utfordringer. I tillegg viste det seg at det å ha realistiske krav i forhold til trening er viktig for å kunne utvikle seg videre. I sin utdanning har FSK fokus på alle disse punktene. Fotballklubben hadde også et bevisst forhold til disse punktene, men trening under stressende forhold var ikke en del av deres opplegg. Dette kan medføre at spillerne i mindre grad utvikler en mental tøffhet.



# Innhold

<b>Sammendrag</b> .....	<b>3</b>
<b>Innhold</b> .....	<b>5</b>
<b>Forord</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Innledning</b> .....	<b>9</b>
<b>1.1 Bakgrunn</b> .....	<b>10</b>
1.1.1 Bakgrunn for valg av tema .....	10
1.1.2 Problemstilling.....	11
<b>1.2 Beskrivelse av miljøene</b> .....	<b>12</b>
1.2.1 Forsvarets Spesialkommando .....	12
1.2.2 Eliteserieklubben .....	14
<b>2. Teori</b> .....	<b>16</b>
<b>2.1 Strukturert trauma</b> .....	<b>16</b>
<b>2.2 Mental tøffhet</b> .....	<b>17</b>
<b>2.3 Selvregulering</b> .....	<b>19</b>
<b>2.4 Tilpasningsevne</b> .....	<b>21</b>
<b>2.5 Motivasjon og målsetting</b> .....	<b>24</b>
<b>3. Metode</b> .....	<b>25</b>
<b>3.1 Bakgrunn for valg av metode</b> .....	<b>25</b>
<b>3.2 Prosjektets design</b> .....	<b>25</b>
<b>3.3 Komparative casestudier</b> .....	<b>26</b>
<b>3.4 Datainnsamling</b> .....	<b>26</b>
3.4.1 Utvalg .....	26
3.4.2 Intervjuguide.....	27
3.4.3 Pilotintervju .....	28
3.4.4 Rollen som intervjuer .....	28
3.4.5 Gjennomføring av intervjuer .....	28
<b>3.5 Analyse av data</b> .....	<b>30</b>
3.5.1 Transkribering av intervju .....	30
3.5.2 Koding og kategorisering .....	30
<b>3.6 Reliabilitet og validitet</b> .....	<b>31</b>
<b>3.7 Etske betraktninger</b> .....	<b>32</b>

<b>4.</b>	<b>Resultater.....</b>	<b>34</b>
<b>4.1</b>	<b>Seleksjon .....</b>	<b>34</b>
4.1.1	Hvordan rekrutterer og selekterer fotballklubben.....	34
4.1.2	Hvordan rekrutterer og selekterer FSK spesialjegere .....	37
4.1.3	Likheter og forskjeller i rekruttering og selektering .....	41
4.1.4	Hvilke egenskaper ser fotballklubben etter .....	43
4.1.5	Hvilke egenskaper ser FSK etter .....	46
4.1.6	Likheter og forskjeller i egenskaper de ser etter.....	49
<b>4.2</b>	<b>Utdanning .....</b>	<b>51</b>
4.2.1	Det å bruke motgang, utfordringer og press i treningene .....	51
4.2.2	Det å trene under stressende forhold.....	52
4.2.3	Det å trene realistisk .....	53
4.2.4	Gjennom utfordringer kan mestringstro utvikles .....	55
4.2.5	Likheter og forskjeller mellom FSK og fotballklubben.....	55
<b>5.</b>	<b>Diskusjon .....</b>	<b>58</b>
<b>5.1</b>	<b>Seleksjon .....</b>	<b>58</b>
5.1.1	Rekruttering og selektering.....	58
5.1.2	Egenskaper som er viktige for fotballklubben.....	59
5.1.3	Egenskaper som er viktige for FSK.....	61
5.1.4	Hvilke egenskaper er viktige i begge miljø .....	62
<b>5.2</b>	<b>Utdanning .....</b>	<b>64</b>
5.2.1	Det å bruke motgang, utfordringer og press i treningene .....	64
5.2.2	Det å trene under stressende forhold.....	64
5.2.3	Det å trene realistisk .....	65
5.2.4	Gjennom utfordringer kan mestringstro utvikles.....	65
<b>5.3</b>	<b>Styrker og svakheter med prosjektet .....</b>	<b>66</b>
<b>5.4</b>	<b>Fremtidig forskning.....</b>	<b>67</b>
<b>6.</b>	<b>Konklusjon.....</b>	<b>68</b>
	<b>Referanser.....</b>	<b>70</b>
	<b>Vedlegg 1: Samtykkeskjema.....</b>	<b>76</b>
	<b>Vedlegg 2: Forespørsel om deltakelse FSK.....</b>	<b>77</b>
	<b>Vedlegg 3: Forespørsel om deltakelse fotballklubb.....</b>	<b>78</b>
	<b>Vedlegg 4: Intervjuguide FSK.....</b>	<b>79</b>
	<b>Vedlegg 5: Intervjuguide fotballklubb .....</b>	<b>87</b>

## Forord

Dette er min avsluttende masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole.

Disse to årene har vært utfordrende men lærerik. Det å ha en fulltidsjobb ved siden av masteroppgaven er ikke lett, men man blir god til å planlegge hverdagene slik at man kommer gjennom dette på en god måte.

Jeg vil takke mine veiledere Tynke Toering og Henrik Gustafsson som har hjulpet meg på vei med å fullføre masteroppgaven. Uten deres hjelp så ville jeg aldri ha kommet i mål. De har latt meg jobbe selvstendig gjennom hele prosessen, men de har alltid vært tilgjengelig når jeg har hatt spørsmål.

Jeg må også takke informantene mine som har tatt seg tid til å stille opp til intervju. De har gjort det mulig for meg å få mye god informasjon om temaene. Takker også Forsvarets Spesialkommando og fotballklubben som har tatt meg godt imot og latt meg bruke deres trenere og offiserer i intervjuene.

Så vil jeg få takke min arbeidsgiver som har gitt meg studiedager fra jobben for å kunne skrive denne oppgaven. Uten deres støtte så ville aldri denne oppgaven blitt ferdig.

Videre ønsker jeg å takke min kone Renate, for all den støtten hun har gitt meg disse årene.





# 1. Innledning

15. april 2012 kjempet de norske og afghanske operatørene i Kabuls gater mot terrorister. I bygningen ved parlamentet hadde angriperne tatt 15 arbeidere som gisler og dette kompliserte arbeidet til Forsvarets Spesialkommando (FSK) og deres afghanske kolleger (Crisis Response Unit) betraktelig, siden de måtte ta hensyn til uskyldige sivile. Disse kampene varte i over 18 timer, og som skvadronssjefen hos FSK forteller var de svært harde; «*Ved en anledning ble vi beskyttet med en 40mm granat som traff i murvegg rett ved siden av oss. I en annen situasjon kastet angriperne en handgranat ned en trapp, og den landet like ved oss. Heldigvis gikk den ikke av; den hadde feilfunksjon*» (Bakkeli, 2013, s.43). Dette viser hvor alvorlige og komplekse oppdrag FSK gjennomfører. En grundig seleksjon og god utdanning er svært viktig for å kunne operere i slike stressende situasjoner daglig.

Av og til hører man om fotballtalenter som ikke greier å ta det siste steget opp til elitenivået. Noen av de som ikke greier dette sier at de ikke er rustet for hverdagen som møter dem da de skal konkurrere med de beste. I artikkelen til Collins og MacNamara (2012) tar de opp dette problemet. De viser til at fotballakademier ikke gjør spillerne bedre rustet til å møte slike utfordringer ved at de kun støtter og ikke utfordrer spillerne tilstrekkelig. Hvordan forbereder en eliteserielubb i Norge talentene sine i forhold til dette? Bruker de motgang og utfordringer i treningene slik at man er bedre forberedt på disse utfordringene?

Med dette utgangspunktet synes jeg det vil være interessant å se på hvordan Forsvarets Spesialkommando og en fotballklubb i eliteserien for herrer trener og selekterer sine utøvere. Kan man eventuelt lære noe av hverandre? FSK representerer elitemiljøet i forsvaret og fotballklubben elitemiljøet i fotball.

## **1.1 Bakgrunn**

I denne delen vil bakgrunn for valg av tema bli presentert. I tillegg vil oppgavens struktur, studiens problemstilling og de ulike miljøene bli beskrevet.

### **1.1.1 Bakgrunn for valg av tema**

Det å prestere på toppnivå i idretten og i militæret er generelt to forskjellige ting. Det å måle hva som er topp prestasjoner i militæret er vanskelig (Williams, Ericsson, Ward & Eccles, 2008). Det er nok en del forskjeller på en eliteserieklubb i fotball og en profesjonell militær avdeling som skal utdanne topprente elitesoldater. Jeg ønsker å se på seleksjon og utdanning i disse to miljøene, og se om det er noen likheter og forskjeller. Kan det være mulig å lære av hverandre hvordan man kan trene for å nå elitenivået i deres eget miljø?

Talentutvikling innen fotball er viktig for få frem spillere som skal kunne nå toppen i sin idrett. I løpet av de siste årene har trenere benyttet ulike treningsmetoder for å kunne fremme sine utøvere. Ofte ble spillerne støttet, men de ble ikke gitt nok utfordringer mentalt sett. I studien til Collins og MacNamara (2012) tar de opp dette problemet. De mener at det vil være viktig å ha varierte utfordringer for talentene, slik at de er bedre rustet til å takle den harde hverdagen som vil komme når de eventuelt blir toppspillere. De tar opp viktigheten med at man får «oppleve noe» som kan gjøre de sterkere til neste gang de møter utfordringer («trauma»). Det viser seg at en ung utøver vil kunne bli mer mentalt tøff dersom han opplever og overkommer en utfordring (Collins & MacNamara, 2012).

Jeg ønsker å finne ut hvordan motgang og utfordringer kan føre til økt læring og utvikling hos fremtidige elitefotballspillere og elitesoldater. Collins og MacNamara (2012) mener at det vil være viktig å kunne å ha varierte utfordringer, slik at de er bedre rustet til å takle den harde hverdagen som vil komme senere. Her vil mental tøffhet, robusthet og mestring være viktige elementer for å kunne nå toppen i sin idrett (Collins & MacNamara, 2012). Det å trene under press, stress og realistiske forhold har visst seg å utvikle soldater, og dette kan føre til at de mentale ferdighetene blir bedre (Thomson & McCreary, 2006). Derfor er dette er noe som både talentutviklingen innenfor fotball og utdanning av soldater i forsvaret kan ha bruk for. Jeg ønsker i denne

sammenhengen å se nærmere på hvordan de ulike miljøene utvikler sine spillere og soldater.

### **1.1.2 Problemstilling**

Når man skal utdanne og trene fremtidige elitesoldater og fotballspillere er det viktig å ikke bare trene på tekniske og taktiske ferdigheter. Man må også trene de mentale egenskapene slik at man utvikler hele utøveren og soldaten. Derfor synes jeg det er interessant å finne ut mer om hvordan man kan bruke utfordringer og press for å øke læringen og utviklingen hos fremtidige elitesoldater og elitefotballspillere.

Problemstillingen min blir som følgende:

*«Hvordan kan utfordringer føre til økt læring og utvikling hos fremtidige elitesoldater og elitefotballspillere»*

I dette komparative casestudiet vil jeg først se på hvordan de ulike miljøene rekrutterer og selekterer. I tillegg vil jeg se på hvilke egenskaper de ser som er viktig for å kunne bli en elitesoldat eller elitefotballspiller. Videre vil jeg se på hva som kan gjøres slik at utfordringer fører til økt læring og utvikling i disse miljøene.

## **1.2 Beskrivelse av miljøene**

Her vil jeg gi en beskrivelse av miljøene jeg har benyttet i min oppgave. Historie, rekruttering, seleksjon, utdanning og egenskaper vil være sentralt.

Jeg har valgt Forsvarets Spesialkommando og en fotballklubb i eliteserien som caser. Begge representerer elitemiljøet i sine respektive domener i Norge.

### **1.2.1 Forsvarets Spesialkommando**

*Historie:*

Forsvarets Spesialkommando har sin opprinnelse fra annen verdenskrig hvor nordmenn tjenestegjorde i Special Operations Executive / Kompani Linge. (Forsvarets Spesialkommando, 2014). I april 1941 ble de første norske spesialsoldatene uteksaminert fra treningsleiren i Skottland (Bakkeli, 2013). I 1962 ble Hærens Fallskjermjegerskole etablert og dens hensikt var å reetablere deler av kapasitetene Norge hadde under annen verdenskrig, med hovedfokus på utdanning av fallskjermhoppere (Hammersmark, 2010).

Da oljeeventyret i Norge begynte, samtidig som terrorismen blomstret opp i Europa, ble det bestemt i 1981 at forsvaret skulle etablere en spesialenhet som skulle settes inn dersom norske installasjoner, med hovedfokus på oljeinstallasjoner, ble utsatt for terror. Hærens Jegerskole (HJS) fikk oppdraget og i 1982 ble Forsvarets Spesialkommando (FSK) opprettet hvor hovedfokuset var på kontraterror (Forsvarets Spesialkommando, 2014). Rekrutteringen av operatører til den nye hemmelige styrken ble gjort gjennom fallskjermjegere og marinejegere. Opptaket varte en uke med intensive fysiske og psykiske tester, oppgaver som testet kandidatenes evner og motivasjon, samt tester i samarbeid (Melien, 2012).

Fra midten av 1990-tallet ble det mer fokus på deltakelse i operasjoner i utlandet, og siden da har FSK hatt flere oppdrag på Balkan (90-tallet) og i Afghanistan.

I 1997 ble Hærens Jegerkommando (HJK) opprettet og i år 2000 ble internasjonal

beredskapstropp operativ. Da hadde FSK/HJK to kampavdelinger, en på nasjonal og en på internasjonal beredskap, samt at de selekterte og utdannet fallskjermjegere og spesialjegere.

Forsvarets Spesialkommando har i dag som hovedoppgave å rekruttere, selektere og utdanne fallskjermjegere (vernepliktige), jegertrupp (tropp bestående av jenter) og spesialjegere (profesjonelle). Avdelingen kan på kort tid stille styrker til nasjonale og internasjonale krisehåndteringer. Avdelingen er en operativ og fleksibel spesialstyrke som med høy reaksjonsevne og kvalitet løser nasjonale og internasjonale oppdrag (Forsvarets Spesialkommando, 2014). I dag rekrutteres operatører fra de som har gjennomført førstegangstjenesten.

I dette prosjektet vil jeg konsentrere meg om spesialjegerne som blir operatører etter grunnutdanningen.

#### *Rekruttering:*

Rekruttering til spesialjegerutdanningen foregår ved at man søker på opptaket. Alle som søker opptak og innehar minimumskravet vil bli kalt inn på et to dagers grovopptak om våren. Kravene er at man har gjennomført førstegangstjenesten, har plettfri vandel og god helse.

#### *Seleksjon og opptak:*

Selekteringen til å bli spesialjeger (operatør) er en meget lang og hard prosess. Det starter med to dagers grovopptak hvor fysiske minstekrav testes. Det er både styrke, utholdenhet og svømming.

De som består grovopptaket vil bli innkalt til et tre ukers opptak hvor man ønsker å finne ut om du er fysisk og psykisk skikket til å starte grunnutdanningen. Opptaket består av tre deler.

*Del en* foregår på Rena og består av fysiske tester, kartlegging av allmenn evnenivå og fobier, samt at utdanning gjennomføres.

*Del to* er på fjellet hvor gruppevis og individuelle marsjer med sekk gjennomføres. Der er det viktig å beherske kart og kompass godt. Både avstand og antall kilo i sekk

varierer og man får testet om kandidatene takler usikkerhet, og hvor fysisk og psykisk robuste de er.

*Del tre* foregår i området rundt Oslofjorden hvor kandidatene gjennomgår mentale tester. Her vil blir det også sett på hvor godt de samarbeider med andre under utfordrende situasjoner. Kandidatene får lite mat og søvn den siste uka. De som består opptaket vil bli vurdert i et opptaksråd, og de bestemmer hvem som kommer videre til grunnutdanningen.

#### *Utdanning:*

Grunnutdanningen varer i ett år hvor kandidatene kontinuerlig blir evaluert. I løpet av året skal elevene tilføres de kunnskaper, ferdigheter og holdninger som er nødvendig for å kunne operere som spesialstyrkesoldat på et moderne stridsfelt (Spesialjegerutdanning, u.å.).

#### *Egenskaper:*

Egenskaper som er viktige for å kunne komme gjennom opptaket er at man har gode holdninger, sosial kompetanse, fysisk robust, kunne tåle ubehag og smerte over tid, kunne takle usikkerhet over tid. I tillegg er motivasjon en avgjørende egenskap.

### **1.2.2 Eliteserieklubben**

#### *Historie:*

Fotballen kom til Norge fra England på slutten av 1800-tallet gjennom at norske forretnings -og industrifolk viste stor interesse for dette. De tok med seg konseptet til Norge, og dette markerte starten på fotballen her i landet. 30. april i 1902 ble Norges fotballforbund stiftet, og i 1908 spilte Norge sin første landskamp. Under 2. verdenskrig ble det ikke spilt organisert fotball i Norge, og seriesystemet kom ikke i gang før i 1947. På 1960 – 1970 tallet gikk norsk fotball gjennom store omorganiseringer, og i 1972 ble alle fylkene innlemmet i det nasjonale seriesystemet ( Goksøyr, 2010).

På 1990 tallet markerte Norge seg internasjonalt gjennom at landslags- og klubb fotballen gjorde det bra i internasjonale turneringer. Norske spillere markerte seg

og dette gjorde at mange ble solgt til utenlandske klubber. En profesjonaliseringsprosess gjorde at økonomien vokste i eliteserieklubben, og mange klubber tjente penger på å selge sine spillere til utenlandske fotballklubber. Dette gjorde at mange klubber ønsket å utvikle sine egne spillere slik at de kunne selges til utlandet med god økonomisk gevinst (Gammelsæter & Ohr, 2002).

Klubben i dette prosjektet har gjennom tidene utviklet flere spillere som har vært på landslaget og spilt fotball i toppligaer rundt om i Europa.

#### *Rekruttering:*

Rekrutteringen av unge spillere skjer gjennom utviklingsavdelingen, og de rekrutteres fra nærområdene. Speiding av spillere forekommer, noe som gjør at de får mulighet til å hente inn unge spillere som har potensiale til å kunne nå langt i fotballen.

