

**Ove Skancke Andreassen**

## **Selvregulering i fotball**

En kvalitativ studie av de 8 beste selvregulerende spillerne i norsk toppfotball

**Masteroppgave i idrettsvitenskap**

Seksjon for coaching og psykologi  
Norges idrettshøgskole, 2013



Ove Skancke Andreassen

Selvregulering i fotball

En kvalitativ studie av de 8 beste på selvregulering av læring i norsk toppfotball

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi

Norges idrettshøgskole, 2013

## forord

Det har vært noen veldig givende år som student på Norges Idrettshøgskole. Jeg har blitt stilt over varierende praktiske så vel som teoretiske utfordringer. Ikke minst har jeg fått holde på med hva jeg liker best i livet; Fysisk aktivitet og fotball.

Veien fram mot levering av masteroppgaven har vært en interessant og utfordrende prosess. Mine kunnskaper om selvregulering har ikke bare blitt nedskrevet i oppgaven, men også blitt utfordret i utarbeidelsen av arbeidet.

Jeg vil rette en særdeles stor takk til min veileder Tynke Toering som har vært uvurderlig i prosessen. Retter også en takk til Geir jordet som har bistått med sin ekspertise. Deltagere i denne studien fortjener også en takk for sitt bidrag.

Sist men ikke minst vil jeg takke min familie som har stilt seg til disposisjon og vært gode samtalepartnere i med- og motgang.

Takk til svigerfar Finn for kloke tilbakemeldinger på oppgaven. Og takk til storebror Are Skancke Andreassen for at han utøver rollen med største verdighet.

Til slutt vil jeg rette en ekstra takk til min kjæreste Ragnhild Røijen for sine oppmuntringer i en til tider kaotisk hverdag.

## **Innhold**

<b>Sammendrag.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Bakgrunn for studiet.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Teori.....</b>	<b>6</b>
2.1 Selvregulering.....	6
2.2 Selvregulering av læring (Videre kalt SRL).....	6
2.3 Zimmerman sin sykliske læringsmodell.....	7
2.4 Selvregulering idrett.....	9
2.5 Ericsson`s teori.....	9
2.6 Selvregulering fotball.....	10
2.7 Høy SRL og høy målsetting.....	11
2.8 Automatisk SRL.....	12
2.9 Problemstillinger.....	14
<b>3. Metode.....</b>	<b>15</b>
3.1 Bakgrunn for valg av metode.....	15
3.2 Datainnsamling.....	15
3.3 Utvalg.....	16
3.4 Rekruttering av spillere.....	16
3.5 Etske betraktninger.....	16
3.6 Semistrukturert forskningsintervju.....	17
3.7 Intervjuguide metode.....	17
3.8 Pilotintervju.....	19
3.9 Rollen som intervjuer.....	20
3.10 Gjennomføring av intervjuet.....	20
3.11 Tematisk analyse.....	21
3.11.1 Inngående kjennskap til materialet.....	21
3.11.2 Generere innledende koder.....	22
3.11.3 Søke etter temaer.....	22

3.11.4	Evaluere temaer.....	22
3.11.5	Definere og navngi temaer.....	22
3.11.6	Produsering av skriftlig arbeid.....	23
3.12	Metodiske utfordringer.....	23
3.12.1	Reliabilitet.....	23
3.12.2	Validitet.....	23
<b>4.</b>	<b>Resultater.....</b>	<b>25</b>
	Struktur presentasjon.....	25
A.	Prosesseren rundt langsiktige mål.....	26
A. 1:	Tilfredshet.....	27
A.2:	Høye krav.....	28
A.3:	Realisme.....	29
B.	Rutiner.....	30
B.1:	Forberedelse til trening.....	30
B.2:	Rutiner kosthold.....	32
B.3:	Rutine hvile.....	33
B.4:	Rutiner på feltet før fellestrening.....	33
B.5:	Rutine etter trening.....	34
C.	Refleksjon utvikling og prestasjon.....	36
C.1:	Er fokusert før trening.....	37
C.2:	Kortsiktige mål.....	38
C.3:	Kvalitet på trening.....	39
C.4:	Fokus mellom aktiviteter.....	40
C.5:	Evaluering.....	40
C.5.1:	Innstilling evaluering.....	42
C.5.2:	Håndtering av motgang.....	42
C.6:	Overanalysering.....	43
C.6.1:	Balansen fotball og livet.....	44
C.7:	Læring ved observasjon.....	45

D. Overgang proff.....	46
D.1: Mentalitet.....	46
D.2: Suksessfaktorer.....	47
D.2.1: Lære av erfaring.....	48
D.2.2: Lære av seniorspillere.....	49
D.2.3: Egentrening.....	49
<b>5. Diskusjon.....</b>	<b>51</b>
5.1 Prosessen rundt langsiktige mål.....	51
5.2 Refleksjon rundt utvikling og prestasjon.....	52
5.3 Rutiner.....	53
5.4 Overgang proff.....	54
5.5 Vurdering av reliabilitet.....	54
5.6 Videre forskning og implikasjoner.....	55

## **Referanser**

## **Vedlegg 1 - Intervjuguide**

## Sammendrag

Vi vet allerede at det er viktig å trene med kvalitet hvis man vil oppnå sine mål. Her kan selvregulerende læring spille en viktig rolle. Selvregulerende læring handler om prosesser som hjelper individer til å lære mer effektivt. Det eksisterer mye kvantitative forskningsresultater på selvregulerende læring i forbindelse med trening og utvikling. I denne studien skal vi se på hva det innebærer kvalitativt gjennom dybdeintervjuer av norske fotballspillere. Deltagere til studien er valgt ut i fra et prosjekt som ble gjennomført i samarbeid mellom Norsk Toppfotballsenter og Norges Idrettshøgskole våren 2012, bedre kjent som "A-stall" prosjektet. Utvalget til "A-stall" prosjektet er spillere fra samtlige lag som på daværende tidspunkt befant seg i en av de to øverste nivåene i Norge (Tippeligaen eller Adeccoligaen;  $N = 641$ ). Til studien ble det rekruttert åtte spillere med en snittalder på 24,6 år (SD). Spillerne ble valgt ut basert på tre kriterier: (1) Høye mål, (2) Ikke fornøyd med hvor de er i dag nivåmessig relatert til sitt langsiktige mål, (3) Høy SRL skår.

I studien ble følgende to problemstillinger belyst: 1. *"Hva kjennetegner selvreguleringen for spillere med høye målsettinger?"*

2. *"Hvordan påvirker selvreguleringen spillernes utvikling?"*

Resultatene i narrativene knyttet til refleksjon og utvikling peker på at spillerne er opptatt av et helhetlig perspektiv hvor de ulike prosessene som de anser som avgjørende for deres utvikling påvirker hverandre. Deres profesjonalitet gjenspeiles gjennom deres evne til å både jobbe mot den langsiktige målsettingen samtidig som de fokuserer på å utnytte enhver situasjon til å ta til seg lærdom. Et interessant funn er hvordan spillernes bevissthet og refleksjon rundt de ulike prosessene som spiller inn på utvikling også er preget av negative konsekvenser. På bakgrunn av at de stiller så strenge krav til seg selv samtidig som de gjør alt for å nå sine høye målsettinger har de en tendens til å overanalysere som kan ha en negativ innvirkning på prestasjon og utvikling på trening.

Nøkkelord: Selvregulering, rutiner, utvikling, prestasjon, målsetting, profesjonalitet, planlegging, refleksjon.



## Bakgrunn for studiet

I følge Zimmerman (2006) er selvregulering sentralt i forhold til utvikling av ferdigheter ved at selvreguleringen bidrar til en mer effektiv læringsprosess.

Selvregulering alene vil ikke kunne føre til gode resultater, men over tid kan det være en påvirkningskraft til individer sin evne til å ta til seg både ferdigheter og kunnskap på en gunstig og effektiv måte.

Begrepene utvikling og læring står sentralt i denne masteroppgaven. Hva må til for at en skal oppnå best mulig utvikling og læring på sin vei mot målet om å spille for en bedre klubb i utlandet? Hvilken rolle spiller selvregulering for utbytte av den daglige treningen?

Selvregulering, og forskning på emnet har med tiden tatt større plass innen idrettspsykologien. Fra å se på selvregulering i forbindelse med akademia og hverdagslige problemstillinger har selvregulering og idrett blitt en solid bidragsyter innen feltet. Toering (2011) har sett på selvregulering i sammenheng med fotball, hvor resultatene indikerer at fotballspillere med høy skår på selvregulering muligens vil få et større utbytte av trening og konkurranse.

Med utgangspunkt i forskning som antyder at selvregulering er en viktig del av læring og utvikling i forbindelse med å nå sine målsettinger ( Zimmerman & Schunk, 2001) vil det være interessant å se på selvregulering blant spillere som til daglig spiller på et profesjonelt nivå i Norge (1.divisjon og tippeligaen).

Kvantitative studier har allerede vist at spillere som scorer høyt på selvregulering spiller på et høyere nivå. Nå vil jeg se hvordan deres selvregulering ser ut. Hva gjør de i forbindelse med trening? Hvordan tenker de?

Spillere ble valgt ut på bakgrunn av deres skår i en spørreskjemaundersøkelse og jeg skal i min studie gjøre dybdeintervjuer med spillere som skårer høyt på selvregulering samtidig som de har et mål om å spille for en bedre klubb i utlandet. Det vil si at de ikke er tilfreds med å spille på det nivået de befinner seg på i dag, noe som blir rapportert av spillerne i resultatene. De er tilfreds med hvor de er nå, men ikke i forhold til hvor de ønsker å være sett i forhold til ambisjonene.

Hensikten er å få en forståelse av hva de gjør i den daglige treningen for å nå målet. Samtidig er det interessant å se på hvilken rolle og form selvreguleringen har i denne prosessen. Hvor

mye av selvreguleringen er bevisst? Eksisterer det ubevisste / automatiske rutiner som spillerne selv ikke er klar over? Hvilken rolle har rutiner for selvreguleringen?  
Ved bruk av semistrukturerte intervjuer vil en forhåpentligvis kunne få svar på noen av disse spørsmålene.

# 1. Teori

## 2.1 Selvregulering

Selvregulering innebærer prosesser som gjør det mulig for individer å kontrollere deres tanker, følelser, og handlinger og dermed kunne endre sin atferd (Baumeister & Vohs, 2004). Baumeister og Vohs (2004) har videre en overordnet forklaring på hva selvregulering handler om ved å argumentere for at det handler om å skape og opprettholde forpliktelser i jakten på suksess i livet.

Selvregulering har på grunn av dens sentrale rolle for menneskelig atferd vært gjenstand for forskning på mange ulike arenaer i samfunnet. Det være seg emner som kriminalitet, vold, alkoholisme, atferdsforandring, læring, emosjonell kontroll, og oppmerksomhetskontroll (Toering, 2011).

## 2.2 Selvregulering av læring ( Videre kalt SRL)

SRL som er en spesifikk form for selvregulering defineres som: *”The process by which learners personally activate and sustain cognitions, affects, and behaviors that are systematically oriented toward the attainment of learning goals”* (Zimmerman, 2010: p.1).

Selvregulerende læring handler dermed om prosesser som gjør det mulig for individer å omforme sine mentale evner til prestasjonsferdigheter i jakten på måloppnåelse (Zimmerman, 2008).

Hovedvekten av forskningen på SRL i de siste tre årtier har vært knyttet til akademisk læring og prestasjon, hvor det blant annet har blitt sett på i hvilken grad studenter regulerer deres kognisjon, metakognisjon, motivasjon og engasjement i forhold til akademiske oppgaver (Zimmerman, 2011).

Zimmerman og Kitsantas (1997) og Zimmerman og Kitsantas (1999) utførte også studier som så på selvregulering i forbindelse med prestasjon og utvikling av ferdigheter. Resultatene viste til en relasjon mellom selvreguleringsferdigheter og framgang i datt og skriveferdigheter.

Det har også blitt forsket på i sammenheng med blant annet mestring av musikalske ferdigheter (McPherson & Renwick, 2011).

Selvregulering av læring handler om å være proaktiv i sin tilnærming til læring. Flere studier påpeker nettopp at studenter som er proaktiv setter seg personlige mål, implementerer effektive læringsstrategier, monitorerer og vurderer sin framgang, etablerer et produktivt

miljø for læring, og opprettholder en grad av mestringstro for læring (Zimmerman & Martinez-Pons, 1986,1988; Schunk, 1981, 1984).

På bakgrunn av forskning som viser en sammenheng med selvregulering og akademisk prestasjon utviklet Cleary og Zimmerman (2004) et skolebasert program med hensikt å kunne forbedre selvreguleringen blant studenter. Programmet SREP (Self-Regulation Empowerment Program)

gikk ut på å gi utvikle studenter påvideregående sine ferdigheter ved å innarbeide positive, selmotiverende tanker, øke deres kunnskap basert på læringsstrategier, og hjelpe de med å benytte disse strategiene på en selvregulerende måte. SREP tar utgangspunkt i noen viktige antagelser som at motivasjonen til studenter, bruk av ineffektive strategier, og dårlig selvregulering er nøkkelfaktorer for lav, akademisk, prestasjon (Pintrich & Schunk, 2002). Studentenes tanker og handlinger ble vurdert i forbindelse med praktiske skoleoppgaver som ga informasjon om studentenes målsetting og motivasjon til å utføre spesifikke oppgaver. I tillegg ble studentenes evne til å justere sine læringsstrategier når de presterte dårlig vurdert på en tilfredstillende måte.

Studentenes selmotiverende tro og bruk av strategier ble sett på som to nøkkelfaktorer for selvregulering og ble dermed lagt ekstra vekt på.

Cleary, Platten og Nelson (2008) studerte effektiviteten programmet hadde på forbedring av selvregulering og motivasjon ved å følge fem studenter over en periode på elleve uker i faget biologi. Testresultatene viste en markant forbedret prestasjon i faget (alle forbedret sine karakterer). Resultatene viste også til hyppigere bruk av selvregulerende strategier, større grad av selvtillit tilknyttet læring og regulering av atferd. Zimmerman (2009) viser til at bruk av programmet har hatt effekt på flere skolenivåer.

Det å benytte seg av selvregulerende læringsstrategier har ikke bare vist seg å føre til en bedre akademisk prestasjon, men også en større motivasjonstro i følge Zimmerman & Martinez-Pons (1990). De fant resultater på at dyktige studenter scoret høyere på selvvurdert verbal og matematisk score på effektivitet, som var relatert til bruk av selvregulert læringsstrategi. I følge Pert (et al., 2006) har studenter som er dyktige på selvregulerende læring troen på at det å utfordre seg, øve på å lære, utvikle en forståelse for et emne, og utøve innsats vil kunne føre til akademisk suksess.

### **2.3 Zimmerman sin sykliske læringsmodell**

På bakgrunn av et sosial-kognitivt perspektiv har Zimmerman (2006) konstruert en syklisk læringsmodell som handler om sentrale selvregulerende prosesser. Modellen er inndelt i tre

faser: Planleggingsfase, prestasjonsfase og refleksjonsfase. At modellen er syklisk betyr at fasene påvirker hverandre gjennom at endring i en fase fører til endringer i de to andre fasene. Planleggingsfasen inneholder mål og strategier for den kommende aktiviteten eller handlingen. Det målet og den strategien som blir valgt hjelper individet gjennom handlingen som skal utføres. Prestasjonsfasen handler om å fokusere på sine arbeidsoppgaver opp i mot valgt målsetting og strategi (Schunk & Zimmerman, 1998). Videre dreier det seg om å vurdere i hvilken grad planen som er iverksatt er tilfredstillende basert på ønsket måloppnåelse, ved å følge med på sin egen prestasjon. Fasen handler videre om å gi seg selv instruksjoner om hvordan oppgavene skal utføres og bruk av visualisering for å se framover mot videre oppgaver (Schunk & Zimmerman, 1998).

Læringsmodellen til Zimmerman har mye av de samme tankene som i Ertmer og Newby (1996) sin modell om ekspertutvikling. Begge modellene er opptatt av at refleksjonen er en sentral del av prosessen.

Sett ut i fra en fotballspillers selvregulering i forbindelse med trening kan gjennomføringen av fasene se slik ut: (1) Spilleren analyserer den kommende treningen, setter seg mål og planlegger hvordan målene skal oppnås. (2) Spilleren forteller seg selv hvordan han skal jobbe under treningen samtidig som han hele tiden fokuserer på det neste trinnet i læringsprosessen. Ikke minst er han opptatt av å fortløpende vurdere sin egen prestasjon og framgang. (3) I refleksjonsfasen evaluerer spilleren hvordan treningen gikk sett i lys av de målene og den strategien som var satt på forhånd. Hva gikk bra? Hva gikk dårlig? Hva må jeg jobbe med for å gjøre det bedre neste gang?

