



Universitetet i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: Idrettsvitenskap

6. semester, 2023

Forfatter: Simen Stokke

Kandidatnummer: 4003

Veileder: Professor Espen Tønnessen

Tittel på bachelor oppgaven: Er det kjønnsforskjeller i motivasjon og treningsbelastning hos fotballspillere på landslagsskolen?

Engelsk Tittel: Are there any gender differences in motivation and training load between players at the national youth soccer team?

Emneord: Motivasjonsregulering, indre og ytre motivasjon, selvbestemmelsesteori, treningsbelastning, landslagsskolen.

Antall ord: 8366

Antall vedlegg: 5

Stavanger, 02.05.2023

Innholdsfortegnelse

<i>Liste over Figurer/tabeller</i>	4
<i>Liste over vedlegg</i>	4
<i>Forord</i>	5
<i>Sammendrag</i>	6
<i>Abstract</i>	7
1.0 Innledning	8
2.0 Problemområde	10
2.1 Problemstilling	10
2.2 Avgrensing av oppgaven	10
3.0 Teori	11
3.1 Motivasjon	11
3.1.1 Indre og ytre motivasjon	11
3.2 Selvbestemmelsesteori	12
3.2.1 Basic Psychological Needs Theory	12
3.2.2 Cognitive Evaluation Theory	13
3.2.3 Organismic Integration Theory	13
3.3 Teorier innenfor BRSQ	14
3.3.1 Motivasjon innenfor fotball	15
3.4 Treningsbelastning i ungdomsårene	16
3.4.1 Treningsbelastning innenfor fotball	16
4.0 Metode	18
4.1 Metodisk tilnærming	18
4.1 Utvalg	18
4.2 Søkeprosess - Litteratur	19
4.3 Instrument – Spørreskjema	19
4.3.1 Validitet og reliabilitet av instrument (BRSQ)	20
4.3.2 Feilkilder knyttet til datainnsamling	21
4.4 Prosedyre	22
4.4.1 Datainnsamling	22
4.4.2 Gjennomføring av spørreskjemaundersøkelsene	22
4.5 Forskningsetiske retningslinjer	23
4.6 Analyse av statistikk	23

5.0 Resultater	24
5.1 <i>Den typiske landslagsskolespilleren.....</i>	24
5.2 <i>Gjennomsnitt score for hver type regulering innenfor motivasjon</i>	25
5.3 <i>Resultater treningsbelastning.....</i>	26
5.3.1 <i>Andre idretter</i>	28
5.4 <i>Oppsummering av resultater.....</i>	29
6.0 Diskusjon	31
6.1 <i>Motivasjon.....</i>	31
6.2 <i>Treningsbelastning</i>	33
6.2.1 <i>Andre idretter</i>	34
7.0 Konklusjon	36
7.1 <i>Fremtidige studier</i>	37
8.0 Referanser	38
Vedlegg 1.....	42
Vedlegg 2.....	45
Vedlegg 3.....	47
Vedlegg 4.....	49
Vedlegg 5.....	50

Liste over Figurer/tabeller

Figur 1: Flere ulike reguleringer fra ytre til indre motivasjon – s.14

Figur 2: Viser hvor gamle spillerne var da de startet med organisert fotballtrening – s.24

Figur 3: Viser hvor lyst deltakerne har til å bli profesjonell fotballspiller sammenliknet med de andre spillerne på landslagsskolen – s.25

Figur 4: Viser hvor mange dager per uke deltakerne på landslagsskolen trener fotball organisert (klubb, landslagsskolen og kretslag) – s.26

Figur 5: Viser hvor mange timer per uke deltakerne på landslagsskolen trener fotball per uke (organisert og egenorganisert) – s.27

Figur 6: Viser hvor mange dager med egentrening spillerne gjennomfører per uke – s.28

Figur 7: Viser hvor mange dager i uken spillere driver med andre idretter enn fotball – s.29

Tabell 1: Gir en oversikt over kjønn og alder til deltakerne i undersøkelsen – s.17

Tabell 2: Alpha verdien – s.23

Tabell 3: Gjennomsnittscore for de ulike reguleringene innenfor motivasjon – s.25

Tabell 4: Oversikt over treningsbelastning for begge kjønn – s.30

Liste over vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema i spørreskjema – s.42-44

Vedlegg 2: Selvutviklede delen av spørreskjemaet – s.45-46

Vedlegg 3: Motivasjonsdel av spørreskjemaet – s.47-48

Vedlegg 4: Risikoanalyse av undersøkelsen – s.49

Vedlegg 5: Reliabilitetstabell (α) – s.50

Forord

Etter tre lærerike år med idrettsstudier er jeg nå ferdig med bacheloroppgaven min i idrettsvitenskap. Det er på en måte litt vemodig, da idrett er noe jeg brenner for og trives med å studere. På den andre siden gleder jeg meg til å bruke kompetansen min som fotballtrener og forhåpentligvis som folkehøgskolelærer i fremtiden.

Jeg ønsker å takke veilederen min Espen Tønnessen for tilbakemeldinger, kompetanse og all hjelp i forbindelse med bacheloroppgaven. Uten deg ville ikke dette vært mulig. Takk til lærerne på studiet, for flotte samtaler og utvidelse av mitt kunnskapsrepertoar. Jeg vil også få takke mine medstudenter for tre fine år og mange gode stunder under forelesningene og praktisk undervisning. En takk går også selvsagt til Kretsansvarlig Rogaland for å gi meg tilgang til landslagsskolepillerne som takket ja til prosjektet, og valgte å sette av deres tid til undersøkelsen.

Til slutt vil jeg takke familien min for motivasjon gjennom prosessen og min samboer som har støttet meg og tatt hensyn gjennom skriveprosessen. Jeg er meget takknemlig og setter stor pris på alle som har støttet og motivert meg gjennom tre flotte og lærerike år.

Simen Stokke

Stavanger, 02.05.2023

Sammendrag

Norsk fotball er i rivende utvikling og produserer toppidrettsutøvere i verdenstoppen. Grunnen til dette er at de har trent godt i mange år med kyndige veiledere, og spilt sammen med andre motiverte medspillere i Norges fotballforbunds tiltak ved landslagsskolen. Bakgrunnen for studien er at det finnes lite forskning rundt hvor mye unge talenter i 13-15 års alderen trener alene, organisert samt deres motivasjon for å bli profesjonelle fotballspillere. Problemstillingen i denne studien er å undersøke om det er kjønnsforskjeller i motivasjon og treningsbelastning hos fotballspillere på landslagsskolen.

For å belyse problemstillingen på en helhetlig og nyansert måte ble et kvantitativt deskriptivt forskningsdesign benyttet. Et spørreskjema med spørsmål om treningsbelastning og motivasjon ble brukt på (N=109) deltakere der jenter (N=64) og gutter (N=45) på landslagsskolen besvarte etter beste evne. Spørsmålene om motivasjon er hentet fra det validerte spørreskjemaet Behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ), som er utarbeidet av et forskerteam innen motivasjon i konkurransesport (Lonsdale et al., 2008). Motivasjonsdelen er delt inn i 5 tematikker som omhandler ulike reguleringer fra ytre til indre motivasjon. Spørsmålene fra den egenutviklede delen omhandler kartlegging av treningsbelastningen til spillerne, rammebetingelser og støtte fra signifikante andre. Resultatene ble sammenlignet med annen forskning og studier for å få mer kunnskap rundt belysningen av problemstillingen.

Resultatene viser at det ikke er noen store statistiske forskjeller om organisert og uorganisert trening eller motivasjon hos jenter og gutter på landslagsskolen. Ett unntak er at jentene har en mer allsidig vei til toppfotballen, den statistiske forskjellen er høy med et større antall jenter som driver med flere andre idretter ved siden av fotballen. Gutter starter tidligere med organisert trening og jentene har et større sprik i ferdighetsnivå enn guttene. 50% trener med begge kjønn og hele 80% av jentene trener med eldre årganger. Motivasjon er preget av mer eksterne reguleringer hos jentene sammenlignet med guttenes indre regulering. Det å balansere de grunnleggende behovene i selvbestemmelsesteorien vil bidra til å øke den indre motivasjonen og bidra til gode resultater og progresjon for utøvere på elitenivå i fotball. En viktig betraktning er å tilpasse trening og belastning for hvert individ for å oppnå høyest mulig progresjon da ungdommer er under utvikling, vekst og er forskjellige individer sammenlignet med hverandre.

Abstract

Norwegian football is developing rapidly and is a producer of top athletes in the world. The reason for this is that they have trained well for many years with knowledgeable tutors and played together with other motivated teammates in the Norwegian Football Association's initiative called the national team school. The background for the study is that there is little research into how much young talents aged 13-15 train alone, organized and how their motivation is to become professional footballers. The main task in this study is to investigate whether there are gender differences in motivation and training load among soccer players in the national team school.

To shed light on the issue in a holistic and nuanced way, a quantitative descriptive research design was used. A questionnaire which covers training load and motivation was used on (N=109) participants where girls (N=64) and boys (N=45) at the national team school, answered to the best of their ability. The questions about motivation are taken from the validated questionnaire Behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ), which was prepared by a research team in the field of motivation in competitive sport (Lonsdale et al., 2008). The motivation section is divided into 5 topics that deal with different regulations from external to intrinsic motivation. The questionnaire from the self-developed part is about mapping the training load for the players, framework conditions and support from significant others. The results were compared with other research and studies to gain more knowledge about the problem.

The results show that there are no major statistical differences in organized, unorganized training or the motivation for girls and boys at the national team school. An exception is that the girls have a more versatile path to top football where the statistical difference is high with many girls playing several other sports alongside football. Boys starts earlier with organized training and girls have a greater gap in skill level compared to boys, as 50% is training with both sexes and as many as 80% of girls train with older cohorts. Motivation is characterized by more external regulation in girls compared to boys' internal regulation. Balancing the basic needs in self-determination theory will help to increase intrinsic motivation and contribute to good results and progression for athletes at elite level in football. An important consideration is to adapt training and load for each individual in order to achieve the highest possible progression as young people are developing, growing and are different individuals compared to each other.

1.0 Innledning

Fotball er en av de mest populære idrettene i verden, og det brukes mye tid og penger for å utvikle unge fotballtalenter til profesjonelle fotballspillere (Sarmiento et al., 2018). Ifølge årsrapporten til Norges fotballforbund (NFF) fra 2017, var det 372 000 registrerte fotballspillere i Norge, og 262 000 av dem var gutter og 110 000 var jenter (NFF, 2017). Mange unge talentfulle spillere har en drøm om å bli profesjonell fotballspiller (Williams & Reilly, 2000). De som lykkes er ofte spillere som er arvelig «belastet» med gode tekniske ferdigheter og god fysisk kapasitet (Ommundsen et al., 2015). I tillegg kreves det at spillerne utvikler ferdigheter og kapasitet gjennom mye spesifikk og intensiv trening over mange år. Denne treningen må være tilpasset individ og rolle, og med en progresjon som sikrer utvikling, men ikke så stor at den gir belastningsskader. En slik krevende prosess krever at spilleren og laget har dyktige trenere rundt seg, og får god oppfølging fra klubb, krets og landslag. Ett av tiltakene er Norges fotballforbunds landslagsskole. Her får unge talentfulle spillere trene sammen med likesinnede, under kyndig trenerveiledning (NFF, 2023). De beste spillerne får også muligheten til å spille kretskamper og aldersbestemte landslagskamper. Dette er verdifulle arenaer for å få referanser på høyeste nivå, og en viktig del av Norges fotballforbunds utviklingsfilosofi (NFF, 2023).

Motivasjon er en avgjørende faktor for at en idrettsutøver skal utvikle seg og prestere på høyt nivå (Deci & Ryan, 1985). Dette stiller krav til at unge fotballspillere har en dyp og varig motivasjon som kan bidra til å skape kontinuitet, fokus og drivkraft under trening og kamper. Fotballspillere drives av ulike motivasjonsfaktorer og det kan være flere ulike faktorer som bidrar for at spillerne yter sitt beste på banen (Weinberg & Gould, 2015). Noe som driver motivasjonen hos idrettsutøvere, kan være det indre eller ytre. Den indre motivasjonen kjennetegnes ved at spilleren har ett ønske om å drive med fotball fordi den er givende i seg selv (Hendry et al., 2014). Den ytre motivasjonen kjennetegnes av at spilleren blir motivert av ytre faktorer som penger, status og andre typer belønning (Deci, 1975). En kjent teori innenfor motivasjonsteori er selvbestemmelsesteorien (SDT). Denne tar utgangspunkt i at alle mennesker har ulike typer motivasjon for å lære, utforske og tilegne seg kunnskap, og kan gi verdifull informasjon om hvorfor spillere handler som de gjør (Deci & Ryan, 1985). Om ikke spillerne har høy motivasjon er det nærmest umulig å gjennomføre en langvarig og tidkrevende talentutviklingsprosess som krever stor daglig treningsbelastning (Zeng, 2019).