#### *Seleksjon og opptak:*

Dette skjer ved hospitering eller prøvespilling over tid. De beste unge spillerne blir med i toppspillergruppen, og disse får trene med A-laget. Gjør man det bra der kan man etter ett år få mulighet til å spille fast på A-laget. Klubben har ikke noen former for tester som spillerne må gjennomføre, men de ser på et generelt helhetsinntrykk av spilleren.

#### *Egenskaper:*

De egenskapene som fotballklubben ser etter er tekniske ferdigheter, samt at de må kunne jobbe i et team og ha gode holdninger. Videre er det vesentlig at spilleren har vilje til å trene hardt og er motivert. Å være god på selvregulering har vist seg å være viktig dersom man skal kunne komme på A-laget.

## 2. Teori

I denne delen av oppgaven min vil jeg gjøre rede for de teoriene som jeg anser som relevante for å kunne besvare problemstillingen min.

### 2.1 Strukturert trauma

Studien til Collins og MacNamara (2012) tar opp hvor viktig det er at unge talentfulle utøvere får en rekke utfordringer slik at dette kan føre til økt læring og utvikling. Varierte utfordringer er viktig i talentutviklingen for å kunne gjøre utøverne bedre rustet til å takle en tøffere hverdag som toppspillere. I forbindelse med dette er det sentralt at talentene får «oppleve noe» som kan gjøre de sterkere til neste gang de møter utfordringer («*trauma*»). Collins og MacNamara (2012) peker på at dette kan resultere i økt mental tøffhet hos utøverne. I talentutvikling kan det derfor være av stor betydning at man utfordrer spillerne slik at de kan få bedre ferdigheter, selvtillit, og økt mental tøffhet.

Strukturerte og tilrettelagte øvelser kan benyttes som utviklingsverktøy. Dette innebærer at utøverne utfordres og presses i en gitt situasjon slik at de bedre skal kunne takle utfordringer som oppstår ved senere tidspunkt. Dette vil gjøre at man øker utøverens selvregulering gjennom å la dem få utfordringer, slik at de vet hvordan man skal håndtere en ny eller lignende utfordring som dukker opp (Collins & MacNamara, 2012). Dette viser at selvregulering er en viktig faktor i forhold til selvutvikling (Zimmerman, 2008). Ferdigheter må læres gjennom trening, men det er viktig å prøve å gjøre treningene så realistiske som mulig (Collins & MacNamara, 2012).

Videre så er det viktig at man lager utfordringene slik at utøverne føler utvikling og mestring. Effekten kan bli motsatt dersom øvelsene er for vanskelige. Hvilke utfordringer som bør gis for å få en optimal utvikling er individuelt. Av disse årsakene er det viktig at trenerne og instruktørene har god kompetanse og erfaring slik at man vet hvordan man skal la utøverne vokse på utfordringen som gis og dermed øke selvtilliten (Collins & MacNamara, 2012).



## **2.2 Mental tøffhet**

Mange idrettsutøvere, trenere og sportspsykologer har lenge anerkjent viktigheten av mental tøffhet når det gjelder framdrift og det å lykkes i idretten. Det er dokumentert at mental tøffhet er viktig med tanke på å kunne prestere på et høyt nivå i idrett ved at man har en høyere toleranse for smerte (Crust & Clough 2011; Sheard, 2010).

Mentalt tøffe idrettsutøvere har en tendens til å være svært konkurransedyktige, engasjerte, motiverte og er gode til å håndtere og opprettholde konsentrasjonen i stressende situasjoner, samt beholde selvtillit etter skade eller motgang. Det sies også at mental tøffhet er genetisk arvelig, men også blir påvirket av omgivelsene (Crust & Clough, 2011).

I forhold til mental tøffhet er selvtillit, motivasjon, evne til å holde fokus, samt en evne til å være robust (resilience) viktige egenskaper for en utøver for å kunne nå elitenivå. Man må være motivert til å jobbe hardt for å nå målene sine, og ikke gi opp ved motgang. Evne til å holde fokus er av stor betydning for å kunne opprettholde fokus over tid og under press. Utøverens evne til å være robust avgjør hvor godt man takler å gjøre feil og det å skulle prestere under press (Weinberg, Butt & Culp, 2011). Her ser vi at robusthet er knyttet til mental tøffhet (Pickering, Hammermeister, Ohlson, Holliday & Ulmer, 2010). Det handler om å kunne takle stress og motgang på en god måte. (Tugade & Fredrickson, 2004).

Det viser seg at mental tøffhet kan utvikles gjennom mestringsstrategier som visualisering, tankekontroll og målsetting. Det vises også at mentalt tøffe idrettsutøvere takler sine problemer bedre enn de som ikke er så mentalt sterke. (Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2008). Sammenhengen mellom mental tøffhet og bruk av en rekke mentale strategier som målsetting og visualisering kan tyde på at mentalt tøffe idrettsutøvere er svært opptatt av å oppsøke alternative måter for å kunne forbedre sine prestasjoner (Crust & Azadi, 2010).

Det å sette seg mål utvikler mental tøffhet. Langsiktige mål som krever betydelig tid og engasjement for å oppnå, kan tjene til å styrke troen på seg selv (Thelwell, Such, Weston, Such & Greenless, 2010).

Studier viser at treningsøktene ikke bare bør utfordre de fysiske egenskapene, men også bør inkludere noen form for psykisk press. Dette kan innebære miljøer som er distraherende eller som skaper press, stress eller krever problemløsninger. Da må trenere være kreative slik at utøverne blir tvunget til å løse problemer på en selvstendig måte. Her er det viktig å ha noen gode øvelser som sørger for at målsetningene nås (Thelwell, Such, Weston, Such & Greenless, 2010). Ifølge Crust & Clough (2011) kan mestringsfølelse og mental tøffhet utvikles hos utøvere som utsettes for slike utfordrende treninger. Det har også blitt vist til lignende funn i militær sammenheng. Det å trene under stressende forhold i militæret kan redusere prestasjonsangst og øke prestasjonene når man blir utsatt for stressende situasjoner neste gang (Saunders, Driskell, Johnston & Salas, 1996).

I studien til Weinberg, Butt og Kulp (2011) kom det frem en del temaer som trenere bør tenke på i forhold til utvikling av mental tøffhet. Det er viktig å ha et tøft fysisk treningsmiljø og ha en positiv innstilling til det å utvikle mental tøffhet. Det kom også frem i studien at trenerne rekrutterte utøverne på bakgrunn av de mentale egenskapene de hadde. Dette viser at i en rekrutteringsprosess av spillere som skal nå elitenivå er det viktig å kunne selektere utøvere ut ifra deres mentale tøffhet. Under veiledning og trening kan utøverne utvikle mental tøffhet, noe som er meget viktig med tanke på å kunne nå elitenivå (Weinberg, Butt & Culp, 2011).

Å konkurrere er et viktig element for å kunne utvikle mental tøffhet. Dette er på grunn av at all trening og forberedelser blir testet i konkurransen. Derfor er det viktig å kunne trene så realistisk som mulig, samt delta på konkurranser (Madrigal, Hamill & Gill, 2013).

Trening av stress og mestring kan forbedre de mentale ferdighetene. Det å trene under realistiske og stressende forhold vil kunne utvikle en soldat. Det vil være like viktig å trene de mentale egenskapene som de fysiske. Dette vil kunne føre til at man reagerer positivt i stressende og krevende situasjoner siden man allerede har erfaring fra lignende situasjoner. Når man repeterer noe mange ganger så vil man reagere refleksivt. Derfor er det viktig å kunne trene under vanskelige forhold slik at man reagerer automatisk da man kommer opp i en vanskelig situasjon (Thomson & McCreary, 2006). Dette er noe som står sentral i treningen til forsvaret. Dette kan også sees opp imot idretten.

## 2.3 **Selvregulering**

Selvregulering beskriver i hvilken grad enkeltpersoner er kognitive, motiverte og atferdsmessig proaktive deltakere i sin egen læringsprosess (Zimmerman, 1989). Forskning på selvregulerende læring har tradisjonelt vært knyttet til akademisk læring ved at det har blitt sett på i hvilken grad studenter regulerer kognisjon, meta kognisjon, motivasjon og engasjement i forhold til akademiske oppgaver (Zimmerman & Schunk, 2001). Likevel er selvregulering også relevant for andre former for læring, og blir av den grunn omtalt i denne oppgaven. Selvregulering er sentralt ved utvikling av ferdigheter ved at det bidrar til en mer effektiv læringsprosess. Over tid kan selvregulering være en påvirkningskraft slik at utøvere vil kunne ta til seg ferdigheter og kunnskaper på en effektiv måte (Zimmerman, 2008).

Selvreguleringsprosesser gir enkeltpersoner muligheten til å styre sine tanker, følelser og handlinger (Baumeister & Vohs, 2004). Dette innebærer at utøvere kan vite hvordan de skal kunne oppnå sine mål om prestasjonsforbedringer gjennom motivasjon og iverksetting av tiltak (Zimmerman, 1989). I denne sammenhengen viser det til at planlegging, gjennomføring, evaluering og refleksjon er viktige faktorer innenfor selvregulering som bidrar til at en utøvers utvikling kan skje raskere (Ertmer & Newby, 1996).

Selvregulering av læring handler om prosesser som gjør det mulig for individer å omforme sine mentale evner til prestasjonsferdigheter i ønske om måloppnåelse (Zimmerman, 2008). Målsetting påvirker prestasjon ved at en blir mer fokusert på oppgaven, og dette kan føre til at innsatsen øker (Locke & Latham, 1990). Konkrete mål vil føre til en bedre selvregulering, som igjen kan føre til effektiv læring (Cleary & Zimmerman, 2001). Dette viser at det er viktig at man som trener lærer utøverne å kunne sette seg realistiske og oppnåelige mål, både langsiktige og kortsiktige. Med utgangspunkt fra Ertmer & Newby (1996) har Toering m.fl. (2011) laget en modell som tar for seg dette. Denne modellen beskriver at følgende momenter er viktige ved selvregulering og trening. *Planlegging* (hva skal jeg bli bedre på, sette seg klare mål), *monitorering* (være til stede under trening), *innsats og selvtillit*, *evaluering* (nådde jeg målet? hvorfor/hvorfor ikke?) og *refleksjon* (egne styrker og svakheter, hva må jeg jobbe med?)

Disse momentene vil være viktige for en fotballspiller som ønsker å nå toppen. Det hjelper ikke å bare være god på dette, men denne modellen kan fungere som et godt hjelpemiddel for å kunne bli bedre (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Jorna, Pepping & Visscher, 2011).

Det har blitt vist at de som er gode på selvregulering kan få positive effekter på resultatene. Dette er ikke tilfelle for utøvere som ikke er så gode på selvregulering siden de ikke får utnyttet sitt potensiale godt nok (Anshel & Porter, 1996). Cleary & Zimmerman (2001) peker også på at utøvere som praktiserer selvregulering på en god måte vil ha bedre utnyttelse av treningene siden de ønsker å utvikle seg videre. De viser til at de som er best i sin idrett gjerne setter seg klare og spesifikke mål. I tillegg har disse utøverne en høyere mestringsforventning og er mer strategibevisste.

Ifølge Ericsson m.fl (1993) er det viktig å trene de ferdighetene som idretten stiller krav til hvis man skal nå toppen. Derfor er det viktig å kunne ha mulighet til å bli tatt inn på et fotballakademi eller klubb hvor man har trenere og fasiliteter som kan tilrettelegge for dette. Dersom en utøver er god på selvregulering så vil han kunne utvikle ferdighetene sine. Dette kan medføre at utøveren utvikles slik at han kan prestere bedre. Videre blir det pekt på at man trenger ca. 10.000 timer med strukturert og målrettet trening for å oppnå ekspertise (Ericsson, Krampe & Tesch-Rømner, 1993).

Studien til Toering, Elferink-Gemser, Jordet og Visscher (2009) tar for seg selvregulering hos unge fotballspillere. Både elitespillere og spillere som ikke spiller på elitenivå er inkludert i studien. Resultatene viser at elitespillerne scorer best på refleksjon og innsats. Refleksjon er en viktig faktor for utøvere som skal kunne nå toppen i fotball. Dette fordi de vil kunne lære hvordan de kan gjøre det bedre neste gang på treninger og kamper (Toering et al., 2009). Det viser seg også at elitespillere oftere bruker mer tid på å bli bedre, og at de ønsker å jobbe hardere for å oppnå gode resultater. Studien til Toering m.fl (2011) viser hvor viktig det er å kunne ta ansvar for egen læring, og hvor viktig påvirkninger fra trenere og medspillere er for å kunne bli bedre på selvregulering. Denne studien viser også at både trenernes og spillernes oppfatning av selvregulering varierer (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Jorna, Pepping & Visscher, 2011).

## 2.4 Tilpasningsevne

Etter den kalde krigen har forsvarets primære oppgave endret seg fra å beskytte landet mot en veldefinert fiende til å beskytte mot mer varierte og udefinerte fiender.

Oppdragene som blir gjennomført i dag er annerledes enn før fordi de involverer små styrker som utføre en rekke operasjoner i mange forskjellige kulturer og klimaer. Det å raskt kunne tilpasse seg dette er en sentral del av jobben. Dette gjelder mange jobber som utenriks-, politi- og reiserelaterte jobber, men er spesielt viktig i militæret (Pulakos, Arad, Donovan & Plamondon 2000).

Under krigen i Afghanistan fant militære ledere ut at de kjempet en annen type krig i en ukjent kultur med en spredt og udefinert fiende. Krigene i Irak og Afghanistan, med en høy grad av usikkerhet, har bidratt til et militært miljø der tilpasningsevne er en nødvendighet for å kunne lykkes i operasjoner (Muller-Hanson, White, Dorsey & Pulakos, 2005). Tilpasningsevne er en viktig egenskap for soldater som skal reise ut i skarpe operasjoner. Dersom tilpasningsevne er blant ferdighetene soldater blir selektert ut ifra er det viktig at man har en forståelse av hva tilpasningsevne er (Pulakos, Arad, Donovan & Plamondon 2000). I etterkant av terrorhandlingene 9. september 2001 og den påfølgende globale krigen mot terrorisme er behovet for soldater med god tilpasningsevne viktig. Det er relativt lite kjent om tilpasningsevne kan trenes, og eventuelt hvordan (Muller-Hanson, White, Dorsey & Pulakos, 2005).

Pulakos, Arad, Donovan & Plamondon (2000) har utarbeidet en modell som tar for seg åtte punkter som er viktige i jobber som krever gode tilpasningsevner. Denne modellen er relevant for spesialsoldater som skal kunne lykkes i moderne operasjoner. De åtte punktene i modellen er som følger;

*Håndtering av nødsituasjoner eller krisesituasjoner* handler om å kunne reagere hensiktsmessig og betryggende når det haster. Dette gjelder i farlige situasjoner eller i nødssituasjoner hvor man raskt må analysere og finne alternativer for håndtering av situasjonen.

*Håndtering av stress og høy arbeidsbelastning* handler om det å kunne vise ro i stressende situasjoner, fungere beroligende og være et forbilde for andre. Dette

innebærer at man ikke overreagerer til uventede nyheter eller situasjoner, samt at man klarer å beholde roen under krevende arbeidsbelastning.

*Kreativ problemløsning* er å kunne analysere og komme med nye ideer i komplekse oppdrag. Problemer blir heller sett på som utfordringer, og man ønsker å finne kreative løsninger på problemer som oppstår.

*Å håndtere usikkerhet og uforutsigbare situasjoner* er å kunne gjennomføre oppdrag selv om man ikke har alle fakta tilgjengelig. På denne måten har man evne til å kunne omstille seg raskt dersom uventede hendelser skulle oppstå.

*Læring av arbeidsoppgaver, prosedyrer og ny teknologi* er å vise entusiasme for å lære nye metoder og teknologier for å kunne gjennomføre arbeidet sitt på en god måte. Dette innebærer at man gjør det som er nødvendig for å holde kunnskaper og ferdigheter ved like, og er ivrig for å tilegne seg ny kompetanse.

*Mellommenneskelige tilpasningsevner* handler om å kunne samarbeide med andre på en god måte. At man lytter til andres synspunkter og endrer egen mening når det er hensiktsmessig å gjøre det. Det å utvikle gode relasjoner med andre mennesker og kunne tilpasse sin egen adferd og ikke opptre egoistisk er viktig.

*Kulturell tilpasningsevne* er ønsket om å lære å forstå andre kulturer og deres verdier. Det å vise respekt for andre kulturer, verdier og skikker er også av betydning.

*Fysiske tilpasningsevner* handler om å tilpasse seg utfordrende miljøer som ekstrem varme, fuktighet, kulde eller ukomfortable steder. Videre handler dette om å presse seg selv fysisk for å gjennomføre anstrengende eller krevende oppgave. Man må også kunne jobbe hardt for å utføre fysiske oppgaver som er nødvendig for jobben (Pulakos, Arad, Donovan & Plamondon, 2000).

For en soldat i spesialstyrker er det en svært viktig egenskap å være tilpasningsdyktig. Dette er fordi oppdrag og tempoet i et slikt dynamisk miljø krever en god tilpasningsevne. Noen er mer tilpasningsdyktig enn andre, og dette kan ha sammenheng

med hvilke personlighetstrekk man har. Personlighetstrekkene som er assosiert med tilpasningsevne er:

*Generell mestringstro*; handler om å ha troen på seg selv.

*Robusthet (Resilience)* å kunne tåle motgang, eller å komme seg raskt etter ulykke og skader.

*Åpenhet*; hvor mottakelig man er for nye miljøer og hendelser.

*Måloppnåelse og motivasjon*; å oppnå resultater og skape motivasjon gjennom å mestre.

*Takle usikkerhet*; å mestre miljøskifte og takle usikkerhet på en god måte.

I tillegg kan også disse egenskapene være relevante i forhold til tilpasningsevne;

*Generell kognitive evner*; intelligens.

*Metakognitive ferdigheter*; å kunne tenke positivt i utfordrende situasjoner.

*Problemløsning/ beslutningsprosesser*; evne til å løse problemer og velge hensiktsmessige handlingsalternativer.

*Mellommenneskelige ferdigheter*; å ha gode kommunikasjonsferdigheter. Evnen til å kunne forhandle, konflikthåndtering, overtalelsesevner og samarbeidsevner.