Den kanskje viktigste delen er når spilleren prøver å årsaksforklare det endelige resultatet ved å forklare hvorfor resultatet ble bra eller dårlig (Schunk & Zimmerman, 1998). Et kjennetegn blant selvregulerende utøvere er at når prestasjonen er dårlig eller utøveren har begått en feil, blir det sett på som mulig å korrigere til neste gang. Det er står i kontrast til til en god prestasjon som blir forklart ved utøveren sin personlige kompetanse (Kitsantas & Zimmerman, 2002). Schunk og Zimmerman (1998) argumenterer for at utøverens evne til å årsaksforklare gode eller dårlige prestasjoner til bestemte forklaringer har en positiv effekt på individet sine selvreaksjoner. Samtidig er det fordelaktig å finne svar på hvorfor ting gikk bra eller dårlig siden det gir informasjon om hva en kan gjøre neste gang for å prestere bedre (Zimmerman & Martinez-Pons, 1992).

## **2.4 Selvregulering idrett**

Selvregulerende læring har gjennom ulike studier blitt foreslått å være en viktig variabel for prestasjon innen idrett. I følge Chen & Singer (1992) er suksessfulle utøvere kjennetegnet av at de observerer sin progresjon, de undersøker hvor de ligger i forhold til sitt potensiale og regulerer deretter. Med en slik bevisstgjøring av sin egen utvikling og framgang, som videre vil kunne avdekke sine styrker og svakheter, vil det være mulig å effektivisere utviklingen gjennom at en tar valg som i større grad fordrer positiv framgang, i motsetning til utøvere som ikke er bevisste på sitt eget potensiale. Kitsantas og Zimmerman (2002) gjorde et studie på 30 kvinnelige volleyballspillere hvor de sammenlignet selvreguleringen hos nybegynnere og ikke-eksperter med eksperter. Studiet ble gjort i forbindelse med trening på overhåndsserv hvor selvreguleringsprosesser ble studiert mens de øvde på ferdigheten. På bakgrunn av et strategisk, syklisk selvregulert perspektiv ble det dannet en hypotese om at eksperter innen volleyball ville rapportere en større bruk av selvregulerende ferdigheter i løpet av de tre fasene planlegging, gjennomføring og refleksjon (Kitsantas og Zimmerman, 2002).

Resultatene indikerte at ekspertene både hadde en høyere grad av selvregulering samtidig som den var mer effektiv. I planleggingsfasen rapporterte ekspertene mere spesifikke teknikk eller prosessmål enn ikke-eksperter og nybegynnerne. I prestasjonsfasen var det flere eksperter som brukte spesifikke teknikkstrategier samtidig som flere eksperter selvmonitorerte teknikk og resultater enn ikke-eksperter og amatører. I den siste selvrefleksjonsfasen var det på bakgrunn av resultatene fra målingene større sannsynlighet for at ekspertene ville reflektere på deres prestasjon på servene. Det ble også bekreftet ved at det var en stor overdel av eksperter som evaluerte enn ikke ekspertene og nybegynnerne.

## **2.5 Ericsson's teori:**

I følge Ericsson (1993) er det noen grunnleggende faktorer som ligger til grunn for ekspertiseutvikling uavhengig av sjanger. Det er blant annet forsket på ekspertiseutvikling og hvilke elementer som er avgjørende betydning innenfor sjakk, kunst, musikk og ikke minst idrett (Ericsson og kolleger 1991; 1993; 2003; 2008; 2009). Modellen har kanskje vært mest forsket på i tilknytning til idrett (Ericsson, 2009). Den viktigste faktoren i forbindelse med modellen er prinsippet om fokusert trening. For å kunne klatre opp til et ekspertisenivå er en avhengig av spesifikk trening relatert til det man ønsker å bli ekspert på (Ericsson et al., 1993). Teorien er kjent for sitt anslag om at det er behov for 10000 timer med trening for å oppnå ekspertise. Oppsummert handler det om 10000 timer med trening som er strukturert i sin form og rettet mot et mål om å forbedre sine ferdigheter. Det argumenteres for at

treningen ikke trenger å være gøy eller gi umiddelbar glede, men gjennomføres for å nå et langsiktig mål (Ericsson et al., 1993).

En karriere som idrettsutøver er gjerne kortvarig sammenlignet med en vanlig yrkesfaglig jobb.

Samtidig er en som idrettsutøver avhengige av å prestere i tidlig alder for å få muligheten til å stadig delta på et høyere nivå. Dermed er effektiv læring en essensiell ferdighet. Allerede fra tidlig alder må en prestere hvis en ønsker å delta i et talentgruppe, videre må en prestere for å få fortsette i gruppen, og igjen må en utvikle seg slik at man kan ta steget til et nytt nivå (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009). I følge Zimmerman (2006) vil selvreguleringsprosesser både hjelpe tilegnelse av ny kunnskap og ferdigheter mer effektivt, som igjen vil kunne føre til at en i større grad får ut sitt potensiale. Med kjennskap om hvordan selvregulering kan virke inn på læring vil det være interessant å se på mekanismene bak hvordan dette skjer i praksis. Hvordan denne innhenting av kunnskap i samspill med den daglige treningen for å bli bedre gjennomføres av idrettsutøvere.

## **2.6 Selvregulering fotball**

Selvregulering og fotball er en forbindelse som ikke er så utbredt innen forskning. Men det er et felt som har fått mer fokus de siste årene, blant annet gjennom Tynke Toering sine studier som har gitt verdifull informasjon om selvreguleringens rolle innen fotball. Resultatene indikerer at det er en mulig sammenheng mellom selvregulering og prestasjonsnivå ved at elitespillerne hadde signifikant høyere skåre på refleksjon og innsats enn amatørerne. Nesten halvparten av elitespillerne hadde en høy skåre på refleksjon og innsats, sammenlignet med 20% av amatørerne (Toering et al., 2009). Det indikerer at de i større grad er bevisste på både hva de er gode og dårlige på, samtidig som de vet hvordan de kan forbedre seg, og ikke minst er villig til å legge inn nødvendig innsats (Toering, 2011). En god refleksjonsferdighet vil nemlig hjelpe til med å iverksette en riktig framgangsmåte for videre utvikling og prestasjon. Videre vil en god innsats kjennetegnes av at de jobber hardt for å nå sine mål, samtidig som de er utholdende i form av at de er tålmodige og ikke gir seg så lett ( Ericsson, 2003).

Et studie fra 2012 (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Pepping & Visscher) undersøkte forholdet mellom selvregulerende læring og prestasjon blant 256 elitespillere i alderen 12-17. Studiets resultater pekte på at internasjonale spillere muligens får større utbytte av trening enn nasjonale spillere på grunn av reflekterende tenking.

Mye av de samme resultatene har blitt lagt fram i et studie hvor det ble sett på selvreguleringsferdighetene til talentfulle utøvere i alderen 12-16. Refleksjonen var høyere

blant utøverne på et internasjonalt nivå kontra nasjonalt (Jonker, Elferink-Gemser, & Visscher, 2010).

I et utforskende observasjonsstudie hvor en så på atferd og selvregulerende handlinger innen fotball vektlegges det at selvregulerende læring gjenspeiler det å ta ansvar for læring, samtidig som det indikeres at det miljømessige rundt som trenere og medspillere er en viktig bidragsyter for selvreguleringen (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Jorna, Pepping, & Visscher, 2011 ). Et sitat fra en trener som var involvert i dette studiet gir denne karakteristikken på hva det innebærer å være en god selvregulerer:

*Self-regulated players are the guys who want to invest in themselves, who are there, who want to know all, who are eager to practice, and who like to receive feedback” (Toering et al., 2011; p.118)*

På bakgrunn av sin forskning på selvregulering av læring i forbindelse med fotball utarbeidet Toering (2011) en modell som illustrerer hvordan prosessen kan foregå i praksis knyttet opp til en treningssituasjon. Modellen tok utgangspunkt i Ertmer og Newby (1996) sin teori om ekspertutvikling for å forklare prosessen i selvreguleringen.

Selvreguleringen starter ved at individet analyserer sitt eget ferdighetsnivå relatert til de kravene som er gjeldende for å nå målet. Deretter planlegger individet hvordan målet skal nås. Under gjennomføringen av den bestemte oppgaven selvmonitorerer individet sine handlinger slik at en vurderer mentalt hvordan en presterer knyttet til målet som er satt. Avslutningsvis evaluerer individet fremgangsmåten som er benyttet og hvordan resultatet ble (Zimmerman, 2006). I tillegg er komponentene innsats og "self-efficacy" som handler om troen på egne ferdigheter tatt med.

## **2.7 Høy SRL og høy målsetting**

SRL og målsetting er to variabler som spiller inn på hverandre. I følge Zimmerman (2006) er det å sette seg personlige mål en forutsetning for en god selvregulering.

Videre er målsetting sett på som viktig for prestasjon ved at mål har en positiv effekt på motivasjonen (Roberts & Treasure (2012). Locke & Latham (1990) argumenterer for at mål påvirker prestasjonen ved at en blir mer fokusert på oppgaven, får større energi, innsatsen og intensiteten øker i omfang i tillegg til at det forfremmer nye prestasjonsstrategier. Det er imidlertid avgjørende at målet er tydelig definert og presist. Konkrete mål vil kunne føre til en god selvregulering som igjen vil føre til effektiv læring (Cleary & Zimmerman, 2001).



En vil dermed kunne se for seg at fotballspillere som har klare, konkrete mål, samtidig som de skårer høyt på selvregulerende læring vil ha et gunstig utgangspunkt med tanke på å nå sin målsetting.

I dette forskningsprosjektet hvor en ser på spillere med høy skåre på selvregulering i forbindelse med et høyt mål vil det utforskes i hvilken grad dette virker inn på hvordan spillerne opptrer i forbindelse med trening. Et spørsmål er hvordan et høyt mål spiller inn på en høy score på selvregulering og motsatt. Altså, hva konsekvensene er av samspillet mellom de to ulike faktorene er.

## **2.8 Automatisk SRL**

Regulering av atferd i tråd med måloppnåelse er i følge Muraven og Baumeister (2000) antatt å foregå i en bevisst tilstand. Likevel har forskningen i følge Baumeister (2011) de siste årtier gitt indikasjoner på at mye av selvreguleringen av vår kognisjon og atferd også kan foregå ubevisst. Tidligere har en sett på dette som mulig innen enkle og godt trent ferdigheter (Bargh, 1996), men nyere forskning tydeliggjør at dette også er gjeldene innen mer sammensatte situasjoner hvor en agerer med andre i sosiale sammenhenger og hvor tanker i samsvar med handlinger spiller inn. I følge Aarts (2007) og Bargh (1990) kan en også regulere handlinger i tråd med sine målsettinger uten at en trenger å være bevisst. Baumeister (2004) viser til andre forskere har en formening om at det meste av menneskers gjør i forhold til handlinger og atferd er styrt av en såkalt "auto pilot" som deler ressursene i grupper for hva som krever kognitiv deltakelse og ikke.

Alle handlinger en gjør og resultatet en oppnår som en konsekvens av det er ikke nødvendigvis knyttet til et mål som et individ har satt seg. *"Et utfall må være givende for å faktisk motivere atferd, eller i hvert fall oppfattes på denne måten av et individ*(Baumeister, 2011:127) For at det skal oppfattes som givende må målet komme fra en selv. Det må være noe en har lyst til å oppnå, ikke et mål som andre har satt for deg (Baumeister,2011).

Spørsmålet er hvordan en kan vurdere om handlingen er verdt å gjennomføre, og om resultatet står i stil med innsatsen, uten å gjøre seg en bevisst, kognitiv vurdering?

Forskere har brukt flere ulike teorier for å svare på dette spørsmålet, hvor teorien om priming er en av de. Priming forklares ved at en handler i bakgrunn av en ekstern stimulus som gir et hint for å vekke en bestemt respons eller assosiasjon. Et eksempel kan være at en tv annonse hvor en person spiser sjokolade gir assosiasjoner til smaken av noe godt, som igjen fører til handling i form av kjøp av sjokolade(Harris, Bargh, & Brownell, 2009). Lignende teorier

handler om ”implisitt, fri vilje” og ”implisitte intensjoner”. Grunntanken blant alle er nettopp at det å følge et mål kan foregå utenfor bevisstheten.

En annen inngang til dette temaet er av Baumeister (2004 ) bygget rundt positive, følelsesmessige signaler som indikatorer på at handlingen er verdt å gjennomføre. Et positivt signal kan gi informasjon om at en handling er ønsket, og at målet er verdt å streve for, som igjen utløser en motivasjon for handlingen.

Aarts, Custers & Velkamp (2008) har foreslått at ubevisst søken etter måloppnåelse kommer av priming, den automatiske påminnelsen, ”*av målrepresentasjoner og påfølgende affektive signaler som sammen guider mentale prosesser og kontrollerer persepsjon og atferd implisitt...*”(Aarts m.fl, 2008:557). Dette kan en forstå som at den ubevisste søken kommer av/påvirkes av tidligere erfaringer som har blitt innarbeidet som kunnskap fra ens eget liv og som vekker følelser som da igjen påvirker våre mentale prosesser, persepsjon og atferd. Det at tidligere erfaringer kan brukes som kunnskap i senere situasjoner, som også inneholder tidligere personlige mål, søken og muligheter, hevder (Aarts & Dijksterhuis, 2003) at kan bistå målsøken og måloppnåelse.

Når en ser på aktivering av mål innenfor psykologiske studier må en ta hensyn til situasjonelle og kontekstuelle hint som er med på å påvirke muligheter for forfølgelse av mål (Bargh, 1990). En kan forstå det slik at det er mange ulike konsepter, som blant annet følelser, atferd, interaksjoner og motoriske momenter som spiller inn på jakten på målet (Bargh, 2006). Videre vil slike kognitive linker mellom miljømessige hint og mentale representasjoner utvikles når mål blir repetert og konsistent jaktet på i spesifikke situasjoner (Baumeister, 2011). Om en øver på å bruke disse assosiasjonene som miljømessige faktorer skaper i samspill med den kognitive funksjonen i bestemte settinger, vil den mentale representasjonen av mål kunne utvikles. En aktuell situasjon for en fotballspiller kan være at en forbinder det å være sliten på trening med målet om å bli proff, tanken på å løfte pokaler og oppleve suksess. Altså istedenfor å tenke på at noe er slitsomt og ubehagelig så fokuserer man på de positive konsekvensene som innsatsen kan føre til.

Bargh (1997) argumenterer videre for at menneskets følelser, tanker og handlinger for det meste er automatiske i den grad at det styres gjennom miljømessige faktorer. Det vises til at det aktiveres en mental tilstand når en bestemt trigger og betingelse er tilstede. Et eksempel går på at en tenker, føler og oppfører seg på en bestemt måte fordi det er forventet. I denne sammenhengen er det relevant å trekke inn vaner som kan ses på som en form for automatiske handlinger. Vaner kan forklares som en rutine som gjentas regelmessig, uten at man tenker

over det (Butler, Gillian, Hope, Tony: 1995). Mål kan være med på fremme en viss atferd ved trening gjennom at man etablerer ferdighetene sine som en rutine (Baumeister, 2011).

En metaanalyse som undersøkte forholdet mellom selvrapportert selvkontroll og atferd viste at selvkontroll er primært assosiert med evnen til å skape og bryte vaner (De ridder et al., 2012). Mennesker som skårer høyt på selvkontroll ser ut til å organisere livet sitt på en slik måte at de mer eller mindre unngår situasjoner som skaper fristelse (Hofmann, Baumeister, Förster, & Vohs, 2012).

## **2.9 Problemstillinger**

Vi vet allerede at det er viktig å trene med kvalitet hvis man vil oppnå sine mål. Her kan SRL spille en viktig rolle. Det eksisterer også mye kvantitative forskningsresultater på SRL i forbindelse med trening og utvikling. I denne studien skal vi se på hva det innebærer kvalitativt gjennom dybdeintervjuer.

*"Hva kjennetegner selvreguleringen for spillere med høye målsettinger?"*

*2. "Hvordan påvirker selvreguleringen spillernes utvikling?"*

## **2. Metode**

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

Innenfor forskningsmetode er det vanlig å skille mellom en kvantitativ og kvalitativ tilnærming. I følge Thagaard (2009) er hovedforskjellen at den kvalitative tilnærmingen søker å gå i dybden, og vektlegger betydning, mens det i kvantitative metoden vektlegger utbredelse og antall. I min oppgave er begge metoder benyttet ved at utvalget ble rekruttert fra et kvantitativt studie hvor Norsk Toppfotballsenter gjennomførte et prosjekt på Norske elitespillere i 2012. I denne studien hvor jeg ønsker å se på hva selvregulering innebærer for åtte seniorspillere på elitenivå i Norge vil kvalitativ metode bli brukt.

