

Aina Berg

Vilje til å lykkes som fotballspiller - veien for å oppnå suksess

En tverrsnittstudie av sammenhenger av idrettspsykologiske egenskaper til spillere i norsk toppfotball

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2014

Sammendrag

Dette er en tverrsnittstudie som tar for seg begrepet vilje til å lykkes knyttet opp mot prestasjon og alder i norsk toppfotball. Approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit er de psykologiske faktorene som er blitt brukt.

Å ha vilje til å lykkes på toppnivå i fotball krever mot (både i motgang og i suksess), iherdighet og x-antall timer med deliberate practice (bevisst trening) (Ericsson, 2006). Eliteutøvere har evnen og viljen til å gå utenfor sin egen komfortsone og søke nye utfordringer, og når de lykkes, får de blod på tann og søker mer suksess, men besitter samtidig evnen til å lage realistiske forventninger (MacNamara, Button og Collins 2010a; 2010b). Det ble derfor antatt at spillere på dette nivå scoret høyere på approach, selvkontroll og grit, og lavere på avoidance.

Deltakerne i denne studien var 154 mannlige fotballspillere i norsk toppfotballs Tippeliga og Adeccoliga i alderen 14-40 år ($M = 20.61$, $SD = 5.35$). De ble målt i Achievement goal (AGT-S), selvkontroll (Brief SCS) og grit (Grit-S). Gruffeforskjeller ble analysert i One-way ANOVA, LSD Post Hoc test og effektstørrelsen ble beregnet med Cohen's d.

Resultatene gir støtte for de antatte sammenhenger knyttet opp mot approach, avoidance, selvkontroll og grit. Det viste seg at prestasjonsnivå innad i toppspillergruppa, ikke hadde noen betydelige forskjeller. Funnene viste at det var signifikante forskjeller hvor de psykologiske faktorene ble vurdert opp mot alder, samt alder kombinert med prestasjonsnivå. Det er blant annet tydelige forskjeller mellom yngre spillere på høyere prestasjonsnivå og eldre spillere på høyere nivå i avoidance-motivasjon. Dette er funn som støtter tidligere studier og indikerer at yngre spillere er mer bekymret for å feile og prestere dårligere enn andre. Det kan tyde på at unge spillere på et høyt nivå, bør stimuleres og støttes til en mer approach-motivert tilnærming, dersom viljen til å lykkes skal opprettholdes over lengre tid. Dette gir grunnlag for videre studier på området. Men det er også viktig å ha forståelse for at blant annet situasjonsbestemte faktorer kan variere fra tid til annen, og at slike så og si er umulig å utelukke.

Nøkkelord: Vilje til å lykkes, vinnervilje, deliberate practice, achievement goal, approach, avoidance, selvkontroll, grit, fotball.

Forord

Mine to år ved Norges Idrettshøgskole har vært lærerike og spennende og en tid jeg sent vil glemme. Jeg har blitt utfordret både i teori og praksis innenfor det idrettspsykologiske aspektet. Sammen med hyggelige medstudenter og dyktige fagfolk har dette studiet gitt meg mange nye og viktige impulser som jeg vil ta med videre.

Gjennom dette prosjektet har jeg fått ny kunnskap om norsk toppfotball og hvor mye det mentale faktisk har å si. Dette er noe ikke bare norsk toppfotball, men også andre idretter og på forskjellige nivåer bør sette et større fokus på. Ikke bare for å utvikle gode utøvere, men også gode og mer helhetlige mennesker. Prosessen frem mot innleveringen av masteroppgaven har vært interessant og utfordrende. Teorien på papiret har jeg brukt i praksis for å lykkes i å nå målet.

I denne til tider nokså krevende prosessen, er det noen personer som fortjener en ekstra takk.

Jeg vil takke min veileder; Tynke Toering som har vært til hjelp og støtte, samt bidratt med sin høye kompetanse. Hun har gitt kritikk, vært entusiastisk og bidratt med faglig innsikt. Takk også til veileder Geir Jordet for sin ekspertise. Jeg vil også takke de imøtekommende klubbene og spillerne som deltok i studien, sammen med mine velvillige og støttende medstudenter.

En takk vil jeg også rette til min familie og venner som har støttet meg og gitt meg gode ord og avkobling underveis. En ekstra takk til mamma og Kjell for all støtte og korrekturlesing av oppgaven. Mamma er der alltid og gir gode råd, og hun er behjelpelig når det trengs.

Til sist vil jeg takke min roomie, Bente, som alltid er positiv og støttende, og som gledelig deler ut gode klemmer selv i en hektisk hverdag.

Oslo, 30. mai 2013

Aina Berg

Innhold

Sammendrag	3
Forord	4
Innhold	5
Forkortelser	7
1. Innledning	8
2. Teori	10
2.1.1 Relentlessly pursue performance.....	10
2.1.2 Motivasjon innen idrett.....	11
2.1.3 Deliberate practice.....	11
2.1.4 Toppfotballspiller i Norge	13
2.2 Achievement goal	14
2.2.1 Achievement-motivasjon.....	14
2.2.2 Achievement goal og selvbestemt motivasjon.....	16
2.2.3 Approach/avoidance-motivasjon	17
2.2.4 Trichotomous og two-by-two rammeverkene.....	18
2.2.5 Kritikk mot 2x2	20
2.2.6 Approach/avoidance i idrett og kroppsøving.....	21
2.2.7 Approach i elitefotballspillere	22
2.3 Selvkontroll	22
2.3.1 Executive function (utøvende funksjon).....	23
2.3.2 Impulskontroll (impulse control).....	23
2.3.3 Delay of gratification (utsette tilfredsstillelse)	24
2.3.4 Selvkontroll i måloppnåelse	25
2.3.5 Svikt i selvet og å skape vaner.....	26
2.3.6 Selvkontroll i elitefotball	27
2.4 Grit	27
2.4.1 Begreper innen grit	28
2.4.2 Grit opp i mot prestasjon	29
2.4.3 Grit i elitefotballspillere.....	31
2.5 Formålet med oppgaven	31
3. Metode	33
3.1 Forskningsdesign	33
3.2 Utvalg	34
3.3 Datainnsamling	34
3.3.1 Protokoll	35
3.3.2 Pilotstudie	35
3.3.3 Spørreundersøkelse.....	35

3.4	Etiske aspekter	36
3.4.1	Oppbevaring og behandling av data	36
3.5	Måleinstrumenter	37
3.5.1	Achievement Goal Questionnaire	37
3.5.2	Selvkontrollskala	37
3.5.3	Grit skala.....	38
3.6	Databehandling	38
3.6.1	Reliabilitet	38
3.6.2	Analyse	39
4.	Resultater.....	41
4.1	Prestasjonsnivå i forhold til landslagskamper	42
4.2	Alder.....	43
4.3	Prestasjonsnivå og alder kombinert.....	44
4.3.1	Achievement Goal	45
4.3.2	Selvkontroll	46
4.3.3	Grit.....	47
5.	Diskusjon	48
5.1	Problemstilling 1: Er approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit relatert til prestasjonsnivå?	48
5.2	Problemstilling 2: Er approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit relatert til alder?	49
5.3	Problemstilling 3: Hvordan henger approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit sammen med prestasjonsnivå og alder (4 grupper)?.....	50
5.3.1	Achievement goal	50
5.3.2	Selvkontroll	51
5.3.3	Grit.....	52
5.4	Generell diskusjon	52
5.5	Metodiske overveielser, svakheter ved studien og forslag til videre forskning.....	54
6.	Oppsummering og konklusjon.....	57
	Referanser.....	59
	Figuroversikt.....	74
	Vedlegg	75

Forkortelser

NSD	Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste
NIH	Norges idrettshøgskole
TFS	Norsk Toppfotballsenter
SPSS	Statistical Packages for Social Science 21
DP	Deliberate Practice (bevisst trening)
SAT	Scholastic Aptitude Test. Veldig mange amerikanske læresteder har opptakstesten SAT som del av sine opptakskriterier til Freshman Year (første året av en bachelorgrad). Testene tar utgangspunkt i hva amerikanske elever har lært på High School.
ANOVA	Analysis of Variance
EM	Expectation Maximalization Algoritime (brukes for å regnet ut/finne missing values)
LSD	Least Significant Difference – er en test som i utgangspunktet er et sett av individuelle t-tester, men justerer ikke signifikantnivået slik som Bonferronis prosedyren gjør.
MCAR	Missing Completely at Random
MAR	Missing at Random
AGQ-S	Achievement Goal Questionnaire – Sport
BSCS	Brief Self-Control Scale
Grit-S	Short Grit Scale

1. Innledning

“Charlie Rose: The best have what it takes - is that correct?”

Sir Alex Ferguson: The best have the courage and I say this all the time. The courage to take the ball all the time, the courage to make sure that they are not going to be intimidated by their opponents, and the courage to express themselves at all times and I think that all the great players have got that.”
(Ferguson, 2013)

Fotball er den mest populære sporten i verden (FIFA, 2014). Sporten er kjent for å være både fysisk og psykisk anstrengende, og spillerne må takle mange hindringer hvis de skal nå langt (Singh, Dureja, & Singh, 2012). Den psykologiske tilnærmingen spillerne har til å takle følelser, tanker og impulser, vilje, driv og besluttsomhet spiller inn og sier noe om deres viljestyrke og vinnervilje. Elitefotballspillere blir skapt – ikke født (Mills, Butt, Maynard, & Harwood, 2012). Det blir stilt høyere krav til elitespillere, og for å komme dit, må man ha det som skal til for å nå langt. Man må besitte alle aspekter av det fysiske og psykiske, taktiske og tekniske. Utgangspunktet for å bli en elitespiller må være et genuint ønske om det (Singh, Dureja, & Singh, 2012).

Vinnervilje handler ikke bare om det endelige utfallet eller jakten på suksess, men også den psykologiske veien for å komme dit (Weinberg & Gould, 2011). Det er av interesse hvordan en persons vinnervilje og prestasjonsmotivasjon, også påvirkes av atferd, tanker og følelser: Valg av aktivitet (oppsøker motstandere med like ferdigheter for å konkurrere mot, eller spillere med høyere eller lavere ferdigheter enn en selv), innsats for å nå målet (hvor ofte du trener), hvilken intensitet du legger i bunnen for å nå målet (hvor hardt du prøver i løpet av en treningsøkt) og hvor utholdende du er i møte med nederlag og motgang (når det blir tøft, jobber du hardere, eller jobber du mindre/gir opp?).

Mange studier har gitt overbevisende bevis for at tiltenkt atferd, ikke nødvendigvis slår ut i faktisk atferd (Gollwitzer, 1990; Heckhausen & Gollwitzer, 1987; Gollwitzer & Sheeran, 2006). Men det å ønske seg en proffkarriere er ikke tilstrekkelig. Det ligger mye blod, svette og tårer bak. Studier har vist at 10 000 timer trening må til for å hevde seg blant eliten (Ericssons (1993; 2006; 2007; 2008; 2009). De psykologiske faktorene jeg har vurdert i denne studien er selvkontroll, grit og approach/avoidance-motivasjon

(og omtales som et samlet begrep; ”vilje til å lykkes” eller ”søke suksess”), sett opp mot alder (over 21 år/ 21 år og yngre) og prestasjonsnivå (landslagskamper/ikke landslagskamper – fra U15 til A-landslag) hos toppfotballspillere.

2. Teori

I denne delen vil jeg gjøre rede for begreper, teori og forskning som jeg har basert studien på. Først vil jeg ta for meg teoribakgrunn og tema. Deretter vil jeg beskrive de ulike teoriene jeg tar for meg (tre hovedteorier; achievement goal, selvkontroll og grit). Til slutt i dette kapittelet kommer formålet med studien med problemstillinger.

2.1.1 Relentlessly pursue performance

Det å *relentlessly pursue performance* (utrettelig søke prestasjon) er i følge Jordets forskning på psykologi i elitefotballprestasjoner (in press), én av 11 typer atferd som legger til rette, støtter opp og utvikler prestasjoner i elitefotball. Både de som lykkes og de som ikke lykkes, ønsker suksess, men de som lykkes legger mer vekt på å nå målene og er mer konstant på å følge dem – de er determined to succeed (Holt & Dunn, 2004). Og når de møter motgang, trekker de seg sjelden unna, men fortsetter å jobbe hardere. Når det oppstår en situasjon og vi bruker begrepet ”fight og flight” som en reaksjon på hva de forskjellige spillerne gjør, er det som oftest ”fight” som går igjen hos dem som lykkes. De er ikke redde for utfordringer og for å feile (Bronson & Merryman, 2013). De er mer engasjert, forpliktet, investerer mye tid og penger og bruker mye energi og ressurser for å nå sine mål. De har mot til å stå på for å nå målet! Motivator Zig Ziglar forklarte “fight og flight”-reaksjonen slik (Good Reads, 2014, s. 1):

“F-E-A-R has two meanings: ‘Forget Everything And Run’ or ‘Face Everything And Rise’. The choice is yours.”

De som intenst søker suksess er svært engasjert i å nå sine mål, og i tillegg mobiliserer de alle sine ressurser for å komme seg dit. De strever etter å oppnå suksess som samsvarer med approach-motivasjon (fight). Disse viser seg å være mer tilpasningsdyktige enn de som strever for å unngå fiasko, som er forbundet med avoidance-motivasjon (flight) (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007). Studier har vist at elitefotballspillere scorer høyere også på selvkontroll enn andre (Toering & Jordet, 2014). De som er mer suksessfulle er flinkere til å utsette tilfredsstillelse (delay of gratification), og følgelig fokuserer disse på de oppgavene som bidrar til å lykkes (Holt & Dunn, 2004). Grit er også et begrep som forbindes med suksess (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Grit er å jobbe iherdig og å opprettholde interesse og innsats over en lengre periode, selv i motgang (Duckworth, Peterson, Matthews, &

Kelly, 2007). Van Yperens (2009) studie viser at unge fotballspillere som var veldig engasjert i å oppnå målet om å bli en elitefotballspillere, ga en ekstra innsats for å nå dem. Med dette som grunnlag vil jeg bruke begrepet *vilje til å lykkes* og *søke suksess*, som et samlet begrep for approach-motivasjon, selvkontroll og grit.

2.1.2 Motivasjon innen idrett

Flere idrettsutøvere og trenere sier det er viljen til suksess som er den største motiverende faktoren (Holt & Dunn, 2004). Holt og Mitchell (2006) fant at de som ikke lykkes, ikke er så opptatt av å gjøre det som skal til for å lykkes. Prestasjonsmotivasjon kan defineres som behovet for suksess, eller behovet for mestring (Elliot & Covington, 2001; Holt & Mitchell, 2006). Prestasjonsmotivasjon i idrett er ofte kalt vinnervilje (Weinberg & Gould, 2010). Vinnervilje er definert som trangen til å strebe etter tilfredsstillende når en sammenlignes med et utgangspunkt og evalueres av andre (Martens, 1976). Martens ser vinnerviljens kraft som prestasjonsatferd i en konkurransedyktig sammenheng, med sosial evaluering som en viktig komponent. Det er viktig å se på en spesifikk situasjon innen prestasjons-orientering. Noen mennesker som er veldig prestasjonsorientert i én setting (konkurransetidrett), er ikke det i andre sammenhenger (matematikk). Vinnervilje er begrenset til de situasjoner hvor man blir evaluert, eller har mulighet til å bli vurdert av andre (Elliot, 1999), i det som omfattes som en prestasjonsorientert setting. Men mange mennesker konkurrerer med seg selv (f.eks. prøver å forbedre rundetiden fra i går), selv når ingen andre evaluerer resultatene. Dette kan sammenlignes med dem som er mestringsorientert. Styrken av prestasjonsmotivasjon vil føre til konkurrering, mens styrken av vinnervilje vil påvirke atferd i sosiale situasjoner hvor en blir evaluert (Elliot & Harackiewicz, 1996). Engasjement og vilje i motivasjon innen idrett betegner en psykologisk ytelse, som gjør at unge idrettsutøvere opprettholder en disiplinert livsstil (Holt & Dunn, 2004), og er med det i samsvar med definisjon og forløpere som finnes i sportens engasjementsmodell (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993). For å lykkes som idrettsutøver, kreves innsats, hardt arbeid og bevisst trening (Ericsson, 2006).

2.1.3 Deliberate practice

En studie gjort av Benjamin Blooms (1985) på 120 eliteutøvere som hadde vunnet internasjonale konkurranser eller utmerkelser, viste at det ikke var noen indikatorer på

at de kunne ha forutsett de store suksessene (Ericsson, Prietula, & Cokely, 2007). Senere forskning indikerer også at det ikke er noen sammenheng mellom talent og mesterlige idrettsprestasjoner (Ericsson, 2008). Det som gikk tydelige frem i Blooms arbeid, var at alle ”mesterne” innen sitt felt hadde øvd intensivt, studert og lært av dyktige lærere og trenere, og de hadde full støtte fra sine familier gjennom utviklingsårene. I senere studier viste det seg at mengden og kvaliteten på treningen, var de viktigste faktorene for å oppnå en slik kompetanse (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993). Det var bevis for at det ligger hardt arbeid bak ”mesterne”, det er ikke medfødt. I emnet utvikling av ekspertise, er Ericssons teori om deliberate practice (DP) ledende.

I Ericssons (2008) forskning er det vist at topp-prestasjoner ikke automatisk utvikles fra lang erfaring, allmennutdanning og domenerelaterte kunnskap. Topp-prestasjoner krever tilegnelse av komplekse integrerte systemer som innebærer gjennomføring, monitorering, planlegging og analysering av resultatene. DP bør være tilpasset en gitt utøver på et gitt nivå av kompetanseutvikling. Utøvere kan deretter foreta de nødvendige justeringer for å forbedre spesifikke aspekter av prestasjoner, for å sikre at de oppnådde endringene skal bli vellykket integrert i gode prestasjoner. En studie på selvregulering og prestasjonsnivå på fotballspiller, viste seg at de med høy score i refleksjon og innsats hadde en sammenheng med høy prestasjonsnivå (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009). Dette tyder på at spillere på høyere nivå er mer bevisst på deres styrker og svakheter, og de har mer vilje til å gi en innsats i både trening og konkurranse.

Utviklingen av kompetanse krever kamp, offer og ærlige, ofte smertefulle, egenervurderinger. Det finnes ingen snarveier. Ericssons forskning viser at de beste innenfor sitt felt, trenger minimum ti år (eller 10 000 timer) med intens trening før de vinner internasjonale konkurranser (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993). Og en vil trenge å investere tiden klokt, ved å utføre ”bevisst” trening (deliberate practice) – trening som fokuserer på oppgaver utenfor ens nåværende kompetanse og komfort. Det innebærer betydelige, konkrete og vedvarende innsats for å gjøre noe en ikke kan gjøre godt, eller gjøre i det hele tatt (Ericsson, 2009). Utøverne jobber hele tiden for å eliminere sine svakheter. DP innebærer to typer læring: forbedre de ferdighetene en allerede har, og utvide rekkevidden og omfanget av ferdighetene (Ericsson, 2006). Hvis

en person hver gang tar beslutninger som samsvarer med dem som tas av mennesker som utmerker seg, flytter personen seg ett skritt nærmere det å nå nivået av en topp utøver. Men det kreves motivasjon for å kunne tåle treningsmengden over flere år (Harackiewicz, Barron, Tauer, Carter, & Elliot, 2000).

2.1.4 Toppfotballspiller i Norge

Å nå toppnivå i fotball krever mye trening og dedikering (Ericsson, 2008). En studie gjort på profesjonelle fotballspillere i Canada og England som tok for seg faktorer som forbant med suksess i fotball (Holt & Dunn, 2004). En engelsk fotballspiller forklarte motivasjon som profesjonellspiller slik (s. 209): *“I think it’s one of the things, it’s their determination. Because they’ve got so much desire they are good professionals. . . . They’ve got that much determination”*.

Ericssons (1993; 2008) studier har vist at en utøver som ønsker å nå ekspertisenivå, aldri tenker at han er god nok, men hele tiden setter seg nye og høyere delmål og hovedmål. Det langsiktige målet må ligge der som en drøm og gi vilje og motivasjon i det daglige treningsarbeidet. Dette fører til at utøveren ikke “slår seg til ro” på nåværende nivå, men har hele tiden motivasjon og vilje til å forbedre seg (Weinberg & Gould, 2011).

Utvikling og veien til målet er det jeg vil fokusere på i min studie. Utvikling i form av å hele tiden ville forbedre seg (i bl.a. Ericsson, 2008), og vilje, dedikasjon og lidenskap for å nå sitt mål. Forskning tyder på at suksessfulle toppidrettsutøvere besitter en rekke psykologiske egenskaper, blant annet evnen til å takle motgang, evne til å blokkere ut distraksjoner, indre motivasjon, konkurranseevne og evnen til å oppnå mål (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Vernacchia, McGuire, Reardon, & Templin, 2000). Det er også stor enighet om at for å oppnå suksess kreves det målbevissthet, engasjement, vilje, og evnen til å holde ut i møte med vanskeligheter og distraksjoner (Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Howe, 1999; Patrick, et al., 1999)

2.2 Achievement goal

Her vil jeg snakke om ulike teorier innenfor achievement-motivasjon, approach/avoidance-motivasjon og men vil også kort nevne selvbestemmelsesteorien siden den på flere områder brukes ofte sammen med achievement goal teorien.

