



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

MASTEROPPGAVE

Studieprogram: Idrettsvitenskap	Vår semesteret, 2021 Åpen
Forfatter: Saša Nedić	<i>Saša Nedić</i> (signatur forfatter)
Veileder: Shaher Ahmmad Ibrahim Shalfawi	
Tittel på masteroppgaven: Hvordan tilrettelegger fotballtrenere i Rogaland for utvikling av laget og spillere? En case studie med utgangspunkt i trenere sitt synspunkt på faktorer som er viktige i tilretteleggingsprosessen. Engelsk tittel: How do football coaches in Rogaland facilitate the development of the team and players? A case study based on coaches' point of view on factors that are important in the facilitation process.	
Emneord: Fotball, tilrettelegging, fotballtrener, talentutvikling, lagutvikling, Rogaland.	Antall ord: 21 509 + vedlegg/annet: 9 363 Stavanger, 25/05-21 dato/år

Forord

Fotball er den største, og mest populære, idretten i verden. Enormt store mengder fotballspillere legger ned mye arbeid og tid i et forsøk om å bli profesjonelle. Likevel, er det mange faktorer som spiller inn på om en spiller når et høyt nivå, og en viktig faktor er tilrettelegging av treningen. Hvordan trenere tilrettelegger og jobber med sine spillere kan ha stor betydning på om spillerne når sitt ytterligste potensial. Derfor er prestasjonsutvikling i idrett et spennende tema innenfor idrettsvitenskap. Det har vært spennende og lærerikt å få muligheten til å gå i dybden på tilretteleggingsprosesser hos de mest suksessfulle junior elitelagene i Rogaland, som har lyktes med å øke spillernes og lagets ferdighetsnivå.

Som aktiv trener i norsk ungdomsfotball for det fjerde året har jeg stor interesse for temaet som undersøkes i denne studien. Det har for meg alltid vært spennende med tilrettelegging for fotballspillere som ønsker noe mer. Nettopp derfor har jeg, i tillegg til å ha vært trener for G19, også åpnet et fotballakademi for yngre spillere som kan få mulighet til å oppleve profesjonelle og lærerike treninger. Forut for trenergjerningen har jeg selv drevet aktivt med fotball hele livet frem til jeg sluttet i 2019, for å bruke mer tid som fotballtrener. Jeg spilte barnefotball for Varhaug IL frem til 2010 og ungdoms- og seniorfotball for Bryne FK frem til 2017. I ettertid spilte jeg seniorfotball for Frøyland IL i 3. divisjon og Varhaug IL i 4. divisjon. Som juniorspiller for Bryne FK har jeg opplevd hvordan det er å være medlem av et profesjonelt fotballmiljø, og jeg husker denne perioden som veldig spennende, utfordrende og ikke minst lærerikt. Derfor kan man trygt si at spillerutvikling i fotball har preget hverdagen min. Alle disse erfaringene, både som spiller, og i dag som trener, har vekket min interesse for fagområdet, også innenfor vitenskapelige rammer. Disse erfaringene har gitt meg verdifull forståelse i møte med deltakere og tema i denne studien. Arbeidet med masteroppgaven har både vært utfordrende og tidskrevende. Det har vært av stor betydning at jeg har hatt flink veileder, Shaher Shalfawi, som har bidratt med gode innspill, tilbakemeldinger og råd. Takk for at du alltid er tilgjengelig! Jeg vil også rette en stor takk til mine foreldre og min bror som har vært mine største støttespillere gjennom hele idrettskarrieren og arbeidet med denne oppgaven. En stor takk rettes også til mine venner og medstudenter for spennende samtaler om idrett og støtten rundt masteroppgaven.

Stavanger, mai 2021.

Saša Nedić

Sammendrag

Bakgrunn og hensikt: Mange unge fotballspillere ønsker å nå et høyt prestasjonsnivå. For trenere handler det om å tilrettelegge på en slik måte at fotballspillere når sitt ytterligste potensial og blir toppidrettsutøvere. I Rogaland er det gjort lite forskning på dette området. Derfor var hensikten med denne studien å undersøke hvordan fotballtrenere i Rogaland tilrettelegger for utvikling av laget og spillere.

Metode: Dette er en case-studie som tok utgangspunkt i trenere sitt synspunkt på faktorer som er viktige i tilretteleggingsprosessen. Tre trenere i de mest suksessfulle junior elitelagene for gutter i Rogaland ble intervjuet. Intervjuene ble gjennomført ved bruk av dybdeintervju.

Resultater: Resultatene viste at trenerens kompetanser og erfaringer er av stor betydning for tilretteleggingen. Flere trenere, gjerne med definerte roller, vil også kunne være avgjørende for at spillerne blir sett og får den veiledningen og hjelpen de trenger. For trenerne handler det om å bygge gode relasjoner til spillerne for å skape fremgang, men også ha en forståelse for at nøkkelen for å nå et høyt prestasjonsnivå er at spillerne selv tar ansvar for egen utvikling. Resultatet viste i tillegg at trenere bør utvikle sportsplaner, rollekrav til de ulike posisjonene og spillestil/taktikk, og samtidig bruke ulike læringsstrategier, som trening i praksis, kommunikasjon, effektive tilbakemeldinger og videoanalyser. De mest suksessfulle spillerne i klubben får grundigere oppfølging, får mer tid med toppspillerutvikleren i klubben, har bedre tilgang til samtaler og videoanalyser og får større mulighet til å prøve seg på seniornivå.

Konklusjon: Det å være fotballtrener på elitenivå kan oppleves som både krevende og utfordrende. Jobben vil være tidskrevende og den vil stille krav til trenerens kompetanse, erfaringer og evnen til å utvikle både individ og laget. Treneren er av stor betydning for at spillerne skal oppnå et høyere prestasjonsnivå. Derfor er det nødvendig at treneren tilrettelegger på en hensiktsmessig måte.

Nøkkelord: Fotball, tilrettelegging, fotballtrener, talentutvikling, lagutvikling, Rogaland.

Abstract

Background and purpose: Many young football players want to reach a high level of performance. For coaches, it is about facilitating in such way that football players reach their furthest potential and become top athletes. In Rogaland, little research has been done on this area. Therefore, the purpose of this study was to investigate how football coaches in Rogaland facilitate the development of the team and players.

Method: This is a case study based on coaches' point of view on factors that are important in the facilitation process. Three coaches in the most successful junior elite teams for boys in Rogaland were interviewed. The interviews were conducted using in-depth interviews.

Results: The results showed that the coach's competencies and experiences are of great importance for the facilitation. Several coaches, preferably with defined roles, can also be crucial for the players to be seen and get the guidance and help they need. For the coaches, it is about building good relationships with the players to create progress, but also having an understanding that the key to reaching a high level of performance is that the players themselves take responsibility for their own development. The results also showed that coaches should develop sports plans, role requirements for the various positions and playing style/tactics, and at the same time use different learning strategies, such as training in practice, communication, effective feedback and video analysis. The most successful players in the club get better follow-up, have more time with the top player developer in the club, have better access to conversations and video analyses and have a greater opportunity to try their hand at senior level.

Conclusion: Being a football coach at an elite level can be experienced as both demanding and challenging. The job will be time consuming and it will place demands on the coach's competence, experience and ability to develop both the individual and the team. The coach is of great importance for the players to achieve a higher level of performance. Therefore, it is necessary that the coach facilitates in an appropriate way.

Keywords: Football, facilitation, football coach, talent development, team development, Rogaland.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
Abstract	4
1.0 Innledning.....	8
1.1 God tilrettelegging er nødvendig for å skape gode fotballspillere	8
1.2 Tidligere forskning på området og studiens hensikt.....	9
2.0 Problemstilling	10
2.1 Operasjonelle definisjoner	10
3.0 Teori	11
3.1 Fotballtrener.....	11
3.1.1 Talentidentifisering	12
3.2 Fotballspillere og talenter	13
3.2.1 24-timers utøver	14
3.2.2 Årsak til frafall	15
3.3 Treningsinnhold.....	16
3.3.1 Small-sided-games	17
3.4 The Big Five: Basert på Salas et al. (2005)	17
3.4.1 Koordinative mekanismer	19
3.4.2 Hoveddimensjoner	21
3.5 Skader	24
3.5.1 Restitusjon og forebyggende trening.....	25
4.0 Metode.....	27
4.1 Metodisk tilnærming.....	27
4.2 Utvalg	27
4.2.1 Beskrivelse av utvalget.....	28
4.2.2 Utvalgets omstendigheter	29
4.3 Forskningsetiske overveielser.....	30
4.4 Instrument	30
4.5 Validitet og reliabilitet av instrumenter	32
4.6 Prosedyre	33
4.6.1 Pilotstudie.....	33
4.6.2 Intervjuprosedyre	33

4.7	Analyse av data.....	34
4.7.1	Transkribering	34
4.7.2	Tematisk analyse	35
5.0	Resultat og diskusjon	37
5.1	Fotballtrener.....	37
5.1.1	Trenerens kompetanse og erfaringer	38
5.1.2	Trenerteam	39
5.1.3	Trenerens oppgaver	40
5.2	Fotballspillere	42
5.2.1	Utvikling av de mest talentfulle spillerne.....	42
5.2.2	Utvikling av de mindre talentfulle spillerne.....	44
5.3	Det krevende og stressende for fotballspillere	44
5.3.1	24-timers utøver	45
5.3.2	Arenamodellen	46
5.3.3	Skader.....	47
5.3.4	Frafall	48
5.4	The Big Five	49
5.4.1	Shared mental models	50
5.4.2	Closed-loop communication	52
5.4.3	Mutual trust	53
5.4.4	Leadership	54
5.4.5	Mutual performance monitoring	56
5.4.6	Bachup behavior.....	56
5.4.7	Adaptability	57
5.4.8	Team orientation	58
5.5	Hendelser siste 5 år.....	59
5.5.1	Lagprestasjoner	60
5.5.2	Enkeltspillere.....	61
5.6	Metodediskusjon.....	61
5.7	Begrensninger og avgrensninger	62
6.0	Konklusjon	64
6.1	Fremtidig praksis	64
	Referanseliste	65

Vedlegg 1 – Intervjuguide	75
Vedlegg 2 – Godkjenning av NSD.....	77
Vedlegg 3 – Samtykkeerklæringsskjema	79
Vedlegg 4 – Eksempel på transkribert intervju	82
Vedlegg 5 – Nodekart fra Nvivo	92

1.0 Innledning

Hvordan legge til rette for at spillerne rett og slett blir best mulig, ut fra sine forutsetninger? (Larsen, 2011, s. 18).

Sitatet over er hentet fra Øyvind Larsen, fagansvarlig for trener- og aktivitetsutvikling i Norges Fotballforbund (NFF). Problemstillingen og tematikken i denne oppgaven er inspirert av dette sitatet fra NFFs pensumbok (Larsen, 2011). Tilrettelegging for at spillerne skal bli best mulig ut fra sine forutsetninger er en av målsettingene til NFF, som i praksis betyr at det skal tilrettelegges for at hvert individ skal få muligheten til å utvikle seg og nå sitt potensiale, og bli så god som hver enkelt kan bli som fotballspiller.

1.1 God tilrettelegging er nødvendig for å skape gode fotballspillere

Fotball er den mest populære idretten i verden, og millioner av mannlige og kvinnelige utøvere driver med fotball (Persson, Stefansen & Strandbu, 2020; Vedung, Hanni, Tegner, Johansson & Marklund, 2020). Ifølge Stratton, Reilly, Williams og Richardson (2004) knytter stadig flere seg til idretten med drømmer og ambisjoner om å nå toppen, noe som naturligvis også gjør det vanskeligere å være blant de mest suksessfulle fotballspillerne i verden. Bare i Norge har vi omtrent 247 000 fotballspillere over 13 år (Norges Fotballforbund, 2020).

Å være fotballspiller er ingen enkel oppgave. Fotball er karakterisert ved repeterende eksplosive handlinger som sprint, retningsforandring, hopping, takling, sparking og endring av tempo (Meylan, Cronin, Oliver & Hughes, 2010; Neal & Stasinios, 2017; Vasilios, Dimitrios & Savvas, 2019). I tillegg vil spillerne stå overfor et komplekst og raskt skiftende miljø, hvor de blant annet må hente informasjon fra ballen, lagkamerater og motstandere, for så å bestemme seg for en passende respons (Williams, 2000). Denne responsen vil ofte være avhengig av lagets mål (for eksempel taktikk) og handlingsbegrensninger (for eksempel tekniske evner og fysisk kapasitet) (Williams, 2000). Slike valg som blir foretatt skjer ofte under press, og dyktige fotballspillere vil kunne handle riktig i slike situasjoner, da de klarer å forutse fremtidige hendelser (Williams, 2000; Bergkamp, Niessen, Hartigh, Frenchen & Meijer, 2019).

Det er umulig å bli en god fotballspiller over en natt, og derfor vil det være hensiktsmessig å utvikle de overnevnte aktivitetene og evnen til å forutse hendelser fra en tidlig alder (Meylan et al., 2010; Baxter-Jones & Helms, 1996; Mossman & Cronin, 2018). Fotballtrening i ung alder vil være med på å utvikle de fysiske ferdighetene og egenskapene som vil være til hjelp i en senere fotballkarriere (Baxter-Jones & Helms, 1996; Mossman & Cronin, 2018). Nok og riktig trening blir nemlig nøkkelbegrepet, og derfor blir det lett å påstå

at trenerens tilrettelegging er en viktig faktor for utvikling av laget og at spillerne skal oppnå sitt ytterligste potensiale.

1.2 Tidligere forskning på området og studiens hensikt

Hvordan en fotballtrener tilrettelegger for utvikling av laget og spillere er et tema som ikke har blitt forsket mye på. Spesielt lite forskning er det på dette området i Norge. Likevel, har Taylor og Bruner (2012) tatt for seg deler av temaet i sin studie, som forsket på 133 mannlige fotballspillere på elitenivå i alderen 11 til 18 år. Gjennom et selvrappporterende spørreskjema kom studien frem til at god tilrettelegging vil fremme positiv utvikling, både for fotballspilleren og for mennesket (Taylor & Bruner, 2012). Studien fremmer treneren som en viktig rolle i tilretteleggingen, og peker på at det er viktig å tilrettelegge på en slik måte at selv om en spiller ikke lykkes innen idretten, skal han ha utviklet nødvendig kompetanse for å lykkes i alternative livssammenhenger, som skole, arbeid og mellommenneskelige forhold (Taylor & Bruner, 2012). Studien har likevel ikke tatt for seg spesifikt hvilke faktorer som er nødvendige under tilretteleggingen for å skape utvikling av laget og fotballspillere. Derfor blir det spennende å finne ut hvordan norske trenere legger til rette for sine fotballspillere.

For å gjøre oppgaven mer spennende, skal fokuset rettes mot tilrettelegging for de tre mest suksessfulle junior (17-19 år) elitelagene i Rogaland. I denne alderen er mye av ferdighetene allerede utviklet, og derfor vil tilrettelegging være en viktig faktor for videre utvikling av både laget og spillere. Det er derfor bestemt å finne ut hva disse lagene legger vekt på i tilretteleggingsprosessen. Dette er en case-studie som tar utgangspunkt i trenerens synspunkt, fordi treneren ofte vil ha god kunnskap om hvordan treningen blir tilrettelagt. I tillegg til at hensikten med denne oppgaven er å få mer informasjon om hva de mest suksessfulle lagene i Rogaland gjør for å skape utvikling, er det også et håp om at denne oppgaven kan gi trenere i andre klubber rundt forbi i Norge og verden et bilde på hva som bør legges vekt på for å fremme suksess.

2.0 Problemstilling

Hvordan tilrettelegger fotballtrenere i Rogaland for utvikling av laget og spillere?

2.1 Operasjonelle definisjoner

Fotballtrener: En person med ledende rolle ovenfor en gruppe fotballspillere som har i oppgave å få laget til å jobbe effektivt mot et felles mål (Høigaard, Jones & Peters, 2008).

Lag/team: Et lag er to eller flere enkeltpersoner med spesifiserte roller, som samhandler adaptivt, med gjensidig avhengighet og dynamisk jobber mot et felles og verdsatt mål (Salas, Sims & Burke, 2005).

Junior fotball elitelag: De fotballagene som spiller på det høyeste nivået i Norge innenfor alderen 17-19 år.

Talent: En fornuftig forklaring på hva som ligger til grunn for dyktig i sport, som er genetisk overført og som kan være mulig å identifisere før modenheten er ferdig (Helsen, Hodges, Van Winckel & Starkes, 2000).

Tilrettelegging: I denne oppgaven betyr tilrettelegging en måte å planlegge og organisere på, både på og utenfor fotballbanen, som vil øke fotballspillernes ferdighetsutvikling og vil gi dem en opplevelse av mestring.

3.0 Teori

Innledningsvis i teoridelen presenteres hva det innebærer å være en fotballtrener og -spiller. Ettersom utøvere som driver idrett på elitenivå ofte beskrives som talenter, vil det bli redegjort for hva dette begrepet innebærer, og det vil bli beskrevet hva som ligger til grunn for identifisering av talenter. I tillegg blir det skrevet om hva det innebærer å være en 24-timers utøver og litt om frafallet for elite fotballspillere. Deretter blir det skrevet om treningsinnholdet til fotballklubber, samtidig som noen positive sider ved «small-sided-games» blir fremhevet i dette underkapittelet. Videre, for å vise frem faktorer som kan påvirke effektiviteten til et lag, blir det tatt utgangspunkt i modellen «The Big Five», som viser til tre koordinative mekanismer og fem hoveddimensjoner. Avslutningsvis skrives det om skader, restitusjon og forebyggende trening.

3.1 Fotballtrener

En fotballtrener har en ledende rolle ovenfor en gruppe fotballspillere. Lederskap kan defineres som en prosess som forener en mangfoldig gruppe mennesker til å jobbe effektivt som et lag mot et felles mål, under varierte og ofte krevende forhold, gjennom eliminering av vanskeligheter og maksimering av faktorer som vil være viktige for suksess (Høigaard et al., 2008). Med andre ord har treneren ansvaret for å forberede utøverne til konkurranse og gi råd og veiledning i konkurransesituasjonen (Høigaard et al., 2008). En trener har derfor en nødvendig gruppefunksjon med betydelige påvirkninger både på individ- og lagsnivå (Høigaard et al., 2008). Trenerens atferd blir dermed avgjørende for lagets suksess eller effektivitet. Treneratferden påvirkes ikke bare av egenskapene til treneren (for eksempel personlighet, erfaring og holdning), men også av atferd som kjennetegner en trener (som er nødvendig og foretrukket) som er direkte påvirket av tidligere situasjonsegenskaper (for eksempel lagidrett eller individuell sport) og medlem egenskaper (for eksempel kjønn, prestasjonsmotivasjon og/eller spillernes ferdighetsnivå) (Høigaard et al., 2008).

Å være trener er krevende og det stilles forventninger til rollen. Høigaard et al. (2008) trekker frem noen forhold som beskriver hvilke krav som stilles:

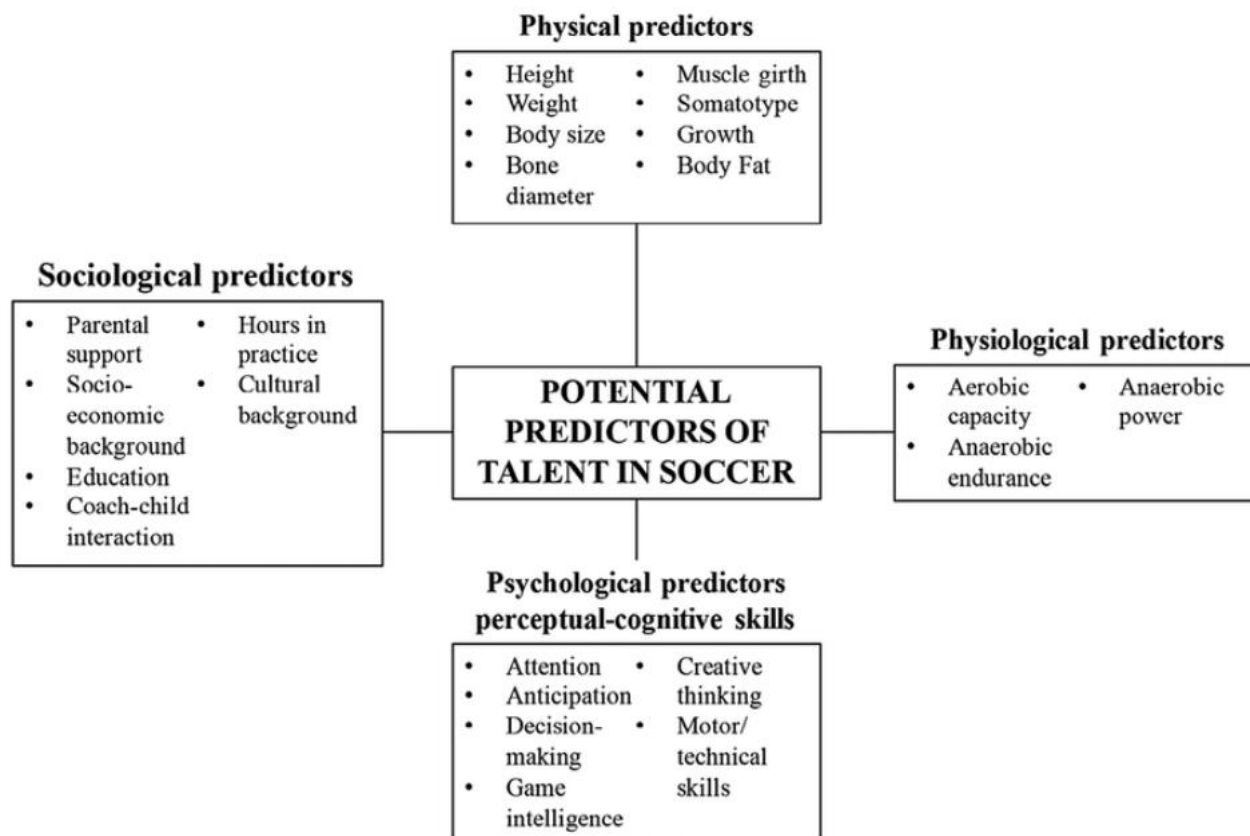
- Bevissthet om hva trenerrollen innebærer (nå et mål gjennom andre)
- Faglig kompetanse (om treningsfysiologi, bevegelseslære, treningslære, idrettens treningsmetoder og teknikker)
- Diagnostisk dyktighet (skaffe seg oversikt og forståelse over situasjoner som oppstår)
- Handlingskompetanse (handle i forhold til situasjonen)

- Mellommenneskelig dyktighet (samarbeid med utøvere)
- Selvrefleksjon (reflektere, evaluere og lære av egen atferd)

En trener skal videre sette mål til seg selv og spillergruppen, ha ferdigheter som aktiv og reflekterende lytting, kjenne igjen følelser og ulike typer atferd, tilpasse behovene for sine spillere og gi tilbakemeldinger (Lyle, 2002). Lyle (2002) fremmer spesielt punktet med å lede laget og spillerne til å identifisere og avtale mål som særlig viktig, da dette er en pådrivende kraft som vil være til stor nytte mot suksess. For at en trener skal lykkes mot de målene som blir satt og for å fremme utvikling hos spillerne, er det svært viktig med god kommunikasjon og effektive tilbakemeldinger (Helsen et al., 2000). I moderne fotball er utvikling av tekniske og taktiske ferdigheter hos unge fotballspillere av stor betydning, og de verbale tilbakemeldingene gitt til juniorspillere er viktig i utvikling av slike ferdigheter (Bailey & Collins, 2013; Ford et al., 2012; Williams & Reilly, 2000). Innholdet i tilbakemeldingene er også avgjørende for spillernes motivasjon og videre utvikling (Cushion, Ford & Williams, 2012; Ford, Yates & Williams, 2010; Weiss, Amorose & Wilko, 2009). Tilbakemeldinger vil blant annet hjelpe med å fremme effektiv læring, sikre riktig utvikling av ferdigheter og påvirke spillernes motivasjon til å fortsette treningen (Williams & Hodges, 2005). Aalberg og Sæther (2016) viser til en profesjonell fotballklubb som investerte tungt i trenerressurser (antall trenere) i ungdomsavdelingen for å sørge for at spillerne fikk mulighet til å reflektere over sine egne taktiske valg. I studien til Jowett og Carpenter (2015) pekte trenerne selv på viktigheten av å gi sine utøvere positive tilbakemeldinger og oppmuntring for å øke engasjement.