### **3.2 Datainnsamling**

Deltagere til min studie er valgt ut i fra et prosjekt som ble gjennomført i samarbeid mellom Norsk Toppfotballsenter og Norges Idrettshøgskole våren 2012, bedre kjent som "A-stall" prosjektet. Ved bruk av et omfattende spørreskjema har prosjektet gjort en kartlegging som har gitt verdifull informasjon om sentrale aspekter for utvikling og prestasjon blant seniorspillere på norsk elitenivå. Prosjektet omhandlet blant annet treningsbakgrunn, håndtering av motgang og medgang, og hvordan spillerne takler de mentale og fysiske kravene som en blir stilt ovenfor innenfor idretten (vedlegg). Utvalget til "A-stall" prosjektet er spillere fra samtlige lag som på daværende tidspunkt befant seg i en av de to øverste nivåene i Norge (Tippeligaen eller Adeccoligaen;  $N = 641$ ). Datainnsamlingen som i hovedsak ble gjennomført på La Manga omfattet alle spillerne som den respektive klubben inviterte med seg til samlingen.

Gjennomføringen av datainnsamlingen til "A-stall" prosjektet foregikk på en slik måte at en fra forskningsgruppen arrangerte en avtale med klubben for tid og sted for gjennomføringen. Når gruppen var samlet ble de informert om hensikten med prosjektet på bakgrunn av en utarbeidet protokoll hvor de i tillegg fikk praktisk informasjon om utfylling av spørreskjemaet. Før datainnsamlingen ble satt i gang ble deltakerne forelagt en samtykkeerklæring som alle skrev under på. De fikk også utdelt et informasjonsskriv om studien som beskrev hva studien handlet om, konsekvenser av å delta samt informasjon om retten til at deltakerne kunne avbryte sin deltakelse når som helst, og at deltakelsen var frivillig.

I og med at en del klubber ikke var tilstede på La Manga ble datainnhentingene fra de resterende klubbene innhentet hos klubbene selv. Jeg var blant annet ansvarlig for datainnsamlingen til Røa sitt damelag som til daglig spiller i Toppserien.

### **3.3 Utvalg**

Til min studie er det blitt rekruttert åtte spillere fra dette prosjektet med en snittalder på 24,6 år (SD). Spillerne hadde mellom 1 og 13 U-21 landskamper og at en spiller hadde A-landslags erfaring når data til A-stall prosjektet ble innsamlet.

Kriteriene for utvelgelse var skår på selvregulering og mål for karrieren. Jeg ønsket å studere spillere som hadde et uttalt mål om å spille for en bedre klubb i utlandet samtidig som de skåret høyt på selvregulering. Utvalget ble valgt ut fra de spillerne som skåret høyest på selvregulering, nærmere sagt blant de øverste 5 % av de 631 spillerne.

### **3.4 Rekruttering av spillere**

Rekrutteringen av spillerne var en nøye planlagt prosess hvor de aktuelle klubbene først fikk tilsendt et informasjonsskriv på e-post som ble utarbeidet i samarbeid med veileder, med informasjon og forespørsel om tillatelse til å gjennomføre intervju med aktuelle kandidater i deres klubb. Uavhengig om e-postene ble besvart eller ikke ble klubbene kontaktet per telefon for å gi informasjon om prosjektet og komme med en forespørsel om dette kunne gjennomføres. Hvis de ga sin godkjenning til dette ble jeg tilsendt kontaktinformasjon til spilleren(e) slik at vi i samarbeid kunne avtale tid og sted for gjennomføring av intervjuet.

### **3.5 Etiske betraktninger**

Som forsker er en nødt til å forholde seg til noen spesifikke, etiske retningslinjer. Silverman (2006) viser til essensielle prinsipper som jeg har tatt hensyn til i min utarbeidelse av forskningen. Det første punktet som handler om informert samtykke ble ivaretatt ved at informantene ble tilsendt et informasjonsskriv om hva studiet gikk ut på (vedlegg 4). Både ved telefonkontakt før gjennomføring og før selve intervjuet fikk de nærmere informasjon om hva deltagelse for dem innebærte slik at de kunne vurdere om de ønsket å delta. Det var ingen som motsatte seg dette.

Et annet viktig etisk prinsipp går på kravet om konfidensialitet. Dette er et absolutt krav som jeg har tatt på høyeste alvor. Den gruppen av personer som deltok i dette studiet er høyt profilerte elitespillere og det stilles dermed enda større krav til sikring av anonymitet siden informantene lett kan gjenkjennes.

Thagaard (2009:27) forklarer prinsippet som at "de som gjøres til gjenstand for forskning, har krav på at all informasjon de gir, blir behandlet konfidensielt. For å følge dette kravet har det fra første stund vært viktig å anonymisere informantene gjennom å sensurere informasjon som kan avsløre deres identitet i datamaterialet. Videre er det tatt strenge forhåndsregler i forhold til å ivareta anonymiteten ved at diskusjon og informasjon som kan komme inn på spillernes identitet bare er delt i samvær med veileder(e) i møterom hvor det ikke har vært mulig for andre å lytte til samtalen.

### **3.6 Semi-strukturert forskningsintervju**

Gjennomføringen av intervjuene tok utgangspunkt i en delvis strukturert tilnærming. Kvale (2009) beskriver denne tilnærmingen som en framgangsmåte hvor temaene for intervjuene er bestemt i forkant, men at forskeren ikke nødvendigvis har en bestemt tanke på rekkefølgen spørsmålene blir stilt i. Hensikten med det semi-strukturerte intervjuet var å stille åpne spørsmål som ga respondenten muligheten til å reflektere og dermed frambringe nye tanker og interessant informasjon om temaene som blir presentert (Halvorsen, 2002). I en intervjusituasjon med forhåndsbestemte temaer som skal gjennomgås innen et bestemt tidsrom er det så og si umulig å unngå bruk av ledende spørsmål, men det viktigste er at spørsmålsstillingen ikke leder informanten mot bestemte meninger (Kvale, 2009). Enkelt forklart skal en intervjuguide for et semistrukturert intervju være strukturert i sin skriftlige form, men fleksibel ved gjennomføring (Robson, 2002). En god løsning i et semistrukturert intervju er å starte med et åpent spørsmål for deretter å benytte seg av supplerende spørsmål når informanten løsriver seg fra tema eller ikke klarer å komme med egne opplevelser og erfaringer.

### **3.7 Intervjuguide metode**

Intervjuguiden er bygd rundt de forhåndsbestemte temaene langsiktige mål, rutiner, refleksjon og overgangen til proff.

Intervjuguiden innledes med spørsmål om spillernes mål og ambisjoner. Det er en naturlig inngang fordi en da kan avdekke om utvalgsriteriet om mål om å spille for en klubb på bedre liganivå i utlandet er gjeldende. Samtidig er motivasjon og mål er en forutsetning for SRL ved at selvregulering handler om tanker, følelser, og atferd som er orientert mot et mål (Zimmerman, 2006).

Informantene blir introdusert for kategorien med et åpent spørsmål om "Hvor er du i dag som fotballspiller" for å gi de muligheten til å uoppfordret komme med en refleksjon om status

relatert til ambisjonsnivå. Om spørsmålet blir oppfattet som uklart eller for vagt blir de stilt et mer konkret spørsmål om i hvilken grad de er fornøyd med det liganivået de befinner seg på i den klubben de spiller for per dags dato. Videre er det ønske om å få informantene til å vurdere hvor de er i forhold til sitt langsiktige mål og hva de mener må til for å nå det.

Intervjuguiden er lagt opp slik at informantene i minst mulig grad får føringer på hvilke svar eller drøftinger som ønskes ut i fra spørsmålet som blir stilt. For eksempel så blir de spurt om hvor de er i forhold til målet om å spille for en bedre klubb i utlandet hvor en baktanke med spørsmålsstillingen er å få de til å snakke om hva de gjør for å nå målet. Deretter blir et oppfølgingsspørsmål benyttet hvis de ikke sier noe om dette.

Etter innledningen handler den neste kategorien om hva spillerne gjør og tenker i forbindelse med før, under og etter trening. Her var jeg i interessert i spillernes tanker og vaner i forbindelse med trening. Videre var det en hensiktsmessig måte å legge det opp på siden det gjør det enkelt for spillerne å gå gjennom treningen kronologisk og memorere hva de gjør og tenker.

I kategorien "før trening" er det lagt opp til spørsmål for å få informasjon om hvordan spillerne forbereder seg til trening. Planlegging er sett på som en nøkkelfaktor for SRL og er forstått som viktig for en spiller sin motivasjon og ikke minst prestasjon (Locke & Latham, 1991). Det er også interesse for å se hvilke rutiner de har i forbindelse med forberedelser til trening.

. Hvilke spørsmål som blir stilt avhenger av hva de selv forteller på eget initiativ. Ved behov blir oppfølgingsspørsmål benyttet for å konkretiserer hva en ønsker mer informasjon om. Det kan være seg et spørsmål om de har noen rutiner for å pakke treningsbaggen eller om de spiser på et fast klokkeslett.

I neste kategorien som handler om prosesser i tilknytning til under trening er spørsmålsstillingen fokusert rundt hva spillerne tenker og gjør under trening.

Selvmonitorering handler om å følge med på seg selv under trening for å vurdere hvordan en gjør det sett i lys av målet som er satt (Ertmer & Newby, 1996). Videre er refleksjon sett på som et viktig virkemiddel for å ta til seg læring under aktivitet. Ertmer & Newby (1996) forklarer det som en prosess hvor man reflekterer rundt hele syklusen av selvregulering for å prøve å overføre tanker til handlinger samtidig som handlingene gir kunnskap om strategi og gjennomføring. Kategorien innledes med et spørsmålet "hva tenker du under aktiviteter". Det gir informanten mulighet til å utbrodere om hva han fokuserer på og hvordan han jobber med seg selv mentalt under trening.

Den siste kategorien i forbindelse med trening inneholder spørsmål om refleksjon og evaluering. I følge Ertmer & Newby (1996) er evaluering en viktig del av læringsprosessen i og med at bevisstheten om hva som gikk bra og dårlig gir kunnskap om hva man kan forbedre neste gang.

Denne kategorien ble delt i to deler hvor den første tar for seg spørsmål som er knyttet til handling mens den andre handler om det tankemessige. Oppbyggingen er den samme som i første kategorien om trening med et spørsmål om "hva gjør du når treningen er ferdig".

Hensikten er å få informasjon om hva informanten gjør og hvorfor. Samtidig er det også for å se om det er noen faste rutiner etter trening. Om ikke informanten sier noe om evaluering og refleksjon blir det stilt spørsmål om "det er noe spesielt han tenker på" etter trening.

Avslutningsvis er det et alternativ å spørre om informanten evaluerer sin prestasjon eller reflekterer over den gjennomførte treningsøkten etter trening.

Den siste hovedkategorien i intervjuguiden handler om overgangen fra amatør til proff. Det er et interessant tema på bakgrunn av at mye av forskningen på selvregulering i forbindelse med idrett er gjort på enten elitespillere eller unge talenter hvor funnene viser til at SRL har en sentral påvirkningskraft på utvikling (Toering, 2011).

Steget fra talent til profesjonell er det derimot lite forsket på. Spørsmålene om denne kategorien er dermed laget med den hensikten å få mer kunnskap om hva hvordan SRL har virket inn på deres utvikling og suksess. Det første spørsmålet er rettet mot nettopp hva som er årsaken til at han har klart det og hvilke prosesser som ligger bak sett i et utviklingsperspektiv. Videre er det spørsmål om hvilke konsekvenser og endringer overgangen til en profesjonell status har ført med seg. Har det gitt konsekvenser for tilnærmingen til trening og gjør spilleren eventuelt noe annerledes nå og hvorfor. For å få en forståelse av hvorfor han lyktes samtidig som det kan gi bidra til mer kunnskap om hvorfor noen tar steget mens andre ikke gjør det blir informantene bedt om å sammenligne seg med lagkamerater fra ungdomsfotballen som ikke tok steget.

### **3.8 Pilotintervju**

Som et ledd i forberedelsesfasen til intervjuene med de aktuelle spillerne gjennomførte jeg et pilotintervju. Dette var både for å øve på selve intervjusituasjonen og for å kvalitetssikre intervjuguiden opp mot problemstillingen. Flere aktuelle kandidater ble kontaktet slik at en var sikker på at en hadde noen i reserve hvis en eventuelt trakk seg.

Intevjuet ble tatt opp på video slik at jeg sammen med veileder kunne gjøre en vurdering på hvordan jeg håndterte rollen som intervjuer med tanke på engasjement, tydelighet og ikke



minst evnen til å lytte og stille gode oppfølgingsspørsmål. Et eksempel på to viktige erfaringer som pilotintervjuet ga meg var at jeg som intervjuer med fordel kunne gi objektet bedre tid til å svare på spørsmål uten at jeg bidro med forklaringer og støtte, og at jeg i tillegg kunne opptre med litt mer ro.

Intervjuet belyste også styrker og svakheter med oppsettet av intervjuguiden og ga meg nyttig informasjon om estimert varighet for gjennomføringen av intervjuene. Blant annet ble det gjort en endring på intervjuguiden hvor spørsmålet "*hva gjør du når treningen er ferdig*" ble delt opp i en kategori som omhandlet mentale prosesser mens den andre gikk spesifikt på handling.

### **3.9 Rollen som intervjuer**

Intervjuene ble gjort i et av klubbens lokaler eller på en annen passende lokalisering som passet for dem. I det jeg møtte spilleren i forkant av intervjuet var jeg opptatt av å skape en god tone mellom meg og informanten. Samtidig som jeg fokuserte på å være profesjonell og høflig prøvde jeg gjennom den innledende samtalen å vise at jeg hadde kunnskap og interesse for både fotball generelt og de konkrete temaene for intervjuet. Minst like viktig var det å få fram at jeg var oppdatert på både fakta og dagsaktuell informasjon om spilleren og den klubben han var en del av. Det er i tråd med Kvale (2009) sine suksesskriterier for å oppnå god symmetri i intervjurelasjonen ved at intervjueren både har god kunnskap om temaet, samtidig som en mestrer fagspråket og er fortrolig med intervjupersonens sosiale situasjon og livshistorie. Det handler om at forskeren prøver å bruke intervjusituasjonen til sin fordel ved å aktivt søke svar på sine forskningsspørsmål gjennom initiativ og observasjoner (Andersen, 2006).

### **3.10 Gjennomføring av intervjuet**

Når alt var klart for å igangsette intervjuet leste jeg opp en identisk protokoll til alle spillerne for å gjøre rede for etiske prinsipper om taushetsplikt, anonymisering og frivillig deltakelse (vedlegg). I tillegg ble de informert om bruk av lydopptaker, intervjuets temaer, rekkefølge, og ikke minst presisjoner om at jeg ønsket å høre deres oppfatninger og meninger om de framlagte temaene, og at det ikke var noen riktige eller gale svar.

Selve intervjuet foregikk på en slik måte at jeg som intervjuer stilte informanten et hovedspørsmål for hvert tema. Ved behov ga jeg mer informasjon omkring hva jeg ønsket svar på i form av en utdypelse eller ved å stille spørsmålet på en annen måte. Klargjorte

oppfølgingsspørsmål ble også tatt i bruk for å få lede informanten inn på et tema som jeg ønsket svar på eller for å fokusere mer på detaljnivå.

Når alle temaene fra intervjuguiden var gjennomgått benyttet jeg den eventuelle tiden som var igjen til å stille noen ekstra spørsmål som jeg lurte på. Intervjuet ble avsluttet med en takk for oppmøte og lykkeønskninger for fremtiden. Noen av spillerne ønsket også å fortsette en uoffisiell samtale som ikke ble tatt med i studien.

Etter avsluttet intervju skrev jeg ned noen tanker om intervjuet som helhet og eventuelle inntrykk jeg satt igjen med.

### **3.11 Tematisk analyse**

Tematisk analyse er en god tilnærming for kvalitativ analys fordi den er fleksibel i sin form samtidig som det er et nyttig verktøy for å behandle både detaljerte og komplekse data (Braun & Clarcke, 2006). I en slik analysen finner en fram til de temaer som preger intervjuet. Braun & Clarke (2006) har utarbeidet en guide på seks trinn, og det er denne jeg har brukt. Min analysen vil bli beskrevet ved hjelp av disse.

#### **3.11.1 Inngående kjennskap til materialet**

Det **første trinnet** handler om å bli kjent med materialet en skal bruke (Braun & Clarke, 2006). Det var jeg som gjennomførte intervjuene, og hadde dermed god kjennskap til dets innhold før transkriberingsarbeidet. Lapadat & Lindsay (1999) argumenterer for at transkriberingen er mer enn omskriving av tale til skrift, det handler om å skape meninger til teksten.

Jeg startet transkriberingen av intervjuene kort tid etter de var gjennomført, dette for å ha intervjuet friskt i minne. Dette ga meg en fordel i form av at jeg kunne erindre sinnsstemning og oppførsel knyttet opp mot utsagnene og spesifisere det som kommentarer i margen på transkriberingene. Notatene som ble gjort i etterkant av intervjuene var også et nyttig verktøy ved transkriberingen i form av at de ga et helhetlig perspektiv av intervjumaterialet.