2.2.1 Achievement-motivasjon

Achievement-motivasjon er trangen til å streve for å lykkes, fortsette når en møter nederlag og erfare mestringsfølelse (Elliot & Covington, 2001). Nicholls (1984) artikkel på fremstilling av evne, subjektiv opplevelse, oppgavevalg og prestasjonsoppnåelse, undersøkte den oppfatningen at folk, under visse omstendigheter, er opptatt av hvordan man skal unngå å vise inkompetanse (avoidance-motivasjon). Nicholls foreslo at personer med lavt oppfattet kompetanse, kan tilhøre en av tre gjensidig utelukkende grupper i prestasjonssituasjoner; de som føler seg forpliktet til å vise kompetanse til tross for sin oppfatning av utilstrekkelighet, de som føler seg forpliktet til å unngå å vise inkompetanse, og de som ikke er opptatt av hvordan man skal unngå å vise lav evne. Nicholls (1989; 1984) understreket at achievement goal har sin basis i fremførelser om ferdigheter og innsats. Mye av forskningen har fokusert på retningen av et mål som er begrepsfestet til å være oppgave- eller resultatinvolvert (Maehr & Nicholls, 1980). Disse tendensene har vist seg å være uavhengige, slik at en person kan være høy i både resultat- og oppgaveorientering, lav i begge, eller ha en dominant orientering. Det vil si at en utøver kan være fokusert på å gjøre det bra og utvikle seg, eller prestere opp imot andre eller begge deler (Elliot & McGregor, 1999).

Achievement goal er et kognitivt begrep som er relatert til suksess eller fiasko av oppfatninger av hva som utgjør et passende mål i en bestemt situasjon. Dweck (1986) og Maehr og Nicholls (1980), undersøkte achievement goal og samspeillet mellom (1) oppgave, læring og mestringsmål og (2) ego, prestasjon og resultatmål. En forståelse av hvilken rolle disse målene spiller inn i og bestemmer achievement-atferd, er grunnlaget i denne tilnærmingen. Suksess eller fiasko blir drevet av komplekse individuelle mål og tolkninger av situasjoner. For eksempel Roberts (1993) indikerte at variasjoner i achievement-atferd ikke kan skyldes høy eller lav motivasjon, men heller kan reflektere ulike oppfatninger av hva som er et passende mål i en bestemt situasjon. For å utdype dette, bruker Roberts eksempel på barn som er motiverte til å oppnå noe innen idrett for sosial godkjenning, i motsetning til barn som strever for å utmerke seg for mestrings-

eller kompetansegrunner. Individuell tolkning eller oppfatning av mål driver utøvernes motivasjon (Horn, 2008). Mål i en slik setting blir kalt mestringsmål (oppgave-involvering) og konkurrerende mål (resultat-involvering), ifølge Roberts. Utøvere med mestringsmål interesserer seg i og motiveres av grunner som i stor grad er internt, å vise mestring eller kompetanse på en oppgave blir et mål i seg selv (Lemyre, Roberts, & Ommundsen, 2002). Utøvere med resultatmål engasjerer seg i og motiveres av grunner som er mer eksterne, og kompetanse avhenger av sosiale sammenligninger i konkurransesituasjonen.

Toppidrettsutøvere viser seg ofte å være både oppgave- og resultatorienterte, men som oftest er de svært bevisste på at gode prestasjoner kommer av langvarig og grundig arbeid med egne arbeidsoppgaver (Pensgaard & Roberts, 2000). Når en utøver setter seg et resultatmål, vil det være flere oppgave og prosessmål som fører frem til dette resultatet. Hvis fokus på resultatmålet blir for sterkt, spesielt under konkurranse, fører ofte dette til dårligere prestasjoner. Det er derfor viktig for en utøver å hele veien fokusere på nye oppgave- og prosessmål (Filby, Maynard, & Graydon, 1999; Weinberg & Gould, 2011). En oppgaveorientert utøver vil vise ferdighet ved å mestre oppgaver, forbedre seg eller ved trening av nye ferdigheter (Roberts, 2001). Det å vinne over andre er ikke hovedfokuset, men å utvikle sitt talent. Det vil si at kriteriet for suksess er selvreferert. Troen på at hardt arbeid er grunnlaget for suksess fører til et større engasjement i treningen. Achievement goal strategier som blir lagt i treninger og i konkurranser, reflekterer grunnlaget for suksess. Oppgaveorientering er assosiert med adaptive prestasjonsstrategier, som å være engasjert, knyttet opp til trening og læring (Roberts & Ommundsen, 1996). Studier viser at utøvere som er oppgaveorientert, velger mer utfordrende oppgaver. I stede for å se på oppgaven som utfordrende, ser de på den som en måte å tilegne seg kunnskap på (Roberts, 2001)

Achievement goal teori er en teori som prøver å forklare menneskets kognitive prosess i forhold til sosiale kontekster og under ulike påvirkninger, hvor en skal prestere (Nicholls, 1984). Achievement-motivasjon er innsatsen til en person for å mestre en oppgave, oppnå suksess, overvinne hindringer og presterer bedre enn andre (Murray, 1938). Det er personens orientering å strebe etter suksess, fortsette å jobbe i motgang, og erfare mestringsfølelsen (Gill, 2000). I likhet med de generelle synspunkter om motivasjon og personlighet, har en oversikt over achievement-motivasjon spesielt gått

fra en oppgave-orientert syn av en persons behov for å prestere til en interaksjons syn som vektlegger mer skiftende prestasjoner og mål og hvordan disse påvirker og er påvirket av situasjonen (Maehr & Nicholls, 1980).

Achievement-motivasjon handler ikke bare om det endelige utfallet eller jakten på suksess, men også med den psykologiske veien for å komme dit (Weinberg & Gould, 2011). Vi er interessert i hvordan en persons vinnervilje og oppnåelse motivasjon påvirker av atferd, tanker og følelser, også; valg av aktivitet (oppsøker motstandere med lik ferdigheter til å konkurrere mot eller spillere med høyere eller lavere ferdigheter enn en selv), innsats til å nå målet (hvor ofte du trener), innsats i intensiteten for å nå målet (hvor hardt du prøver i løpet av en treningsøkt), og hvor utholdende du er i møte med nederlag og motgang (når det blir tøft, jobber du hardere eller jobber du mindre/gir opp?). Roberts og Kristiansen (2010) skriver at i idrett er achievement goal subjektivt definert av den som skal forsøke å oppnå noe. Meningen med, og verdien en kontekst gir den enkelte person, er med på å bestemme hvorvidt man blir motivert eller demotivert. Man vurderer egen kompetanse innenfor en kontekst ved bruk av egen- eller sosial-refererte kriterier.

2.2.2 Achievement goal og selvbestemt motivasjon

Omgivelsenes struktur kan påvirke målorienteringen i et motivasjonsklima og den enkeltes oppfattelse av hva som legges til grunne for suksess eller fiasko (Miller, Roberts, & Ommundsen, 2003). Verdier, tro, forventninger og atferd til signifikante andre er grunnlaget for den enkeltes oppfattelse av et motivasjonsklima. Denne oppfattelsen er sammen med utøverens tolkning av settingen, avgjørende for om en i utgangspunktet oppfatter klimaet som oppgaveorientert eller prestasjonsorientert (Roberts, Treasure, & Kavussanu, 1997). Flere studier har sett på sammenheng mellom achievement- og selvbestemt motivasjon (Papaioannou, 1994; Goudas & Biddle, 1994; Cury, et al., 1996). Funnene viser at det er en sammenheng mellom et oppgaveorientert klima og selvbestemt motivasjon. Men det er ikke funnet sammenheng mellom selvbestemt motivasjon og prestasjonsorientert klima. Selvbestemt motivasjon går ut på at mennesker, innerst inne, alltid er på jakt etter å oppfylle tre grunnleggende psykologiske behov (autonomi, kompetanse og tilhørighet) (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2002). Både achievement goal teorien og selvbestemmelsesteorien viser til at et miljø med fokus på tilbakemeldinger og sosial sammenlikning basert på resultater,

begrenser en indre motivasjon. Mens tilpasning av valgmuligheter og mestring av oppgaver skaper et grunnlag for indre motivasjon (Roberts, 2001). Elliot (1999) hevder at streben etter prestasjoner er et spørsmål om hvordan den enkelte definerer kompetanse, personlig eller sosial, og hvordan en tilegner sin kompetanse. Det vil si om fokuset er på å tilnærme den positive muligheten for kompetanse, eller unngå den negative risikoen for inkompetanse.

2.2.3 Approach/avoidance-motivasjon

Elliot grupperte approach og avoidance i achievement goal teorien. Approach/avoidance og målene blir sett på sammen for å regulere achievement-atferd. En svakhet ved modellen er at den ikke gir en beskrivelse for de prosesser som er ansvarlige for koblingen mellom prestasjoner, mål og resultatkrav. I denne modellen blir det mer nyttig i å forutsi utfallet av tilnærmings-baserte atferd (Elliot & McGregor, 1999).

Approach/avoidance-motivasjon går ut på at de som ønsker å oppnå suksess, er mer tilpasningsdyktige enn de som ønsker å unngå feil (Weinberg & Gould, 2010).

Approach (tilnærmelse) er assosiert med høy achievement-motivasjon, og avoidance (unngåelse) er assosiert med lav achievement-motivasjon (Elliot A. , 1999).

achievement motiver er behovet for å prestere (approach) og frykten for å mislykkes (avoidance). Dette er de mest dominerende motivene som styrer vår atferd mot positive og negative utfall. Achievement goal blir sett på som mer solide kognitive presentasjoner som peker personer mot et bestemt mål (Elliot & McGregor, 1999).

Approach-motiverte velger utfordrende oppgaver, foretrekker middels risiko og oppnår bedre resultater når de blir evaluert. Avoidance-motiverte unngår utfordrende oppgaver, unngår middels risiko og presterer dårligere når de blir evaluert (Weinberg & Gould, 2011).

Ifølge Higgins (1998), varierer individer i hvilken grad de vanligvis tolker usikre situasjoner som gir achievement av potensielle suksess og belønning (approach) og som krever oppmerksomhet mot muligheter for fiasko og nederlag (avoidance). Personer med et avoidance fokus vil gjøre det bedre i situasjoner som har bruk for konsentrasjon i forhold til sikkerhet og ansvar, mens folk med et approach fokus vil gjøre det bedre i situasjoner som har bruk for konsentrasjon for prestasjoner og ambisjoner (Higgins & Spiegel, 2004). Personer som er motiverte til å lykkes velger risikable retninger som kan

maksimere deres suksess, mens personer som er motivert for å unngå fiasko trekker seg unna disse risikoene (Bronson & Merryman, 2013).

Elliot og kollegaer hevdet at når achievement goal blir satt, bør det fokuseres på om målet er å vise kompetanse (approach mål) eller inkompetanse (avoidance mål), definert i enten selv-refererte eller sosialt-refererte vilkår (Elliot & Thrash, 2001). Valens og definisjon er derfor de sentrale komponentene i en achievement goal. Hvis utøvere blir bedt om å angi hva som får dem til å føle seg vellykket, eller de er orientert mot et fokus på hvordan andre bedømmer deres (in)kompetanse, blir det i følge Elliot uklart om det er disse bekymringene eller definisjonen og valens av kompetanse som påvirker de motiverende prosessene og resultatene (Elliot & McGregor, 1999). I henhold til Elliot er dette fordi det bør være et skille mellom hvordan utøveren vurderer seg selv og evalueringen av prestasjoner og mål. Og ved en unnlattelse av approach/avoidance-skillen vil både selv- og sosial-definerte mål føre til ufullstendig forståelse av achievement-motivasjons-fenomener (Elliot A. , 1999).

Ved å krysse de to kompetansedimensjoner, definisjon og valens, er fire forskjellige mål opprettet: mestrings-approach, mestrings-avoidance, prestasjons-approach og prestasjons-avoidance. Mestrings-approach-mål kjennetegnes ved å prøve å tilnærme seg en personlig kompetanse (Nicholls J. , 1992). Mestrings-avoidance-mål kjennetegnes ved å streve for å unngå personlig inkompetanse. Prestasjons-approach-mål kjennetegnes for å streve for å tilnærme seg en sosial kompetanse. Prestasjons-avoidance-mål kjennetegnes for å prøve å unngå sosial inkompetanse.

2.2.4 Trichotomous og two-by-two rammeverkene

Rammeverket til approach/avoidance-mål ble først innlemmet i en hierarkisk modell som spesifiserte tre typer mål: (1) mestringsmål, der bekymringen er å vise selv-referert kompetanse, (2) prestasjons-approach-mål, der bekymringen er å vise sosial-referert kompetanse, og (3) prestasjons-avoidance-mål, der bekymringen er å vise sosial-referert inkompetanse (trichotomous modell – Elliot A. , 1997; Elliot & Church, 1997). Det var ikke før noen år senere at mestringsmålet også ble skilt fra approach- og avoidance-former, og gir den two-by-two kryssingen av tilnærmings- (approach) og unngåelses- (avoidance) former prestasjons- og mestringsmål (Elliot, 1999; Elliot & McGregor, 2001). I motsetning til Nicholls og Dwecks tidligere artikler, som antydte avoidance-mål

for personer som søker ego- (prestasjons-) mål, ble det nå hevdet at personer også kan være opptatt av utilstrekkelighet fra et selv-referert perspektiv. Disse fire målene tolkes som *“concrete cognitive representations that serve a directional function in motivation by guiding the individual toward or away from specific possible outcomes”* (Elliot & Thrash, 2001, s. 143). I prestasjonssettinger som idrett, refererer kognitiv representasjon til en kompetansebasert mulighet (dvs. å vise kompetanse eller unngå å vise inkompetanse i idretten) (Elliot A. , 1999; Elliot & Covington, 2001). For eksempel kan en toppfotballspiller som entrer banen i kamp, være bekymret for at han vil gjøre det dårlig i forhold til de andre spillerne (prestasjons-avoidance-mål), eller dårlig i forhold til sine egne, tidligere prestasjoner i kamp (mestrings-avoidance-mål) (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot & Covington, 2001). Han kan godt være opptatt av å ville vinne alle kampene (prestasjons-approach-mål), eller rett og slett å spille godt fra et teknisk perspektiv og forbedre sine egne tidligere prestasjoner (mestrings-approach-mål).

I Elliot og kollegaers rammeverk two-by-two er et mål definert som retningen av atferd, og for eksempel kan utøvere søke hver av de fire målene av forskjellige årsaker (forløpere) (Elliot A. , 2008). Disse forløperne for achievement goal gir en kraft til å handle (for eksempel prestasjonsbehov, eller frykt for å mislykkes), mens målene selv styres mot eller bort fra bestemte ønskede og uønskede muligheter. Årsakene til å søke et mål sammen med selve målet (utformingen av målet) er å bestemme de motiverende utfall og prosesser (Elliot A. , 1999). Viktige årsaker, foruten frykt for fiasko og behovet for prestasjon, omfatter underforståtte teorier evne, kompetanse-forventninger, selvfølelse, trang for bekreftelser, frykt for avvisning, samt situasjonelle faktorer som forstår motivasjonsklima (Elliot & McGregor, 1999). Derfor kan folk oppleve idrettssettinger svært forskjellig, avhengig av de forutsatte målene og årsakene til deres tilpasning (Elliot, 1999).

Rammeverket gir mulighet for testing av hypoteser i form av både årsaker bak de fire målene og deres prestasjonsrelaterte konsekvenser. Til tross for det mangfoldet av individuelle og miljømessige faktorer som potensielt underbygger jakten på prestasjonsmål, vil prosesser og resultater påvirkes på ulike måter (Elliot & Covington, 2001). Mestrings-approach-mål er spådd å få positive resultater, særlig i form av positive følelser og opplevd selvbestemmelse i idrett. Suksess-orienterte faktorer som

prestasjonsbehov og økende selvtillit, underbygger disse målene (Horn, 2008). Prestasjons-avoidance-mål, forankret i fiasko-orienterte årsaker som frykt for å mislykkes, antas å gi en rekke negative prosesser og resultater, som for eksempel angst, lavere selvbestemmelse og lav prestasjon. Å forutsi konsekvensene ved å søke prestasjons-approach-mål er vanskelig, selv om de kan støttes av faktorer som orienterer en idrettsutøver til suksess eller fiasko. For eksempel kan en idrettsutøver som søker prestasjons-approach-mål, ha en sterk frykt for å mislykkes og jobbe hardt og konsist på kort sikt, men vil sannsynligvis oppleve mer angst og lavere selvbestemmelse enn en utøver som søker prestasjons-approach-mål som legger til grunn et sterkt behov for prestasjons- og høy kompetanse-forventninger (Elliot A. , 2008). På samme måte vil tilpasningen av prestasjons-approach-mål for å få sosial aksept, trolig føre til enda større forskjell i erfaringene av idrett. Mestrings-avoidance-mål er knyttet til frykt for å mislykkes, svekket selvtillit, lav oppfatning av kompetanse og situasjoner som fremhever forbedring ikke bare i seg selv og oppgaven, men også muligheten for å mislykkes i stedet for suksess (Elliot, 1999). Konsekvensene av å søke slike mål, er som med de tre andre måltypene, avhengig av idrettsutøverens årsaker og atferdens retning. Mestrings-avoidance-mål forsterker frykten for å mislykkes og kan føre til flere negative konsekvenser enn mestrings-avoidance-mål som støttes av synkende i selvtillit. Den motiverende effekten av å tilegne seg mestrings-avoidance-mål vil generelt være mindre positiv enn effekten av å tilegne seg mestrings-approach-mål, men mer positiv enn effekten av å tilegne seg prestasjons-avoidance-mål (Elliot, 1999; Elliot & McGregor, 2001).

2.2.5 Kritikk mot 2x2

Elliot og kolleger argumenterer for at både den teoretiske og empiriske bakgrunnen for 2x2 modellen av achievement goal har vist at den styrker en forståelse av achievement-motivasjon (Elliot A. , 1999; Elliot & Conroy, 2005; Elliot & McGregor, 2001). Forskning på denne modellen i idrettssammenheng har vært begrenset, og krever mer studier for å vise dens pålitelighet og potensial.

Striden eksisterer fortsatt om approach/avoidance-skillen bare representerer forskjeller i oppfatningen av kompetanse, spesielt i prestasjonssammenheng (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007). Det vil si å gjøre oppfatninger av kompetansemoderate sammenhenger mellom mål og ulike konsekvenser. Fra et konseptuelt ståsted, rammer den hierarkiske

modellen av achievement-motivasjon oppfatninger av kompetanse som forløpere av prestasjonsmålene, fordi høye oppfatninger av kompetanse, fører individer mot muligheten for å mislykkes (Elliot A. , 2005). Fra et empirisk perspektiv har Elliot og Harackiewicz (1996) funnet at oppfattet kompetanse ikke klarte å moderere årsakene til den tredelte målmanipulasjons motsetning (mestring, prestasjons-approach, prestasjons-avoidance) på indre motivasjon, og alle hovedårsaker bak målmanipuleringen forble signifikant med moderate krav i modellen.

I forskningsprosessen vil det være viktig å fange opp de dynamiske trekkene i formingen av målet (når målet settes) for å styrke påstander om tilfeldige årsaker til mål for achievement-prosesser og resultater (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007). Forskerne kan variere tidsmessig når en avslutter sine vurderinger av målene. Noen studier kan vurdere mål for en hendelse og finne prosesser og resultater i løpet av et event for å predikere relevante forandringer i utfall (Conroy, Kaye, & Coatsworth, 2006). Andre studier kan vurdere mål, prosesser og resultater etter hvert for å fange dynamiske koblinger mellom mål og deres resultater. Begge tilnærmingene vil være viktig, forutsatt at avsluttet vurdering av målene er klart når man tolker resultatene.

2.2.6 Approach/avoidance i idrett og kroppsøving

Det er blitt gjennomført en rekke studier innenfor utdannings- og personlighetssosialpsykologifaget på Trichotomous- og two-by-two-prestasjons-mål, men har blitt lite brukt i idrettspsykologifaget (Elliot & Conroy, 2005). Et eksperiment av Cury, Elliot, Sarrazin, Da Fonseca, og Rufo (2002) med en basketball-dribblingsoppgave identifiserte kompetanse-evaluering, oppgaveforståelse og angst som effekten av forholdet mellom mål og indre motivasjon. Prestasjons-avoidance-tilstanden reduserte kompetanseevalueringen og oppgaveforståelsen, men økte tilstanden av angst i forhold til prestasjons-approach og mestring-approach. Carr (2006) viste at målprofiler (for eksempel høy mestring/høy prestasjons-approach/lav prestasjons-avoidance eller høy mestring/lav prestasjons-approach/lav prestasjons-avoidance) var forskjellig, assosiert med motiverende utfall i kroppsøving. Adaptive utfall som selvbestemt-motivasjon, positiv innvirkning og sportslig aktivitet i skolen ble positivt assosiert med profiler som inkluderte høye mestringsmål. Noen av studentenes målprofiler dokumenterte endring over et skoleår avhengig av oppfatningen av det eksisterende motivasjonsklima i kroppsøving.