Treningsbelastningen er ett produkt av treningshyppighet, treningsvarighet og treningsintensitet (Smith et al., 2003). Skal talentfulle utøvere utvikle seg må belastningen være stor nok, og spesifikt tilpasset de kravene som stilles i idretten. I typiske utholdenhetsidretter er det gjennomført en rekke deskriptive studier som sier noe om hva som kreves av treningsbelastning hos typiske utholdenhetsutøvere (Tønnessen et al., 2009, 2014, 2015). I fotball er det vist at de spillerne som blir profesjonelle spillere har spilt mer egenorganisert fotball enn de som ikke lykkes (Hornig et al., 2016). Så vidt oss bekjent finnes det imidlertid ingen forskning som har undersøkt hvor mye unge talentfulle fotballspillere trener i ungdomsårene, og om det er forskjell på hvor mye unge talentfulle gutter trener versus talentfulle jenter. Det foreligger heller ikke studier som har undersøkt om det er en sammenheng og kjønnsforskjeller mellom motivasjon og treningsbelastning i fotball.

2.0 Problemområde

Den norske fotballen utvikler seg, og det blir flere spillere som når toppnivået. Spillerne trener godt fra de er unge og frem til de oppnår elitenivå. De største talentene blir tatt ut og får mulighet til å utvikle seg på landslagsskolen, som er et tiltak fra Norges fotballforbund. For å utforske mer om hvordan de dyktige fotballspillerne utvikles skal vi se på deres motivasjon og hvor mye de trener alene og organisert. Gjennom data fra spørreskjema skal vi undersøke om det er kjønnsforskjeller mellom spillerne på landslagsskolen.

2.1 Problemstilling

Formålet med studien er å undersøke motivasjonen og treningsbelastningen hos spillerne på landslagsskolen, og om det eventuelt er statistiske forskjeller mellom gutter og jenter.

I denne bacheloroppgaven er problemstillingen følgende:

Er det kjønnsforskjeller i motivasjon og treningsbelastning hos fotballspillere på landslagsskolen?

2.2 Avgrensning av oppgaven

Det vil bli satt begrensninger for ikke å havne utenfor oppgavens formål. Oppgaven blir avgrenset til 8000 ord +/- 10% siden det er en bacheloroppgave som det har blitt satt ulike krav til oppgavens omfang. Studien blir avgrenset til fotballspillere på landslagsskolen for begge kjønn fra 13-15 års alderen. Oppgaven begrenser seg til å kartlegge og undersøke spillerne på landslagsskolens motivasjon og treningsbelastning. Målet er å kartlegge og undersøke disse faktorene gjennom en spørreskjemaundersøkelse.

3.0 Teori

For å besvare problemstillingen så vil relevant teori for ulike typer motivasjon bli presentert. Motivasjon blant unge ballspillere vil være en viktig faktor for deres drivkraft til å trene og bli profesjonelle fotballspillere. Skal en lykkes som profesjonell fotballspiller må hver enkelt trene mye i ung alder. Spørsmålet er hvordan treningen og treningsbelastningen bør fordeles på organisert og egenorganisert aktivitet. I teoridelen er det derfor redegjort for treningsbelastning, og viktigheten av organisert og egenorganisert aktivitet i unge år for å utvikle seg til en profesjonell fotballspiller.

3.1 Motivasjon

Ordet motivasjon kan defineres som intensiteten og retningen av en persons innsats for å oppnå noe (Sage, 1977). Motivasjon for unge fotballspillere kan være en viktig faktor for å oppnå suksess. Det er mange faktorer som kan påvirke motivasjonen hos utøvere, men som regel er det ulike forskjeller som betyr mer fra en utøver til en annen. Noen spillere blir mer motivert av ros fra medspillere eller trener, mens andre motiveres av å ha det bra i et inkluderende miljø, eller det å oppnå status og bli rik (Weinberg & Gould, 2015). Dette betyr at det er mange ulike forhold som motiverer spillere til å holde på med fotball for å bli profesjonell. Hovedsakelig deles motivasjon inn i ytre og indre motivasjon (Deci, 1975).

3.1.1 Indre og ytre motivasjon

Indre motivasjon er en viktig faktor for suksess for unge fotballspillere til å oppnå suksess. Den indre motivasjonen refererer til en persons indre drivkraft for å arbeide med en spesifikk aktivitet, uten belønning eller påvirkning fra andre (Weinberg & Gould, 2015). Indre motivasjon kan for eksempel oppstå fra lidenskap for fotball, et mål eller ønske om å bli bedre eller en følelse av tilhørighet eller felleskap med medspillere på et lag. Har en spiller høy grad av indre motivasjon, så er dette positivt fordi spilleren har et større engasjement til å utvikle seg innenfor fotball. Det er derfor viktig med støtte fra foreldre og trenere til oppmuntring av ungdommens indre motivasjon istedenfor å la fokuset styre over mot ytre belønninger som å for eksempel vinne framfor å lære (Zeng, 2019).

Ytre motivasjon i fotball forbindes med de ytre faktorene som bidrar til å påvirke utøvernes motivasjon utenfra. Eksempler på ytre motivasjon er annerkjennelse fra andre eller at foreldrene gir belønninger til barna for å delta i idrett (Breese, 1998). Den ytre motivasjonen kan være effektiv, men også kortvarig da spilleren kan miste interessen for fotball om belønningene slutter å komme. Dette er nødvendigvis ikke en negativ årsak om det kan bidra til at utøveren omdanner den ytre belønningen til en indre drivkraft uten avhengighet av å «oppnå» eller «få» noe hver gang det spilles fotball (Zeng, 2019).

3.2 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteori (SDT) er en teoretisk tilnærming som er utviklet av Deci og Ryan på 80-tallet og omhandler hvordan menneskelig motivasjon er knyttet til fysisk aktivitet (Deci & Ryan, 1985). Teorien går under tre ulike underteorier: «Basic Psychological Needs Theory», «Organismic Integration Theory» og «Cognitive Evaluation Theory» (Deci & Ryan, 1985). SDT bruker tre grunnleggende behov for motivasjon: autonomi, kompetanse og tilhørighet (Weinberg & Gould, 2015). Autonomi betyr at en person har behov for å kontrollere sine egne handlinger og beslutninger. Kompetanse handler om å føle seg dyktig i det man driver med, mens tilhørighet omhandler behovet for å ha aksept og inkludering fra sosiale grupper (Fraguela-Vale et al., 2020). Det å være en del av uttaket til landslagsskolen og bli akseptert i gruppen er et eksempel på tilhørighet. SDT er et nyttig verktøy for å forstå adferd og motivasjon blant unge fotballspillere. Når spillerne føler at deres behov for de tre grunnleggende behovene for SDT blir møtt så kan dette bidra til økning i prestasjoner, engasjement og motivasjon (Devorah & Kelly, 2013).

3.2.1 Basic Psychological Needs Theory

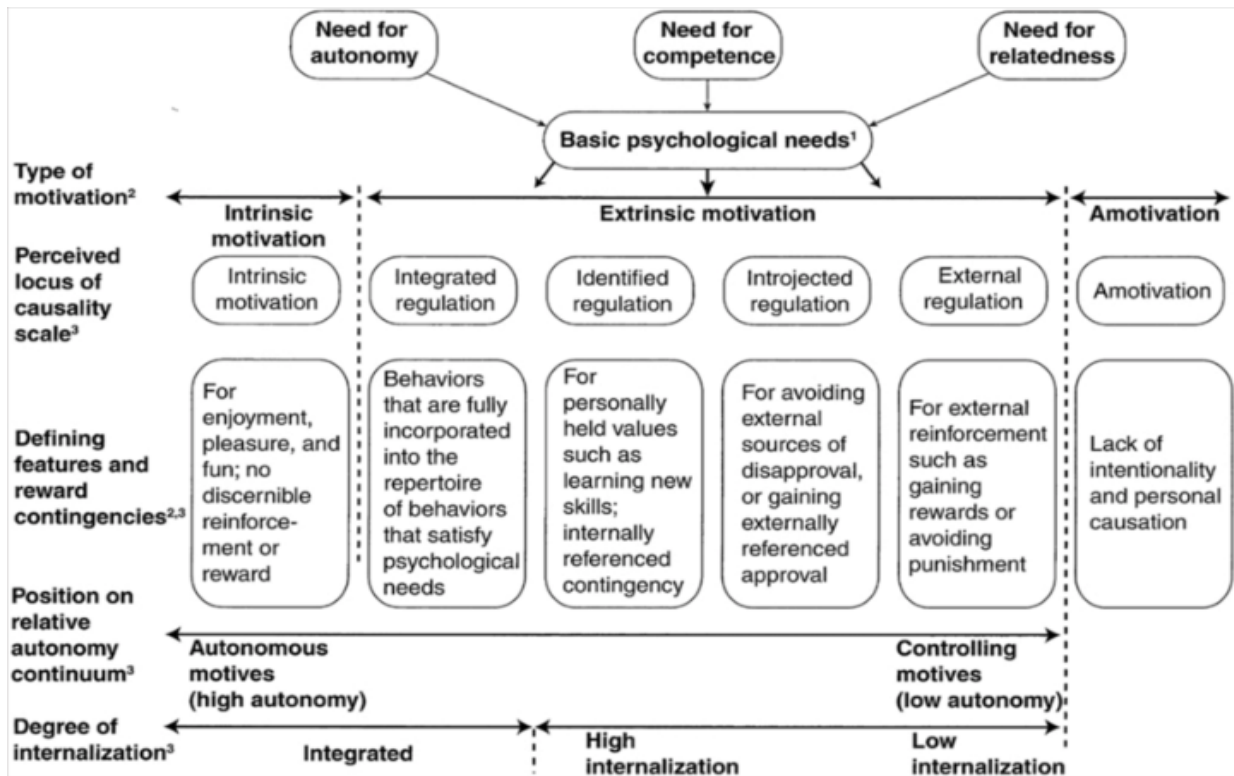
Basic psychological needs theory (BPNT) fokuserer på de tre grunnleggende behovene som mennesker har innenfor psykologien og SDT: autonomi, kompetanse og tilhørighet (Fraguela-Vale et al., (2020). Blir alle disse behovene oppfylt, kan utøveren oppleve trivsel og indre motivasjon. SDT forteller at disse behovene er generelle og gjelder for alle menneskers kultur, alder og samfunn, samtidig som at behovene er universelle for alle mennesker i ulike sammenhenger (Deci & Ryan, 1985).

3.2.2 Cognitive Evaluation Theory

Cognitive Evaluation Theory (CET) forklarer hvordan de ytre faktorene til motivasjon kan påvirke en persons indre motivasjon. CET handler om hvordan ytre motivasjonsfaktorer kan påvirke den indre motivasjonen til en person og at de ytre faktorene kan både ha negative og positive effekter på den indre motivasjonen. Teorien forteller at ytre motivasjonsfaktorer kan ha to forskjellige virkninger som enten er støttende eller kontrollerende. De støttende kan være positive tilbakemeldinger som er belønnende, de kontrollerende er til motsetning en form for press eller straff. Den kontrollerende kan redusere en persons indre motivasjon, mens den støttende bidrar til økning av den indre motivasjonen. CET tar utgangspunkt i autonomi og kompetanse som er to psykologiske behov. Dersom ytre motivasjonsfaktorer møter de to nevnte behovene, vil det gi personen en økt indre motivasjon. I motsetning til om disse to behovene reduseres (Deci & Ryan, 1985).

3.2.3 Organismic Integration Theory

Organismic Integration Theory (OIT) forklarer hvordan de ytre motivasjonsfaktorene tilpasses og internaliseres i adferden til en persons indre motivasjon (James et al., 2019). Teorien handler om fire varianter av ytre motivasjon: ytre regulering, introversjon, identifisering og integrert regulering (Deci & Ryan, 1985). Den ytre reguleringen beskriver hvordan en person gjennomfører en oppgave av belønning eller ytre press, motivasjonen til personen er ubetydelig for oppgaven. Introversjon anses som at en person gjør en oppgave fordi den er relevant og viktig for personens verdier, men motivasjonen er fortsatt ytre. Identifisering menes med at oppgaven utføres av personen fordi den er verdifull og personlig viktig, motivasjonen er fortsatt delvis ytre. Integrert regulering innebærer at oppgaven blir gjennomført fordi den anses som en del av personens identitet, verdier og selvbestemmelse, motivasjonen er fullstendig indre (Deci, 1975).



Figur 1: Flere ulike reguleringer fra ytre til indre motivasjon (Ryan & Deci, 2007).

3.3 Teorier innenfor BRSQ

Behavioral regulation in sport questionnaire har ulike tematikker for motivasjon i idrett og omhandler flere teorier. I spørreskjemaet til forskningen ble disse fem teoriene berørt: amotivasjon, ekstern regulering, introjisert regulering, innført regulering og identifisert regulering (Lonsdale et al., 2008). Disse begrepene er med i prosessen fra ulike reguleringer fra ytre til indre motivasjon (Figur 1). Amotivasjon er en tilstand der motivasjonen er fraværende for individet med verken iboende ytre eller indre motivasjon. Individet har ingen intensjon og vil være inaktiv, passiv eller uten mål for oppgaven (Weinberg & Gould, 2015). Ekstern regulering er fullstendig kontrollert av de eksterne kildene som en belønning eller at en unngår straff. Individets motivasjon er fremmed for individet selv og er avhengig av overvåkning og forsterkning eksternt av andre (Ryan & Deci, 2007).

Introjisert regulering er en relativt kontrollert motivasjonsform som atferdsmessig reguleres av press som er rettet mot oppnåelse av belønning eller unngå straff. Innført regulering forbindes ofte med indre motivasjon, men er ifølge teorien en del av den ytre motivasjonen. Det er den mest autonome motivasjonsformen, og oppgaven som gjennomføres er knyttet opp mot egne verdier og mål der selve aktiviteten blir opplevd som personens identitet (Deci, 1975).