3.1.1 Talentidentifisering

En annen ting trenere gjør for å øke sannsynligheten for at fotballspillere skal nå et høyt og profesjonelt nivå er talentidentifisering (Morris, 2000). Talentidentifisering kan defineres som prosessen til å gjenkjenne nåværende deltakere med potensial til å bli elitespillere (Unnithan, White, Georgiou, Iga & Drust, 2012). Identifisering av talenter er ingen enkel prosess, og det er spesielt krevende i lagspill (som fotball) fremfor individuelle idretter (som svømming og sykling) (Unnithan et al., 2012; Reilly, Williams, Nevill & Franks, 2000). Mye av grunnen til dette er de ulike faktorene som kan spille inn på om en lykkes eller ikke (Reilly et al., 2000). Det er også dette som er grunnen til at det finnes få eller ingen modeller av talentidentifikasjon som er globalt akseptert (Reilly et al., 2000). Williams og Reilly (2000) har likevel utviklet en modell som omhandler mulige predikatorer av et talent i fotball, som da er fysiske-, sosiologiske-, fysiologiske- og psykologiske predikatorer (figur 1).



Figur 1: Mulige predikatorer av talent i fotball. Williams & Reilly, 2000, s. 665.

Trenere har lenge vært opptatt av talentidentifisering, spesielt for en så populær og profesjonell idrett som fotball. Talentidentifisering skjer i tidlig alder av flere grunner, og en av dem er for å hjelpe spillerne til å oppnå suksess og bli toppidrettsutøvere (Morris, 2000). Men tidlig talentidentifisering er ikke nok for at spillerne skal bli elitespillere, det kreves også at de får nok og riktig trening, samt. god veiledning fra ung alder (Morris, 2000).

3.2 Fotballspillere og talenter

Mange barn og unge drømmer om å bli profesjonelle fotballspillere og en dag få muligheten til å spille for sitt landslag (Takahara, Masunari, Takai & Miyakawa, 2017). Det er ikke enkelt å bli profesjonell fotballspiller, selv om det er vanlig å begynne med fotball fra en tidlig alder (Takahara et al., 2017; Meylan et al., 2010; Baxter-Jones & Helms, 1996). Ifølge Meylan et al. (2010) kreves det at spillerne trener mye, og ikke minst at treningen er tilrettelagt for at spillerne skal nå sitt ytterligste potensial. I mange tilfeller er det heller ikke nok med mye tilrettelagt trening, da det ofte kreves at spillerne også er talentfulle. Talent er en fornuftig forklaring på hva som ligger til grunn for dyktig i sport (Helsen et al., 2000), og under beskrives egenskapene til et talent. Det vil også være krevende for et talent å lykkes, selv om instruksjonene og øvelsene

er godt gjennomtenkt av en dyktig trener, fordi det kreves i tillegg at spilleren har mulighet til å trene, klarer å holde seg skadefri og har vilje og motivasjon til å gjøre alt for å bli litt bedre hver dag (Reilly et al., 2000).

Helsen et al. (2000) har kommet frem til at egenskapene til et talent er:

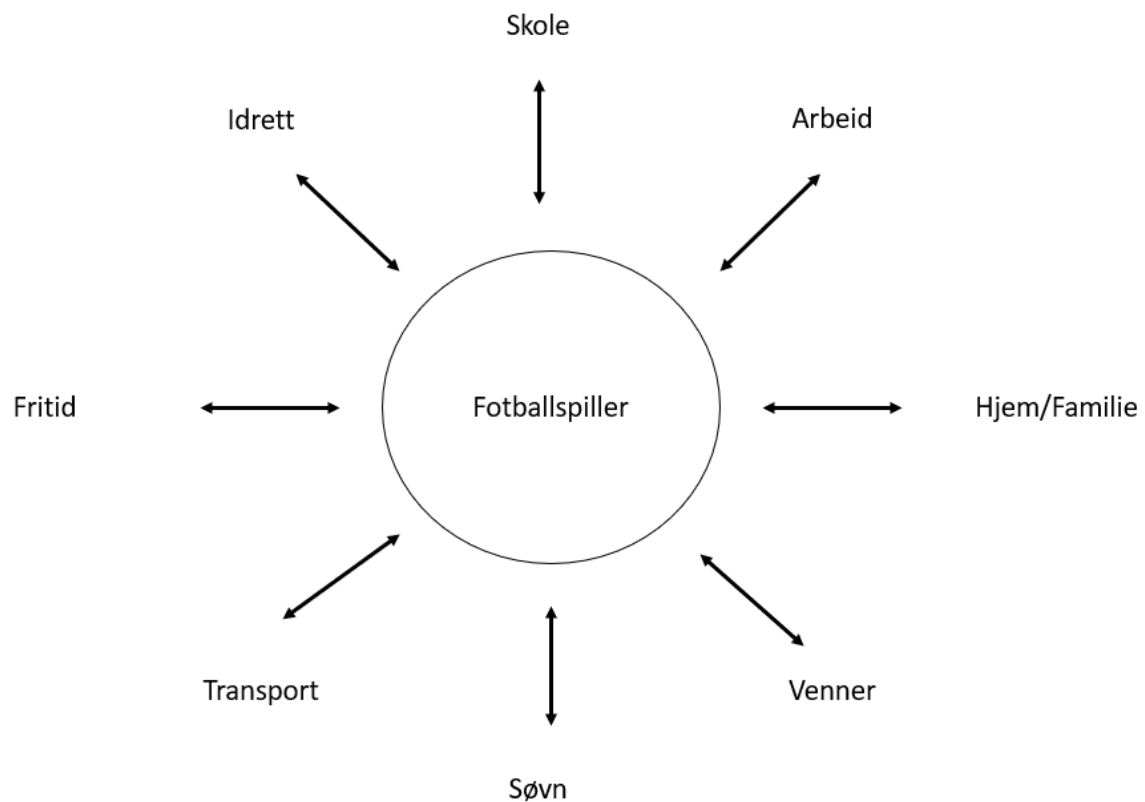
- 1) Talent er genetisk overført og dermed medfødt
- 2) Talentets fulle utvikling vil ikke være synlig i en tidlig alder, men det vil likevel være noen forhåndsangivelser som gjør det mulig å identifisere talentet før modenheten er ferdig
- 3) De tidlige tegnene på et talent vil gi grunnlag for hvem som mest sannsynlig kommer til å utmerke seg i en senere alder
- 4) Bare en minoritet av fotballspillere er talentfulle, og dersom alle barn hadde vært talentfulle ville det ikke vært mulig å forutsi hvem som kommer til å utmerke seg
- 5) Talenter er relativt domenespesifikke

Som nevnt ovenfor er det vanlig å drive talentidentifisering. I studien til Helsen et al. (2000) kom de frem til funn som tyder på at hastigheten på den fysiske utviklingen og aldersfordelen er de største faktorene når en trener velger ut talenter, noe som kan være helt ubevisst. Dette betyr at fotballspillere med tidlig fysisk utvikling har større sannsynlighet for å bli utnevnt som et talent av trenere og dermed få trene på høyere nivå. Ifølge Reilly et al. (2000) vil det være hensiktsmessig for fotballspillere å trene på høyere nivå dersom spilleren er god nok fordi det vil øke utviklingen. Dette skyldes at unge fotballspillere som spiller på høyere nivå er signifikant bedre enn spillere på lavere nivå på områder som smidighet, sprint-tid, orienteringsevne og tekniske ferdigheter (Reilly et al., 2000).

3.2.1 24-timers utøver

Det er fellesforstått at det krever mye for å bli profesjonell fotballspiller. I norsk idrett er det populært med begrepet «24-timers utøver» for utøvere som satser høyt og gir mye for å bli toppidrettsutøver (Rimeslåttén & Rimejorde, 2013). Rimeslåttén og Rimejorde (2013) gir oppfatningen at det er viktig å utvikle seg helhetlig og ikke ensidig innen en idrett. Toppidrettsutvikling blir stadig mer spesifikk og utøvere får mer enn nødvendig med spisskompetanser innen sitt felt, men det å ivareta helheten er avgjørende for å lykkes (Rimeslåttén & Rimejorde, 2013). Pensgaard og Høgmø (2004) fremmer også at helheten er viktig, og skriver at det er viktig å legge til rette ut fra disse forutsetningene for at utøverne skal prestere godt og yte sitt beste. Pensgaard og Høgmø (2004) har utviklet en modell som viser

hvilke faktorer som spiller inn på en fotballspiller (figur 2). For en fotballspiller, som for andre idrettsutøvere, kan det oppleves krevende å måtte bruke mindre tid på andre ting for å gi mer tid til sin idrett. Modellen viser blant annet at en utøver ikke bare skal forholde seg til sin idrett, men skal også prestere godt på skolen, vise seg frem på arbeid, ha tid til venner og familie og få nok søvn og restituasjon (Pensgaard & Høgmo, 2004).



Figur 2: Arenamodellen. Pensgaard & Høgmo, 2004, s. 14.

3.2.2 Årsak til frafall

Arenamodellen forklarer at flere faktorer kan virke inn på en toppidrettsutøver (Pensgaard & Høgmo, 2004). I tillegg til dette har utviklingen av prestasjoner gjennom årene krevd stadig mer anstrengende treningsøkter, tidlig spesialisering, nøye planlegging og evnen til å håndtere tøffe konkurranser (Gambetta, 1989; Wiersma, 2000; Baker, 2003). Kravene som er fremstilt i arenamodellen og andre prestasjonskrav har ført til frafall for mange talentfulle idrettsutøvere (Petlichkoff, 1992; Sarrazin, Vallarand, Guillet, Pelletier & Cury, 2002; Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez & Marquez, 2006). Gould (1987) nevner to kategorier for frafall; selv kontrollert og eksternt kontrollert. Noen idrettsutøvere bestemmer seg, med egen vilje, for å trekke seg fra idrettsdeltakelsen, mens andre ikke har noen valg (Gould, 1987). Klint og Weiss

(1986) har klassifisert tre forskjellige grupper av frafall fra idrettsdeltakelse: 1) motvillig frafall, hvor utøveren har blitt tvunget til å slutte med idrettsdeltakelsen på grunn av alvorlig sykdom eller skade, 2) frivillig frafall, hvor utøveren ønsker å engasjere seg i andre interesser og aktiviteter, og 3) de motstandsdyktige frafallene, hvor utøveren anser kostnadene ved idrettsdeltakelsen som større enn fordelene ved deltakelsen.

Frafallet hos idrettsutøvere er ofte relatert til alvorlige skader eller stagnasjon i prestasjoner (Bussmann, 1999). Idrettsutøvere med en negativ prestasjonsutvikling i idrett vil oppleve lavere selvtillit, dårligere estimering av mulig suksess og mangel på motivasjon (Butcher, Lindner & Johns, 2002). En annen typisk grunn til at mange velger å droppe ut er treningsprogrammene som er for fokusert på tidlig spesialisering (Baker, 2003; Baker, Cote & Albernethy, 2003). Mange trenere legger vekt på alt for tøffe treninger og konkurranser, og sosiale aspekter blir neglisjert (Augustini & Traubal, 1999; Molinero et al., 2006). Videre, kan utdanningskrav og arbeidsforpliktelser stå i veien for jakten på en karriere for mange (Enoksen, 2011), mens for andre vil det sosiale miljøet (Robinson & Carron, 1982; Brown, 1985) og utilfredsstillende støtte fra viktige personer (Ommundsen & Vaglum, 2007; Ferreira, 2002) ofte føre til frafall.

3.3 Treningsinnhold

Det er begrenset med forskning rundt treningsinnholdet i fotballklubber (O'Connor, Larkin & Williams, 2018). Likevel har noen studier sett på hva som er det best mulige for å utvikle fysiske, perseptuell-kognitive og teknisk-motoriske ferdigheter, både hver for seg og samlet. Ifølge Bangsbo (1994) og Williams og Hodges (2005) er prestasjonen i fotball avhengig av både psykologiske, tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter hos den enkelte spiller. Meningsfulle og effektive treningsøkter er nøkkelen for å oppnå utvikling av disse ferdighetene (Ford, 2016; Reilly, 2005), spesielt de øktene som har overføringsverdi til kamp eller konkurranse (Jones & Drust, 2007; O'Connor, Larkin & Williams, 2017; Travassos, Duarte, Vilar, Davids & Araujo, 2012).

Ulike læringsteorier innen idretten fremhever hvordan et representativt læringsdesign er viktig for å utvikle et helhetlig repertoar av ferdigheter, da spesielt med tanke på den kognitive utviklingen hos spillerne (Davids, Araujo, Hristovski, Passos & Chow, 2012; Renshaw, Chow, Davids & Hammond, 2010). Hvordan treningen blir strukturert innholdsmessig har en avgjørende faktor for hvor mye læring utøverne tar med seg etter treningene (Ford, 2016; Stratton et al., 2004; Williams & Hodges, 2005). To ulike tilnærminger blir fremhevet her: 1)

blokkert og spesifikk trening, som handler om å ha en og en ferdighet i fokus, og 2) variert og tilfeldig trening, hvor ferdighetene utføres variert og i tilfeldig rekkefølge med varierte omgivelser (for eksempel small-sided-games) (Pettersen & Lee, 2013; Stratton et al., 2004). Ford (2016) fremhever spesielt variert og tilfeldig trening fordi denne type trening viser seg å ha positiv effekt på perseptuelle-kognitive ferdigheter, Samtidig vil også fysiske- og tekniske ferdigheter bli ivaretatt i et helhetlig samspill (Aguiar, Botelho, Lago, Macas & Sampaio, 2012). Ofte vil variert og tilfeldig trening komme ved bruk av kamprepresentative design for treningsøktene, noe som også samsvarer med spesifisitetsprinsippet (Pinder, Davids, Renshaw & Araujo, 2011; Travassos et al., 2012).

3.3.1 Small-sided-games

Small-sided-games er en effektiv og kamplignende øvelse, hvor fysiske-, tekniske- og kognitive ferdigheter utvikles på en og samme tid (Reilly, 2005). Mange trenere setter opp en kampøvelse i treningen, uten å tenke over at antall spillere, banestørrelse og tilpasning av regler har stor betydning for effekten treningen har på de ulike ferdighetene (Aguiar et al., 2012). Aguiar et al. (2012) fremhever blant annet at denne formen for manipulasjon av øvelsene kan tilpasse den kognitive, tekniske og fysiske arbeidsmengden til spillerne ut fra ønsket fokus, i tillegg til å sikre helhetlig ferdighetsutvikling. Antall spillere vil blant annet ha stor innvirkning på hvor mange berøringer hver spiller har i treningssituasjonen (for eksempel antall pasninger, skudd og driblinger) (Fenoglio, 2003). Dersom treneren legger opp til spill 4x4 vil spillerne ha dobbelt så mange berøringer enn i 8x8 spill (Fenoglio, 2003). Antall spillere vil også ha påvirkning på mengde løping og intensiteten på løpene, hvor færre spillere får større ansvar og høyere krav til forflytning og dekning av rom i small-sided-games (Rampinini et al., 2007; Jones & Drust, 2007). Godt gjennomtenkte small-sided-games øvelser er dermed svært effektive både for tekniske-, kognitive- og fysiske ferdigheter, samtidig som de er kamplignende og tidseffektive (Rampinini et al., 2007; Fenoglio, 2003; Jones & Drust, 2007).

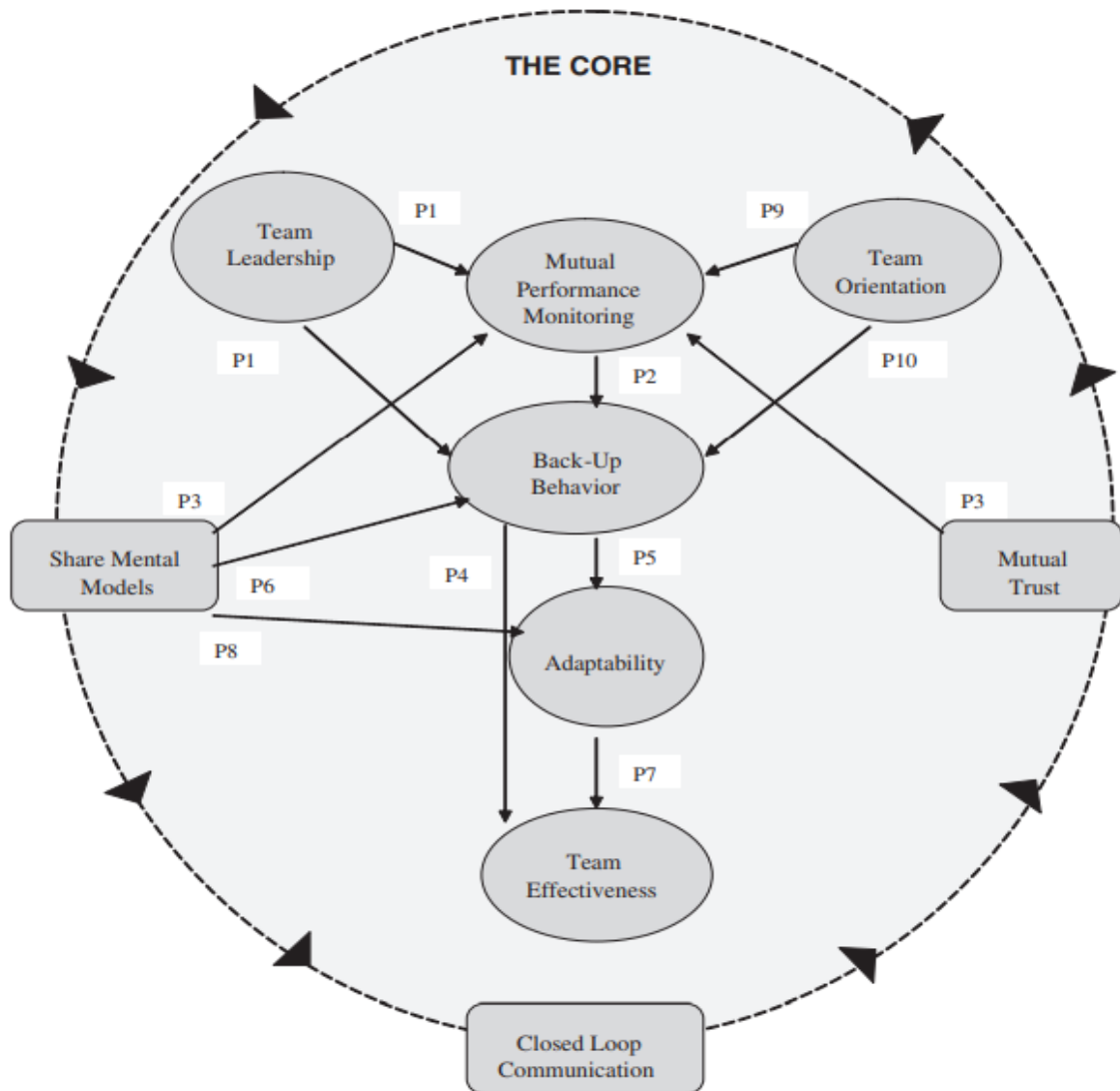
3.4 The Big Five: Basert på Salas et al. (2005)

Salas et al. (2005) har i sin studie utarbeidet en modell (figur 3), kallet «The Big Five», som viser at det er mulig å sette sammen det forskere vet om samarbeid i fem kjernekomponenter og tre koordinative mekanismer. Avsnittene under er i utgangspunktet basert på Salas et al. (2005) sin modell, men baserer seg også på nyere forskning om de ulike komponentene og mekanismene som kommer frem i modellen. Modellen kan i utgangspunktet benyttes på flere

områder, men det er vanlig å bruke den innen lagidrett, som blant annet fotball. Av den grunn skrives det som The Big Five rettet mot fotball.

Det Salas et al. (2005) kommer frem til, er at et fotballag kan øke tilpasningsevnen, produktiviteten og kreativiteten i større grad enn hva den enkelte spilleren kan, i tillegg til at et lag kan tilby mer komplekse, innovative og omfattende løsninger på ulike problemer eller utfordringer. På den andre siden kan et fotballag også oppleve svikt, eller uønskede resultater, noe som kan skyldes faktorer som blant annet dårlig planlegging, mangel på støtte eller sammenbrudd innad i lagets prosesser (for eksempel svekket kommunikasjon) (Salas et al., 2005). Ifølge Salas et al. (2005) vil den sistnevnte faktoren ha stor påvirkning på lagets effektivitet. Det er viktig å nevne at et godt og effektivt lag ikke «bare oppstår», faktisk er det mange lag som mislykkes og aldri oppnår sitt ytterligste potensiale (Salas et al., 2005). Dette skaper spørsmålet: «Hva er det som sikrer suksessen til et fotballag?».

Et svar på spørsmålet ovenfor er samarbeid, som igjen vil øke lagprestasjoner og lageffektivitet (Salas et al., 2005). Det er viktig å skille mellom disse. Lagprestasjoner tar hensyn til resultatene av lagets handlinger, uavhengig av hvordan laget har fullført oppgaven, mens lageffektivitet tar for seg det helhetlige perspektivet, og man vurderer ikke bare hvordan laget har prestert, men også hvordan laget har gjennomført oppgaven (for eksempel prosesser og samarbeid) for å oppnå resultater (Salas et al., 2005). Videre, er det flere faktorer som vil ha betydning for å skape et effektivt lag som samarbeider på en god måte. Det er disse faktorene Salas et al. (2005) viser frem gjennom modellen «The Big Five». Modellen tar for seg tre koordinative mekanismer og fem kjernekomponenter/ hoveddimensjoner, som alle er på en eller annen måte er avhengige av hverandre.



Figur 3: Grafisk fremstilling av forholdet mellom «The Big Five» og koordineringsmekanismene.
Salas et al., 2005, s. 571.

3.4.1 Koordinative mekanismer

Ut fra figur 3 kan man se at de koordinative mekanismene er *shared mental models* (på norsk: felles mentale modeller), *closed-loop communication* (på norsk: lukket kommunikasjon) og *mutual trust* (på norsk: gjensidig tillit). Disse mekanismene vil sørge for at hoveddimensjonene blir oppdatert kontinuerlig og at relevant informasjon distribueres i hele laget (Salas et al., 2005).

Shared mental models

I avsnittene over ble det nevnt at samarbeid er viktig for å skape lagprestasjoner og lageffektivitet. For å kunne samarbeide krever det at medlemmene i laget klarer å forutsi

hverandres behov gjennom felles forståelser av miljøet og forventninger til prestasjon (Salas et al., 2005). Denne felles forståelsen, eller representasjonen av lagets mål, blir ofte knyttet til felles mentale modeller, og det er dette individer bruker for å finne den riktige responsen i ulike situasjoner (Schei & Giske, 2020; Raue, Dreiskaemper & Strauss, 2021). Felles mentale modeller vil med andre ord bety å skape en felles forståelse for hvordan oppgaven skal løses (Schei & Giske, 2020; Raue et al., 2021). Uten felles mentale modeller kan enkelte medlemmer være på vei mot forskjellige mål, og dermed også føre til ineffektivitet for laget (Schei & Giske, 2020; Raue et al., 2021). Fotballag som har jobbet med felles mentale modeller kommuniserer ofte mer effektivt, er i større grad villige til å samarbeide og presterer generelt bedre (Schei & Giske, 2020; Raue et al., 2021). Tidligere ble det også skrevet at fotballspillere ofte må foreta valg under press eller stressende forhold (Williams, 2000), og betydningen av felles mentale modeller øker i slike situasjoner (Schei & Giske, 2020; Raue et al., 2021). I slike situasjoner vil kommunikasjonen reduseres, og medlemmene i laget vil i større grad være avhengige av å stole på implisitt koordinering fremfor eksplisitt kommunikasjon (Schei & Giske, 2020; Raue et al., 2021).

Closed-loop communication

Det kan være avgjørende for et fotballag å ha god kommunikasjon, spesielt når miljøet man er i øker sin kompleksitet (for eksempel i nødsituasjoner) (Blaser & Seiler, 2019). Selv med god kommunikasjon kan det i tilfeller under stressende forhold være umulig å komme frem til en løsning, noe som blant annet kan skyldes tidspress (Blaser & Seiler, 2019). Salas et al. (2005) nevner at kommunikasjon kan være uforståelig, eller i noen tilfeller også uimottakelig (for eksempel blir ikke hørt eller tolket riktig). Fotballspillere kan tolke en og samme beskjed forskjellig, blant annet fordi de tolker dette ut fra sitt perspektiv eller mottar beskjeden under stressende forhold (Salas et al., 2005). Nettopp derfor bør den som gir fra seg informasjon, ofte fotballtreneren, forsikre seg om at mottakeren har forstått informasjonen på riktig måte (Salas et al., 2005). En måte å gjøre dette på er å be mottakeren gjenfortelle og forklare hva som ble sagt (Salas et al., 2005). Blaser og Seiler (2019) viser at felles mentale modeller har en påvirkning på kommunikasjonen. Dersom fotballspillerne i et lag har kunnskap om forventningene, vil kommunikasjonen, eller forklaringene, bli forstått bedre (Blaser & Seiler, 2019). På denne måten vil også oppgavene bli løst på en mer effektiv måte (Blaser & Seiler, 2019). Ifølge Salas et al. (2005) bør man også tenke på balansen mellom å gi nok informasjon (bruke effektiv kommunikasjon) til de rette personene og til rett tid. Fotballag som klarer å finne

denne balansen, og som jobber med god og effektiv kommunikasjon, presterer ofte bedre enn lag som ikke gjør det (Blaser & Seiler, 2019; Salas et al., 2005).