2.2.7 Approach i elitefotballspillere

Ut i fra studiene til Holt og Mitchell (2006) er en av nøklene til suksess i fotball, å ha viljen som skal til for å lykkes og få suksess. Også i Holt og Dunns (2004) studier viser det seg at viljen til suksess (determination to success) er en hovedfaktor for å lykkes og å spille fotball på høyt nivå. Dette ser ut til å stemme overens med approach-motiverte utøvere. Generelt sett finner man i idrett at approach-motivasjon er gunstig for prestasjon (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007). Men approach-motivasjon er ikke nok. Selvkontroll er også en faktor som er viktig for å oppnå suksess som fotballspiller (Toering & Jordet, 2013).

2.3 Selvkontroll

Selvkontroll er å få oss til selv å gjøre ting som vi ikke ønsker å gjøre, for å oppnå et mål, spesielt når det kan være mange utfordrende fristelser og distraksjoner rundt oss (Vohs, et al., 2008). Det handler om å håndtere følelser og tanker og styre ens atferd (de Ridder et al., 2012). Samt å gi opp noe bra for å få, oppnå og nyte noe bedre senere. Selvkontroll kan innebære aktivitet eller jakt på et ønske om å gjøre det bedre, eller at han eller hun ønsker å forbedre seg innenfor et område. Målet kan være å bli en stabil tippeligaspiller.

For å bli toppfotballspiller kreves det viljestyrke og bevissthet for hele tiden å forbedre ens ferdigheter og egenskaper (Siddoway, 2014). Selvkontroll er en sentral funksjon i seg selv og en viktig nøkkel til suksess i livet. Å ta i bruk selvkontroll ser ut til å være avhengig av en begrenset ressurs. Akkurat som en muskel blir sliten av anstrengelse, vil handlinger av selvkontroll forårsake kortvarige funksjonsnedsettelse (ego-nedbryting) i situasjoner hvor en trenger selvkontroll (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Motiverende eller innlærte elementer kan midlertidig blokkere de skadelige effektene av å være i en tilstand av ego-nedbryting. Blodsukker er en viktig komponent av energi.

Det å kunne styre seg selv har flere navn: Selvkontroll, viljestyrke, selvdisiplin og selvregulering. Selv om det er stor uenighet i litteraturen om hvordan man skal navngi, definere og måle konstruksjon av selvkontroll (Duckworth & Kern, 2011), er teorier generelt enige om at selvkontroll kan defineres som evnen til å kontrollere atferd, tanker og følelser (Bandura, 1989; Vohs & Baumeister, 2004). Selvkontroll og selvregulering refererer stort sett til det samme, men flere forskere lager et bestemt skille mellom de to.

2.3.1 Executive function (utøvende funksjon)

Executive function (en kognitiv kontroll) er en samlebetegnelse for regulering og kontroll av kognitive prosesser (Elliot R. , 2003), inkludert arbeidsminne, resonnement, oppgavefleksibilitet og problemløsning (Monsell, 2003), samt planlegging og gjennomføring (Chan, Shum, Touloupoulou, & Chen, 2008).

Baumeister (1998) grupperte selvregulering under en bredere kategori av selvets executive function. Dette innebærer å ta kontroll over, eller ta valg i forhold til, den ytre verden, sammen med arbeidet med å utøve kontroll over selvet. Den executive function av selvet refererer til sine aktive, bevisste aspekter (Gazzaniga, Ivry, & Mangun, 1998; Baumeister, 1998) og kan sees på som den delen av selvet som til syvende og sist er ansvarlig for handlingene til den enkelte. Ved hjelp av sin executive function, utøver selvet kontroll over sitt miljø og tar beslutninger, valg og kontrollerer også seg selv (Baumeister, Schmeichel, & Vohs, 2007).

2.3.2 Impulskontroll (impulse control)

Selvkontroll er ofte plassert under begrepet impulskontroll, men impulskontroll kan være en misvisende benevnelse (Frieze & Hofmann, 2009). De fleste impulser er automatiske responser og kan ikke forebygges når det oppstår. En person med såkalt god impulskontroll kan ikke kontrollere impulsen i seg selv, men snarere atferd som følge av impulsen (Gröpel, Baumeister, & Beckmann, 2014). Prester som lever opp til det katolsk-kristne idealet om sølibat, for eksempel, kan ikke genuint hindre seg selv i å ha seksuell lyst (Sipe, 1995). De opplever begjær, men de avstår fra å handle på det og søker følgelig ikke seksuell aktivitet.

Det er når selvkontrollen er svekket, du også opplever mest problemer med impulskontrollen. (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Flere studier har knyttet impulskontroll-problemer til underskudd på selvkontroll. Storey (1999) konkluderte med at dårlig selvregulering, var en viktig prediktor for heroinavhengighet. Wills, Duhamel, og Vaccaro (1995) fant at selvkontroll var en viktig prediktor for rusmisbruk blant ungdom og syntes å mediere mellom temperament og rusmisbruk.

Prinsippet ("gjør det hvis det er fornuftig") er forbundet med høy selvkontroll, rasjonell egeninteresse og mangel på impulsive avgjørelser. Det blir også sett på som å ha

utviklet seg til å tjene langsiktige selvregulerende formål som er i stand til å overstyre prepotente impulser og vaner (Loewenstein, 1996; Metcalfe & Mischel, 1999). Prinsippet ("gjør det hvis det føles godt") er assosiert med lav selvkontroll og muligheten for impulsive handlinger.

2.3.3 Delay of gratification (utsette tilfredsstillelse)

Selvkontroll refererer til selv å kontrollere sine egne reaksjoner eller indre tilstander (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Vanligvis skjer dette i form av en vanlig reaksjon eller atferd som erstattes av en mindre vanlig, men mer ønsket respons. For eksempel når en ung, dedikert utøver kommer hjem fra skolen og heller tar seg en joggetur, selv om han fristes av tanken på å sette seg ned i godstolen og se på TV. Da viser han høy grad av kontroll over sine egne impulser. Selvkontroll inkluderer også muligheten til å utsette tilfredsstillelse (Romer, Duckworth, Sznitman, & Park, 2010), for eksempel når en utøver styrer ønsket om å ta en tur på byen med alle vennene og i stedet venter med feiring til etter at en har vunnet Tippeligagullet.

Flynn (1985) fant at forbedringer i delay of gratification var korrelert til forbedringer i skoleprestasjoner blant 4-år gamle afrikansk-amerikanske innvandregutter, men ikke jenter. Et par studier av Mischel, Shoda, og Peake (1988) og Shoda, Mischel, og Peake (1990), viste at barn som var best på delay of gratification, fikk høyere SAT-score som voksne, noe som indikerer bedre skoleprestasjoner. I den grad utsatt tilfredsstillelse fremstiller en atferdsindeks på selvkontroll, peker disse resultatene mot varige og langsiktige fordeler med god selvkontroll (Romer, Duckworth, Sznitman, & Park, 2010).

Selvkontroll blir ansett som valg av et forsinket, men mer verdifullt utfall, enn et mer umiddelbart utfall som er av mindre verdi (Ainslie, 1975). Dette perspektivet på selvkontroll er likt "delay of gratification"-konseptet (Mischel, 1974) og understreker viktigheten av å kontrollere umiddelbare impulser og reaksjoner. Andre tilsvarende tilnærminger presiserer at selvkontroll krever beslutsomhet og handling i samsvar med langsiktige, heller enn kortsiktige resultater (Gottfredson & Hirschi, 1990; Rachlin, 2000). Selvkontroll handler om avgjørelser der folk ofrer kortsiktige resultater i favør av langsiktige interesser. Dette handler om avgjørelser der forsinkede (og dermed mer

usikre) alternativer, er å foretrekke fremfor umiddelbare (og dermed mer sikre) utfall (Frederick, Loewenstein, & O'Donoghue, 2003).

2.3.4 Selvkontroll i måloppnåelse

For hensiktsmessig å kunne kontrollere aspekter av selvet, er selvkontroll en viktig ferdighet å ha, spesielt i forhold til måloppnåelse. Hele prosessen med å regulere ens egen adferd, involverer manipulering av situasjonelle faktorer og betingede utfall, og konsekvenser er tilgjengelige muligheter for å oppnå langsiktige mål (Baumeister & Vohs, 2003). Når det skjer en diskrepans mellom vår nåværende tilstand og vår ønskede tilstand, er vi motivert til å endre våre tanker, følelser eller atferd. Begrepet selvkontroll er et bevisst tiltak for å endre atferd og dermed redusere denne forskjellen (de Ridder et al., 2012). Dette omfatter bevisste, målrettede avgjørelser for å dirigere emosjonelle reaksjoner, oppmerksomhet eller atferd ved å erstatte en ubevisst, automatisk handling med en som krever tanke og innsats, for eksempel å forsinke tilfredsstillelse eller kontrollere sinne (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Selvregulering blir stort sett det samme, men i tillegg til den bevisste innsatsen, består det også av de automatiske og ubevisste prosessene (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stoker, & Baumeister, 2012). I min studie ser jeg det mest hensiktsmessig å bruke begrepet ”selvkontroll” (også viljestyrke), siden det er de bevisste handlingene som oftest blir brukt.

Selvkontroll er relatert til et bredt spekter av atferd. Forskning viser at personer med høy selvkontroll, er bedre i stand til å kontrollere sine tanker, regulere sine følelser og hemme sine impulser, enn personer med lav selvkontroll (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998). De har større psykisk velvære, mer akademisk suksess og bedre mellommenneskelige relasjoner (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Høy selvkontroll er relevant for nesten alle former for atferd som bidrar til å leve sunnere, mer vellykket, og mer tilfreds med livet (Baumeister & Heatherton, 1996; Vohs & Faber, 2007). Egenskapen ser ut til å legge til rette for suksess i livet på mange områder, og vises mottagelig for forbedring (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). I lys av sin gunstige effekt for menneskelig funksjon, er selvkontroll ansett som et kjennetegn på tilpasning (Vohs & Baumeister, 2004) og omfatter vellykket regulering av impulser (Duckworth & Kern, 2011). Selvkontroll er dermed en av de mest fordelaktige egenskaper i personligheten.

For å utøve selvkontroll til å endre atferd eller følelser, kreves innsats og noen form for energi eller viljestyrke (Baumeister et al., 1994; Baumeister & Heatherton, 1996). Ved å utøve selvkontroll for å motstå fristelser eller delta i ønskelige oppførsel, blir selvregulerende ressurser brukt, og en påfølgende, urelatert oppgave krever sannsynligvis økt selvkontroll (Baumeister et al., 1998; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998).

2.3.5 Svikt i selvet og å skape vaner

Selvkontroll antas å hjelpe folk til å hemme en impuls mot et ønsket resultat (ofre en hyggelig kveld med venner) i tjeneste for å oppnå et annet ønsket utfall (bedre prestasjoner på fotballbanen) (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stoeke, & Baumeister, 2012). I dette eksemplet er den uønskede atferden faktisk et ønsket resultat, men dette resultatet er i konflikt med en forsinket, og et enda mer ønskelig utfall. Flere ganger kan uønsket atferd, som ved første øyekast ser ut til å være svikt i selvkontroll (f.eks. røyking eller alkohol) faktisk være handlinger av selvkontroll, fordi de er utført i tjeneste for et verdsatt langsiktig mål (Rawn & Vohs, 2011). Hvorvidt adferd anses som ønsket eller uønsket, er dermed sterkt påvirket av kontekstuelle faktorer og kan også være idiosynkratisk dersom det er relatert til personlige mål et individ har (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). For å unngå forvirring med tanke på tvetydighet i de ønskede mål på lang versus kort sikt, vil ønsket atferd være all atferd som er knyttet til en persons mål om å oppfylle sine forpliktelser og ansvar, samt å tilpasse seg sosiale normer. Dette vil igjen kunne føre til at en kan leve lykkelig, ha en sunn tilværelse, inkludert psykososial tilpasning, å kunne gi uttrykk for følelser på en tilstrekkelig og hensiktsmessig måte, utføre fysisk trening og oppnå akademisk suksess (de Ridder et al., 2012). Uønsket atferd, derimot, er atferd som forstyrrer dette målet.

Videre fant de Ridder og kolleger (2012) at selvkontroll kan være den viktigste og mest effektive egenskap å besitte for personer som sliter med relativt sterke og problematiske impulser, for eksempel unge menn. I motsetning til enkelte forutsetninger om selvkontroll, tyder analysene som ble gjort av de Ridder et al. (2012) at forskjellene har sine sterkeste utslag i forbindelse med automatiske virkemåter, slik som å skape og å bryte vaner. Andre sterke effekter ble funnet i skole- og arbeidsprestasjoner. Det er mulig de to effektene overlapper hverandre, da effektivt arbeid er avhengig av jevn og regelmessig prestasjon og gode arbeidsvaner. F.eks. må en som vil bli best mulig i

fotball, endre og skape gode nye vaner som eksempelvis å legge seg tidligere, få nok søvn og spise riktig. I tillegg må han trene godt og effektivt og tilegne seg nok kunnskap om hva som skal til for å bli best mulig.

2.3.6 Selvkontroll i elitefotball

Selvkontroll er knyttet til profesjonell atferd, som har blitt fremhevet som en viktig nøkkel til suksess både i praksis og forskning (Toering & Jordet, 2013). Lagets selvregulert læring, vilje og tro for å nå målene, og tro på å gjøre de nødvendige tiltak for å nå målene var også knyttet til lagets selvkontroll. Toering og Jordets studie (2013) var i tråd med studier som viser at kulturer som vektlegger en sterk vilje til å ta de nødvendige skritt i jakten på langsiktige mål er knyttet til oppnåelse.

Flere forskningsbevis bekrefter rollen psykologiske faktorer har som omgår vilje for elite prestasjoner (MacNamara, Button, & Collins, 2010a). Orlick og Partington (1998) identifisert psykologiske suksessfaktorer som for eksempel engasjement, lang og kortsiktige mål, fokus, planer før og i konkurranse, som skiller suksessfulle utøvere fra sine mindre suksessfulle kolleger. I MacNamara, Button og Collins studie (2010b) fant de at en selvregulert utøver som besitter et utviklende tankesett også har evnen til å sette i gang og opprettholde oppgaver som ikke er interessant eller motiverende i seg selv, men ikke desto mindre viktig for utvikling. Denne evnen til å effektivt takle stressfaktorer for utvikling og tilpasse seg utfordringene, spesielt økt autonomi og ansvar over egen utvikling, er en viktig del av en suksessfull utvikling og for å bli en toppfotballspiller (Côté, 1999). En annen egenskap som er viktig for suksess er grit (Siddoway, 2014), som også er en vilje for å stå i alt for å oppnå det langsiktige målet å bli en toppfotballspiller.

2.4 Grit

Grit blir beskrevet i positiv psykologi som en karakter med styrke og utholdenhet (Siddoway, 2014). Det er definert som utholdenhet og lidenskap for langsiktige mål (Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). I psykologi er grit basert på en persons lidenskap for et bestemt, ambisiøst og langsiktig mål sammen med en sterk motivasjon og vilje til å oppnå det. Denne utholdende innsatsen hjelper å overvinne hindringer eller utfordringer som en møter på veien til måloppnåelse og fungerer som en pådriver i realiseringen av målet (Doskoch & Flora, 2005).

Mot blir forbundet til grit. Når en er villig til å risikere å mislykkes, blir en litt tøffere, slik at en har muligheten til å forutsi suksess gjennom besluttsomhet. (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). En person med utpreget grit er ikke redd for å feile, men tenker heller på det som en del av en prosess (Siddoway, 2014). Han forstår at det er verdifull lærdom i nederlag, og at sårbarheten i utholdenhet er nødvendig for høy prestasjon. Duckworth forlot læreryrket og undervisningen for å studere predikatorer for å lykkes, og grit var alltid svaret. De mindre talentfulle har en fordel i ulike typer ferdigheter, fordi de vet at å feile ikke er en permanent tilstand, men at hardt og iherdig jobbing vil lønne seg over tid (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Chris Morris (2014, s. 1), en personlig coach og konsulent, sier dette om grit:

“Grit is having the courage to push through, no matter what the obstacles are, because it’s worth it.”

2.4.1 Begreper innen grit

Duckworth (2009) sier at prestasjon er et produkt av ferdigheter og innsats. Innsats innbefatter intensitet, retning på og varighet av ens anstrengelser mot et langsiktig mål. En vil selvfølgelig på en lang vei av suksess, også kunne komme til å feile, og en vil trenge å komme opp og tilbake på den suksessfulle veien. De med høy grit har en holdning om å søke, streve, finne og aldri gi etter. De er ikke perfeksjonister, men jobber iherdig mot målet (Zolli & Healy, 2012).

Begrepet grit forbindes med enkelte andre begrep innen psykologi, slike som utholdenhet, hardiness, resilience, ambisjoner og need for achievement (behov for prestasjon/oppnåelse) (Siddoway, 2014). Disse konstruksjoner kan konseptualiseres som individuelle forskjeller knyttet til gjennomføring av oppgaven (målet) snarere enn en evne. *Utholdenhet* i grit får en person til å holde ut og nå et mål til tross for hindringer over en lengre periode (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Grit er en egenskap med utholdenhet og lidenskap for langsiktige mål (Duckworth & Quinn, 2009). Dette bidrar til at evnen til den enkeltes innsats opprettholdes på lang sikt (Hancock & Szalma, 2008). *Hardiness* i grit er først og fremst en måling av en persons evne til å opprettholde og fortsette mot et bestemt mål over en lengre tidsperiode (Duckworth et al., 2007). *Resiliens* i grit innebærer å opprettholde innsatsen og fokus på målet over lengre tid, selv om en møter på motgang (Luthar, Doernberger, & Zigler, 1993). Definisjonen av resiliens er tanken om en positiv respons på nederlag eller

motgang (Zolli & Healy, 2012). Grit er relatert til resilience fordi en del av hva det innebærer å være modig (ustanselig), er å være robust (resilience) i møte med nederlag eller motgang. *Ambisjonen* i grit er ikke å skille seg fra andre, men å oppnå personlige mål. McClelland (1961) beskriver *need for achievement*; at personer med høy grit bevisst setter seg langsiktige mål som er vanskelige å oppnå, uavhengig av positiv eller negativ tilbakemelding. Disse vil ikke unngå utfordrende mål, men jobbe veldig hardt for dette *need for achievement*.

Grit er begrepsfestet som en stabil egenskap som ikke krever umiddelbar positiv tilbakemelding (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Personer med høy grit er i stand til å opprettholde sin besluttsomhet og motivasjon over lengre perioder, trass i erfaringer med fiasko og motgang (Siddoway, 2014). Deres lidenskap og engasjement mot det langsiktige målet er den altoverskyggende faktor som gir den utholdenheten som kreves for å ”stå løpet ut”, midt i utfordringer og motgang. Lidenskapen og engasjementet gjør en forpliktet, og en forblir lojal overfor målet i mange år. I hovedsak er en iherdig person fokusert på å vinne maraton, ikke en sprint. Folk som kan sette langsiktige mål og holde seg til dem, er et steg nærmere suksess i livet (Perkins-Gough, 2013).

2.4.2 Grit opp i mot prestasjon

De primære vitenskapelige funn på grit er gjort av Duckworth og hennes kolleger. De viser at grit er en egenskap med individuell forskjell som er i stand til å forutsi langsiktig suksess (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Deltakere i en amerikansk stave-konkurranse (National Spelling Bee) med høyere grit-score, jobber som oftest hardere og lengre enn de jevnaldrende som scorer lavere på grit (Duckworth & Quinn, 2009). Den harde og målrettede jobbingen resulterte i bedre prestasjoner (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein, & Ericsson, 2011). Studiene gir empirisk bevis for at en individuell forskjell, forklart som grit, kan utgjøre betydelige forskjeller i prestasjon på tvers av ulike setninger. Personer kan være iherdig i noen henseender, men ikke i andre. Duckworth (2007) understreker at en kan se et barn være usedvanlig selvdisciplinert i en idrett (f.eks. fotball), og likevel når du ser dem i en klassesammenheng (f.eks. matematikk), gir de opp ved den minste frustrasjon.