For å kunne gjøre en god jobb er det også vesentlig at man har god kompetanse på det aktuelle området. For eksempel må en sanitetsmann i laget ha kunnskaper om å sanitet for å kunne lykkes i å gjøre en god jobb. Jo mer erfaring man har, jo lettere kan det være å gjøre en god jobb. (White, Mueller-Hanson, Dorsey, Pulakos, Wisecarver, Deagle III & Mendini, 2005).

## **2.5 Motivasjon og målsetting**

Motivasjon er et resultat av samarbeid mellom tanker, situasjonen, oppgaven som skal løses, og hvilke verdier oppgaven har for utøveren. Når man arbeider med personlig målsetting er det lurt å fokusere på forhold som man selv har kontroll på (Pensgaard & Hollingen, 2013). Å sette seg realistiske mål vil kunne forbedre utøverens prestasjoner så vel som de kognitive egenskapene (Burton, 1989). Det å sette seg mål er den viktigste metoden for å øke motivasjonen, men disse må være realistiske og oppnåelige. Hvis man har urealistiske og uoppnåelige mål vil resultatene og motivasjonen kunne bli dårligere (Weinberg, Burton, Yokulson & Weigand, 1993). En kombinasjon av kortsiktige og langsiktige mål kan føre til bedre resultater sammenlignet med dersom man bare setter seg langsiktige mål (Locke & Latham, 1990). Det å sette seg korte mål kan gi raskere resultater, og dette kan gi økt motivasjon (Bandura, 1982).

Det er viktig å sette seg spesifikke og klare mål, samtidig som man justerer de hvis det skulle være nødvendig. Pensgaard og Hollingen (2013) viser til at mange ikke konkretiserer målene tilstrekkelig. Det å sette seg delmål vil kunne være til stor hjelp for å kunne nå de langsiktige målene (Hall & Byrne 1988). I forhold til idrett er det også viktig å ha klare mål for hver økt samt at man bestemmer på å nå disse for å kunne bli bedre i den idretten man driver med (Orlich & Partington, 1988). Målsetting påvirker prestasjon ved at en blir mer fokusert på oppgaven, og at dette fører til at innsatsen vil øke (Locke & Latham, 1990). Det viser seg at de som setter seg klare og spesifikke mål, er mer strategibevisst og har bedre mestringsstrategier (Cleary & Zimmerman, 2001).

Det å bruke mental ferdighetstrening i militæret, som målsetting og visualisering, vil dette kunne gi effekt ved at det brukes over tid (Taylor, Stanfi, Padilla, Markham, Ward, Koehler, Anglero & Adams, 2011).



## **3. Metode**

### **3.1 *Bakgrunn for valg av metode***

I dette prosjektet ble det valgt en kvalitativ metode hvor man går inn i dybden og vektlegger informantens oppfatning. Her søker man forståelse av sosiale fenomener ved å benytte kvalitative intervju av informantene. Jeg har arbeidet parallelt med de ulike delene av prosessene i dette prosjektet, noe som kjennetegner en kvalitativ metode (Thagaard, 2013). Prosjektet var også preget av fleksibilitet ved at det metodiske opplegget ble endret i løpet av datainnsamlingen. På denne måten kunne jeg tilpasse meg etter nye erfaringer etter hvert som undersøkelsene pågikk (Grønmo, 2004). Ett annet aspekt ved kvalitativ metode var mitt forhold til datakildene. Det nære forholdet til informantene kommer til uttrykk ved at man selv arbeider direkte med sine kilder (Ibid). Siden dette er et casestudie, så vil det å intervju informantene være en av de anbefalt datainnsamlingsmetode (Yin, 2014). Det var en av metodene jeg benyttet meg av.

### **3.2 *Prosjektets design***

I dette prosjektet er det viktig at designet gir grunnlag for fleksibilitet. Fremgangsmåtene må kunne endres på grunnlag av den dataen man får. Man må kunne vurdere om dataene er relevante i forhold til problemstillingen, og om analysen fører til interessante resultater (Thagaard, 2013). Videre beskriver prosjektets design retningslinjer for hvordan jeg har tenkt å utføre prosjektet. Dette inkluderer en beskrivelse av hva prosjektet fokuserer på, hvem som er aktuelle informanter, og hvor og hvordan den skal utføres.

### **3.3 Komparative casestudier**

Casestudier kjennetegnes ved at undersøkelsesopplegget studerer mye informasjon om få enheter eller caser (Yin, 2014). Dette prosjektet omhandler to enheter, og disse ble identifisert tidlig i forskningen. Fremgangsmåten i casestudien var å rette analysen mot to organisasjoner som representerer studiens case. Casestudiet er intensive undersøkelser av et fåtall analyseenheter. Hovedpoenget er å oppnå rikholdig informasjon om de caser eller enheter som studeres (Thagaard, 2013). Forskjellen mellom casestudier og komparative casestudier er at casestudier kun omfatter en enhet, mens komparative casestudier omfatter minst to enheter. I casestudier ser man mer dyptgående på den ene casen, mens i komparative casestudier sammenligner man to caser (Grønmo, 2004). Siden dette prosjektet sammenligner to caser, altså FSK og en fotballklubb i eliteserien, er dette en komparativ casestudie. Videre er dette en beskrivende casestudie som inkluderer forskningsspørsmål, teoretisk rammeverk, kobling mellom data og teori, samt tolkning. Fordelen med casestudien er at den gir god innsikt i miljøene, noe som kan skape grunnlag for nye studier (Yin, 2014). Ofte er hvordan og hvorfor spørsmål brukt for å få godt innsyn i casene (Baxter & Jack, 2008).

### **3.4 Datainnsamling**

I denne casestudien ble intervju brukt som primær datainnsamlingsmetode. Dokumentasjonsundersøkelse som bøker, artikler og deres nettsider ble benyttet som støtte i forhold til datainnsamling og casene. Direkte observasjoner og en deltakende observatørrolle ble ikke brukt på grunn av studiets tidsbegrensninger (Yin, 2014).

#### **3.4.1 Utvalg**

En viktig del av forskningsprosjektet var å velge ut hvilke caser og informanter som skulle være med å delta (Yin, 2014). Jeg har valgt FSK og en eliteserieklubb i fotball. Dette fordi jeg har lyst til å se nærmere på hvordan disse elitemiljøene selekterer og utdanner sine elitespillere og elitesoldater. Disse to ble også valgt på grunn av at de ut ifra teoretiske og analytiske formål var mest relevante og interessante i forhold til min problemstilling (Grønmo, 2004).

Informantene som jeg benyttet i dette prosjektet ble valgt ut ifra egenskaper og kvalifikasjoner som var strategiske i forhold til å kunne besvare problemstillingen min (Thagaard, 2013). Jeg brukte *one phase approach* hvor jeg valgte ut informantene ut ifra noen kriterier jeg stilte (Yin, 2014). Dette kriteriet var at de måtte ha flere års erfaring innen selektering og utdanning av fremtidige elitesoldater / elitespillere. Utvalget bestod av 3 stykker fra Forsvarets Spesialkommando og 3 trenere fra fotballklubben.

### **3.4.2 Intervjuguide**

Grundige forberedelser er viktig for at intervjuet og resultatet skal bli godt. En viktig del av intervjuet handler om å lede intervjupersonen frem til bestemte temaer, men ikke bestemte meninger om dem. Som en del av forberedelsene til intervjuet så utarbeidet jeg en intervjuguide som berørte de aktuelle temaer jeg var interessert i, samtidig som det teoretiske rammeverket ble utviklet (Kvale & Brinkmann, 2009). En intervjuguide er en viktig del av forberedelsene til datainnsamlingen (Grønmo, 2004).

I intervjuguiden min så beskrives i grove trekk hvordan intervjuet skal gjennomføres, med hovedvekt på hvilke temaer som skal tas opp med informanten. Temaene var fastlagt på forhånd, men rekkefølgen av temaene ble bestemt underveis slik at samtalen ble best mulig. Dette kan kalles ett semi-strukturert intervju som har fastlagt temaer på forhånd, men kan tas opp i forskjellige rekkefølger. Jeg fulgte intervjupersonens fortellinger, men tok opp de temaer jeg ville spørre om fortløpende (Thagaard, 2013). Jeg brukte også probes i intervjuguiden min, slik at jeg hadde mer detaljerte spørsmål hvis samtalen stoppet opp. Dette var ett godt hjelpemiddel for meg som intervjuer. Ett annet probes jeg brukte var «kan du fortelle mer om dette». Dette førte til at jeg fikk mer detaljerte svar på enkelte spørsmål (Smith, 2007). Det å ikke ha ledende spørsmål var viktig i forhold til intervjuguiden min (Yin, 2014). Videre så har jeg i brukt en del informasjon fra bøker, artikler og internett til utformingen av guiden (Ibid).

### **3.4.3 Pilotintervju**

Før jeg startet intervjuene gjennomførte jeg to pilotintervjuer. Det var både for å øve på selve intervjusituasjonen og for å kvalitetssikre intervjuguiden opp mot problemstillingen (Yin, 2011). I det ene pilotintervjuet brukte jeg videoopptaker slik at jeg kunne se hvordan mitt eget kroppsspråk var og bli mer bevisst på det (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg tok også kontakt med en tidligere kollega som har vært spesialjeger. Vi gikk gjennom intervjuguiden og han gav meg tilbakemeldinger på denne. Dette gjorde at jeg hadde et godt utgangspunkt for intervjuene som skulle gjennomføres.

### **3.4.4 Rollen som intervjuer**

Da jeg skulle intervjuer var det viktig å være godt forberedt. Etter flere pilotintervjuer og samtaler med personer i forkant følte jeg meg sikker i rollen som intervjuer. Jeg var i tillegg høflig og profesjonell slik at informantene skulle få inntrykk av at jeg var seriøs i min oppgave. I tillegg var det viktig for meg at informantene skulle føle seg komfortable i intervjusituasjonen. I starten lot jeg informantene snakke løst om forskjellige temaer utenom intervjuet, noe som gjorde de mer komfortable. Videre så startet jeg alltid intervjuene med at vi skulle bli kjent med hverandre. Jeg fikk informanten til å fortelle om seg selv, og jeg om meg og hva oppgaven handlet om. Dette gjorde at man kunne løse opp den spenningen som var, og at vi fikk en god relasjon. Man må i tillegg sette seg godt inn i de temaer som skal tas opp i intervjuet slik at man kan komme med gode oppfølgingsspørsmål når informanten svarer (Kvale & Brinkmann, 2009).

### **3.4.5 Gjennomføring av intervjuer**

Intervjuene ble gjennomført på det stedet som informanten ønsket, og for de fleste var dette et sted som hadde tilknytning til jobben deres. Det var viktig at intervjuene foregikk på et sted hvor vi var uforstyrret slik at vi kunne konsentrere seg om dette og ikke noe annet. Jeg brukte også båndopptaker fordi dette ville gjøre analysearbeidet lettere og mer nøyaktig. Intervjuene startet med at jeg leste opp en protokoll for å gjøre

rede for etiske prinsipper for taushetsplikt, anonymisering, frivillig deltakelse og at informanten kunne trekke seg når som helst uten begrunnelse. Videre fikk jeg informanten til å signere samtykkeskjemaet.

Selve intervjuet tok ca. 1,5 time. Etter hvert intervju noterte jeg meg de tankene jeg hadde rundt hvordan jeg kunne gjennomføre neste intervju på en bedre måte. Dette gjorde jeg bevisst slik at jeg kunne utvikle meg som intervjuer.

Under selve intervjuet tok jeg det rolig slik at informanten fikk tid til å tenke over hva han skulle svare. Her stilte jeg ett spørsmål av gangen slik at informanten kunne konsentrere seg om det spørsmålet (Smith & Osborn, 2008).

I det ene intervjuet måtte jeg intervju to informanter samtidig på grunn av praktiske årsaker. Da var det viktig at fokuset ble rettet mot gruppen og ikke mot individene (Yin, 2011).

## **3.5 Analyse av data**

### **3.5.1 Transkribering av intervju**

Transkriberingen startet rett etter at hvert intervju var ferdig, og samtlige ble skrevet i detaljert form. Når intervjuene var transkribert, ble intervjusamtalene strukturert og gjort bedre egnet for analysen. Når materialet ble strukturert i tekstform ble det lettere å få oversikt over det, og dette var begynnelsen på analysen (Kvale & Brinkmann, 2009). Videre så fikk jeg med i transkriberingen om informanten lo, var taus, gjorde gester og så videre. Dette er noe som kan ha noe å si for den virkelige betydningen av en setning. Dette gjorde jeg i alle intervjuer jeg transkriberte. Jeg lyttet også på lydfilene av intervjuene og leste transkriberingen samtidig flere ganger, slik at ikke noe ble oversett (Graneheim & Lundman, 2004).

Da jeg var ferdig med transkriberingen av intervjuene ble opptakene slettet og alt datamateriale ble trygt lagret slik at uvedkommende ikke skulle ha tilgang.

### **3.5.2 Koding og kategorisering**

Dataanalysen handler om å avdekke generelle eller typiske mønstre i materialet. I dette prosjektet så leste jeg gjennom transkriberingen flere ganger og dannet meg et inntrykk av hva som var sentralt. Under lesingen oppdaget jeg spesielle tendenser, og kombinert med skriving av analytiske notater fikk jeg utviklet en større forståelse av viktige empiriske mønstre (Grønmo, 2004). Når man starter å analysere data er det viktig at man prøver å analysere på flere måter. På denne måten kan man se etter mønstre og begreper som man kan jobbe med videre (Yin, 2014).

Koding av materialet var viktig for å kunne skape oversikt. Her brukte jeg noen stikkord som beskrev et større utsnitt av teksten. Det ble brukt manuell koding hvor tekstutskriftene hadde bred marg ved at stikkordene ble skrevet i marginen (Grønmo, 2004). Det ble også skrevet ned notater underveis i prosjektet som kunne brukes i analysen. Disse notatene var generelle temaer som jeg tenkte på underveis (Yin, 2014).

Videre ble det brukt en mer systematisk koding av materialet. Da handlet det om å finne fellestrekk ved flere av kodene. Da disse ble identifisert og definert dannet de grunnlaget for en gradvis utvikling av mer veldefinerte kategorier.

Problemstillingen dannet grunnlaget for løpende vurderinger av hvilke kategorier som var mest relevante. Når kategoriene ble mer veldefinert ble dette brukt som utgangspunkt for en systematisk koding av hele materialet. Dette skapte en bedre oversikt over materialet og empiriske mønstre (Grønmo, 2004). Noe Yin (2014) tar opp er hvor vanskelig analyse i casestudier kan være, og dette viste å stemme for min del. I dette prosjektet ble det brukt «*cross-case synthesis*» og mønstergjenkjenning («*pattern matching*») (Yin, 2014).

### **3.6 Reliabilitet og validitet**

Ifølge Thagaard (2013) er *reliabilitet* knyttet til spørsmålet om forskningen er utført på en pålitelig, troverdig og tillitsvekkende måte. Man kan spørre seg om en annen forsker som anvender samme metode vil komme frem til samme resultat. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) så omhandler reliabilitet en del av intervjustadiet, transkripsjonsstadiet og analysestadiet. Ved intervjustadiet handler det om å ikke ha ledende spørsmål slik at det kan påvirke svarene. Videre så ble en casestudie protokoll laget som tok for seg oversikt over studien, datainnsamlingsprosedyre og veiledning til skriving (Yin, 2014).

Transkribert intervju ble sendt til informantene slik at de kunne lese gjennom og gi eventuelle kommentarer til intervjuet. Denne metoden kalles «*member checking*» og er den metoden som Marshall & Rossman (2006) anbefaler. Dette gjør at man får dobbelsjekket transkriberingen slik at det ikke er noen misforståelser. Videre så sendte jeg mine tolkninger av data til informantene, og vi fikk anledning til å diskutere disse tolkningene (Baxter & Jacks, 2008).

*Den interne validiteten* er god på grunn av at studiet går i dybden og gir detaljerte funn. Både mønster gjenkjenning og begrunnelses grunnlag sørger for den interne validiteten (Yin, 2014). Her ble et semi strukturert intervju og dokumenter benyttet.

*Den eksterne validiteten* sier om funnene har gyldighet utenfor de undersøkte gruppene. Det er mulig å teste dette, men på grunn av omfang, tid og ressurser hadde jeg ikke mulighet til å gjennomføre en slik test. I dette prosjektet ble spørsmål knyttet til hvordan og hvorfor brukt i intervjuguiden og i problemstillingen. Dette styrker den eksterne validiteten (Yin, 2014).

«*Construct*» *validiteten* i dette studiet ble forsterket ved at informantene blir referert til i resultatdelen, noe som kan bidra til å forsterke studien (Yin, 2014).

### **3.7 Etiske betraktninger**

Etiske dilemmaer spiller en viktig rolle i forskningen. I dette prosjektet var det direkte kontakt mellom forsker og informanter. I slike tilfeller er det utarbeidet særskilte etiske retningslinjer som definerer forskerens forhold til deltakerne (Thagaard, 2013). Etiske avgjørelser må tas gjennom hele forskningsprosessen, ikke bare i intervjufasen (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette gjorde at jeg måtte sette meg godt inn i de etiske retningslinjene som gjelder for forskning, og bruke disse under hele forskningsprosessen.

Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi var et godt verktøy å bruke når jeg jobbet med prosjektet (De nasjonale forskningsetiske komiteene, u.å). Disse retningslinjene tok for seg hensyn til forskningsetikk, personer, grupper og institusjoner, og forskersamfunnet.

#### *Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)*

I starten av prosjektet sendte jeg inn meldeskjema til NSD for godkjenning av prosjektet. Et meldeskjema skal benyttes for forskningsprosjekter som er meldepliktige etter personopplysningsloven (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, u.å). Dette prosjektet var meldepliktig siden jeg skulle behandle personopplysninger ved hjelp av pc, dokumenter og lydfiler. Meldeplikten gjelder uavhengig av om all rapportering fra prosjektet er anonymt (Ibid). I november 2014 ble den godkjent og jeg kunne starte med intervjuene. En slik godkjennelse er viktig for å overholde de etiske aspektene i forhold til taushetsplikt, oppbevaring av data og personvern. Jeg gjorde en endring ved at jeg



skulle intervju en fotballklubb i eliteserien. Denne endringen ble meldt inn og godkjent.