Identifisert regulering er i motsetning til innført regulering noe mindre autonom og oppgaven oppleves som personlig viktig, men ikke like mye som en som er indre motivert (Weinberg & Gould, 2015). Innenfor denne type regulering er det mest fokus på personlige verdier og føle seg knyttet til meningen av aktiviteten samtidig som innlæring av nye ferdigheter settes høyt (Ryan & Deci, 2007).

3.3.1 Motivasjon innenfor fotball

En studie gjennomført i Storbritannia av Hendry et al., (2019) forsket på elitefotball for unge menn i 13-17 års alderen der (N= 31) var elitespillere og (N= 32) ikke-elitespillere. Her ble det sett på om deres selvbestemte motivasjon endret seg over tid gjennom fotballen. Spørreskjemaet som ble benyttet var Developmental model of sport participation (DMSP) som inneholder tematikker fra samme spørreskjema (BRSQ) som blir brukt i denne studien (Lonsdale et al., 2008). Det ble konkludert med at motivasjon i ungdoms-elitefotball er avhengig av alder, ferdigheter og er dynamiske gjennom årene som fotballspiller. Det viste seg at elitespillerne hadde en mer kontrollert motivasjon i sammenheng med tid og alder. De økende konkurransekravene til elitespillerne hadde også høyere nærhet til eksterne belønninger knyttet til profesjonell status, sammenlignet med ikke-eliteutøvere (Hendry et al., 2019). Dette forteller oss at elitespillere er mer målrettet og har generelt høyere indre, ytre og selvbestemt motivasjon i forhold til ikke-eliteutøvere. (Fuhre et al., 2022) Resultatet tilsier at det å forstå hva som motiverer unge fotballspillere kan være nyttig om man har kunnskap til å implementere det i trening og kamp. Hendry et al., (2014) har også tidligere gjennomført en lignende studie om idrettsdeltakelse for elitefotball-lag for unge fotballspillere.

3.4 Treningsbelastning i ungdomsårene

For å yte i konkurranse kreves det en treningsprosess som vil stimulere fram til utvikling og automatisering av motoriske ferdigheter som er sentrale i konkurranseøvelsen (Smith et al., 2003). Trening bygger opp forutsetninger for konkurranse og høyere treningsnivå, samtidig som den fremmer selvtillit. For å opprettholde utvikling gjennom treningsbelastning, må disse faktorene involveres: varighet, frekvens og intensitet. Periodisering gjennom kort og langsiktig planlegging krever perioder med restitusjon for å unngå tretthet, utmatting og overtrening (Tønnessen et al., 2009, 2014, 2015). Treneren kan bruke informasjon om treningsbelastning til å forhindre en negativ utviklingsretning hos spillerne. Det er derfor viktig å finne en balanse mellom belastning og hvile, for å optimalisere prestasjonene og utviklingen til unge lovende fotballspillere på landslagsskolen (Balyi & Hamilton, 2004).

3.4.1 Treningsbelastning innenfor fotball

En studie av Rumpf et al., (2014) undersøkte treningsprofiler til både kvinnelige og mannlige fotballspillere U15 fra det bayerske fotballforbundet i Tyskland. Guttene hadde drevet med fotball i underkant av 9 år i forhold til jentenes 8 år når undersøkelsen ble gjennomført. Her ble totale timer med trening i uken og timer med utholdenhet, sprint, teknisk/taktisk, styrketrening og annen trening målt. Lagtrening i uken for U15 gutter hadde 5,9 timer, mens jentene hadde 5,3 timer i uken. Utholdenhet og sprint lå på ca. 1 time hver i uken for både jente og gutt. Trening på det tekniske og taktiske lå på cirka 1,5 time for begge kjønn, mens styrketrening var i underkant av 1 time i uken. Hvis vi ser på «andre» så skårer guttene med 1,6 timer i forhold til jentene med 1 time. Kampbelastningen er veldig lik for både gutter og jenter med underkant av 4 kamper i måneden (Rumpf et al., 2014).

En studie av Sieghartsleitner et al., (2018) hadde som mål å undersøke sveitsiske juniorlandslagsspilleres idrettsdeltakelse gjennom barndom og opp til 12 års alder. Det viste seg at erfaringer med praksis og spill sammen med tidlig spesialisering har ført til høye suksessnivåer i voksen alder. 294 ungdomsspillere svarte på spørreskjema om deres tidligere idrettsdeltakelse. Spillerne hadde i gjennomsnitt 1127,9 timer med klubbtrening, 2058,3 timer med fri spill og 1836,7 timer med aktiviteter utenom fotball (Sieghartsleitner et al., 2018).

Ifølge resultatene ser man at det er dobbelt så mye fri spill i forhold til organisert klubbtrening. Dette kan ha en sammenheng med forskning der det er større sjanse for å nå juniorlandslagsnivå på veien til å bli profesjonell (Hornig et al., 2016). Et annet funn ved aktiviteten viser at det å holde på med andre typer idrettsaktiviteter har en påvirkning til å øke sjansene for å komme med på juniorlandslaget (Sieghartsleitner et al., 2018).

Studier indikerer at aldersrelaterte økninger i større grad av treningsvolum og intensitet er tydelige innenfor elitefotball programmer. Ser man på aldersgrupper så er periodiseringen av den daglige belastningen tydelige mellom aldersgruppene, og fokuset på konkurranse er også økende med alder (Wrigley et al., 2012). Uavhengig av aldersgrupper er det ganske stort innhold av kamp og trening gjennom dagene og ukene.

Gjennom årene med trening av unge fotballspillere må man huske at utøverne er under vekst og utvikling. Betydningen av dette forteller oss at belastningen burde tilpasses utviklingsnivå og alder. Hvile er minst like viktig som selve treningen for spillerne (Williams & Reilly, 2000). Den fysiske kapasiteten burde økes gradvis og ikke ta for store steg om gangen, samtidig må den tekniske og taktiske treningen også tas hensyn til da disse typer ferdigheter også er viktige i talentutviklingsprosessen. Tidligere forskning viser at variert og allsidig trening med gradvis spesialisering resulterer i høyere prestasjonsnivå, færre skader og mindre frafall i senioralder for yngre utøvere (Tønnessen & Enoksen, 2011). Det fremkom i undersøkelser av norske landslagsspillere i fotball at spillerne aktiviserte seg med to til tre andre idretter ved siden av fotballen i barne- og ungdomsårene. Dette gir bakgrunn til å anta at et allsidig og variert treningsopplegg blant barn og unge gir et godt grunnlag for en god fremtidig idrettskarriere (Olsen, 1984). En viktig betraktning er å tenke over at alle spillere er forskjellige og at treningsbelastning burde tilpasses hvert individ. Kombinerer utøvere organisert fotballtrening i moderate mengder sammen med variabelt engasjement i egentrening og andre idretter, assosieres dette med større forbedring av kamp-prestasjon hos ungdomselitespillere (Güllich et al., 2017).

4.0 Metode

4.1 Metodisk tilnærming

Hensikten med oppgaven er å kartlegge eventuelle kjønnsforskjeller i motivasjon og treningsbelastning hos spillere på landslagsskolen i fotball. For å belyse problemstillingen ble det brukt en kvantitativ tilnærming ved bruk av spørreskjema. Kvantitativ data er en metode som bidrar til å få et målbart resultat gjennom tall. Fordelen med den kvantitative metoden er at svarene blir kvantifisert og vi får en tallmessig oversikt som kan brukes til å belyse problemstillingen (Tjora, 2017). Kvantitativ metode er brukt i denne studien for å foreta en statistisk analyse av motivasjonen og treningsbelastningen til spillerne på landslagsskolen. For å belyse problemstillingen skal spørreskjema bidra til å tydeliggjøre hvordan treningsbelastning og motivasjonens betydning har for deres utviklingsprosess. Spørreskjema frembringer data som gir oss mulighet til å undersøke om det er statistiske kjønnsforskjeller i motivasjon og treningsbelastning hos spillerne på landslagsskolen. Fordelen med spørreskjema er at det kan vise til konkrete tall på motivasjon og treningsbelastning på utvalget rundt landslagsskolen, som kan føre til et målbart resultat av alle disse faktorene.

4.1 Utvalg

I denne studien var det (N=109) deltakere som ga samtykke til å bli inkludert i studien og delta i spørreundersøkelsen. Utvalget er fotballspillere på landslagsskolen 13-15 år. Fra kvinnesiden 58,7% (N=64) var det jenter 14-15 års alder. Respondentene på herresiden 41,3% (N=45) besto av gutter i 13-14 års alder (Tabell 1). Gjennomsnittsalderen til guttene var 14,3 år (SD ± 0,53) med en gjennomsnittlig kroppsvekt på 47,2 kg (SD ± 8,35) og gjennomsnittlig høyde på 161,3 cm (SD ± 9,65). Jentenes gjennomsnittsalder var på 14,6 år (SD ± 1,18) med en gjennomsnittlig kroppsvekt på 52,5 (SD ± 8,25) og de hadde en gjennomsnittlig kroppshøyde på 164,7 (SD ± 6,39).

Alder	16 År	15 År	14 År	13 År	Prosent
Jente	7	25	31	1	59%
Gutt	0	0	20	25	41%
I alt	7	25	51	26	109 Deltakere

Tabell 1: Gir en oversikt over kjønn og alder til deltakerne i undersøkelsen

4.2 Søkeprosess - Litteratur

For å finne relevant fagstoff og artikler til denne studien ble det gjennomført mange ulike litteratursøk. Søkene ble gjort i elektroniske søkemotorer som Google scholar, pubmed og Oria universitetsbibliotek. For å finne relevant materiale ble det brukt en rekke ulike søkeord som «youth soccer, intrinsic motivation, training load, self determination theory, female and male football training load and motivation. Disse ordene ble kombinert i ulik rekkefølge med andre ord samtidig som det vekslet mellom norsk og engelsk språk i søkeordene. For å finne spesifikke artikler om de ulike temaene i denne studien ble avansert søk med smarte funksjoner også tatt i bruk. Noen artikler ble brukt for å se på andre artikler som har forsket videre på samme problemområder.

4.3 Instrument – Spørreskjema

For innhenting om samling av forskningsdata ble det tatt i bruk et digitalt spørreskjema. Verktøyet som ble brukt for å lage spørreskjemaet var surveyxact som hører til Rambøll som gir testen et mer sikkert, funksjonelt og stabilt verktøy. Spørsmålene som ble hentet ut og lagd var gjort på en bestemt måte for at de skulle være relevante for fotballspillere på landslagsskolen til å besvare. Når spørreskjemaet åpnes kommer det en informasjonsside som forklarer hva det forskes på og hva undersøkelsen kommer til å inneholde. Nederst på siden så ligger det samtykkeskjema for deltakerne (Vedlegg 1). ville de delta i spørreundersøkelsen måtte de huke av begge boksene for å godta at deres svar ble brukt i denne studien.

Spørsmålene er utarbeidet av et forskerteam, og består av en selvutviklet del og en validert del som omhandler alle aspektene i problemstillingen til oppgaven. Den første selvutviklede delen av spørreskjemaet skal kartlegge generelt om hver utøver og hvilket nivå klubben de spiller på ligger og hvor gamle utøverne var da de startet å trene organisert i en fotballklubb (Vedlegg 2). Deretter må spillerne svare på 4 utsagn om hvor motiverte de er fra en skala fra 1-5 (Svært stor lyst til svært lite lyst) til å bli profesjonell fotballspiller sammenlignet med andre medspillere på landslagsskolen, hvor mye mer de trener og om motivasjonen ble høyere etter de ble tatt med på landslagsskolen. For å kartlegge treningsbelastning blir utøverne spurt om avstand til sine treningsfasiliteter i forhold til hvor de bor, og hvor mye de trener på egenhånd eller organisert, I tillegg om de trener med samme årgang eller kjønn, hvor mange kamper som spilles i uka og om de konkurrerer eller driver med andre idretter ved siden av fotballen.

Del 2 av spørreskjemaet blir brukt for å kartlegge spillernes motivasjon rundt landslagsskolen og hvorfor de spiller fotball (Vedlegg 3). Her ble det tatt i bruk et forhåndsvalidert spørreskjema av Lonsdale et al. (2008) Behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ) som ble oversatt språklig fra engelsk til norsk. Motivasjonsdelen har hentet ut 16 påstander fra (BRSQ) og kategorisert spørsmålene innenfor disse fem subskalaene a) Amotivasjon b) Ekstern regulering c) Introjisert regulering d) Innført regulering og e) Identifisert regulering. Spørreskjemaet benytter seg av en syvpunkts likert-skala med 7 alternativer å velge mellom (1=Ikke sant i det heletatt, 2,3, 4=Verken sant eller usant, 5, 6, 7=Helt sant). Spørsmålene er hentet ut for å belyse problemstillingen på best måte. For eksportering av dataen fra surveyxact ble Microsoft Excel tatt i bruk. Statistikkprogrammet som ble benyttet var SPSS (Social package for the social sciences). Programmet bidro til å analysere den innhentede dataen fra spørreundersøkelsen.

4.3.1 Validitet og reliabilitet av instrument (BRSQ)

Før gjennomføringen av spørreskjema har det blitt nøye diskutert og rådført med fagpersoner og forskere på fakultetet ved Universitet i Stavanger. For å styrke reliabiliteten ble det gjennomført flere pilottester med fotballspillere på Brodd G16. Etter piloten ble tilbakemeldinger og foreslåtte endringer nøye diskutert med forskere og fagpersonell. Spørsmålene som er hentet fra den validerte spørreskjemadelen om motivasjon (BRSQ) er et verktøy som er brukt i flere studier. Dette er positivt og styrker studiens reliabilitet fordi den er brukt flere ganger i samme fagfelt (Lonsdale et al., 2008).