Mutual trust

Gjensidig tillit er avgjørende for at et fotballag skal kunne samarbeide på en effektiv måte, og uten en slik tillit vil lagets medlemmer bruke tid og energi på å beskytte seg selv, kontroll og inspeksjon av hverandre, noe som kan være ødeleggende for laget (Salas et al., 2005; Blaser & Seiler, 2019). Gjensidig tillit defineres av Salas et al. (2005) som den delte troen på at lagets medlemmer vil utføre sine roller og beskytte interessene til de som er medlem av laget. Fotballspillere i et lag skal altså kunne gjøre og innrømme feil uten at dette blir brukt mot dem og de skal være mottakelige for tilbakemeldinger (Salas et al., 2005). Gjensidig tillit vil påvirke en rekke lagprosesser, blant annet villighet til å gjøre en god innsats for laget, produktivitet og vilje til å spre informasjon mer fritt blant lagets medlemmer (Salas et al., 2005). Salas et al. (2005) eksemplifiserer viktigheten av gjensidig tillit ved å si at dersom spillerne i et fotballag opplever at deres innspill ikke blir verdsatt, er det større sannsynlighet for at de er mindre villige til å dele denne informasjonen i en senere anledning. Det nevnes også at tillit mellom spillere ofte kommer med tiden, og det vil være vanskelig å ha tillit til noen man ikke kjenner godt (Brown, Hoyer & Nicholson, 2014). I tillegg vil felles mentale modeller og god kommunikasjon ha en positiv innvirkning på å skape gode forhold mellom spillere (Blaser & Seiler, 2019), noe som igjen kan bety å skape tillit til hverandre.

3.4.2 Hoveddimensjoner

Hoveddimensjonene i modellen (figur 3) er *team leadership* (på norsk: lagets lederskap), *mutual performance monitoring* (på norsk: gjensidig prestasjonsobservering), *backup behavior* (på norsk: støttende atferd), *adaptability* (på norsk: tilpasningsevne) og *team orientation* (på norsk: lagorientert). Et spørsmål som naturligvis vil komme frem her er: «Hvis et fotballag er i stand til å effektivt vedta de fem dimensjonene, ville laget da garantert oppleve suksess?». Ifølge Salas et al. (2005) vil fotballag som vedtar disse dimensjonene i større grad oppleve suksess enn de lagene som ikke gjør det.

Leadership

Den som leder et lag (eksempelvis fotballtrener) har som oppgave å finne problemer og utfordringer, se etter mulige løsninger og implementere den mest hensiktsmessige løsningen, og dette kan i mange tilfeller være avgjørende for å skape effektivitet for lagets opptreden (Høigaard et al., 2008; Constandts, Waegeneer & Willem, 2018). Lagledelse går ut på blant

annet å definere et felles mål, organisere slik at laget maksimerer sin opptreden og veilede enkeltpersoner mot målet (Høigaard et al., 2008; Constandt et al., 2018). Den som leder laget bør også snarere tilrettelegge for felles problemløsninger gjennom kognitive prosesser (for eksempel delte mentale modeller) enn å selv gi løsningene til laget (Høigaard et al., 2008; Constandt et al., 2018). Fotballtreneren skal sikre effektivt samarbeid ved å blant annet skape felles mentale modeller, legge til rette for at laget klarer å tilpasse seg endringer og etablere atferds- og prestasjonsforventninger (Høigaard et al., 2008; Constandt et al., 2018). Det betyr at treneren skal synliggjøre fordelene med å jobbe sammen som et lag (Høigaard et al., 2008; Constandt et al., 2018).

Mutual performance monitoring

Effektive fotballag består av spillere som stadig observerer hverandre i et forsøk på å fange opp feil eller utfordringer før eller kort tid etter at de har skjedd, som igjen vil være til hjelp for å opprettholde lagets funksjon (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). Gjensidig prestasjonsobservering handler med andre ord om å observere andre lagmedlemmers prestasjoner, mens man utfører sitt eget arbeid, for å forsikre seg at alt går som forventet og for å følge prosedyrene på en riktig måte (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). Prestasjonsobservering blir spesielt viktig i stressende situasjoner, fordi det er nettopp da feil har større sannsynlighet for å oppstå (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). Noen fotballspillere vil ikke være klar over egne prestasjonsmangler, men heldigvis kan tilbakemeldinger fra lagets medlemmer føre til at disse spillerne blir kjent med sine prestasjoner, og dermed vil de også utføre sine oppgaver på en mer hensiktsmessig måte som vil øke effektiviteten for laget (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). Likevel, er en felles mental modell viktig for prestasjonsobservering fordi lagkamerater vil på denne måten ha en forståelse av hva andre lagmedlemmer er ment til å gjøre (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). Dersom en felles mental modell ikke er utviklet, blir prestasjonsobserveringen ineffektiv, og tilbakemeldingene som blir gitt vil være uten mening (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). I tillegg til at det er viktig å utvikle en felles mental modell, er det også viktig å etablere et åpent og tillitsfullt lagklima for at prestasjonsobserveringen skal være effektiv (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). Spillerne skal altså kunne akseptere tilbakemeldinger for å maksimere lagets prestasjon, fremfor å se negativt eller kritisk på hjelpen de får fra lagmedlemmer (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017).

Bachup behavior

Støttende atferd defineres som evnen til å forutse andre lagmedlemmers behov gjennom en nøyaktig kunnskap om deres roller og ansvar, og dette inkluderer muligheten til å skifte arbeidsmengde blant medlemmene for å oppnå balanse under perioder med høyt arbeidstrykk eller -belastning (Salas et al., 2005). Det er identifisert tre måter å tilby støttende atferd på; 1) gi tilbakemeldinger og veiledning for å forbedre prestasjonen, 2) hjelpe et lagmedlem med å utføre en oppgave, og 3) fullføre en oppgave for et lagmedlem når en overbelastning er oppdaget (Salas et al., 2005). Under gjensidig prestasjonsobservering er det mulig å oppdage at et lagmedlems arbeidsbelastning har overgått hans/hennes kapasitet, og i slike tilfeller kan laget tilby støtte for å hjelpe til å oppnå en balanse (Salas et al., 2005). Dersom oppgavene til den overbelastede ikke blir tatt over, kan man forvente at lagets prestasjon vil brytes ned drastisk (Salas et al., 2005). Salas et al. (2005) påstår at eksempelvis fotballag som er fleksible og støttende overfor hverandre også er mer effektive. Johnston og Briggs (1968) fant også at lag som var i stand til å kompensere for hverandre under perioder med høyt stress hadde færre feil.

Adaptability

Tilpasningsevne er definert som evnen til å gjenkjenne avvik fra forventet handling og justere handlinger deretter (Salas et al., 2005). Det handler med andre ord om å være i stand til å gjøre endringer og å lete frem områder som kan forbedres (Misra, 2016). Tilpasningsevne blir ofte sett på som resultater som laget strever etter eller en lagprosess som beveger laget mer effektivt mot sine mål (Salas et al., 2005). For å skape en kultur med fotballspillere som klarer å opprettholde tilpasningsevne i et fotballag kreves det at medlemmene er kjent med lagets oppgaver, at de forstår hvordan tilpasningen kan endre medlemmenes roller og at de klarer å gjenkjenne når endringene forekommer (Salas et al., 2005). Lagets behov for å tilpasse seg forekommer ofte i situasjoner hvor ting ikke alltid går som planlagt (Misra, 2016). Ifølge Champion, Medsker og Higgs (1993) er det vist at lag med medlemmer som var mer tilpasningsdyktige var mer effektive enn lag som ikke var fleksible. Mangel på felles forståelser kan også redusere lagets evne til å tilpasse seg endringer (Schei & Giske, 2020). Det er likevel viktig at laget er kjent og jobber med mulige endringer som kan forekomme for å kunne være effektive når de tilpasser seg endringene (Salas et al., 2005).

Team orientation

Den siste dimensjonen som er foreslått som et essensielt aspekt i modellen «The Big Five» er det å være lagorientert. Dette vil ofte være forstått som evnen til å sette laget foran seg selv, men det handler også om å forbedre seg individuelt gjennom blant annet koordinering og evaluering (Salas et al., 2005). Med dette aspektet ønsker man å fremme at det er viktigere å oppnå gruppemål og samarbeide som gruppe fremfor å sette seg selv i hovedfokuset (Mehta, 2018). På denne måten vil hvert individ øke sitt fokus mot laget, og dermed vil også medlemmene være mer effektive på de gruppeoppgavene de gjennomfører (McCollum, Bradley & Chen, 2013; Mehta, 2018). Å være lagorientert har vist å gi økt samarbeid og koordinering blant lagmedlemmene, noe som igjen vil påvirke lagprestasjonene (McCollum et al., 2013). Dersom et lag skal utvikles, er det viktig å ha mange medlemmer med denne orienteringen, og ofte vil et lag klare seg med en eller noen få spillere som setter seg selv foran laget, men dersom det blir for mange med dette fokuset vil laget kunne gå i oppløsning når de møter motstand eller opplever krevende situasjoner (Salas et al., 2005). Dessverre, lykkes ikke alle lag i å skape en lagorientert kultur (McCollum et al., 2013).

3.5 Skader

Det er vanlig at fotballspillere blir utsatt for skader og må stå over både treninger og kamper i kortere eller lengre perioder (Fuller et al., 2006). Noen skadede fotballspillere trenger medisinsk oppmerksomhet og mister mye tid på fotballbanen, eller i verste fall ikke klarer å bli frisk nok for å returnere (Fuller et al., 2006). Andre skader kan være milde, og spilleren vil bruke mindre tid til å bli frisk (Fuller et al., 2006). Unge fotballspillere vil ofte være mer utsatt for skader enn jevnaldrende amatørspillere, i tillegg til at skadeforekomsten hos unge fotballspillere øker med alderen (Faude, Rossler & Junge, 2013). Dette kan begrunnes med at unge fotballspillere ofte har stor trenings- og kampeksponering (Dupton et al., 2010).

Det er vanlig å dele skader i to: 1) belastningsskader og 2) akutte skader. En belastningsskade skyldes repetitive mikrotraumer i vevet og har ofte gradvis innsettende symptomer (Bahr, 2009; Fuller et al., 2006). Belastningsskader utgjør mellom 10-43 % av alle skader (Faude et al., 2013), og det er vanlig at skadeområdene ved belastningsskader er legg, kne og rygg (Soderman, Adolphson, Lorentzon & Alfredson, 2001; Soligard et al., 2008; Steffen, Myklebust, Olsen, Holme & Bahr, 2008). Alvorlighetsgraden på disse skadene kan variere. To studier på fotballspillere har funnet en tendens til at lette skader utgjør den største prosentandelen og de alvorlige skadene den minste (Aoki et al., 2010; Frisch et al., 2011). Andre

studier finner derimot at moderate og alvorlige skader utgjør den største prosentandelen (Froholdt, Olsen & Bahr, 2009; Soligard et al., 2008).

På den andre siden vil en skade som skyldes spesifikk og identifiserbar hendelse betegnes som en akutt skade (Bahr, 2009; Fuller et al., 2006). Forskning viser at 60-90 % av akutte skader befinner seg på underekstremitetene, hvor ankel, kne og lår er de vanligste skadeområdene (Faude et al., 2013; Brink et al., 2010; Le Gall, Carling & Reilly, 2008; Le Gall et al., 2006). Alvorlighetsgraden på akutte skader kan ses etter antall dager fravær fra fotballaktivitet, og det ble funnet 50-60 % mindre (1-7 dager), 30-35 % moderate (7-30 dager) og 10-15 % alvorlige skader (mer enn 30 dager) (Le Gall et al., 2006; Le Gall, Carling & Reilly, 2007; Le Gall et al., 2008). Faude et al. (2013) fant i sin studie at skadeinsidensen økte med alderen fra 13-19 år, men det var vanlig med en skadeinsidens på 2-7 per 1000 timer eksponering (fotballaktivitet som fotballtrening og -kamp).

3.5.1 Restitusjon og forebyggende trening

I elitefotball må spillerne ofte spille sammenhengende kamper ispedd tre dager, og fullstendig restitusjon av den fysiske ytelsen kan ikke alltid oppnås (Nédélec et al., 2012). Dette kan føre til underytelse eller skader, og derfor er det nødvendig med restitusjonsstrategier for å hindre tretthet etter kamper, få nok restitusjon og redusere risikoen for skader (Nédélec et al., 2012). Ekstrand og Gillquist (1983) viser også til at det er vanlig å bli rammet av skader som skyldes spillefaktorer, som for eksempel ustabilitet, muskeltretthet, utilstrekkelig rehabilitering eller restitusjon, eller mangel på trening. Fotball involverer mange fysisk krevende aktiviteter, som sprint, endring i løpshastighet, retningsforandringer, hopp og taklinger (Meylan et al., 2010; Nédélec et al., 2012). Disse aktivitetene vil føre til en tretthet etter kampen, men også etter trening, som er knyttet til en kombinasjon av dehydrering, glykogenutmattelse, muskelskader og mental utmattelse (Nédélec et al., 2012). Restitusjonstiden kan påvirkes av både ytre faktorer (som kampresultater, motstanderens kvalitet, kampsted og spilleflate) og indre faktorer (som treningsstatus, alder, kjønn og muskelfibertype) (Nédélec et al., 2012).

En negativ væskebalanse på omtrent 2 % av kroppsmassen er et vanlig trekk som observeres etter fotballkamper, fordi fotballreglene begrenser mulighetene for spillere å rehydrere (Nédélec et al., 2012). Tiden for rehydrering er likevel relativt kort (6 timer) så lenge retningslinjene blir respektert (Nédélec et al., 2012). På samme måte vil glykogen i muskelfibrer tømmes etter en kamp, noe som kan påvirke den maksimale innsatsen under enkle eller gjentatte sprinter (Nédélec et al., 2012). Restitusjonstiden vil her vare noe lengre, og det er vist at 48

timer etter kampen vil glykogennivået ha relativt like verdier som før kampen (Nédélec et al., 2012). Videre, vil aktivitetene under en fotballkamp involvere mange eksentriske muskelsammentrekninger som har potensialet til å indusere muskelskader (Nédélec et al., 2012). Disse aktivitetene er betydelige og kan forklare den markante økningen i både muskelsårhet og markører for muskelskader etter en kamp (Nédélec et al., 2012). Dette fremhever hvor viktig det er med påfyll av glykogenlagrene etter trening eller konkurranse (Nédélec et al., 2012). I tillegg til dette kommer også den mentale utmattelsen, som skjer på grunn av behovet for vedvarende konsentrasjon, perseptuelle ferdigheter og beslutningstaking kombinert med motstanderens press under kampen (Nédélec et al., 2012).

Viktige restitusjonsstrategier er næringsinntak, opphold i kaldt vann, søvn, aktiv gjenoppretting, tøying, kompresjonsplagg, massasje og elektrisk stimulering (Nédélec et al., 2013). Å tilby spillerne melkedrikker på slutten av konkurransen og et måltid som inneholder karbohydrater og protein med høy glykemisk indeks i løpet av en time etter kampen er effektivt for påfyll av glykogenlagrene og reparasjon av muskelskader (Nédélec et al., 2013). Søvn er en viktig del av restitusjonsprosessen, og opphold i kaldt vann er effektivt i akutte perioder med tette kamper for å gjenvinne ytelsesnivået raskere og redusere betennelsesprosessene (Nédélec et al., 2013). Det mangler fortsatt vitenskapelig bevis på om andre restitusjonsstrategier, som aktiv gjenoppretting, tøying, kompresjonsplagg, massasje og elektrisk stimulering, vil hjelpe til med restitusjonen, noe som nødvendigvis ikke betyr at disse strategiene ikke har noe betydning (Nédélec et al., 2013).

I tillegg har forebyggende treningsprogrammer en påvirkning på skadenivået, og det er vist at slike programmer har oppnådd betydelig reduksjon i fotballskader (Van Beijsterveldt, van der Horst, van de Port & Backx, 2013). For eksempel er det vist at eksentrisk styrketrening reduserer risikoen for hamstring skade og nevrologisk trening kan være effektiv for å redusere risikoen for skade på fremre korsbånd (Van Beijsterveldt et al., 2013). Blant annet vil man i slike forebyggende treningsprogrammer legge vekt på et sett med øvelser med fokus på balanse, styrke, fleksibilitet og stabilitet (Van Beijsterveldt et al., 2013).

4.0 Metode

I dette kapitlet presenteres og begrunnes valg av metode. Det teoretiske rammeverket som omslutter oppgaven, danner grunnlag for temaene som ønskes undersøkt og former intervjuguiden. Metodekapitlet forklarer også hvordan utvalget ble rekruttert og hvordan data ble samlet inn og analysert. I tillegg blir validiteten og reliabiliteten av instrumenter redegjort, og det fremkommer hvilke etiske overveielser som ble gjort i studien.

4.1 Metodisk tilnærming

Hensikten med denne studien var å finne ut hvordan fotballtrenere i Rogaland tilrettelegger for utvikling av laget og spillere. Derfor er denne studien deskriptiv hvor målet er å beskrive tilretteleggingsprosesser i de mest suksessfulle junior elitelagene i Rogaland. For å kunne beskrive dette fenomenet er det valgt case-studie som tilnærming for å fremme en grundig forståelse av hva trenere gjør for å skape utvikling både for laget og spillere. Dette ble gjort ved bruk av kvalitativ metode, hvor studien tok utgangspunkt i dybdeintervju for å kunne samle inn relevant informasjon. Siden studien tok utgangspunkt i trenere sitt synspunkt på tilretteleggingen, ble dybdeintervjuene gjennomført på tre fotballtrenere i Rogaland, som skulle belyse fenomenet. Med denne type tilnærming vil man få detaljert informasjon av det som skal undersøkes og man vil danne en forståelig og grundig beskrivelse av fenomenet (Abusabha & Woelfel, 2003; Kvale & Brinkmann, 2009; Thomas, Nelson & Silverman, 2015; Walsh, 2012).

4.2 Utvalg

For å kunne belyse problemstillingen i oppgaven ble det valgt å involvere tre fotballtrenere. Utvalget av trenere var basert på inklusjonskriteriene i denne studien. Følgende inklusjonskriterier ble satt:

- Treneren har jobbet i nåværende klubb i minst to år, og kjenner dermed prosessene i klubben
- Treneren har erfaring som fotballtrener på elitenivå
- Treneren har gjennomført UEFA B-fotballisens
- Trenerens nåværende jobb er for mannlig junior elitelag
- Trenerens nåværende jobb er i Rogaland

Samtlige trenere som ble intervjuet i denne studien oppfylgte inklusjonskriteriene. De hadde alle jobbet i den nåværende klubben i flere år og hadde mange år med erfaring som fotballtrenere for junior elitelag. En trener hadde gjennomført UEFA B-fotballisens, mens de

to andre i tillegg hadde UEFA A-lisens. Samtlige trenere hadde også en eller annen form for skoleutdanning som var rettet mot idrett eller fotball. Trenernes nåværende jobb oppfyller også inklusjonskriteriene.

4.2.1 Beskrivelse av utvalget

De tre trenerne som ble intervjuet i denne oppgaven refereres til som «trener 1», «trener 2» og «trener 3». Trener 1 har tatt en bachelorgrad innen coaching og psykologi og en bachelorgrad i sports management. Han har jobbet på toppfotballsenteret i fem år – som i dag heter NTF Sport. I tillegg har han drevet med analyser på landslaget i syv år og har fullført UEFA A-lisens. Trener 1 har vært hovedtrener for junior elitelaget i tre år, og før dette har han i samme klubb trent G15 og G16 i fire år. I løpet av disse årene har han også hatt kombinasjonsstillinger med skolen og fotballfritidsordning (FFO). I dag bruker han 40-50 timer i uken på jobben som hovedtrener for junior elitelag.

Trener 2 har en bachelorgrad innen idrettsvitenskap. Han har jobbet som fotballtrener for aldersbestemte lag, vært ansvarlig for FFO og jobbet som materialforvalter. Med fullført UEFA B-lisens har han i dag hovedansvaret for junior elitelaget, i tillegg til å være utviklingsansvarlig i klubben. Han har vært trener for junior elitelaget i to år, og bruker i dag 40-45 timer i uken på jobben.

Trener 3 har fullført UEFA A-lisens, bachelorgrad i idrett og har over ti år med erfaring som fotballtrener på elitenivå. De fleste av disse årene har han brukt på juniorlag. Han er i dag toppspillerutvikler og assistenttrener for A-laget i klubben. I tillegg jobber han tett med junior elitelaget sammen med hovedtreneren der. Treneren bruker i dag 45-50 timer i uken på jobben. En beskrivelse av trenerne vises også i tabell 1.

Tabell 1. Beskrivelse av trenerne

ID	Trener/idretts- utdanning	Fullført fotballisens	Relevant erfaring	Antall år som junior elitetrener	Timer i uken på jobben
Trener 1	- Coaching og psykologi bachelor - Sports management bachelor	- UEFA A- lisens	- NTF Sport - Analyser på landslaget - Fotballtrener på aldersbestemte lag - FFO - Skole	3	40-50
Trener 2	- Idrettsvitenskap bachelor	- UEFA B- lisens	- Fotballtrener på aldersbestemte lag - FFO - Materialforvalter - Utviklingsansvarlig	2	40-45
Trener 3	- Idrett bachelor	- UEFA A- lisens	- Fotballtrener på aldersbestemte lag - Toppspillerutvikler	10 +	45-50

4.2.2 Utvalgets omstendigheter

For å få en fullstendig oversikt over utvalget er det viktig å ta med utvalgets omstendigheter. Dette vil fremme hvordan utvalget jobber for å oppnå sine mål. Utvalget i denne studien fremhever at det er vanlig med et stort trenerteam for at spillerne skal bli sett og utvikle seg på en mer effektiv måte. Det skal være trenere involvert med ulike roller; hovedtrenere, assistenter/med-trenere, keepertrenere, toppspillerutviklere, fysiske trenere og mentale trenere. I tillegg var foreldre/foresatte involvert for å hjelpe til rundt organiseringen og papirarbeidet. Antall spillere som utvalget jobber med er også med på å fremheve hvorfor det store antallet trenere er nødvendig. Tabell 2 viser en beskrivelse av trenerteamet og spillergruppen.

Tabell 2. Beskrivelse av trenerteam og spillergruppen.

	Antall hovedtrenere	Antall andre trenere *	Antall spillere	Innhenta spillere **	Antall timer på organiserte treninger i uken
Trener 1	2	8+	30	25	12-15+
Trener 2	1	6+	32	12	8-9+
Trener 3	1	7+	24	15	14-15+

* Assistent/med-trenere, keepertrenere, toppspillerutviklere, fysiske trenere, mentale trenere og foreldre/foresatte

** Spillere på junior elitelaget som har kommet fra andre klubber i tidligere alder eller i junioralder

4.3 Forskningsetiske overveielser

Dette er en studie som involverer identifiserbare personopplysninger, og dermed var det viktig med godkjenning fra Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) for å ivareta nødvendig persondata. Prosjektmeldingen for studien ble godkjent av NSD 27.11.2020, med referansenummer 841326 (vedlegg 2). Etter godkjenning fra NSD ble respondentene i denne studien kontaktet. De ble nøye informert om at deltakelsen i studien var frivillig og hva deltakelsen ville innebære. Respondentene var positive til å delta etter å ha lest gjennom informert samtykke, hvor studien ble beskrevet (vedlegg 3). Videre, ble innhentet datamaterialet anonymisert slik at informasjon av deltakerne ikke kunne brukes mot dem i en senere anledning. Datamaterialet ble oppbevart på en ekstern harddisk med passordbeskyttelse. Deltakerne fikk også et kodenavn, som ble koblet opp mot datamaterialet de ga under intervjuene. I tillegg ble det gjort foretak hvor intervjupersonene selv skulle godkjenne informasjonen som ble gitt under intervjuene. Dette ble gjort under innspillingen av intervjuet, hvor intervjupersonene kunne velge å ikke svare på spørsmål, endre på det som ble sagt eller at det som ble sagt ikke skulle være med. Dersom intervjupersonene var tilfredsstilt og fornøyd med det som ble sagt etter intervjuet, signerte de samtykkeskjemaet. Kun etter at samtykkeskjemaet var signert kunne informasjonen brukes i denne studien.

4.4 Instrument

I denne studien ble det brukt dybdeintervju som teknikk for å kunne samle inn dybdeinformasjon om tilretteleggingsprosessene i de mest suksessfulle junior elitelagene i

Rogaland. Ved bruk av dybdeintervju som teknikk kan man beskrive fenomenet på en tilfredsstillende måte og få variert og dyp beskrivelse av et fenomen (Thomas et al., 2015; Robinson & Englander, 2007). Formålet med dybdeintervjuet var å hente inn opplysninger og få en innsikt i informantenes erfaringer og opplevelser gjennom en samtale.