Jeg transkriberte ordrett det spillerne sa, men gjorde det på bokmål for å forhindre identifisering. Også latter og pauser ble inkludert. Deler av lydopptakene ble spilt av gjentatte ganger for å forsikre meg om at den nedskrevne transkripsjonen ble så nøyaktig som mulig. Lydopptakene ble oppbevart på en passordbeskyttet pc i en kryptert og passordbeskyttet mappe. Etter gjennomført transkribering ble alle lydopptak slettet.

### 3.11.2 Generere innledende koder

**Trinn to** handler om å produsere koder ut i fra datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Jeg fant sitater som jeg mente var relevante sett i lys av problemstillingen og hensikten med studiet. Hvert enkelt sitat ble kodert med en kort beskrivelse av hva sitatet handlet om og eventuelle betraktninger om hvorfor dette var av interesse. Dette gjorde jeg for hvert enkelt intervju. For eksempel fikk sitatet "*Ja, presset er mye, mye større. Det vil jeg si. Men jeg liker å spille under press*" koden "mental styrke". Noen sitater fikk også flere koder. For eksempel fikk sitatet "*Jeg synes det er viktig å spise nok og drikke nok før treningen er i gang, for, skal du ha muligheten til å utvikle deg så er du nødt til å bruke hver eneste treningsøkt*" kodene "forberedelse", "kosthold" og "utvikling".

### 3.11.3 Søke etter temaer

I **trinn tre** skal en samle all data som er relevant for hvert potensielle tema (Braun & Clarke, 2006) De sitatene som handlet om det samme satte jeg sammen under en felles overskrift. Denne overskriften skulle representerte kodenenes innhold. Denne prosessen var krevende fordi det var utfordrende å avgjøre hvilke temaer som representerte mangfoldet av sitater. For å forsikre seg om at sitatene ble plassert under riktig tema var definering av temaene av avgjørende betydning.

### 3.11.4 Evaluere temaer

Ved trinn fire er hensikten å vurdere om temaene fungerer i relasjon til kodene og datasettet som helhet (Braun & Clarke, 2006) I denne fasen bearbeidet jeg plassering av sitater og valg av temaer. Noen temaer ble satt sammen mens andre ble forkastet fordi de ikke presenterte materialet på en god måte eller at det var noen andre temabenevnelser som var mer dekkende. Nye kategorier ble også dannet. Etter dette ble temaene organisert basert på intervjuguidens oppsett med "før", "under" og "etter trening".

### 3.11.5 Definere og navngi temaer

**Trinn 5** handler om å raffinere temaene og den overordnede historien som analysen forteller i tillegg til å generer klare definisjoner for hvert tema (Braun & Clark, 2006). Her ble det gjort en ny overordnet vurdering om temaene representerte sitatene på en god nok måte. Sitatene ble sett i forhold til intervjuet som helhet samtidig som temaene ble vurdert i forhold til hverandre. Noen temaer ble satt sammen mens andre ble forkastet. Dette arbeidet ble gjort i

samarbeid med veileder hvor vi hver for oss gjorde en vurdering av temaene og drøftet oss fram til en endelig versjon som representerte materialet på en god måte.

#### 3.11.6 Produsering av skriftlig arbeid

Det siste trinnet med utgangspunkt i Braun & Clarck (2006) går ut på at en skal presentere de resultater en har analysert frem. De foregående trinnene resulterte i flere interessant og viktige temaer, disse representert under de overordnede temaene "før", "under" og "etter" trening. Jeg fant fram sitater som jeg syntes illustrerte temaene, eller som var interessante for at de skilte seg ut. Resultatene fra analysen blir presentert i kapittel tre og diskutert i kapittel fire.

### 3.12 Metodiske utfordringer

#### 3.11.1 Reliabilitet

Betydningen av begrepet er i følge Thagaard (2009) knyttet opp mot i hvilken grad forskningen som er utført er pålitelig, tillitsvekkende og troverdig. I kvantitativ forskning er graden av repliserbarhet en viktig faktor. I kvalitativ forskning er det vanskelig å oppfylle et slikt krav. Et mer oppnåelig kriterie er Silverman (2006) sine påpekninger om hvordan reliabiliteten i et kvalitativt prosjekt kan styrkes ved at forskningen er transparent. Det betyr at analysemetodikken beskrives ved at en redegjør for prosessen og at en greier ut for hvilke strategier som er benyttet, hvilket er gjort i dette metodekapittelet. En annen styrke i prosessen med analysen er samarbeidet mellom meg og veileder hvor vi utarbeidet kategoriseringen hver for oss etterfulgt av diskusjon. Deretter ble samme prosedyre gjennomført en gang til hvor jeg avslutningsvis bestemte meg for den endelige kategoriseringen.

#### 3.11.2 Validitet

Validitet innenfor kvalitativ metode er av Thagaard (2009) forklart som forskningens gyldighet. Det er et spørsmål om resultatene fra studiet representerer den virkeligheten som er blitt studert. For å forsikre meg om dette var jeg opptatt av å hele tiden vurdere konteksten sitatene var en del av og se de i lys av spørsmålene som ble stilt og ikke minst hvordan de ble stilt. Som Thagaard (2009) påpeker er det en utfordring at deler av en helhet flyttes fra sin opprinnelige plass og vurderes i en ny sammenheng. Med tanke på intervjuguiden var det også en annen ting som la grunnlaget for validitet, nemlig at den var utarbeidet på bakgrunn

av teori. Ved at teorien for hva som skal forskes på legger føringen for oppsettet av guiden er sannsynlighet for at en faktisk får informasjon om det en ønsker, større.

Et annet virkemiddel for å validere studiet er i følge Silverman (2006) å kontakte informantene slik at de kan verifisere sine funn. Det ble gjort ved at de ble kontaktet per telefon / sms og fikk tilsendt et sammendrag av mine resultater og konklusjoner slik at de kunne komme med bemerkninger eller en enkel godkjenning. Alle spillerne godkjente mine sammendrag og jeg fikk også positive tilbakemeldinger med bekreftelse på at arbeidet jeg hadde gjort, eksemplifisert med en spiller som besvarte meg slik: *"Jeg kunne ikke vært mer enig om det du skrev. Bra gjort"*.

### 3. Resultater

#### Struktur presentasjon

Resultatene vil bli lagt fram tematisk. Det betyr at framleggelsen av resultater tar utgangspunkt i den samme strukturen som ble benyttet i tematiseringen av datamaterialet:

A) Langsiktige mål. B) Rutiner. C) Refleksjon. D) Fra amatør til proff (se tabell under)

Jeg vil ta for meg nøkkelsitater som viser gode eksempler på spillernes narrativer til de ulike temaene. Det vil være noen temaer som blir utelatt samtidig som noen blir slått sammen.

Årsaken er at noen av temaene representerte mye av det samme budskapet. Hovedtemaene er ment til å inkludere narrativer som illustrerer hva temaene handler om knyttet opp til definisjoner fra kodingen i analysen og utgangspunktet for intervjuguiden.

Underkategoriene er i større grad ment å tildeles informantenes tanker og meninger til de forhåndsbestemte temaene.

Tabell 1: Prosesser trening og utvikling

---

#### A. Prosessen rundt langsiktige mål

---

Tilfredshet (n=8)

Høye krav (n=5)

Realisme (n=6)

---

#### B. Rutiner

---

Forberedelse trening (n=8)

Rutiner kosthold (n=8)

Rutiner hvile (n=7)

Rutine på feltet før fellestrening (n=3)

Rutine etter trening (n=6)

---

#### C. Refleksjon utvikling / prestasjon

---

Er fokusert før trening (n=7)

Kortsiktige mål (n=8)

Kvalitet på trening (n=7)

Fokus mellom aktiviteter (n=7)

---

Evaluering	(n=8)	- Innstilling evaluering (n=6)
		- Håndtering av motgang (n=6)
Overanalysering	(n=5)	- Balanse fotball og livet (n=6)
Læring ved observasjon	(n=4)	

---

#### D. Overgang proff / tilnærming proff

---

Mentalitet	(n=8)	
Suksessfaktor	(n=8)	- Lære av erfaring (n= 4)
		- Lære av seniorspillere (n= 6)
		- Egentrening (n= 4)

#### A. Prosessen rundt langsiktige mål

Denne kategorien defineres som prosessen rundt langsiktige mål. Resultatene vil fokusere på hvilke spillernes tankeprosesser om sine langsiktige mål og hva de gjør for å oppnå dem..

På bakgrunn av data fra intervjuene så ble disse underkategoriene etablert: Tilfredshet, Høye krav, Realisme. Tilfredshet handler om i hvilken grad spillerne er tilfreds med å spille på det nivået de gjør i dag. Høye krav innebærer at spillerne vet at de må stille høye krav til seg selv for å kunne nå sine mål. Det reflekteres i deres handlinger. Realisme baserer seg på at spillerne er realistiske med tanke på sine utviklingsprosesser og målsetting.

Alle spillerne har tydelige ambisjoner for fremtiden, men to spillere (Spiller 4 og 5) skiller seg ut ved at de ikke har et definert mål om å spille for en bedre klubb i utlandet. Det kan forstås i sammenheng med spillernes alder. Begge to er en del eldre enn gjennomsnittet i utvalget og muligheten for å få tilbud om å spille for en klubb på bedre nivå er mindre. Deres mål handler om å oppnå noe med klubben de spiller for. En annen ting som skiller disse to fra resten av utvalget er at de er mer opptatt av sin posisjon i klubben og hvordan de er en del av en enhet. Spiller 4 vil bidra til at klubben han spiller for skal utvikle seg:

*"Mitt store mål er jo å vinne noe, i Norge..Også er det jo selvfølgelig, litt sånn..Enkelt svar å gjøre det så bra som mulig for (klubb) da, men jeg har lyst til å bidra til at (klubb) blir en toppklubb i Norge".*

Spiller 5 snakker om hvordan sitt ønske om å utvikle henger sammen med hva lagkameratene og treneren forventer av han og uttrykker også som spiller nummer 4 at han vil hjelpe laget sitt til å bli bedre:

*"Det er viktig å ha mål og ville bli bedre. Bli en bedre fotballspiller. Så..Dine lagkamerater forventer at du er god, at de kan stole på deg, og treneren også..Jeg liker det..Så lenge jeg skal spille fotball så skal jeg gjøre mitt beste, for å hjelpe laget å bli god"*

Som nevnt er dette spillere som er i en alder hvor de sannsynligvis ikke har så mange år igjen av sin karriere. Dermed kan et mål om å oppnå noe med klubben de spiller for muligens ses i sammenheng med at de har slått seg til ro med at de ikke vil få tilbud fra en klubb som spiller på et høyere nivå og det derfor er naturlig å fokusere på hva man kan utrette i den klubben man befinner seg i.

#### **A. 1: Tilfredshet**

I analysen av narrativene forbinde med spillernes målsetting ble underkategorien tilfredshet dannet. Tilfredshet defineres som i hvilken grad spillerne er fornøyd med å spille på det nivået som de gjør per dags dato. Et av utvalgsriteriene for valg av spillerne til studien var at de skulle ha en tilfredshetsskåre på fem eller lavere. Det er basert på kvantitative data fra A-stall prosjektet (2012). Det vil si at de i utgangspunktet ikke er tilfreds med å være der de er. Det kan være at de trives med å spille for klubben, men basert på dataene så er de ikke fornøyd sett i forhold til sitt langsiktige mål. Narrativene støtter dette ved at spillerne på den ene siden argumenterer for at de er fornøyd med dagens situasjon samtidig som de på den andre siden forklarer direkte eller indirekte at de har et ønske om å spille på et høyere nivå. Her er sitater fra to spillere som sier at de er tilfreds på bakgrunn av at de fortsatt utvikler seg:

Spiller 2:

*"Klubben er liten, men utviklingen er stor. Så det er det viktigste for meg nå".*

Spiller 6:

*"Ja, per dags dato så er det utrolig bra. Jeg har også mange, mange flere utfordringer i vente."*



På spørsmål om spiller nummer 1 er fornøyd med å spille for sin klubb i 1.divisjon er han direkte i sitt svar:

*"Nei, det kan jeg ikke si. Jeg ønsker å spille på høyest mulig nivå selvfølgelig. Akkurat nå så er jeg i en alder hvor man bør spille på øverste nivå, det gjør jeg ikke".*

## **A. 2: Høye krav**

Høye krav er definert som at spilleren er klar over at en må sette lista høyt og jobbe hardt for å kunne nå sine målsettinger. Spillerne snakker om hvordan trening og innsats må stå i stil med de målene en har satt seg. Et definert mål er en grunnleggende faktor for utvikling, men det er prosessen mot målet som avgjør i hvilken grad spillerne kan nå målet som er satt (Zimmerman, 2006). Spiller nummer 2 som er keeper forteller om viktigheten av å ikke tenke på et mål som noe man vil oppnå, men som noe man skal oppnå:

*"Jeg har veldig lyst til å bli bedre på å utspark, men jeg må tenke at jeg må (bli bedre på utspark) for å komme meg til Bundesliga. Fordi jeg må. Og når du først har forandret det i hodet, så blir målet lettere".*

Spiller nummer 1 er opptatt av at en som spiller må være aktivt deltakende i forbindelse med trening. Han sier at det for han er viktig å ikke bare gjøre det en får beskjed om men også gjøre seg opp en vurdering om hva han skal gjøre på trening og hvorfor:

*"Tenke gjennom på hva du selv skal gjøre på trening kontra bare gjøre det en får beskjed om av trenere..Og det er jo ofte det som er transportetappe".*

Spiller nummer 5 som ikke spiller på det øverste nivået i Norge forteller om hvordan han prøver å trene på samme nivå som tippeligaspillerne for å kunne utvikle seg som spiller:

*"Uansett hvilket nivå..Så det er viktig at..Du må jo trene..Jeg trener jo på samme måte hær som om jeg hadde vært i tippeligaen. (...) Selvfølgelig, rammene rundt er jo ikke det samme..Ikke sant..Men når du er der så gjør du det eksakt som du ville ha gjort det om du hadde vært på et bedre nivå".*

### A. 3: Realisme

begrepet realisme defineres her som at spillerne er realistiske med tanke på sin målsetting. De er klar over at de ikke er på det nivået som må til og de vet hvilket arbeid som må legges ned for å få muligheten hos en bedre klubb. I denne kategorien snakker spillerne om hva som må til for å nå målet sitt. De fokuserer også på hvor vanskelig det er å ta de siste stegene som de er avhengige av å ta. De er klar over utfordringen, og er realistiske med tanke på den jobben som må gjøres og sjansene for å lykkes. Spillerne snakker videre om at det er en stegvis prosess hvor man må jobbe med en ting om gangen.

Spiller nummer 2 forteller om at målet noen ganger føles uopnåelig, men at han vet med seg selv at han gjør alt i sin makt for å gi seg selv muligheten til å oppnå sin drøm om å ta steget til å spille for en klubb i Bundesliga:

*"Noen ganger kan jeg tenke på det, og det føles som liksom mil..Millioner mil unna. Men..Jeg tenker at på slutten av dagen, liksom..Jeg vet at jeg gir..Jeg seriøst gir alt. Så jeg kommer ikke til å se meg tilbake og være skamfull, fordi min topp vil være min topp. Og det kommer til å være nesten som: "gosh, jeg kan ikke tro at jeg ikke oppnådde mer". Frodi det er så god jeg tenker at jeg er, skjønner du".*

Spiller nummer 7 som har erfaring med å spille for en bra klubb i utlandet og som derfor har et referansepunkt på hva som kreves for å lykkes på et europeisk toppnivå argumenterer for at det er nødvendig å være tålmodig:

*"Jeg har jo spilt i utlandet før og..Visst at jeg kanskje måtte ta. Kanskje to steg bak for å ta fire framover".*

Oppsummert handler spillernes narrativer knyttet til prosessen rundt langsiktige mål om et helhetlig bilde hvor flere faktorer spiller inn på veien mot å innfri sine ambisjoner. Det er en blanding mellom å fokusere på en del av prosessen samtidig som en ivaretar helheten.

Spillerne er opptatt av å utvikle seg der de er per dags dato uavhengig av det langsiktige målet. Videre er det viktig å ha det langsiktige målet i bakgrunnen og som spiller nummer 5 var inne på: Er målet å spille i Bundesliga eller en annen god, europeisk liga så må man også trene som om man befinner seg der allerede. Spillerne impliserer at målet som en setter seg må være mer enn et ønske, en må være mentalt innstilt på at det er noe man skal. Det å ha et langsiktig mål om å spille for en europeisk klubb på høyt nivå er noe de aller fleste spillere

har. Det interessante, eller viktige, er prosessen som spillerne benytter seg av. En ting som kjennetegner disse spillerne er at de er tøff mot seg selv. De gjør ting utover det som er forventet av de og er opptatt av å snu alle steiner for å finne nye kilder til kunnskap og læring.

## **B. Rutiner**

Neste hovedkategori handler om spillernes vaner og rutiner. Kategorien ble dannet ut i fra hva spillernes svar i forbindelse med temaene "før", "under" og "etter" trening og kan defineres som spillernes daglige rutiner. Underkategoriene til rutiner består av: Rutiner om morgenen, Forberedelser til trening, rutiner på feltet, fokus i pauser, rutiner etter trening og rutiner kosthold.