Studien til Lonsdale et al., (2008) Testet ulike idrettsutøvere fra New Zealand for motivasjon i forskjellige idretter. Utvalget fra alle 4 studiene var fra laveste alder på 14 år og oppover. Dette vil si at flere av utvalget er på cirka samme alder som utøverne i denne studien, det vil si landslagsskole spillere på 13-15 år. Studien mener (BRSQ) passet fint til å måle motivasjon som gjør at samme verktøy er gyldig i denne studien. Studien fremhever også at spørreskjemaet er utarbeidet for å bli brukt på utøvere som driver med konkurransesport. Dette treffer bra med spillere på landslagsskolen og styrker validiteten enda mer. En svakhet ved (BRSQ) er at det kan eksistere noen språklige eller kulturelle vanskeligheter i oversettingsfasen fra engelsk til norsk, men denne fasen er nøye utarbeidet i forskerteamet.

Andre faktorer som kan påvirke reliabiliteten ved en spørreundersøkelse er i hvilken kontekst en er i som respondent når spørreskjema skal besvares, og at man ikke vet hvem som faktisk kan ha svart på skjemaet (Jacobsen, 2022). For å forsikre seg best mulig om at respondentene faktisk svarte på undersøkelsene så ble spørreskjemaet delt ut på en avtalt dag med alle respondenter og forsker til stede. Tilgangen ble gitt gjennom en QR-kode som åpnet selve spørreundersøkelsen for deltakerne. Styrken ved denne gjennomføringen er at man får full oversikt over alle deltakerne når de tar undersøkelsen og man er tilgjengelig under hele gjennomføringen om det skulle være noen spørsmål eller om noe er uklart. Dataen ble gjennom hyppig samarbeid analysert mellom forsker, fagperson og veileder slik at analyseringen skulle bli kvalitetssikret.

4.3.2 Feilkilder knyttet til datainnsamling

Det vil være godt representativt for forskning for unge talentlag i fotball ved å forske på dataen fra landslagsskolen, men dette er kun samling fra Rogaland i Norge. Betydningen av denne feilkilden kan være at andre samlinger rundt i landet mest sannsynlig kan ha en god del andre meninger. En kan si noe av dette med sikkerhet for aldersgruppen 13-15 år, men utvalget burde vært større hvis man skal representere for eksempel hele landet. Metoden som er brukt kan være en feilkilde da spørreskjema er avhengig av at alle respondentene svarer ærlig, gjør spørreundersøkelsen nøye og forstår spørsmålene som skal besvares.

Andre metodiske framgangsmåter som observasjon kunne blitt tatt i bruk. Her har forskeren mer ansvar selv. Ved andre resultater er det mer sannsynlighet for at diskusjon, analyse og konklusjon blir et annet resultat. Undersøkelsene vil alltid bestå av noen utøvere per lag som ikke svarer på undersøkelsen, da det er vanskelig å ha alle til stede. Gjennom formulering av spørsmålene så kan en feilkilde være i motivasjonsdelen siden spørsmålene er oversatt fra engelsk. Det kan fortsatt være muligheter for dårligere formulering selv etter kontroll av piloten. Pilotundersøkelsen har blitt gjennomført flere ganger med forskjellig utvalg, men kan likevel ha feilkilder knyttet til seg selv som har blitt oversett. Respondentene kan mistolke spørsmål under gjennomføringen og gitt et svar på spørreskjemaet som blir feil i spørsmålets kontekst. Fordelen med at forsker var til stede under gjennomføringene, bidrar til at respondentene må bli forklart hva spørreundersøkelsen er ute etter under bestemte spørsmål. Forskeren opplevde denne type feilkilde flere ganger under gjennomføringene og fikk forklart meningen med spørsmålene slik at respondentene ga gode svar fra riktig oppfattelse av spørsmålene.

4.4 Prosedyre

4.4.1 Datainnsamling

Ved bruk av egenutviklet spørreskjema ble det samlet inn data til denne studien. Før undersøkelsene ble utført på utvalget måtte pilotundersøkelser utføres. Alle vitenskapelige tekster burde ha pilottester som verifiserer instrumentet som skal brukes slik at det virker meningsfylt på utvalget som skal testes (Thomas et al., 2011). Måten gjennomføringen av pilot ble gjort, var at forsker brukte spillerne på Brodd fotballklubb gutter 16 år til å ta flere pilottester av skjemaet både på mobil og datamaskin. Testingen ble utført under opprettelse av skjema, men også etter det ble helt ferdig med endringer for å gjøre undersøkelsen så bra som mulig før utdeling til hoveddeltakerne. Under testingen kommenterte ikke pilotgruppen så mye om forståelsen av spørsmålene, men de mente heller at noen spørsmål trengte flere svaralternativ. I tillegg noen få omformuleringer av spørsmålene for å bidra til en bedre oversikt med tanke på forståelse. Tilbakemeldingene ble tatt i betraktning og spørreskjemaet ble endret etter tilbakemeldingene. Selve datamaterialet ble samlet inn på begge samlingene.

4.4.2 Gjennomføring av spørreskjemaundersøkelsene

Etter tidlig opprettelse av kontakt med veileder diskuterte vi oss frem til noen tanker rundt eventuelle målgrupper til problemstilling, valget falt på landslagsskolen. Videre planlegging for å skaffe tilgang til denne målgruppen startet i november 2022. For å komme i kontakt med kretsansvarlig for Norges fotballforbund (NFF) så har det vært flere samtaler med ulike regioner i NFF og ansatte i forbundet. Ansatte fra NFF har ledet og videreført meg fram til kretsansvarlig Rogaland som har gitt tilgang til landslagsskolen slik at spillerne kan svare på spørreundersøkelsen. Gjennom et digitalt møte mellom forsker, veileder og kretsansvarlig Rogaland ble vi enige om at spørreundersøkelsen skulle gjennomføres på nyåret 2023 for 13-15 år begge kjønn på hver sin samling. Den første undersøkelsen foregikk den 12. februar på kvinnesamling på «vår energi arena Randaberg» i tidsrommet 10:30-13:00. Herresamlingen foregikk på Vardeneset idrettspark den 24. februar fra klokken 18:30 etter samlingen hadde gjennomført treningsøkten. Før gjennomføring av begge undersøkelsene ble formålet med studiet og viktigheten av deltakelse presentert av forsker, deretter ble det påpekt at undersøkelsen er anonym og at det er frivillig å delta. Undersøkelsen ble sendt ut gjennom skanning av en QR-kode generert fra surveyxact. Spillerne fikk tilgang til undersøkelsen fra sin lokale mobil etter de hadde gitt samtykke fra informasjonsskrivet på første side.

4.5 Forskningsetiske retningslinjer

For å følge de etiske retningslinjene, finnes det et nøye utarbeidet samtykkeskjema med informasjon i spørreundersøkelsen for hver deltaker. Ifølge NSD/Sikt (Norsk senter for forskningsdata AS) er det ikke behov for å melde inn prosjektet dersom spørreskjema består av anonyme opplysninger som ikke kan identifisere enkelt personer (NSD, 2023). Enten om det er via e-post/IP-adresse eller via sensitive opplysninger, derfor benyttes det en anonym løsning gjennom skanning av QR-kode som ikke kan spores tilbake til respondentene.

Universitetet i Stavanger (UIS) fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora har sine etiske retningslinjer som kreves gjennomført for å utvikle et forskningsprosjekt. Dermed blir alt av studier og forskning gjort i henhold til de anerkjente forskningsetiske normene. For mer informasjon kan man finne dette på hjemmesidene til UIS sine nettsider. Alle forskningsetiske normer har blitt tatt hensyn til i dette prosjektet. Spørreskjemaet kan omhandle provoserende spørsmål eller tema for deltakerne. I henhold til dette ble det utarbeidet en risikoanalyse som bidrar til å sikre beskyttelsen av respondentene i sammenheng med spørreundersøkelsen (Vedlegg 4). Førstesiden av spørreskjemaet inneholder et informasjonsskriv til respondentene (Vedlegg 1). Skrivet består av en kort beskrivelse av formål, bakgrunn og hva studien innebærer. Informasjonsskrivet opplyser også hva som skjer med informasjonen som blir hentet inn av spørreskjemaets deltakere. Skrivet presiserer at det er frivillig å delta samtidig slik at alle deltakernes svar blir holdt anonyme.

4.6 Analyse av statistikk

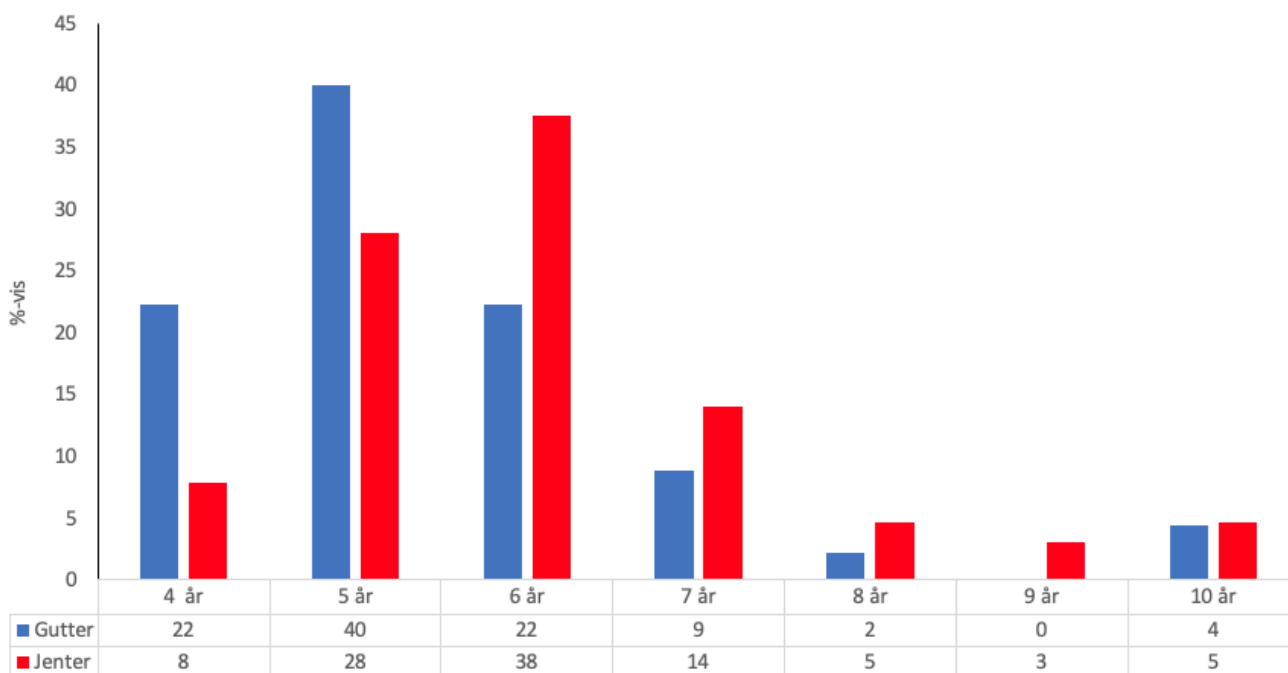
For videre og mer avanserte analyser ble dataen eksportert til SPSS. For å kvalitetssikre at dataen kan brukes i studien ble det gjennomført en reliabilitetsanalyse ved navn Cronbach Alpha. Denne testen får man tall mellom 0-1 som forteller oss hvor reliabel dataen fra spørreskjemaet er (Vedlegg 5). Alpha verdien fra spørreskjemaet viste en verdi på ($\alpha = .660$) (Tabell 2) for Alpha verdi som forteller oss hvor akseptabel verdien er. Verdien fra analysen forteller oss at verdien er i underkant av akseptabel, men kan forklares ved at spørsmålene er hentet ut fra et validert skjema der noen spørsmål ble ekskludert av den fulle versjonen. For sikkerhetsskyld ble tester kjørt flere ganger for å unngå avvik og feil i analysene.

Cronbach's Alpha	N of Items
.660	16

Tabell 2: Alpha verdien

5.0 Resultater

5.1 Den typiske landslagsskolespilleren



Figur 2: Viser hvor gamle spillerne var da de startet med organisert fotballtrening.