I forkant av gjennomførelsen av intervjuene ble det laget en intervjuguide (vedlegg 1). Innholdet i intervjuguiden var basert på problemstillingen og teorier i denne studien. Hensikten med oppgaven var å belyse problemstillingen i lys av oppgavens teori. Dermed ble spørsmålene i intervjuguiden preget av The Big Five modellen, arenamodellen, modellen om predikatorer for talent i fotball, i tillegg til teori om fotballtrenere og fotballspillere, talent og talentidentifisering, 24-timers utøvere, treningsinnholdet, skader, restitusjon og forebyggende trening. Intervjuguiden ble til slutt delt opp i fem deler; 1) introduksjon, 2) forhold og spillergruppe, 3) tilrettelegging for laget og spillere, 4) 24-timers utøver og 5) hendelser de siste 5 årene. Introduksjonen tar for seg spørsmål som belyser trenerens erfaringer, stilling i klubben og hvor mye tid han bruker på jobben. Andre del, om forhold og spillergruppe, går inn på spiller-trener relasjoner og motiverende og demotiverende faktorer for spillergruppen. Tredje del, som er hoveddelen i intervjuguiden, inneholder spørsmål som går inn på tilretteleggingsprosessene både for laget og spillerne. Blant annet belyser denne delen ulike trenerroller og deres oppgaver, innhenting av spillere, målet med tilretteleggingen, om spillernes ferdighetsnivå har betydning for tilretteleggingen, utvikling av laget og samarbeid med andre klubber/organisasjoner. Fjerde del går inn på det krevende for fotballspillere, stressfaktorer og hva det innebærer å være en 24-timers utøver. Til slutt, tar intervjuguiden for seg hendelser i klubben de siste 5 årene, som belyser hvordan lagene har prestert i ulike konkurranser og hvilket prestasjonsnivå spillerne har oppnådd. Intervjuguiden ble sendt til intervjupersonene i forkant, slik at de kunne forberede seg til samtalen.

Spørsmålene i intervjuguiden var dermed planlagt, men på samme tid var intervjuet fleksibelt. Dersom det var behov for ytterligere informasjon, ble det stilt oppfølgingsspørsmål. Oppfølgingsspørsmålene ble brukt for å konkretisere utsagnene som deltakerne kom med i samtalen. Derfor ble intervjuguiden laget som en liste med flere punktvisse nivåer, hvor oppfølgingsspørsmålene ble plassert under hovedspørsmålet. Det var også mulighet for å stille oppfølgingsspørsmål underveis som ikke ble involvert i intervjuguiden. Det medførte at deltakerne fikk ulike oppfølgingsspørsmål, men likevel skulle de samme temaene berøres. I tillegg til oppfølgingsspørsmålene ble det brukt prober, som er spørsmål, kroppsspråk og kommentarer for å skape flyt i dialogen. Dette ble brukt først og fremst for å vise interesse for

det deltakerne sa, men også for å oppmuntre deltakerne til å snakke mer om temaet. Intervjuene ble tatt opp på bånd ved bruk av Olympus Digital Voice Recorder WS-852. Dette er et båndopptak som er laget spesifikt for møter og konferanser. Båndopptaket har en innebygd USB Stick som gjør det lett å overføre innspilt data til datamaskinen.

4.5 Validitet og reliabilitet av instrumenter

Validitet og reliabilitet tar for seg spørsmålet om studiens gyldighet og pålitelighet, hvor validitet går ut på om man måler det man faktisk ønsker å måle, mens det med reliabilitet siktes til hvor pålitelige målingene eller resultatet er (Ringdal, 2013). Det betyr at validitet og reliabilitet av et dybdeintervju som instrument vil, ifølge Kvale, Brinkmann, Anderssen og Rygge (2015), omhandle hvorvidt intervjuene undersøker det de er ment til å undersøke, og hvor pålitelige disse resultatene er. Validiteten i et dybdeintervju vil avhenge av troverdigheten til intervjupersonen og at forskeren har kontroll på informasjonen som blir gitt (Kvale et al., 2015). Reliabiliteten av et dybdeintervju vil vurderes i sammenheng med spørsmålet om andre forskere ville fått de samme svarene fra intervjupersonene, ved lik fremgangsmetode (Kvale et al., 2015). Når det gjelder dybdeintervju som instrument, vil forskerens refleksjon gi en indikasjon på reliabiliteten (Ringdal, 2013). Det betyr at forskeren må være bevisst på mulige feilkilder eller eventuelle målefeil.

Det finnes både fordeler og ulemper ved bruk av intervju som metode. Først og fremst kan man få en god analyse ved bruk av intervju. Den store fordelen er at man selv kan finne kvalifiserte personer til sitt prosjekt, som kan gi fra seg nyttig informasjon. Dette kan være avgjørende for å fremme en god studie. Intervju tar også relativt kort tid, i tillegg til at man ikke trenger samme oppfølging som ved kvantitative undersøkelser. En ulempe kan likevel være at personene som blir intervjuet føler seg utilpass til tross for tilretteleggingen av intervjuet, og dermed kan komme med uærlige svar for å sette seg selv og det rundt seg i et bedre lys.

I denne studien var det derfor viktig at informantene fikk styre samtalen selv. Målet med dette var at informantene skulle føle intervjuet som trygt og naturlig, i håp om at de skulle svare så ærlig som overhodet mulig. På denne måten bestemte de selv hvordan de ønsket å svare på spørsmålene som forskeren stilte, og de hadde rett til å avbryte intervjuet eller ikke svare på spørsmål, uten å forklare hvorfor. Intervjupersonene fikk også en prosjektbeskrivelse før selve intervjuet, slik at de hadde muligheten til å stille opp forberedt. Båndopptak ble benyttet for å styrke studiens reliabilitet. Bruk av båndopptak vil gi et gunstig utgangspunkt for tolkning av data (Thagaard, 2013). Det vil også gi forskeren mulighet til å konsentrere seg om dynamikken

i intervjuet (Kvale et al., 2015). Båndopptaket som ble brukt under intervjuene fungerte optimalt, og det var ingen uforventede hendelser som skjedde underveis i innsamlingen av datamaterialet.

4.6 Prosedyre

Før intervjuobjektene fikk informasjon om prosjektet ble det først søkt til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) for godkjenning av studien. Da studien ble godkjent, ble det tatt kontakt med de aktuelle hovedtrenerne eller klubbene for å komme frem til de aktuelle personene. Den første kontakten handlet om det var mulighet og interesse for deltakelse i denne studien. Alle personene som ble kontaktet i førsteomgang, var positive til å delta, og fikk deretter tilsendt informert samtykke (vedlegg 3) og intervjuguide (vedlegg 1) som forberedelse til intervju via e-mail. Informert samtykke inneholdt blant annet informasjon om formålet med studien og hva det vil innebære for personene å delta i studien. Det ble også tydeliggjort at deltakelsen var frivillig, at all informasjon vil bli anonymisert og at de kunne trekke seg når som helst uten å oppgi grunn. Tidspunktet for intervjuene ble bestemt av deltakerne og intervjuene ble gjennomført i samsvar med dette.

4.6.1 Pilotstudie

Det ble gjennomført pilotintervju før de tre planlagte intervjuene, noe som betyr at intervjuet ble testet i forkant. Med andre ord går pilotarbeid ut på at man skal gjennomføre arbeid i forkant for å verifisere at man kan administrere testene og behandlingene for studien, slik at gjennomføringen av arbeidet på passende deltakere blir riktig (Thomas et al., 2015). Pilotarbeidet ble gjennomført på en medstudent som har flere år med erfaring som hovedtrener for junior fotballag. På denne måten ble intervjuet testet på en person med samme, eller lignende, erfaring og kompetanse som de passende deltakerne. Dette arbeidet ga en god indikator på tidsbruken av intervjuet, i tillegg til at noen spørsmål ble endret eller slettet. Samtidig fikk forskeren mer kunnskap om hvordan intervjuet kommer til å være og ble dermed forberedt på en ny og bedre måte. Ifølge Thomas et al. (2015) er det nettopp det pilotarbeid skal bidra med – å gjøre deg forberedt med mer erfaring og kunnskap om ditt instrument, som i dette tilfellet er dybdeintervju. Etter at pilotarbeidet ble gjennomført og spørsmålene ble endret, ble først da intervjuguiden sendt til intervjupersonene for forberedelse til intervjuet.

4.6.2 Intervjuprosedyre

Intervjuene ble gjennomført på ulike møterom, som befant seg på stadionanlegget til de aktuelle intervjupersonene. Målet med å arrangere intervjuene på arbeidsplassen til trenerne var å skape

trygghet og en avslappende atmosfære der de følte seg «som hjemme». Intervjuene ble gjennomført i perioden 15.02.2021-19.02.2021. Før hvert intervju ble det gjennomført en introduksjon, hvor noen av temaene var studiens hensikt, hva det vil innebære for deltakeren å være med i studien og hvordan dataene kommer til å bli brukt i etterkant av intervjuet. Dersom intervjupersonene hadde spørsmål, ble også disse avklart før oppstart. Trenerne ble informert om at det var mulighet for å slette informasjon som ble sagt dersom dette var ønskelig. Da måtte intervjupersonene fortelle dette til forskeren, slik at forskeren i etterkant kunne slette denne informasjonen. Når hvert intervju var ferdig, ble det gjennomført en liten oppsummering med personene som ble intervjuet. Det ga deltakerne mulighet til å fortelle ting som ikke ble sagt og eventuelt opplevelsen de satt igjen med etter intervjuet.

4.7 Analyse av data

4.7.1 Transkribering

Etter gjennomført intervju ble lydfilene overført fra båndopptaket til datamaskinen. På datamaskinen ble programmet NVivo (versjon 12, produsert av QSR International i 2018, Melbourne, Australia) lastet ned og brukt for transkribering av innspilt data. NVivo er et verktøy som er laget for å organisere, lagre og analysere kvalitative data. Med dette programmet er det mulig å arbeide mer effektivt og gjennomføre dypere analyser fra flere kilder. Nvivo vil blant annet gi muligheten til å kode teksten, noe som gjør arbeidet med analysen lettere. Et nodekart fra arbeidet med Nvivo 12 er lagt ved som vedlegg (vedlegg 5). Nodekartet viser hvilke analysekategorier som ble brukt i analysen. «Files» forteller noe om hvor mange som har sagt noe om den ene kategorien, mens «Referances» forteller antall tekstbiter som er lagt ved i en kategori.

Det finnes forskjellige måter å transkribere et intervju på. I dette arbeidet ble det benyttet muntlig tilnærming, hvor man ønsker å transkribere intervjuene så ordrett som mulig. Men, pauser og stopp i tale, småord, latter og andre lyder ble ikke tatt med. Eksempel på dette kan være «mhm», som heller ble erstattet med «ja», som i utgangspunktet betyr det samme. Transkriberingen ble gjennomført på denne måten for å få en bedre flyt i den transkriberte teksten. Tanken bak dette er at forskere skal få en bedre forståelse over intervjupersonens svar og responser.

De tre intervjuene som ble gjennomført i denne studien ga til sammen 24 transkriberte sider (skriftstørrelse 12, 1,5 linjeavstand, font Times New Roman i Microsoft Office Word 365). Transkriberingen ble lest nøye gjennom to ganger mens lydfilen var på, for å sikre at alt

som ble sagt ble transkribert. Arbeidet med transkriberingen utgjorde 13 timers arbeid. Eksempel på et transkribert intervju er vedlagt (vedlegg 4).

4.7.2 Tematisk analyse

Når transkriberingen og gjennomlesningen av datamaterialet var ferdig, startet prosessen med kategorisering av data. Her ble det brukt tematisk analyse ved å følge retningslinjene til Braun og Clarke (2006) for å organisere og beskrive datamaterialet, som er følgende seks steg:

1. Transkribere data (dersom nødvendig) og foreta systematiske gjennomlesninger av de transkriberte materialet. Notere innledende refleksjoner.
2. Koding av interessante funksjoner i dataene på en systematisk måte over hele datasettet. Samle data som er relevant for hver kode.
3. Utvikle mulige tema ved å sortere kodene inn i tema som dekker de ulike kodene. Samle data inn under de ulike temaene som er utviklet.
4. Kontrollere om temaene fungerer i forhold til 1) kodede utdrag og 2) hele datasettet, og frembringe et tematisk «kart» av analysen.
5. Bestemme tema. Navngi tema og ha riktige underbyggende sitater som forsterker og representerer utledede tema på en god måte.
6. Skrive rapporten.

I denne studien ble det brukt åpen koding, som er å bryte ned teksten til atskilte deler, ved hjelp av programmet NVivo 12. Datamaterialet som ble kodet inn i en kategori, ble tildelt en bestemt kategori. Kategoriene lå som etablerte strukturer med grunnlag i teorien. Induktiv tilnærming ble brukt, noe som betyr at temaene er tilknyttet til datamaterialet (Braun & Clarke, 2006). Strategien ble dermed å kode datamaterialet induktivt, og dermed søke etter mønstre på tvers av intervjuene innenfor de bestemte kategoriene. Kategoriseringsarbeidet ble gjennomført to ganger, først en gang og så en gang til to uker senere. Dette kalles intra-rater reliabilitetssjekk, og skal være til hjelp for å få en bedre kategorisering. Kodingen av datamaterialet ble nøye gjennomgått etter den andre kategoriseringen, hvor det ble vurdert at det ikke var nødvendig med en tredje kategorisering. Nodekartet (vedlegg 5) viser hvilke kategorier som ble benyttet. Basert på teorien og intervjuguiden ble følgende kategorier benyttet under kategoriseringen av data (i alfabetisk rekkefølge):

- Det krevende og stressende for spillerne
- Forhold og relasjoner
- Hendelser siste 5 år

- Overganger
- Tilrettelegging
- Trenerens kompetanse og erfaring

Hver kategorisering inneholder også underkategorier. Eksempelvis var det under kategorien «tilrettelegging» tre underkategorier; 1) for de mest talentfulle, 2) for de mindre talentfulle og 3) for laget som helhet. Arbeidet med kategoriseringen gjorde det mulig å finne tilbake til datamaterialet på en mer tilfredsstillende måte, i tillegg til at det var lettere å skape sammenligninger mellom klubbene.

5.0 Resultat og diskusjon

Hensikten med denne studien var å finne ut hvordan fotballtrenere i Rogaland tilrettelegger for utvikling av laget og spillere. Kapittelet om resultat og diskusjon presenterer funnene som har kommet frem og diskuterer disse med henblikk i eksisterende teori. Det blir også gjort sammenligninger av resultater for å finne likheter og ulikheter mellom klubbene. Det er spennende å sammenligne resultater for å finne ut om det er noe som går igjen i tilretteleggingsprosessene i de ulike klubbene. For å belyse problemstillingen ble dette kapittelet delt opp i følgende kategorier; 1) fotballtrener, 2) fotballspiller, 3) det krevende og stressende for fotballspillere, og 4) The Big Five. Disse kategoriene ble preget av innholdet i teorien. Hver kategori inneholder også underkategorier som er med på å skape struktur og oversikt. I tillegg til dette kommer også en kategori om hendelser i klubbene de siste 5 årene. Her presenteres det hvordan laget har prestert under ulike turneringer og antall spillere som har oppnådd ulike prestasjonsnivåer de siste 5 årene. Avslutningsvis blir det gjort en metodediskusjon og det vises til begrensninger og avgrensninger ved oppgaven.

Det ble gjennomført dybdeintervju på trener 1, trener 2 og trener 3 for å samle inn relevant informasjon. Denne informasjonen ble brukt for å finne ut hvordan de mest suksessfulle junior elitelagene i Rogaland tilrettelegger for utvikling av laget og spillere. Gjennomsnittlig ble det brukt omtrent 60 minutter på hvert intervju. Til sammen utgjorde dette 24 transkriberte sider. Tabell 3 presenterer intervjulengde og transkriberte sider for hver trener.

Tabell 3. Intervjulengde og transkriberte sider.

ID	Intervjulengde (min)	Transkriberte sider
Trener 1	94	8
Trener 2	56	9
Trener 3	32	7

5.1 Fotballtrener

Den første kategorien under dette kapittelet, «fotballtrener», tar for seg tre ulike temaer; 1) trenerens kompetanse og erfaring, som tar for seg i hvilken grad trenerens kompetanse og erfaring har betydning for utvikling av laget og spillere 2) trenerteam, som diskuterer om flere trenere kan ha betydning på utvikling av laget og spillere, og 3) trenerens oppgaver, som går inn på ulike oppgaver en trener har rundt et fotballag.

5.1.1 Trenerens kompetanse og erfaringer

En fotballtrener er en viktig brikke for å fremme utvikling av både individer og laget som helhet (Høigaard et al., 2008). Men, for å fremme denne utviklingen kan trenerens kompetanser og erfaringer spille en stor rolle. Gode fotballtrenere vil ofte trene gode fotballag, noe som også var tilfellet for trenerne i de mest suksessfulle junior elitelagene i Rogaland. Det viste seg at samtlige trenere hadde minst en treårig utdanning innen idrett og alle hadde fullført UEFA-lisenser for fotballtrenere. UEFA lisenser er en del av trenerutdanningen i Norge som er arrangert av NFF. UEFA B-lisens er trinn 2 av 4 i NFFs trenerutdanningsstige, hvor primærmålgruppa er trenere i ungdomsfotballen, mens UEFA A-lisens er trinn 3 av 4 og skal gi kompetanse til å trene lag på toppfotballnivå og enkeltspillere på høyt spillerutviklingsnivå (Norges Fotballforbund, 2021). I tillegg til dette hadde de også årevis med erfaring som fotballtrenere for aldersbestemte lag, juniorlag, seniorlag og landslag.

Det er svært krevende å være trener på høyt nivå (Høigaard et al., 2008), og derfor kan mye erfaring og god kunnskap være med på å lette arbeidet som trener. Trenere på elitenivå er nødt til å sette av mye tid til jobben sin, hvor de blant annet skal sette felles mål, eliminere vanskeligheter og maksimere faktorer som vil fremme suksess, i tillegg til å forberede en gruppe med fotballspillere til konkurranse (Høigaard et al., 2008). Dette samsvarer også med det trenerne forteller gjennom samtale. Samtlige trenere definerer jobben sin som en krevende, lærerik og spennende fulltidsjobb. Trener 1 forteller grundig hva man kan forvente i jobben som trener for junior elitelag:

Vi jobber stadig med å utvikle oss. Det er ganske høyt nivå på planverk, treningsprosesser og tilrettelegging av trening hos oss, og jeg tror ikke mange slår oss på det. Vi har et ganske stort apparat for å få satt ting i system. Det er en grunn til at vi er topp to på akademiklassifiseringen. Alle spillerne har en bunke med ark hvor de har sine utviklingsmål, fysiske tester, kommentarer på videoanalyser og mer. I tillegg har vi et system hvor spillerne kan gå inn for å se hva de skal gjøre på treningene slik at de vet hva de går til. Her legger de også inn blant annet tilstand og tretthet i muskulaturen. Jo mer man har kontroll over jo enklere er det å drifte. Vi ønsker jo å reprodusere det man får til, og da er det greit å ha kontroll på hva vi har gjort.

I tillegg til dette forteller treneren at mye av tiden går til trenings- og/eller kampanalyser. For å være i stand til å gjennomføre disse oppgavene på en fornuftig måte, vil man være nødt til å ha en tung forkunnskap. Det er gjerne derfor trenerne har tilegnet seg nok erfaring og kunnskap

før de tok på seg rollen som hovedtrenere for junior elitelag. På denne måten er de i stand til å tilrettelegge og gjennomføre treningen på en slik måte at spillerne opplever suksess og laget blir mer effektivt.

5.1.2 Trenersteam

Respondentene i denne oppgaven fremhevet at et stort trenersteam er viktig for at spillerne skal bli sett og få den veiledningen og hjelpen de trenger. Eller som en av respondentene eksemplifiserte:

Dersom vi jobber med friføring bakfra, så tar gjerne jeg hovedansvaret for den biten med friføring og de spillerne som trener med ball, mens en av assistenttrenerne tar ansvaret for de spillerne uten ball. På denne måten får de trent både på det offensive og det defensive. Hvis vi er tre trenere på feltet, prøver vi også at en av oss har et ekstra øye på en eller flere enkeltspillere.

Med dette prøver treneren å fremheve at flere trenere vil i større grad kunne se og hjelpe flere spillere. Dette samsvarer også med underliggende teori. Aalberg og Sæther (2016) peker på at investering i trenerressurser er viktig for å fremme utvikling av spillerne. Dersom det finnes flere trenere i et lag vil det være større sannsynlighet for at spillerne reflekterer over sine valg (Aalberg & Sæther, 2016), spillernes mål og behov blir tilpasset (Lyle, 2002), kommunikasjonen og tilbakemeldinger blir mer effektive (Helsen et al., 2000) og spillerne blir oppmuntret til høyere engasjement (Jowett & Carpenter, 2015).

For respondentene i denne oppgaven viste det seg å være vanlig å ha flere trenere involvert rundt juniorlaget, gjerne med definerte roller og ulike arbeidsfordelinger. Det var vanlig å ha en trener med hovedansvaret for laget; hovedtreneren. Assistent/med-trenere brukte også mye tid på feltet sammen med fotballspillerne, men hadde en hjelpende funksjon ovenfor hovedtreneren. Toppspillerutviklere, fysiske trenere, mentale trenere og fysioterapeuter/naprapater var også involvert rundt lagene, men brukte noe mindre tid på feltet sammen med spillerne. Disse var med etter behov, men hadde likevel en viktig jobb for å fremme utvikling hos spillerne. I tillegg var det vanlig med foreldre som gjerne skulle hjelpe til rundt organiseringen av hjemme- og bortekamper. Et spennende funn var at samtlige respondenter fortalte at de benyttet seg av sponsorer innenfor samme fagfelt som fysiske- og mentale trenere, noe som betyr at mulighetene for å benytte seg av slike trenere er store for junior elitelagene i Rogaland. Trener 1 fremhever slike trenere som viktige i dagens fotballverden:

A-laget har en mental trener som er med noen dager i uken. Vi har ikke samme tilgang på han som A-laget, men vi kommuniserer godt med han og prøver å få han til å skaffe litt tid til oss hvis vi trenger det. Så har vi jo samarbeidspartnere som jobber innenfor samme fagfelt, så det er alltid mulig å håndtere. Dette er noe som har kommet de siste årene, og det har blitt viktig i den fotballverden vi lever i.

Et stort trenersteam vil dermed være viktig for å skape utvikling. Trener 3 fremhever at noe større trenersteam vil få spillerne til å bli mer dedikert, og de vil ta ansvar for sin karriere. På den andre siden forteller han at det også er nødvendig med stort trenersteam, da et junior elitelag består av mange spillere som legger ned mye i idretten og har behov for hjelp og veiledning for å utvikle seg ytterligere. Spesielt viste det seg at toppspillerutvikleren, sammen med hovedtreneren, hadde stort ansvar om å gi tilbakemeldinger for å øke spillernes ferdighetsnivå og forståelse av fotball. En toppspillerutvikler har likevel kun ansvaret for de mest talentfulle spillerne, eller de spillerne som er med i satsingsgruppen, i motsetning til hovedtreneren, som har ansvaret for hele laget.

5.1.3 Trenerens oppgaver

En av de største oppgavene for en fotballtrener er å hjelpe sine spillere med å nå sine mål (Høigaard et al., 2008). Helsen et al. (2000) forteller at dersom en trener skal lykkes med å fremme utvikling hos spillerne og oppnåelse av deres mål, er det svært viktig med god kommunikasjon og effektive tilbakemeldinger. Annen forskning viser til at det i moderne fotball er populært med utvikling av tekniske og taktiske ferdigheter hos unge fotballspillere, hvor også verbale tilbakemeldinger vil være av stor betydning (Bailey & Collins, 2013; Ford et al., 2012; Williams & Reilly, 2000). Effektive tilbakemeldinger vil fremme læring, sikre riktig utvikling av ferdigheter og øke spillernes motivasjon (Williams & Hodges, 2005). Også ifølge Høigaard et al. (2008) er et avgjørende krav til treneren å ha en mellommenneskelig dyktighet, og at treneren samarbeider godt med sine fotballspillere. Studiens respondenter fremhever at det er viktig med tilbakemeldinger og kommunikasjon. Likevel setter de i fokus at spillerne skal ta ansvar selv for egen utvikling. Eller som trener 1 sa:

Noe vi i klubben er opptatt av er at spillerne skal lære seg å ta ansvar selv for egen utvikling. Spillerne skal være ansvarsbevisste for den karrieren de har lyst å ha.