### **B. 1: Forberedelse til trening**

Definisjonen på denne kategorien er at spillerne ser på faste rutiner i forberedelsesfasen til trening som viktig for en kvalitetstrening. Spiller 7 trekker fram det som ble nevnt i innledningen om at gode rutiner før trening handler om profesjonalitet og et ledd som legger til rette for utvikling på trening:

*"Det å gjøre meg selv klar til trening og kamper sånn at jeg ikke..Ikke kan ha noe å klage på. Det jeg gjør på banen..Kan ikke ha skyld for at jeg ikke har sovet nok eller spist nok dagen før".*

Det handler om å legge til rette for utvikling ved å gjøre de forberedelsene som må til for å prestere i kamp og på trening. Rutinene er viktig for å optimalisere treningshverdagen generelt og forberedelsesfasen spesielt.

Spiller nummer 2 har et mangfold av faste gjøremål som er godt eksempel på en rutinemessig forberedelse til trening:

*"Jo, jeg er oppe halv åtte og så reiser jeg klokken ni. Og da kommer jeg dit klokken ti. Vi trener halv elleve (...). Så jeg har spesifikke ting jeg gjør hver dag, som..Spise frokost på det samme tidspunktet, drikke to kopper med kaffe. Gjennomfører en bønn, eller meditasjon (...). Og da har jeg mine ritualer før, som på en måte får meg inn i riktig tankegang til å trene. Hver dag".*

Dette er en spiller som er veldig opptatt av å legge til rette for å kunne prestere på trening gjennom å alltid følge sitt faste tidsskjema. For han bidrar rutinene til ro og konsentrasjon før trening. Rutinene han følger fra han står opp får han inn i det han karakteriserer som riktig sinnsstemning før trening. Bønn eller meditasjon er et viktig virkemiddel som gjør han klar til trening. Spiller nummer 4 har også faste rutiner om morgenen i forbindelse med når han står opp og kosthold, men for han er ikke mentale forberedelser en del av rutinen:

*"Jeg står alltid opp klokken åtte..Spiser alltid det samme til frokost. Havregrøt og et par egg. Og så..Er det da å gå ut på trening".*

For han er det ernæringsmessige behovet med tanke på et kosthold som optimaliserer kroppen på bakgrunn av fysiologiske behov det vesentlige med sin rutine. Et kosthold som ved sine ingredienser gir kroppen energi til den kommende treningen.

Han er også opptatt av å legge seg på et spesifikt tidspunkt for å få nok søvn:

*"Søvn er..Ekstremt viktig. Så..Jeg har vært dårlig på..Pleit å ta med meg Mac'en i senga. Men, klokka halv elleve så legger jeg bort alt av telefoner, mac osv..Inn i snega for å sove".*

Forberedelsene til trening starter altså kvelden før hvor han er nøye på å legge seg innen et gitt tidspunkt for å få en god oppladning og nok søvn til neste dag.

Spillernes rutiner før trening styres i stor grad av de retningslinjene som klubben har med tanke på når de må møte opp før trening og om de har felles frokost eller ikke. Noen av spillerne forteller om at de ikke har noen andre "regler" enn at de må møte opp ti minutter før trening mens andre både har felles frokost og andre forberedelser til trening. Konsekvensen er at spillerne utøver ulik grad av selvbestemmelse og selvstendighet i forberedelsesfasen til trening. Spiller 8 mener at felles frokost har hatt positiv innvirkning på sine forberedelser til trening:

*"Altså, de..Det er tilrettelagt veldig bra her. Så de fleste blir..Du blir veldig bra forberedt sånn utenom..Sånn, jeg har vært i tidligere klubber. Jeg har vært i (...), og der var det oppmøte ni og trening halv ti. Frokost måtte du ordne selv da, og det er litt..Det kan være vanskeligere for, når du er ung spiller så vil du helst sove ut".*

Spilleren er av den formening om at klubben sine "strengte" retningslinjer med fast felles frokost og oppmøte i god tid før trening er positivt for forberedelsen til trening. Han utdyper det med forklaring på konsekvensene:

*"Føler at det er god tid da. Før treningen starter. Så du får tid til å..Vi har prep, sånn at vi blir klare, så får vi spise frokost i god tid før trening. Så er du klar da når treningen starter. Sånn, før jeg kommer til trening pleier jeg å stå opp, så drikker jeg en halvliter med vann. Så pusser jeg tennene og..Så drar jeg ned på trening".*

## **B. 2: Rutiner kosthold**

Denne kategorien er definert som rutiner spillerne har i forbindelse med kosthold.

Dette med fokuset på kosthold og viktigheten av å spise det spillerne mener er riktig er noe som går igjen hos alle spillerne. Spiller nummer tre knytter kosthold opp mot utvikling:

*"Jeg synes det er viktig å spise nok og drikke nok før treningen er i gang. For..Skal du ha muligheten til å utvikle deg så er du nødt til å bruke hver eneste treningsøkt".*

Spilleren gjør her rede for sin mening om at hvordan treningsutbytte henger sammen med i hvilken grad en har spist og drikket nok før trening. Spiller nummer 5 snakket om viktigheten av en bra frokost, men også det at maten må spises i et spesifikt tidsrom:

*"Å spise frokost..Og..Bestemte tider for når du skal spise og..Jeg spiser ikke to timer før trening..tre, tre og en halv time før trening. Og noen ganger, uansett om hvor jeg er, om jeg er på skole eller hjemme, så gjør jeg det.*

Spiller nummer 7 forklarer viktigheten av å ha en rutine på kostholdet, spesielt når det spilles mange kamper på kort tid:

*"Prøver å spise frokost, lunsj, mellommåltider, middag, kveldsmat. Og i hvert fall nå når vi spiller så mange kamper så er det utrolig viktig."*

På bakgrunn av resultatene fra analysen kan en oppsummere at alle spillerne i dette utvalget har en formening om at kostholdet spiller en viktig rolle i forbindelse med trening. Kostholdet er en vital del i besvarelsen til spillerne på spørsmål om forberedelser til trening. Det antydes

også av spiller nummer 7 at det å være opptatt av et godt kosthold er en selvfølge i det profesjonelle miljøet han er en del av:

*"Jeg har jo spilt profesjonell fotball siden jeg var 16, så det har jo vært..Tenke litt på det å drikke mye vann."*

### **B. 3: Rutine hvile**

Definisjon på kategorien er at hvile blir sett på som en forutsetning for prestasjon på trening og utvikling. Spiller nummer to snakket mye om behovet for hvile:

*" mange folk ser ikke det. Liksom om fotballspillere, hvor mye tid vi må bare hvile. Jeg vet at gutter på vårt lag liksom. Du kan gå ut og ta en kaffe, men du er ikke ute å skater og sykler. Du er sliten. Så, mye hvile".*

Spiller 4 kobler hvile direkte opp mot prestasjon når han beskriver hva han gjør i etterkant av trening:

"Hvis du skal prestere ofte så må du ha hvile" .

### **B. 4: Rutiner på feltet før fellestrening**

Kategorien defineres som skadeforebyggende eller oppvarming som spillerne gjør på eget initiativ før fellestreningen. Alle spillerne gjør en form for fysisk aktivitet før fellestreningen. Forskjellen er at noen gjør det fordi det er en fast rutine i samarbeid med klubbens treningsapparat, mens andre gjør det fordi de selv føler behovet for det.

Spiller 3 sier dette om hva han gjør når han ankommer treningsstedet:

*"Ja...Da skifter jeg og så går jeg opp på styrkerommet. Og kjører noen basisøvelser for..Altså, da tar jeg de kjedelige tingene, som skadeforebyggende..Tar jeg å bruker tjue minutter på da..Mage, rygg og knær".*

Spilleren gir uttrykk for at dette er en viktig del av forberedelsen til trening. At dette er noe som forventes av han, og noe som bare må gjøres. Spiller 5 som er keeper sammenligner seg med de andre på laget når han beskriver hva han gjør på feltet før treningen starter:

*"Jeg gjør det alltid. Ikke de andre, de andre går rett og sparker ballen, men jeg tøyer før og etter trening..Jeg syntes det er viktig å gjøre det. (...) tøye, så varme opp, og så begynne i mål..Det er en fast rutine på trening".*

Spilleren viser her til at han har en annen inngang til fellestreningen, enn sine lagkamerater. Dette er noe han gjør siden han ser verdien av det. Men mest av alt handler det om profesjonalitet og evnen til å gjøre det som kreves for å utvikle seg i ønsket retning. Utviklingen henger sammen med hardt arbeid samtidig som de små detaljene man gjør i hverdagen er viktig. Alt det en gjør ekstra for å prestere bedre og utvikle seg mer. Talent er en viktig del av det å lykkes, men skal en bli best så må man trene mye med høy kvalitet. Og det er nettopp det som er essensen i denne kategorien. Spillere som ikke er profesjonelle på alle områder som har betydning for prestasjon og utvikling er gjerne ikke representert på det høyeste nivået innen fotballen.

### **B. 5: Rutine etter trening**

Kategorien er definert som faste rutiner etter trening. Som i forkant av trening er det noen klubber som har felles lunsj etter trening, mens andre klubber ikke har en slik ordning. Spiller nummer 1 argumenterer for at felles lunsj etter trening er hensiktsmessig i og med at han da får rask næring etter trening:

*"Ja, da, skifter vi og dusjer og drar opp hit (sted) og spiser. Det er fast rutine. Så da får vi rask mat etter trening som er viktig".*

Alle spillerne er opptatt av å trene individuelt etter fellestreningen. Det er ingen spillere som drar rett hjem etter trening. Men hvilken aktivitet som blir gjort etter at fotballtreningen er over er litt ulik. Noen spillere trener styrke, mens andre trener på ferdigheter som de ønsker å forbedre. Spiller nummer 1 trener for seg selv etter at fellestreningen er ferdig og begrunner det med at det gir han mulighet til å trene på sine individuelle ferdigheter og sin spisskompetanse:

*"Det er en ypperlig mulighet etter trening til å terpe litt på det som er sitt individuelle behov og (...). Det er klart at det er ikke alltid man får dekt 22 spilleres individuelle behov i løpet av en trening, så da er det verdifull tid etter trening å..For min del som spiss, å terpe litt på avslutninger".*

Spiller nummer 8 forteller at egentrening er noe han alltid har gjort, og at utfordringen ligger i kvaliteten på treningen:

*"Det der med at..At jeg trener litt ekstra etter trening. Det er, det er egentlig sånn normalt for meg. Jeg kunne aldri..Det har jeg alltid gjort siden jeg har trent..Eller vært..Har bare lekt med ballen og sånt da, det er helt normalt. Utfordringen er å..Bli mer bevisst, eller fokusert på..Greit, nå skal jeg ha ti minutter ekstra, nå skal jeg gjøre akkurat det".*

Spiller nummer 3 sier at egentreningen gir han en trygghet samtidig som han vet at man må trene mye for å bli bedre:

*"Det er standard. Det er både fordi jeg føler at det gir meg en trygghet på det jeg driver med, og vite at jeg øver på det. Det gir meg en trygghet. Også fordi man må jobbe litt mer enn alle andre for å bli bedre"*

En rød tråd på bakgrunn resultatene fra analysen, er viljen og evnen til å maksimere treningsutbyttet. Spillerne er bevisste på at det ikke er tilstrekkelig å delta på fellestreningene og si seg fornøyd med det. Spillernes ambisjoner reflekteres i treningsmengden og den individuelle øvingen på svakheter og styrker som blir vurdert som viktige for ønsket om å bli bedre. Et viktig poeng her er også at spillerne er opptatt av at kvaliteten på både den treningen som gjøres i fellesskap og individuelt skal være på høyt nivå. Spillerne snakker mye om hva de gjør for å gjennomføre treningen med kvalitet som kan ses i sammenheng med selvreguleringen de gjør.

Oppsummert er spillernes rutiner en del av deres profesjonelle tilnærming til det som er jobben deres, nemlig fotball. En gjennomgående faktor i denne kategorien er spillernes profesjonelle tilnærming til trening. De er opptatt av å legge alt til rette for i hverdagen slik at de kan prestere på det nivået som er forventet av de og det nivået de må ha for å kunne utvikle seg videre. Det handler om å ta ansvar for egen utvikling. Spillernes rutiner er i tillegg til å være en bidragsyter til forberedelsene og prestasjon på trening også et virkemiddel for å kunne presse seg selv. Alle underkategoriene har til dels det samme innholdet. De kan forstås som noe spillerne gjør for å ta vare på kroppen samtidig som det er om å gjøre å optimalisere treningshverdagen med å gjennomføre faste prosedyrer. Prosedyrer for å prestere den aktuelle



dagen og for videre utvikling. De ulike rutinene er som en ser av resultatene ikke nødvendigvis knyttet til et spesifikt tidspunkt men er flytende prosesser som virker inn på hverandre. Foreksempel rutiner om morgenen som påvirker treningen og deretter rutiner etter treningen som har effekt på restitusjon og utbytte av trening. Hvis en summerer essensen i kategorien er det snakk om forming av gode vaner og nedbrytning av dårlige vaner. I den anledning spiller klubben / organisasjonen en rolle i form av at de er med på å påvirke spillernes rutiner gjennom blant annet fellesmåltider.

### **C: Refleksjon utvikling og prestasjon**

Spillernes refleksjon er en sentral del av narrative i analysen. I denne delen kommer det fram at spillerne reflekterer mye i forbindelse med trening. Et interessant element som blir framvist i kategorien er at refleksjonen fører med seg både negative og positive konsekvenser. Spillerne reflekterer i de ulike fasene av trening og det ser ut til å være sentralt for deres evne til å ta til seg kunnskap. Samtidig virker det å være en sentral del av deres videreutvikling og læring av erfaring. Blant annet så reflekterer de rundt sine kvaliteter og forbedringspotensialer og hva de må bli bedre på gjennom trening.

Spiller nummer 4 reflekterte om hvordan han takler det å gjøre en dårlig prestasjon på trening og at en som fotballspiller alltid har noe å lære:

*"Sånt som skjer av og til (...) Som jeg har sagt, det morsomme med fotballen er at du lærer hele tiden..Det er ikke noe fasit. Jeg synes det er helt utrolig at etter disse årene.."At jeg burde ha gjort sånn", og "hvorfor slapp jeg inn det målet", "jeg burde ha vært sånn posisjonert" ..Så det..(latter)..Det synes jeg er gøy, og det er utfordrende".*

Han er genuint glad i å spille fotball og er ikke bare opptatt av å ta til seg læring fordi det er nødvendig for å bli bedre, men han er glad i utfordringer å muligheten til å lære seg noe nytt. Det er generelt et kjennetegn med denne spilleren at han er oppriktig interessert, nysgjerrig og søkende. Det er en spiller som allerede i ung alder spilte i en toppdivisjon i utlandet og som nå befinner seg på slutten av sin karriere på et mye lavere nivå. Likevel har han den samme innstillingen til trening og lysten til å lære.

Spiller nummer 8 var opptatt av at hvis en skal forbedre seg som fotballspiller så må en være tålmodig og jobbe med å utvikle en ferdighet om gangen:

*"Du kan ikke fokusere på tre, fire forskjellige ting. Da mister du fort fokus. Og det er viktig hvis du skal..Hvis du skal ha fokus så burde du ha en ting da, bestemt i hodet ditt. Da er det lettere å fokusere. Hvis du skal gjøre det og det og det så..Da mister du..Da er et nesten umulig å fokusere".*

Dette er en spiller som er opptatt av å legge til rette for et optimalt fokus ved å fokusere på noe konkret og håndterlig. Han er videre opptatt av å være forpliktet til det fokuset han velger og gjennomføre det han har bestemt seg for med full innsats og fokusere på jobben som skal gjøres framfor eventuelle konsekvenser.