Duckworths forskning tyder på at når det handler om høy prestasjon, kan grit være like viktig som intelligens (Duckworth, Quinn, & Seligman, 2009). Det er interessant fordi det lenge ble ansett at intelligens var nøkkelen til suksess (Gottfredson, 1997). Det finnes smarte folk som ikke er høye achievers, og det er folk som oppnår mye uten å ha de høyeste testresultater. I en studie fant Duckworth at smartere elever faktisk hadde mindre grit enn sine jevnaldrende som scoret lavere på en intelligensstest (Duckworth & Quinn, 2009). Dette funnet tyder på at deltagerne som ikke var så smarte som sine jevnaldrende, ”kompenserte det ved å jobbe hardere og mer besluttsomt”. Og innsats lønte seg; de mest iherdige studentene (ikke de smarteste), hadde høyest snittkarakterer.

Woody Allen vitset en gang om at 80 prosent av suksess i livet er å dukke opp. Det ser ut som grit er en ting som avgjør hvem som dukker opp. Studier fra amerikanske militærakademi og amerikansk stave-konkurranser viser at de som scorer høyest på grit, er de som holder ut lengst og er de som oppnår suksess (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Det viser seg at de med grit oppnår suksess, sammenlignet med de som ”bare lever på” talent. Når en vurderer individer med samme talent, er det de som har mer grit, som også gjør det bedre.

Grit og talent er ikke relatert i det hele tatt, de er faktisk omvendt proporsjonale (Duckworth & Quinn, 2009). Rasjonelt sett skulle man tro at hvis en er god på noe, vil en investere mer tid i det. En får i utgangspunktet mer gevinst på investeringen per time enn de som ikke er så god. Hvis en person utviklet seg mye hver gang han trente, ville det ikke følgelig være mest sannsynlig at han trente mye? Duckworth fant ut at dette ikke nødvendigvis stemte. I en studie gjort av drosjesjåfører (Cramerer, Babcock, Lowenstein, & Thaler, 1997), viste det seg at de travleste dagene for en taxisjåfør, var på regnværsdager. Det mest logiske var følgelig at taxisjåførene arbeidet flere timer på regnværsdager for å tjene mer penger per time. Men det viste seg at på regnværsdager, jobbet taxisjåførene færrest timer. Det så ut som om de hadde et tall i hodet: ”I dag trenger jeg å tjene \$1000”, og etter at dette målet var oppnådd, kunne de dra hjem (Cramerer, Babcock, Lowenstein, & Thaler, 1997). På en regnfull dag kunne de oppnå de \$1000 på veldig kort tid.

Et eksempel innen idretten; skulle en utøver ha som mål å oppnå en spesiell tid på en hurtighetstest, ville utøveren prøve bare til en viss terskel. Hvis det var en som hadde

talent og hurtighet, trengte han kanskje ikke å trene så mye eller lenge for å nå dette målet, der andre utøvere måtte bruke mer tid og anstrengelser (Dweck & Leggett, 1988). En kommer til et visst ferdighetsnivå, og så stopper det opp (Sriram, 2010). En må ikke jobbe hardt for å nå målet.

Dersom en ikke bare prøver å oppnå en bestemt tid, men i stedet har som mål å maksimere resultatene (en ønsker å gjøre så godt som en muligens kan), er det ingen grense, tak, eller terskel. Målet er: ”Hvordan kan jeg få mest mulig ut av dagen min?”. Da er du som taxisjåføren som kjører hele dagen, uansett om det regner eller ei.

De utøverne som er ambisiøse, er ikke fornøyde med en bestemt tid. De har ikke en grense for hvor mye de ønsker å utvikle seg, lære eller lykkes – de er både talentfulle og arbeidsom (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

2.4.3 Grit i elitefotballspillere

I Van Yperens studie (2009) viste funnene at en av de psykologiske faktorene for suksess i forhold til prestasjonsnivå var lidenskap og engasjement for målet (goal commitment). Engasjement overveier impulser som idrettsutøvere bruker for å overvinne motiverende begrensninger (Ericsson et al., 1993). Toppfotballspillere må ha lidenskap for fotball og kunne ofre det som skal til for å lykkes. Van Yperens funn på goal commitment er viktig for suksess som fotballspiller, men grit krever enda mer enn det. Det er dedikert og målrettede jobbingen som resulterer i bedre prestasjoner (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein, & Ericsson, 2011).

2.5 Formålet med oppgaven

Formålet med min oppgave er å se på de psykologiske faktorene som i denne studien er definert som vilje til å lykkes (approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit) knyttet opp mot prestasjon og alder i fotball. Prestasjon i denne studien er definert ut fra om spillere har landskamper eller ikke (fra U15 til A-landslag), mens alder inndeles i under/over 21 år. Jeg vil se om det er forskjell på approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit til spillerne i forhold prestasjonsnivå (landslag/ikke landslag), alder (over 21 år/21 år og yngre) og prestasjonsnivå og alder kombinert (4 grupper). Ut ifra det vil jeg se på om de som har spilt landslagskamper, scorer seg selv høyere på å søke suksess, enn de som ikke har det, og om alder har noe å si.

1. Er approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit relatert til prestasjonsnivå (landslagserfaring/ ingen landslagserfaring).
2. Er approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit relatert til alder (over 21 år/21 år og yngre)?
3. Hvordan henger approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit sammen med prestasjonsnivå og alder kombinert (4 grupper)?

3. Metode

Denne studien er en del av et toppfotballprosjekt i regi av Norges idrettshøgskole (NIH) og Norsk Toppfotballsenter (TFS) som ble gjennomført høsten 2013. Det er flere ansatte og studenter som jobber med resultatene til studien. Studien er en kartlegging av prestasjonsmentaliteten blant elitefotballspillere i Norge og måler blant annet faktorer som stressmestring, motivasjon, fokus og håndtering av suksess og motgang. I studien ble det utarbeidet et profilering- og monitoreringsverktøy, hvor det ble målt tilstanden her og nå og trekk (disposisjoner, personlighet og trekk). Dette er verdifulle opplysninger og kan hjelpe blant andre trenere til å lage et mer individuelt og optimalt treningsopplegg til hver enkelt spiller.

I denne delen presenteres oppgavens metodevalg. Det vil bli gitt en forklaring på forskningsdesign som er valgt, etiske aspekter, deltakere, datainnsamlingen, måleinstrumentene, databehandlingen, reliabilitet og til slutt analyse. Validitet vil bli dratt inn som en naturlig del av diskusjonen.

3.1 Forskningsdesign

Forskningsdesign omhandler den metodiske tilnærmingen som brukes for å undersøke forskningsspørsmålene. Design en bruker vil være som en veileder for prosessen gjennom datainnsamlingen, analysen og tolkningen av dataene. Studien er en samfunnsvitenskapelig kvantitativ studie. Det vil si at det er en type forskningsmetode hvor statistiske, målbare resultater søkes (Thomas, Nelson, & Silverman, 2011). Forutsetningen er at det er en objektiv virkelighet som man gjennom kvantitativ forskning på ulike måter prøver å måle for å få informasjon om virkeligheten.

I denne studien ble det foretatt en spørreundersøkelse som skulle kartlegge mentaliteten til toppfotballspillerne i Norge, akkurat nå. Spørreundersøkelser er teknikken for beskrivende forskning som søker å fastslå hvordan det praktiseres, eller hvilke meninger en bestemt befolkning har (Thomas et al., 2011). Forskere bruker spørreskjema for å innhente informasjon ved at deltakerne svarer på spørsmål i stedet for å observere deltakernes atferd. Begrensningene av et spørreskjema er at resultatene består av hva deltakerne sier de gjør eller hva de sier de tror eller foretrekker, men det er også den

eneste teknikk som kan samle inn en viss informasjon. Som for eksempel deltakernes tanker og oppfatning.

En tverrsnittstudie er forskning der deltakere fra ulike aldersgrupper er valgt for å se og vurdere resultatene av utvikling (Thomas, Nelson, & Silverman, 2011). Det er en mindre tidskrevende studie enn en longitudinell studie (som undersøker det samme, men med samme gruppe over tid), men begrensninger til studien kan være hvis miljøet har endret seg mye over tid, og de som er unge nå har andre forutsetninger enn de som er eldre. Selv om designet har noen begrensninger, er det den eneste fremstilling for å studere utviklingsmessige endringer (sammen med longitudinell studie).

3.2 Utvalg

For at studien skal bli så troverdig som mulig, er det viktig at en får de riktige forsøkspersoner en skal forske på. Forutsetningene for forsøkspersonene må være mest mulig like slik at de har en felles terminologi om de variablene som skal studeres (De nasjonale forskningsetiske komiteer, 2006).

Vi valgte å se på norske toppfotballspillere i denne studien, hvor tre Tippeligaklubber og en Addecoligaklubb ble med. Spillerne som deltok var i A-stallen og satsingsgruppen/G19 i klubben (til sammen 154 spillere). Ved å ta med Tippeligaklubber og en toppklubb i Adeccoligaen, er studien kvalitetssikret med tanke på at de er toppspillere i Norge. Størrelsen på utvalget er viktig for at det skal være tilstrekkelig antall kilder. Det var 157 deltakere i denne studien, 127 spillere i Tippeligaklubber og 30 spillere i Adeccoligaklubb. To spillere ble ikke tatt med fordi de ikke hadde foreldresamtykke og en spiller ikke fylte ut spørreskjema på riktig måte, som betyr at totalt 154 spillere ble med i analysene (124 TL og 30 AL). Alderen på spillerne var 14 - 40 år ($M = 20.61$, $SD = 5.35$). Det var 104 spillere var 21 år eller yngre og 48 spillere var over 21 år (2 spillere ikke fylte ut fødselsdato). 62 av spillerne hadde landslagskamper og 87 spillere hadde ikke (5 spillere ikke fylte ut landslagskamper)

3.3 Datainnsamling

Spørreundersøkelsen for hele prosjektet hadde med 11 overordnede kategorier og totalt 217 spørsmål som hver spiller måtte fylle ut. Etter at etisk godkjenning var innhentet fra

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), ble klubbene og trenerne kontaktet av prosjektleder for en presentasjon av prosjektet og om det var interesse for deltakelse. Alle lagene som ble kontaktet, ville delta, og videre kontakt ble gjort, både verbalt og skriftlig. Dette i form av informasjon og instruksjoner av studentene i forskningsgruppen før klubbene ble besøkt og spørreskjemaene distribuerte. Foreldre og foresatte til spillerne som var under 18 år måtte ha undertegnet et informert samtykkeskjema for at de skulle få delta. Dette ble sendt til klubbene på forhånd slik at dette var klart når spillerne skulle delta i spørreundersøkelsen. Utfyllingen av spørreskjemaene ble gjort i grupper med testledere, og det tok fra 20-45 minutter å gjennomføre den.

3.3.1 Protokoll

Det ble utarbeidet en protokoll for gjennomføringen av prosjektet (se vedlegg 3). Dette var et hjelpemiddel for å kvalitetssikre at alle i forskningsteamet hadde samme forståelse for hvordan undersøkelsen skulle fremstilles og gjennomføres. I protokollen ble det laget tydelige retningslinjer for hvordan organiseringen, undersøkelsen og oppbevaringen av innsamlet resultat skulle gjennomføres.

3.3.2 Pilotstudie

I forkant av datainnsamlingen ble spørreskjemaet testet ut på 5 masterstudenter ved NIH som spiller fotball og 5 spillere for et G98 lag. Studentene som gjennomførte pilottesten har erfaringsbakgrunn i fotball, som var ett av kriteriene for denne studien. G98 spillerne valgte vi siden satsingsgruppe/junior-lag også skulle være med på studien. Ved å ha en pilottest før datainnsamlingen, kunne vi justere eventuelle metodiske feil før den tellende studien skulle gjennomføres, og vi fikk en indikator på hvor lang tid spillerne ville bruke på utfyllingen. Ingen av de som tok testen hadde noen problemer med å skjønne selve spørreskjemaet. Men det ble gitt innspill som vi tok hensyn til når vi skulle presentere spørreskjemaet og foreta datainnsamling i klubbene. For eksempel fikk vi tilbakemelding på at der det skulle bli utfylt tidsbruk i løpet av en dag, kunne vi presisere at timene kunne overstige 24 timer, siden flere av de oppsatte ”aktivitetene” kunne kombineres.

3.3.3 Spørreundersøkelse

Etter avtale med klubbenes kontaktpersoner for prosjektet, fikk vi organisert det slik at vi i halvparten av klubbene fikk alle spillerne samlet i en gruppe. Dette la en sikrere

ramme rundt deltakerne slik at de fikk mest mulig likt utgangspunkt for undersøkelsen og det var også tidsbesparende. I de andre klubbene fikk vi delt det slik at det ble to puljer for undersøkelsen, men begge gjennomført på samme dag. Undersøkelsen foregikk i klubbens lokaler som ble avtalt med kontaktpersonene for klubbene. Gjennomføringen av spørreundersøkelsen er videre beskrevet i protokollen (Vedlegg 2).

3.4 Etiske aspekter

Etikk er læren om hvordan vi bør handle (Ruyter, 2003). Det er viktig at menneskeverd, miljø og rettferdighet alltid blir ivaretatt før forskningen (De nasjonale forskningsetiske komiteer, 2006). Dette skal forsikres gjennom konfidensialitet, fri samtykkeerklæring og taushetsplikt. Alle prosjekter som skal bruke eller lagre personopplysninger, som på noen som helst måte kan knyttes direkte eller indirekte til enkeltpersoner, må godkjennes av NSD. Siden dette prosjektet skulle kunne identifisere forsøkspersonene gjennom en form av ID-nummer, ble en søknad sendt til NSD og godkjent før prosjektet startet.

De etiske retningslinjene som ble satt gjennom søknaden til prosjektet, er fulgt opp. Testpersonene som ble med på studien ble informert om hva prosjektet gikk ut på, at det var konfidensielt, at det var frivillig å delta, hvem som kom til å ha tilgang til dataene, og at de kunne trekke seg når man måtte ønske det (se vedlegg 1). Alle som deltok måtte signere samtykkeerklæring før undersøkelsen startet (se vedlegg 2). Det var deltakere som var under 18 år, og for dem var det viktig at de etiske retningslinjene ble fulgt i henhold til det. Det ble derfor signert samtykkeerklæring også av foreldrene til disse spillerne. Det var to av spillerne som ikke leverte samtykkeskjemaet og ble derfor ikke tatt med i datafilen.

3.4.1 Oppbevaring og behandling av data

Etter at undersøkelsen var ferdig, tok vi i forskningsgruppen med alle spørreskjemaene tilbake til NIH. Der ble samtykkeerklæring og spørreskjemaer lagret separat. Testdataene ble lagret i SPSS sin database, hvor hver enkelt deltaker fikk et ID-nummer. Etter at all data var lagt inn på en lokal passordbeskyttet dataservert, ble de fysiske spørreskjemaene lagret i et låst arkiv. Bare personer i forskningsgruppa har tilgang til passordet på serveren som inneholder disse dataene. Dette er fordi at vi skal sikre at personvernet er tilstrekkelig ivaretatt.

3.5 Måleinstrumenter

Måleinstrumentene og variablene som har blitt brukt i denne studien er tatt utgangspunkt i NIH og TFS sin toppfotballundersøkelse, ”Tippeligaprojektet 2013”. De instrumentene og variablene jeg har valgt for min studie, vil jeg forklare under.

3.5.1 Achievement Goal Questionnaire

En norsk versjon av Achievement Goal Questionnaire – Sport (AGQ-S; Conroy, Elliot, & Hofer, 2003) ble brukt for å måle de fire prestasjonsmålene med tre-element delskalaer. Til sammen er dette en tolv-element skala på fire faktorer. En exploratory factor analysis viste at modellen med fire faktorer stemte overens med vår data. Svarene ble gitt på en 7-punkts skala fra 1 (ikke meg i det hele tatt) til 7 (helt likt meg).

Eksempler på spørsmål på mestrings-tilnærming ($\alpha = 0.76$) og mestrings-unngåelse ($\alpha = 0.82$) er: ”Det er viktig for meg å prestere så godt som jeg kan” og ”Jeg er bekymret for at jeg ikke kan prestere så godt som jeg kan”. Eksempler på spørsmål på performance-tilnærming ($\alpha = 0.86$) og performance-avoidance ($\alpha = 0.90$) er: ”Det er viktig for meg å gjøre det bra i forhold til andre” og ”Jeg vil bare unngå å prestere dårligere enn andre”.

3.5.2 Selvkontrollskala

I prosjektet brukte vi et standardisert selvrappoterings-skjema for selvkontroll, the Brief Self-Control Scale (BSCS; Tangney et al., 2004). Dette var opprinnelig et 93-spørsmåls skjema, som ble kortet ned til 36 spørsmål. Etterhvert utviklet Tangney og hennes kolleger en kortversjon med 13 spørsmål. Det er dette 13-elementsskjemaet vi bruker her, hvor spillerne blir vurdert på sine evner til å overstyre eller endre indre reaksjoner, til å avbryte uønskede atferdstendenser og avstå fra å handle på dem. Spørsmålene blir utfylt på en 5-punkts skala, hvor 1 = ikke i det hele tatt og 5 = Veldig mye. Eksempel: ”Jeg har vanskelig for å endre dårlige vaner” og ”Jeg gjør ting som ikke er bra for meg, hvis de er morsomme”. Exploratory Factor Analysis viste at to spørsmål ikke hadde en høy nok factor loading ($<.35$) for å kunne tas med i undersøkelsen og de ble derfor ikke tatt med videre. Cronbach’s alpha på skalen med øvrige 11 spørsmål var 0.79. En alfa score over 0,70 vil si at korrelasjonen mellom de ulike spørsmålene er tilfredsstillende (Halvorsen, 2003)

3.5.3 Grit skala

Short Grit Scale (Grit-S; Duckworth & Quinn, 2009) er en kort, 8-element målskala for grit, og måler egenskapsnivåene utholdenhet og lidenskap i langsiktige mål. Grit-S (8 spørsmål) er utarbeidet fra Grit-O (12 spørsmål) av Duckworth og Quinn. Grit-S beholder 2-faktor strukturen i den opprinnelige Grit skala med fire færre elementer og bedre psykometriske egenskaper (Duckworth & Quinn, 2009). Deltakerne rangerer elementer som: ”Jeg mister ikke motet i motgang” på en 5-punkts Likert-type skala, fra 1 = ikke i det hele tatt likt meg til 5 = veldig likt meg. Jeg har scoret grit som gjennomsnittet av alle åtte elementer, fordi en exploratory factor analysis indikerte at skalaen skulle brukes som en faktor. Cronbach’s alpha på skalaen var 0.81.

3.6 Databehandling

3.6.1 Reliabilitet

Reliabilitet betyr om det en måler er pålitelig, at måleinstrumentene er stabile og nøyaktige. Det er fire kilder til målingsfeil i en test (Thomas et al., 2005); deltakerne, selve testingen, målingsinstrumentene og scoringen. Testen er ikke valid hvis ikke den er reliabel. Det er viktig at en studie har høy reliabilitet, hvilket betyr at målingene er pålitelige, at målene har små målefeil, og at man kan gjenta målingene med tilnærmet identiske resultater.

Deltakerne kan være en feilkilde. De kan misforstå spørsmål i spørreskjemaet og derfor svare på noe annet enn det som blir spurt. Spørreskjemaene som er med i denne undersøkelsen er standardiserte spørreskjemaer som har blitt testet og brukt flere ganger. Dette styrker validiteten for undersøkelsen. Testledere i prosjektet var også til stede for å besvare eventuelle spørsmål deltakerne hadde.

En annen feilkilde kan være selve testingen. Utfyllingen av spørreskjemaet tok lengre tid for noen av deltakerne, noe som kan føre til at de blir lei og kan krysse av vilkårlig. Men det er også naturlig å ha individuelle forskjeller der, som vi også tok hensyn til. Under testingen observerte vi om det var noen som ikke virket seriøse slik at vi kunne luke vekk disse, og mens vi punchet inn dataene i databasen, var vi oppmerksom på om skjemaene kunne være vilkårlig utfylt (tegninger i skjemaet, flere avkryssinger i en, o.l.).

En målingsfeil kan skje gjennom måleinstrumentet som blir brukt i undersøkelsen. De aller fleste spørreskjemaene som ble utfylt var på norsk. For at undersøkelsen skulle bli best forstått av alle deltakerne, var det både en norsk- og en engelsk versjon av spørreskjemaet. Skjemaene som ikke fantes på norsk, ble oversatt til engelsk. Som en kvalitetssikring ble det utført en back-translation på spørreskjemaene av en utenforstående tospråklig masterstudent. Dette forsikret at meningen i spørreskjemaet ikke hadde blitt borte i oversettelsesprosessen.

Den siste mulige kilden til målingsfeil er scoringen. Dette kan skje ved overføringen av dataene fra spørreskjemaet til databasen i SPSS. Punchingen av dataene ble gjort av medlemmer i forskningsgruppa. For å sjekke på feilpunching ble 20% av dataene dobbeltsjekket og kontrollert for mulige tastefeil. Der ble det avdekket og rettet opp enkelte tastefeil. Deretter ble minimum-/maksimumskontroll og kontroll av merknader fra punchingen utført av de NIH-ansatte.