Det er først og fremst spilleren selv som bestemmer hvor mye som skal legges ned for å nå sitt ytterligste potensial. Trenerne fortalte også at det er viktig å kjenne spillerne godt, ikke bare på feltet, men også utenfor fotballen, for å fremme utvikling og læring. Gode relasjoner og

forhold mellom trener og spiller kan være avgjørende for at spillerne skal strekke seg, noe også Høigaard et al. (2008) viser i sin studie. Det viktigste er å finne den riktige måten å snakke til de rette personene på, fordi spillerne vil være forskjellige, og vil trenge ulik type oppmerksomhet. Dette fremhever spesielt trener 1:

Vi er avhengige av å kjenne personene for å gjøre de bedre. Noen er mer selvstyrt, andre må vi trenere hjelpe litt. Det vil være veldig forskjellig, derfor handler det om å bygge en relasjon med spilleren så de stoler på deg og klarer å håndtere kravene som blir satt. Det handler altså om å lære å kjenne spillerne på hver sin måte for å fremme utvikling.

Trener 2 forteller også at relasjoner er viktige for å skape utvikling:

Spillere som føler seg trygg har en bedre prestasjon både på trening og kamp. De skal føle at dette er deres miljø og skal stole på hverandre. Det gjelder ikke bare med relasjonen til meg, men også mellom spillerne. Vi skal ha et miljø hvor vi skal prøve, og feile, og dette skal aksepteres. Jeg tror at hvis spillerne har det bra og har en god relasjon, vil de også øke sin motivasjon. Dette kan også føre til at de presterer bedre.

Med gode relasjoner og effektive tilbakemeldinger vil trenerne kunne skape utvikling hos spillerne. Det ble vist at hovedmålet for de mest suksessfulle lagene i Rogaland var først og fremst å utvikle spillernes prestasjonsnivå. Her var det viktig for spillerne å ha satt seg mål og ha kunnskap om sin rolle. Dette samsvarer med det som kommer frem i studien til Høigaard et al. (2008). I denne studien forteller de at en trener har ansvaret for å sette opp mål, forberede spillerne til konkurranse, gi råd og veiledning og opprettholde motivasjonen til spillerne. Videre, når prestasjonen til spilleren forbedres, vil også laget, ifølge respondentene, forbedres. Men, det avhenger av at spilleren gjør en god jobb i sin rolle for laget sin skyld. Dersom en utmerket spiller ikke fungerer sammen med et lag, er han kanskje ikke så god likevel. Derfor er det også viktig å jobbe med laget som helhet for å skape felles forståelser for hvordan man ønsker å opptre under kamp og konkurranser. Når spillernes ferdigheter er utviklet til et visst nivå, og spilleren har vist seg godt frem sammen med laget, vil dette øke sjansene for at spilleren får mulighet til å prøve seg på A-laget. Drømmescenariot er at spilleren oppnår enda høyere nivå, men da må spilleren først vise seg godt frem på seniornivå. Denne tankegangen er lik i alle klubbene og vises gjennom figur 4.



Figur 4: Målet med utviklingen av junior elitespillere.

5.2 Fotballspillere

Denne kategorien diskuterer forskjellene i tilretteleggingen for de mest talentfulle spillerne og de mindre talentfulle spillerne i klubben. Talentfulle spillere, og spillere som presterer godt over tid, vil ofte få noe annerledes tilrettelegging. Derfor er det spennende å berøre dette temaet, fordi også i junior eliteklubber vil det befinne seg spillere som presterer bedre og er mer talentfulle enn resten av spillergruppen.

5.2.1 Utvikling av de mest talentfulle spillerne

Talentfulle fotballspillere er ofte veldig dyktige i sin rolle, og Helsen et al. (2000) beskriver talent som medfødt, mulig identifiserbart før modenheten er ferdig og at slike spillere har grunnlag til å utmerke seg senere. Likevel, er det i mange tilfeller ikke nok å bare være talentfull, da det også kreves at man trener mye og at treningen er tilrettelagt for at spilleren skal nå sitt ytterligste potensial (Meylan et al., 2010). Respondentene i denne studien forholder seg til det de kaller for «satsingsspillere» eller «spillere i toppspillerutviklingen». Dette er spillere som har prestert godt over tid og får litt ekstra oppmerksomhet for å utvikle seg ytterligere. Toppspillerutvikleren i klubben vil ofte ha ekstra ansvar for disse spillerne. Gjennom samtalen med trener 1 kom dette frem:

De mest talentfulle spillerne er i potten til toppspillerutviklingen, og disse spillerne får litt mer. Det er begrenset hvor mange en toppspillerutvikler kan håndtere. Vi har en gjennomgang hvert halvt år for å finne ut hvem som skal være med i denne gruppen. Da har disse spillerne lettere tilgang til en mental trener, en annen oppfølging i forhold til den resterende juniorgruppen, som blant annet videoanalyser, og i tillegg flere

treninger med A-laget vårt. For disse spillerne handler det om å sette karrieremål og karriereplan. Her har vi syv til ti spillere.

Forskjellen mellom klubbene i denne studien er at trener 2 og trener 3 fortalte at de har noe mindre spillere i satsingsgruppen, gjerne 3-4 spillere. Dette kan skyldes ulik størrelse på klubbene og tilgang på toppspillerutviklere. Ellers handler det for alle respondentene om at de mest talentfulle spillerne i klubben skal få ekstra oppfølging når det gjelder spillersamtaler, videomøter, treninger på seniornivå og samlinger med landslaget. Dette er i samsvar med studien til Reilly et al. (2000), som kommer frem til at dyktige fotballspillere må trene på høyere nivå for å utvikle seg ytterligere. Det handler derfor om å legge til rette for at spillerne får utfordringer og på denne måten også strekker seg for å opprettholde et høyere prestasjonsnivå.

Først og fremst er vi opptatt av at vi ser og jobber med alle spillerne.

Sitatet over er hentet fra samtalen med trener 3. Det som kommer frem gjennom samtale med samtlige respondenter, er at de jobber grundig med enhver spiller på juniorlaget. Grunnen til dette er enkel, ifølge trener 1, som sa følgende:

Man vet ikke hvem som tar de store stegene.

Derfor blir det laget individuell tilrettelegging for alle spillerne. Spillerne skal ha egne utviklingsmål og egne rollekrav som de skal jobbe med. Rollekravene er avhengig av spillernes posisjon på banen. I tillegg til dette kommer også individuelle fysiske planer. Det handler om å tilrettelegge for hver enkel spiller for at alle skal ha like muligheter til å ta steget opp på seniornivå. Trener 2 fremhever individualiseringen som viktig gjennom følgende eksempel:

Det kan være individuelt fra spiller til spiller på hva de trenger for å utvikle seg ytterligere. Blant annet kan en spiller ha godt av å trene mer på det fysiske; sprinter og aksjoner under høy intensitet, og da må vi jobbe ekstra med det. Det kan også hende at spilleren er god fysisk og teknisk, men mangler litt på det taktiske. Da må vi jobbe ekstra mye med det, stille ekstra med spørsmål og jobbe med analyser.

Respondentene legger vekt på at spillerne lærer ulikt og at det derfor bør brukes ulike læringsmetoder for å fremme utvikling. Noen lærer mest på fotballfeltet, mens andre har godt av teoretiske møter, mye tilbakemeldinger og videoanalyser. Spesielt videoanalyser var populært blant de tre klubbene. Sarmiento et al. (2014) viser til i sin studie at videoanalyser har blitt en viktig redskap i dagens fotball for utvikling av fotballspillere. Videoanalysene ble gjennomført både for enkeltspillere og laget som helhet. Respondentene viste frem at med slike

analyser kan man visuelt se hva som er blitt gjort godt, og hva som kan forbedres. Det var også for disse tre klubbene vanlig å forholde seg til et tema under videoanalyser. Ofte vil dette temaet avhenge av det temaet de har jobbet med den siste tiden.

5.2.2 Utvikling av de mindre talentfulle spillerne

Som nevnt ovenfor, er det viktig for respondentene at alle har like muligheter for å lykkes som fotballspiller, uavhengig av prestasjonsnivået eller om spilleren er med i satsingsgruppen. Det handler om å legge til rette individuelt ut fra spillernes rollekrav og satte mål for å skape utvikling for den enkelte spilleren. Trener 2 forteller likevel litt om inndelingen av de spillerne som ikke er fullt så talentfulle:

De som ikke er så flinke deler vi gjerne i to grupper. Det er de som ikke er så god, men har et ønske om å bli best mulig. For disse må vi tilrettelegge for å hjelpe dem til å bli så gode som mulig. Så har du spillere som sier seg fornøyd med å være juniorspiller, da legger vi til rette for at denne spilleren skal trives i gruppen, i tillegg til at denne spilleren skal være med og bidra til gruppen på en god måte.

Måten trener 2 ønsker å få det beste ut fra hver enkelt spiller er fascinerende. Selv om en spiller er fornøyd med sitt nivå og gjerne ikke ønsker å satse mer, så vil treneren likevel at spilleren skal være med og bidra til gruppen på en god måte. Treneren viste på denne måten at han ser verdien i hver enkelt spiller, uavhengig om spilleren en dag blir toppidrettsutøver eller ikke. Ifølge Lyle (2002) er en viktig del av fotballtrenerens jobb nettopp det å tilpasse behovene for sine spillere. For de spillerne som derimot ønsker å bli toppidrettsutøvere, men har mye å gå på ferdighetsmessig, gjelder det å være tålmodig og ha en forståelse om at noen utvikles senere enn andre. Også her kommer den store betydningen av kommunikasjon mellom trener og spiller, som Helsen et al. (2000) betegner som en viktig del av det å være trener. Det gjelder for treneren å gjøre spillerne sine bevisst på at selv om man ikke er med i satsingsgruppen i dag, betyr ikke det at denne spilleren ikke blir en toppidrettsutøver i sin senere karriere.

5.3 Det krevende og stressende for fotballspillere

Kategorien om det krevende og stressende for fotballspillere diskuterer hva som kan være utfordrende som fotballspiller på elitenivå. For å få en struktur i kategorien deles den opp i fire deler; 1) 24-timers utøver, 2) arenamodellen, 3) skader og 4) frafall. Det er ikke enkelt å være fotballspiller på et så høyt nivå, og derfor er det hensiktsmessig å ta for seg disse temaene.

5.3.1 24-timers utøver

En 24-timers utøver legger ofte svært mye ned i idretten i håp om å nå sitt ytterligste potensial (Rimeslåttén & Rimejorde, 2013). 24-timers utøvere driver med store mengder treninger, ønsker å prestere godt og de er opptatt av å få i seg riktig næring og nok restitusjon (Rimeslåttén & Rimejorde, 2013). Ifølge en av respondentene krever en slik hverdag stor vilje og motivasjon. Dette er i samsvar med det Reilly et al. (2000) forteller om vilje og motivasjon. I tillegg må spillerne klare å holde seg skadefri og ha muligheten til å trene mye (Reilly et al., 2000). Det er med andre ord krevende å være fotballspiller på elitenivå, da dette ofte er spillere som definerer seg som 24-timers utøvere. Gjennom samtalen med trenerne i denne studien viste det seg at slike spillere opplever mange stressfaktorer på vei opp til toppen, hvor blant annet prestasjonspress var en av de store stressfaktorene. Spillerne skal hele tiden prestere godt og vise seg frem for å få plass på laguttaket. Eller som trener 2 sa:

Jeg tror det mest stressende er det som går på prestasjonskrav og laguttak. Hvis man føler at man er i risikograppa for å ikke bli tatt med i en tropp, er det noe som stresser deg.

Ifølge samtlige respondenter er likevel nøkkelen å ta ansvar for egen karriere og stole på treneren. Derfor er det avgjørende at trenerne skaper gode relasjoner med sine spillere. Dersom utvikling skal fremmes, er spillerne nødt til å stole på treneren og det opplegget som er planlagt. Trenerne har derfor en viktig jobb å gjøre når det kommer til tilrettelegging. Bruk av sportsplaner, rollemodeller, rollekrav til de ulike posisjonene og spillestil/taktikk vil være med på å skape utvikling hos spillerne. Et spennende funn er at selv om disse klubbene er blant de beste i Norge, er de likevel opptatt av å skape utvikling fremfor resultater. Resultatene er også viktige til en viss grad, men det avgjørende er å utvikle spillerne til sitt ytterligste potensial for at de en dag skal kunne leve av fotballen. Derfor er det viktig at spillerne finner gleden i idretten og opplever mestringsfølelse i hverdagen. Dette funnet samsvarer med det Rimeslåttén og Rimejorde (2013) forteller. De sier at toppidrettsutviklingen stadig blir mer spesifikk, og at man ikke må glemme å ivareta helheten for å lykkes. Dermed er det svært viktig å passe på at spillerne opplever glede og finner motivasjon til å fortsette med idretten i lang tid fremover. Når spillerne opplever stor motivasjon, vil de også ha forutsetninger til å prestere bedre. Forut for prestasjonspress og stress rundt laguttaket, er det flere andre stressfaktorer som kommer frem. Disse presenteres i underkategorien «arenamodellen».

5.3.2 Arenamodellen

Arenamodellen viser til faktorer som kan påvirke en fotballspiller (figur 2). Fotballspillere på høyt prestasjonsnivå ønsker gjerne å prestere best i sin idrett. Likevel kan dette være krevende, da man er nødt til å prestere på andre arenaer også. Slike andre arenaer kan for eksempel være skole, arbeid, familie og venner (Pensgaard & Høgmo, 2004). I tillegg til dette skal elitespillere få i seg nok søvn og restitusjon. Som nevnt ovenfor er det krevende i seg selv å måtte prestere hele tiden i sin idrett, men i tillegg til det kommer også flere andre faktorer. Trener 1 nevner flere faktorer han mener kan stresse fotballspillerne:

Dette er en prestasjonsgruppe, så mye kan oppleves som stress. Skole og fotball er en stressfaktor i seg selv, da du må prestere på to arenaer selv om du kanskje har lyst til å være mer på den ene arenaen. Drøm/realitet er en stressfaktor. Det å ha en drøm samsvarer nødvendigvis ikke med realiteten. Forventninger av foreldre og kompiser er en annen stressfaktor. A-laget er en stressfaktor i den grad at en spiller får trene med dem mens en annen ikke får samme mulighet. Spesielt dersom en første-års juniorspiller får muligheten, og ikke en siste-års. Så er det jo sosialt samspill i garderoben som kan regnes som en stressfaktor.

Disse stressfaktorene kommer også frem hos de andre respondentene. Det blir dermed avgjørende å kommunisere godt med sine spillere for å lette på stresset. Trener 2 fortalte at det spesielt i forkant av laguttaket bør gjennomføres en samtale med de spillerne som ikke blir tatt med, slik at disse spillerne er klar over situasjonen. Kommunikasjon og tilbakemeldinger i slike situasjoner er avgjørende for at spillerne skal opprettholde sin motivasjon (Cushion et al., 2012; Ford et al., 2010; Weiss et al., 2009). Å bruke kommunikasjon i stressende situasjoner eller krevende perioder for spillerne blir fremhevet spesielt av trener 3. Han kommer inn på dagens situasjon med pandemien som har påvirket idretten, og forteller at det har vært helt avgjørende med god kommunikasjon for at spillerne skulle opprettholde sin motivasjon. Pandemien har påvirket laget positivt, mener trener 3, da laget har blitt mer sammensveiset fordi de har brukt mer tid sammen og noe mindre tid med de andre i klubben. Dette kan likevel skyldes treneren sin måte å kommunisere med spillerne på. Han nevner også at han i starten fryktet at mange spillere ville slutte med fotball, men påpeker at god kommunikasjon har påvirket mange av spillernes valg.

Det er flere tiltak enn kommunikasjon trenerne benytter seg av for å lette på det stressende og krevende for spillerne. Blant annet kom det frem fra samtlige respondenter at

treningstiden er rett etter skoleslutt, slik at spillerne får ettermiddagen og kvelden fri. På denne måten kan de bruke resten av dagen på skolearbeid, venner og familie. Pensgaard og Høgmo (2004) anser dette som viktig. De fremmer at det bør tilrettelegges for toppidrettsutøvere slik at de klarer å prestere godt og yte sitt beste. Derfor er treningstiden en av flere viktige faktorer som kan påvirke stresset for spillerne. Som nevnt tidligere benytter klubbene også mentale trenere dersom noen spillere skulle trenge det. Respondentene viser på denne måten at de er klar over den krevende hverdagen spillerne opplever, og de passer på at det ikke blir for tungt for spillerne. Trener 2 nevnte blant annet at det for han er viktig at spillerne er klar over at han har troa på dem. Respondenten eksemplifiserte dette slik:

Dersom det er spillere som per nå ikke er god nok til å spille NM-kamper, betyr ikke det at denne spilleren ikke blir en toppspiller. Det handler om å hele tiden jobbe med spillerne, og vise dem at vi har troa på dem.

I motsetning til dette mener trener 1 at dette stresset er en del av hverdagen til en toppspiller, og spillerne må lære seg å håndtere dette stresset. Likevel er alle respondenter svært opptatt av at spillerne får restituert godt slik at de er klar for neste økt. Trener 3 fortalte blant annet at spillerne ikke bør overdrive treningen og restituere nok. Han sa følgende:

Vi tilrettelegger også for fritid. Det kommer an på om vi er i sesong eller ikke. I periodiseringen er jeg opptatt av at når vi skal ha fri, så betyr det helt fri. Vi har hatt spillere som har hatt knallharde økter i disse friperiodene. Og det er jo en grunn til at vi har helt fri med tanke på restitusjonen - ikke bare fysisk, men mentalt også. Da skal spillerne bruke denne tiden på venner og familie.

Sitatet over viser at treneren er opptatt av at spillerne skal få muligheten til å prestere også på andre arenaer, noe arenamodellen viser kan være vanskelig for spillere på elitenivå (Pensgaard & Høgmo, 2004). Ved tiltak som friperioder kan man gi spillerne et avbrekk. Også trener 1 og trener 2 er opptatt av friperioder, selv om de er forsiktige med å ikke gi spillerne for mye fritid. Respondentene er opptatt av å skape toppidrettsutøvere, og derfor vil friperiodene kunne ødelegge for rytmen, noe trener 2 påpeker.

5.3.3 Skader

De fleste fotballspillere har pådratt seg en skade i løpet av karrieren, noe som ofte fører til at man må stå over både trening og kamp (Fuller et al., 2006). For spillerne kan skader oppleves som en stressfaktor, da de må stå over treninger og mister dermed muligheten til å vise seg

frem. Alvorlighetsgraden på skaden kan likevel variere, hvor noen spillere ikke klarer å returnere til fotballen, mens andre rister det av seg etter noen få dager (Fuller et al., 2006). Ifølge respondentene opplever de lite skader, eller som trener 1 sa:

Det har ikke vært skader i det store og hele bildet. Vi måler høyde og vekt på spillerne. Her kan vi for eksempel se at dersom en spiller har vokst mye, så må vi redusere i belastningen. Dette har vår fysiske trener kontroll på.

Det å ha kontroll på høyde, vekt, treningsbelastning, søvn og matinntak har vært populært blant samtlige klubber i denne studien. De gjør tiltak for at spillerne skal unngå skader, noe de har lyktes med. Dette samsvarer ikke med den underliggende teorien, da Fuller et al. (2006) forteller at det er vanlig fotballspillere blir utsatt for skader. Faude et al. (2013) og Dupton et al. (2010) sier også at unge fotballspillere har stor sannsynlighet for å bli skadet grunnet deres store treningsbelastning. Minimalt med skader i de tre klubbene kan skyldes, som respondenten over nevnte, at de har eksperter på området, som fysiske trenere, som har kontroll på spillernes belastning. På denne måten kan de endre treningsbelastningen ut fra spillernes behov.

På samme måte benytter de to andre klubbene seg av fysiske trenere eller sponsorer innenfor samme fagfelt. Ifølge Nédélec et al. (2012) er det vanlig at elitespillere ikke får tid nok til å restituere, og derfor er det nødvendig med restitusjonsstrategier for å hindre store perioder med tretthet. Det er også på denne måten man klarer å unngå risikoen for skader (Nédélec et al., 2012). Til forskjell fra trener 1, fortalte trener 2 at spillerne vurderer hver økt fra 1-10 ettersom hvor tung økten er, mens trener 3 kom inn på at de har stort fokus på innlæring av teknikk på styrkeøvelser og skadeforebyggende trening. Ifølge Van Beijsterveldt et al. (2013) vil spesielt skadeforebyggende trening ha betydelig reduksjon i fotballskader. Det er spennende at ulike tiltak kan føre til samme resultat, noe som er tilfellet her. Selv om de benytter ulike metoder for å ha kontroll på treningsbelastningen, har de likevel alle lyktes med å ha lave skadetall.

5.3.4 Frafall

Noen fotballspillere bestemmer seg med egen vilje for å trekke seg fra idretten, mens andre spillere ikke har noe valg - på grunn av alvorlig sykdom eller skader (Gould, 1987; Klint & Weiss, 1986). Utdanningskrav, arbeidsforpliktelser og det sosiale miljøet kan også være grunn for mange å droppe ut (Klint & Weiss, 1986). En av respondentene fortalte følgende om frafallet for junior elitespillere:

For vår del er frafallet i den grad at noen gir seg veldig sjeldent. Da må det ha noe med motivasjonen å gjøre eller at de ikke klarer å stå i den prestasjonskulturen som de er i. Dette er likevel så sjeldent at jeg ikke husker sist gang det skjedde.

Bussmann (1999) viser til at frafallet hos idrettsutøvere ofte er relatert til alvorlige skader eller stagnasjon i prestasjon. Dette samsvarer med det respondenten forteller om prestasjonskulturen. Elitefotball blir stadig mer anstrengende, tidlig spesialisert, nøye planlagt og evnen til å håndtere tøffe konkurranser blir satt høyt (Gambetta, 1989; Wiersma, 2000; Baker, 2003). Til tross for en slik utvikling viser respondenten med sitatet over at frafallet er minimalt. De andre respondentene konkluderte med det samme. Det som går igjen hos alle respondenter er at frafallet er størst i overgangen fra aldersbestemte lag til juniorlaget. Dette kan skyldes at kun et x-antall-spillere har plass på et juniorlag, hvor det er naturlig å velge de med høyest prestasjonsnivå. Eller som respondentene sa:

Trener 1:

Det er et naturlig frafall fra 16 år og opp til juniorlaget. Det er begrenset med hvor mange spillere du kan tilby kamparena til.

Trener 2:

Det hender at vi har litt frafall i overgangen fra 16 til 17 år, når spillerne skal bli juniorspillere. Da kan det hende at vi vurderer at spillerne ikke er god nok, og da må de finne en annen klubb. Noen spillere ser også at profesjonaliteten øker og tiden de må bruke på fotballen er for mye, og velger dermed vekk fotballen.

På den andre siden har trener 3 vært bekymret for at frafallet skulle være høyt i perioden med pandemien. Han forteller at det heller har påvirket laget på en positiv måte, da de har blitt mer sammensveiset. Spillerne har vært takknemlige for å ha muligheten til å spille fotball, til tross for tiltakene rundt pandemien som ble satt.

5.4 The Big Five

Modellen «The Big Five» (figur 3) setter sammen det forskere vet om samarbeid i tre koordinative mekanismer (shared mental models, closed-loop communication og mutual trust) og fem kjernekomponenter (leadership, mutual performance monitoring, backup behavior, adaptability og team orientation). Disse koordinative mekanismene og kjernekomponentene blir diskutert under denne kategorien. Det er spennende å se i hvor stor grad funnene i denne

studien samsvarer med underliggende teori om modellen. Det blir også gjort sammenligninger mellom klubbene i studien.

5.4.1 Shared mental models

Felles mentale modeller brukes for å finne den riktige responsen i ulike situasjoner, og dette gir med andre ord en felles forståelse for hvordan oppgaven skal løses (Schei & Giske, 2020; Raue et al., 2021). Gjennom modellen til Salas et al. (2005) fremstår denne koordinative mekanismen som en av de viktigste faktorene for at et lag skal prestere godt sammen. Respondentene i denne studien viste at de tok i bruk utarbeidede planer for å fremme felles forståelser. Spesielt trener 2 og trener 3 tok utgangspunkt i planer for hvordan laget skulle opptre på banen og krav til hver enkel rolle. For disse juniorlagene var det viktig å kjenne spillermodellene og rollekravene så godt at det ikke oppstod uenigheter eller diskusjoner. Trener 2 eksemplifiserte dette slik:

Indreløperen skal vite sine krav for sin posisjon, og spissen skal vite kravene for hans posisjon. På samme måte skal spissen vite kravene til indreløperen, og motsatt. Dersom spissen ikke vet hvordan bevegelsene til indreløperen er, vil heller ikke spissen fungere i sin rolle. Det handler om å ha en forståelse både for sin posisjon og resten av laget.