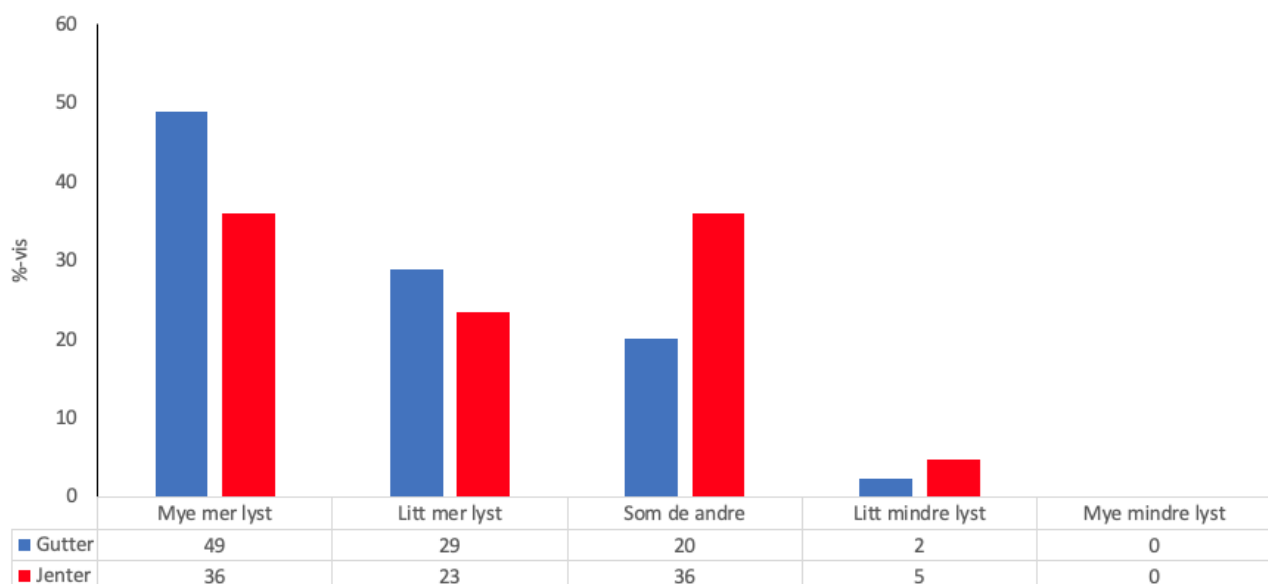
Guttene har en lavere startalder enn jentene. Figuren viser tydelig at gutter starter tidligere med organisert fotballtrening. Figuren forteller oss at flest gutter starter i 5 årsalderen ($M=5,46$) mens flertallet av jentene begynner når de når 6 årsalderen ($M=6,07$). Guttene er ca. 1 år tidligere ute enn jentene med å starte med organisert fotballtrening. Omkring 50% av spillerne oppgav at de kom fra en breddeklubb. Kun 10% (gutter) og 20% (jenter) av spillerne kom fra en eliteklubb. De resterende 30-40% av spillerne kom fra en kombinasjon av bredde- og eliteklubb. 45% av jentene svarte at de trener sammen med begge kjønn på organiserte treninger. Ser vi på hvilket alderstrinn guttene trener med så svarte 55% at de trener med samme alderstrinn. Jentene derimot svarte 80% på at de trener med spillere som er eldre årganger.

5.2 Gjennomsnitt score for hver type regulering innenfor motivasjon

Type regulering	Jenter		Gutter	
	M	SD	M	SD
Innført	11.22	3.7	11.51	4.3
Introjisert	21.53	2.6	21.38	3
Amotivasjon	16	1.9	15.56	1.6
Ekstern	15.80	1.6	15.49	1.4
Identifisert	16.59	4.4	15.71	4

Tabell 3: Gjennomsnittscore for de ulike reguleringene innenfor motivasjon

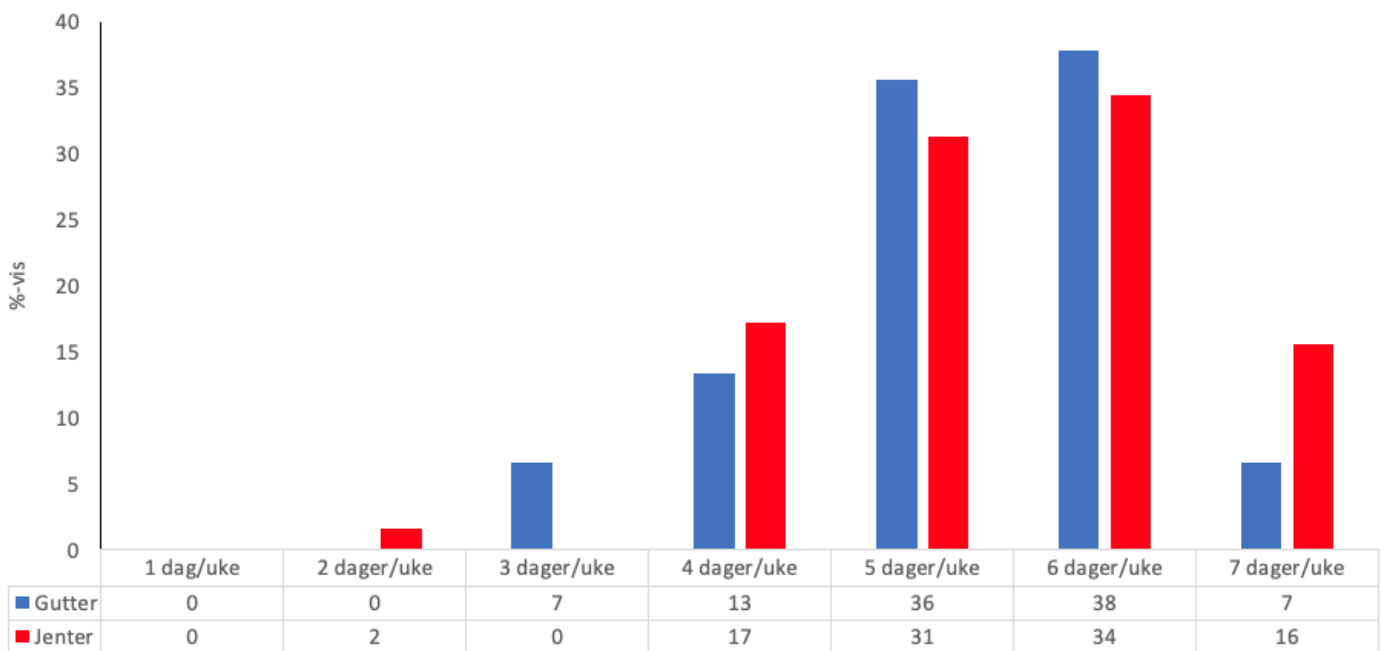
Gjennomsnitt (Mean) for de ulike reguleringene innenfor motivasjon er presentert i tabeller for hvert kjønn (Tabell 3). Her får vi en oversikt over gjennomsnitt som blir presentert i tabellen og vi får en oversikt over om det kan være noen statistiske forskjeller mellom kjønn. Jentene skårer høyere på introjisert, amotivasjon og ekstern regulering. Dette er noe som forteller oss fra teorien at jentene påvirkes litt mer av de ytre faktorer. Innført og identifisert regulering skårer guttene høyere på der spesielt sistnevnte regulering har den største forskjellen i gjennomsnittscore mellom begge kjønn.



Figur 3: Viser hvor lyst deltakerne har til å bli profesjonell fotballspiller sammenliknet med de andre spillerne på landslagsskolen.

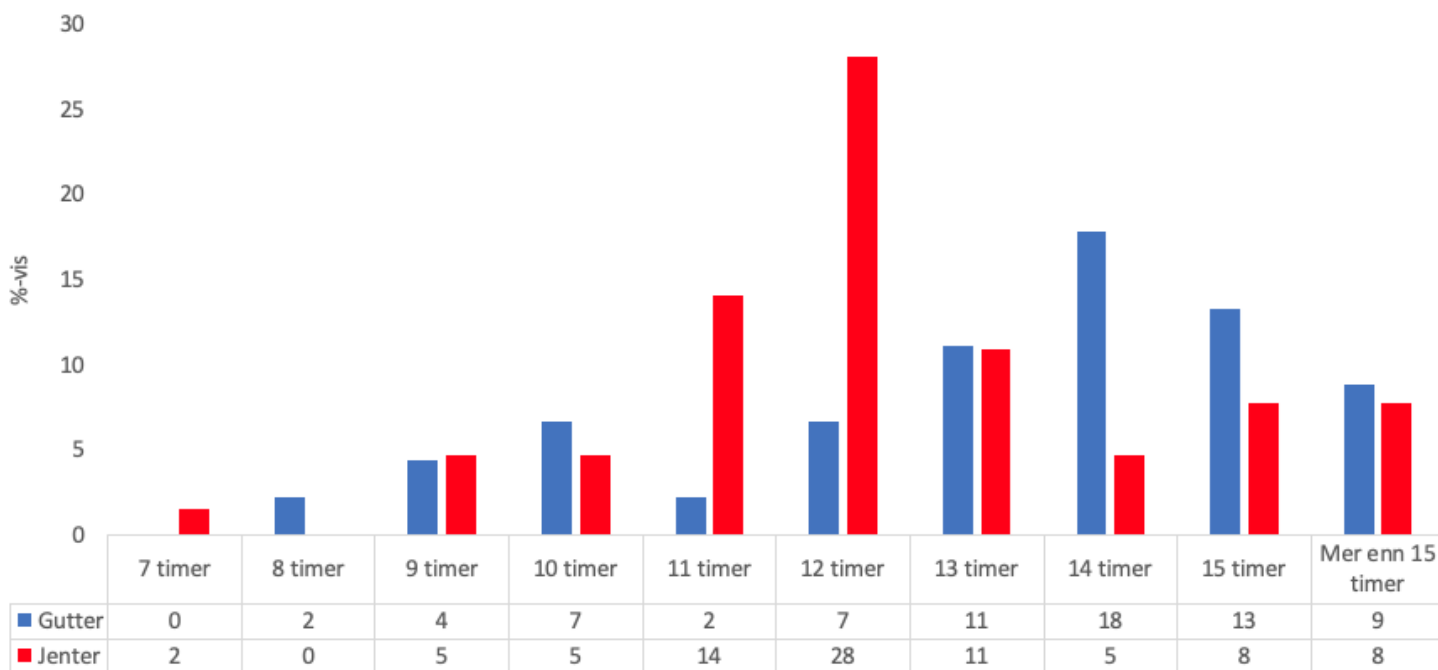
Figur 3 viser hvor mye deltakerne ønsker å bli profesjonelle fotballspillere sammenliknet de andre spillerne på landslagsskolen. Figuren viser at guttene skårer høyest på de to øverste skalaene. I tillegg viser den relativt tydelig at guttene er mer motiverte til å bli profesjonelle fotballspiller i forhold til jentene hvis vi sammenligner svarene i figuren. Et annet resultat viser at spillerne er like motiverte uavhengig av kjønn til å bli profesjonelle fotballspillere etter de ble tatt med på landslagsskolen.

5.3 Resultater treningsbelastning



Figur 4: Viser hvor mange dager per uke deltakerne på landslagsskolen trener fotball organisert (klubb, landslagsskolen og krets lag).

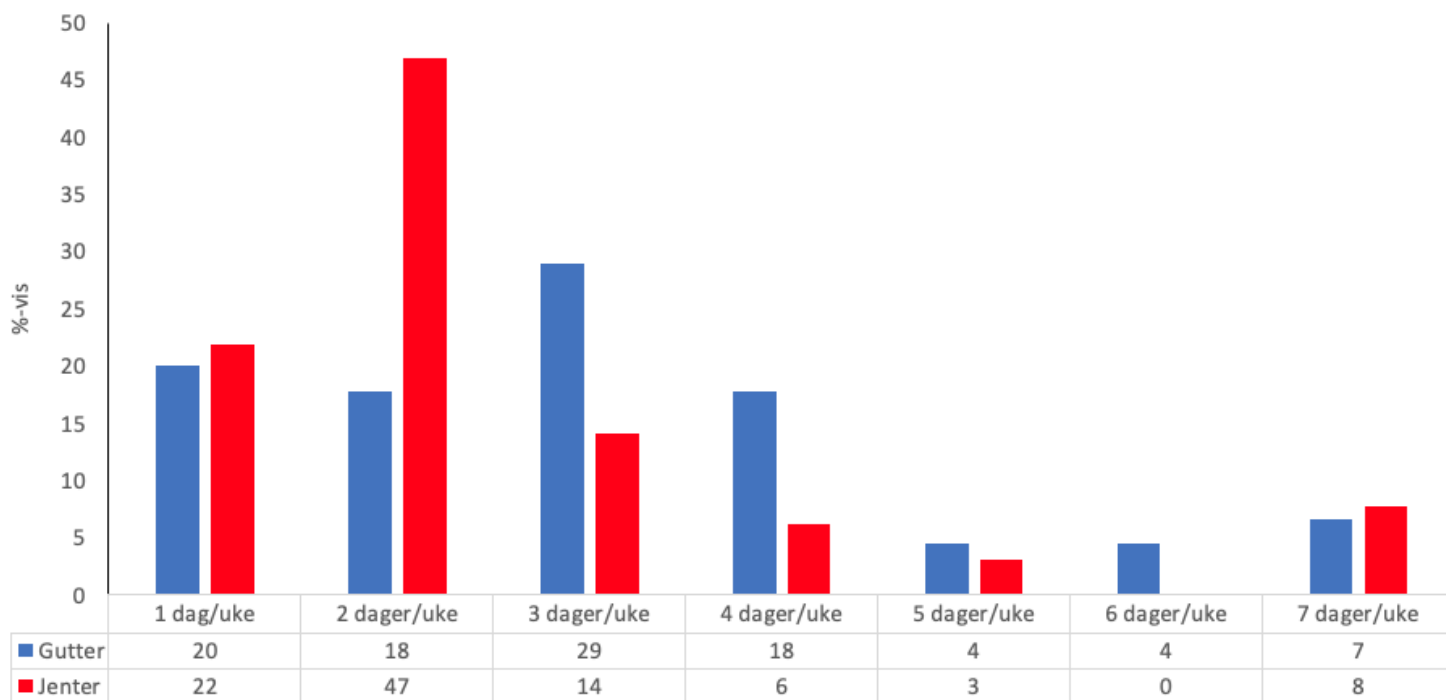
Figur 4 gir oss en oversikt over hvor mange dager per uke begge kjønn trener fotball organisert. Her ser vi tydelig at flertallet trener organisert 5-6 dager i uken for både gutter og jenter. Guttene ligger 5% over jentene på 5-6 treningsdager i uken, mens jentene jevner antall timer ut igjen der de har ca. 10% mer trening på 7 dager i uken i forhold til guttene.