3.6.2 Analyse

Alle analysene som er gjort i denne studien er utført i SPSS (Statistical Packages for Social Science 21). Jeg gjennomførte mange tester på datamaterialet, på ulike grupper og sammenliknet gjennomsnittsverdier og standardavvik for å finne gode måter å fremstille resultatene på. Korrelasjonsanalyse ble gjort mellom alle spørsmålene, skjemaene og subskalaene jeg kunne bruke. Jeg valgte å presentere gjennomsnittverdiene i tabeller, sammen med noen korrelasjoner.

Gruppeforskjeller i achievement goal questionnaire, selvkontroll skala og grit skala ble testet med One-Way ANOVA's. Først så jeg på forskjellene i nivå, hvor landslagerfaring/ikke landslagerfaring var uavhengige variabelen og nevnte skalaene avhengige variablene. Etterpå ble forskjellene mellom begge aldersgruppene (under/over 21 år) testet på samme måten. Signifikansnivå på begge analysene var 0.05. Effektstørrelseskalkulatoren, Cohen's d, ble benyttet for å angi den standardiserte differansen mellom to gjennomsnittsverdier: Liten effektstørrelse: $d = 0,20$, moderat effektstørrelse: $d = 0,50$ og stor effektstørrelse: $d = 0,80$ (Cohen, 1988). Til slutt laget jeg en variabel med fire grupper: ingen landslagerfaring/21 år og yngre, landslagerfaring/21 år og yngre, ingen landslagerfaring/over 21 år og landslagerfaring/over 21 år. En One-Way ANOVA ble gjennomført med variabelen på

fire grupper som uavhengig variabel, og achievement goal questionnaire, selvkontroll skala og grit skala som avhengige variablene.

I One-Way ANOVA bør man sjekke om variansen i alle gruppene var homogene. P-verdien på Levene's test var over signifikantnivået på 0.05 i alle gruppene jeg testet. Dette betyr at variansen er homogen, som er en forutsetning for å gjennomføre ANOVA. De andre forutsetningene er at det er normalfordeling og stikkprøvene er tilfeldig og uavhengig. Post-hoc tester ble benyttet for å se på spesifikke forskjeller mellom grupper når det var flere enn to grupper (LSD og Bonferronis prosedyre). Bonferronis multippel parvis sammenligning er noe "strengere" enn f.eks. LSD fordi den justerer signifikantnivået og dermed korrigerer sannsynligheten for feilaktig konkludering av gruppeforskjeller grunnet "multippel testing". Signifikantnivået (0.05) divideres med antall sammenligninger som gjennomføres, som i denne analysen vil være 6 siden alle gruppene skal sammenlignes med hverandre.

Pearsons korrelasjonskoeffisient måler lineære sammenhenger mellom to variabler, og vil være i intervallet fra -1 til +1. En koeffisient lik 0 tolkes som ingen korrelasjon, mens -1 eller +1 impliserer et perfekt lineært forhold (at alle punktene ligger langs en rett linje). Om det er pluss eller minus bestemmes av sammenhengen mellom variablene, om de er positivt eller negativt. Statistiske tester på Pearsons korrelasjonskoeffisienter forutsetter normalfordelte variabler.

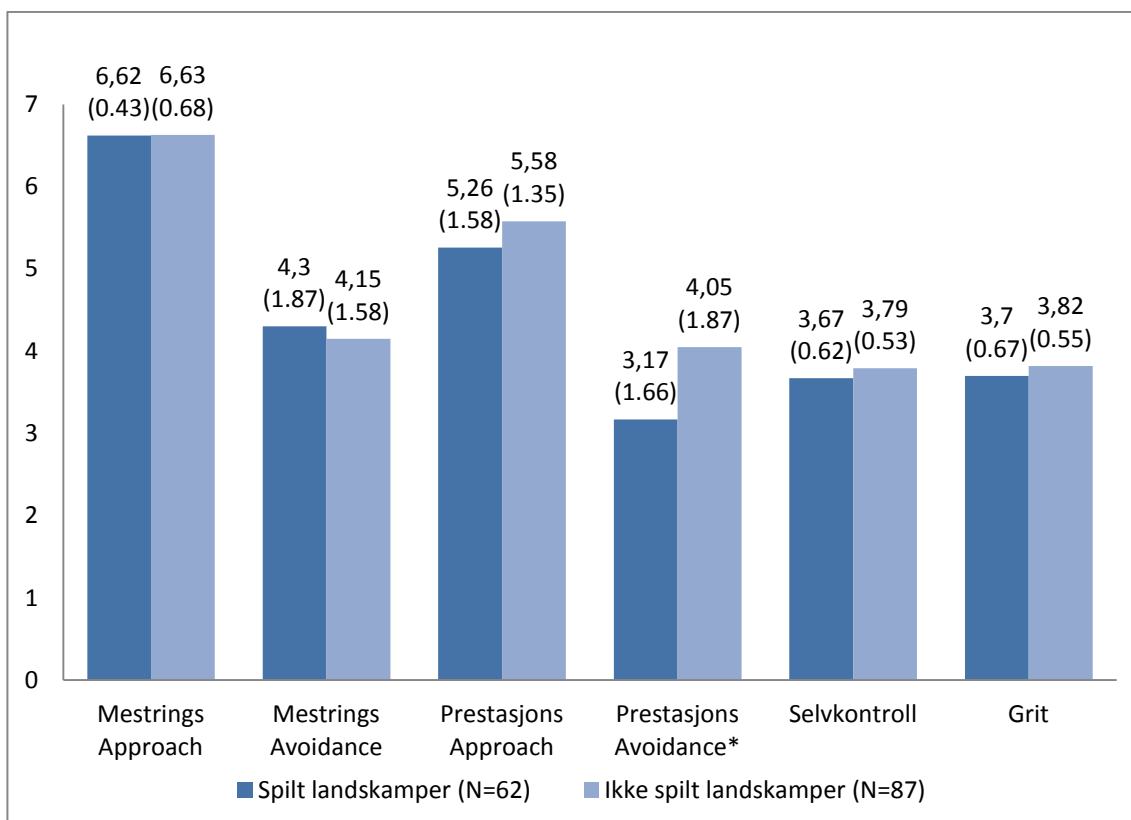
Det ble utført en missing values analyse av de tre skjemaene på 6 deltakere som hadde manglende besvarelse på elementene i skjemaene. Det ble brukt en Expectation – Maximization algoritme (EM) i SPSS, som en teknikk som bruker dataene fra hver variabel, og forholdet mellom variablene i datasettet, til å finne den mest sannsynlige scoren på den manglende variabelen. Til tross for at Little's MCAR test viser at missing values ikke er "Missing Completely at Random" (derav MCAR), er det allikevel naturlig å tro at ingen av de andre variablene (for eksempel alder eller landskamper) er mekanismer som hjelper å forklare hvorfor en deltaker svarer eller ikke svarer på et spørsmål. En kan dermed anta at missing values er "Missing at Random" (MAR), og det er dermed belegg for å bruke en Expectation – Maximization algoritme for å erstatte de manglende variablene (Acock, 2005).

4. Resultater

I dette kapitlet vil jeg fremstille resultatene som ble gjort i analysen. Først vil resultatene av de psykologiske variablene bli vurdert opp mot prestasjonsnivå (landslag/ikke landslag), alder (over 21 år/21 år og yngre) bli presentert hver for seg. Til slutt vil resultatene knyttet opp mot prestasjonsnivå og alder kombinert i 4 grupper (21 år og yngre og ikke vært på landslag, 21 år og yngre og vært på landslag, over 21 år og ikke vært på landslag og over 21 år og vært på landslag) bli presentert i de ulike psykologiske variablene achievement goal, selvkontroll og grit hver for seg.

4.1 Prestasjonsnivå i forhold til landslagskamper

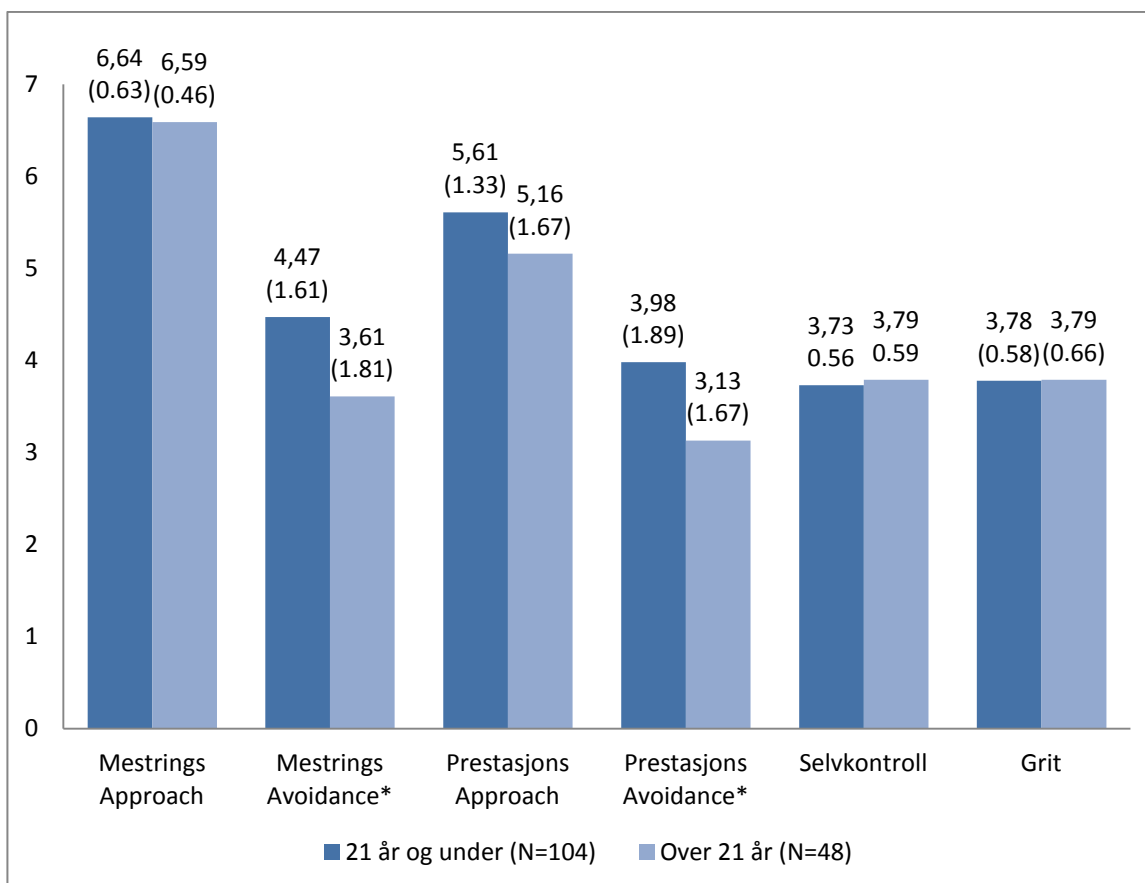
Resultatene viser at gjennomsnittsalderen for de som hadde landslagskamper er ($M = 23,4$) og for de uten landslagskamper ($M = 18,8$). Den eneste signifikante forskjellen i prestasjonsnivå i denne studien, var på prestasjons-avoidance ($F(1, 153) = 8,638$; $p < .01$; $d = 0,49$), hvor de uten landskamper scoret høyest. Det tyder på at de med mindre erfaring på høyt nivå, tenker mer på å unngå å prestere dårligere enn andre.



Figur 1: Gjennomsnittverdiene og standardavvik vurdert i forhold til prestasjonsnivå.
*signifikant forskjell mellom gruppene.

4.2 Alder

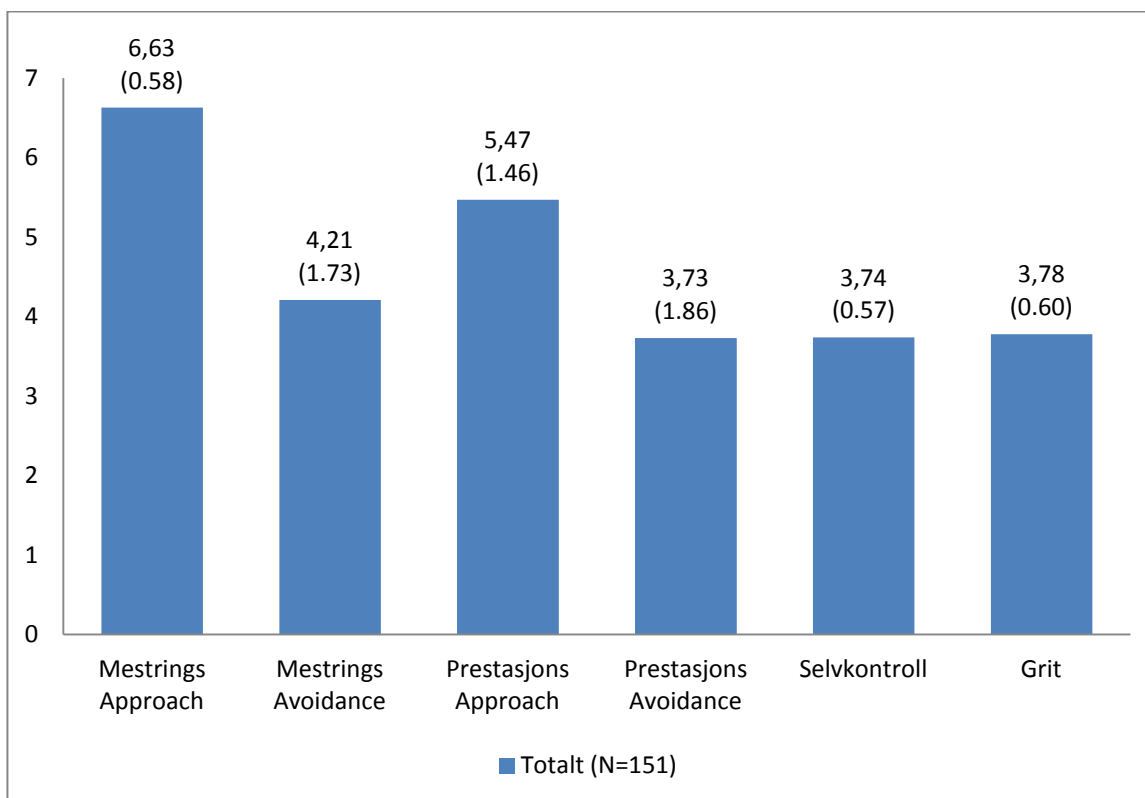
Resultatene viste en signifikant forskjell mellom alder og mestrings-avoidance ($F(1, 151) = 8,749$; $p < .01$; $d = 0,50$), hvor de under 21 år scorer høyest. En signifikant forskjell var det også i forhold til alder og prestasjons-avoidance, hvor også de yngste scoret høyere ($F(1, 151) = 7,117$; $p < .01$; $d = 0,48$). Yngre spillere er mer bekymret over ikke å prestere godt nok og unngår i større grad å prestere dårligere enn andre.



Figur 2: Gjennomsnittverdiene og standardavvik vurdert i forhold til alder.
*signifikant forskjell mellom gruppene.

4.3 Prestasjonsnivå og alder kombinert

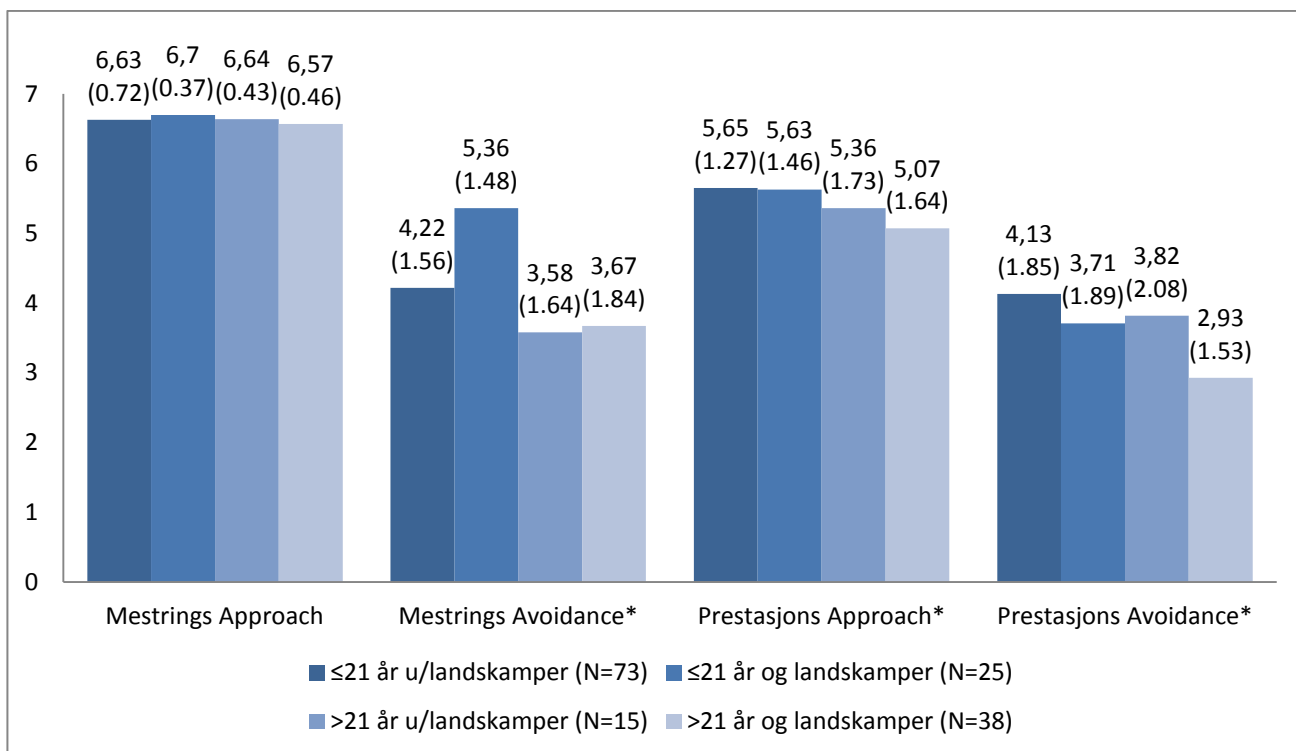
Resultatene på analysene av de fire gruppene (prestasjon og alder kombinert) presenteres for hver avhengig variabel separat: Først kommer resultater fra Achievement Goal Questionnaire, så selvkontrollskala og til sist grit skala.



Figur 3: Gjennomsnittverdiene og standardavvik totalt i alle de avhengige variablene.

4.3.1 Achievement Goal

Underkategoriene til måloppnåelse viste noen signifikante forskjeller i enkelte av gruppene. Ut i fra en 7-punktsskala viser analysen at spillerne, uavhengig av gruppe, scorer veldig likt og høyt på mestrings-approach (M = 6,63; SD = 0,58). Resultatene viser at alle spillerne er opptatt av å mestre og prestere så godt de kan.



Figur 4: Gjennomsnittverdiene og standardavvik i måloppnåelse vurdert opp mot prestasjon og alder kombinert.

*signifikant forskjell mellom gruppene.

Funnene viser at de under 21 år som har spilt landskamper, scorer signifikant høyere på *mestrings-avoidance* enn de tre andre gruppene (Figur 3). De under 21 år uten landskamper scorer høyere på *mestrings-avoidance* enn de over 21 år, men forskjellen er ikke signifikant.

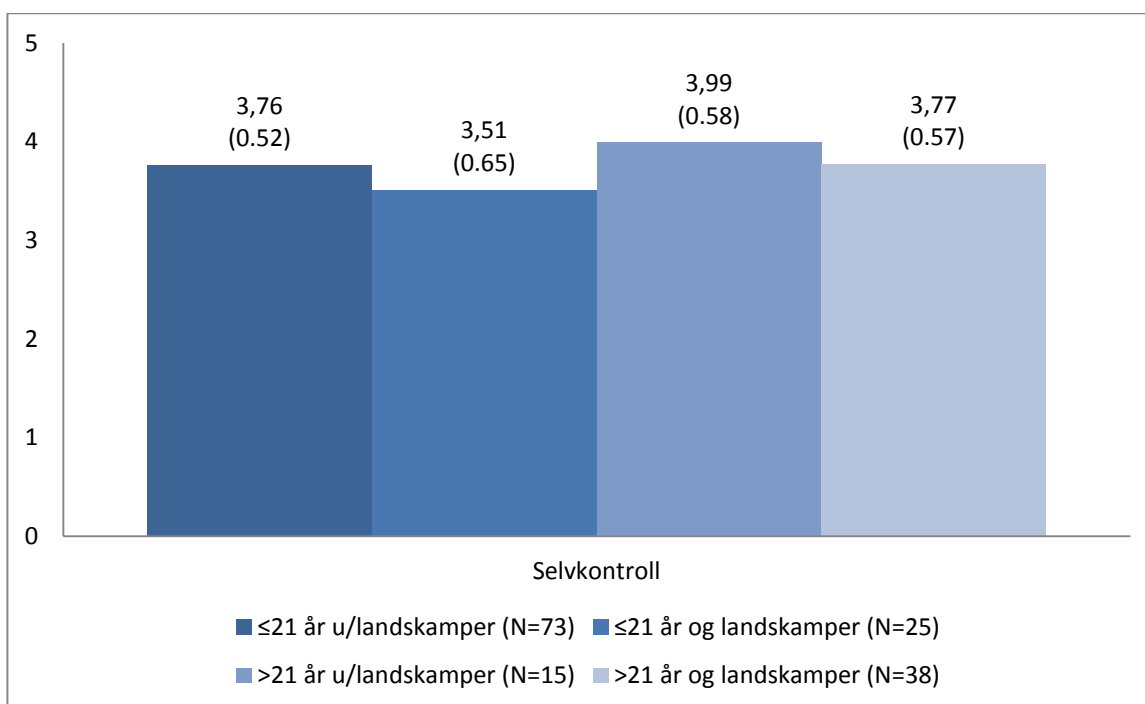
I analysen ble det gjennomført en LSD Post Hoc-test siden det var signifikante forskjeller mellom gruppene i *mestrings-avoidance* ($F(3, 148) = 6,213; p < .05$). I LSD Post Hoc-test viste at de under 21 år med landslagserfaring, scorer signifikant høyere enn de andre gruppene. Resultatet viser at de under 21 år med landslagserfaring er signifikant mer bekymret for ikke å kunne prestere så godt som de kan.