Sitatet fremmer at spillerne er avhengige av hverandre. Spillerne skal kjenne sin og lagmedlemmers rolle på en slik måte at de er klar over hva det neste trekket i spillet blir. På denne måten styrker de også den felles forståelsen for hvordan de ønsker å spille. Naturligvis, vil dette kreve at spillerne har brukt mye tid på de ulike trekkene for å klare å gjennomføre disse på kamp på en hensiktsmessig måte. Trener 2 kom også inn på dette, og fortalte følgende:

Så handler det om å få det inn i treningshverdagen. Vi jobber ut fra noe som heter «taktisk periodisering». Det går ut på at vi hver uke har et hovedtema, som kan for eksempel være frispill bakfra. Da vil vi gjerne jobbe med frispill bakfra på mandag mot to spisser. Da har vi noen prinsipper som har bakgrunn for dette. På onsdag jobber vi gjerne i frispill bakfra mot en spiss og to kanter. Spørsmålet blir dermed: «hvordan løser vi denne jobben?». På denne måten jobber vi stadig inn mot kamp og det vi kan møte på. Vi jobber altså med de prinsippene vi ønsker å se i kamp.

Det er spennende å se at treneren legger til rette øvelsene i trening ettersom hva de kan møte på kamp. I dagens fotball er det vanlig at lag stiller med to spisser (4-4-2 formasjon) eller en spiss og to kanter (4-3-3 formasjon). På denne måten har treneren dekket hvordan de skal spille seg ut bakfra mot begge formasjonene, noe som betyr at det for trener 2 er viktig å jobbe med felles

mentale modeller for å skape en felles forståelse for hvordan oppgavene skal løses. Det er vist at fotballag som jobber med felles mentale modeller kommuniserer mer effektivt, samarbeider på en bedre måte og presterer bedre (Schei & Giske, 2020; Raue et al., 2021). Dette samsvarer med det respondenten fortalte om deres prestasjoner og måten de samarbeider på.

Trener 3, som også viste til et lignende eksempel som trener 2, fortalte i tillegg at arbeid med videoanalyser er avgjørende for å skape felles forståelser. Treneren fremhevet at selv om spillerne lærer ulikt, vil videoanalyser være et godt verktøy for å vise spillerne visuelt hvilke prestasjoner som har vært bra og hva de kan jobbe med videre. For han var det svært viktig å jobbe med felles mentale modeller ut fra de spillermodellene og rollekravene som var utarbeidet, og han mente på at laget ikke hadde prestert like bra dersom de ikke jobbet med felles mentale modeller. Dette samsvarer med Schei og Giske (2020) og Raue et al. (2021), som i sine studier viser at uten felles mentale modeller kan enkelte medlemmer være på vei mot forskjellige mål, og dermed også føre til ineffektivitet for laget.

Til forskjell fra det trener 2 og trener 3 fortalte, hadde trener 1 en annen tilnærming til arbeid med felles mentale modeller. Treneren fortalte at laget spiller etter et «fluid system», som handler om å gjenkjenne situasjoner som oppstår, for så å finne en passende respons. Det betyr at laget tok utgangspunkt i mye repetisjon i ulike situasjoner for å kunne handle riktig i kamp. Respondenten fortalte følgende om arbeid med felles mentale modeller:

Vi tar utgangspunkt i felles forståelser. Samtidig så jobber vi med «fluid system», som handler om tid og rom som oppstår underveis, og spillerne skal ta de kjappe avgjørelsene basert på det de ser og det som oppstår. Spillerne har da vært i lignende situasjoner før og kan dermed gjenkjenne og finne en god løsning. Vi har jo en sportsplan og vi prøver å kjøre noen teoretiske møter. Og så ser vi på videoklipp for å finne ut hvordan det ser ut og hvordan vi ønsker at det skal se ut. Spillet vil uansett påvirke valgene.

Williams (2000) forteller at fotballspillere ofte må utføre et arbeid under press eller stressende forhold. Under slike forhold ønsker trener 1 at spillerne skal basere seg på lignende situasjoner som har oppstått tidligere. Ved å arbeide med sine utøvere på denne måten skaper treneren felles forståelser, og spillerne vil i større grad være i stand til å handle riktig ut fra tidligere erfaring. Betydningen av felles mentale modeller øker spesielt under forhold som er preget av lite tid og press fra motstandere (Schei & Giske, 2020; Raue et al., 2021), noe trener 1 viser forståelse for. Det er nettopp derfor han ønsker at spillerne skal ta utgangspunkt i det de har

opplevd tidligere for å finne den riktige responsen. I tillegg er respondenten opptatt av mye videoanalyser for å fremme felles forståelser, men dette er gjerne nødvendig med det systemet laget spiller etter. Respondenten fortalte følgende om videoanalyser:

Videoanalyser gjør vi både med enkeltspillere og med hele laget. Etter en kamp fullfører vi kampanalyser så fort som mulig slik at gjennomgangen kommer tidlig. Vi kjører også motstanderanalyse. Det blir mye analyser, men det tar likevel ikke veldig lang tid.

5.4.2 Closed-loop communication

For et fotballag, hvor mange spillere skal samhandle med hverandre, er det svært viktig å ha en god kommunikasjon, spesielt når miljøet øker sin kompleksitet (Blaser & Seiler, 2019). I noen tilfeller vil det under stressende forhold være vanskelig, eller umulig, å komme frem til en løsning, noe som kan skyldes nettopp dette tidspresset (Blaser & Seiler, 2019). Det Blaser og Seiler (2019) forteller om kommunikasjon under høy kompleksitet samsvarer med det respondentene i denne studien sa. Samtlige respondenter ønsket å opprettholde kommunikasjonen under en kamp, men de var klar over at den kunne svekkes i perioder, blant annet fordi motstanderen gjennomførte et aggressivt press. Det var i slike situasjoner laget ble avhengig av felles mentale modeller. En ting trener 2 sa, som konkluderer det samtlige respondenter ville frem til, var:

Vi jobber stadig med kommunikasjonen og ønsker at alle skal ha en kunnskap om hvordan vi skal spille.

Sitatet forteller at spillerne er avhengige av kommunikasjonen mellom hverandre, men at det i noen tilfeller ikke er mulig å kommunisere på samme vis. Salas et al. (2005) forteller at kommunikasjonen ofte kan bli misforstått under krevende forhold. Nettopp derfor forteller respondenten at spillerne også er avhengige av felles mentale modeller. Respondenten fremhevet dermed at spillerne skal være bevisst på hva de skal gjøre selv om de ikke bruker kommunikasjon, fordi de har vært i lignende situasjoner tidligere og de har trent på å løse opp i slike krevende situasjoner.

På den andre siden, vil felles mentale modeller også ha påvirkning på kommunikasjonen, fordi fotballspillere vil ha kunnskap om forventningene (Blaser & Seiler, 2019). Fotballspillere som har en felles forståelse for hvordan en oppgave skal løses, har også mer effektiv kommunikasjon (Blaser & Seiler, 2019). Trenerne som ble intervjuet uttalte at felles mentale modeller og kommunikasjonen mellom spillerne gikk hånd i hånd. Derfor var de

opptatt av å jobbe med felles mentale modeller, fordi de var klar over at dette ville øke kommunikasjonen mellom spillerne. Eller som trener 3 sa:

Vi jobber en god del med både kommunikasjon og felles forståelser for hvordan vi skal spille. Vi ønsker at spillerne skal kommunisere mye på banen. Derfor jobber vi også med å skape forståelser for hvordan vi skal spille. Dette gjør spillerne sikre på at det de sier på banen, er rett, fordi vi har jobbet med slike situasjoner. Spillerne trenger derfor ikke være redd for at de sier noe feil.

5.4.3 Mutual trust

Gjensidig tillit i et lag vil føre til at laget samarbeider på en mer effektiv måte, og spillerne vil med en slik tillit gjøre en god innsats for laget, være mer produktive og ha større vilje til å dele informasjon med hverandre (Salas et al., 2005; Blaser & Seiler, 2019). Et fotballag som har jobbet med felles mentale modeller og kommunikasjonen, vil også ha bedre forutsetninger for å skape gode forhold og tillit til hverandre (Blaser & Seiler, 2019). Dette er fordi spillerne er nødt til å kommunisere sammen og stole på hverandre for å oppnå lagets mål. Gjensidig tillit er noe som går igjen hos alle respondenter. Trener 1 mente at det for spillerne var viktig å ha en tillit til hverandre fordi spillerne skal trekke samme vei:

På juniornivå handler det om at du skal bli bedre slik at også jeg blir bedre. Skal du gjør meg bedre, så må du også være god nok til å gjøre meg bedre. Det er en tillit i form av at vi skal trekke samme vei. Det handler om å bygge en forståelse og tillit innad i gruppen.

Målet til spillerne på et junior elitelag er å bli toppspillere og leve av fotballen. Derfor er de nødt til å stole på treneren, medspillerne og det systemet de er en del av. Treneren snakket om at spillerne skal gjøre hverandre gode, på den måten at de skal gjøre sitt beste, for at alle skal øke sitt prestasjonsnivå. Dermed er de avhengige av å stole på hverandre, ikke bare for at laget skal bli bedre, men også for at egne prestasjoner skal bli mer suksessfulle.

De andre respondentene fortalte også at de er opptatt av tillit og trygghet i gruppen. Trener 2 fortalte blant annet at gode forhold mellom spillerne og tillit i gruppen gjør at laget presterer bedre, noe som samsvarer med det Salas et al. (2005) og Blaser og Seiler (2019) sier om tillit. Respondenten kom også inn på at det for han er viktig at spillerne kan være åpne med hverandre og si det de ønsker, uten at andre skal bruke dette mot dem:

Det er viktig for oss at spillerne har tillit til hverandre, og det skal være lov å gjøre feil. Ting kan gå galt, og det er ikke alltid perfekt. Men, fortsatt skal spillerne være en del av laget og stole på hverandre. Vi bruker individuelle eller felles videoanalyser, hvor vi går gjennom kamper. Da er det veldig viktig med denne tryggheten. Her kan jeg blant annet spørre en spiller «hva synes du selv om dette?», når det er tydelig at spilleren er feilposisjonert. Dette er med på å skape trygghet og tillit, når vi kan gå gjennom samtaler, hvor vi kan være åpne med hverandre og si det vi tenker.

Også ifølge Salas et al. (2005) skal fotballspillere kunne gjøre og innrømme feil uten at dette blir brukt mot dem. Dersom feil eller utsagn blir brukt mot dem vil det være større sannsynlighet for at de ikke deler informasjon med laget i en senere anledning (Salas et al. 2005). Respondentene viste at de var klar over dette. De fremhevet for spillergruppen at ingen spørsmål er dumme og at det ikke var lov å le av hverandre for å gjøre narr av hverandre. Ifølge trener 3, vil spesielt de eldste i gruppen kunne ha en tendens til å le av feil og utsagn fra spillere. Dette skyldes gjerne at de er veldig trygge på seg selv og det miljøet de er en del av. Det trenger likevel ikke å bety at de prøver å gjøre narr av andre spillere. Respondenten fortalte i tillegg at team-building kan være en god måte å skape gode relasjoner og tillit til hverandre på:

På et juniorlag har du spillere med forskjellige aldre, og siste års juniorer vil ofte være mer trygge på seg selv enn første års juniorer. Derfor synes jeg det er viktig å gjøre slike ting som team-building, for å fremme tillit i gruppen. På denne måten får spillerne også en verdi av det vi gjør på feltet, i tillegg til at de øker kommunikasjonen seg imellom. Det er viktig for oss at spillerne hjelper hverandre på banen, og dette går igjen på kommunikasjonen i laget.

5.4.4 Leadership

Det kan være avgjørende for et lag at fotballtreneren finner problemer og utfordringer, for så å finne den beste løsningen (Høigaard et al., 2008; Constandt et al., 2018). Treneren har et stort ansvar for at laget skal oppleve utvikling og suksess, og derfor vil det for denne personen være hensiktsmessig å definere felles mål, organisere slik at opptreden blir maksimert og veilede spillerne mot sine mål (Høigaard et al., 2008; Constandt et al., 2018). For å skape utvikling og suksess har respondentene fortalt at de bruker sportsplaner for å skape felles forståelser for hvordan de ønsker å spille. I tillegg har de utviklet krav til hver rolle. Disse rollekravene forteller noe om hvordan spillerne skal gjennomføre sine oppgaver ut fra den rollen de spiller. Trenerne fortalte også at de bruker mye tid på feltet, videoanalyser, praktiske møter og

spillertalere, dette i håp om å utvikle spillerne til sitt ytterligste potensial. Trener 1 fortalte at treningene og videoanalysene er preget av spillestilen laget ønsker å spille, og at han spesielt i slike situasjoner ønsker at spillerne selv skal komme frem til gode løsninger på utfordringer. Dette samsvarer med underliggende teori, hvor Høigaard et al. (2008) og Constandts et al. (2018) forteller at den som leder laget bør snarere tilrettelegge for felles problemløsninger gjennom kognitive prosesser, enn å selv gi løsningene til laget.

Videre, fortalte trener 3 at treningen bør tilrettelegges individuelt:

For oss handler det om å tilrettelegge på en best mulig måte for hver enkelt spiller. Det er viktig å ha en spillestil som vil prege treningshverdagen og øvelsene som er med i treningen. Men det er også viktig at spillerne trener på det de trenger for å bli bedre. Derfor bør vi trenere tilrettelegge individuelt, fordi noen trenger gjerne mer utholdenhetstrening enn andre. Noen trenger kanskje mer trening på avslutninger enn andre. Dette vil jo også avhenge av posisjonen på banen. Vi oppfordrer spillerne til å trene på disse tingene når de driver egentrening, men vi tilrettelegger også for dette under fellestreningene.

Det respondenten er inne på samsvarer med det Høigaard et al. (2008) og Constandts et al. (2018) forteller om trenerens oppgaver. Treneren skal maksimere spillernes opptreden og veilede spillerne mot deres mål (Høigaard et al., 2008; Constandts et al., 2018). På denne måten tilrettelegger treneren for at hver spiller har muligheten til å forbedre sine svake ferdigheter.

Selv om samtlige respondenter hovedsakelig fokuserte på å utvikle enkeltspillere, var de også opptatt av å utvikle et effektivt og velfungerende lag. Eller som trener 2 sa:

Det er klart at vi også må utvikle relasjonelle ferdigheter. Du kan bli en veldig god enkeltspiller, men dersom du ikke fungerer sammen med de andre, så er du kanskje ikke så god likevel. Det handler om å ha fokus på å utvikle ferdigheter, men ta et skritt tilbake, og forklare meningen med dette. Spillerne må huske på at de utvikler seg for å bli bedre sammen med laget.

Det er her fotballtrenerne benytter seg av felles mentale modeller. En fotballtrener ønsker å skape og sikre et effektivt samarbeid blant spillerne, og derfor bør han skape felles mentale modeller, legge til rette for at laget klarer å tilpasse seg endringer og etablere atferds- og prestasjonsforventninger (Høigaard et al., 2008; Constandts et al., 2018).

5.4.5 Mutual performance monitoring

Effektive fotballag observerer stadig hverandre for å fange opp feil eller utfordringer før eller kort tid etter at det har skjedd, i et håp om å opprettholde lagets funksjon (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). Målet er at alt skal gå som forventet, og derfor observerer spillerne hverandre, mens de gjennomfører sitt eget arbeid (Albon & Jewels, 2014; Schmidtke & Cummings, 2017). Respondentene fortalte at de ønsket at laget skulle kommunisere under kamp for å unngå feil. Selv om kommunikasjon var sentralt også for trener 1, fremhevet han likevel lederskap som et viktig punkt under spillernes observasjon av hverandre:

Dette går på lederskap. Noen spillere jobber mer enn andre. Vi er opptatt av å utvikle ledere. Forventningene mine til spillere som har vært her lenge og er såpass utlært er at de skal lære andre og hjelpe andre. Det handler for meg om å presse på de riktige knappene for at spillerne skal ta eierskap og lederskap i ulike situasjoner. Ofte vil slike spillere være de eldre i gruppen. Så når en spiller skjønner ting så skal han være med og bidra til at andre også skjønner det.

Trenerens tankegang er at de mest erfarne spillerne på laget skal ta ansvar og eierskap for å hjelpe de andre spillerne på laget med å forstå lagets prosesser. På denne måten viser treneren tillit til de spillerne som har erfaring og kunnskap om spillestilen, og gir dem muligheten til å vise seg frem som gode ledere. Dette spennende funnet vil naturligvis også hjelpe treneren i sin jobb om å utvikle spillere, fordi de mest erfarne spillerne på laget vil være med på å utvikle laget på en god måte.

5.4.6 Backup behavior

Trener 1 har fortalt at laget er opptatt av å utvikle ledere som tar ansvar og hjelper de andre spillerne rundt seg. Dette er en viktig faktor for at laget skal prestere godt sammen (Salas et al., 2005). Dersom et lag skal være effektivt er det viktig å ha spillere som klarer å forutse andre lagmedlemmers behov gjennom en nøyaktig kunnskap om deres roller og ansvar (Salas et al., 2005). Spillerne skal dermed skifte arbeidsmengde for å oppnå balanse under perioder med høyt arbeidstrykk (Salas et al., 2005). De andre respondentene ønsker også at spillerne skal ta ansvar og hjelpe hverandre. Trener 2 har likevel en annen innfallsvinkel på dette temaet:

Vi jobber stadig med at spillerne hele tiden må tenke «hvem er det jeg spiller sammen med?». Det er viktig å spørre seg selv «hva er hans styrker og svakheter?». Dersom en

back har en veldig god pasningsfot, men ikke er noe særlig rask, så er kanskje ikke dette den rette spilleren til å sette på overlapp. Det handler om å benytte denne spilleren hvor han kan prestere best mulig. Dersom vi i tillegg har en indreløper som er rask, må kanskje denne spilleren bruke mer av energien sin på bevegelser inn i bakrom for å skape 2 mot 1 situasjoner sammen med kantspilleren, fordi backen ikke er i stand til dette. Dette jobber vi mye med både på feltet og gjennom samtaler.

Det er spennende at treneren jobber med spillernes styrker og svakheter. Naturligvis vil også dette være en god måte å unngå feil på, da spillerne blir lært opp til å bruke hverandres sterke sider. Med en slik taktikk vil spillerne i mindre grad måtte skifte arbeidsmengde for å oppnå balanse. Men, dette vil kreve god kommunikasjon og ikke minst gode relasjoner. Dersom spillerne ikke kjenner hverandre godt, vil det være vanskelig å bruke hverandres styrker. Dette er også noe Brown et al. (2014) forteller. I denne studien forteller de at relasjoner og tillit mellom spillere ofte vil komme med tiden, og at det vil være vanskelig å ha tillit og gode forhold til noen man ikke kjenner godt. Også trener 3 forteller at kunnskap om lagmedlemmers roller, gode relasjoner og kommunikasjon mellom spillerne er av stor betydning for at spillerne skal kunne bidra med god hjelp og skape balanse under stressende forhold. Dette er i samsvar med det Salas et al. (2005) sier om støttende atferd.

5.4.7 Adaptability

I noen tilfeller vil det være hensiktsmessig å justere handlingene dersom det oppstår uventede hendelser, og laget ønsker i slike tilfeller å lete frem området som kan forbedres (Salas et al., 2005; Misra, 2016). Med andre ord vil effektive fotballag være tilpasningsdyktige (Misra, 2016). Trener 1 mente at systemet de spiller etter, fluid system, er av stor betydning for hvor tilpasningsdyktige de er. Han fortalte følgende:

I et fluid system handler det om å lese tid og rom. Dersom vi hele tiden spiller på de samme prinsippene, vil motstanderen etter hvert skjønne hva det er som skjer. Det handler om å være tilpasningsdyktig og å lese de andre nye mulighetene som oppstår. Dette jobber vi veldig tett med, at spillerne klarer å håndtere de ulike romtilpasningene gjennom kampen, i tillegg til at de klarer å lese kampen. Med tanke på det systemet vi jobber etter har vi små grep vi kan gjøre mot ulik motstand.

Selve systemet går ut på at laget skal være klar for endringer, og finne de beste løsningene ettersom hvordan situasjonen er. Med en slik taktikk er ikke laget avhengig av å følge en bestemt måte å spille fotball på, men heller å tilpasse seg motstanderlaget. Det betyr at laget på

denne måten vil kunne finne svakheter hos motstanderen for så å benytte disse til sin favør. Ifølge Salas et al. (2005) krever dette at fotballspillerne er kjent med lagets oppgaver, at de forstår hvordan tilpasningen kan endre medlemmenes rolle og at de klarer å gjenkjenne når endringene forekommer. Videre, fortalte respondenten at de også har det som kalles for plan B, som de bruker når ikke alt går som det skal. Lagets behov for å tilpasse seg forekommer ofte i situasjoner hvor ting ikke alltid går som planlagt (Misra, 2016). Plan B benyttes i tilfeller der laget må score mål, samtidig som det er lite tid igjen av kampen. Dette er dessuten noe som tas i bruk i få tilfeller, ifølge respondenten. Eller som respondenten sa:

Vi har også noe vi kaller plan B. Vi vant blant annet kvartfinalen i NM med en plan B, og vi har arbeidet gjennom slike planer, dersom vi en dag skulle trenge det.

Avsnittene over forteller at det er viktig for et fotballag å være tilpasningsdyktige. Ifølge trener 1 er det derfor avgjørende å trene på hva som skal gjøres når endringer forekommer. Trener 2 snakket blant annet om hvordan de endrer banestørrelse etter temaet de jobber med:

Vi prøver å ha en økt i uken på stor bane, 11 mot 11. Vi har i tillegg en økt i uken på liten bane, altså 3 mot 3 og 4 mot 4. Resten av øktene blir tilpasset ut fra temaet vi har for uken. Dersom vi jobber med omstilling, ønsker vi å ha mindre bane og færre spillere. På denne måten blir det mer spill 1 mot 1 for å vinne ballen. Dersom vi jobber med taktiske temaer som for eksempel frispill og det å tre inn i rom, så har vi gjerne en ekstra økt med 11 mot 11 den uken, da dette passer bedre.

Treneren eksemplifiserer hvordan de tilrettelegger for maksimal effekt under treningene. Det er for han viktig å trene på det laget skal bli bedre på. Derfor har de valgt å ha ulike temaer hver uke, for å dekke lagets mangler. Denne måten å trene på kan gjøre laget mer fleksibelt, og dermed også mer effektivt når de må tilpasse seg endringer. Dette samsvarer med Champion et al. (1993), som sier at fotballag med medlemmer som er fleksible er også bedre til å være tilpasningsdyktige.

5.4.8 Team orientation

Det kan være hensiktsmessig å utvikle lagorienterte spillere, da dette vil gi økt samarbeid og koordinering blant lagmedlemmer, noe som igjen vil påvirke lagprestasjoner (McCollum et al., 2013). Denne dimensjonen handler om å sette laget foran seg selv (Salas et al., 2005), noe som samtlige respondenter var opptatt av. En av respondentene sa:

Når du er en juniorspiller, er du på mange måter en av mengden.

Som fotballspiller på et fotballag er man avhengig av de andre spillerne på laget for å prestere godt sammen. Sitatet over viser til viktigheten av å huske på at man bare er en av mengden. Dette var noe spesielt trener 1 brente for, som sa følgende:

Å skape lagorienterte spillere går igjen på lederskap, og de som er mest trygge og har mest kunnskap vil på mange måter slå ned på den egotrippen. Ting blir satt på plass av laget som en helhet. Vi er også opptatt av at det er laget som vinner kamper. Det handler først og fremst om å samarbeide for å få til det man ønsker å oppnå. Dette er noe vi ønsker spillerne skal forstå.

Det som kommer frem i sitatet over, er også noe Mehta (2018) har tatt med i sin studie. I studien blir det skrevet at det er viktigere å oppnå gruppemål og samarbeide som gruppe fremfor å sette seg selv i hovedfokus. Selv om de andre respondentene også ønsket at laget skulle hovedsakelig bestå av lagorienterte spillere, ønsket de likevel å ha rom for at enkeltspillere kunne vise seg frem. Blant annet sa trener 3 følgende:

Basen hos oss er at spillerne skal være lagspillere. Samtidig så må vi ha rom for at alle spillerne ikke er like. Vi er også opptatt av at spillere som har en x-faktor skal skinne og hjelpe til med å vinne kamper. Det er veldig typisk norsk at spillerne ikke skal ta en oversteg for mye, mens vi er litt mer åpne for det. Det kommer jo selvfølgelig til et visst nivå, noen klarer ikke rette seg inn mot et lag med den x-faktoren de har, mens andre klarer det uten at denne x-faktoren blir skadende for laget.

Trener 2 snakket også om de samme tingene som kommer frem i sitatet over. Det at de er åpne for at spillere med x-faktor skal kunne vise seg frem er et spennende funn. Men, dette kan begrunnes med at dette er et lag bestående av juniorspillere, hvor spillernes utvikling er hovedprioritet. Trenerne viste at det var viktig å finne en balanse her, slik at x-faktoren til enkeltspillere ikke gikk ut over laget. Også Salas et al. (2005) forteller at dersom et lag skal utvikles, er det viktig å ha mange medlemmer som setter laget foran seg selv, og et lag vil ofte klare seg med en eller få spillere som setter seg selv foran laget. Der er først når mange spillere setter sine mål på førsteplass at laget kan gå i oppløsning når de møter motstand eller krevende perioder (Salas et al., 2005).