Figur 5: Viser hvor mange timer per uke deltakerne på landslagsskolen trener fotball per uke (organisert og egenorganisert).

Figur 5 viser at hovedandelen av deltakerne trente mer enn 11 timer i uken, både organisert og egenorganisert. Spillerne oppgav selv at de trente mye mer fotball enn andre spillere i klubben, men det er relativt likt fordelt mellom gutter og jenter.

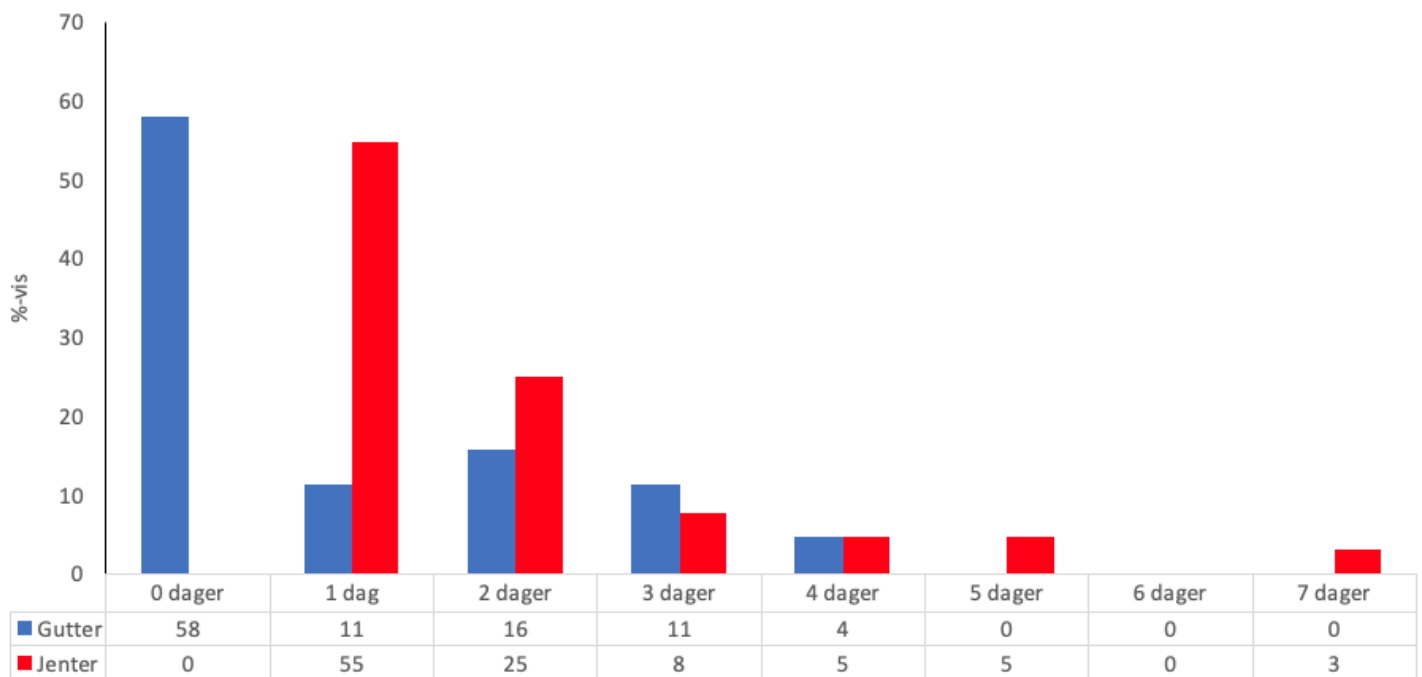
Egentreningen vises i figur 6 på neste side. Her ligger spillerne spredt fra 1-4 dager i uken der guttene skårer 30% på 3 dager i uken, mens jentene skårer 50% på 2 dager i uken. Data fra kampbelastning viser at spillerne fra begge kjønn i gjennomsnitt spiller 1-2 fotballkamper i uken under sesong.



Figur 6: Viser hvor mange dager med egentrening spillerne gjennomfører per uke.

5.3.1 Andre idretter

Figur 7 på neste side viser statistisk forskjell mellom jenter og gutters deltakelse i andre idretter ved siden av organisert fotballtrening. Guttene svarte at 60% ikke deltar i andre idretter enn fotball i løpet av en uke. Jentene hadde ingen som svarte at de bare drev med fotball i løpet av en uke uten andre aktiviteter ved siden av. Gjennomsnittet for jentene er 1-2 dager med andre idretter per uke i tillegg til fotballen. Av guttenes gjennomsnitt av de 40 resterende prosentene som driver med andre idretter, sprer dette seg fra 1-3 dager i uken.



Figur 7: Viser hvor mange dager i uken spillere driver med andre idretter enn fotball.

5.4 Oppsummering av resultater

Resultatene viser at det er mye som er likt mellom begge kjønn, men på enkelte områder viser det ene kjønn forskjell i forhold til motsatt kjønn. Startalderen er statistisk sett lavere hos gutter da de starter ca. 1 år før jentene med organisert fotballtrening. Flertallet av begge kjønn spiller for en breddeklubb, men jentene har 10% høyere bakgrunn fra eliteklubb enn guttene. Jentene har en betydelig større andel som trener med eldre alderstrinn og 45% av jentene trener med begge kjønn. Flertallet (80%) av jentene trener også med høyere alderstrinn og guttene er fordelt med cirka halvparten som trener med samme alderstrinn og den resterende andelen trener med eldre årganger.

Datanalysen forteller at motivasjonen til jentene skårer statistisk høyere og fokuserer litt mer på de ytre faktorene ved trening i forhold til belønning og det å unngå straff. Guttenes resultater viser at den indre reguleringen av motivasjon teller mer og verdien av å bli bedre betyr mer i forhold til det ytre. Det er således lite statistiske forskjeller på begge kjønnenes motivasjon av verdiene fra gjennomsnittsscorene. Andre resultater viser at gutter er mer motivert til å bli profesjonelle fotballspillere sammenliknet med jenter på landslagsskolen. Begge kjønn skårer likt i motivasjon etter at de ble tatt med på landslagsskolen.

Organisert fotballtrening er det ganske jevnt fordelt mellom begge kjønn med gjennomsnitt på 5-6 dager med trening fra 11 timer per uke. Egentrening skårer begge kjønn også relativt likt, men guttene har litt flere økter i uken. Den ukentlige kampbelastningen under sesong er lik for begge kjønn. Deltakelse i andre idretter har en betydelig forskjell der jenter deltar mer i forhold til gutter med andre idretter ved siden av fotballen.

Treningstimer fotball per uke	Jenter	Gutter	Total
Dager organisert	5-6	5-6	11-12
Dager egentrening	1-4	1-4	8
Kamper - Uke	1-2	1-2	3-4
Andre idretter %	100%	40%	-60%

Tabell 4: Oversikt over treningsbelastning for begge kjønn

6.0 Diskusjon

Resultatene som har blitt presentert gir oss ett innblikk i hvor mye spillerne trener og hvilke ulike motivasjonsreguleringer som kjennetegner kjønnsgruppene mest. Dataene kan gi oss en pekepinn på den typiske landslagsskolespilleren i Rogaland.

Deskriptiv data viser at guttene starter ca. 1 år tidligere med organisert fotballtrening, sammenliknet med jentene. Gutter som begynner tidligere med organisert fotballtrening i forhold til jentene er i tråd med tidligere forskning fra undersøkelser om treningsprofiler blant kvinnelige og mannlige fotballspillere der ofte menn begynner tidligere med organisert trening sammenliknet med kvinner (Rumpf et al., 2014).

Jentene representerer en litt større andel som kommer fra eliteklubb i tillegg til at de trener med begge kjønn, og at flertallet av jentene også trener med eldre årganger i forhold til guttene. Dette kan være en indikator på at det er et større sprik i ferdighetsnivå mellom jentene, da mange trenger ekstra trening med eldre årganger og eliteklubber for å nå elitelag på høyere nivå som landslagsskolen (Williams & Reilly, 2000). Fordelen med å spille mot mer erfarne og fysiske spillere kan være god læring og erfaring for å utvikle seg som fotballspiller. Det burde være viktig som trener og påse at spillere får en balanse mellom mestring og utfordring i idretten slik at de bidrar til å opprettholde selvbestemmelse og motivasjonen for utviklingen av spilleren (Deci & Ryan, 1985).

6.1 Motivasjon

Selvbestemmelsesteorien gir forståelse for hvordan en utøver oppnår indre motivasjon og er derfor sentral i denne studien. Basic psychological needs theory har fokus på hvordan utøveren balanserer mellom mengder av autonomi, kompetanse og tilhørighet for å bli motivert (Fraguela-Vale et al., 2020). Verdiene fra spørreundersøkelsene viser at guttenes gjennomsnitt ($M=11.51$) på innført regulering er høyere i forhold til jentenes ($M=11.22$). Resultatene tyder på at guttene setter egne verdier og mål høyere i aktiviteten da innført regulering er den motivasjonsformen som er mest autonom, og som går under de tre behovene i selvbestemmelsesteorien (Deci, 1975). Det å generalisere at gutter er mer indre motiverte enn jenter blir feil, men guttene skårer høyere på de to mest indre reguleringene innen motivasjon (Tabell 3). Gutter kan kanskje oppmuntres i høyere grad til å være konkurransedyktige, mens jenter kan bli lettere påvirket av det sosiale (Breese, 1998).

De ytre motivasjonsfaktorene kan ha både positive og negative effekter på den indre motivasjonen til utøveren (Fraguela-Vale et al., 2020). Figur 3 fra resultatene viser at guttene er mer motivert til å bli profesjonelle fotballspillere i forhold til jentene. Resultatet viser oss at gutter på landslagsskolen har en større indre motivasjon. Dette går på personens indre ønske om å bli profesjonell, og går under innført regulering av de ulike motivasjonsteoriene. Et annet spørsmål i undersøkelsen viste at det er jevnt fordelt mellom kjønnenes svar om hvor motiverte spillerne ble etter å ha blitt tatt med på landslagsskolen. Dette kan forklares ved at det er en ytre belønning i det å bli tatt med på landslagsskolen der begge kjønn blir like mye eksternt regulerte mot den indre reguleringen etter å bli tatt med, noe som beskriver begreper innenfor Organismic integration theory (Deci & Ryan, 1985). Utøverne fikk en høyere ytre belønning og positiv opplevelse gjennom å bli tatt ut til laget, noe som skaper en like høy motivasjon for begge kjønn som integreres i adferden til utøveren (James et al., 2019). Hadde det vært motsatt vei der et fåtall hadde blitt tatt med på landslagsskolen, ville dette samsvart med en negativ form for feedback og autonomi for utøveren. Dette går under Cognitive evaluation theory, som beskriver hvordan de ytre faktorene til motivasjon kan påvirke den indre motivasjonen til utøveren (Deci, 1975).

Resultatet i studien til Hendry et al., (2019) viser spillere som hadde høyere nærhet til eksterne belønninger, og var knyttet til profesjonell status som utøver med en sammenligning med bredde utøvere. Dette stemmer overens med resultatet til jentenes høyere gjennomsnittsverdi på introjisert regulering ($M=21.53$) der adferden reguleres mot oppnåelse av belønning eller å unngå straff. Dette kan forbindes med «flink pike» ordtaket der jenter har fokus på resultat og oppnåelse for å ikke skuffe andre eksterne eller seg selv. Introjiserter reguleringer har en tilknytning til spillernes skyldfølelse og selvtillit av for eksempel å ikke trene eller prestere (Deci, 1975). Denne type regulering er i følge Deci & Ryan (1985) en relativt ustabil form for regulering av motivasjon og spillerne kan få et for stort fokus på å opprettholde reguleringen slik at de unngår skyldfølelse eller straff. Studiet konkluderer derfor at elitespillere har en mer målrettet motivasjon og generelt høyere indre, ytre og selvbestemt motivasjon for å levere resultater i forhold til bredde utøvere som ikke når helt til toppen (Hendry et al., 2019).

Resultatene fra gjennomsnittscore av motivasjonsreguleringene viser at jenter er litt mer ytre fokusert i forhold til guttene med å oppnå belønninger eller unngå straff. Guttene er mer indre motivert da det skåres høyere på de indre reguleringene til indre motivasjon og deres indre verdi om å bli en bedre fotballspiller. En viktig ting å merke seg er at selv om kjønnsgruppene har forskjellige motivasjonsfokus, så er ingen av gruppene bedre enn den andre. Jenter og gutter kan ha sine ulike styrker og svakheter i deres motivasjon. Det kan være interne eller eksterne faktorer som medspillere, trener eller familie som kan påvirke negativt eller positivt. De støttende tilbakemeldingene er en viktig bidragsyter fra CET til å opprettholde utøverens motivasjon (Deci & Ryan, 1985).