*"Det er viktig å bare..Være forpliktet til det du har sagt at du skal gjøre da..Fordi..La oss si..Hvis jeg har skrevet noen ting da (...) og jeg føler (...) at jeg var 100% og jeg turte å få ballen hele tiden, jeg..Prøvde å..Gjorde de riktige tingene da. Da kan jeg ikke..Gjøre noe annet. Da kan jeg ikke være sur på meg selv da. Hvis jeg har følt at jeg har gjort alt jeg kunne"*

### **C. 1: Er fokusert før trening**

Definisjonen på kategorien er at spilleren gjennomfører mentale forberedelser for å være fokusert før trening. Spillerne har ulike innganger til trening. Noen spillere gjør spesielle grep for å være mentalt klar til trening. Spiller nummer 8 har tatt i bruk et spesielt virkemiddel for å få riktig fokus:

*"Det jeg har startet med i år da. At jeg..Jeg kan ha sånn bakgrunnsbilde av sånn..Av sitat eller noe, som får deg til å bare..Alltid bare se på det, at det bare sitter i bakhodet ditt. Eller så kan jeg ta bilde av det jeg har skrevet ned og bare se på det. Hvis jeg skal prøve å komme i gang, eller for å komme i gang da".*

Spiller nummer 2 bruker en spesiell trigger for å få den mentale tankegangen som han ønsker:

*"Og sannsynligvis den mest viktige delen der er når jeg teiper mine fingre. det er nesten som..Det er når jeg ikke er..Jeg stopper på en måte å være meg selv. Jeg blir keeperen. Du skjønner hva jeg mener, og. Det er, jeg antar dyrkingen eller liksom, hvis du tenker på det som din plan. Jeg bruker hele dagen til å prøve å få en passende tankegang. Så, triggeren er når jeg teiper mine fingre og jeg kjører på".*

Spiller nummer 5 forbinder fokus med erfaring og virker ganske avslappet med tanke på å skape en riktig, mental tilstand før trening:

*"Jeg er ganske forberedt, og mentalt forberedt til å trene å spille kamp. Det er ikke sånn at jeg kommer hit og "oi, det er trening". Nei, jeg vet hva jeg skal gjøre den dagen og..Men det har litt å gjøre med erfaring..Jeg vet hvordan jeg må trene.."*

## **C. 2: Kortsiktige mål**

Kategorien defineres som at spilleren setter seg kortsiktige mål før trening. Resultatene fra analysen antyder at alle spillerne definerer mål før hver trening. Noen spillere har ulike, spesifikke mål før hver eneste trening, mens andre har noen overordnede prosessmål som er i bakhodet når de trener. Spiller nummer 2 er i den første kategorien:

*"Jeg har alltid spesifikke ting jeg vil bli bedre på. Liksom..For eksempel, akkurat nå så prøver jeg å bli bedre på å se ballen når skuddet kommer, som er så vanskelig å få til riktig. (...) Men problemet er at det er så mange..Du må snevre det inn hver dag. Fordi du kan ha..Jeg vil bli bedre på ti ting. Men da går du deg vill, så du prøver å velge".*

For denne spilleren handler det om å fokusere på en ting om gangen. Likevel om en ønsker å bli bedre på så mange ting, så er han opptatt av at man ikke kan jobbe med alt samtidig. Spiller 7 forklarer sin prosess med å sette seg mål før trening på denne måten:

*"For meg er det som regel når jeg kjører på vei inn til trening, og så..Tenke lissom, bare..Sette meg korte mål da. Vi har jo, en fysisk trener som har hjulpet meg med det..Som spør liksom. Spør av og til og sånn, hva er det jeg skal gjøre i dag. Så forteller jeg hvilke mål jeg har før treningen og..Det kan være noe så enkelt som at jeg skal treffe mål på hvert skudd, eller.."*

Flere av de andre spillerne har klare, konkrete formeninger om hva de ønsker å fokusere på når treningen begynner. En spiller uttaler for eksempel at han alltid har et mål om å skåre mye mål på trening mens en annen er opptatt av vinne taklinger. Andre derimot har mål som går på innstilling og mentalitet.

Spiller nummer 8 snakker om å sette seg mål som motiverer:

*"Jeg setter delmål som..Som trigger meg da. Noe som får meg motivert. (...) Hvis du ikke vet hvor du skal så..Begynner du fort å vandre rundt. Uten mål og mening. Så det er viktig hele tiden å ha noe å strekke seg etter da. At du vet. At du har en plan rett og slett. Det er viktig for..Noe jeg har erfart da. Motivasjonen din.*

### **C. 3: Kvalitet på trening**

Kategorien defineres som at spillerne er opptatt av at treningen skal være av høy standard som innebærer et fokus på kvalitet. Funnene i analysen påpeker at spillerne bringer med seg et fokus på trening rettet mot hva de ønsker å utrette. Det handler om mer enn å sette seg et mål før trening for deretter å jobbe mot det målet under trening. Spillerne snakker om et helhetlig perspektiv hvor innstilling til trening og mentalt fokus er av betydning for det en prøver å utrette på trening. Spiller nummer 6 forteller om hva han fokuserer på under trening:

*"Nei, jeg fokuserer på å bli bedre. Og utvikle seg..Også har en jo et veldig fokus på å gjøre ting skikkelig da. Være konsentrert og..Gjøre sitt ytterste for at, ja..En gjør en prestasjon best mulig".*

Spiller nummer 1 sitt fokus bygger på konsentrasjon og full innsats:

*"Man prøver jo å pushe seg selv, være full konsentrert, yte maks på hver trening, og ikke ha for mange transportetapper som det er fort gjort å få hvis man ikke er skjerpet hele tiden, og det krever sitt mentalt og hele tiden være skjerpet å tenke på å utvikle seg. Å få nok kvalitetsøkter tror jeg er kluet for å ta nye steg"*

Spilleren vektlegger kvalitet under trening som avgjørende for sin egen utvikling. Det gjelder å ikke la seg affisere av alt som skjer i forbindelse med trening av mulige distraksjoner, men fokusere på sine arbeidsoppgaver og det man har planlag å utrette på trening. Begrepet kamplikt blir av flere brukt som en rettesnor for fokuset under trening. Tempoet og intensiteten skal gjenspeile en kampsituasjon selv om en for eksempel opplever å få bedre tid i en treningssituasjon. Spiller nummer 3 er sitert på hva han tenker om temaet:

*"Holde et tempo som er så kamplikt som mulig, uansett hva det er for noe..Og..Under trening så kan det hende at jeg gjør meg tanker om. (...) Jeg prøver å ikke fokusere på ting du gjør feil, men fokusere på at du skal gjøre det så kamplikt som mulig. Så det er egentlig det, det mentale under trening for meg er..Utfordringer er å holde det kamplikt under hele treningen".*

#### **C.4: Fokus mellom aktiviteter**

Kategorien defineres som hva som opptar spillerne i pausen mellom aktivitetene på trening. På spørsmålet om hva spillerne gjør i pausen på trening var det litt ulike svar. Noen var opptatt av å bruke pausene til å vurdere den foreløpige treningen og diskutere hva som må gjøres bedre sammen med andre spillere, mens andre derimot var mest opptatt av å bare slappe av og drikke litt vann. Spiller nummer 5 snakket om at han brukte pausene til å diskutere med de andre keeperne:

*"Jeg prater mye faktisk..Vi keepere. Vi gjør ofte det i pauser. Da snakker jeg med de andre keeperne eller trenerne om at jeg burde gjort det..Gjort sånn. (...) Jeg liker å prate med de andre å høre hva de synes om hva vi må gjøre bedre som lag."*

Spiller nummer 3 fortalte at han brukte pausen til å reflektere over sin prestasjon samtidig som han var opptatt av å vurdere hvordan han enten skal forbedre sin dårlige prestasjon eller opprettholde den gode:

*Det er jo egentlig da at man begynner virkelig å evaluere hvordan man gjør det akkurat i dag da..Kanskje man snakker med noen medspillere om noe som skjedde under treningen. (...) Ellers så går tankene på at man, tenker på hva gjorde jeg nå? Hvordan kan jeg snu dette? Eller hvordan kan jeg fortsette den positive opplevelsen?.*

#### **C. 5: Evaluering**

Kategorien defineres som at spilleren evaluerer sine prestasjoner opp i mot hva som var bra og hva som var dårlig. Som forventet er dette en gruppe spillere som evaluerer seg selv etter trening. Flere av spillerne evaluerer også seg selv under trening. Spiller nummer 3 forteller om hvordan han evaluerer seg under trening:

*"Under trening så går tankene mine hele tiden på hva gjør jeg nå? Hvordan gjorde jeg forrige situasjon? Var det godt nok i forhold til at det skal være kamplikt? Også har man jo alltid en følelse etter en trening, og under en trening. Går det her bra, eller går det ikke bra?"*

Evalueringen er i følge spiller nummer 7 noe som skjer automatisk og som gjennomføres uavhengig om en går aktivt inn for det. Etter treningen er ferdig så vet han allerede hvordan treningen har gått. Som sitert på tidligere karakteriserer han seg selv som en veldig tenkende person:

*" Du vet jo, som jeg har sagt, om du har gjort en bra eller dårlig trening, men jeg tenker nå liksom på dem, de målene jeg satt før trening..Klarte jeg å gjennomføre dem? ..Tenke..Men..Det er..Jeg tenker nå mye fotball da, så da blir det sånn. Da kan jeg nesten sitte en hel dag og gruble på hvordan jeg gjorde det på trening, eller..Men du vet jo som regel om du gjorde det bra eller dårlig."*

Spiller nummer 2 som er veldig kritisk til seg selv synes evalueringen kan være utfordrende å gjennomføre fordi det tvinger han til å fokusere på alt han ikke klarte å gjennomføre på det han selv ser på som tilfredstillende:

*"Noen ganger er det det hardeste punktet, delen av dagen. Fordi..Du vet det avhenger av hvordan treningen gikk. Hvis jeg ikke hadde en bra trening så er det veldig vanskelig å..Være fornøyd med noe..Men da sporer jeg bare framgangen, for dagen, mine mål, om jeg treffer de eller ikke. Og da, jeg prøver jeg i grunn bare..Hvis jeg spilte bra, bygge på det. Hvis jeg spilte veldig dårlig så prøver jeg å la det gå, noe som kan ta en stund".*

Spiller nummer 3 synes det er viktig å evaluere seg selv etter trening men er samtidig opptatt av å legge det bak seg og se framover mot neste trening:

*"Når vi sitter i garderoben, så tenker jeg i gjennom..Hva som var bra og hva som var dårlig. Så prøver jeg egentlig å legge den litt bak meg. Begynne å fokusere på neste dag".*

### **C. 5.1: Innstilling evaluering**

Defineres som spillernes innstilling når de evaluerer seg selv i forbindelse med trening. Spillerne viser til ulike innstillinger når de evaluerer seg selv. Her er to eksempler på forskjellige innganger til evalueringen eksemplifisert med spiller 2 og spiller 5:

*" Vel, problemet med meg er at jeg har en ekstremt tøff tankegang. Nesten som en negativ tankegang. Så, jeg mener, jeg mishandler meg selv mentalt. (...) Det kan være veldig utfordrende (...). Jeg fremhever det negative og liksom, forkaster det positive. Så hvis jeg gjør noe veldig bra, da er det hva jeg skal gjøre. (...) Mye av tiden, det er bare, prøve å ikke fortelle meg selv at jeg er så dårlig. (...) Og da, prøve å, plukke opp hva jeg lærte på trening".*

*"Noen ganger er jeg ikke fornøyd, men det er sånn at å være keeper, det er litt forskjellig i forhold til de andre. De andre kan tenke at "å, en god redning". Jeg tenker ikke på det. Det var en okey redning, men jeg kunne ha gjort det bedre. Og..Andre ting, at de kanskje syntes det var en tabbe, eller dårlig av meg..Men det er alltid ting som kan bli bedre, og jeg liker å vurdere å.."*

Begge spillerne er opptatt av hva de gjorde dårlig på trening. Men spiller nummer 5 synes prosessen med å evaluere seg selv er spennende og noe han liker å gjøre. Samtidig er han veldig nyansert i sin evaluering. Spiller 2 derimot har en veldig negativ tilnærming til evalueringen. For han handler egentlig evalueringen mer om å ikke være for tøff med seg selv enn faktisk det å evaluere. En fellesnever her er påvirkningen de ulike underkategoriene har på hverandre. Evalueringen henger sammen med de kravene en stiller til seg selv og det fokuset en bringer med seg til trening.

### **C. 5.2: Håndtering av motgang**

Kategorien er definert som tiltak spillerne gjør for å håndtere motgang. Det å takle motgang blir håndtert på ulike måter av spillerne. Men en ting som peker seg ut som et fellestrekk er at negativ erfaring eller feil som blir gjort ikke kan dveles med for lenge. Spiller nummer 3 og 6 sier det er viktig å rette fokuset framover hvis en gjør feil på trening eller kamp:

*"Det er det viktigste tror jeg. Fordi det er lett å henge seg opp i en feil. Og, glemme de ti gode tingene du gjør. Så det..Glemme feilen å gå videre".*

*"En må prøve å glemme det en nettopp gjorde, om en gjorde en feil da. Også, får en heller tenke på hva en skal gjøre for å kunne redde den neste ballen da. Eller hva det var en ikke gjorde som en kan gjøre".*

Spiller nummer 8 fortalte om sin frustrasjon i tilknytning til trening og hvor vanskelig det kan være å opprettholde et positivt fokus i situasjoner der han ikke føler seg som en deltaker på treningen. Han eksemplifiserer dette med treninger hvor spillerne som skal starte neste kamp skal få muligheten til å øve på relasjonelle ferdigheter og taktiske strategier. Når han da ikke er en del av den antatte startoppstillingen så opplever han å bare være et ledd som skal gi startelleveren mulighet til å trene sammen. Konsekvensen er dermed at han er lite aktiv og ikke får utbytte av treningen sett i et utviklingsperspektiv:

*"La oss si hvis laget (...) Som skal starte skal kjøre, øve på ting da så..Kan det jo ofte skje at du ikke er nær ballen nesten. (...) Og da er det vanskelig å..Å ikke tenke negativt da. For da blir du sånn: "Faen, komme på trening og så skal jeg være nær ballen fire, fem ganger. Det kan fort bli*

### **C. 6: Overanalysering**

kategorien er definert som at spilleren reflekterer så mye at det har en negativ effekt på prestasjonen. Som resultatene fra narrative allereide har belyst er dette en gruppe spillere som setter veldig høye krav til seg selv. Spillerne er villige til å gjøre alt de kan for å leve opp til sine ambisjoner. En konsekvens av de kravene spillerne stiller til seg selv og måten de ønsker å utnytte enhver situasjon til å forbedre seg an være at de tenker for mye. Det er tydelige spor fra analysen om at det er flere spiller som er så opptatt av å hele tiden yte sitt ytterste at de overanalyserer og tenker for mye.

Spiller nummer 2 er veldig selvkritisk samtidig som han er opptatt av å hele tiden analysere seg selv. Han forklarer at noen ganger blir det for mye:

*"Det er et punkt hvor..Hvis du kan dra med deg det analytiske sinnet inn i kamp, som jeg har problemer med. Det er trøbbel. (...) Når du er en utviklende person som jeg er. Det..Du kan gjøre en redning i en kamp og være liksom, "gjorde jeg det riktig". Men det er ikke rom for det. Så, det er definitivt en fin..Jeg drar linjen med å tenke for mye".*



Spiller nummer 7 forbinder for mye tenking med dårlige perioder:

*"Når det går dårlig..Så..Er det utrolig mye tenking da..Og det..Ofte når du spiller bra og sånn så tenker du ikke, bare går ut og gjør det. (...) Når jeg spiller dårlig, så er det fordi at jeg tenker for mye på hva jeg skal..bør gjøre..Og sånn..Jeg driver å tenker før kamp: Nå skal jeg gjøre det, gjøre ditt, gjøre datt. Så gjør du ingenting av dem. Men, mens når du spiller bra så er det liksom bare..Alt går av seg sjøl. Du tenker ikke på, på for mye".*

Dette er noe som går igjen hos spillerne. De mentale utfordringene stiger proporsjonalt med opplevd motgang og er vanskelig å kontrollere i perioder hvor det går dårlig. Det trekkes både fram det individuelle perspektivet og lagets. Spillerne forteller hvordan resultatene til laget framprovoserer en negativ tankegang for individiet likevel om spilleren selv ikke nødvendigvis presterer dårlig.

### **C. 6.1: Balansen fotball og livet**

Denne kategorien defineres som spillernes betraktninger om balansen mellom det å være en fotballspiller på elitenivå og livet utenom. Et hovedfokus er viktigheten av å ha andre forpliktelser eller interesser som kan skape litt avstand til fotballen. De er opptatt av å skape energi og kunne koble av gjennom og å gjøre andre ting som får vekk tankene fra fotball. Spiller nummer 1 forteller om at han har startet å studere for å kunne fokusere på noe annet enn bare fotball:

*"Det er viktig å ha andre miljøer i tillegg til fotballen. Jeg synes det gjør meg til en bedre fotballspiller. Og alle som går med meg på høyskolen, ingen har peiling på fotball, og det synes jeg er helt fantastisk. Å slippe å tenke på fotball hele tiden. Og på det nivået, er det viktig at andre..At fotballspillere, uansett hva du driver med..OM det er toppidrett..Så må du drive med andre ting også."*

Spiller nummer 8 synes det er vanskelig å gjøre noe annet enn å tenke på fotball men mener likevel at det er nødvendig:

*"Alt det jeg gjør er ikke bare fotball heller. Det er ofte jeg liksom..Du slapper av..Fordi du tenker at det her er det beste hvis jeg skal være best mulig i morgen. (...) Noen ganger er det*

*vanskelig å koble av. Du må..Du kobler av på grunn av fotballen da..Siden du må. Det er det beste".*

### **C. 7: Læring ved observasjon**

Kategorien defineres som bruk av video for å analysere seg selv eller andre for å lære.