5.5 Hendelser siste 5 år

Ettersom denne oppgaven omhandler de mest suksessfulle fotballagene i Rogaland, var det spennende også å finne ut hvordan klubbene har prestert under ulike turneringer og hvilket nivå

spillerne har oppnådd. Det er viktig å huske på at mye ligger bak suksessen. Denne oppgaven har vist hvordan de ulike klubbene tilrettelegger for sine junior elitespillere, og viser under dette kapittelet hvordan dette har påvirket resultatene. Denne delen presenterer først hva som ble sagt om lagpresentasjoner, og deretter blir statistikk rundt enkeltspillere presentert gjennom tabell 4. Tabellen er laget ut fra hva trenerne har fortalt om prestasjonene spillerne har oppnådd. Trener 3 hadde ikke mulighet til å fortelle om lagprestasjoner.

5.5.1 Lagprestasjoner

Trener 1

Vi har vært i semifinalen i norgesmesterskap de siste fem årene. Vi ligger rundt toppen av 3. divisjon hvert år. G18 er på det tredje året, så det blir vanskelig å si noe her, men vi har vært med i A-sluttspillet den ene gangen. Med andre ord relativt jevnt i toppen på det meste.

Trener 2

Det kan variere. Vi har vært kretsmestere i regional G19. Andre ganger har vi vært midt på treet. Vi har vært kretsmestere med 2. laget og rykket opp. Her spiller for det meste bare juniorspillere.

I forhold til norgesmesterskap, er det beste resultatet kvartfinale de siste 5 årene. Dersom vi skal evaluere oss selv vil jeg si at vi er blant de 2-3 beste juniorlagene i Rogaland. Vi har også vunnet en cup i 2016. Vi kom til semifinalen i samme cup i 2017. 2018 og 2019 prestere vi noe dårligere, og i 2020 var det ingen cup på grunn av korona. Hovedfokuset vårt er mot 2. laget, og dersom du presterer godt her presterer du på samme tid på seniorfotball, noe som vi anser som viktig. På denne måten vil spillerne også ha størst muligheter til å ta steget opp på A-laget. Vi har hatt noe mindre fokus på regional G19, noe vi hadde 5 år siden. Derfor vil det kanskje være vanskelig å gjenskape det vi presterte i 2016 med G19. Det er selvfølgelig viktig å prestere godt med G19 også, men det er mye viktigere at vi presterer best med 2. laget. Dersom dette går på bekostning på G19-laget, så anser vi dette som greit.

5.5.2 Enkeltspillere

Tabell 4. Enkeltspillere – hendelser siste 5 år.

	Antall spillere på eget A-lag *	Antall spillere på andre A-lag **	Antall spillere på landslag ***
Trener 1	28	14	29
Trener 2	13	5	4
Trener 3	9	7	8

* Antall spillere som har fått kontrakt med eget A-lag

** Antall spillere som har fått kontrakt med A-lag som holder samme eller høyere nivå enn eget A-lag

*** Antall spillere som har spilt på landslagsnivå U15 og oppover

5.6 Metodediskusjon

Kvale og Brinkmann (2009) forteller at det er vanlig for intervjubasert datainnsamling i kvalitative studier å mangle vitenskapelig kvalitet, at de har et subjektivt preg og at de ikke er generaliserbare på grunn av antallet intervjupersoner. Enhver studie må vurderes i lys av sine styrker og svakheter. Kvalitative studier vil ofte basere seg på et hensiktsmessig eller strategisk utvalg, og dermed velger man deltakere som har kvalifikasjoner eller egenskaper som kan være nyttige med tanke på å belyse det som studien ønsker å undersøke (Thagaard, 2013). Utvalget i denne studien falt på tre respondenter, og dette kan begrunnes på to måter; 1) hensikten med studien var å undersøke de mest suksessfulle lagene i Rogaland, og dersom flere trenere ble med i studien, ville nivået på suksess etter hvert reduseres, og 2) ifølge Robinson og Englander (2007) behøves tre dybdeintervju for å kunne skape overførbarhet. Thomas et al. (2015) forteller også at det finnes ingen metodisk enighet om hvor mange intervju som er nødvendig for å nå et metningspunkt, fordi dette vil avhenge av problemstillingen i studien. Dermed ble flere intervjupersoner utelatt, fordi de kunne ha gitt andre beskrivelser av fenomenet som ble undersøkt.

Å bruke intervju som metode har sine fordeler og ulemper. Man kan få en god analyse fordi man selv bestemmer hvem som blir forskningspersonene. Dermed kan man finne personer som gir nyttig informasjon som er nødvendig for å skrive en god oppgave. Et intervju tar relativt kort tid, og man trenger ikke like mye oppfølging som ved kvantitative undersøkelser. I denne studien ble de deltakende respondentene møtt i deres hjemlige omgivelser, hvor målet var at de

skulle oppleve intervjuet som trygt og behagelig. Likevel, kan intervjupersonene føle seg utilpass, noe som kan skyldes tilretteleggingen av intervjuet. Forskningspersonene kan dermed svare uærlig for å sette seg i et bedre lys. Derfor har det for forskeren vært viktig å gjøre samtalen naturlig og varmende. Informantene bestemte selv hvordan de skulle svare på spørsmålene, og de hadde mulighet til å avbryte intervjuet eller ikke svare på spørsmål. Prosjektbeskrivelsen og intervjuguiden ble sendt i forkant av intervjuet slik informantene kunne forberede seg.

En svakhet ved studien kan også være det få utvalget. En mulig løsning kunne vært flere gjennomførte intervjuer, eller spørreundersøkelser, som gjerne ble vinklet mot spillernes tanker og meninger om tilretteleggingen. I tillegg ville observasjoner av treninger og/eller kamper gitt nyttig og supplerende informasjon om miljøet. Videre, har studiens forsker spilt fotball hele livet, og vært aktiv eliteutøver i flere år. I tillegg har forskeren mye erfaring som fotballtrener, som både hovedtrener og akademitrener, i barne- og ungdomsfotball. Dermed har forskeren god kunnskap om temaet som undersøkes i denne studien, noe som kan regnes som en styrke for studien. Forståelsen forskeren har for temaet har påvirket både valg av teori og innholdet i intervjuguiden, i tillegg til tilnærmingen forskeren har hatt til både tema og intervjupersoner. Det er viktig å legge frem at andre forskere kanskje ville tolket og analysert datasettet noe annerledes. Gjennom prosessen med studien ble det foregått dialog med veileder for å sikre at det som presenteres er troverdig.

5.7 Begrensninger og avgrensninger

Dette er en masteroppgave med begrenset antall ord som kan være med. I tillegg er det en innleveringsfrist, og dermed setter dette begrensning på hvor lang tid man kan bruke på studien. Hvilke temaer oppgaven skulle inngå på teorikapittelet måtte også bli avgrenset, og dermed falt innholdet på noen hovedtemaer som vil være viktige for å dekke oppgavens problemstilling, nemlig temaene fotballtrener, fotballspiller, talent og talentidentifisering, modellen The Big Five, skader, restitusjon og forebyggende trening. På samme måte ble intervjuguiden avgrenset til å handle om forhold, tilrettelegging, hva det innebærer å være 24-timers utøver og hendelser i klubben de siste 5 årene. Det var også begrenset antall fotballtrenere som ble kontaktet for at oppgaven ikke skulle bli for stor og for bred. Det ville også vært mulig å kontakte fotballspillere, men oppgaven baserer seg på fotballtrenere fordi det er nettopp de som har mest kunnskap rundt tilretteleggingen som de driver med. Målet med oppgaven var å finne ut hvordan de mest suksessfulle fotballklubbene i Rogaland tilrettelegger for junior elitespillere, og derfor var det nok å kontakte tre klubber. Dette er tre fotballklubber som har lyktes med utvikling av

fotballspillere og som har vært suksessfulle som lag. Dermed er det mulig, gjennom samtaler med kun disse tre klubbene, å få et godt og strukturert bilde på hvilke faktorer som er viktige i tilretteleggingsprosessen. Gjennom arbeidet med masteroppgaven viste det seg at noe av informasjon som respondentene kom med måtte bli utelukket. Dette kan igjen begrunnes med at studien har et begrenset antall ord. Derfor ble kun den viktigste informasjonen fra intervjuene brukt i denne studien.

6.0 Konklusjon

Hensikten med denne studien var å undersøke hvordan fotballtrenere i Rogaland tilrettelegger for utvikling av laget og spillere. Oppgaven tok utgangspunkt i trenere sitt synspunkt på faktorer som er viktige i tilretteleggingsprosessen. Et mål med studien var også at trenere skal kunne bruke informasjonen som er presentert i denne oppgaven til å øke egen kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for elitelag i fotball. Dette er en case-studie, hvor tre dybdeintervju ble gjennomført på ulike junior elitetrener.

Resultatene har vist at trenerens kompetanse, i form av utdanning og fotballisenser, og erfaringer, kan ha stor betydning for tilretteleggingen. I tillegg vil flere trenere, gjerne med definerte roller, kunne være avgjørende for at spillerne blir sett og får den veiledningen og hjelpen de trenger. For trenere er det viktig å bygge gode relasjoner til spillerne for å skape utvikling, men likevel er nøkkelen at spillerne selv tar ansvar dersom de ønsker å nå et høyt prestasjonsnivå. Sportsplaner, rollemodeller, rollekrav til de ulike posisjonene og spillestil/taktikk bør i tillegg utvikles og brukes for at spillerne skal nå sitt ytterligste potensial. Fotballspillere lærer ulikt og derfor kan det lønne seg å bruke ulike læringsmetoder. Mye tid på feltet, god kommunikasjon, effektive tilbakemeldinger og videoanalyser kommer frem som noen av de viktigste metodene en trener kan bruke for å utvikle laget og spillere. Når det gjelder de mest talentfulle spillerne, får de en litt grundigere oppfølging enn den resterende juniorgruppen. De får blant annet mer tid med toppspillerutvikleren i klubben, har bedre tilgang til samtaler og videoanalyser, i tillegg til at de får muligheten til å prøve seg på seniornivå. Gjennom studien er det vist at hovedmålet til et junior elitelag vil først og fremst være å utvikle enkeltspillerens ferdigheter ut fra spillerens rolle. Dette vil igjen påvirke hvordan spilleren fungerer sammen med laget. Drømmescenariot er at spilleren klarer å etablere seg på A-laget eller får kontrakt med en annen toppklubb. Resultatene viser at det er fullt mulig for fotballspillere i Rogaland å nå et høyt prestasjonsnivå og bli toppspiller.

6.1 Fremtidig praksis

Denne oppgaven tok utgangspunkt i tilretteleggingen hos junior elitelag i Rogaland. Det ville vært spennende å sammenligne resultatene fra denne studien med de mest suksessfulle juniorlagene i andre fylker i landet, eller med fotballag i utlandet. Videre, baserte oppgaven seg på trenerens synspunkt på tilretteleggingsprosessene, og mangler dermed informasjon om spillernes tanker og meninger om tilretteleggingen. Fremtidig praksis kunne vinklet seg mer inn på spillere.

Referanseliste

- Aalberg, R. R. & Sæther, S. A. (2016). The talent development environment in a Norwegian top-level football club. *Sport Science Review*, 3(4), 159-182.
<https://doi.org/10.1515/ssr-2016-0009>
- Abusabha, R. & Woelfel, M. L. (2003). Qualitative vs quantitative methods: Two opposites that make a perfect match. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(53), 566-569. <https://doi.org/10.1053/jada.2003.50129>
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V. & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103-113.
<https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Albon, R. & Jewels, T. (2014). Mutual performance monitoring: Elaborating the development of a team learning theory. *Group Decis Negot*, 23, 149-164.
<https://doi.org/10.1007/s10726-012-9311-9>
- Aoki, H., Kohno, T., Fujiya, H., Kato, H., Yatabe, K., Morikawa, T. & Seki, J. (2010). Incidence of injury among adolescent soccer players: A comparative study of artificial and natural grass turfs. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 20(1), 1-7.
<https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e3181c967cd>
- Augustini, M. & Trabal, P. (1999). A case study of withdrawal from French boxing. *International Review for the Sociology of Sport*, 34(1), 69-74.
<https://doi.org/10.1177/101269099034001006>
- Bahr, R. (2009). No injuries, but plenty of pain? On the methodology for recording overuse symptoms in sports. *British Journal of Sports Medicine*, 43(13), 966-972.
<https://doi.org/10.1136/bjism.2009.066936>
- Bailey, R. & Collins, D. (2013). The standard model of talent development and its discontents. *Human Kinetics*, 2(4), 248-259. <https://doi.org/10.1123/krj.2.4.248>
- Baker, J. (2003). Early specialization in youth sport: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14(1), 85-94.
- Baker, J., Cote, J. & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25. <https://doi.org/10.1080/10413200390180035>
- Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica Supplementum*, 619, 1-155.

- Baxter-Jones, A. D., & Helms, P. J. (1996). Effects of training at a young age: A review of a training of young athletes (TOYA) study. *Pediatric Exercise Science*, 8(4), 310-327. <https://doi.org/10.1123/pes.8.4.310>
- Bergkamp, T. L. G., Niessen, A. S. M., Hartigh, R. J. R., Frenchen, W. G. P. & Meijer, R. R. (2019). Methodological issues in soccer talent identification research. *Sports Medicine*, 49, 1317-1335. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01113-w>
- Blaser, M. A. & Seiler, R. (2019). Shared knowledge and verbal communication in football: Changes in team cognition through collective training. *Frontiers in Psychology*, 10(77), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00077>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brink, M. S., Visscher, C., Arends, S., Zwerver, J., Post, W. J. & Lemmink, K. A. (2010). Monitoring stress and recovery: New insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 44(11), 809-815. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.069476>
- Brown, B. A. (1985). Factors influencing the process of withdrawal by female adolescents from the role of competitive age group swimmers. *Sociology of Sport Journal*, 2, 111-129.
- Brown, K. M., Hoye, R. & Nicholson, M. (2014). Generating trust? Sport and community participation. *Journal of Sociology*, 50(4), 437-457. <https://doi.org/10.1177/1440783312467091>
- Bussmann, G. (1999). How to prevent “dropout” in competitive sports. *New Studies in Athletics*, 14(1), 23-29.
- Butcher, J., Lindner, K. J., Johns, D. P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 145-163.
- Champion, M. A., Medsker, G. & Higgs, C. (1993). Relations between work group characteristics and effectiveness: Implications for designing effective work groups. *Personnel Psychology*, 46(4), 823-847. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1993.tb01571.x>
- Constandt, B., Waegeneer, E. D. & Willem, A. (2018). Coach ethical leadership in soccer clubs: An analysis of its influence on ethical behavior. *Journal of Sport Management*, 32, 185-198. <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0182>

- Cushion, C., Ford, P. R. & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1631-1641. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930>
- Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P. & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning design in sport. I N. J. Hodges & A. M. Williams (Red.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (s. 112-130). London: Routledge
- Ekstrand, J., & Gillquist J. (1983). The Avoidability of Soccer Injuries. *International Journal of Sports Medicine*, 4(2), 124-128. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1026025>
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 2, 19-43.
- Faude, O., Rossler, R. & Junge, A. (2013). Football injuries in children and adolescent players: Are there clues for prevention? *Sports Medicine*, 43(9), 819-837. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0061-x>
- Fenoglio, R. (2003). The Manchester United 4 v 4 pilot scheme for U-9's: Part II - the analysis. *Insight FA Coaches Associational Journal*, 8, 21-24.
- Ferreira, M. & Armstrong, K. L. (2002). An investigation of the relationship between parents' causal attributions of the youth soccer dropout, time in soccer organisation, affect towards soccer and soccer organisation, and post-soccer dropout behaviour. *Sport Management Review*, 5, 149-178.
- Ford, P. R. (2016). Skill Acquisition and Learning Through Practice and Other Activities. I T. Strudwick (Red.), *Soccer Science: Using science to develop players and teams* (s. 75-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ford, P. R., Yates, I. & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483-495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>
- Frisch, A., Urhausen, A., Seil, R., Croiser, J. L., Windal, T. & Theisen, D. (2011). Association between preseason functional tests and injuries in youth football: A prospective follow-up. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 468-476. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01369.x>

- Froholdt, A., Olsen, O. E. & Bahr, R. (2009). Low risk of injuries among children playing organized soccer: A prospective cohort study. *The American Journal of Sports Medicine*, 37, 1155-1160. <https://doi.org/10.1177/0363546508330132>
- Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J. ... Meeuwisse, W. H. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 40(3), 193-201. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.025270>
- Gambetta, V. (1989). New trends in training theory. *New Studies in Athletics*, 4(3), 7-10.
- Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. I D. Gould & M. Weiss (Red.), *Advance in pediatric sport science: Behavioural issues* (s. 61-85). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Helsen, W., F., Hodges, N., J., Van Winckel, J., & Starkes, J., L. (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports sciences*, 18(9), 727-736. <https://doi.org/10.1080/02640410050120104>
- Høigaard, R., Jones, G. & Peters, D. M. (2008). Preferred coach leadership behaviour in elite soccer in relation to success and failure. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 241-250. <https://doi.org/10.1260/174795408785100581>
- Johnston, W. A. & Briggs, G. E. (1968). Team performance as a function of team arrangement and work load. *Journal of Applied Psychology*, 52(2), 89-94. <https://doi.org/10.1037/h0025656>
- Jones, S. & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39(2), 150-156.
- Jowett, S. & Carpenter, P. (2015). The concept of rules in the coach-athlete relationship. *Sports Coaching Review*, 4(1), 1-23. <https://doi.org/10.1080/21640629.2015.1106145>
- Klint, K. A. & Weiss, M. R. (1986). Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 11(2), 106-114.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo, Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Larsen, Ø. (2011). *Flest mulig, lengst mulig, best mulig: Den store barne- og ungdomsotballboka*. Oslo: Akilles forlag.
- Le Gall, F., Carling, C. & Reilly, T. (2007). Biological maturity and injury in elite youth football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17(5), 564-572. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2006.00594.x>
- Le Gall, F., Carling, C. & Reilly, T. (2008). Injuries in youth elite female soccer players: An 8-season prospective study. *The American Journal of Sports Medicine*, 36(2), 276-284. <https://doi.org/10.1177/0363546507307866>
- Le Gall, F., Carling, C., Reilly, T., Vandewalle, H., Church, J. & Rochcongar, P. (2006). Incidence of injuries in elite French youth soccer players: A 10-season study. *The American Journal of Sports Medicine*, 34(6), 928-938. <https://doi.org/10.1177/0363546505283271>
- Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. New York, Madison Ave, Routledge.
- McCollum, M., Bradley, E. & Chen, D. (2013). Developing a team orientation through team-level reflection and feedback. *Medical Education*, 47(11), 1136-1136.
- Mehta, A. (2018). Knowledge integration and team effectiveness: A team goal orientation approach. *Decision Sciences*, 49(3), 445-486.
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., & Hughes M. (2010). Talent identification in soccer: The role of maturity status on physical, psychological and technical characteristics. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(4), 571-592. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.4.571>
- Misra, P. (2016). Adaptability: A prerequisite for medicine. *Voices in Bioethics*, 2. <https://doi.org/10.7916/vib.v2i.5943>
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E. & Marquez, S. (2006). Dropout reasons in youth Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255-269.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Science*, 18(9), 715-726. <https://doi.org/10.1080/02640410050120096>
- Mossman, G. & Cronin, L. D. (2018). Life skills development and enjoyment in youth soccer: The importance of parental behaviours. *Journal of Sports Science*, 37(8), 850-856. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1530580>

- Neal, H. & Stasinou, S. (2017). In-season high-intensity interval training improves conditioning in high school soccer players. *International Journal of Exercise Science*, 10(5), 713-720.
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S. & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: Part 1 – Post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, 42(12), 997-1015. <https://doi.org/10.2165/11635270-000000000-00000>
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S. & Dupont, G. (2013). Recovery in soccer: Part 2 – recovery strategies. *Sports Medicine*, 43(1), 9-22. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0002-0>
- Norges Fotballforbund. (2020, 28. november). Statistikk, historikk og aktivitet. Hentet fra <https://www.fotball.no/tema/om-nff/statistikk-og-historikk/>
- Norges Fotballforbund. (2021, 18. mars). UEFA A-lisens. Hentet fra <https://www.fotball.no/trener/uefa-a-lisens/>
- O'Connor, D., Larkin, P. & Williams, A. M. (2017). What learning environments help improve decision-making? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 647-660. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1294678>
- O'Connor, D., Larkin, P. & Williams, A. M. (2018). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development? *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 39-47. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1277034>
- Ommundsen, Y. & Vaglum, P. (2007). Competence, perceived importance of competence and drop-out from soccer: A study of young players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 7, 373-383. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1997.tb00170.x>
- Pensgaard, A. M., & Høgmo, P. M. (2004). *Mental trening i fotball*. Norge, Akilles Forlag.
- Persson, M., Stefansen, K. & Strandbu, Å. (2020). Fotball som kjønnet mulighetsrom: Hvilken betydning har metafortellingen om kvinnefotball for unge jenters idrettsprosjekt? *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 44, 231-245. <https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2020-03-05>
- Petlichkoff, L. M. (1992). Youth sport participation and withdrawal: Is it simply a matter of fun? *Pediatric Exercise Science*, 4(2), 105-110. <https://doi.org/10.1123/pes.4.2.105>

- Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I. & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 146-155. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.146>
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A. & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-666. <https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Raue, C., Dreiskaemper, D. & Strauss, B. (2021). Do we share the same view? Validating the shared mental models in team sports questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 128(2), 831-850. <https://doi.org/10.1177/0031512521990335>
- Reilly, T. (2005). An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 561-572. <https://doi.org/10.1080/02640410400021245>
- Reilly, T., Williams, A. T., Nevill, A., & Franks A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Science*, 18(9), 695-702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Rimeslåttén, E., & Rimejorde, T. O. (2013). Helhetsmennesket 24-timersutøveren. Hentet 12.01.2021 fra Olympiatoppen: https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/talentutvikling/utviklingsfilosofi/utviklingsfilosofi_gammel/page524.html
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. 3. utgave. Norway, Bergen, Fagbokforlaget.
- Robinson, P. & Englander, M. (2007). Den deskriptiva fenomenologiska humanvitenskapelige metoden. *Vård i Norden*, 27(1), 57-59. <https://doi.org/10.1177/010740830702700113>
- Robinson, T. T. & Carron, A. V. (1982). Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. *Journal of Sport Psychology*, 4(4), 364-378.
- Salas, E., Sims, D. E. & Burke, S. (2005). Is there a “Big Five” in teamwork? *Small Group Research*, 36(5), 555-599. <https://doi.org/10.1177/1046496405277134>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campanico, J., Matos, N. & Leitaó, J. C. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831-1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>

- Sarrazin, P. G., Vallarand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(2), 395-418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
- Schei, G. S. & Giske, R. (2020). Shared situational awareness in a professional soccer team: An explorative analysis of post-performance interviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249203>
- Schmidtke, J. M. & Cummings, A. (2017). The effects of virtualness on teamwork behavioral components: The role of shared mental models. *Human Resource Management Review*, 27(4), 660-677. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2016.12.011>
- Soderman, K., Adolphson, J., Lorentzon, R. & Alfredson, H. (2001). Injuries in adolescent female players in European football: A prospective study over one outdoor soccer season. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 11(5), 299-304. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2001.110508.x>
- Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M. ... Andersen, T. E. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers, cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 337, a2469. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2469>
- Steffen, K., Myklebust, G., Olsen, O. E., Holme, I. & Bahr, R. (2008). Preventing injuries in female youth football—a cluster-randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 605-614. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00703.x>
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. M. & Richardson, D. (2004). *Youth soccer: From science to performance*. New York, Routledge.
- Takahara, R., Masunari, A., Takai, S. & Miyakawa, S. (2017). Junior soccer players biological maturity and final height prediction in Japan (2007-2012). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(1), 55. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.01.147>
- Taylor, I. M. & Bruner, M. W. (2012). The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 390-396. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.008>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

- Thomas, J. R., Nelson, J. K. & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity* (7. utg.). Champaign, Human Kinetics.
- Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K. & Araujo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30(13), 1447-1454.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712716>
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719-1726.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731515>
- Van Beijsterveldt, A. M. C., van der Horst, N., van de Port, I. G. L. & Backx, F. J. G. (2013). How effective are exercise-based injury prevention programmes for soccer players? A systematic review. *Sports Medicine*, 43(4), 257-265.
<https://doi.org/10.1007/s40279-013-0026-0>
- Vasilios, K., Dimitrios, S. & Savvas, T. (2019). Heart rate distribution and aerobic fitness changes during preseason in elite soccer players. *Proceedings*, 25(1), 23.
- Vedung, F., Hanni, S., Tegner, Y., Johansson, J. & Marklund, N. (2020). Concussion incidence and recovery in Swedish elite soccer – Prolonged recovery in female players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30, 947-957.
<https://doi.org/10.1111/sms.13644>
- Walsh, K. (2012). Board Editorial: Quantitative vs qualitative research: A false dichotomy. *Journal of Research in Nursing*, 17(1), 9-11.
<https://doi.org/10.1177/1744987111432053>
- Weiss, M. R., Amarose, A. J. & Wilko, A. M. (2009). Coaching behaviors, motivational climate, and psychosocial outcomes among female adolescent athletes. *Pediatric Exercise Science*, 21(4), 475-492. <http://doi.org/10.1123/pes.21.4.475>
- Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12(1), 13-22.
<https://doi.org/10.1123/pes.12.1.13>
- Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 737-750.
<https://doi.org/10.1080/02640410050120113>

- Williams, A. M. & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Science*, 23(6), 637-650.
<https://doi.org/10.1080/02640410400021328>
- Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Science*, 18, 657-667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

Vedlegg 1 – Intervjuguide

Introduksjon

- Hvilken stilling har du i klubben?
 - Hvor lenge har du hatt denne stillingen?
- Hvor mye tid bruker du ukentlig på klubben?
- Hvilken fotballbakgrunn har du?