En viktig ting for trenere og familie burde være å ha en balanse mellom den ytre og den indre motivasjonen, og samtidig gi utøveren en forståelse om verdien av å spille fotball. Dette kan være å ha et personlig prestasjonsfokus, og samtidig ha oppmerksomhet mot utvikling og feedback på progresjon og innsats uavhengig av resultater (Breese, 1998). Blir dette gjort på en dårlig måte kan det føre til at utøveren mister intensjonen og målet med fotballen. Utøveren kan dermed synke ned i en tilstand uten motivasjon og oppnå amotivasjon (Weinberg & Gould, 2015). En viktig ettertanke er at motivasjon er dynamisk og endrer seg over tid, litteraturen i denne oppgaven forteller at selvbestemmelsesteorien kan være en nyttig teori for å forstå utøvers adferd og motivasjon. Oppnår spillerne på landslagsskolen personlig stimulering av kompetanse, autonomi og tilhørighet, så kan dette føre til økning av engasjement, prestasjoner og motivasjon (Devorah & Kelly, 2013).

6.2 Treningsbelastning

Resultatene til den organiserte fotballtreningen i løpet av en uke er relativt jevnt fordelt mellom begge kjønn (Figur 4). Gjennomsnittet for begge kjønn ligger på 5-6 dager med trening fra 11 timer per uke. Egentreningen til utøverne viser heller ingen store statistiske kjønnsforskjeller der jentene har størst gjennomsnitt mellom 2 dager med egentrening i uken, mens guttene har en større fordeling av dagene i løpet av en uke (Figur 6). Det er ganske overraskende at det er såpass jevnt fordelt mellom kjønnene, da jentene i tillegg har en større andel som driver med andre idretter ved siden av fotball, noe som skal diskuteres senere.

For kampbelastning så var det lite statistiske kjønnsforskjeller mellom årskullene. Her var det 1-2 kamper i uken som er relativt like med Rumpf et al., (2014) sine resultater. Eneste forskjellene med resultatene som er tatt med fra den tyske studien, viser at gjennomsnittet var en blanding av bredde og elitelag i underkant av 4 kamper i måneden (Rumpf et al., 2014). Dette gir mening siden denne studien med landslagsskolen består av et elitelag og har 1-2 kamper som betyr at det blir mer en 4 kamper i måneden sammenlignet med den tyske studien. Uavhengig av aldersgruppene så er det relativt høyt innhold av kamper sammen med treningsbelastning gjennom ukene for unge elitelag (Wrigley et al., 2012).

En viktig ting å påpeke om tallene fra treningsbelastningen er at dette er omtrentlige tall som er blitt oppgitt av utøverne på egenhånd under gjennomførelsen av spørreundersøkelsen. For å få helt presise tall hadde det vært optimalt med en treningsdagbok som spillerne hadde fylt ut gjennom årene på landslagsskolen, noe som er veldig vanskelig å gjennomføre i denne oppgaven. En kontrollgruppe å sammenligne resultatene fra denne studien med kunne bidratt til å gjøre resultatene enda mer interessante. En siste betraktning kunne vært å brukt et større utvalg slik at det kunne vært mulig å trekke mer konsistente konklusjoner fra analysen av data. I tillegg kunne det vært spennende å få egne tall på spesifikke treningstimer fra begge kjønn for å få en pekepinn på hvilke treningsmetoder som det trenes mest av mellom kjønnene, noe som dessverre ikke lar seg gjennomføre i denne oppgaven.

6.2.1 Andre idretter

Figur 7 viser at 60% av guttene ikke driver med andre idretter ved siden av fotballen, noe som gir en stor statistisk kjønnsforskjell, da alle jentene svarte at de drev med en annen idrett ved siden av fotballen. Noe som kan forklare den store forskjellen kan være at jentene oppga at de hadde et større spekter av forskjellige idretter, og jentene hadde dobbelt så høy deltakelse i andre idretter sammenlignet med guttene. Dette fremstiller at jentene kan ha en litt mer allsidig vei til toppfotballen da de driver med flere idretter enn guttene ved siden av fotballen. Årsaken til dette kan være at det er sosiale forskjeller mellom jenter og gutter, tatt i betraktning av høyere nivå av inkludering til andre idretter mellom kvinner og menn. Jenter blir også inspirert av suksessen til toppidrettsutøvere. Det kan være at toppidrettsutøvere også har drevet med flere idretter ved siden av sin opprinnelige idrett og påvirker yngre utøvere til å gjøre det samme den dag i dag.

Resultatene samsvarer med Sieghartsleitner et al., (2018) hvor deltakelsen i andre idretter har en betydelig forskjell ved at guttene har lavere deltakelse i andre idretter enn jentene ved siden av fotballen. Dette kan settes i perspektivet ved at å delta i andre idrettsaktiviteter kan ha en påvirkning til å øke sjansene for å bli tatt ut til juniorlandslaget ifølge (Hornig et al., 2016). Deltakelsen i andre idretter stimulerer til et bredere bevegelsesmønster og treningserfaring, som kan hjelpe jentene til å nå et høyere nivå i fotballen.

En tidligere undersøkelse av norske landslagspillere hadde som resultat at flere spillere drev med andre idretter ved siden av fotballen i barne- og ungdomsårene. Disse resultatene samsvarer med resultatene for dette studiet og gir en bakgrunn til å anta at treningsopplegg som består av allsidige aktiviteter for unge, bidrar til å gi et godt grunnlag for idrettskarrieren (Olsen, 1984). Forskning påpeker også at interesse og glede fra andre aktiviteter bidrar til mer selvorganisert trening og har en korrelasjon med suksess på elitenivå i fremtiden (Fuhre et al., 2022). Gjennom utvikling av unge fotballspillere under vekst så må treningsbelastning tilpasses utviklingsnivå og hvile må tas hensyn til fordi dette er minst like viktig som treningen (Williams & Reilly, 2000). Data fra denne undersøkelsen kan være positivt til bruk i ettertid for å veilede fremtidige fotballtalenter. Variert og allsidig trening er en god indikator for færre skader og mindre frafall. Tar trenere hensyn til at spillere er forskjellig og utvikles ulikt så bidrar dette til bedre prestasjoner under kamp og på trening (Tønnessen & Enoksen, 2011).

7.0 Konklusjon

Formålet med denne oppgaven var å få mer kunnskap om jenter og gutter på landslagsskolen i fotball gjennom å avdekke motivasjon, treningsbelastning og eventuelle kjønnsforskjeller mellom spillerne. Det ble avdekket mindre statistiske kjønnsforskjeller av reguleringer innenfor motivasjon. Jenter scorer høyest på de ytre reguleringene innenfor motivasjon i sammenheng med det å oppnå belønning eller unngå straff i idrett. Guttenes gjennomsnitt peker mer mot de indre reguleringene innenfor motivasjon, og verdien av å bli en best mulig fotballspiller overgår den ytre motivasjonen hos jentene. En god trener som klarer å ta hensyn til balansering av utøverens tre behov innenfor selvbestemmelsesteorien, bidrar til økt motivasjon og en livslang bevegelsesglede (Deci & Ryan, 1985).

Treningsbelastningen viser at det er en relativt jevn fordeling mellom organisert fotballtrening i løpet av en uke mellom begge kjønn. Egentrening viser heller ingen store statistiske kjønnsforskjeller og kampbelastning i sesong viser heller ingen store kjønnsforskjeller mellom spillere på landslagsskolen i fotball. Jenter starter litt senere enn gutter med organisert trening og har et større sprik i ferdighetsnivå, da omtrent 50% trener med begge kjønn og hele 80% trener med eldre årsganger. Den største kjønnsforskjellen kommer fra jentenes høye mengde med allsidig trening av andre idretter ved siden av fotballen, sammenlignet med guttenes halverte deltakelse i andre idretter.

Treningsbelastning burde tilpasses hvert individ da spillere er forskjellige og må tas hensyn til. Forskning påpeker at interesse for andre aktiviteter bidrar til mer selvorganisert trening for utøvere og har en korrelasjon med suksess på elitenivå i fremtiden (Fuhre et al., 2022). Kombineres organisert fotballtrening sammen med et variabelt engasjement i andre idretter og egentrening, så kan dette ha en korrelasjon sammen med større forbedring i kampprestasjon hos ungdomselitespillere (Güllich et al., 2017).

7.1 Fremtidige studier

For videre forskning på motivasjon kunne det vært interessant å se hvordan ulike miljøer kan skape ulik motivasjon for utøvere og hvordan disse motivasjonsformene oppstår. Angående forskning på treningsbelastning kunne det vært spennende å se nærmere på forskjellen mellom typer trening for jenter og gutter. Gjennom disse forskjellene hadde det vært interessant å få en nærmere forståelse over hvor mye av de ulike treningsmetodene hvert kjønn trener mer av. Faktorer som fotballspesifikk trening vs. lekpreget trening kunne gitt interessante tall gjennom kvantifisering mellom kjønn og aldersgrupper. Tall fra andre organiserte og uorganiserte idretter kunne gitt et helhetlig perspektiv over treningskartlegging av unge talenter for fremtiden.

8.0 Referanser

- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long term athlete development: Trainability in childhood and adolescence*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia and Advanced Training and Performance.
- Breese, H. P. (1998). *Participation motivation in ITFNZ Taekwon- Do: A study of the central districts region*. Hentet fra: <http://members.itkd.co.nz/reference/essays/8-participation.pdf>.
- David T. Hendry, Peter R. E. Crocker, A. Mark Williams, & Nicola J. Hodges. (2019). *Tracking and Comparing Self-Determined Motivation in Elite Youth Soccer: Influence of Developmental Activities, Age, and Skill*. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00304>.
- David T. Hendry, Peter R.E. Crocker & Nicola J. Hodges (2014) *Practice and play as determinants of self-determined motivation in youth soccer players*. *Journal of Sports Sciences*, 32:11, 1091-1099, DOI: 10.1080/02640414.2014.880792.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation* (Vol. 1, pp. XI, 324). Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Boston, MA: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>.
- Devorah F. Curtis, & Lisa L. Kelly. (2013). *Effect of a quality of life coaching intervention on psychological courage and self-determination*. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 11(1), 20–38.
- Fraguela-Vale, Raúl & Varela-Garrote, Lara & Carretero, Miriam. (2020). *Basic Psychological Needs, Physical Self-Concept, and Physical Activity Among Adolescents: Autonomy in Focus*. *Frontiers in Psychology*. 11. 1-12. [10.3389/fpsyg.2020.00491](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491).

- Fuhre, Oygard, A., & Saether, S. A. (2022). *Coaches' Criteria for Talent Identification of Youth Male Soccer Players*. *Sports (Basel)*, 10(2), 14.
<https://doi.org/10.3390/sports10020014>.
- Güllich, A., Kovar, P., Zart, S., & Reimann, A. (2017). *Sport activities differentiating match-play improvement in elite youth footballers - a 2-year longitudinal study*. *Journal of Sports Sciences*, 35(3), 207–215. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161206>.
- Haugen, Tønnessen, Hisdal, & Seiler. (2014). *The role and development of sprinting speed in soccer*. *Human Kinetics*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0121>.
- Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. (2016). *Practice and play in the development of German top-level professional football players*. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 96–105. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.982204>.
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utgave.). Cappelen Damm akademisk.
- James, T. L., Wallace, L., & Deane, J. K. (2019). *Using organismic integration theory to explore the associations between users' exercise motivations and fitness technology feature set use*. *MIS Quarterly*, 43(1), 287–312.
<https://doi.org/10.25300/MISQ/2019/14128>.
- Lonsdale C, Hodge K, Rose EA. *The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): instrument development and initial validity evidence*. *J Sport Exerc Psychol*. 2008 Jun;30(3):323-55. doi: 10.1123/jsep.30.3.323. Erratum in: *J Sport Exerc Psychol*. 2009 Feb;31(1):128-9. PMID: 18648109.
- Norges Fotballforbund. (2017). *Årsrapport 2017*. Hentet fra <https://view.joomag.com/nff-nff-%C3%85rsrapport-2017/0449189001518785583?short>.
- Norges Fotballforbund. (2023). *Landslagsskolens fagplan*. Hentet 6. Mars fra <https://740c073d.flowpaper.com/Landslagsskolen2021/#page=1>.
- NSD. (2023). *Norsk Senter For Forskningsdata*. Hentet 30. januar fra <https://www.nsd.no/>.

- Olsen, E. (1984). *Hva karakteriserer elitespillerne i fotball?: preliminær rapport*. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Ommundsen, Y., Gjerset, A., & Enoksen, E. (2015) *Idrettsferdighet, talent, spesialisering og allsidighet*. In A. Gjerset (Red.), *Idrettens treningslære* (s. 106-127). Norge Gyldendal.
- Rumpf, M. C., Schneider, A. S., Schneider, C., & Mayer, H. M. (2014). *Training Profiles and Motivation of Male and Female Youth Soccer Players*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(1), 207–216. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.1.207>.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). *Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health*. I S. H. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Red.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. s. 1-21.
- Sage, G (1977). *Introduction to motor Behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Sarmiento, Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). *Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review*. *Sports Medicine (Auckland)*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>.
- Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M., & Conzelmann, A. (2018). "*The Early Specialised Bird Catches the Worm!*" - *A Specialised Sampling Model in the Development of Football Talents*. *Frontiers in Psychology*, 9, 188–188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00188>.
- Smith DJ. A. (2003). *Framework for understanding the training process leading to elite performance*. *Sports Med.* 2003;33(15):1103-26. doi: 10.2165/00007256-200333150-00003. PMID: 14719980.
- Svendsen, I. S., Gleeson, M., Haugen, T. A., & Tønnessen, E. (2015). *Effect of an intense period of competition on race performance and self-reported illness in elite cross-country skiers*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(6), 846–853. <https://doi.org/10.1111/sms.12452>.