### *Informert samtykke*

For hvert forskningsprosjekt så må forskeren ha deltakerens informerte samtykke (Thagaard, 2013). Dette innebar for meg at informantene ble informert om undersøkelsens hensikt og hovedtrekkene i prosjektet. Jeg fikk informert samtykke fra samtlige informanter som deltok i prosjektet. Hver deltaker fikk skrevet om informert samtykke (vedlegg 1) før intervjuet startet. Jeg gikk grundig igjennom skrevet og var påpasselig med å informere om at intervjuet var frivillig og de kunne trekke seg når som helst uten konsekvenser. Dette ble også nevnt i infoskrivet (vedlegg 2 og 3) som jeg sendte ut i forkant av intervjuene.

### *Konfidensialitet*

Dette innebærer at man ikke offentliggjør personlige data som kan avsløre informantens identitet (Kvale & Brinkmann, 2009). Ifølge De nasjonale forskningsetiske komiteene så må forskningsmaterialet anonymiseres slik at ingen kan bli gjenkjent. Lagring av opplysninger som kan identifisere informantene stilles det strenge krav til. Disse retningslinjene fulgte jeg, og i denne oppgaven kommer jeg til å bruke offiser 1 til 3 og trener 1 til 3 i stedet for deres ordentlige navn.

Det er mulig å kun anonymisere en av casene og ikke den andre i et casestudie (Yin, 2014). Siden fotballklubben er en kjent tippeligaklubb vil det være mulig å identifisere de trenerne som deltok i studiet, og derfor vil klubben bli anonymisert. Personellet som jobber i FSK er ikke offentlig kjent, så derfor vil det være meget vanskelig å finne ut hvem som deltok. Det var mange aktuelle kandidater som kunne intervjues og derfor vil det internt i FSK være vanskelig å kunne identifisere disse.

## 4. Resultater

I dette kapitlet vil resultatene fra intervju bli presentert. Jeg har valgt å dele mine funn inn i seleksjon og utdanning.

### 4.1 Seleksjon

Her vil jeg gå inn på hvordan klubben og FSK rekrutterer og selekterer sine spillere og soldater. Videre så vil jeg komme inn på hvilke egenskaper de ser etter hos en som skal bli elitesoldat eller elitespiller. Jeg vil også ta for meg likheter og forskjeller mellom disse. I mine funn og i forhold til problemstillingen er rekruttering og selektering viktig. Dette vil vise forskjellene og likhetene mellom miljøene, og viktigheten med god selektering for å kunne utvikle fremtidige elitesoldater eller elitespillere.

#### 4.1.1 Hvordan rekrutterer og selekterer fotballklubben

##### Rekrutteringen i fotballklubben

Mine funn indikerer at fotballklubben rekrutterer spillere som skal kunne utvikles til å bli A-lag spiller i framtiden. De ønsker også å kunne tjene penger på eventuelle spillersalg til andre klubber. Spillersalg er en viktig inntektskilde for klubben og derfor ønsker man å kunne utvikle gode spillere. Dette kom frem i følgende uttalelse:

*Trener 3:*

*“Skal kunne spille på A-laget og vi kan tjene penger på at spillere blir solgt til utlandet”.*

Fotballklubben rekrutterer gjennom en utviklingsavdeling med trenere i ett akademi eller i aldersbestemte klasser. Det å ha ett godt rekrutteringsgrunnlag er en viktig faktor

for at de skal kunne utvikle spillere som skal nå elitenivå. Fotballklubben ønsker også å ha tett samarbeid med fotballklubbene rundt i nærmiljøet slik at de kan rekruttere gode spillere til klubben. Det å ha en tett dialog og samarbeid med mindre klubber er en viktig faktor for å kunne få tak i gode spillere. Dette kom frem i følgende uttalelse:

*Trener 1 fotball:*

*“Det er en del andre personer i klubben som er med på utvelgelsesprosessen. Å knytte gode band til mindre klubber er med å inspirere og motivere unge spillere, og heve kompetansen i klubbene rundt. Dette gjør at vi får ett bedre rekrutteringsgrunnlag”.*

For å bli en spiller som skal kunne nå elitenivå så må man rekruttere spillere så tidlig som mulig. Dette fordi det er viktig å la de komme inn i ett profesjonelt fotballmiljø og bli vant med treningsmengden, hvilke krav som stilles, samt at de får trent med de beste spillerne. Dette er noe også trener 3 viser i sitt utsagn:

*Trener 3 fotball:*

*“Vi må hente de beste unge spillerne så tidlig som mulig slik at vi får de inn i ett profesjonelt treningsmiljø. Det er viktig at unge spillere blir tidlig vant med treningsmengden og trykket som kommer senere og at de blir forberedt på de kravene som stilles. Du må være i et elitemiljø hvis du skal bli en elitespiller”.*

Klubben har ikke råd til å kjøpe spillere som er ferdig utviklet. Dette gjør at deres policy er å kunne rekruttere unge talenter som kan utvikle seg til å bli elitespiller. Måten de gjør det på er å speide etter unge spillere i klubbene i nærområdet. Det å ha gode trenere i aldersbestemte klasser er viktig for å kunne lokke de til klubben i ung alder. Spillere ned i 13-14 års alderen blir rekruttert slik at man får de så tidlig som mulig til klubben. Dette er noe trener 3 sier om dette:

*Trener 3 fotball:*

*“Speiding av spillere i andre klubber er viktig slik at vi får gode spillere og siden vi har gode trenere, så får vi rekruttert 13-14 åringer”.*

## Selekteringen i fotballklubben

Seleksjon i fotballklubben foregår ved hospitering eller prøvespilling over tid. Dette fordi det er viktig å kunne se spillerne over tid i deres eget treningsmiljø. Her vil trenerne danne seg et helhetsinntrykk av spilleren, noe som avgjørende for om spilleren skal kunne få muligheten til å begynne i toppspillergruppen. De bruker ikke lister av tester, men selekterer de mer på en magefølelse som danner et helhetsinntrykk. Dette sier trener 1 om saken:

*Trener 1 fotball:*

*“Selektering foregår ved hospitering eller prøvespilling. Det å se spillerne over tid i vårt eget treningsmiljø er viktig. Det er opplevelsen av spilleren i trening, utenfor banen og hvilke kvaliteter og ferdigheter han har. Er det noe vi trenger, ikke trenger? Vi måler de på visse parametere, men det er mer en magefølelse, ikke lister av tester som vi følger”.*

Spillerne må også selekteres etter hvordan han er som person og hvor mye man er villig til å ofre for å bli god. Det er viktig å ha treningslyst, og et ønske om å bli god, noe trener 3 sier:

*Trener 3 fotball:*

*“Når vi selekterer unge spillere er det viktig å se hele mennesket i forhold til talent, hvor mye er han villig til å ofre for å nå målene og hvordan han er som person”.*

Videre kommer det fram at spillerne må prestere over tid i toppspillergruppen for å kvalifisere seg til spill på A-laget.

*Trener 1 fotball:*

*“Du skal prestere over ett år i toppspillergruppen for du kvalifiserer deg til en fast plass på A-laget”.*

#### 4.1.2 Hvordan rekrutterer og selekterer FSK spesialjegere

##### Rekrutteringen av spesialjegere i FSK

FSK rekrutterer spesialjegere som skal kunne løse skarpe oppdrag nasjonalt og internasjonalt. Dette viser at de skal kunne løse meget avanserte og krevende oppdrag i Norge eller utlandet. Det er derfor viktig å få tak i gode kandidater til opptaket, noe utdanningsavdelingen (Training Wing) i FSK har ansvaret for. Dette er noe offiser 1 sier noe om:

*Offiser 1 FSK:*

*“Vi selekterer for at de skal kunne bli spesialjegere på skarpe oppdrag nasjonalt og internasjonalt. Vi i Training Wing er ansvarlige for rekruttering, seleksjon og utdanning av disse”.*

Rekrutteringen skjer på bakgrunn av informasjon på nett og reklamering rundt omkring i de ulike militære leirene. Man må søke til opptaket og kravet er å ha gjennomført førstegangstjenesten for å kunne delta på den. Det er rundt 250 – 350 søkere hvert år til spesialjegeropptaket, og det er noen få prosent av disse som kommer gjennom opptaket. I fallskjermjegerroppen (vernepliktige) så har de ett mål at 50 % av troppen skal søke opptak til spesialjeger når utdanningsåret deres er ferdig. Derfra skal 50 % komme inn. Men som regel så kommer flere enn de 50 % gjennom opptaket. Derfor er fallskjermjegere viktige rekrutteringskilde til spesialjegeropptaket. Det er ca. 1400 søkere til fallskjermjegeropptaket, og rundt 15 – 20 stykker kommer gjennom opptaket til fallskjermjeger utdanningen. Offiser 1 og offiser 2 nevner litt om det:

*Offiser 1 FSK:*

*“Det er omkring 250 – 350 søkere hvert år til spesialjegeropptaket og bare få prosent kommer gjennom opptaket”.*

*Offiser 2 FSK:*

*“Kampanjer øker antall søkere, men ikke på kvaliteten. De man får ekstra kommer ikke*

*inn uansett. En viktig rekrutteringskilde for oss er fallskjermjegere. Det er flest av de som greier å komme gjennom opptaket”.*

### **Selekteringen av spesialjegere i FSK**

Etter at søknadene er kommet inn så blir de behandlet. Der går man gjennom alle papirer for å se om de har gjennomført førstegangstjeneste, god vandel og resultater av egentest på fysiske minstekrav. De som kommer gjennom dette blir kalt inn på ett grovopptak som varer to dager. Der tester man fysiske minstekrav, som inneholder styrke, utholdenhet og svømmeferdigheter. Videre er det informasjon om selve opptaket og hvordan man kan være best mulig forberedt til det. Dette er noe offiser 3 sier:

*Offiser 3 FSK:*

*“Man blir kalt inn på grovopptak som varer i ett par dager som fungerer som en grovseleksjon. Fysiske tester som styrke og utholdenhet, samt svømming testes. Disse må man bestå for å kunne komme inn på opptaket”.*

Kommer man gjennom grovopptaket, så er det ett 3 ukers opptak hvor det fysiske og psykiske testes. Dette sier offiser 1 om opptaket:

*Offiser 1 FSK:*

*“Opptaket varer i 3 uker. Første uka er fysiske tester, psykologiske tester, testing av fobier i vann og høyde, og undervisning. Under opptaket vil ikke kandidatene få vite hva som skjer, da får vi testet om de takler usikkerhet og lange dager med høy intensitet.*

*Uke 2 handler om orienteringsmarsjer i gruppe og individuelt med pakning. Her varierer tyngde på sekk, lengde som skal gå og det er visse tidskrav som de må nå på hver marsj.*

*Uke 3 handler om å se om hvordan du jobber i lag med andre, jobbe under høyt press, med lite mat og søvn. En helvetes uke”.*

I løpet av opptaket så har man en del psykologiske tester som vurderer allment evnenivå, dette gjøres for å se om man har det som trengs for å kunne ta mot mye informasjon på kort tid, noe offiser 1 sier om:

*Offiser 1 FSK:*

*“Vi har en god del prøvesett med psykologiske tester som sjekker allment evnenivå. Du må være litt over gjennomsnittet, slik at du skal kunne henge med på progresjon i løpet av året. Vi har også noen personlighetstester som tester deg om du utgir deg for å være en annen enn du egentlig er. Det ser vi gjennom testene”.*

De har også ett opptaksråd som evaluerer alle resultatene i opptaket. Opptaksrådet består av sjef FSK, instruktører og sjef utdanningsavdelingen (Training Wing). De bestemmer hvem som får begynne grunnutdanningen. Dette er noe offiser 3 påpeker:

*Offiser 3 FSK:*

*“Det er ett opptaksråd som evaluerer alle resultatene, der man bestemmer hvem som kommer videre til grunnutdanningen. Grunnutdanningen på ett år er også en viktig del av seleksjonsprosessen”.*

De har to år på å selektere personellet som skal bli operativ elitesoldat. Etter 1 års grunnutdanning for så å ha ett års prøvetid som spesialjeger, noe offiser 1 sier om:

*Offiser 1 FSK:*

*“Det er unikt at vi kan bruke 2 år å selektere personellet. Etter at de er kommet gjennom opptaket så har vi ett år på grunnutdanningen og ett år som spesialjeger. Det er lov til å avvise de som de ikke oppfyller kravene vi stiller”.*

Seleksjonsmodellen man bruker har blitt modernisert etter hvert som situasjonsbilde i verden har endret seg. Modellen de bruker er en blanding av britisk og norsk. Det har vært mange diskusjoner rundt hvordan modellen skal se ut, men FSK har bestemt seg for en modell. Denne har vært i bruk siden 1999, med noen få forandringer.

*Offiser 2 FSK:*

*“Seleksjonsmodellen er modernisert etter hvert som krigens karakter har endret seg. En kombinasjon av egne erfaringer, britiske erfaringer og de alliertes erfaringer.*

*FSK modellen er en norsk- britisk modell og de er veldig filosofisk like.*



### 4.1.3 Likheter og forskjeller i rekruttering og selektering

#### Rekrutteringen

##### Likheter:

I begge miljøer er det *frivillig* å være med. Her må man enten søke (gjelder FSK) eller bli tatt ut av trenere eller speidere (gjelder fotballklubben) for å kunne bli tatt ut.

##### Forskjeller:

FSK rekrutterer spesialjegere for å kunne *fylle det operative behovet*. Deres oppgave er å løse skarpe oppdrag nasjonalt eller internasjonalt.

Klubben rekrutterer spillere som skal kunne *spille på deres A-lag* og eventuelt bli *solgt videre slik at man tjener penger*. Klubbens økonomi gjør at det å selge spillere til utlandet vil kunne hjelpe de å bedre den økonomiske situasjonen.

Dette viser at FSK og fotballklubben har forskjellige behov for rekruttering. Både økonomisk og bruksmessige behov.

I FSK må en *søke opptaket* og i fotballklubben så *rekrutterer de spillere gjennom utviklingsavdelingen eller speiding*. Dette viser at miljøene opererer forskjellige. I fotballen så går man aktivt ut å prøve å rekruttere spillere, mens i FSK blir kun søkere vurdert.

*Alder på de som rekrutteres* er forskjellige. Fotballklubben ønsker å hente inn unge spillere i 13 – 14 års alderen og FSK rekrutterer fra de som er over 19 år.

I fotballen må man hente inn unge spillere som skal utvikles tidlig hvis man skal kunne nå et elitenivå. Man har noen eksempler der spillere som begynner sent når toppen. Fotballen har utviklet seg mye de siste 20 årene, og det stilles meget høye krav til spillerne som skal presterer på ett høyt nivå. Derfor vil det være viktig å kunne selektere de i ung alder slik at man får utviklet de i forhold til kravene som stilles i elitefotballen. FSK rekrutterer sine spesialjegere i forskjellige aldersklasser. Men man må ha avtjent

verneplikten. Dette vil si at de er minst 19 år. De har personer i alle aldersklasser som kommer inn på utdanningen, men helst ikke over 30.

## **Seleksjonen.**

### Likheter:

I begge miljøene skjer *seleksjonen over tid*. I FSK har man 2 år på å vurdere om at kandidaten har de egenskapene som trengs for å bli operativ. Etter opptaket så er det ett år på grunnutdanningen og ett år som spesialjeger. Hvis du ikke presterer godt nok det første året som spesialjeger så kan man bli frabeordret. Det er ikke ofte at det har skjedd, men det har hendt.

I fotballen så har de flere år på seg og her må man vise utvikling over tid. Det nåløyet som man må komme gjennom i fotballen er trang, og for hvert år som går så blir det hardere kamper om plassen i utviklingsavdelingen.

Det å *prestere over tid* er viktig i begge miljøer. I FSK så gjelder dette i to år og i fotballen over enda flere år.

Begge miljøer ser på *helhetsinntrykket og vurdere ut fra det*. I FSK skal du bestå opptaket og gå gjennom ett års grunnutdanning. Her kan man bli kastet ut hvis man ikke presterer og består flere av testene. Her kommer mange personlige egenskaper inn, noe som danner ett helhetsinntrykk.

I fotballen så ser de hele spilleren og vurdere ut fra det. Hvilke egenskaper som er sentrale kommer jeg senere tilbake til i oppgaven.

### Forskjeller:

I FSK så bruker de *mange tester* hvor man skriver ned resultatene. Dette gjelder både opptaket og grunnutdanningen. Her vil det være fysiske-, teoretiske-, intelligens- og praktiske tester, samt vurderinger fra medsoldater.

I klubben bruker de ikke så mange klare tester hvor resultater noteres, men det er mer et *helhetsinntrykk og magefølelse* man rekrutterer på.

FSK tester *allment evnenivå* på sine kandidater i opptaket. Dette er fordi de ønsker å se om kandidatene har det evnenivået som trengs for å kunne starte på utdanningen.

FSK har *eget opptak* som varer i tre uker hvor de fysiske, psykiske og sosiale egenskapene testes. Dette kan knyttes opp mot tilpasningsevne der de *fysiske* handler om å kunne takle varme og kulde (vann) på en god måte. Man må også kunne presse seg fysisk for å kunne fullføre anstrengende eller krevende oppgaver på en god måte. De *sosiale (mellommenneskelige)* egenskapene tester hvordan man samhandler med andre mennesker på en god måte. De *psykiske (mentale tilpasningsevner)* handler om hvordan en tenker i nødsituasjoner, å håndtere stress, lære nye arbeidsoppgaver og de å være kreativ i oppdragsløsning.

Et annet interessant funn er at det er *flest fallskjermjegere* som kommer gjennom spesialjegeropptaket. Mine funn kan indikere på noe, men jeg vil komme tilbake til dette senere i oppgaven.

#### **4.1.4 Hvilke egenskaper ser fotballklubben etter**

Her vil jeg ta for meg de egenskapene som trenerne mente var viktig for å kunne nå eliteserien i fotball.

Alle trenerne sier at basisferdigheter som teknikk, fysikk, koordinasjon og balanse er viktig hvis man skal kunne nå elitenivå i fotball. Når man skal rekruttere unge spillere så er de tekniske ferdighetene viktigere enn de fysiske, noe trenerne sier:

*Trener 2 fotball:*

*“I utvelgelse av unge spillere, så er det fotballferdighetene, den tekniske delen som er viktigst. Fysiske delen kan trenes”.*

*Trener 3 fotball:*

*“Tekniske ferdigheter, balanse og koordinasjon er viktigere enn de fysiske ferdigheter”.*

Videre kom det fram at det å ha viljen til å trene hardt, motivasjon, samt ønske om å nå sine mål, er viktige egenskaper som de ser etter. Det å ha treningstalent (ønske om å trene hardt og målrettet) er viktigere enn talentet (gode ferdigheter).