Resultatene av en LSD Post Hoc-test viser at de under 21 år uten landskamperfaring scorer signifikant høyere ($p < 0,05$) på *prestasjons-approach* enn de over 21 med landskamperfaring. Figur 3 viser at alle gruppene scorer høyt på prestasjons-approach, noe som tilsier at de er opptatt av å sammenligne sine prestasjoner med andre og å prestere bedre enn de.

Analysen viser at de over 21 år med landskamper scorer lavere enn de andre tre gruppene på *prestasjons-avoidance*. Resultatene i en LSD Post Hoc-test viser at de over 21 år med spilte landskamper scorer signifikant ($p < 0,05$) lavere enn de under 21 uten landskamperfaring. Figur 3 og tabell 4 viser at alle scorer middels på prestasjons-avoidance.

4.3.2 Selvkontroll

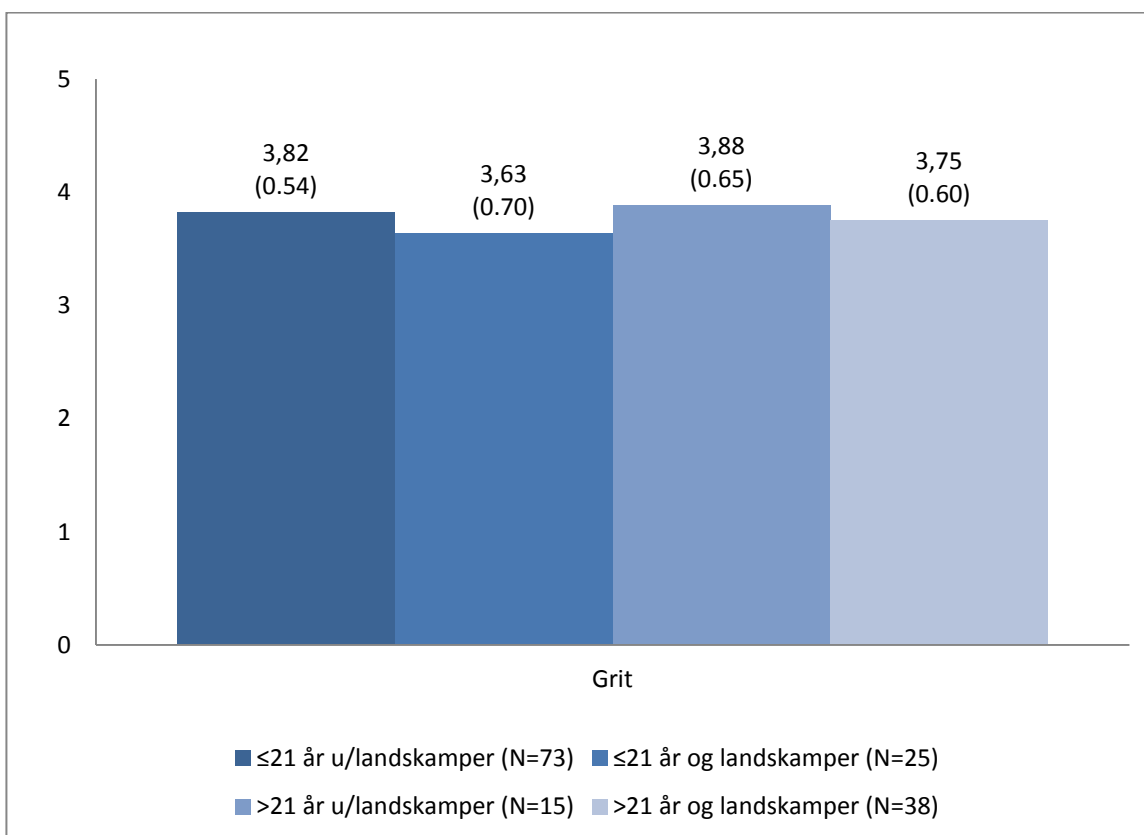
Figur 4 viser at alle de andre gruppene scorer høyere på selvkontroll enn spillerne under 21 år med landslagskamper. Analysen i en LSD Post Hoc-test viser at de over 21 år uten landskamperfaring scorer signifikant ($p < 0,05$) høyere enn de under 21 år med landskamper. Ut fra en 1-5 skala scorer alle spillerne relativt høyt på selvkontroll ($M = 3,74$; $SD = 0,57$).



Figur 5: Gjennomsnittverdiene og standardavvik i selvkontroll vurdert opp mot prestasjon og alder kombinert.

4.3.3 Grit

Resultatene viser at ut i fra en 5-punktsskala scorer alle gruppene høyt på grit. På figur 5 ser vi at de spillerne som ikke har landskamperfaring, scorer høyere på grit enn de som har landskamper. Der det var størst forskjell, var mellom spillere over 21 år uten landskamper (M = 3,88; SD = 0,65) og de under 21 år med landskamper (M = 3,63; SD = 0,70), hvor de over 21 år med landskamper scorer høyere. Ut fra en 1-5 skala scorer alle spillerne relativt høyt på grit (M = 3,78; SD = 0,60). Noe som er veldig likt scoren på selvkontroll.



Figur 6: Gjennomsnittverdiene og standardavvik av grit vurdert opp mot prestasjon og alder kombinert.

5. Diskusjon

Formålet med denne studien er å se på sammenhengen mellom vilje til å lykkes, prestasjon og alder i fotball. Data til studien ble samlet inn ved en spørreundersøkelse. Variablene jeg har brukt er approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit for å måle viljen til å lykkes. Dette har jeg sammenlignet med prestasjonsnivå og alder. I dette kapittelet vil jeg diskutere resultatene opp mot teori og min problemstilling, som jeg har fremstilt tidligere i oppgaven. Til slutt vil jeg drøfte validitet som en del av diskusjonen, sammen med forslag til videre forskning.

5.1 Problemstilling 1: Er approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit relatert til prestasjonsnivå?

Prestasjonsnivået i denne studien er tatt ut fra om spillerne har landslagserfaring eller ikke (fra U15 til A-landslag). Resultatene viser at det er små forskjeller i forhold til prestasjonsnivå og variablene for å lykkes: approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit. En av grunnene til dette kan være fordi alle spillerne som har blitt testet, er toppspillere. Mange spiller på samme lag, men er vurdert på forskjellige prestasjonsnivå ut i fra om de har landslagserfaring eller ikke. Denne studien viser små forskjeller, men det trenger ikke å bety at forskjellene ikke er relevante. I studien til Toering og kolleger (2012) så de på sammenhengen mellom selvregulerende læring og prestasjonsnivå hos unge elitefotballspillere. De antydte at selv om det var små forskjeller mellom prestasjonsnivået i en elitegruppe, kunne det være små, men muligens avgjørende, fordeler mellom dem som var ”best” og ”nest best”. Det vil si at selv om det ikke var store forskjeller mellom gruppene, kunne det være at denne lille forskjellen, var det som var avgjørende for at nettopp skillet på prestasjonsnivå fantes.

Resultatene viser at det er signifikant forskjell mellom prestasjonsnivå og prestasjons-avoidance. Spillere på lavere nivå er mer bevisst på at de ikke skal prestere dårligere enn andre, og det er viktigere for dem at de unngår å være en av de dårligste. Forskning støtter også dette, blant annet ved Stenling et al. (2014) sin studie som viste at de som hadde oppfattet sin kompetanse som lav, scoret høyere på prestasjons-avoidance. Det vil være naturlig at de som spiller sammen med landslagsspillere vil kunne oppfatte sitt prestasjonsnivå som lavere.

5.2 Problemstilling 2: Er approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit relatert til alder?

I denne problemstillingen er de psykologiske variablene vurdert opp mot alder. Den ene gruppen er spillere over 21 år, den andre 21 år og yngre.

I denne studien viser resultatene at spillere som er 21 år og yngre, scorer høyere på mestrings-avoidance enn spillere som er eldre. Dette kan tyde på at yngre spillere er mer bekymret for å mislykkes og ikke prestere godt nok. En tidligere norsk toppfotballspiller la opp i relativt ung alder på grunn av sviktende motivasjon. Dette var fordi han var bekymret for ikke å prestere godt nok (Ramm, 2014). I veldig ung alder fikk han sin debut i Tippeligaen og fikk raskt høye forventninger til seg selv. Dette førte etter all sannsynlighet til mestrings-avoidance-motivasjon hos den unge og uerfarne spilleren, noe som også underbygges i resultatene av studien. De kan tas til inntekt for at unge spillere i større grad enn de eldre, bekymrer seg over egne prestasjoner.

Mestrings-avoidance har blitt mye kritisert på grunn av at det er uenighet om mestrings-avoidance måler en persons angst. Noen studier har vist at avoidance-mål var relatert til angst (Elliot & McGregor, 2001; Eum & Rice, 2011). Andre har funnet at bare mestrings-avoidance måler kognitiv angst (Sideridis, 2008). Dette er knyttet til negativ evaluering av seg selv og tvil på egen kompetanse til å prestere. For å sjekke om det stemmer at mestrings-avoidance- motivasjon er nesten det samme som bekymring, har jeg sett på sammenhengen mellom mestrings-avoidance-motivasjon og bekymringsskalaen i Sport Anxiety Scale (annen del av et større prosjektet som denne studien er en del av). Korrelasjonen på 0,59 viste at mestrings-avoidance-motivasjon og bekymring henger sterkt sammen.

Resultatene viser at samme gruppe scoret høyere på prestasjons-avoidance enn spillere som er eldre. Ut fra dette kan det tolkes at disse i større grad enn eldre spillere, prøver å unngå å prestere dårligere enn andre. De måler seg selv opp mot andre for å unngå å vise inkompetanse, og at de ikke er dårligere enn andre. Det at utøvere har en slik negativ tilnærming til kompetanse og selvbestemt-motivasjon, kan muligens gi signaler på maladaptiv trening og utbrenthet (Lemyre, 2005).

I anvendelsen av achievement goal teori til idrett (Duda, 2001; Duda & Hall, 2001), har empiriske undersøkelser overveiende fokusert på approach-motivasjon, spesielt de motiverende konsekvenser av å ville vise kompetanse i selvrefererte og normativt refererte vilkår, og de relaterte kriterier som benyttes for å bedømme følelser av suksess.

5.3 Problemstilling 3: Hvordan henger approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit sammen med prestasjonsnivå og alder (4 grupper)?

Ved å kombinere alder og prestasjon, har jeg i denne problemstillingen sett på variablene approach/avoidance, selvkontroll og grit opp i mot både alder og prestasjon. Da får jeg fire forskjellige grupper hvor jeg kan se nærmere på forskjellene jeg fant. Resultatene viser at spillerne scorer høyere på approach, selvkontroll og grit, og lavere på avoidance slik som det var forutsett før studien ble utført. Jeg vil ta for meg de forskjellige skalaene hver for seg.

5.3.1 Achievement goal

Ut fra en 7-punkts skala viser resultatene at alle spillerne scorer høyt på mestrings-approach. I henhold til approach/avoidance-motivasjon hevder Nicholls (1992) at mestrings-approach kjennetegnes ved å prøve å tilnærme seg en personlig kompetanse. Det vil si at en spiller ønsker å spille godt ut fra et teknisk perspektiv og forbedre sine egne tidligere prestasjoner (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot & Covington, 2001). Mestrings-approach er spådd å få positive resultater, særlig i form av positive følelser og opplevd selvbestemmelse i idrett (Horn, 2008). Suksess-orienterte faktorer som prestasjonsbehov og økende selvtillit, underbygger disse målene.

Sett ut fra en 7-punktskala, scorer spillerne veldig likt og høyt også på prestasjons-approach (se figur 4). Dette, sammen med forrige resultater, viser at disse spillerne er både opptatt av å prestere så bra som mulig (mestrings-approach), og å sammenligne sine prestasjoner med andre og prestere bedre enn dem. Men de er mest opptatt av å prestere så godt som de kan. I henhold til studiene til Holt og Mitchell (2006) er en av nøkkelfaktorene til suksess i fotball å ha viljen som skal til for å lykkes og få suksess. Også i Holt og Dunns (2004) studier viser det seg at viljen til suksess (determination to success), er en hovedfaktor for å lykkes og å kunne spille fotball på høyt nivå. Dette ser ut til å stemme overens med approach-motiverte utøvere. Generelt sett finner man i

idrett at approach-motivasjon er gunstig for prestasjon (Roberts, Treasure, & Conroy, 2007).

Analysen av resultatene viser at de yngre spillerne på høyere prestasjonsnivå, scorer signifikant høyere på mestrings-avoidance enn de tre andre gruppene. Dette kan tyde på at de er mer bekymret for ikke å kunne prestere så godt som de kan. Funnene viser en signifikant forskjell på prestasjons-avoidance mellom de eldre spillerne på høyere prestasjonsnivå, og de yngre spillerne på et lavere prestasjonsnivå. De eldre med høyere prestasjonsnivå scorer signifikant lavere. Det kan tyde på at de er mindre opptatt av å unngå å prestere dårligere enn andre, men fokuserer på viljen til å vinne og å ville spille. I Mills og kollegers (2012) studie diskuterte flere trenere behovet for å ha en ”vinnermentalitet” blant unge spillere som var nære ved å ta det siste steget opp til profesjonelt nivå. Resultatene skulle ikke gå på bekostning av å utvikle konkurranseinstinktet og vinnerviljen hos unge spillere. Å vinne skulle ikke være hovedfokuset, men å ha *vilje* til å vinne. Siden korrelasjonen mellom mestrings-avoidance-motivasjon og bekymring henger sterkt sammen, kan det tyde på at yngre spillere på et høyere nivå opplever mer stress. I Van Yperens studie (2009) på unge elitespillere i Ajax-akademiet, viste det ingen forskjell på hvordan de som lyktes og ikke lyktes, opplevde stress, men det viste forskjeller på hvordan de håndterte stress. De spillerne som hadde suksess, hadde flere mestringsstrategier for å endre eller håndtere det som forårsaket stress, og derfor kunne ha mer kontroll over den stressende situasjonen. En annen mulig grunn til at eldre spillere scoret betydelig lavere på mestrings-avoidance, kan være at eldre spillere vet hvordan man takler det å være fotballspiller, de har vært profesjonelle litt lengre.

5.3.2 Selvkontroll

De eldre spillerne på et høyere prestasjonsnivå scorer signifikant høyere på selvkontroll enn de yngre spillerne på et lavere prestasjonsnivå. Ut i fra en 5-punktsskala viser det at alle spillerne scorer relativt høyt på selvkontroll. Det er grunn til å tro at de har forstått, og tatt til følge, at for i det hele tatt å komme seg til nivået hvor en kan kalle seg toppfotballspiller i Norge, må man ha god selvkontroll.

Selvkontroll er knyttet til profesjonell atferd, som har blitt fremhevet som en viktig nøkkel til suksess både i praksis og innen forskning (Toering & Jordet, 2013). Lagets

selvregulerte læring, vilje og tro på å nå målene, samt tro på å gjøre de nødvendige tiltak for å nå disse, er også knyttet til lagets selvkontroll. Toering og Jordets studie (2013) var i tråd med studier som viser at kulturer som vektlegger en sterk vilje til å ta de nødvendige skritt i jakten på langsiktige mål, er knyttet til oppnåelse.

Flere forskningsbevis bekrefter den rollen psykologiske faktorer har som omhandler vilje til elite-prestasjoner (MacNamara, Button, & Collins, 2010a). Orlick og Partington (1998) identifiserte psykologiske suksessfaktorer, som for eksempel engasjement, lange og kortsiktige mål, fokus, planer før og under konkurranse, som skiller utøvere med suksess fra sine mindre suksessfulle kolleger. I MacNamara, Button og Collins studie (2010b) fant de at en selvregulert utøver som besitter et utviklende tankesett, også har evnen til å sette i gang og opprettholde oppgaver som ikke er interessante eller motiverende i seg selv, men som likevel er viktig for utvikling. Denne evnen til effektivt å takle stressfaktorer for utvikling og tilpasse seg utfordringene, spesielt økt autonomi og ansvar for egen utvikling, er viktige deler av en suksessfull utvikling og kunne bli en toppfotballspiller (Côté, 1999).

5.3.3 Grit

Alle gruppene scorer ut fra en 5-punktskala høyt på grit. Alle spillerne som er med på denne studien er toppfotballspillere i Norge, og det er grunn til å tro at det ligger mye engasjement og iherdig trening bak for å ha kommet seg dit.

Funnene, som støttes av Van Yperens studie (2009), viste at en av de psykologiske faktorene for suksess i forhold til prestasjonsnivå, var lidenskap og engasjement for målet (goal commitment). Engasjement overstyrer impulser som idrettsutøvere bruker for å overvinne motiverende begrensninger (Ericsson et al., 1993). Toppfotballspillere må ha lidenskap for fotball og kunne ofre det som skal til for å lykkes. Van Yperens funn på goal-commitment er viktig for suksess som fotballspiller, men grit krever enda mer enn det. Det er den dedikerte og målrettede jobbingen som resulterer i bedre prestasjoner (Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein, & Ericsson, 2011).

5.4 Generell diskusjon

Funnene viser at samtlige spillere i studien scorer seg høyt på selvkontroll og grit. Dette kan på flere områder virke naturlig siden forskning har vist at utøvere på høyt nivå, har

høy selvkontroll og grit (Toering & Jordet, 2014; Duckworth & Quinn, 2009). Det som kanskje var litt overraskende, var at spillere, som i denne studien var kategorisert på et lavere nivå, scoret såvidt høyt på både selvkontroll og grit (se figur 1). Dette viste seg også å gjelde der hvor vi så på de 4 kombinerte gruppene (se figur 5 og 6). Det kommer derfor frem at spillere på et lavere prestasjonsnivå, scorer høyere på selvkontroll og grit. Alder og egenvurdering er derfor ikke grunnen til denne forskjellen. Det er ingen signifikante forskjeller. Dette kan virke unaturlig og kan tyde på at spillere på høyere nivå, tar de rette valgene, styrer impulser, følelser og tanker (til fordel for deres mål om å lykkes) mer ubevisst enn spillerne på lavere nivå. De har utviklet gode rutiner som gjør at de foretar fornuftige valg uten å tenke på det. De som er på et lavere nivå, bør være mer bevisst i valgene de tar i forhold til impulser, tanker og følelser som inngår i det å lykkes som toppfotballspillere. Dette kan innebære at de må tenke mer på å ta de rette valgene og være dedikerte som fotballspillere, og derfor scorer seg selv høyere på selvkontroll og grit. Dette kan virke helt naturlig for dem på et høyere prestasjonsnivå. Dette støttes av studie gjort på styrker av selvkontroll, som viser at høy selvkontroll er relatert til høyere grad av autonom funksjon (Robinson, Schmeichel, & Inzlicht, 2010). Selvkontroll er et bevisst tiltak for å endre atferd og dermed redusere denne forskjellen (de Ridder et al., 2012). Dette omfatter bevisste, målrettede avgjørelser for å dirigere emosjonelle reaksjoner, oppmerksomhet eller atferd ved å erstatte en ubevisst, automatisk handling med en som krever tanke og innsats, for eksempel å forsinke tilfredsstillelse eller kontrollere sinne for at de skal nå sitt mål om å lykkes som toppfotballspiller (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Derfor kan det være at de som er på et lavere prestasjonsnivå er mer bevisst rundt sine valg, for eksempel å endre sine dårlige rutiner til fornuftige vaner. Utøverne i denne studien er toppfotballspillere i Norge, noe som innebærer at de har mange års trening bak seg (Haugaasen, Toering, & Jordet, 2014). Dette er utøvere som vet at trening er nødvendig for å få fremgang og utvikling, og som samtidig vet at trening er en nødvendig faktor for å lykkes og kunne oppnå suksess. De vet at de må være disiplinert og målrettet for å være i toppen (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002).