- Thomas, Silverman, S. J., & Nelson, J. K. (2011). *Research methods in physical activity* (6th ed., pp. XIII, 457). Human Kinetics.
- Tjora. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg., p. 285). Gyldendal akademisk.
- Tønnessen. (2009). *Hvorfor ble de beste best? : en casestudie av kvinnelige verdensener i orientering, langrenn og langdistanseløp : Appendiks* (p. 129). Norges idrettshøgskole.
- Tønnessen, E., & Enoksen, E. (2011). *Styrke-, spenst- og hurtighetstrening for barn og ungdom*. In E. Enoksen, E. Tønnessen, & L. I. Tjelta (Eds.), *Styrketrening – I Individuelle idretter og ballspill*. Norge: Høyskoleforlaget.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (Vol. 6). Human Kinetics.
- Williams, & Reilly, T. (2000). *Talent identification and development in soccer*. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>.
- Wrigley, R., Drust, B., Stratton, G., Scott, M., & Gregson, W. (2012). *Quantification of the typical weekly in-season training load in elite junior soccer players*. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1573–1580. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.709265>.
- Zeng, Z., Meng, W.-Y., Sun, P., & Xie, L. S. (2019). *An Exploratory Study of Youth Soccer Players' Participation Motivation and Health-Related Behaviors*. *The Physical Educator*, 76(2), 329–356. <https://doi.org/10.18666/TPE-2019-V76-I2-8499>.

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Motivasjon, treningsbelastning, trener og familieoppfølging hos spillere på landslagsskolen i fotball»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å dokumentere motivasjon, treningsbelastning og oppfølging fra trenere og mor/far hos deltakere på landslagsskolen. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Norsk fotball er i rivende utvikling, og produserer spillere som er helt i verdenstoppen. Mye av grunnen er at spillerne har trent godt i unge år. Det betyr at de har fått god oppfølging i klubb, familie og gjennom ulike tiltak gjennom Norges fotballforbund. Ett av tiltakene er landslagsskolen, hvor du som spiller får trene under kyndig trenerveiledning, og med mot og medspillere som er på samme nivå som deg. De beste får også muligheten til å spille kretskamper og aldersbestemte landslagskamper. Viktige arenaer for å få referanser på høyeste nivå, og en viktig del av Norges fotballforbunds utviklingsfilosofi.

Vi vet at det produseres mange dyktige fotballspillere i Norge, både på herre og damesiden. Vi vet imidlertid lite om hva som motiverer dere for å satse på fotballen, og hvor mye dere trener organisert og egenorganisert. Vi har også begrenset med informasjon om oppfølgingen du har fra trenere og familie i denne viktige fasen. Målet med denne studien er å få mer kunnskap om disse faktorene, samt se om det er kjønnsforskjeller mellom gutter og jenter på landslagsskolen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger, Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i dette forskningsprosjektet fordi du er tatt ut til å delta på landslagsskolen, og således er en spiller som Norges fotballforbund har tro på kan utvikle seg til internasjonalt nivå.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema som består av 37 spørsmål. Dette vil ta deg omtrent 10 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål knyttet til motivasjon, treningsbelastning og treneroppfølging. Dine svar fra spørreskjemaet blir registrert elektronisk.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Du kan ta kontakt med prosjektansvarlig på mail eller telefon. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Kun prosjektgruppen ved behandlingsansvarlig institusjon vil ha tilgang til opplysningene. Alt datamaterialet lagres på institusjonens forskningsserver. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Ditt navn ikke vil bli oppgitt i publikasjonen.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Personopplysningene dine anonymiseres og dine svar/data slettes når prosjektet avsluttes, noe som etter planen er 31.12.2024.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høyskolen Kristiania (School of Health Sciences) har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Universitetet i Stavanger, instituttet for grunnskolelæring, idrett og spesialpedagogikk ved Espen Tønnessen (espen.tonnessen@kristiania.no, mobil 99 09 87 67).
- Vårt personvernombud: Universitetet i Stavanger; personvernombud@uis.no.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no)

eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Espen Tønnessen

(Forsker)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Motivasjon og treningsbelastning hos spillere på landslagsskolen», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i spørreskjemaundersøkelsen

at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet ved utgangen av 2024

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

Hvor lyst har du til å bli profesjonell fotballspiller?

Svært stor lyst

Stor lyst

Verken eller

Lite lyst

Svært lite lyst

Hvor lyst har du til å bli profesjonell fotballspiller sammenliknet med de andre på landslagsskolen?

Mye mer

Litt mer

Som de andre

Litt mindre

Mye mindre

Hvor mye trener du sammenliknet med de andre spillerne på klubblaget ditt?

Mye mer

Litt mer

Som de andre

Litt mindre

Mye mindre

Ble du mer eller mindre motivert for å bli profesjonell fotballspiller når du kom med på landslagsskolen?

Mye mer

Litt mer

Verken eller

Litt mindre

Mye mindre

FORRIGE

NESTE

11%

Hvor mange timer per uke trener du fotball totalt med klubb, krets lag og egentrening?

- Velg --

Hvor mange dager per uke trener du fotball organisert (klubb, landslagsskolen og krets lag) ?

- Velg --

Hvor mange dager per uke med egentrening?

- Velg --

Hvor nærme bor du fotballbanen/ballbingen der du gjennomfører egentrening i fotball? (Bor du flere steder så velg avstand for nærmeste bosted)

- Velg --

Hvor nærme bor du den fotballbanen du til daglig trener med fotballklubben? (Bor du flere steder så velg avstand for nærmeste bosted)

- Velg --

FORRIGE

NESTE

15%

Hvor mange fotballkamper spiller du vanligvis per uke i sesong?

- En kamp per uke
- 1-2 kamper
- 2 kamper
- 2-3 kamper
- Mer enn 3 kamper

FORRIGE

NESTE

25%

Hva slags årgang spiller du på klubblaget?

- Samme alderstrinn/årgang
- Ett alderstrinn opp (ett år eldre spillere)
- To eller flere alderstrinn opp (to år eldre spillere)

FORRIGE

NESTE

22%

Hvor mange dager per uke trener du andre idretter?

-- Velg --

FORRIGE

NESTE

37%

Trener og konkurrerer du i andre idretter enn fotball?

- Ja
- Nei
- Trener også på treningssenter ved siden av fotballen

FORRIGE

NESTE

33%

Hvilket kjønn trener du sammen med på organiserte treninger med klubb?

- Alltid med samme kjønn
- Alltid med motsatt kjønn
- Trener litt sammen med gutter og litt sammen med jenter

Vedlegg 3

Jeg driver med idretten min fordi det utvikler selvdisciplinen min

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	--	---	---

Jeg driver med idretten min fordi andre presser meg til å gjøre det

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	--	---	---

Jeg driver med idretten min fordi jeg ville fått skyldfølelse hvis jeg sluttet

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	--	---	---

Jeg driver med idretten min fordi jeg verdsetter fordelene det gir meg

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
--	--	--	--	---	--	--

Jeg driver idretten min fordi det gjør meg glad

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	--	---	---

Jeg driver idretten min fordi jeg ville skammet meg hvis jeg sluttet

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	--	---	---

Jeg driver idretten min, men det uklart for hvorfor jeg fortsetter

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	--	---	---

Jeg driver idretten min fordi jeg ville føle meg mislykket hvis jeg sluttet

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	--	---	---

FORRIGE

NESTE

88%

Jeg driver idretten min, men jeg lurer på hva som er poenget

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	---	---	---

Jeg driver med idretten min fordi fordelene med å drive med idrett er viktige for meg

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	---	---	---

Jeg driver med idretten min fordi hvis jeg slutter ville andre personer bli misfornøyd med meg

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	---	---	---

Jeg driver med idretten min fordi jeg liker det

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	---	---	---

FORRIGE NESTE



Jeg driver med idretten min fordi jeg føler meg forpliktet til å fortsette

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	---	---	---

Jeg driver med idretten min, men jeg spør meg selv om det er verdt det

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	---	---	---

Jeg driver med idretten min fordi jeg føler press fra andre om å delta

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	---	---	---

Jeg driver med idretten min fordi det er morsomt

 1 Ikke sant i det hele tatt <input type="radio"/>	 2 <input type="radio"/>	 3 <input type="radio"/>	 4 Verken sant eller usant <input type="radio"/>	 5 <input type="radio"/>	 6 <input type="radio"/>	 7 Helt sant <input type="radio"/>
---	---	---	---	---	---	---

FORRIGE NESTE



Vedlegg 4

Risikoanalyse/vurdering i forskning med mennesker

Referansenummer fra NSD/REK e.l.:

Prosjekt/studie: Undersøke fotballspillere på landslagsskolen sin treningsbelastning og motivasjon

Dato	Utarbeidet av (navn, tittel og signatur)	Kontrollert av (navn, tittel og signatur)	Sted (universitet, institutt og by)	Versjon #	Endelig dato for ferdigstilt dokument
05.02.23	Simen Stokke Bachelorstudent	Espen Tønnessen Veileder	Universitet i Stavanger Fakultet for undervisningsvitenskap og humaniora	1	

Aktivitet	Risiko	Hvem kan bli rammet	Tiltak/metode for å kontrollere/minimere risiko	Sannsynlighet*	Alvorlighetsgrad**	Risiko vurdering***	Resultat (A-D) †	Andre kommentarer
Spørreskjema om motivasjon og treningsvaner.	Emosjonelt ubehag	Deltaker	Deltaker kan trekke seg fra spørreundersøkelsen når som helst om en føler på emosjonelt ubehag. Forsker unngår sensitive eller provoserende spørsmål som kan skape ubehag.	2	2	4	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert
Alle spørsmålene blir ikke besvart av deltaker	Datamangel	Forsker	Forsker informerer godt på forhånd, under gjennomføring og i infodel på samtykkeskrivet.	3	1	3	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert
Dataoppbevaring	Manglende etikk i dataoppbevaring	Forsker Veileder Universitet i Stavanger	Oppbevaring av data blir oppbevart på en kodesikret datamaskin som kun forsker og veileder har tilgang til.	1	4	4	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert
Analyse av data	Feil/manglende analyse av data	Forsker Veileder Universitet i Stavanger	Veileder vil kontrollere analysen slik at det unngås eventuelle feil.	1	3	3	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert
Sensitive personopplysninger	Deltaker sine opplysninger kan bli gjenkjent	Deltaker	Anonymiserte svar. Ingen av personopplysningene vil bli delt med forsker gjennom spørreskjemaets besvarelser.	1	3	3	B	Risikoen er tilstrekkelig kontrollert

Risikoanalyse/vurdering i forskning med mennesker

Referansenummer fra NSD/REK e.l.:

Prosjekt/studie: Undersøke fotballspillere på landslagsskolen sin treningsbelastning og motivasjon

* Sannsynlighet

- 5 Svært sannsynlig - risiko vil oppstå gjentatte ganger. Forventes rutinemessig en gang hver 20-100 operasjoner, muligens ukentlig eller oftere hvis det utføres regelmessig.
- 4 Sannsynlig - vil forekomme flere ganger i året, så det er ikke overraskende når det skjer.
- 3 Mulig - kan forekomme noen ganger. Oppstår sannsynligvis en gang i året.
- 2 Usannsynlig - men kan forekomme en gang hvert 10-100 år.
- 1 Svært usannsynlig å forekomme. Sannsynligheten nærmer seg null.

** Alvorlighetsgrad

- 5 Dødsfall.
- 4 Stor/alvorlig skade - varig funksjonshemming, alvorlig amputasjon som f.eks. tap av hånd. Stort tap av tid.
- 3 Middels skade f.eks. brannskade, brudd, eller bevissthetstap. Antatt utilgjengelig for normalt arbeid i over 3 dager.
- 2 Mindre skader - Mer alvorlig kutt, forstuing, belastning, brannskader etc. der det ikke er mulig å komme tilbake til arbeid etter behandling. Det kan gå tapt tid - mindre enn 3 dager.
- 1 Ingen skader eller svært lav skade - f.eks. blåmerker, mindre kutt, nålestikk osv. der skaden tillater retur til arbeid etter førstehjelp - ingen tapt tid.

*** Risikovurdering = Sannsynlighet x Alvorlighetsgrad

*** Risikovurdering score (range: 1-25)

Lav risiko = 1-8; Medium risiko = 9-15; Høy risiko = 16-25

- **Lav risiko** – forbedre om mulig/nødvendig.
- **Medium risiko** – Innfør ytterligere tiltak for å redusere risikoen.
- **Høy risiko** – Vurder om prosjektet/studien må stanses eller innfør nødvendige tiltak umiddelbart.

† Resultat (nøkkel): A = triviell risiko; B = tilstrekkelig kontrollert, ingen ytterligere handling er nødvendig; C = ikke tilstrekkelig kontrollert, ytterligere handling er nødvendig; D = klarer ikke bestemme, ytterligere informasjon er nødvendig.

Vedlegg 5

Cronbach's Alpha	Internal consistency
$0.8 \leq \alpha < 0.9$	Good
$0.7 \leq \alpha < 0.8$	Acceptable
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Questionable
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Poor