*Trener 2 fotball:*

*“Er du ikke villig til å legge inn nok hardt arbeid så når du ikke elitenivå. Du må ha treningstalentet for å nå toppen. Ferdigheter er ikke nok, du må ha viljen til å sette deg mål, jobbe hardt for å nå de målene, viljen til å trene hardt”.*

*Trener 3 fotball:*

*“Hvis man skal velge mellom talent og treningstalent, så velger vi treningstalentet. Dette fordi talentet som ikke vil trene nok, vil falle av før eller siden. Hardt arbeid slår talentet helt til talentet er villig til å jobbe hardt”.*

*Trener 1 fotball:*

*“Det finnes to typer talenter. Balltalent og treningstalent. Viktig å trene riktig og med kvalitet i ung alder. Kunne arbeide hardt for å nå målene sine, samt meget motivert”.*

Det å tåle å gjøre feil, tape eller møte motgang i fotball er viktig. Hvis man som ung spiller ikke tåler å gjøre feil, så vil man ikke kunne utvikle seg som spiller. Det å gjøre en feil, men å ha lysten til å gjøre det rett igjen er noe trenerne tar opp. Videre så mener de at det å møte litt motgang som å tape, bli skadet, sitte på innbytterbenken eller andre hendelser er viktig i utviklingen. Hvis man skal kunne ta steget opp til elitenivå så må man ha møtt litt motgang tidligere. I toppfotballen vil det være konkurranse om plassene og mye press fra media. Da er det greit å ha litt erfaringer på disse området, slik at man møter disse utfordringene på en god måte.

*Trener 3 fotball:*

*“Du må kunne tåle motgang, tåle å tape, kunne takle å gjøre feil. Du må kunne tåle å gjøre det, og jobbe videre. Hvis ikke du har dette så vil du falle av”.*

Trenerne tar opp hvor viktig de sosiale egenskapene er for å kunne lykkes. Det å kunne ha gode samarbeidsevner, jobbe i en større gruppe og gode personlige egenskaper er viktig. Alle trenerne tar opp dette:

*Trener 1 fotball:*

*“Sosiale ferdigheter er viktige. Hvordan fungerer han i en gruppe. Adferden til en spiller er avgjørende om han skal lykkes. Noen har hatt fotballferdighetene, men har ikke nådd opp på grunn av at de har strøket på personlighet”.*

*Trener 2 fotball:*

*“Vi skal kunne jobbe godt i lag og vi skal trene hverandre gode, derfor er det viktig å kunne jobbe godt i lag”.*

*Trener 3 fotball:*

*“Sosiale krav er viktige fordi fotball er ett lagspill. Den sosiale relasjonen mellom spillere er viktig for utviklingen”.*

Å ha gode holdninger er viktig hvis du skal bli tatt opp i utviklingsavdelingen. Trener 1 nevner i denne sammenhengen:

*Trener 1:*

*“det å ha gode holdninger er viktig hvis du skal kunne komme langt”.*

Det å være god på selvregulering er en av nøkkelfaktorene for å kunne nå elitenivå i fotball. Man må kunne planlegge (hva skal jeg bli bedre på, klare mål), gjennomføre (innsats), evaluere (nådde jeg målet, hvorfor/ hvorfor ikke, til neste gang) og reflektere (mine styrke/svakheter, hva må jeg jobbe med for å bli bedre) treningene sine som ung utøver. Dette er noe de mente var særdeles viktig for å kunne nå elitenivå:

*Trener 2 fotball:*

*“Å være god på selvregulering er en nøkkelfaktor for å kunne utvikle seg til å bli en spiller i eliteserien”.*

*Trener 3 fotball:*

*“Du må være din egen trener, være bevisst på de kravene som stilles, kunne sette seg mål for hver trening, ønske om å bli bedre. Man må kunne reflektere etter treningen og se hva som må jobbes med for å bli bedre. Disse egenskapene er viktig hvis du skal nå elitenivå i fotball”.*

#### **4.1.5 Hvilke egenskaper ser FSK etter**

Det kom frem i intervjuene at det er mange viktige egenskaper man må inneha for å kunne bli enn spesialjeger.

Det å kunne takle usikkerhet og stress over tid er viktig hvis man skal kunne komme gjennom opptaket. Under opptaket så vet man ikke hva som skjer, ikke en time fram i tid engang. Dette gjør at man hele tiden må leve i usikkerhet. Det å kunne takle stressende situasjoner er noe de tester også gjennom flere caser. Disse to tingene er viktig i skarpe operasjoner fordi da vil man leve i usikkerhet og stressende situasjoner. Greier man ikke dette på ett opptak, så vil man ikke kunne takle det i farlige situasjoner som for eksempel i krig. Dette var noe offiserene var meget klar i:

*Offiser 1 FSK:*

*“Du må kunne takle usikkerhet og stress, det er lagt opp i opptaket og utdanningsåret. De som ikke gjør det, ryker ut”.*

*Offiser 2 FSK:*

*“Å kunne det å tåle usikkerhet og stress er en viktig del av opptaket. I krig så er det enda verre”.*

Man må kunne tåle ubehag og smerte over tid for å komme gjennom opptaket. Det er meget belastende tester under opptaket. Videre så er grunnutdanningen meget hard, noe som gjør at man må ha denne egenskapen for å klare dette. Et eksempel kan være på vinterutdanningen deres hvor man er ute i 4 uker i strekk og man blir sliten, våt og kald, og har mye smerter på grunn av stor sekk og lange avstander som skal gås.

Dette viser også at man må ha en meget god motivasjon for å gjennomføre opptaket og grunnutdanningen, noe de tester kandidatene på.

Det å være robust og mental tøff er også viktige egenskaper. Dette sier offiserene:

*Offiser 1 FSK:*

*“Du må være robust, mental tøff og tåle tungt arbeid over lang tid og målbevisst for å komme gjennom opptaket”.*

*Offiser 1 FSK:*

*“Man må kunne tåle ubehag over lengre tid. Viktig å inneha egenskaper som gjør at du kan lukke ut å ha det vondt, og bare kjøre på. Du må være motivert for opptaket, ellers greier du ikke dette”.*

*Offiser 2 FSK:*

*“Det viktige i opptaket er å kunne pushe seg selv videre selv om det er tomt. Kunne greie dette uten ytre stimuli, du får aldri positiv eller negativ feedback på opptaket. Du må være meget motivert for å komme gjennom disse tre ukene med slit”.*

Opptaket er meget psykisk hard og det å kunne tilpasse seg utfordrende miljøer som varme og kulde, kunne takle stress og være meget motivert er viktig. Dette viser at tilpasningsevne er viktige egenskaper. De mentale egenskapene er viktigere enn de fysiske på opptaket. Dette sier offiser 3 om saken

*Offiser 3 FSK:*

*“Spesialjegeropptaket er ikke ekstremt fysisk krevende, men psykisk hard. Gjennom opptaket får du testet kandidatenes evnen til å kunne hente motivasjon. Det er fysisk tungt og du må kunne takle stress. Du må tåle smerte og ubehag, søvn og mat mangel, samt kulde og varmpåkjennning. Da får du den ultimate belastningen som får testet din motivasjon”.*

Sosiale egenskaper er viktig å ha for å kunne bli tatt opp til grunnutdanningen. Det å kunne samarbeide godt, utvikle gode relasjoner med andre og ikke være egoistisk var andre momenter som instruktørene så etter hos kandidatene. De ønsket ikke personer som var egoistisk og bare tenkte på seg selv:

*Offiser 1 FSK:*

*“Sosiale egenskaper er viktige. Du må kunne bidra til felles mål og ha gode samarbeidsevner. Hvis man ikke har det så vil du ikke bli tatt inn på utdanningsåret”.*

*Offiser 1 FSK:*

*“Siste delen av opptaket er relasjonstest. Du jobber i team når du er nedslitt og da kommer ditt sanne jeg frem. Instruktørene skriver observasjonsskjemaer hver dag. Så det å kunne samarbeide godt er ett must”.*

Det å kunne takle usikkerhet og motgang, ikke gi opp, å ha gode mentale egenskaper er viktig for å komme gjennom opptaket. De som har vært fallskjermjeger er overvekt av de som kommer gjennom spesialjeger opptaket, for det om de er i mindretall av søkerne. Dette kan vise at man har gode forberedelser i fallskjermjegeråret til å kunne komme gjennom spesialjegeropptaket. Her mente offiserene at de får utviklet mentale ferdigheter i løpet av året, og at man har vært gjennom tøffe påkjenninger, noe som gjør at deres mestringstro øker. Det å kunne takle motgang var viktig hvis man skal kunne bli spesialjeger. Dette er fordi du vil møte motgang og presses i løpet av opptaket, og hvis man ikke greier det, så vil du ryke ut. Dette sier offiser 1:

*Offiser 1 FSK:*

*“Det er 200 – 300 søkere, og de fleste som kommer gjennom opptaket er fallskjermjegere. De har en fordel med at de har ett år som fallskjermjeger hvor de har fått forberedt seg godt på de belastningene som kommer. De har lært å takle usikkerhet, ikke gi opp, og fått en god psykologisk balast som gjør de bedre rustet til å komme gjennom opptaket”.*



#### 4.1.6 Likheter og forskjeller i egenskaper de ser etter

Det er en del forskjellige og like egenskaper de to miljøene ser etter. Vider vil disse egenskapene bli diskutert.

##### Likheter:

I begge miljøene må man være meget *motivert* for å nå målene sine. Dette er noe av det viktigste hvis man skal kunne oppnå et elitenivå i sine respektive miljøer. Uten å være svært motivert så er det lettere å gi opp, samt at du ikke er villig til å ofre nok. Man må gi slipp på en del hvis man skal bli eliteseriespiller eller elitesoldat. Da er det motivasjon og *lysten til å nå målene* som spiller inn.

Det å ha gode *sosiale egenskaper og holdninger* er noe begge miljøer ser etter. De må kunne samarbeide i begge miljøene fordi man jobber så tett innpå hverandre. Det å ha gode grunnholdninger er viktig hvis man skal være i disse miljøene og uten dette så vil du falle gjennom og ikke komme med videre.

Man må også kunne *tåle motgang og takle å gjøre feil*. Dette er viktig i begge miljøene hvis man skulle kunne komme opp på et elitenivå. I fotballen må du tåle å bli skadet, være på benken eller gjøre feil under en kamp. Hvis man ikke takler dette så vil virkeligheten bli tøff. I FSK er det viktig å lære av sine feil fordi under øvelser blir man presset hardt og da vil man for eller siden gjøre feil. Det viktigste for de er at man tåler dette og ønsker å kunne forbedre seg til neste gang.

##### Forskjeller:

For å kunne bli en elitespiller så må man ha *gode tekniske egenskaper*. De fysiske egenskapene kan trenes opp og er derfor ikke de viktigste med det første. Men dette vil ikke si at du ikke skal ha fysiske egenskaper. Det er fortsatt viktig å kunne løpe raskt, ha god utholdenhet eller kunne hoppe høyt i en duell. Her er det snakk om at man ser på de *tekniske egenskapene for de ser på de fysiske*, fordi fysiske er lettere å trene opp.

Det å ha *høy selvregulering* var noe alle trenere mente var viktig for å kunne nå et elitenivå i fotball. Man måtte også kunne *jobbe hardt* for å oppnå gode resultater.

For å bli en spesialjeger så må du ha *sterke mentale egenskaper*. Dette er noe de selekterer under opptaket. Du må være *mental tøff, ha gode tilpasningsevner og en viss god fysikk*. Dette blir testet gjennom hele opptaket. *Psykiske egenskaper er viktigere enn de fysiske* mener FSK. De ser at det å være sterk psykisk er viktigere enn de fysiske hvis man skal kunne gjennomføre opptaket. Disse egenskapene vil kunne være viktig i skarpe operasjoner og derfor selekterer de etter psykiske egenskaper.

## 4.2 Utdanning

Her vil jeg ta for meg hva kan gjøres for å øke læring og utvikling hos fremtidige elitesoldater og elite fotballspillere. Dette gjelder:

- Det å bruke motgang, utfordringer og press i treningene.
- Det å trene under stressende forhold.
- Det å trene realistisk.
- Gjennom utfordringer kan mestringstro utvikles.

Videre så vil jeg gå inn på likheter og forskjeller mellom FSK og klubben

### 4.2.1 Det å bruke motgang, utfordringer og press i treningene

Både fotballklubben og FSK bruker strukturerte og tilrettelagte øvelser der man gir utøverne mulighet til å utvikle seg gjennom at de utfordres og presses i en gitt situasjon. Dette er en viktig del av læringen og utviklingen sier begge miljøer. Dette kom fram i følgende uttalelse:

*Trener 3 fotball:*

*“ja, det henger sammen med øvelses utvalget og hvor vanskelig du gjør det. At du er flink som trener til å utfordre spillerne. Viktig å legge listen for gjennomføringen så høyt at det blir læring, og at det blir utvikling”.*

*Offiser 1 FSK:*

*“Hvis du har møtt motstand før, og den dagen du er i krig, så har du vært gjennom det tidligere. Da kan du tenke tilbake å si at jeg overlevde denne gangen. Det er derfor vi legger opp treningen slik”.*

*Offiser 2 FSK:*

*“Det å kunne møte motstand i løpet av utdanningsåret, at du får ett trøkk er viktig. Vi prøver å gjøre det for eksempel i overlevelseskurset, så vel som patruljekurset. Vi prøver å trene ved at de presses og da får de flere verktøy å bruke da de er i en reel krigssituasjon”.*

Det å kunne takle motgang er viktige egenskaper i begge miljøene. Derfor legger de opp treningene slik at man skal få kunne få utvikling gjennom motgang. Dersom man ikke takler dette, så vil dette kunne gi en motsatt effekt. Dette kom fram i følgende uttalelser:

*Trener 1 fotball:*

*“Jeg tror at motgang kan faktisk gjøre deg sterkere hvis du takler motgang. Det kan være med på å snu noe, hvis du takler det. Hvis du ikke takler det, og hvis du ikke er forberedt på at motgang skjer så ville det kunne bli noe negativt”.*

Det å trene i krevende og utfordrende situasjoner vil kunne utvikle den mentale tøffheten og gjør en mer mentalt forberedt på reelle skarpe situasjoner eller den tøffe hverdagen som fotballproff. Dette er noe begge miljøer nevner:

*Offiser 1 FSK:*

*“Det å trene i krevende situasjoner øker robustheten og de mentale egenskapene til gutta. Det å trene i entring av plattform i Nordsjøen hvor det er kaldt vann, dårlig vær, og de skal klatre opp ett tau med mye utstyr er krevende”.*

*Trener 3 i fotball:*

*“Som elitespiller så må du kunne takle tøffe hverdager, og derfor er det viktig at treningene gjør deg så forberedt som mulig på det”.*

#### **4.2.2 Det å trene under stressende forhold**

Det å trene under stressende forhold og hvor man utfordrer de psykiske egenskapene er viktig i forhold til å utvikle en mental tøffhet. Treningene bør ikke bare utfordre de fysiske men også de psykiske. Dette er noe man gjør mye av i FSK:

*Offiser 3 i FSK:*

*“Hele hverdagen går på å trene under stressende forhold. Det å trene under stressende forhold legges inn i den realistiske treningen. Øvelsene legges opp slik at du skal kjenne og kunne takle stress på en god måte”.*

*Offiser 2 FSK:*

*“Vi er flinke til å utnytte de fysiske lover for å kunne stresse folk. Både klaustrofobi, høyde, kulde og farer testes og trenes”.*

*Offiser 1 FSK:*

*“Under flere caser er det høy stressfaktor. Det smeller rundt deg, du må ha kontroll på deg, dine egne, fienden og hva som skjer rundt deg. Trening i bebygd område og tette omgivelser med knappe tidsfrister og hårfin balansegang mellom suksess og fiasko i løsning av oppdrag”.*

Dette er ikke noe fotballklubben trener så mye på, som de sier her:

*Trener 1 fotball:*

*“Vi er et veldig lite apparat, så jeg vet ikke egentlig om vi trener under stressende forhold”.*

*Trener 2 fotball:*

*“Vi prøver å trene så kamplikt som mulig, men det er ikke så lett”.*

Dette viser at man i FSK er flinke til å bruke treninger som stresser de i gitte situasjoner.

#### **4.2.3 Det å trene realistisk**

Det å trene så realistisk som mulig og delta på konkurranser er viktig for å kunne utvikle den mentale tøffheten.