Samtlige spillere i de fire gruppene scorer høyest på mestrings-approach. Det er ikke betydelige forskjeller mellom gruppene, noe som betyr at alle spillerne er opptatt av å mestre og prestere på høyest mulig nivå. Tidligere studier viser at mestringsorienterte utøvere, ser på oppgaver som lærings- og mestringsituasjon, samt at de kan lære av de

feilene som blir gjort underveis (Nicholls, 1984; Roberts, 1992). Ut fra prestasjons- og mestringsorienteringsklima viser undersøkelser at utøvere på høyt nivå, scorer høyt på begge målorienteringene. Det antas derfor at opplevelsen av klima, spiller en viktig rolle for denne gruppe utøvere (Pensgaard & Roberts, 2002).

Det er viktig å være riktig motivert for å lykkes. Spillernes oppfatning av en situasjon kan være avgjørende. Hva ser de på som en trussel, og hva ser de på som en utfordring? I en situasjon hvor man føler seg truende, er forventningene svært høye. En vet en blir dømt og føler at man ikke kan gjøre en eneste feil. Intensiteten i den pressede situasjonen fører til frykt for å feile (avoidance-motivert); en prøver å hindre ”katastrofe” i stedet for å prøve å mestre og å oppnå suksess (Bronson & Merryman, 2013). Utøvere føler seg mer engstelige, mindre energiske og mer unnvikende i slike situasjoner. I en situasjon hvor man føler seg utfordret, har en ikke forventninger om å være perfekt, og en forventer ikke å vinne. Men sjansen for å overraske og gjøre det bra, ligger der. En er fri til å ta sjanser og gå for det uventede og overraskende (approach-motivert). Avgjørelsene som fattes er i ”autonom modus”, og de gjør at man ikke blir redd. Dette gjør en svært justeringsdyktig i forhold til ikke å la en avgjørende situasjon ”ødelegge” en seier. Utøveren puster lett, føler seg energisk og oppsøker muligheter i slike situasjoner. Det kan derfor være viktig for unge spillere på et høyt nivå å stimuleres og støttes til en mer approach-motivert tilnærming, hvis viljen til å lykkes skal opprettholdes.

5.5 Metodiske overveielser, svakheter ved studien og forslag til videre forskning

Metoden som er brukt i denne studien er en spørreundersøkelse i form av en tverrsnittstudie. Dette betyr at dataene til denne studien er innsamlet i et avgrenset tidsrom. Kjentegnet ved en tverrsnittundersøkelse er at dataene hentes fra samme tidspunkt. I et slikt tilfelle er det mulig å si noe om strukturer, men vanskeligere å avdekke noe om prosesser (Thomas, Nelson, & Silverman, 2011). Noen av de psykologiske aspektene kan være mer nøyaktige ved måling over tid. Det som er målt i denne studien er profilering og monitorering av disponering, personlighet og trekk ved spillerne akkurat da spørreundersøkelsen ble gjort. Svarene som ble gitt av spillerne vil derfor være avhengig av hvilken situasjon og tilstand de var i akkurat der og da. Videre

forskning på denne studien, i form av en longitudinal studie, hadde vært interessant (for eksempel over en sesong). Da hadde også psykologiske prosesser blitt målt.

Motivasjonsfaktorer som for eksempel vilje er knyttet til oppnåelse av høye prestasjoner (Howe, 1999). En studie for å avdekke motivasjonsfaktorer som gjør at unge utøvere engasjere seg i flere år, med den treningen som trengs for å bli eliteutøvere, er viktig. Dette kan muligens prøve å avdekke faktorer som kan fremheve sterk mestrings-avoidance og stress hos spesielt unge eliteutøvere (Durand-Bush & Salmela, 2001, Ericsson, 1996; Starkes, Helsen, og Jack, 2001).

En av klubbene som ble testet i denne studien ble for eksempel testet dagen etter en kamp som var med på å avgjøre deres skjebne for neste sesong, en kamp som endte i tap. Dette kan ha virket inn på svarene på noen av spørsmålene, og er noe å ta med i betraktningen når resultatene skal analyseres. Studier viser at etter suksess eller en seier, har personer mer selvtillit og vurderer situasjoner enklere (Horn, 2008).

Dette er også en studie hvor de innsamlede data er basert på spillernes egenvurdering i de ulike skjemaene. Historie refererer til hendelser som skjer i tidsperioden rundt datainnsamlingen, som kan være med på å påvirke respondentens svar (Thomas, Nelson, & Silverman, 2011). Til tross for at all datainnsamling er gjort over en kort tidsperiode, kan det likevel være hendelser i deltagerens liv som spiller inn. Dette er det bortimot umulig å omgå.

Effektstørrelser for innbilt atferd som folk ønsker å gjøre, eller tror de skulle gjøre, er betydelig større enn i den faktiske atferden (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Uansett om ønsket eller uønsket atferd er involvert, var tanker og følelser om atferd sterkere assosiert med selvkontroll (små og mellomstore effekter) enn rapporter om faktisk atferd (små effekter) (de Ridder et al., 2012). Disse differensiale effekter av selvkontroll for å tenke og gjøre, tyder på at høye nivåer av selvkontroll, er forbundet med innbilte forestillinger om hva man er i stand til å gjøre, uten hensyn til om folk faktisk kan godta denne innbilte atferd når tiltak er nødvendig. Det vil derfor være subjektivt hvor stor forskjellen er mellom faktisk atferd og tenkt atferd. Men dette er så å si umulig å utelukke i en slik studie, og følgelig vil avvik for hvordan ens atferd faktisk er, forekomme.

Studien ser på prestasjonsnivå ut i fra om de har landslagserfaring eller ikke. Spillerne er toppfotballspillere og mange spiller på samme lag. Dette tyder på at forskjellen i prestasjonsnivået er mindre enn om vi hadde sammenlignet med spillere på lavere nivå. I denne studien er det ikke tatt hensyn til tidsrom i forhold til når de spilte landskamp og antall spilte kamper. For eksempel gjør dette det mulig at en eldre spillere som har huket av "har spilt landskamp", faktisk bare har aldersbestemt landslagserfaring og ikke senior-landslagserfaring. Det kan derfor være en stund siden han var på et landslag, men fortsatt blir vurdert på samme prestasjonsnivå som de som spiller der nå. Dette kan ha vært med på å svekke resultatene på sammenhenger mellom prestasjonsnivå, og må derfor tas i betraktning. Likevel valgte jeg å gjøre det slik, siden spillerne har vært med på landslag og dermed fått den erfaringen som de kunne ha bygget videre på, og som derved kan være av betydning i forhold til deres prestasjoner nå. En videre forskning på dette område med større forskjell i prestasjonsnivå (for eksempel 4. divisjon og tippeliga) på spillerne, hadde vært interessant. Da kunne en ha fått avdekket hvor mye de ulike psykologiske faktorene spiller inn for faktisk å lykkes som fotballspiller og nå toppnivået i Norge.

6. Oppsummering og konklusjon

I denne studien har jeg sett på de psykologiske faktorene som i denne studien er definert som vilje til å lykkes (approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit) knyttet opp mot prestasjonsnivå og alder i norsk toppfotball. Undersøkelsen viser at det er sammenhenger mellom prestasjon, alder og de psykologiske variablene approach/avoidance-motivasjon, selvkontroll og grit.

Resultatene gir støtte for de antatte sammenhenger knyttet opp mot approach, avoidance, selvkontroll og grit, hvor alle spillerne i de ulike gruppene scorer høyt på approach-motivasjon, selvkontroll og grit (og lavere på avoidance-motivasjon). Det viste seg at prestasjonsnivå innad i toppspillergruppa ikke hadde noen betydelige forskjeller. Funnene viste at det var signifikante forskjeller hvor de psykologiske faktorene ble vurdert opp mot alder, samt alder kombinert med prestasjonsnivå.

Det ikke er tydelige forskjeller på vilje til å lykkes relatert til prestasjonsnivå, så nær som ved performance-avoidance. Spillere på et lavere prestasjonsnivå er mer bekymret for ikke å prestere bedre enn andre. De oppfatter sin kompetanse som lav, noe som muligens gjør at de føler seg mer engstelige og unnvikende når de skal prestere. Det vil være naturlig at de som spiller sammen med landslagsspillere, vil kunne oppfatte sitt prestasjonsnivå som lavere. Spillere på et høyere prestasjonsnivå kan ha mer erfaring og lettere kunne legge vekt på de tingene som er viktig å fokusere på, og i mindre grad prøve å unngå dem.

Yngre spillere er mer bekymret for å prestere dårligere enn tidligere og dårligere enn andre sammenlignet med de eldre. De prøver også å hindre nederlag i stedet for å prøve å mestre det å oppnå suksess. De har svært høye forventninger, og de vet de blir dømt og kan ikke gjøre feil. Ut i fra korrelasjonen jeg fant mellom mestrings-avoidance-motivasjon og bekymringsskala, kan dette tyde på at yngre spillere, ikke er like flinke til å endre og håndtere stress som de eldre. Utøvere som har negativ tilnærming til kompetanse og selvbestemt-motivasjon, kan muligens gi signaler på maladaptiv trening og utbrenthet (Lemyre, 2005).

Det er tydelige forskjeller mellom yngre spillere på høyere prestasjonsnivå og eldre spillere på høyere nivå i avoidance-motivasjon. Dette er funn som støtter tidligere studier og indikerer at yngre spillere er mer bekymret for å feile og prestere dårligere enn andre. Det kan igjen tyde på at unge spillere på et høyt nivå, bør stimuleres og støttes til en mer approach-motivert tilnærming, dersom viljen til å lykkes skal opprettholdes over lengre tid. Dette kan hjelpe dem slik at de ikke "faller av" på grunn av at de har for store forventninger til seg selv. Dette gir grunnlag for videre studier på området.

Alle spillerne i studien scoret høyt både på approach-motivasjon (spesielt mestrings-approach), selvkontroll og grit (se figur 3). Siden alle er toppspillere i Norge, kan det tyde på at de har hatt den approach-motivasjonen, selvkontrollen og den mengden grit som må til for å nå toppen i norsk fotball. Sammen med forskning på dette feltet (Van Yperen, 2009; Mills et al., 2012; Toering & Jordet, 2014; Jordet, in press; Duckworth et al., 2007; Holt & Dunn, 2004; Holt & Mitchell, 2006), støtter studien opp om at disse psykologiske faktorene forsterker viljen til å lykkes som fotballspiller.

Det er også viktig å ha forståelse for at blant annet situasjonsbestemte faktorer, kan variere fra tid til annen, og at slike så og si er umulig å utelukke. En må også være forsiktig med en generalisering av studien, siden alle idretter har sine egenskaper. Toppfotballspillere har mange fellesnevnerer med andre topputøvere innen andre idretter, men det kan stilles forskjellige krav til å lykkes selv om det er mange likhetstrekk. Det bør derfor tas i betraktning at denne studien er spesifikk for fotball.

Referanser

- Acock, A. (2005). Working with missing values. *Journal of Marriage and Family*, 67, ss. 1012-1028.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, ss. 1175-1184.
- Baumeister, R. (1998). The self. I D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindzey, *The handbook of social psychology* (4. utg., Vol. 4, ss. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R., & Heatherton, T. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, ss. 1-15.
- Baumeister, R., & Vohs, K. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. I M. Leary, & J. Tangney, *Handbook of self and identity*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, ss. 1252-1265.
- Baumeister, R., Schmeichel, B., & Vohs, K. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. I A. Kruglanski, & E. Higgins, *Social psychology: Handbook of basic principles* (2. utgave. utg., ss. 516–539). New York: Guilford.
- Baumeister, R., Vohs, K., & Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*(6), ss. 351-355.
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Bronson, P., & Merryman, A. (2013). *Top Dog: The Science of Winning and Losing*. New York: Twelve.

- Carr, S. (2006). An examination of multiple goals in children's physical education: Motivational effects of goal profiles and the role of perceived climate in multiple goal development. *Journal of Sports Sciences*, 24, ss. 281-297.
- Chan, R., Shum, D., Touloupoulou, T., & Chen, E. (2008). Assessment of executive functions: Review of instruments and identification of critical issues. *Archives of Clinical Neuropsychology*(2), ss. 201–216.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. utg.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Conroy, D., Elliot, A., & Hofer, S. (2003). A 2×2 achievement goals questionnaire for sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, ss. 456–476.
- Conroy, D., Kaye, M., & Coatsworth, J. (2006). Coaching climates and the destructive effects of mastery-avoidance achievement goals on situational motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*(28), ss. 69-92.
- Cramerer, C., Babcock, L., Lowenstein, G., & Thaler, R. (1997). Labor supply of New York City cabdrivers: One day at a time. *Quarterly Journal of Economics*, ss. 407–441.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cury, F., Biddle, S., Famose, J., Goudas, M., Sarrazin, P., & Durand, M. (1996). Personal and situational factors influencing instrinct interest of adolescent gilrs in school physical education: A structural equation modelling analysis. *Educational Psychology*(16), ss. 305-315.
- Cury, F., Elliot, A., Sarrazin, P., Da Fonseca, D., & Rufo, M. (2002). The trichotomus achievement goal model and instrinc motivation: A sequential mediational analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, ss. 473-481.

- De nasjonale forskningsetiske komiteer. (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Oslo: Forskningsetiske komiteer.
- de Ridder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stoke, F. M., & Baumeister, R. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, ss. 76-99.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*(11), ss. 227-268.
- Deci, E., & Ryan, R. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. I E. Deci, & R. Ryan, *Handbook of self-determination research* (ss. 3-33).
- Doskoch, P., & Flora, C. (2005). The Winning Edge. *Psychology Today*, 38, ss. 42-52.
- Duckworth, A., & Kern, M. (2011). A meta-analysis of the convergent validity for self-control measure. *Journal of Research in Personality*, 45, ss. 259-268.
- Duckworth, A., & Quinn, P. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*(2), ss. 166-174.
- Duckworth, A., Kirby, T., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. (2011). Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*(2), ss. 174-181.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Personality Processes and Individual Differences*, 92, ss. 1087-1101.
- Duckworth, A., Quinn, P., & Seligman, M. (2009, November). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*(6), ss. 540-547.

- Duda, J. (2001). Goal perspectives and their implications for health related outcomes in the physical domain. I F. Cury, P. Sarrazin, & F. Famose, *Advances in motivation theories in the sport domain*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Duda, J., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. I R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle, *Handbook of research in sport psychology* (2. utg., ss. 417–434). New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, ss. 1040-1048.
- Dweck, C., & Leggett, E. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*(2), ss. 256-273.
- Elliot, A. (1997). Integrating the "classic" and "contemporary" approaches to achievement motivation: A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. I M. Maehr, & P. Pintrich, *Advances in motivation and achievement* (Vol. 10, ss. 143-179). Greenwich, CT: JAI Press.
- Elliot, A. (1999). Approach and Avoidance Motivation and Achievement Goals. *Educational Psychologist*, ss. 169-189.
- Elliot, A. (2005). A conceptual history of the achievement goal construct. I A. Elliot, & C. Dweck, *Handbook of competence and motivation* (ss. 52-72). New York: The Guilford Press.
- Elliot, A. (2008). *Handbook of approach and avoidance motivation*. New York: Psychology Press.
- Elliot, A., & Church, M. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, ss. 218-232.

- Elliot, A., & Conroy, D. (2005). Beyond the dichotomous model of achievement goals in sport and exercise psychology. *Sport & Exercise Psychology Review*, 1, ss. 17-25.
- Elliot, A., & Covington, M. (2001). Approach and Avoidance Motivation. *Educational Psychology Review*, 2, ss. 73-92.
- Elliot, A., & Harackiewicz, J. (1996). Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Mediational Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, ss. 461-475.
- Elliot, A., & McGregor, H. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, ss. 628-644.
- Elliot, A., & McGregor, H. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality & Social Psychology*, 80, ss. 501–519.
- Elliot, A., & Thrash, T. (2001). Achievement Goals and the Hierarchical Model of Achievement Motivation. *Educational Psychology Review*, 2(13), ss. 139-156.
- Elliot, R. (2003). Executive functions and their disorders. *British Medical Bulletin*, ss. 49–59.
- Ericsson, K. (2006). The Influence of Experience and Deliberate Practice on the Development of Superior Expert Performance. *the cambridge handbook of expertise and expert performance*, ss. 685-706.
- Ericsson, K. (2008). Deliberate Practice and Acquisition of Expert Performance: A General Overview. *Society of Academic Emergency Medicine*, ss. 988-994.
- Ericsson, K. (2009). Discovering deliberate practice activities that overcome plateaus and limits on improvement of performance. *International Symposium on Performance Science*, ss. 11-21.

- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*, ss. 363–406.
- Ericsson, K., Prietula, M., & Cokely, E. (2007). The making of an expert. *Harvard Business Review*, ss. 1-6.
- Eum, K., & Rice, K. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, *24*, ss. 167–178.
- Ferguson, S. A. (2013, Oktober 2.). The Charlie Rose show: Interview with Sir Alex Ferguson. (C. Rose, Intervjuer)
- FIFA. (2014, mai 14.). *FIFA.com*. Hentet fra <http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/marketing/research.html>
- Filby, W., Maynard, I., & Graydon, J. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*, ss. 230-246.
- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, *43*, ss. 795–805.
- Gazzaniga, M., Ivry, R., & Mangun, G. (1998). *Cognitive neuroscience: The biology of the mind*. New York: Norton.
- Gill, D. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. IL: Human Kinetics.
- Gollwitzer, P. (1990). Action phases and mindsets. I E. Higgins, & R. Sorrentino, *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, ss. 53-92). New York: Guilford.
- Gollwitzer, P., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, ss. 69-119.

- Gottfredson, L. S. (1997). Why grit matters: The complexity of everyday life. *Intelligence*, ss. 79–132.
- Goudas, M., & Biddle, S. (1994). Percieved motivational climate and instrinct motivation in school physical education classes. *European journal of psychology of education*(9), ss. 241-250.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, ss. 172-204.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological talent and its development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, ss. 177-210.
- Gröpel, P., Baumeister, R., & Beckmann, J. (2014). Action Versus State Orientation and Self-Control Performance After Depletion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(4), ss. 476–487.
- Hancock, P., & Szalma, J. (2008). Stress and Performance. I P. Hancock, & J. Szalma, *Performance Under Stress*. Cornwall: MPG Books.
- Harackiewicz, J., Barron, K., Tauer, J., Carter, S., & Elliot, A. (2000). Short-term and long-term consequences of achievement goals: Predicting interest and performance over time. *Journal of Educational Psychology*, 2(92), ss. 316-330.
- Haugaasen, M., Toering, T., & Jordet, G. (2014). From childhood to senior professional football: A multi-level approach to elite youth football players' engagement in football-specific activities. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, ss. 336–344.
- Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational and volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11, ss. 101-120.

- Higgins, E. T. (1998). *Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle*. New York: Academic Press.
- Higgins, E. T., & Spiegel, S. (2004). *Promotion and prevention strategies for self-regulation*. New York: Guilford Press.
- Holt, N., & Dunn, J. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, ss. 199–219.
- Holt, N., & Mitchell, T. (2006). Talent development in English professional soccer. *International Journal of Sport Psychology*, 37(2/3), ss. 77-98.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in Sport Psychology* (3rd ed.. utg.). Human Kinetics.
- Howe, M. (1999). *The psychology of high abilities*. New York: New York University Press.
- Jordet, G. (in press). Psychology and elite soccer performance. I T. Strudwick, *Soccer Science*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Kleinginna, P. J., & Kleinginna, A. (1981). A categorized list of motivation definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, ss. 263-291.
- Lemyre, P. (2005). *Determinants of Burnouts in Elite Athletes: A Multidimensional Perspective*. Oslo: Doktorgradavhandling, Norges Idrettshøgskole.
- Lemyre, P.-N., Roberts, G., & Ommundsen, Y. (2002). Achievement Goal Orientations, Perceived Ability, and Sportspersonship in Youth Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*(14), ss. 120-136.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 65, ss. 272–292.

- Luthar, S., Doernberger, C., & Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study on inner-city adolescents. *Development and Psychopathology*, ss. 703-717.
- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010a). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, ss. 52-73.
- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010b). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, ss. 74-96.
- Maehr, M., & Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. I N. Warren (Red.), *Studies in cross-cultural psychology* (ss. 221-267). New York: Academic Press.
- Martens, R. (1976). *Competitiveness in sport*. Qubec: Canada.
- McClelland, D. (1961). *The achieving society*. Oxford, England: Van Nostrand.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. *Psychological Review*, 106, ss. 3-19.
- Miller, B., Roberts, G., & Ommundsen, Y. (2003). Effect of motivational climate on sportsmanship among competitive youth male and female football players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*(13), ss. 1-14.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012, November). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, ss. 1593–1604.
- Monsell, S. (2003). "Task switching". *TRENDS in Cognitive Sciences*(3), ss. 134–140.