Som et virkemiddel for å bli en bedre fotballspiller er det noen av spillerne som forteller hvordan de ser på video av seg selv i forbindelse med trening for å lære av sine feil (og styrker). Spillerne ser også kamper fra de beste europeiske ligaene for å hente inspirasjon og tips til hva og hvordan en selv kan bli bedre. Spiller 5 og 3 ser ofte på kamper for å lære:

*"Hvis det er noen gode fotballkamper som går på tv, så ser jeg på det, og prøver å lære. Og hente litt inspirasjon, av gode fotballkamper. Jeg bruker det".*

*"Når jeg ser..Kanskje de aller beste i europa, spiller..Så prøver jeg å se på de som er i min rolle. Hvordan de utfyller rollen. Så hvis jeg ser en fotballkamp, så ser jeg veldig ofte etter detaljer. Jeg ser ikke bare at spissen skårer mål, men, men..Faktisk hva de gjør uten ball også..Og det er en del av læringen. Jeg tror det er viktig for fotballspillere å studere de aller beste, og det tro jeg de fleste gjør også".*

Spillerne i utvalget er jo valgt ut på bakgrunn av kvantitative data som tilsier at de selvregulerer mye i forbindelse med trening. Derfor er det heller ikke overraskende at de reflekterer mye. Det som kanskje er mer iøynefallende er hvilke underprosesser som er førende for refleksjonen og hva deres refleksjon består av. Et kjennetegn når man ser på de ulike kategoriene er at refleksjonen i stor grad er en viktig for spillernes evne til å analysere seg selv. I et helhetlig perspektiv er refleksjonen en del av en prosess som bidrar til spillernes bevissthet rundt hva som er deres utfordringer knyttet til sine mål og hva de må gjøre annerledes eller bedre for å ta et steg videre. Der er planlegging et sentralt element som legger føringer for hvordan spillerne skal handle og tenke for å prestere. Det viser seg at det i den anledning handler like mye om å få fokuset vekk fra fotballen. Enkelt sagt er det snakk om kvalitet foran kvantitet. Når spillerne snakker om å gjøre ting riktig i forbindelse med utvikling er det et delt skille: De vil gjøre alt 100% når de først er på trening, men utenom treningen er det å koble av en like verdig del av prosessen. Hovedfunnene i kategorien om refleksjon tilknyttet utvikling og prestasjon handler om at spillerne har et helhetlig perspektiv hvor symbiosen av de ulike prosessene er det essensielle. Det er ikke slik at de bare fokuserer

på noen deler hver for seg, men samspillet og påvirkningen dem i mellom. Et kjennetegn er at de også er fleksible og har evnen til å forandre tilnærmingen når ting ikke utarter seg slik de forventet eller hadde planlagt. Til slutt er det som nevnt i innledningen til kategorien ikke utelukkende positive sider av spillernes aktive refleksjon. Spillerne er inne på at den evigvarende, kritiske analyseringen av seg selv kan tære på både selvtilliten og fokuset de bringer med seg til trening.

## **D. Overgang proff**

I denne kategorien blir det framlagt sitater knyttet til spillernes overgang fra amatør til proff. Resultatene gir et innblikk i hva spillerne har gjort riktig for å bli profesjonelle fotballspillere sett i et utviklingsperspektiv. Det blir også hvilke konsekvenser overgangen til en profesjonell tilværelse har ført med seg i forhold til trening og generelt. Kategorien er representert med underkategoriene: Mental innstilling og suksessfaktor.

### **D. 1: Mentalitet**

Kategorien defineres som en utvikling av mentaliteten fra amatør til proff.

Spillerne forteller at overgangen fra amatør til profesjonell fotballspiller er stor og at det tvinger fram mentale forandringer. Noen tilpasninger kommer som en konsekvens av at en for eksempel ønsker å bli mer seriøs nå som en har blitt en del av et profesjonelt miljø, mens andre forandringer blir skapt på bakgrunn av krav fra det nye miljøet en tilhører. Spiller nummer 7 forteller at det er naturlig å ha en annen tilnærming til det å være fotballspiller når en blir profesjonell:

*"Da hadde jeg nesten..Mer lyst til å være med venner og..Det er helt naturlig når du er såpass ung, så er du ikke helt (...). Du tenker litt annerledes på livet og ting som ikke er viktige(...). Nå vet jeg, nå tenker jeg mest på..Å bli så god som mulig, å komme meg til utlandet".*

Spiller nummer 5 forteller om at overgangen kom litt brått på hvor han gikk fra å spille fotball fordi han syntes det var gøy til at det ble som en jobb:

*"Og plutselig så var det mitt yrke, min jobb..Altså det..Tok meg litt tid å forstå det"*

En fellestegner for alle spillerne i utvalget er at bakgrunnen for at de har spilt så mye fotball og blitt så god er nettopp på bakgrunn av egenverdi og glede av å spille fotball. Dermed kan

det være en stor overgang når det kommer forventninger og krav om å prestere. Det å måtte forholde seg til et resultatorientert fokus hvor klubben er avhengige av at man må få poeng og prestere for å tilfredstille alle partene som er rundt klubben. Det er en kontrast til spillere som er en del av en talentgruppe hvor fokuset på utvikling på individnivå står i sentrum.

Spiller nummer 7 beskriver forvandlingen slik:

*"Ja, for når jeg var yngre..Så er det liksom bare å gå ut å spille fotball og ha det artig. Du tenker egentlig ikke så mye konsekvenser når du er ung. Når du blir litt..Vi er ikke så manle enda (latter), men..Når du er sammen med dem (seniorspillere)..Det er mye annerledes å spille på et lag som trenger poeng hver helg i stedetfor å bare spille for å utvikle, men..Jeg tenker mye mer rundt trening, mellom trening og etter trening nå enn hva jeg gjorde når jeg var yngre. For da gikk jeg bare rundt og levde i min egen boble egentlig".*

Spiller nummer 8 forteller hvordan mentaliteten har forandret seg de siste årene:

*"Mentaliteten min har blitt mye bedre enn det var for 3-4 år siden kanskje da. Når jeg var 16-17 år..Og du..Selvfølgelig, du lærer hele veine da. Du blir..Jeg..Prøver å lære fra feil du hhar gjort tidligere og..Erfaring, det..Det tror jeg har mye å si. Måten..Hvordan du skal håndtere forskjellige situasjoner da. Det tro jeg har mye å si. Det er..Det er også selvfølgelig..Så har jeg blitt mye bedre..På høyere nivå da, det skjer jo helt naturlig. Du blir eldre og du utvikler deg teknisk og fysisk".*

Erfaring blir også trukket fram som en sentral faktor av spiller nummer 4:

*"Altså, som ung spiller, junior, så er du utålmodig, du vil mye på en gang. Du klarer ikke å slappe av, sant..Du vil for mye og..Du er på hele tiden. Og sant, det kan gjøre at stressnivået ditt blir for høyt. Jo eldre du blir, jo mer opplever du, jo mer erfaring har du. Så du, klarer å slappe mye mer av og det gjør jo at det blir mye lettere og prestere og sant. Du blir mye lurere".*

## **D. 2: Suksessfaktorer**

Kategorien defineres som hvilke prosesser som står bak deres suksess. Suksess er her relatert til at de har tatt steget til å bli en profesjonell fotballspiller. En faktor som alle spillerne trekker fram er deres vilje til å trene og spille fotball på bakgrunn av en enorm drivkraft. Alle

har vært lidenskapelig opptatt av fotball. En spiller hadde ikke engang et mål om å bli profesjonell, men han ble det på bakgrunn av at han elsket å spille fotball og trene som gjorde at han ble veldig god og dermed plukket opp av en profesjonell klubb.

Spiller nummer 7 oppsummerer mye av den lidenskapen i dette sitatet når han sammenligner seg med jevnaldrende som ikke ble profesjonelle:

*"Jeg har alltid, alltid..Likt å trent. Altså..Helt siden jeg var, helt siden jeg var en 8-9 år så har jeg alltid trent mye alene. Alltid trent mye mer enn de fleste, og hatt den indre driven til å ha, ha lyst til å bli god. Og alltid trivdes med det. Og liksom..Det er egentlig det, alltid bare holdt på utrolig mye mer enn de jeg spilte med på min alder og sånt".*

Spiller nummer 2 sier mye av det samme samtidig som han reflekterer rundt forskjellen på å si at en ønsker å bli god, og det å faktisk gjøre det som må til:

*"Jeg er fysisk bedre enn de, men hovedingen er liksom, dedikasjonen, og ville det. Du skjønner hva jeg mener. Det er ingen som ville det mer enn jeg når jeg var ung. Og jeg tenker fortsatt at jeg er i det, sannsynligvis topp en prosent av tippeligaspillerne, som ønsker det. Så, det er den eneste tingen jeg vil si er, du må være, og det er liksom en ting å si, "ooh, jeg vil være profesjonell", det er en annen ting å gjøre de ofringene som kreves. Og jeg var alltid villig til å gjøre de. Og det er jeg fortsatt".*

### **D. 2.1: Lære av erfaring**

Defineres som at spilleren sin erfaringslæring har vært en sentral suksessfaktor for sin utvikling ved at erfaringer spillerne har gjort seg har gitt de kunnskap om hvordan å håndtere ulike situasjoner. Spiller nummer 8 forklarer hvor viktig det har vært for han å lære av sine feil. For han har det å takle motgang på en bedre måte vært viktig for hans suksess.

*"Nei, altså, det..Å takle motgang, det tror jeg er..Det tror jeg er stort forskjell altså. Fotball generelt så tror jeg det mentale har..Nesten alt å si".*

Spilleren snakker om hvordan han har lært seg å gjøre motgangen om til en fordel:

*"ja..Det er..Det er, alt å si egentlig tror jeg, så..Det er utrolig viktig at du, hvordan du takler..At du gjør..At du gjør motgang om til at du ser det som en utfordring og sånt da. Det*

*kan være litt vanskelig til tider og, men at du hele tiden..Er positiv. Når det er vanskelig å være positiv da".*

#### **D. 2.2: Lære av seniorspillere**

Defineres som at en sentral faktor for suksess er utvikling gjennom å trene med eldre spillere i ung alder. Noen spillere har blant annet lagt vekt på verdien av å spille på akademiet og reservelaget for en profesjonell klubb. En erfaring som har gitt de kunnskap om hvilke kvaliteter og ferdigheter som man må ha for å kunne prestere på et seniornivå.

Spiller nummer 5 sier at erfaringen han fikk i ung alder gjennom å spille med eldre spillere var uvurderlig for han:

*"Kanskje det aller beste for meg det var jo at jeg dro i fra (klubb) og kom meg til et andredivisjonslag hvor det bare var eldre spillere. Jeg var den desidert yngste spilleren..Og egentlig måtte begynne å spille seniorfotball og måtte..Kjempe med folk som var 5-10 kg sterkere enn meg hver dag. Og måtte utvikle spillet mitt i forhold til det. Så, det var egentlig når jeg dro fra (klubb) at jeg virkelig ble seniorspiller".*

#### **D. 2.4: Egentrening**

Definert som at spilleren trekker fram mye egentrening som sentral for utviklingen til den spilleren han er i dag. Mye trening, og trening alene for å utvikle sine ferdigheter har allerede vært nevnt som et fundament for utviklingen til å bli profesjonelle fotballspillere i kategorien om rutiner etter trening. Spiller nummer 1 oppsummerer betydningen av mye trening:

*Det som har gjort at jeg kanskje har skilt meg litt mer ut enn de som mange gjevngode fra tidligere alder er at jeg har tatt den ekstra treningen, og terpet, terpet mye. Altså, jeg har en spisskompetanse når det gjelder avsluttninger, som jeg har trent ekstremt mye på. Som jeg, ut i fra meg som spiss, er en god egenskap og ha"*

Spillernes suksess og overgangen til en profesjonell tilværelse ser ut til å handle om mange elementer som legger føringer for hverandre. En ting er den innstillingen en har til det å trene og lysten til å bli god. En annen ting er det å lære av erfaring og bruke all den kunnskapen en opparbeider seg til sin fordel. Suksessfaktorene som er belyst i denne kategorien gjenspeiler mye av det SRL handler om. Det er ikke nok å delta og bare gjøre det som er forventet av en. Man må selv ta ansvar for å utvikle seg ved å være nysgjerrig og konstant på utkikk etter

muligheter for å forbedre seg. Det er i samsvar med SRL hvor man konstant vurderer de strategiene en benytter seg i relasjon til de målene en har satt seg.

## 4. Diskusjon

Denne studien vil kunne bidra til mer kunnskap om SRL i forbindelse med fotball; Hva spillere som er gode på SRL og har store ambisjoner for sin karriere gjør i det daglige for å nå sine mål. Det eksisterer allerede kvantitative funn på hvilke selvreguleringsprosesser som er viktig med tanke på prestasjon og ferdighetsutvikling. Forskningfunn fra Toering (2011) sitt studie hvor hun sammenlignet selvreguleringsferdighetene til unge elitespillere og ikke elitespillere beskriver en sammenheng med selvregulering og prestasjon. Høy skår på refleksjon og innsats er i følge studiet positiv korrelasjon med prestasjon i fotball. I denne delen skal det diskuteres hva det innebærer i et kvalitativt perspektiv basert på dybdeintervjuer. Hvordan SRL har påvirket og påvirker spillernes utvikling. I det følgende vil det bli diskutert nærmere hvordan spillerne selvregulerer og hvilke prosesser som er avgjørende for akkurat disse spillerne sin suksess. Det er mange aspekter ved resultatene som kan diskuteres, men jeg har valgt å se nærmere på det som jeg synes er mest interessant og som besvarer mine problemstillinger. Diskusjonsdelen vil ta utgangspunkt i temaene som er spesifisert i resultatdelen.

### 5.1 Prosessen rundt langsiktige mål

Spillerne ble rekruttert basert på tre kriterier: (1) Høye mål, (2) Ikke fornøyd med hvor de er i dag nivåmessig relatert til sitt langsiktige mål, (3) Høy SRL skår. Disse selekteringsvariablene ble reflektert i narrativene til utvalget. Det som er mest interessant er at spillerne er veldig bevisst på prosessen som ligger bak det å nå målet. De er stort sett fornøyd med hvor de er nå, men ikke i forhold til ambisjonene de har. De er også bevisst på at det er mange kriterier som må oppfylles og mye som skal til for at de skal kunne realisere sin drøm om å spille på et topp, europeisk nivå i utlandet. Spillerne gir uttrykk for at dette ikke er noe som kommer automatisk, men avhenger av hvilke prosesser de benytter seg av for å utvikle seg kontinuerlig mot det målet de har satt seg. Det handler om å maksimere utbytte av de læringssituasjonene de til daglig er en del av og balansere den kvantitative mengden med høy kvalitet. Det er i tråd med Zimmerman (2006) sin forklaring om SRL som en prosess som over tid kan bidra til lærdom om utvikling av ferdigheter og effektivisering av prosessen. En forutsetning for at prosessen skal være produktiv er som kjent i selvreguleringsteorien avhengig av at spillerne har personlige mål



(Locke & Latham, 1991). Det samsvarer med resultatene i denne studien hvor spillerne har både langsiktige og kortsiktige mål.

Spillerne legger vekt på behovet om å ha to tanker i hodet samtidig; Det langsiktige målet som fungerer som en påminnelse om hva de ønsker å oppnå i løpet av karrieren i tillegg til å være en motivasjonsfaktor i den daglige treningen. På den andre siden er det målsettinger for hver enkelt trening og fokuset på å bli en bedre fotballspiller og ta nye steg fortløpende. Likevel om alle spillerne har både langsiktige og kortsiktige mål så er det flere spillere som poengterer at de ikke ønsker å fokusere på det langsiktige målet, men heller la det komme som en eventuell positiv konsekvens av effektene fra de målene de forhåpentligvis oppnår hver dag.

En interessant betraktning å komme med knyttet til spillernes målsettinger er at fire av spillerne som var utgangspunktet for denne studien har hatt en positiv utvikling i etterkant av gjennomføringen av intervjuene. Positiv utvikling kan forstås som at de har utviklet seg i den grad at det samsvarer med hva narrative deres har pekt på som utviklingsmål for framtiden.

## **5.2 Refleksjon rundt utvikling og prestasjon**

Et av hovedfunnene i narrative knyttet til refleksjon og utvikling er hvordan spillerne binder sammen de ulike prosessene som de anser som avgjørende for deres utvikling. Det gjenspeiles i et helhetlig perspektiv som kan illustreres med et puslespill hvor alle brikkene må være plassert riktig for at spillet skal bli komplett. Det er i tråd med Schunk og Zimmerman (1998) sin sykliske læringsmodell hvor de ulike fasene i modellen er gjensidig avhengige av hverandre.

Likeledes er de fleksible og er åpne for å bytte strategi om brikkene ikke faller på plass. Et eksempel er at de justerer sine mål hvis en treningssituasjon ikke er overens med det målet de satt seg i forkant. Samtidig som dette er en gruppe individer som er veldig bevisste og reflekterende tyder resultatene også på at en del av refleksjonen og evalueringen foregår automatisk. Det støttes Aarts (2007) og Bargh (1990) som argumenterer for at en kan regulere handlinger i tråd med sine målsettinger uten at en trenger å være bevisst.