Et viktig moment er å trene så realistisk som mulig. Dette er med på å gjøre at man får gitt utøverne gode realistiske øvingsmomenter. Ferdigheter må læres gjennom trening, men det å kunne trene så realistisk som mulig er et viktig moment hvis man skal kunne

utvikle seg. Instruktørene og trenernes kompetanse er viktig slik at man får mulighet til å kunne skape gode og realistiske treninger. Dette kan utvikle mental tøffhet og er meget viktig for utøvere som skal kunne prestere på et høyt nivå. Dette sier trener 3 og offiser 1 om å trene så kamplikt og realistisk som mulig:

*Trener 3 fotball:*

*“Det å trene kamplikt betyr også at du får de stressfaktorene du får i kamp så ofte som mulig, men også det tempomessige inn som kreves i en kamp. Det er ikke noe som kan erstatte for meg som trener kamp lik trening med realistiske krav*

*Offiser 1 FSK:*

*“For å gjøre dem best mulig skikket til å møte den jobben de skal gjøre ute som operativ, så må treningen legges opp så realistisk og nære som overhode mulig. Øvelser og trening må legges opp realistisk, og det er viktig at man begynner på helt basisnivå, og bygger på etterhvert. Man lærer å takle det på en riktig måte. Policyen til avdelingen er å legge opp øvelser og treninger så realistisk som mulig, fordi da kan de takle det som møter dem ute. Treningen blir like eller hardere her enn det de møter ute”.*

Det er viktig å trene så realistisk som mulig og ikke stille urealistiske mål. Det å gjøre riktige ting på treningene må man gjøre hvis man skal kunne utvikle seg, noe offiser 2 sier:

*Offiser 2 FSK:*

*“Det å være en spesialsoldat er tungt. Det er ingenting gratis, sekkene blir ikke noe lettere, høyden i Afghanistan blir ikke noe lavere, det er ikke noe mindre vått i jungelen. Vi prøver hele tiden å trene så realistisk som mulig og stiller realistiske krav. Du jukser ikke på avstander, du jukser ikke på snarveier, du gjør det som må gjøres i operasjoner, hvis ikke løser du ikke oppdraget og folk dør”.*

#### **4.2.4 Gjennom utfordringer kan mestringstro utvikles**

Det er viktig at man legger opp utfordringene slik at utøverne føler utvikling og mestring. Dette kan gjøres ved at man tar de utenfor komfortsonen eller utsetter de for utfordrende situasjoner i trening og konkurranse. Ved å gjøre dette kan mestringstroen utvikles. Dette sier trener 2 og offiser 1 om saken:

*Offiser 1 FSK:*

*“Det å mestre er en viktig del av treningen. Og når du først har begynt å takle en ting, da går man over på en ny ting. Når du begynner å mestre det, da får du ikke flyte på det lengre. Da blir du utfordret på en ny ting med en gang. Du skal lære noe nytt”.*

*Trener 2 fotball:*

*“Det å mestre er en viktig del i treningen og det fører til utvikling. Alle trodde at vi skulle ut å ha det gøy og spille fotball, så sa jeg at nå tar vi oss på joggesko, så løpte vi tre timer i skogen. Jeg var med selv, så begynte de å surmule og da sa jeg at hvis dette er et problem så får vi mange problemer i 2015 sesongen. Det handler å ta de ut av komfortsonen altså. Blir de for komfortable så må jeg ta de utenfor den slik at de tar nye steg videre”.*

#### **4.2.5 Likheter og forskjeller mellom FSK og fotballklubben**

Likheter:

Begge miljøene synes å ha utfordringer og det å bruke motstand er viktige elementer i treningene. Her kan det være forskjellige ting de legger opp i treningen, men det å la de få utfordre seg ved at man stiller høye krav er viktig. I fotballen kan det gjelde det å ha øvelser som gjør at spilleren må jobbe hardt for å mestre oppgaven på en god måte. Å la en spiller spille kamp eller trene med en aldersgruppe på et høyere nivå vil gi spilleren utfordringer, noe som er viktig. I FSK er det viktig å se at de takler å ha det tøft. Flere av kursene er lagt opp slik at de vil møte motstand og utfordringer. Dette gjør at når de har opplevd dette, så vil de kunne takle slike påkjenninger ved en senere anledning.

Fotballklubben og FSK synes det er viktig å trene så realistisk som mulig slik at man får den utviklingen man ønsker. I fotballen så ønsker man å trene så komplisert som

mulig. Dette er ikke bestandig like lett å gjennomføre, men man prøver best mulig slik at man får trent under realistiske forhold. I FSK så prøver de ofte å trene under forhold som de møter i skarpe situasjoner. Det kan for eksempel være overlevelseskurset der de må kunne overleve for seg selv uten mat over en lengre periode. I en situasjon hvor en må flykte og gå opp mot 25 mil. Dette er tøffe krav, men dette kan man møte i skarpe situasjoner. Dette er et meget hardt kurs som er lagt opp så realistisk som mulig. Et annet eksempel er øvelser som er stridsrelaterte. Det gjennomfører man med skarp ammunisjon og realistiske scenarioer som de kan møte på oppdrag. Det legges opp på en god måte og man bruker en del ressurser slik at man får dette til.

De stiller realistiske krav i treningen, slik at man ikke kan lure seg unna de kravene som stilles. I fotballen stiller de samme kravene på trening som i kamper. Her gir man seg ikke for disse kravene sitter. Det kan være pasninger som skal kunne gjennomføres på en god måte. Det å stille slike krav vil utvikle spillerne mener trenerne. I FSK kan det være at man må svømme i Nordsjøen for du skal borde en oljeplattform. Her er det kaldt, vått og høye bølger. Du skal kunne klatre opp taustige til plattformen med tungt utstyr. Dette er hardt, men realistiske krav som stilles. All treningen som gjøres er realistisk, selv om at det er tungt. De firer aldri på kravene som stilles.

Det å la de *mestre i treningene* er et viktig element for begge miljøene. Dette legges ofte opp i utdanningen deres. Dette kan gjøres ved å gi de utfordringer slik at man kommer seg utenfor *komfortsonen*. I fotballen kan dette være å spille på ett nivå høyere, ha vanskelige øvelser, gjøre noe annet enn fotball. Med andre ord presse de utenfor komfortsonen gjennom for eksempel klatring og lange harde løpeøkter. I FSK bruker man å bygge opp øvelser hvor soldatene blir tatt utenfor komfortsonen. Det kan være klatring, fallskjermhopping, dykking, harde øvelser etc.. Da de lykkes med slike ting så utvikles mestringsstroen. FSK setter opp øvelsene slik at man får troen på at det umulige er mulig. Dette gjør at de tas utenfor komfortsonen ofte.



### Forskjeller:

Det å *trene under stressende omgivelser* bruker FSK mye i sin utdanning. Dette trener fotballklubben lite på. FSK bruker å trene under stressende og krevende situasjoner. Under trening i bebygd område og entring av bygg så er det mange faktorer som gjør at stressnivået blir høyt. Det er mye støy, skyting, skrik og rop, mørkt, korte tidsfrister, mange elementer som påvirker dette. Du skal ha kontroll på deg selv, lagsmedlem, andre egne og fiender. Det er hårfine marginer med skyting med skarp ammunisjon. Du skal kunne takle flere ting som gjør at det koker oppe i toppen. Andre øvelser er lagt opp realistisk med mye kaos rundt deg. Dette gjør at man får trent mye i omgivelser preget av stress.

## **5. Diskusjon**

I denne delen av oppgaven vil jeg forsøke å diskutere funnene mine samt sette disse i sammenheng med relevant teori. Først blir det sett på selekteringsprosessen, og deretter blir fokuset på utdanning. Med tanke på at dette er en komparativ casestudie vil forskjeller og likheter i funnene mellom fotballklubben og FSK bli beskrevet.

### **5.1 Seleksjon**

For å kunne lykkes i å utvikle fremtidige elitesoldater og elitespillere er det en nøkkelfaktor at man får selektert ut de riktige kandidatene. Uten en god rekruttering og grundig seleksjon vil man ikke kunne finne disse kandidatene. Jeg vil her diskutere hvordan mine to caser, eliteserieklubben og FSK, rekrutterer og selekterer. I denne sammenhengen vil jeg også forsøke å avdekke hvilke forskjeller det er mellom de to miljøene. Videre vil jeg ta for meg hvilke egenskaper som er viktige for miljøene og hvorfor de er viktige.

#### **5.1.1 Rekruttering og selektering**

##### **Rekrutteringen**

FSK og fotballklubben har forskjellige rekrutteringsbehov. FSK rekrutterer sine spesialjegere for at de skal kunne dekke det operative behovet for å løse skarpe oppdrag i utlandet eller i Norge. Fotballklubben rekrutterer spillerne sine for at de skal kunne etableres på A-laget og eventuelt kunne selges videre med en økonomisk gevinst. Dette viser at det er en stor forskjell i hva miljøene skal rekruttere til. Det stilles andre krav til det å skulle være en elitesoldat sammenlignet med det å skulle være en elitespiller.

Fotballklubben rekrutterer spillere fra nærområdet sitt gjennom speiding. Spillerne som rekrutteres er unge. For å bli spesialjeger må man være over 19 år og man må søke. FSK rekrutterer i hovedsak soldater som har avtjent verneplikt. Dette viser at det er forskjell mellom miljøene når det kommer til måten rekrutteringen foregår på, samt at kandidatens alder er ulik.

### **Seleksjonen.**

I begge miljøene skjer seleksjonen over tid, og man må prestere i lengden for å kunne bli tatt opp som spesialjeger eller fotballspiller i A-laget. Man blir gjerne vurdert ut ifra et helhetsinntrykk. FSK har et eget opptak som varer i tre uker hvor fysiske og psykiske egenskaper testes. Gjennom disse tre ukene må søkerne gjennomgå flere tester og de utsettes for harde prøver. Dette skal avdekke om de har den motivasjonen som trengs for å kunne starte grunnutdanningen. Fotballklubben benytter i liten grad tester som en del av seleksjonen. Det er helhetsinntrykket av spilleren som er den viktigste faktoren. Ut ifra dette ser vi at seleksjonen foregår på ulike måter i de to miljøene.

## **5.1.2 Egenskaper som er viktige for fotballklubben**

### **Viktige egenskaper i fotballen**

For fotballklubben er *tekniske egenskaper viktigere enn de fysiske*. Dette fordi de fysiske egenskapene lettere kan trene opp sammenlignet med de tekniske ferdighetene. De tekniske egenskapene er noe man i fotball verdsetter høyt og er viktige hvis man skal kunne nå elitenivå. Ifølge Ericsson m.fl (1993) er det viktig å trene de ferdighetene som idretten stiller krav til dersom man ønsker å nå toppen. Han mener at man trenger ca.10.000 timer med strukturert og målrettet trening for å oppnå ekspertise (Ericsson, Krampe & Tesch-Rømner, 1993). Av den grunn er det viktig å ha gode tekniske ferdigheter hvis man ønsker å nå toppen.

I fotballklubben mente trenerne at det er viktig å være god på *selvregulering*.

Det å være god på selvregulering innebærer at spillerne gis mulighet til å styre sine tanker, følelser og handlinger (Baumeister & Vohs, 2004). Selvregulering er sentralt ved utvikling av ferdigheter ved at det bidrar til en mer effektiv læringsprosess. Over tid kan selvregulering være en påvirkningskraft slik at utøvere vil kunne ta til seg ferdigheter og kunnskaper på en effektiv måte (Zimmerman, 2008). Med utgangspunkt i dette kan vi se at selvregulering er viktig i fotball ved at spillerne kan ha en mer effektiv læringsprosess. Ser man dette opp i mine funn kan man se at fotballklubben bruker selvregulering som ett viktig kriterium i utvelgelsesprosessen.

De som er gode på selvregulering kan ifølge Anshel & Porter (1996) få positive effekter på resultatene. De vil også kunne oppnå en bedre utnyttelse av treningene siden de ønsker å utvikle seg videre (Cleary & Zimmerman, 2001). Tynke m.fl (2011) har tatt for seg momenter som er viktige for å kunne nå toppen i fotballen. Der har det vist seg at de som tilhører elitenivået i stor grad benytter selvregulering. Dette viser at selvregulering kan være et viktig verktøy for unge fotballspillere som ønsker å nå elitenivået i sin idrett. Mine funn kan indikere på at de som skal selekteres må inneha disse egenskapene.

Siden fotballspillere rekrutteres i *ung alder* må de fra tidlig av ha en sterk vilje til å *trene hardt for å nå målene* sine. Ifølge Zimmerman (1989) har det stor betydning hvorvidt spillerne er motiverte og at de vet hvordan de skal kunne nå sine mål om prestasjonsforbedringer. I denne sammenhengen er selvregulering relevant siden det handler om å omforme sine mentale evner til prestasjonsferdigheter (Zimmerman, 2008). Som omtalt i teoridelen vil målsetting kunne påvirke prestasjonen ved at man blir mer fokusert på oppgaven. Videre kan dette føre til at innsatsen øker (Locke & Latham, 1990). Konkrete mål er viktig for selvreguleringen, som igjen kan føre til mer effektiv læring (Cleary & Zimmerman, 2001). Denne teorien underbygger utsagnene fra mine informanter om at utøverne må være motiverte og ha et ønske om å trene hardt for å kunne nå målene sine om å oppnå elitenivå. I tillegg støtter teorien informantenes oppfatning om at de som er best i sin idrett i stor grad er mer strategibevisste samt at de setter seg klare og spesifikke mål.

### 5.1.3 Egenskaper som er viktige for FSK

#### Viktige egenskaper som spesialjeger

I FSK er *mentale egenskaper viktigere enn de fysiske*. Man må være robust, mentalt sterk samt kunne takle usikkerhet over tid. Dette kan tyde på at de ser etter tilpasningsevner (adaptability) når de selekterer. Det å ha gode samarbeidsevner, sosiale egenskaper, holdninger, kunne håndtere stress og usikkerhet, og tilpasse seg utfordrende miljøer er egenskapene som Pulakos, Arad, Donovan & Plamondon (2000) tok opp i sin modell. Denne modellen viser hvilke egenskaper som kan knyttes til tilpasningsevne. Det er lite som er kjent i forhold til om tilpasningsdyktighet kan trenes opp. Av den grunn kan det være sentralt å selektere slik at man får tak i soldater som har en god tilpasningsevne i utgangspunktet (Muller-Hanson, White, Dorsey & Pulakos, 2005). Hvilke personlighetstrekk og egenskaper man har kan ha betydning for hvor tilpasningsdyktig man er. Egenskaper som er assosiert med tilpasningsevne er evne til å tåle motgang og usikkerhet, mestringstro, ønske om å oppnå resultater, og gode kognitive og mellommenneskelige evner (White, Mueller-Hanson, Dorsey, Pulakos, Wisecarver, Deagle III & Mendini, 2005).

Som omtalt benytter FSK kognitive tester i forbindelse med selektering i opptaksperioden. Dette bidrar til å støtte mine funn om at tilpasningsevne blir vektlagt ved selektering av spesialjegere.

Det at FSK vektlegger mentale egenskaper hos soldatene indikerer også at mental tøffhet er viktig ved selektering. Med trening og veiledning kan mental tøffhet utvikles, noe som har stor betydning for at en soldat skal kunne prestere på elitenivå (Weinberg, Butt & Culp, 2011). Som Crust & Clough (2005) viser til har ofte en høyere toleranse for smerte en sammenheng med mental tøffhet. Siden opptaksprøvene til FSK er såpass utfordrende, kan det kanskje tyde på at de soldatene som gjennomfører prøvene har en sterkere mentalitet sammenlignet med de som ikke klarer å gjennomføre. Mentalt tøffe utøvere er ofte svært konkurransedyktige, engasjerte, motiverte samt er gode til å håndtere stressende situasjoner (Crust & Clough 2011). Slike egenskaper kan være nødvendig for å kunne gjennomføre opptak til FSK.

I møte med informantene kom det frem at de fleste som gjennomfører opptaket har bakgrunn som fallskjermjeger. Dette er et interessant funn, og kan ha sammenheng med at soldatene har utviklet mental tøffhet og tilpasningsevne i løpet av utdanningsåret som fallskjermjeger. I tillegg har fallskjermjegerne fått en solid faglig utdanning, noe som kan bidra til å gjøre dem bedre rustet til spesialjegeropptaket.

I intervjuene jeg gjennomførte kom det frem at man må ha *høy motivasjon og et ønske om å nå målene* sine hvis man skal komme gjennom opptaket. Dette er noe teorien til Locke & Latham (1990) støtter. Denne teorien handler om at målsetting påvirker prestasjonene ved at en blir mer fokusert på oppgaven, og at dette fører til at innsatsen vil øke.

#### **5.1.4 Hvilke egenskaper er viktige i begge miljø**

I de to miljøene foregår selekteringen på ulike måter. Likevel er det likheter når det kommer til hvilke personlige egenskaper som vektlegges. Det vil her bli sett på hvilke egenskaper som blir ansett som viktige både for FSK og for fotballklubben.

I begge miljøene ble det lagt stor vekt på om kandidatenes *motivasjon* og deres *ønske om å nå målene sine*. Dette anses som en av de viktigste faktorene av begge miljøene dersom man ønsker å oppnå elitenivå. Som nevnt samsvarer dette med Locke og Latham (1990) som påpeker at målsetting er viktig for prestasjonene. En utøvers motivasjon har vist seg å ha en klar sammenheng med hvilke verdier utøveren har (Pensgaard & Hollingen, 2013). Stor grad av motivasjon blant utøverne i begge miljøene kan dermed tyde på at det å nå elitenivå er noe utøverne verdsetter høyt. Dersom utøverne har vært gode på å sette seg realistiske mål kan dette ha bidratt til å gi en sterk motivasjon (Burton, 1989; Weinberg, Burton, Yokulson & Weigand, 1993). Cleary og Zimmerman (2001) viser til at de som setter seg klare og spesifikke mål gjerne er mer strategibevisste og har bedre mestringsstro.

Begge miljøene har også gode *sosiale egenskaper, samarbeidsevner og holdninger* stor betydning. Disse egenskapene blir vektlagt blant annet på grunn av at det foregår tett

samarbeid i begge miljøene. I mine funn kommer det frem at disse egenskapene var viktig hvis du skulle kunne nå elitenivå i miljøene.

Videre blir også evne til å *tåle motgang samt å takle å gjøre feil* ansett som viktige egenskaper i begge miljøer. Collins & MacNamara (2012) har i sin studie tatt opp hvor viktig det er å kunne takle utfordringer og takle å bli presset i gitte situasjoner. Utøver bør derfor bli utsatt for utfordringer slik at de skal kunne lære å overkomme disse. I fotballklubben må dermed spillerne utfordres slik at de kan videreutvikle sine ferdigheter samt få økt selvtillit og mental tøffhet (Collins & MacNamara, 2012). FSK legger også til rette for en slik utvikling ved at de legger opp øvelsene slik at soldatene skal møte motgang og press. I mine funn visste det seg at da de skulle selektere dette, ble soldatene utsatt for enormt press i flere situasjoner. Søvn, mangel på mat, kulde og smerte gjorde at man fikk testet det å tåle motgang, og disse kriteriene var noe de vektla høyt. Funnene i fotballklubben viser at man må tåle å kunne sitte på benken, være skadet eller gjøre feil på banen. Hvis man ikke greide dette så ville man ikke være en som når elitenivået.

Soldatene blir da langt bedre rustet til å takle slike utfordringer senere. Det at det gjøres feil i treningen er viktig for å kunne gi utvikling (Joung, Heskets & Neil, 2006). På bakgrunn av dette kan det være lurt å selektere ut ifra hvordan soldatene takler å gjøre feil. Mine funn viser at flere av soldatene blir presset hardt i øvelser, og da vil man gjøre feil. Det å kunne lære av slike feil og kunne tåle å gjøre disse måtte man greie. Soldatene blir å gjøre mange feil i løpet av utdanningsåret.

## **5.2 Utdanning**

I dette avsnittet ønsker jeg å diskutere hvordan utfordringer kan føre til økt læring og utvikling hos fremtidige elitesoldater og elitespillere i fotball.