- Morris, C. (2014, April 7.). Grit Is More Essential To Success Than Intelligence. (P. Stevens, Red.) *Entrepreneur Success*, <http://www.entrepreneur-success.com/grit-essential-success-intelligence/>.
- Muraven, M., Tice, D., & Baumeister, R. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, ss. 774–789.
- Murray, H. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation. *Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*(91), ss. 328-346.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. I G. Roberts, *Motivation in sport and exercise* (ss. 31–56). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (u.d.). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, ss. 105-130.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*(65), ss. 11-20.
- Patrick, H., Ryan, A., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J., Hruda, L., & Eccles, J. (1999). Adolescents' commitment to developing talent: The roles of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, ss. 741–763.
- Pensgaard, A., & Høgmø, P. (2004). *Mental trening i fotball*. Oslo: Akilles forlag.

- Pensgaard, A., & Roberts, G. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18, ss. 191-200.
- Pensgaard, A., & Roberts, G. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 12, ss. 54-59.
- Perkins-Gough, D. (2013). The Significance of Grit: A Conversation with Angela Lee Duckworth. I *Resilience And Learning* (1. utg., Vol. 71, ss. 14-20). Educational Leadership.
- Ramm, N. (2014, mars 24). *NRK Sport*. Hentet mai 24, 2014 fra <http://www.nrk.no/sport/fotball/stabaek-talentet-la-opp-som-20-aring-1.11625261>
- Rawn, C., & Vohs, K. (2011). People Use Self-Control to Risk Personal Harm: An Intra-Interpersonal Dilemma. *Society for Personality and Social Psychology*, ss. 1-23.
- Roberts, G. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. I G. Roberts, *Motivation in Sport and Exercise* (ss. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. I R. Singer, M. Murphey, & L. Tennant (Red.), *Handbook of research on sport psychology* (ss. 405-420). New York: MacMillan.
- Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. I G. Roberts, *Motivation in sports and exercise* (ss. 1-50). Champaign: Human Kinetics.

- Roberts, G., & Kristiansen, E. (2010). Motivation and goal setting. I S. Hanrahan, & M. Andersen, *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (ss. 490-499). New York: Routledge.
- Roberts, G., & Ommundsen, Y. (1996). Goal orientations and cognitive and affective correlates among team athletes. *Scandinavian Journal of Sports Medicine*, 6, ss. 46-56.
- Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. I C. Tenenbaum, & R. Eklund, *Handbook of Sport Psychology* (3.. utg., ss. 3-30). Boston: Wiley.
- Roberts, G., Treasure, D., & Kavussanu, M. (1997). Motivation in physical activity context: an achievement goal perspective. *Advances in motivation and achievement*(10), ss. 413-447.
- Robinson, M., Schmeichel, B., & Inzlicht, M. (2010). A Cognitive Control Perspective of Self-Control Strength and Its Depletion. *Social and Personality Psychology Compass*, 3, ss. 189–200.
- Romer, D., Duckworth, A., Sznitman, S., & Park, S. (2010). Can Adolescents Learn Self-control? Delay of Gratification in the Development of Control over Risk Taking. *Prevention Research*.
- Roseman, I. (2008). Motivations and Emotivations: Approach, Avoidance, and Other Tendencies in Motivated and Emotional Behavior. I A. Elliot, *Handbook of Approach and Avoidance Motivation* (ss. 343-366). New York: Psychology Press.
- Ruyter, K. (2003). *Forskningsetikk: Beskyttelse av enkeltpersoner og samfunn* (1. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, ss. 1-15.
- Siddoway, R. (2014). *Grit: The 7 character strenghts of highly successful student*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Siddoway, R. (2014). *The 7 character strenghts of highly successful students: Self-control*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Sideridis, G. (2008). The regulation of affect, anxiety, and stressful arousal from adopting mastery-avoidance goal orientations. *Stress and Health, 24*, ss. 55–69.
- Singh, D. J., Dureja, G., & Singh, S. (2012). A cross sectional analysis of mental toughness and will to win among elite football players. *Brazilian Journal of Biomotricity, ss. 285-296*.
- Sriram, R. (2010). Rethinking intelligence: The role of mindset in promoting success for academically high-risk students. *Humanities and Social Sciences*.
- Stenling, A., Hassmén, P., & Holmström, S. (2014). Implicit beliefs of ability, approach-avoidance goals and cognitive anxiety among team sport athletes. *European Journal of Sport Science, ss. 37-41*.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, ss. 271–324*.
- Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (2011). *Research methods in physical activity* (6. utgave. utg.). Campaign, IL, USA: Human Kinetics.
- Toering, T., & Jordet, G. (2013). Team self-control scores predicted the 2012 final ranking in Tippe- og Adeccoligaen: Why? *Cupfinaleseminaret 2013*.

- Toering, T., & Jordet, G. (2014). Self-Control in Professional Football Players. *Manuscript submitted for publication.*
- Toering, T., Elferink-Gemser, M., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*(27), ss. 1509-1517.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M., Jordet, G., Pepping, G.-J., & Visscher, C. (2012). Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players. *International Journal Sport Psychology*, 43, ss. 1-14.
- Van Yperen, N. (2009). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist*, 23, ss. 317-329.
- Vernacchia, R., McGuire, R., Reardon, J., & Templin, D. (2000). Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31, ss. 5-23.
- Vohs, K., & Baumeister, R. (2004). Understanding selfregulation. I R. Baumeister, & K. Vohs, *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (ss. 1-9). New York, NY: Guilford.
- Vohs, K., & Faber, R. (2007). Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*, 33, ss. 537–547.
- Vohs, K., Baumeister, R., Schmeichel, B., Twenge, J., Nelson, N., & Tice, D. (2008). Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), ss. 883– 898.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.. utg.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5. utg.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. (2001). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4. utg.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Wills, T., DuHamel, K., & Vaccaro, D. (1995). Activity and mood temperament as predictors of substance use in early adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, ss. 901-916.
- Ziglar, Z. (2014, mai 8.). *Good Reads*. Hentet fra <http://www.goodreads.com/quotes/976049-f-e-a-r-has-two-meanings-forget-everything-and-run-or-face>
- Zolli, A., & Healy, A. (2012). *Resilience: Why Things Bounce Back*. Free Press.

Figuroversikt

Figur 1: Gjennomsnittverdiene og standardavvik vurdert i forhold til prestasjonsnivå. *signifikant forskjell mellom gruppene.....	42
Figur 2: Gjennomsnittverdiene og standardavvik vurdert i forhold til alder. *signifikant forskjell mellom gruppene.....	43
Figur 3: Gjennomsnittverdiene og standardavvik totalt i alle de avhengige variablene.	44
Figur 4: Gjennomsnittverdiene og standardavvik i måloppnåelse vurdert opp mot prestasjon og alder kombinert. *signifikant forskjell mellom gruppene.....	45
Figur 5: Gjennomsnittverdiene og standardavvik i selvkontroll vurdert opp mot prestasjon og alder kombinert.....	46
Figur 6: Gjennomsnittverdiene og standardavvik av grit vurdert opp mot prestasjon og alder kombinert.....	47

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv

FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I PROSJEKT: Tippeligaen 2013

Til spiller,

Norges idrettshøgskole (NIH) har sammen med Norsk Toppfotballsentrum (TFS) startet et prosjekt som vil skaffe verdifull informasjon om elitefotballspillere i Tippeligaklubber.

Gjennom prosjektet søker vi å finne hvordan man bedre kan monitorere prestasjonsmentalitet blant elitefotballspillere i Norge, ved å måle blant annet faktorer som motivasjon, stressmestring og fokus.

Vi vil samle inn denne informasjonen gjennom et spørreskjema, der vi kommer ut til den enkelte klubb for å administrere dette.

Prosjektdeltagelse for deg innebærer deltagelse i 25-40 min hvor du skal fylle ut et spørreskjema. Dette vil skje i klubbens lokaler. To representanter fra forskningsteamet vil administrere prosessen.

Alle data blir behandlet konfidensielt og kun forskerteamet vil ha innsyn i spilleres identitet.

Utfyllingen av spørreskjemaet og eventuelle oppfølgingsundersøkelser er frivillig. Du kan trekke deg fra prosjektet når som helst uten å måtte begrunne det. Allerede innsamlede opplysninger om deg vil i så fall bli anonymisert.

Prosjektet forventes å være avsluttet til utgangen av 2014, men vi ønsker å oppbevare innsamlede opplysninger foreløpig frem til oktober 2023 for å ha mulighet for å foreta oppfølging. Senest ved oktober 2023 vil alle innsamlede opplysninger bli slettet. Ved en oppfølgingsundersøkelse vil du motta ny informasjon og ny forespørsel om deltakelse. Datamaterialet vil bli oppbevart på en sikker server på NIH hvor kun prosjektleder har tilgang.

Resultatene av studien vil bli publisert i en rapport uten at den enkelte kan gjenkjennes. TFS og klubben din vil motta en rapport, som beskriver resultatet av undersøkelsen på sentrale variabler, men heller ikke her kan den enkelte spiller gjenkjennes. Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Dersom du ønsker å delta i undersøkelsen signerer den vedlagte samtykkeerklæringen. Alle resultater til TFS og de respektive klubber vil være anonyme.

Vedlegg 2: Samtykkeerklæring spiller

Utvikling av elitespillere i fotball

SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt skriftlig informasjon om prosjektet *Tippeligaen 2013*. Ved å signere samtykkeerklæringen bekrefter jeg at jeg vil delta i prosjektet.

Sted:

Dato:

Underskrift

Navn med blokkbokstaver

Vedlegg 3: Protokoll

Protokoll datainnsamling

November 2013

Innhold

Organisering
Utstyr
Testleder protokoll
Test protokoll
Oppbevaring

Organisering

- Be klubben på forhånd oversende en liste med antall spillerne totalt, engelskspråklige/norske og spillere under 18 år.
- Sørg for at vi har tillatelse fra alle foreldrene til alle spillerne under 18 år. Dersom noen spillere har glemt å informere foreldrene sine om undersøkelsen og dermed ikke har med samtykke gjøres følgende:
 - Kontakt foreldrene og be dem sende en sms hvor de samtykker til spillerens deltagelse.
 - Send informasjonsskriv og samtykke på mail til foreldrene og be dem skrive ut, signere, skanne og maile dokumentet tilbake.
 - Dersom vi ikke kommer i kontakt med foreldrene og får godkjenning får ikke den aktuelle spilleren delta i undersøkelsen.
- Ankom stedet hvor undersøkelsen skal gjennomføres minst 30min før avtalt starttid.
- 15 min før undersøkelsen starter: samle sammen trenerne / støtteapparat (se test leder protokoll)
- Spørreskjemaet tar ca 25-40 min å gjennomføre.
- Sett av ca 15-30 min etter siste mann er ferdig for å samle sammen og systematisere papirene og takke spillere og trenere for deltakelsen.
- Total tid beregnet for å gjennomføre undersøkelsen hos en klubb er 2 timer.

Utstyr

- Spørreskjema
 - Sjekk hvor mange skjema det er behov for (antall spillere) (engelsk/norsk) (antall under 18 år)
 - Ta med elektronisk versjon av dokumentene listet nedenfor:

Liste over dokumenter

- Informasjonsskriv til foreldre med samtykkeerklæring
 - Informasjonsskriv med samtykkeerklæring til spillere
 - Spørreskjema
- Bærbar PC
 - Penner! Sjekk hvor mange vi trenger.
 - Oppbevaringsboks til alle papirene.

Testleder protokoll

Personlig presentasjon

Bekledning: Pent kledd.

Sosial omgang: Håndhils på ALLE voksne så godt det lar seg gjøre. Presenter deg ved navn og si at du representerer TFS, at du er masterstudent ved NIH og at du er her for å gjennomføre en undersøkelse på vegne av TFS og NIH.

Samle trenere og støtteapparatet sammen og forklar dem i korte trekk hva vi skal gjøre. Spørreskjemaet blir utfylt, og den tar for seg alle de 11 mentale prestasjonsfaktorene. Forklar til trenerne at noen av disse spørsmålene kan virke litt rare for spillerne siden de er fra standardiserte spørreskjemaer og vi har vært i tvil om vi skulle inkludere dem men vi valgte til slutt å gjøre det. Dette vil gjøre trenerne mindre kritiske og vi vil få mere forståelse. Opptre med autoritet. For det resterende følges prosedyren som beskrives i det kommende.

Initiativet for samtale med trenerne ligger hos deg. Sørg for at du kjenner navn og ansikt på trenerne som vil være tilstede på forhånd, slik at du vet hvilken trener som har ansvar for hvilket lag. Et spørsmål som kan åpne en naturlig dialog er: *Hvordan har det gått med laget ditt så langt i år?* Forsøk å få øyekontakt med alle spillerne (om mulig) før presentasjonen fordi det vil bidra til å skape en relasjon og dermed en følelse av forpliktelse.

Avvikling og avreise

Sies: Takk for oss og takk for at vi fikk komme og for at dere organiserte det hele for oss. Det som vil skje videre nå er at vi vil analysere resultatene så snart vi har vært rundt hos alle klubbene. Deretter vil vi utarbeide en rapport til dere hvor dere får se resultatene fra dere sett opp mot de andre klubbene. Hvis dere skulle ha noen spørsmål eller noe annet skulle dukke opp i ettertid håper vi dere tar kontakt!

Gjøres: Håndhils og sørg for at alt utstyr blir med på hjemreisen.

Test protokoll

Generell presentasjon av spørreskjemaet

Spillerne settes i gang først hvor begge testlederne er involvert.

Spørreskjema til spillerne:

Sies: Hei mitt navn er.... og dette er....Vi er her for å gjennomføre en spørreundersøkelse på vegne av Norsk Toppfotball Senter og Norges Idrettshøgskole. Dette er en undersøkelse som gjennomføres i norsk toppfotball. Vi er spente på hvordan dette går, fordi det krever et høyt konsentrasjonsnivå! Svarene dere avgir i denne undersøkelsen vil være styrende for hvordan monitorerings verktøyet for mentalitet til fotballspillere blir videre utviklet. Derfor er det utrolig viktig at dere svarer så personlig og ærlig som mulig! Det kan være vanskelig å forstå hva som menes med enkelte spørsmål, så rekk gjerne opp en hånd og spør oss personlig, hvis det skulle være noen uklarheter. Når dere er ferdige lar dere skjemaet ligge på pulten så samler vi det inn. Er det noen som har noen spørsmål før vi starter?

Gjøres: Skjema deles ut. Gå gjennom skjema i grove trekk og hva de har i vente. Om mulig bruk av prosjektor om ikke illustrer med et papir eksemplar.

Innsamling og avslutning med gruppen

Sies til hver enkelt: Tusen takk, vi setter veldig stor pris på at dere sa dere villige til å delta og tok der tid til å fylle ut skjemaet.

Sies til gruppen: Da sier vi takk for oss og tusen takk til dere for at vi fikk komme og gjøre denne undersøkelsen. At dere stilte opp og tok dette seriøst vil bety mye for norsk toppfotball!

Gjøres: Samle sammen alle papirene og fordel dem i følgende grupper:

- Spørreskjema
- Samtykkeskjema for spillere,
- Samtykkeskjema fra foreldre
- Liste over deltakere (spillere)
- Ubrukt materiell

Oppbevaring

Når du kommer tilbake til NIH, bør papirene til spillere settes inn i permene.

Samtykke for spillere, foreldre og foreldre lagres separat. Utfylte samtykke skjema oppbevares i de svarte permene i skapene (andre hylle i øverste skap til høyre når du kommer inn) på forværelset til kontoret til Tynke. Skjemaene bør sorteres alfabetisk og legg skilleark mellom de forskjellige klubbene hvor du skriver antall samtykke som er samlet inn pr. klubb.

På toppen og på den ene kortsiden av esken skriver du: dato for innsamling, klubb, hva som er i boksen og antall utfylte skjema. Boksene oppbevares i kronologisk rekkefølge.

Spørreskjemaene som er lagt inn i SPSS settes i de hvite permer. Klubben og hvilken del av spørreskjemaet skrives på permen. Når du er ferdig med å legge inn en hel klubb i SPSS sett spørreskjemaene i kronologisk rekkefølge.

Skapene må være låst når de ikke er i bruk!

Oppsummering:

- Samtykkeskjema i alfabetisk rekkefølge (svart)
- Ubrukt materiell sorters i riktige bunker.
- Deltagerliste og permer på Tynkes sitt kontor
- Skjemaer som er punchet settes i hvite permer.
- Skapene skal være låst når de ikke er i bruk!

Vedlegg 4: Måleinstrumenter

Achievement Goal Questionnaire – Sport (AGQ-S; Conroy et al., 2003)

Vurder dine tanker og følelser om din fotballprestasjon når du responderer på utsagnene. Sett ring rundt ett svaralternativ.

	Ikke meg i det hele tatt							Helt likt meg	
	1	2	3	4	5	6	7		
1. Det er viktig for meg å prestere så godt som jeg kan.	1	2	3	4	5	6	7		
2. Jeg ønsker å prestere så godt som det er mulig for meg å prestere.	1	2	3	4	5	6	7		
3. Det er viktig for meg å mestre alle aspekter ved min prestasjon.	1	2	3	4	5	6	7		
4. Jeg bekymrer meg for at jeg ikke kan prestere så godt som det er mulig for meg å prestere.	1	2	3	4	5	6	7		
5. Noen ganger er jeg redd for at jeg ikke presterer så godt som jeg ønsker.	1	2	3	4	5	6	7		
6. Jeg er ofte bekymret for at jeg ikke kan prestere så godt som jeg er i stand til.	1	2	3	4	5	6	7		
7. Det er viktig for meg å gjøre det bra sammenlignet med andre.	1	2	3	4	5	6	7		
8. Det er viktig for meg å prestere bedre enn andre.	1	2	3	4	5	6	7		
9. Mitt mål er å gjøre det bedre enn andre utøvere.	1	2	3	4	5	6	7		
10. Jeg vil bare unngå å prestere dårligere enn andre.	1	2	3	4	5	6	7		
11. Mitt mål er å unngå å prestere dårligere enn alle andre.	1	2	3	4	5	6	7		
12. Det er viktig for meg å unngå å være en av de dårligste utøverne i gruppen.	1	2	3	4	5	6	7		

Brief Self-Control Scale (Tangney et al., 2004)

Ved hjelp av skalaen, vennligst oppgi hvor mye hver av de følgende påstandene passer for **hvordan du vanligvis er**. Sett ring rundt ett svaralternativ.

	Ikke i det hele tatt likt meg		Veldig likt meg		
1. Jeg er god til å motstå fristelse.	1	2	3	4	5
2. Jeg har vanskelig for å endre dårlige vaner.	1	2	3	4	5
3. Jeg er lat.	1	2	3	4	5
4. Jeg sier uanstendige ting.	1	2	3	4	5
5. Jeg gjør visse ting som ikke er bra for meg, hvis de er morsomme.	1	2	3	4	5
6. Jeg nekter å gjøre ting som er dårlige for meg.	1	2	3	4	5
7. Jeg ønsker jeg hadde mer selvdisciplin.	1	2	3	4	5
8. Andre ville si jeg har jerndisciplin.	1	2	3	4	5
9. Det å ha det gøy og moro hindrer meg ofte i å få jobben gjort.	1	2	3	4	5
10. Jeg har problemer med å konsentrere meg.	1	2	3	4	5
11. Jeg klarer å jobbe effektivt mot langsiktige mål.	1	2	3	4	5
12. Noen ganger klarer jeg ikke å unngå å gjøre noe, selv om jeg vet det er galt.	1	2	3	4	5
13. Jeg gjør ofte ting uten å tenke gjennom konsekvensene.	1	2	3	4	5

Short Grit Scale (Grit-S; Duckworth & Quinn, 2009)

Ved hjelp av skalaen under, vennligst oppgi hvor mye hver av de følgende påstandene reflekterer hvordan du vanligvis er. Sett ring rundt ett svaralternativ.

	Ikke i det hele tatt likt meg		Veldig likt meg		
1. Jeg setter ofte et mål, men velger senere å følge et annet.	1	2	3	4	5
2. Nye ideer og nye prosjekter distraherer meg av og til fra tidligere ideer og prosjekter.	1	2	3	4	5
3. Jeg har vært besatt av en viss ide eller et prosjekt i en kort periode, men senere mistet interessen.	1	2	3	4	5
4. Jeg har problemer med å opprettholde mitt fokus på prosjekter som tar mer enn et par måneder å fullføre.	1	2	3	4	5
5. Jeg fullfører alt jeg begynner på.	1	2	3	4	5
6. Jeg mister ikke motet i motgang.	1	2	3	4	5
7. Jeg arbeider hardt.	1	2	3	4	5
8. Jeg er flittig.	1	2	3	4	5