Det er i tillegg eksempler på at styrken av bevisstheten er påvirket av resultater og til dels av opplevd mestring. En spiller siteres blant annet på at evalueringen og refleksjonen er mye mer framtrødende i perioder hvor han møter motgang. Det er i motsetning til perioder hvor han er mer handlingsrettet på bakgrunn av at han presterer bra og er fornøyd med seg selv. I disse gode periodene virker det som om han beveger seg tilbake til sin opprinnelse for suksess, nemlig gleden av å spille fotball. Med tanke på det å håndtere motgang så er det flere

fellestrekk blant spillerne, men det er i også ulike stragier som blir benyttet. I forbindelse med feil som gjøres på trening er det en ting som går igjen, og det er spillerne sitt fokus på å med engang se framover. De er opptatt av at den negative erfaringen ikke skal distrahere og legge føringer for resten av treningen. Et interessant skille her er evnen til å ta lærdom av situasjonen og utnytte erfaringen til å unngå eller håndtere situasjonen bedre i framtiden. En spiller impliserer tydelig at han i etterkant av å ha gjort en feil på trening reflekterer over hva som gikk galt og hvordan han kan forbedre mestringen av den situasjonen han var i.

### **5.3 Rutiner**

På bakgrunn av narrativene fra interjuundersøkelsen er rutinene en underliggende faktor som er en forutsetning for prestasjon. Det handler om at spillernes daglige rutiner fungerer som en premissfaktor for å kunne prestere på trening. Spillerne argumenterer for at rutinene i forbindelse med kosthold og hvile er logisk forankret i ønsket om å være på sitt beste både fysisk og mentalt. Det handler i bunn og grunn om en profesjonell innstilling hvor man gjennomfører tiltak som effektiviserer og optimaliserer treningshverdagen. Som en konsekvens av selvreguleringsprosessen hvor spillerene har tydelige mål som de ønsker og oppnå analyserer de alle de faktorene som påvirker prestasjonen. Analysen bidrar videre til en refleksjon og kunnskap om hvordan gode rutiner kan ha en positiv effekt på forberedelsesfasen til trening. Det er i tråd med både Zimmerman (2006) sin sykliske læringsmodell og Ertmer og Newby (1993) sin teori om ekspertutvikling. Rutinene er altså en konsekvens av den vurderingen spillerne har gjort for å finne hensiktsmessige virkemidler for en god utvikling. Det innebærer som resultatene la fram behovet om tilstrekkelig hvile, riktig kosthold og mentale forberedelser før trening.

Et skille blant spillerne i utvalget er at noen har faste rutiner siden de selv synes det har en god effekt mens andre tilhører en klubb som legger flere føringer for blant annet kosthold. Noen klubber har både felles frokost og lunsj som gjør at spillerne ikke trenger å tenke på noe annet enn det som skjer under selve treningen. Slike føringer avgjør i hvilken grad spillerne må ta ansva for sin egen utvikling. I en klubb hvor det hverken er felles frokost eller lunsj må spillerne bruke mer tid og ressurser på å legge til rette for seg selv. Spørsmålet er hva som er riktig tilnæringsmetode og eventuelt hvorfor. På den ene siden vil felles måltider gi spillerne mer tid til å fokusere på treningen samtidig som klubben kan kvalitets sikre at spillerne får i seg riktig næring til riktig tid. På den andre siden fratrar det spillerne muligheten til å lære seg gode strategier og erfare hva som er effektivt. Igjen så kan en konsekvens av at det er tilrettelagt for felles måltider gi trenerapparatet mer rom for å stimulere spillernes

læringsprosesser på andre måter. Videre kan det argumenteres for at det da kan stilles større krav til spillernes gjennomføring og prestasjon på trening.

#### **5.4 Overgang proff**

Det er gjort mye forskning på SRL i forbindelse med unge fotballspillere på akademier og på suksessfulle elitespillere. Et område som fortsatt eksisterer lite forskning på er overgangen fra amatørnivå til profesjonell. Det er dermed interessant å se på hva som kjennetegner denne overgangen og hvilke prosesser som aktiveres når en beveger seg inn i et slikt profesjonelt miljø. Narrativene beskriver at overgangen fører med seg visse faktorer. Flere av spillerne i studien fortalte at det var først når de ble profesjonelle den virkelige satsingen startet. En satsning som bidro til en endring av den mentale innstillingen gjennom større refleksjon og deltakelse i læringsprosessen. Det blir også antydning at endringene kom som en følge av krav fra miljøet. Endringer som på en måte tvang spillerne til å endre sin tilnærming til trening og utvikling. En forventning om og forståelse av at fotballen er ikke lenger bare noe man holder på med fordi en synes det er gøy. Det er forventninger og krav til utvikling for å bidra til å skape resultater. Denne overgangen antydes på bakgrunn av narrativene å være en utfordring i og med at det er en stor omstillingsprosess. Når spillerne forklarer hvordan de har taklet overgangen og hvilke faktorer som har bidratt til deres suksess på fotballbanen er det et noen tydelige fellestrekk. En ting som er framtrædende er evnen til å lære av seniorspillerne. Observere hva de eldre spillerne gjør i forbindelse med trening for deretter å implementere det i sitt treningsarbeid. Kategorien gjenspeiler hva SRL handler om ved at spillerne har brukt alle tilgjengelige hjelpemidler for å bli så gode som de er i dag. I perioden fram til de er blitt profesjonelle er det lidenskapen og den kvantitative mengden med trening som peker seg ut som den mest sentrale faktoren for at de er blitt profesjonelle. Etter overgangen til proff er deres selvreguleringsprosesser i større grad i samsvar med de faktorene som utkrystalliserer seg i Ertmer og Newby (1993) sin teori om ekspertutvikling ved at de blir mer bevisst rundt hele utviklingsprosessen gjennom: Klare mål for trening, gode rutiner for å være best mulig forberedt til trening og blant annet er smartere i sin tilnærming til trening med å kontrollere treningsbelastningen.

#### **5.5 Vurdering av reliabilitet**

I gjennomføringen av forskningsintervjuene var det noen svar fra enkelte spillere som ble vurdert som mindre pålitelige. Det er på bakgrunn av en vurdering som tilsier at spillerne svarte i retning av det som var forventet. En mulig årsaksforklaring var at spillerne innen

enkelte temaer fikk oppfølgingsspørsmål hvor spørsmålsstillingen tildels var førende. Dette var i situasjoner hvor spillerne ikke oppfattet spørsmålet riktig og det var dermed behov for å spesifisere. Svarene i denne kategorien ble tatt i betraktning i utformingen av resultatdel og diskusjon.

En styrke med studien er kombinasjonen av et kvantitativt og kvalitativt studie. En positiv implikasjon er at kombinasjonen av metodene kan gi en større forståelse av de respektive resultatene. Den kvalitative forskningen er med på å utdype de kvantitative funn og gir en bedre forståelse av årsakene som ligger bak og motsatt.

### **5.6 Videre forskning og implikasjoner for talentutvikling**

Selvregulering i fotball er et felt som fortsatt er nytt i et forskningsmessig perspektiv. Spesielt SRL i forbindelse med en kvalitativ tilnærming. Det burde gjøres mer forskning på dette området og da særlig på hvordan spillere som er gode på SRL implementerer ferdighetene i forbindelse med utvikling og måloppnåelse. En vinkling som burde studeres mer, er spillere som ikke er gode på SRL. Hvilken innvirkning har det på deres utvikling og læring? Basert på forskningsmessige funn er det ting som tyder på at det faktisk er mange fotballspillere på høyt nivå som ikke er gode på SRL. Hvilke positive og negative implikasjoner fører det med seg? På bakgrunn av denne studien hvor resultatene viser til at flere spillere som skårer høyt på SRL har en tendens til å overanalysere og tenke for mye. Kan det hende at spillere som har lav skår på SRL har fordeler av det?

Denne studien og kunnskapen om selvregulering kan gi viktig informasjon om talentutvikling generelt og hvilke prosesser som er avgjørende for fotballspilleres læring og utvikling spesielt. De kvalitative funnene kan bli brukt som et verktøy for trenere i arbeidet med å legge til rette for prestasjons og ferdighetsutvikling.

## Litteraturliste

Aarts, H., & Dijksterhuis. (2003). The silence of the library: Environment, situational norm and social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 18-28

Aarts, H., & Custers, R., & Holland, R. W. (2007). The nonconscious cessation of goal pursuit: When goals and negative affect are coactivated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 165-178.

Aarts, H., & Custers, R., & Veltkamp, M. (2008). Goal Priming and the Affective-Motivational Route to Nonconscious Goal Pursuit. *Social Cognition*, 26, 555-577.

Andersen, S. (2006). *Aktiv informantintervjuing*. Norsk Statsvitenskapelig Tidsskrift, 22, 278-298. Universitetsforlaget.

Bargh, J. A. (1990). Auto-motives: Preconscious determinants of thought and behavior. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 93-130). New York: Guilford Press

Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). The automaticity of social behavior: Direct effects of trait concept and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230-244

Bargh, J. (1997) The automaticity of everyday life. In R.S. Wyer, Ed., *Advances in social cognition*.

Bargh, J.A. (2006). What have we been priming all these years? On the development, mechanisms, and ecology of nonconscious social behavior. *European Journal of Social Psychology*, 36, 147-168

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

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY: Guilford Press

Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research. A practical guide for beginners*. London: Sage.

Butler, G., & Hope, T. (1995): *Manage Your Mind*; Oxford University Press.

Chen, D., & Singer, R. N. (1992) Self-regulation and cognitive strategies in sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 277-300.

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

Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*, 41, 537-550

Cleary, T.J., Platten, P., & Nelson, A.C. (2008). Effectiveness of the Self-regulation empowerment program. *Journal of Advanced Academics*, 20, 70-107.

De ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, & Baumeister, R.F. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to Wide Range Of Behaviors. *Personality and Social Psychology*, 16, 76-99

Ericsson, K. A. (1991) *Towards a general theory of expertise: Prospects and limits*. Cambridge: Cambridge University Press.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406

Ericsson, K. A. (2003). Development of Elite Performance and Deliberate Practice. An Update From the Perspective of the Expert Performance Approach. I. J. L. Starkes, & K. A. Ericsson (Red.), *Expert Performance in Sports* (ss. 50-81). *Human Kinetics*.

Ericsson, K. A. (2008). Deliberate Practice and Acquisition of EXpert Performance: A General Overview. *Academic Emergency Medicine* (15), 988-994.

Ericsson, K. A., Charness, N., Feltovich, P.J., & Hoffman, R. R. (Red.). (2009) *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (3.uutg.). Cambridge: Cambridge University Press.

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

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (5. utg). Oslo: Cappelens Akademisk Forlag.

Harris, J. L., Bargh, J. A., & Brownell, K. (2009). The direct effects of television food advertising on eating behavior. *Health Psychology*, 28(4), 404—413.

Hofmann, W., Baumeister, R. F., Foerster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1318-1335.

Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: the significance of competitive sport level and type of sport. *Journal of Sports Sciences*, 28, 901-908.

Kitsantas, A., & Zimmerman, B.J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players. A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 91-105

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2.utg). Oversatt av Andersen, T. M., & Rygge, J. Oslo: Gyldendal.

Lapadat, J., & Lindsay, A. C. (1999). Transcription in research and practice: From standardization of technique to interpretive positionings. *Qualitative Inquiry*, 5(1), 64–86.

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

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1991). Self-Regulation through Goal Setting. *Organizational behaviour and Human Decision Processes*, 50, 212-247

McPherson, G. E., & Renwick, J. (2011). Self-regulation and mastery of musical skills. In B.J. Zimmerman & D.H.Schunk (Eds.) *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 234-248). New York: Routledge

Muraven, M., & Baumeister, R.F. (2003). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, (pp. 247-259).

Pintrich, P.R., & Schunk, D.H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (Eds.) (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. (3.utg.). (pp. 233-270). Champaign, IL: Human Kinetics.

Robson, C. (2002). *Real World Research*, 2nd edition, Blackwell Publishing.



Schunk, D. H. (1981). Modeling and attributional effects on children's achievement; A self-efficacy analysis. *Journal of Educational Psychology*, 73, 93-105.

Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychologist*, 19, 48-58

Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (Eds.) (1998). *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford Press.

Silverman, D. (2006). *Interpreting qualitative data* (3rd ed.). London: Sage.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (3.utg). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

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, 1509-1517

Toering, T.T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Jorna, C., Pepping, G.J., & 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.

Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Pepping, G. J., & Visscher, C. (2012). Self-regulation and performance level in youth soccer: International versus national level players.

Toering, T. T. (2011). Self-regulation of learning and the performance level of youth soccer players. *Doctoral Thesis*. University of Groningen. The Netherlands

Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23, 614-628

Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 80, 284-290

Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82, 51-59

Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1992). Perceptions of efficacy and strategy use in the self-regulation of learning. In D. H. Schunk & J. Meece (Eds.). *Student perceptions in the classroom: Causes and consequences* (s. 185-207). Hillsdale, NJ: Erlbaum

Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process goals to outcome goals. *Journal of Educational Psychology*, 89, 29-36.

Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1999). Acquiring writing revision skill: Shifting from process to outcome self-regulatory goals. *Journal of Educational Psychology*, 91, 1-10

Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. (Eds.). (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Zimmerman, B.J. (2006) Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs. In K. A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich & R.R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert Performance* (s. 705-722). New York, NY: Cambridge University press

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. 1 166-183

## Vedlegg 1 - Intervjuguide

### Protokoll

- Før vi begynner intervjuet vil jeg gi deg litt informasjon. Intervjuet vil handle om situasjoner i forhold til før, under og etter trening. Jeg vil først starte med noen innledende spørsmål for deretter å gå se på de tre kategoriene (før, under og etter)
- Det er ikke noe riktig eller galt svar på spørsmålene. Jeg ønsker å høre din egen oppfatning / mening om de temaene som tas opp
- Videre presiserer jeg at jeg har taushetsplikt og at du som person vil bli anonymisert i datamaterialet

Tema	Hovedspørsmål	Probes
Innledning	Hvor er du i dag som fotballspiller?  Hvor er du i forhold til målet om å spille for en bedre klubb i utlandet?( <u>resultater spørreskjemaet</u> )  Hva gjør du for å nå målet?	Er du fornøyd med det nivået du spiller på i dag?  Hvordan ser du på muligheten til å nå målet?
Før trening <ul style="list-style-type: none"><li>• Planlegging</li></ul>	Når drar du på trening?  Hva gjør du før trening? Har du rutiner for å	Hvordan kommer du deg til trening? Drar du alene?  Spiser på et fast klokkeslett? Avspenning? Søvn? Mentale

	<p>pakke treningsbaggen?</p> <p>Når ankommer du treningsstedet?</p> <p>Hva gjør du når du ankommer treningsstedet?</p> <p>Når er du på feltet?</p> <p>Gjør du deg noen tanker om hva som skal foregå på treningen?</p>	<p>forberedelser?</p> <p>rett før treningen begynner? I god tid?</p> <p>snakker med lagkamerater? Forbereder deg?</p> <p>Hva gjør du da?</p> <p>Hvilke?</p>
<p>Under trening</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selvobservasjon</li> <li>• Evaluering</li> <li>• Refleksjon</li> </ul>	<p>Hva tenker du under aktiviteter?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan opptrer du når treningen er i gang?</li> <li>•</li> </ul> <p>Hva gjør du mellom aktiviteter?</p>	<p>Er det noe spesielt du fokuserer/tenker på?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vurderer du din prestasjon/framgang i forhold til utviklingsmål?</li> <li>• Egenverdi?</li> </ul> <p>Hvordan er ditt fokus da?</p>

<p>Etter trening (handling)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluering</li> <li>• Refleksjon</li> </ul>	<p>Hva gjør du når treningen er ferdig?</p>	<p>Blir igjen for å trene?</p> <p>Drar hjem?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva gjør du når du har kommet hjem?</li> </ul>
<p>Etter trening(tenkning)</p>	<p>Er det noe spesielt du tenker på?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluerer/vurderer du din prestasjon?</li> <li>• Reflekterer du over økta da?</li> </ul>
<p>Fra amatør til proff</p>	<p>Hva har vært viktig for deg for å ta steget fra amatør til proff?</p> <p>Har tilnærmingen til treningen forandret seg nå som du er proff?</p> <p>Gjør du noe annerledes nå enn når du var ung?</p> <p>Gjorde du noe annerledes enn venner?</p> <p>Er det noen trenere som har hatt betydning for de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utviklingsperspektiv</li> <li>• Hva har du gjort riktig?</li> </ul> <p>Hva gjør du annerledes nå? Hvorfor?</p> <p>Hva, hvorfor? Konsekvenser?</p> <p>Hvordan? Konsekvenser?</p> <p>Er det noen trenere som hatt spesiell betydning? eller har de</p>

	valgene du tok / din utvikling?	hatt liten innflytelse?
Avslutning	Trener du for å forbedre fokuset?  Er det noe du vil tilføye?	