### **5.2.1 Det å bruke motgang, utfordringer og press i treningene**

Mine funn indikerer at det å bruke motgang og utfordringer for å presse utøverne i en gitt situasjon er viktig med tanke på utøvernes utvikling. Dette er noe begge miljøene er gode på siden de ser effekten av å trene på denne måten. Funnene mine viser også at miljøene er bevisste på hvor mye de skal benytte seg av motgang i treningene. For mye motgang kan medføre demotivasjon og mindre mestringsstro. Samtidig mener miljøene at det skal stilles strengere krav i forhold til utfordringer til de utøverne som ønsker å nå elitenivå. Dette er i samsvar med Collins & MacNamara (2012) som viser til hvordan utfordringer kan føre til økt læring hos unge talenter. Mine funn i FSK viser at de bruker overlevelses – og patruljekurset til slikt. De presses hardt og gir de mange utfordringer som de skal kunne takle. Funn i fotballklubben viser at de legger opp øvelsene slik at de presses og utfordres i situasjoner.

Videre peker denne studien på at det er vesentlig at utfordringene som gis er varierte. Utfordringene fungerer da som et utviklingsverktøy slik at utøverne takler de utfordringene som oppstår senere på en bedre måte.

### **5.2.2 Det å trene under stressende forhold**

I løpet av studien min ble det klart at FSK er meget gode på å trene under stressende forhold slik at de psykiske egenskapene blir utfordret. Dette er også noe Thelwell, Such, Weston, Such & Greenless (2010) og Crust & Clough (2011) mener er viktig for å kunne utvikle mental tøffhet. Det å trene under stressende forhold og takle stress over lengre tid er viktig i militær trening (Goodwin, 2008). Her prøver man å trene under så stridsrelaterte scenarier som mulig. Det å trene under stressende forhold i militæret kan redusere prestasjonsangst og øke prestasjoner når man blir utsatt for lignende situasjoner neste gang (Saunders, Driskell, Johnston & Salas, 1996) Derimot viser mine



funn at fotballklubben ikke er fullt så god på å gjennomføre treninger hvor man får utfordret spillerne psykisk under stressende forhold. Mental tøffhet er viktig hvis man skal kunne lykkes i idretten. Dette er noe flere trenere og idrettspsykologer har påpekt. Det har også blitt dokumentert at en sterk mentalitet er viktig med tanke på å kunne prestere på et høyt nivå i idrett (Sheard, 2010). For at spillerne bedre skal kunne prestere under press i forbindelse med for eksempel kamper bør treningene i større grad inneholde psykiske utfordringer. I forhold til mental tøffhet er det å kunne holde fokus, ha selvtillit, ha motivasjon samt det å være robust viktige mentale egenskaper en utøver må ha for å kunne nå elitenivå. Mentale tøffe idrettsutøvere har en tendens til å være svært konkurransedyktig, engasjert, motivert og er god til å håndtere og opprettholde konsentrasjonen i stressede situasjoner, samt beholde selvtillit etter skade eller motgang.

Det å ha med i treninger som også utfordrer de mentale egenskapene er viktig. Trening i stressende situasjoner kan utvikle spillerne og soldatene (Thomson & McCreary, 2006). Det er forsket på at soldater utvikles når de utsettes for dette og hvis man trener ofte under slike forhold så kan man reagere automatisk når man er i samme situasjon neste gang.

### **5.2.3 Det å trene realistisk**

Funnene mine viser at begge miljøene prøver å trene så realistisk som mulig slik at utøverne skal kunne utvikle seg. I denne sammenhengen kan det gjerne stilles harde og tøffe krav, men disse kravene kan ikke være urealistiske. Så fremt kravene er realistiske kan mental styrke og robusthet utvikles (Madrigal, Hamill & Gill, 2013). Funnene i FSK viser at treninger i stridsrelaterte situasjoner gjorde trainingen realistiske, men også instruktørens høye kompetanse gjorde at man fikk dette til. Funnene i fotballklubben viste at man prøver å trene så kamplikt som mulig og trenerens erfaringer er viktige.

### **5.2.4 Gjennom utfordringer kan mestringstro utvikles**

Som vi har sett benytter begge miljøene utfordringer for å kunne utvikle mestringstro blant utøverne. Utfordringene som gis må være slik at de fremmer en følelse av utvikling og mestring hos utøverne. Dersom utfordringene er for vanskelige kan de gi

motsatt effekt. Hvilke og hvor mange utfordringer som bør gis for å få en optimal utvikling er individuelt. Av den grunn er det viktig at trenerne og instruktørene har god kompetanse og erfaring slik at de vet hvordan de skal la utøverne vokse på utfordringen som gis. Dette viser at det å bruke utfordringer i treningene og utdanningen kan føre til økt læring og utvikling. Det vil kunne føre til bedre mestringstro, noe som er viktig for alle utøvere som ønsker å oppnå elitenivå. Crust & Clough (2011) nevner at dette er viktig å kunne utsette utøvere for utfordrende situasjonen. Ved at utøverne overkommer situasjonen da vil mestringfølelse kunne utvikles. Av trening av mestring kan de mentale ferdighetene øke (Thomson & McCreary, 2006). I mine funn så viser FSK at de bruker øvelser som gjør at du hele tiden utvikles. Da man mestrer en ting så går man videre slik at man ikke stopper opp. I Fotballklubben så prøver de å ta de utenfor komfortsonen slik at spillerne utvikles.

### **5.3 Styrker og svakheter med prosjektet**

Dette prosjektet har både *styrke* og *svakheter*. Case studie kan være vanskelig og man burde ha litt erfaringer i forskningssammenheng (Yin, 2014). Siden jeg er fersk på dette området så kan det være en *svakhet i prosjektet*. Videre så har jeg bare tre informanter i hvert miljø. Her kunne jeg ha hatt flere slik at validiteten ble sterkere. Det å bruke direkte og deltakende observasjon er en metode som er anbefalt i case studier (Ibid), men på grunn av tid til oppgaven så ble dette ikke gjennomført.

*Styrke ved prosjektet* var at jeg brukte intervju og dokumentasjon gjennom tidligere studier, bøker og artikler om casene (Ibid). I intervjuet så brukte jeg flere metoder som styrket validiteten. God intervjuguide, pilotintervjuer og transkriberingen av disse, samt «*member checking*». Informantene var meget erfarent i deres respektive fagfelt noe som gjorde at man fikk mye god data.

#### **5.4 Fremtidig forskning**

Ytterligere forskning innen fotball akademier og i skole generelt vil kunne gi oss bedre oversikt over hvordan utfordringer kan fremme læring, noe Collins og MacNamara (2012) anbefaler. Dette studiet gir innsikt i norsk spesialstyrke miljø og det har vært interessant å sett dypere inn i hvordan de bruker utfordringer som utviklingsverktøy.

## 6. Konklusjon

Det er mye som skiller en spesialsoldat i Forsvarets Spesialkommando og en fotballspiller i eliteserien. Likevel er begge under sterkt press, og det er viktig å gi utdanning og oppfølging slik at de kan håndtere den krevende hverdagen. I forbindelse med dette har jeg i min masteroppgave sett på hvordan utfordringer kan føre til økt læring og utvikling hos fremtidige elitesoldater og elitefotballspillere. Prosjektet har vært en casestudie hvor jeg har benyttet intervjuer for å samle inn data. Casestudien har gjort det mulig å sammenligne disse elitemiljøene for å avdekke forskjeller og likheter som er relevante for problemstillingen.

For både spesialsoldater og fotballspillere stilles det svært strenge krav for å kunne oppnå elitenivå. Denne studien viser at de to ulike miljøene vektlegger ulike egenskaper og ferdigheter i forbindelse med rekruttering og selektering. I fotballklubben ønsket de unge spillere som var gode på selvregulering, mens FSK i hovedsak rekrutterte soldater med en sterk mentalitet og en god tilpasningsevne. I begge miljøene var motivasjon og et ønske om å oppnå sine mål viktige momenter.

For å kunne utvikle mental tøffhet er det viktig å utfordre de psykiske egenskapene i treningene. I min studie kommer det frem at dette er noe FSK har større fokus på enn fotballklubben. I denne sammenhengen er det vesentlig at treningene er realistiske ved at de ligner situasjoner som miljøene kan komme ut for. Utvikling av mental tøffhet gjennom slike treninger vil være en stor fordel for å kunne håndtere ulike stressende situasjoner.

Denne studien har pekt på at utøverne i større grad kan utvikle mestringstro dersom de utsettes for utfordringer. Dette er noe begge miljøene jobber aktivt for å oppnå. For FSK har det vært vesentlig å benytte utfordringer som et verktøy for å fremme læring og utvikling. Informantene i studien viste til at soldatene i større grad utviklet mestringstro dersom de ble utsatt for utfordringer som de kunne beherske. Virkelighetsnære og stridsrelaterte treninger var også her en forutsetning for å forberede soldatene på å håndtere stressende situasjoner de kan oppleve i strid. På tilsvarende måte har det for fotballklubben vært viktig å forberede spillerne sine til å kunne prestere under press i forbindelse med fotballkamper.

I min masteroppgave har jeg vist til at både Forsvarets Spesialkommando og en fotballklubb i eliteserien bevisst bruker utfordringer i sin oppfølging. Funnene indikerer at det å bruke motgang, utfordringer og press i treningene kan føre til økt læring og utvikling hos fremtidige elitesoldater og fotballspillere på elitenivå. Dette er også noe funn fra andre studier støtter.

Til tross for at det er store forskjeller mellom hverdagen i en eliteserielubb og i FSK kan begge miljøene benytte utfordringer som et verktøy for læring og utvikling. Dette tyder på at en slik fremgangsmåte for å fremme læring kan være relevant for flere andre typer miljøer. I tillegg kan det være til hjelp for miljøene å utveksle erfaringer og kompetanse. Ytterligere forskning vil være nødvendig for å oppnå en bedre oversikt over hvordan utfordringer kan benyttes i læringsammenheng. Trolig vil bruk av utfordringer for å fremme utvikling bli nærmere beskrevet i tiden fremover siden det er pågående forskning på dette området.

## Referanser

Anshel, M.H. & Porter, A. (1996): Self-Regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender. *Journal of sport behavior*. June 1996: 19, 2. Pg. 91 – 110.

Bakkeli, T. (2013). Krigere og diplomater. På innsiden av Forsvarets Spesialkommando. Oslo. Kagge Forlag AS. 2.opplag. 2013.

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, vol 37, no.2, February 1982

Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*: New York: Guilford

Baxter, P. & Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report* Volume 13, 4 December 2008, 544-559

Burton, D (1989): Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers cognitions and performance. *The sport psychologist*, 3, s.105 – 132.

Cleary, T. J. & Zimmerman B. J. (2001) Self-regulation differences during athletic practice by expert, non-expert, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13, 185 – 206.

Collins, D. & MacNamara, A. (2012): The Rocky Road to the Top: Why Talent Needs Trauma *Sport Med*. 2012. 42 (11), s.907 – 914.

Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43-51.

Crust, L. & Clough, P.J. (2011): Developing mental toughness: From research to practice: *Journal of Sports Psychology in action*. 2;21-32, 2011

De nasjonale forskningsetiske komiteene hentet 15. september 2014 fra  
<https://www.etikkom.no/>

Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Rømner, C. (1993). The Role of Deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 1993, vol.100. No.3. 363 – 406

Ertmer, P.,A., & Newby, T.,J. (1996). The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. *Instructional Science* 24: 1-24. 1996.

Forsvarets Spesialkommando (2014). Hentet 05.Januar 2015 fra  
<http://forsvaret.no/utdanning-karriere/spesialstyrke/fsk-hjk/Sider/default.aspx>

Forsvarets spesialstyrker (2014). Hentet 05.Januar 2015 fra <http://forsvaret.no/om-forsvaret/organisasjon/Sider/spesialstyrkene.aspx>

Gammelsæter, H. & Ohr, F. (2002). *Kampen uten ball: Om penger, ledelse og identitet i norsk fotball*. Oslo. Abstrakt forlag.

Goodwin, G.F. (2008). Psychology in Sports and the Military: Building Understanding and Collaboration Across Disciplines. *Military Psychology*, 20. 147-153, 2008.

Goksøy, M. (2010). *Idrett for alle: Norges idrettsforbund 150 år: 1861-2011*. Oslo. Aschehoug.

Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* (2004). 24, 105-112

Grønmo, S. (2004). «*Samfunnsvitenskapelige metoder*». Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS. 4 opplag 2011.

Hammersmark, J.I. (2010). Utviklingen av norske spesialstyrker: Symbolikk eller militær nytteverdi? Masteroppgave ved Forsvarets Stabsskole, Oslo.

Hall, H.K. & Byrne, A.T.J. (1988): Goal setting in sport: Clarifying recent anomalies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, s.184 – 198.

Joung, W., Hesketh, B., & Neal, A. (2006). Using «War Stories» to train for adaptive Performance: Is it Better to Learn from Error or Success? *Applied Psychology: An international Review*. 2006, 55(2), 282-302.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). «*Det kvalitative forskningsintervjuet*». Gyldendal Akademisk. 2. Utgave, 4 opplag 2014. Oversatt av Tone M. Anderssen og Johan Rygge.

Locke, E.A. & Latham, G.P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood cliefs, Prentice Hall

Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. (2013). Mind Over Matter: The Development Of The Mental Toghness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 2013, 27, 62-77. 2013 Human Kinetics, inc.

Melien, T.J. (2012). *Våre hemmelige soldater. Norske spesialstyrker 1940 – 2012*. Oslo. Spartacus Forlag AS.

Marshall, C. & Rossmann, G.B. (2006). *Designing Qualitative Research*. Sage Publications. Calif. 2006. 4th ed.

Mueller-Hanson, R.A., White, S.S., Dorsey, D.W., & Pulakos, E.D. (2005). Training Adoptable Leaders: Lessons from Research and Practice. *U.S. Army Research Institute For the Behavioral and Social Science*. Research report 1844.

Nicholls, A., Polman R., Levy, A., & Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44, 1182-1192.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste hentet 15. Oktober 2014 fra <http://www.nsd.uib.no/>



Orlick, T. & Partington, J. (1988): Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2 (4), s.105 – 130.

Pensgaard A.M. & Hollingen E. (2013). “*Idrettens mentale treningslære*» Gyldendal Norsk Forlag AS 2006. 4 opplag.

Pickering, M.A., Hammermeister, J., Ohlson, C., Holliday, B., & Ulmer, G. (2010). An Exploratory Investigation of Relationships Among Mental Skills and Resilience in Warrior Transition Unit Cadre Members. *Military Medicine*, 175, 4:213, 2010.

Pulakos, E.D., Arad, S., Donovan, M.A. & Plamondon, K.E. (2000). Adaptability in the workplace: Development of a Taxonomy of Adaptive Performance. *Journal of Applied Psychology*. 2000, vol.85, No4, 612-624

Saunders, T., Driskell, J.E., Hall, J., & Salas, E. (1996). The effect of stress inoculation training on anxiety and performance. *U.S. Army Research Institute for the behavioral and social science*. 1996. ARI Research Note 96 – 27.

Sheard, M. (2010). *Mental Toughness: The mindset behind sporting achievement*. London, UK: Routledge

Smith, J.A. (2007). *Qualitative psychology. A Practical Guide to Research Methods*. London. Sage Publication Ltd. Second edition

Spesialstyrkeutdanning. (u.å.). Hentet 04.mars 2015 fra <http://forsvaret.no/karriere/utdanning/spesialstyrkeutdanning>

Spesialjeger utdanning (u.å.). Hentet 05.mai.2015 fra <http://fallskjermjeger.no/index.php?page=utdanning>

Taylor, M.K., Stanfi, K.E., Padilla, G.A., Markham, A.E., Ward, M.D., Koehler, M.M., Anglero, A. & Adams, B.D. (2011). Effect of Psychological Skills Training During Military Survival School: A Randomized Controlled Field Study. *Military Medicine*, 176, 12:1362, 2011.

- Thagaard, T. (2013). «Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode» Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS. 4 utgave.
- Thelwell, R., Such, B., Weston, N., Such, J., & Greenless, I. (2010). Developing mental toughness: Perception of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 170-188.
- Thomson, M.M. & McCreary, D. R. (2006). Enhancing Mental Readiness in Military Personnel. *Defence Research & Development Canada*.
- Toering, T.T, Elferink-Gemser, M.T., Jordet, G. & Visscher, C. (2009): Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports sciences*, 27 (14), s.1509 – 1517.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M., Jordet, G., Jorna, C., Pepping, G. & Visscher, C. (2011): Self-Regulation of Practice Behavior Among Elite Youth Soccer Players: An Exploratory Observation Study. *Journal of applied Sport Psychology*, 23: 110 – 128.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J pers Soc Psychol*. 2004 ; 86: 320 – 33.
- Weinberg, R.S., Burton, D., Yukolson & Weigand (1993): Goal setting in competitive sport: an explorative investigation of practice of collegiate athletes. *The sport psychologist*, 7, 3, s.275 – 289.
- Weinberg, R.S., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 9, No. 2, June 2011, 156-172.
- White, S.S., Mueller-Hanson, R.A., Dorsey, D.W., Pulakos, E.D., Wisecarver, M.M., Deagle III, G.A., & Mendini, K.G. (2005) Developing Adaptive Proficiency in Special Forces Officers. *U.S. Army Research Institute For the Behavioral and Social Science*.

Research report 1831.

Williams, M.A., Ericsson, A.K., Ward, P., & Eccles, D.W. (2008). Research on Expertise in Sport: Implications for the Military. *Military Psychology*, 20. 123-145, 2008.

Zimmerman, B.J. (1989): A social cognitive View of Self-regulated academic Learning. *Journal of educational psychology*. Vol. 81, NO.3, 329-339

Zimmerman, B.J. & Schunk, D.H. (2001): *Self-regulated learning and academical achievement: Theoretical perspectives*. (2nd. Ed). Manwah, Lawrence Erlbaum Associates Publisher, US.

Zimmerman, B.J. (2008): Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*. March 2008, Vol.45. No.1. PP 166 – 183.

Yin, R.K. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*. The Guilford press, New York

Yin, R.K. (2014). *Case Study Research- Design and Methods*. 5.utgave. SAGE Publications.

# Vedlegg 1: Samtykkeskjema

## Samtykkeskjema

Jeg gir herved Kim-Andre Nilsen, som for tiden tar mastergrad i Idrettsvitenskap ved Norges Idrettshøgskole, og i forbindelse med mastergradsoppgave angående tema:

### **Hvordan motgang og utfordringer kan føre til læring og utvikling hos eliteutøvere**

Samtykke til å foreta intervju med: .....

.....

Med båndopptaker ( )

Med notater ( )

Ingen navn vil bli gjengitt i masteroppgaven, og det blir gitt full anonymitet dersom dette ønskes. Alle samtykkeerklæringer blir oppbevart på ett trygd sted inntil oppgaven er levert. Det samme gjelder båndopptakene. Ved prosjektet slutt, 31.05.15 vil alt dette slettes. Kim-Andre Nilsen har også taushetsplikt.

Alle som bidrar med intervju deltar frivillig og har mulighet til å trekke seg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Dette vil ikke gi noen form for konsekvenser for den det måtte gjelde, og alle innsamlede data vil bli anonymisert.

## Vedlegg 2: Forespørsel om deltakelse FSK

FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I FORSKNINGSPROSJEKTET:  
HVORDAN MOTGANG OG UTFORDRINGER KAN FØRE TIL ØKT LÆRING  
HOS ELITEUTØVERE

Mitt navn er Kim-Andre Nilsen og er masterstudent i idrettsvitenskap ved Norges Idrettshøgskole, seksjon coaching og psykologi, der jeg holder på med den avsluttende mastergradsoppgaven. Formålet med dette prosjektet er å finne ut om hvordan Forsvarets Spesialkommando selekterer og utdanner spesialsoldater. Tema for oppgaven er *hvordan motgang og utfordringer kan føre til læring og utvikling hos eliteutøvere*. Siden man ikke vet så mye om å bruke motgang og utfordringer som ett instrument for å øke læring og utvikling hos elitesoldater, så vil jeg finne mer ut av dette gjennom ett kvalitativt intervju.

For å belyse dette temaet så ønsker jeg å vite mer om hvordan dere i Training Wing tenker angående dette temaet, og i den forbindelse benytte deg som informant. Dette vil innebære ett intervju som vil ta omtrent en time. For at informanten skal belastes minst mulig, er det opp til dem å bestemme sted for intervjuet. Spørsmålene i intervjuet vil blant annet omhandle seleksjon, utdanning og trening.

Dette prosjektet er godkjent av Forsvarets Spesialkommando og personvernombudet for forskning NSD. Førstegangskontakt med FSK ble tatt med tidligere sjef og nestkommanderende i FSK.

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

Fra deg spør jeg altså om du kan være med på dette prosjektet?

Med vennlig hilsen: Kim-Andre Nilsen Telefon: 91613252

(Hovedveileder er Tynke Toering, Førsteamanuensis, seksjon for coaching og psykologi. Tlf: 23262459)

## Vedlegg 3: Forespørsel om deltakelse fotballklubb

FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I FORSKNINGSPROSJEKT:  
HVORDAN MOTGANG OG UTFORDRINGER KAN FØRE TIL ØKT LÆRING  
HOS ELITEUTØVERE

Mitt navn er Kim-Andre Nilsen og er masterstudent i idrettsvitenskap ved Norges Idrettshøgskole, seksjon coaching og psykologi, der jeg holder på med den avsluttende mastergradsoppgaven. Tema for oppgaven er *hvordan motgang og utfordringer kan føre til læring og utvikling hos eliteutøvere*. Siden man ikke vet så mye om å bruke motgang og utfordringer som ett instrument for å øke læring og utvikling hos eliteutøvere, så vil jeg finne mer ut av dette gjennom ett kvalitativt intervju.

For å belyse dette temaet så ønsker jeg å vite mer om hvordan dere trenere tenker angående dette temaet, og i den forbindelse benytte deg som informant. Dette vil innebære ett intervju som vil ta omtrent en time. For at informanten skal belastes minst mulig, er det opp til de å bestemme sted for intervjuet. Spørsmålene i intervjuet vil blant annet omhandle rekruttering og trening av spillere.

Dette prosjektet er godkjent av personvernombudet for forskning NSD.

Førstegangskontakt med klubben ble tatt gjennom klubbledelsen.

Deltagelsen er helt frivillig og respondenten kan trekke seg når som helst underveis, uten å begrunne dette nærmere. Dersom deltakeren trekker seg vil alle innsamlet informasjon bli slettet. Ellers vil alle opplysninger bli behandlet konfidensielt.

Intervjuet vil bli tatt opp på lydopptaker og disse opptakene vil bli slettet kort tid etter intervjuet.

Fra deg spør jeg altså om du kan være med på dette prosjektet? Prosjektets slutt vil være Juni 2015.

Er det noen spørsmål vedrørende dette studiet, kontakt Kim-Andre Nilsen på:

Telefon: 91613252

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

Med vennlig hilsen: Kim-Andre Nilsen

(Hovedveileder er Tynke Toering, Førsteamanuensis, seksjon for coaching og psykologi. Tlf: 23262459)

## Vedlegg 4: Intervjuguide FSK

### Intervjuguide

#### Protokoll

- For vi begynner intervjuet så vil jeg gi deg litt info om temaet, intervjuet og meg selv.
- Det er ikke noe riktig eller galt svar på spørsmålene. De er dine meninger jeg vil høre.
- Jeg har taushetsplikt og at du som person vil bli anonymisert i datamaterialet. Bruk av diktafon og hvordan jeg oppbevarer alt materiell (konfidensialitet).
- Les gjennom samtykkeerklæringen og be om underskrift.
- Dere vil få sendt transkriberingen, så dere får lest gjennom den for jeg jobber videre med den.

<b>Tema</b>	<b>Hovedspørsmål</b>	<b>Probes</b>
Innledning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prestasjon av meg selv.</li><li>• Presentasjon av temaet</li><li>• Din bakgrunn</li><li>• Hvorfor valgte du å jobbe som instruktør/befal i Training Wing?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kort om meg selv.</li><li>• Studie på NIH.</li><li>• Forsvarsbakgrun n.</li><li>• En beskrivelse av oppgaven, og dens hensikt.</li><li>• Hvorfor temaet er viktig.</li><li>• Fortell kort om deg selv.</li><li>• Hvilke erfaring har du fra forsvaret?</li></ul>

<p>Seleksjon</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvorfor selekterer dere?</li>   <li>• Hvordan selektere dere spesialjegere?</li>   <li>• Hva ser dere etter hos kandidatene?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva selektere dere til?</li> <li>• Hvilke krav stilles det for å kunne bli en spesialsoldat? Både fysiske, psykiske og sosiale</li> <li>• Er dette absolutte minimumskrav?</li>   <li>• Fortell om seleksjonsprosessen</li> <li>• Lengde, tid, antall søkere.</li> <li>• Hvilke tester går de gjennom?</li> <li>• Kan du fortelle mer?</li>   <li>• Hvilke egenskaper har en spesialsoldat?</li> <li>• Hvilke fysiske egenskaper ser dere etter?</li> <li>• Hvilke sosiale egenskaper ser dere etter?</li> <li>• Hvor viktig er det å kunne jobbe i team?</li> <li>• Hvilke mentale egenskaper ser dere etter?</li> </ul>
------------------	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noe annen egenskaper som er viktige?</li> </ul>
Utdanning og trening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke utdanning gjennomføre spesialjegerne?</li> <li>• Øvelsene</li> <li>• Ønsker dere å utvikle soldatenes personlige egenskaper gjennom øvelser?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan utdanner og trener dere en spesialjeger?</li> <li>• Hvilke kurs?</li> <li>• Hvilke øvelser?</li> <li>• Hvordan gjennomføres dette?</li> <li>• Hvorfor gjennomføres dette?</li> </ul> <p><i>Kan du fortelle mer om dette?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruker dere realistiske scenarioer i øvelsene? Hvordan og hvorfor?</li> <li>• Hvilke egenskaper?</li> <li>• Hvordan gjør dere dette?</li> <li>• Hvordan utvikler dere mestringsstro?</li> </ul>

<p>Strukturert trauma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva legger du i suksess og feil?</li>   <li>• Hva gjør dere når soldatene feiler under trening/øvelser?</li>   <li>• Bruker dere motgang og utfordringer i utdanningen av spesialsoldater?</li>   <li>• Tilrettelegger dere øvelser slik at man gir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva betyr suksess for dere?</li> <li>• Hva betyr det å feile for dere?</li>   <li>• Hvilke tilbakemeldinger får soldaten? <i>Kan du fortelle mer om dette?</i></li>   <li>• Hva er motgang og utfordringer for dere?</li> <li>• Hvordan ser dere det å bruke motgang og utfordringer som ett verktøy for utvikling og læring hos spesialjegere?</li> <li>• Hvorfor bruker dere dette?</li> <li>• Hvordan gjøres dette?</li> <li>• Hvilke utfordringer brukes?</li> <li>• Hvilke effekt gir dette?</li>   <li>• Hvorfor gjør dere dette?</li>   <li>• Hvordan gjør dere dette?</li> </ul>
---------------------------	---	---

	<p>soldatene muligheten for å kunne utvikle seg gjennom at de utfordres og presses i en gitt situasjon?</p>	
<p>Tilpasningsdyktighet/ Flexibilitet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trener dere og eventuelt hvordan:</li> <li>• 1) Håndtering av nødsituasjoner eller krisesituasjoner</li> <li>• 2) Håndtere stress og høy arbeidsbelastning</li> <li>• 3) Kreativ problemløsning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trener dere: Det å reagerer hensiktsmessig og betryggende når det haster? Hvor man raskt må analysere og finner alternativer for håndtering av fare eller kriser?</li> <li>• Hvordan trener dere: Håndtere stress? Krevende arbeidsbelastning? Ikke overreagerer til uventede nyheter eller situasjoner?</li> <li>• Hvordan trener dere: Å analysere og komme med nye ideer i</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4) Kunne håndtere usikkerhet og uforutsigbare situasjoner</li> <li>• 5) Lære arbeidsoppgaver, prosedyrer og ny teknologi</li> </ul>	<p>komplekse områder? Kunne la problemer bli til utfordringer i stedet? Finne kreative løsninger?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trener dere: Det å omstille seg fort før det om det er uventede hendelser og omstendigheter? Kan effektivt justere planer, mål, handlinger eller prioriteringer for å håndtere skiftende situasjoner? Ikke være lammet av usikkerhet?</li> <li>• Hvordan trener dere: For å holde kunnskaper og ferdigheter vedlike? Det å tilegne seg ny kunnskap?</li> <li>• Hvordan trener dere:</li> </ul>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6) mellommenneskelig tilpasningsevne</li>   <li>• 7) kulturell tilpasningsevne</li>   <li>• 8) fysisk rettet tilpasningsevne/fleksibilitet</li> </ul>	<p>Sosiale egenskaper? Selvinnstikt? Det å arbeide i team?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trener dere: Kulturforståelse i operasjonsområder? Det å være komfortabel med forskjellige verdier, skikker og kulturer?</li>   <li>• Hvordan trener dere: Det å tilpasse seg utfordrende miljø som ekstrem varme, fuktighet, kulde eller ukomfortabel miljø? Det å presser seg selv fysisk før å gjennomføre anstrengende eller krevende oppgaver? Jobber hardt for å bli bedre i å utføre fysiske oppgaver som er nødvendig for jobben?</li> </ul>
Feedback/AAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruker dere å gi tilbakemeldinger under øvelser/trening til soldatene?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan gjør dere det?</li> <li>• Hvorfor gjør dere det?</li> <li>• Hvor ofte gjør dere det?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruker dere after action review</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva har dere med i AAR?</li> <li>• Hvor ofte bruker dere dette?</li> </ul>
<b>Mental tøffhet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva mener du at mental tøffhet innebærer?</li> <li>• Trener dere på dette?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trener dere slik at man kan utvikle mental tøffhet?</li> <li>• Bruker soldatene å sette seg mål?</li> <li>• Visualiserer de? Hvordan?</li> </ul>
<b>Avslutning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppsummering av temaene</li> <li>• Noe annet du vil tilføre?</li> </ul>	

# Vedlegg 5: Intervjuguide fotballklubb

## Intervjuguide

### Protokoll

- Før vi begynner intervjuet så vil jeg gi deg litt info om temaet, intervjuet og meg selv.
- Det er ikke noe riktig eller galt svar på spørsmålene. De er dine meninger jeg vil høre.
- Jeg har taushetsplikt og at du som person vil bli anonymisert i datamaterialet. Bruk av diktafon og hvordan jeg oppbevarer alt materiell (konfidensialitet).
- Les gjennom samtykkeerklæringen og be om underskrift.
- Dere vil få sendt transkriberingen, så dere får lest gjennom den før jeg jobber videre med den.

<b>Tema</b>	<b>Hovedspørsmål</b>	<b>Probes</b>
Innledning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prestasjon av meg selv.</li><li>• Presentasjon av temaet</li><li>• Din bakgrunn</li><li>• Hvorfor valgte du å jobbe som trener?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kort om meg selv.</li><li>• Studie på NIH.</li><li>• Forsvarsbakgrunn.</li><li>• En beskrivelse av oppgaven, og dens hensikt.</li><li>• Hvorfor temaet er viktig.</li><li>• Fortell kort om deg selv.</li><li>• Hvilke erfaring har du som trener?</li></ul>

## Seleksjon

- Hvordan rekrutterer og selekterer dere spillere som skal nå elitenivå?
- Hva selektere og rekrutterer dere til?
- Hvilke krav stilles det for å kunne bli en elitespiller? Både fysiske, psykiske og sosiale. Andre krav?
- Er dette absolutte minimumskrav?
- Har dere noen seleksjonsprosesser  
*Evt fortell mer om dette.*  
*Lengde, tid, antall*
- Hvilke tester går de gjennom?
- Kan du fortelle mer?
- Hva ser dere etter hos en fremtidig elitespiller/talent?
- Hvilke egenskaper har en framtidig elitespiller?
- Hvilke fysiske egenskaper ser dere etter?
- Hvilke sosiale egenskaper ser dere etter?
- Hvilke mentale egenskaper ser dere etter?



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvor viktig er det å kunne jobbe i team?</li> <li>• Noe annen egenskaper som er viktige?</li> </ul>
Utdanning og trening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trener dere en fremtidig elitespiller?</li> <li>• Treningene</li> <li>• Ønsker dere å utvikle spillernes personlige egenskaper gjennom trening?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan er treningssyklusen? År, måned og uke.</li> <li>• Hvilke øvelser brukes?</li> <li>• Noen tester?</li> <li>• Hvordan gjennomføres dette?</li> <li>• Hvorfor gjennomføres dette?</li> </ul> <p><i>Kan du fortelle mer om dette?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruker dere realistiske scenarioer i treningene? Hvordan og hvorfor?</li> <li>• Hvilke egenskaper?</li> <li>• Hvordan gjør dere dette?</li> <li>• Hvordan utvikler dere mestringstro?</li> </ul>

<p>Strukturert trauma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva legger du i suksess og feil?</li>   <li>• Hva gjør dere når spillerne feiler under trening/øvelser?</li>   <li>• Bruker dere motgang og utfordringer i treningen av fotballspillere?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva betyr suksess for dere?</li> <li>• Hva betyr det å feile for dere?</li>   <li>• Hvilke tilbakemeldinger får spilleren? <i>Kan du fortelle mer om dette?</i></li>   <li>• Hva er motgang og utfordringer for dere?</li> <li>• Hvordan ser dere det å bruke motgang og utfordringer som ett verktøy for utvikling og læring hos spillerne?</li> <li>• Hvorfor bruker dere dette?</li> <li>• Hvordan gjøres dette?</li> <li>• Hvilke utfordringer brukes?</li> <li>• Hvilke effekt gir dette?</li>   <li>• Hvorfor gjør dere dette?</li>   <li>• Hvordan gjør dere dette?</li> </ul>
---------------------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilrettelegger dere treningene slik at man gir spillerne muligheten for å kunne utvikle seg gjennom at de utfordres og presses i en gitt situasjon?</li> </ul>	
Tilpasningsdyktighet/ Flexibilitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trener dere og eventuelt hvordan:</li> <li>• 1) Håndtering av nødsituasjoner eller krisesituasjoner</li> <li>• 2) Håndtere stress og høy arbeidsbelastning</li> <li>• 3) Kreativ problemløsning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trene dere: Det å reagerer hensiktsmessig og betryggende når det haster? Hvor man raskt må analysere og finner alternativer for håndtering av fare eller kriser?</li> <li>• Hvordan trener dere: Håndtere stress? Krevende arbeidsbelastning? Ikke overreagerer til uventede situasjoner?</li> <li>• Hvordan trener dere:</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4) Kunne håndtere usikkerhet og uforutsigbare situasjoner</li> <li>• 5) Lære arbeidsoppgaver og prosedyrer.</li> </ul>	<p>Å analysere og komme med nye ideer i komplekse områder? Kunne la problemer bli til utfordringer i stedet? Finne kreative løsninger?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trener dere: Det å omstille seg fort før det om det er uventede hendelser og omstendigheter? Kan effektivt justere planer, mål, handlinger eller prioriteringer for å håndtere skiftende situasjoner? Ikke være lammet av usikkerhet?</li> <li>• Hvordan trener dere: For å holde kunnskaper og ferdigheter vedlike? Det å tilegne seg ny kunnskap?</li> </ul>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6) mellommenneskelig tilpasningsevne</li>   <li>• 7) kulturell tilpasningsevne</li>   <li>• 8) fysisk rettet tilpasningsevne/fleksibilitet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trener dere: Sosiale egenskaper? Selvinnsikt? Det å arbeide i team?</li>   <li>• Hvordan trener dere: Kulturforståelse? Det å være komfortabel med forskjellige verdier, skikker og kulturer?</li>   <li>• Hvordan trener dere: Det å tilpasse seg utfordrende miljø som ekstrem varme, fuktighet, kulde eller ukomfortabel miljø? Det å presser seg selv fysisk før å gjennomføre anstrengende eller krevende oppgaver? Jobber hardt for å bli bedre i å utføre fysiske oppgaver som er nødvendig for jobben?</li> </ul>
--	--	--

<b>Feedback/AAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruker dere å gi tilbakemeldinger under trening til spillerne?</li> <li>• Bruker dere after action review</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan gjør dere det?</li> <li>• Hvorfor gjør dere det?</li> <li>• Hvor ofte gjør dere det?</li> <li>• Hva har dere med i AAR?</li> <li>• Hvor ofte bruker dere dette?</li> </ul>
<b>Mental tøffhet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva mener du at mental tøffhet innebærer?</li> <li>• Trener dere på dette?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan trener dere slik at man kan utvikle mental tøffhet?</li> <li>• Bruker spillerne å sette seg mål?</li> <li>• Visualiserer de? Hvordan?</li> </ul>
<b>Avslutning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppsummering av temaene</li> <li>• Noe annet du vil tilføre?</li> </ul>	