Forhold og spillergruppe

- Hvordan vil du beskrive ditt personlige forhold til spillergruppen?
- Har du en nær kontakt med alle spillerne?
 - Hva slags kontakt er det? Tar spillerne selv initiativ?
- Tror du det er viktig med god trener-spiller relasjon?
 - Hvorfor tror du det?
- Hvordan opplever dere motivasjonen til spillergruppen?
- Hvor mange timer i uken bruker spillerne på fotball?
- Hva oppfatter dere som det mest krevende/stressende for spillerne?
 - Hvorfor akkurat dette?
 - Hvordan jobber dere for å minimere stresset?
 - Hvorfor jobber dere på denne måten?

Tilrettelegging for laget og spillere

- Hvilken rolle har du rundt junior-elitelaget?
- Hvor mange andre er involvert rundt laget?
 - Hvilke roller/oppgaver har de?
- Hvor mange spillere har dere pr. dags dato på junior elite?
 - Hvor mange av disse ca. har spilt for klubben fra de var små?
 - Hvilke klubber kommer de andre spillerne fra?
 - Hvorfor?
- Tilrettelegger dere trenere likt for alle spillerne?
 - Hvordan tilrettelegger dere for de som er mer talentfulle, har mer motivasjon og/eller har lyst til å nå et høyere nivå?
 - Hvordan tilrettelegger dere for de som er mindre gode/ikke ønsker å satse?
- Hva legger dere mest vekt på når dere tilrettelegger?
 - Hvorfor?
 - Hva bruker dere mest tid på, på treningsfeltet?
- Hva er målet med dette?
 - Forberede spillernes ferdighetsnivå? Selge spillerne til andre klubber? Kontrakt med eget A-lag? Skape et suksessfullt lag? Annet?
- Har de mest talentfulle spillerne på junior elite et annet/ekstra treningstilbud?
 - Med hvem?
 - Hvordan er opplegget? Hva trener de på?
- Jobber dere mer med laget som en enhet, eller er fokuset større på enkeltspillere?

- Hvorfor jobber dere slik?
- Hvordan tilrettelegger dere for å utvikle laget og skape felles forståelser?
 - Hva jobber dere med?
 - Tillit til hverandre, støttende atferd, lag-orienterte spillere, tilpasningsevner, felles mentale modeller og prestasjonsobservering?
 - Hvorfor jobber dere slik?
- Samarbeider dere med andre klubber/organisasjoner når dere tilrettelegger?
 - Hva samarbeider dere om?
- Er dere trenere fornøyd med tilretteleggingen rundt laget?
 - Hva tror dere om spillerne er fornøyd? Får dere tilbakemelding fra spillerne angående dette?
- Faller mange spillere av?
 - Hvis ja; Hvorfor tror du dette skjer?
 - Hva kan dere gjøre for å unngå dette, og øke motivasjonen til spillerne?

24-timers utøver

Å være fotballspiller på elitenivå kan være krevende, både på og utenfor banen ...

- Legger dere til rette for skole og jobb?
 - Treningstider og mengde trening
- Opplever dere at spillerne får nok tid til familie og venner?
- Oppfordrer dere spillerne til å møtes før/etter trening?
 - Har dere/bruker dere sosialt rom eller liknende?
 - Hvis ja; Hva kan spillerne gjøre her?
- Opplever dere mye skader på junior elite?
 - Hvordan jobber dere for å unngå/forebygge skader?
- Tilrettelegger dere for kosthold og restitusjon?
 - Hva legger dere vekt på her?
- Oppfordrer dere spillerne til å trene på egenhånd?
 - Hvilken type trening? Hvor mye oppfordrer dere til? Hvorfor?

Hendelser de siste 5 årene

- Hvor mange spillere som har trent på junior elite har fått kontrakt med eget A-lag?
- Hvor mange spillere som har trent på junior elite har fått kontrakt med andre A-lag?
 - Hvilke A-lag?
 - Hvorfor akkurat disse?
 - Hvor er de nå? Er de fortsatt der eller er de i enda en ny klubb?
- Hvor mange spillere som har trent på junior elite har fått spille på landslagsnivå?
- Hvordan har dere prestert i:
 - Seriespillet?
 - Norgesmesterskap?
 - Kretsmesterskap?
 - Andre turneringer?

Hva mener du er grunnen til at dere har prestert akkurat slik?

Vedlegg 2 – Godkjenning av NSD

17.12.2020

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Hvordan tilrettelegger fotballtrenere i Rogaland for utvikling av laget og spillere?

Referansenummer

841326

Registrert

27.11.2020 av Sasa Nedic - s.nedic@stud.uis.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora / Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Shaher Shalfawi, shaher.shalfawi@uis.no, tlf: 51833448

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Sasa Nedic, sasa_nedic@hotmail.com, tlf: 93843158

Prosjektperiode

01.12.2020 - 31.07.2021

Status

30.11.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

30.11.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 30.11.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.07.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Tore Andre Kjetland Fjeldsbø

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vil du delta i forskningsprosjektet ‘‘ Hvordan tilrettelegger fotballtrenere i Rogaland for utvikling av laget og spillere?’’?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se hvordan klubber i Rogaland tilrettelegger for utvikling av laget og spillere. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Det er gjort lite forskning i Norge, og spesielt i Rogaland, på hvordan trenere tilrettelegger for junior elitelag. Hensikten med denne studien er å undersøke hvordan de mest suksessfulle elitelagene i Rogaland tilrettelegger for utvikling av laget og spillere (17-19 år). Oppgaven tar utgangspunkt i treneren sitt synspunkt, da treneren ofte er den personen som har mest kunnskap til tilretteleggingen.

Dette prosjektet er en del av instituttet for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk, Universitet i Stavanger.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i prosjektet fordi dere har et junior elitelag som er flinke på tilrettelegging, i tillegg til at dere har vært veldig suksessfulle de siste årene.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du skal være med på et intervju. Dette vil ta deg ca. 30-60 minutter. Intervjuet kommer til å inneholde spørsmål blant annet om deg, din klubb, spillere og tilretteleggingsprosesser. Disse opplysningene vil bli samlet inn via båndopptak. Det kommer til å bli gjort analyser og sammenligninger mellom din klubb og andre klubber i Rogaland.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. 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.

- Student og studentens veileder vil ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon.
- Jeg vil gjøre tiltak for å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene ved å lagre datamaterialet innelåst slik at kun jeg og min veileder, samt. behandlingsansvarlig institusjon (Universitet i Stavanger) har tilgang til personopplysningene og innsamlet data.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Når intervjuet tar slutt, vil dine opplysninger bli brukt i masteroppgaven ‘‘ Hvordan tilrettelegger fotballtrenere i Rogaland for utvikling av laget og spillere?’’. Her vil det bli gjort analyser og sammenligninger med andre klubber. Prosjektet skal etter planen avsluttes i juni 2021. Når forskningsprosjektet tar slutt, vil dine opplysninger bli slettet.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller 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 Universitet i Stavanger 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:

- Universitet i Stavanger ved student Saša Nedić på telefon 93843158 (evnt. Sasa_nedic@hotmail.com), eller veileder Shaher Shalfawi på telefon 51833448 (evnt. shaher.shalfawi@uis.no).
- Vårt personvernombud: NSD – norsk senter for forskning AS.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Saša Nedić

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet ‘’ Hvordan tilrettelegger fotballtrenere i Rogaland for utvikling av laget og spillere?’’, og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til å delta til intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, 01.06.2021.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4 – Eksempel på transkribert intervju

Transkribert intervju: Trener 1

Tirsdag 16.02.2021

Forsker: Vanlig skrift

Intervjuperson: *Kursiv skrift*

Hvilken stilling har du i klubben?

Jeg er hovedtrener for junior elite sammen med en annen trener. Vi har likevel ansvar for hvert vårt lag under kamp. Den andre treneren har ansvaret for rekruttlaget vårt i 3. divisjon, mens jeg har ansvaret for G18 laget. Vi er likevel med på hverandres kamper som assistenter. I tillegg til det samsvarer vi under NM.

Hvor lenge har du hatt denne stillingen?

Nå er jeg i gang med mitt tredje år som hovedtrener på junior elite. Jeg begynte i 2014 som trener for G15, så har jeg vært trener i tre år for G16. I løpet av de årene har jeg også hatt litt kombinasjonsstillinger med skolen og FFO blant annet. Da har det vært litt variert, men nå har jeg en 100 % stilling.

Hvor mye tid bruker du på fotballen i løpet av en uke?

Det varierer veldig mye. Det avhenger av tidspunktet på året. I kampsesonger går det mer tid fordi vi skal gjennomføre analyser og reising til kamper. Men rundt 40-50 timer i løpet av en uke, med andre ord 8-9 timer hver dag.

Hvilken fotballbakgrunn har du?

Jeg har spilt fotball hele livet og har i tillegg tatt en bachelorgrad i coaching og psykologi på idrettshøyskolen. Jeg har også en bachelorgrad i sport management på samme skole. Etter det jobbet jeg i 5 år på toppfotballsenteret - som nå heter NTF sport. Dette er kompetansesenteret for toppfotballen i Norge. Her hadde jeg en prosjektstilling. I tillegg til dette har jeg jobbet i 7 år med analyser på landslag, hvor fem av de årene var på U21-landslaget. Jeg har også UEFA A lisens.

Spennende. Over til en nytt tema. Hvordan mener du forholdet ditt er med spillerne?

Det er vanskelig å beskrive forholdet, da man alltid vil ha ulike forhold til ulike spillere. Noen trenger kanskje litt mer personen meg, mens andre trenger mer treneren meg. Hvis du skal sette

noe standard på det, vil det være en helt vanlig trener-utøver relasjon. Men man prøver å være litt varierende og klare å se mennesket du snakker med, og finne den riktige måten å snakke til de rette personene. Jeg prøver å ha likt forhold med alle, men hvordan du angriper den personen vil være litt varierende.

Tar du eller spillerne initiativ?

Det er litt begge deler. Vi jobber med utvikling så det handler om å lære spillerne, noen er utadvendte og tar initiativ selv, mens andre trenger en liten push. Noe vi i klubben er opptatt av er at spillerne skal lære seg å ta ansvar selv for egen utvikling, noe som innebærer å ta kontakt med trener og snakke med han. Spillerne skal være ansvarsbevisste for den karrieren de har lyst å ha. Så er det slik at vi trenere lærer å kjenne spillerne etter hvert, og vi vet hvem som trenger denne oppmerksomheten og hvem som selv kommer for å snakke med oss.

Hvorfor tror du denne relasjonen er viktig mellom deg og spillerne?

Vi skal gjøre de bedre, så vi er avhengige av å kjenne personene for å gjøre de bedre. Noen er mer selvstyrt, andre må vi trenere hjelpe litt. Det vil være veldig forskjellig, derfor handler det om å bygge en relasjon med spilleren så de stoler på deg og klarer å håndtere kravene som blir satt. Det handler altså om å lære å kjenne spillerne på hver sin måte for å fremme utvikling.

Hvordan opplever du motivasjonen i gruppen?

De er her av en grunn og de ønsker å bli fotballspillere. Motivasjonen er på plass naturlig nok på grunn av det. Det har endret seg bare på de årene jeg har vært her, fra blant annet fra å være bare en trener på feltet til å være flere trenere. Spillerne blir sett og motivasjonen kommer også av dette. Trenerne kommer tettere på spillerne.

Hvor mange timer bruker spillerne på fotballen i løpet av en uke?

12-15 timer på fotball med treninger og kamp på 1,5 time. Da regner jeg ikke med reising til kamper i helgene. Vi har kamper som tar en hel dag, da går det plutselig 12 timer ekstra. De har syv organiserte treninger i løpet av en uke. Dobbeløkt på mandag og onsdag, enkeltøkt tirsdag, torsdag og fredag. Så kommer kampen på lørdag og de har fri på søndag. Noen spiller også to kamper i løpet av en uke.

Hva mener du er det mest stressende for spillerne?

Det er en prestasjonsgruppe, så mye kan oppleves som stress. Skole og fotball er en stressfaktor i seg selv, da du må prestere på to arenaer selv om du kanskje har lyst til å være mer på den

ene arenaen. Drøm/realitet er en stressfaktor, det å ha en drøm samsvarer nødvendigvis ikke med realiteten. Forventninger av foreldre og kompiser er en annen stressfaktor. A-laget er en stressfaktor i den grad at en spiller får trene med dem mens en annen ikke får samme mulighet. Spesielt dersom en førsteårs junior spiller får muligheten, og ikke en siste års. Så er det jo sosialt samspill i garderoben som kan regnes som en stressfaktor.

Hvilke tiltak gjør dere trenere for å minimere dette stresset?

Det er veldig forskjellig. Det viktigste vi gjør er kommunikasjonen og snakke med spillerne. Vi prøver å få spillerne til å stole på oss slik at de hele tiden kan si det de tenker og føler. Vi prøver også å legge til rette best mulig, både skolemessig og fotballmessig. Det å snakke om A-laget og forstå prosessene der er avgjørende. Det med drøm og realitet handler om å bremse forventningene litt. Vi ønsker at spillerne heller skal tenke steg for steg istedenfor å tenke på hva som er i enden. Så kommunikasjonen er det viktigste for å minimere stresset. Så prøver vi å legge til rette fordi noen trenger kanskje en mental trener som kan hjelpe med å minimere stresset. Det er en del av det å bli toppspiller – å håndtere dette stresset.

Du nevner at dere har en mental trener, er det en person som kun er med rundt juniorlaget?

A-laget har en mental trener som er med noen dager i uken. Vi har ikke samme tilgang på han som A-laget, men vi kommuniserer godt med han og prøver å få han til å skaffe litt tid til oss hvis vi trenger det. Så har vi jo samarbeidspartnere som jobber innenfor samme fagfelt, så det er alltid mulig å håndtere. Dette er noe som har kommet de siste årene, og det har blitt viktig i den fotballverden vi lever i. Vi ønsker også at vi skal få en slik person på fast basis, men per nå har vi ikke økonomi eller penger til å få den ansettelsen som vi kanskje ønsker. Derfor er det bare A-laget først og fremst.

Hvem andre trenere har dere rundt juniorlaget?

Utenom meg og den andre hovedtreneren, har vi også en toppspillerutvikler som er et bindeledd mellom oss og A-laget. Vi har en assistent som er med to ganger i uken, han er en tidligere toppspiller. Vi har en keepertrener som er der to-tre ganger i uken, i tillegg til en annen keepertrener som er der to ganger i uken. Vi har også en fysisk trener. I tillegg har vi foreldre som er med og hjelper til rundt organiseringen. De hjelper ofte til rundt reising og hjemme- og bortekamper.

Hvor mange spillere er med per dags dato?

Vi er 30 spillere på juniorlaget. Fire av disse er keepere. Et for keeperne kan være spilletid, men det er opp til oss å legge til rette for at alle skal få nok spilletid. En av keeperne dropper litt opp og ned fra A-laget og er med dem en god del i løpet av året.

Hvor mange av juniorspillerne har vært i klubben siden de var små?

Fem spillere, da regner jeg ikke med de spillerne som er på A-laget og er i alderen 17-19 år. Resten av spillerne kommer fra lokale lag og klubber. Vi har også en spiller fra et annet fylke som har flyttet hit.

Tilrettelegger dere likt for alle spillere? Talentfulle vs mindre talentfulle?

Vi har en individuell tilrettelegging for alle spillerne, det vil si at de har egne utviklingsmål. De har også egne rollekrav i forhold til sine roller noe vi også kaller posisjonelle mål. Hvis vi for eksempel jobber i frispillingsfasen så har de mål de skal bli bedre på under frispillingsfasen. Det er individuelle mål, så har vi også utviklingsmål som er overordnet for hva vi mener de skal bli bedre på. Noe er de allerede gode på, men vi har kanskje lyst til å utvikle dette til en x-faktor. Så er de kanskje litt svake på andre ting som vi mener de bør utvikle. Så har de individuelle fysiske planer og den fysiske treneren har individualisert tilretteleggingen for dem der. Videre så har vi jo de mest talentfulle spillerne i potten til toppspillerutviklingen, og disse spillerne får litt mer. Det er begrenset hvor mange en toppspillerutvikler kan håndtere. Vi har en gjennomgang hvert halve år for å finne ut hvem som skal være med i den gruppen. Da har disse spillerne lettere tilgang til en mental trener, en annen oppfølging i forhold til den resterende juniorgruppen som blant annet mer videoanalyser og flere treninger med A-laget. Så handler det også for disse spillerne å sette karrieremål og karriereplan. Dette kan endres fordi man ikke vet hvem som tar disse stegene, derfor er det litt flytende. Her har vi da syv til ti spillere.

Hva bruker dere mest tid til på treningsfeltet?

Vi har en sportsplan, en plan for hvordan vi ønsker å spille. Den er først og fremst utviklet for hvordan vi skal utvikle individ og gjøre dem gode i sin rolle. Vi bruker øvelser som er knyttet til spillestilen som vi ønsker å spille. Mest tid bruker vi på rolleutvikling. Dette vil igjen påvirke hvordan laget som helhet fungerer.

Hva er målet med måten dere tilrettelegger på?

Målet er å få spillerne opp på A-laget, og om de tar steget videre så er jo det drømmescenariot for hver enkelt. Det handler om å få ut potensialet til hver enkelt spiller, det er det som er jobben vår å forberede spillerens ferdighetsnivå og taktiske forståelser, slik at de forstår fotball best mulig. For oss trenere er det bra om tre spillere havner på vårt A-lag, og om de resterende spillerne havner i OBOS-ligaen eller i 2. divisjon så er det også godt nok. Vi skal gjøre alt for at spillerne skal oppnå sitt potensial og finne sin arena, og deretter jobbe derfra og gjerne oppnå enda høyere nivå. De skal prøve å leve av fotball i ulik grad.

Hvilke andre tilbud får de mest talentfulle spillerne?

Treningsmessig får de litt ekstra oppfølging fra toppspillerutvikleren. Det er det som ligger i pakken der. De får også landslagssamlinger, de som er tatt med der. Dette er ikke noe vi styrer. Vi kan snakke med landslagstreneren og ha en kommunikasjon med dem, men først og fremst er det landslagstreneren som tar ut spillere dit. Vi får ikke snakket dem inn, men vi kan nevne at de har vært på et høyt nivå over en periode.

Hva er det største fokuset når dere jobber på feltet? Utvikle laget eller enkeltspillere?

Det henger litt sammen. I utgangspunktet er målet å utvikle potensialet til spilleren og utvikle spilleren i det systemet vi har satt. Den taktiske forståelsen kommer litt fra det vi faktisk driver på med. Vi har det som kalles for «fluid system» som vi spiller etter som krever en ganske stor taktisk forståelse av ting. Vi har ikke så mye mønsterbasert spill, og da krever det litt mer av spillerne å forstå tid og rom. Det er et samspill her, det å utvikle den taktiske forståelsen og jobbe med regler og retningslinjer som er like for alle. Det er klart det at jo bedre spillestilen funker jo mer utviklende er det for den enkelte.

Hvordan jobber dere med felles forståelser?

Det er det vi tar utgangspunkt i. Samtidig så jobber vi med fluid system, som handler om tid og rom som oppstår underveis, og spillerne skal ta de kjappe avgjørelsene basert på det de ser og det som oppstår. Spillerne har da vært i lignende situasjoner før og kan dermed gjenkjenne og finne en god løsning. Vi har jo en sportsplan og vi prøver å kjøre noen teoretiske møter og ser på videoklipp for å finne ut hvordan det ser ut og hvordan vi ønsker at det skal se ut. Spillet vil uansett påvirke valgene. Videoanalyser gjør vi både med enkeltspillere og med hele laget. Etter en kamp fullfører vi kampanalyser så fort som mulig slik at gjennomgangen kommer tidlig. Jobber vi for eksempel med spillet på siste tredjedel så fokuserer vi også på dette i

kampanalysen. Her snakker vi sammen om de tingene vi ser. I tillegg plukker spillerne ut klipp basert på sine posisjonelle mål på siste tredjedel, vi deler oss og i løpet av en uke har vi tre til fire analyser som de har vært innom og jobbet med. Det blir mye analysejobbing. Når vi nærmer oss kamp så kjører vi også motstanderanalyse og inngang til kampen. Det tar likevel ikke veldig lang tid med analyser.

Hvordan jobber dere med at spillerne skal skape tillit til hverandre?

Det er forskjell på toppnivå hvor alt handler om å dra samme vei mot dit du vil. På juniornivå handler det om at du skal bli bedre slik at også jeg blir bedre. Skal du gjøre meg bedre, så må du også være god nok til å gjøre meg bedre. Det er en tillit i form av at vi skal trekke samme vei. Det handler om å bygge en forståelse og tillit innad i gruppen. Sånn spiller vi og det gjør vi sammen uavhengig av hvordan ting går. Vi jobber med utvikling og setter ikke prestasjon så høyt som A-laget for eksempel. Vi har lyst å vinne kamper som alle andre som spiller fotball, men det handler om å lære å bli bedre. Vi er opptatt av at det ikke finnes dumme spørsmål, og det er bedre å stille for mye enn for lite. Spillerne skal oppleve mestringsfølelse ved å ta initiativ og snakke sammen med gruppen, uansett om det er en rolig spiller eller en spiller som tar mye initiativ. Det ligger også mye tillit der. Det vil ikke være mulighet for noen til å le og lage styr ut av disse tingene. Alle skal ha mulighet til å si det de ønsker, og dette gjelder også på feltet.

Hvordan jobber dere med støttende atferd?

Dette går jo inn på lederskap. Noen spillere jobber mer enn andre. Vi er opptatt av å utvikle ledere. Forventningene mine fra spillere som har vært her lenge og er såpass utlært er at de skal lære andre og hjelpe andre. Det handler for meg om å presse på de riktige knappene for at spillerne skal ta eierskap og lederskap i ulike situasjoner. Ofte vil slike spillere være de eldre i gruppen. Så når en spiller skjønner ting så skal han være med og bidra til at andre også skjønner det.

Hvordan jobber dere for å fremme lagorienterte spillere?

Når du er en juniorspiller, er du på mange måter en av mengden. Dette går igjen ut på dette med lederskap, og de som er mest trygge og har mest kunnskap vil på mange måter slå ned på den egotrippen. Ting blir satt på plass av laget som en helhet. Vi er også opptatt av at det er laget som vinner kamper. Det handler først og fremst om å samarbeide for å få til det man ønsker å oppnå. Dette er noe vi ønsker spillerne skal forstå.

Hvordan jobber dere med tilpasningsevner?

I et fluid system handler det om å lese tid og rom. Dersom vi hele tiden spiller på de samme prinsippene, vil motstanderen etter hvert skjønne hva det er som skjer. Det handler om å være tilpasningsdyktig og å lese de andre nye mulighetene som oppstår. Dette jobber vi veldig tett med, at de klarer å håndtere de ulike romtilpasningene gjennom kampen i tillegg til at de klarer å lese kampen. Med tanke på det systemet vi jobber etter har vi små grep vi kan gjøre mot ulik motstand. Dette er taktiske ting de er opplært til og de vet hvordan de skal håndtere dette hvis det skjer endringer. Vi har også noe vi kan kalle en plan B, men dette er ikke noe vi tar frem bare fordi vi ligger under i en seriekamp. Dette er noe vi heller gjør i 3. divisjon hvor vi jakter etter poeng fordi det er der overlevelsen ligger. Vi vant blant annet kvartfinalen i NM med en plan B, og vi har arbeidet gjennom slike planer dersom vi skulle trenge det.

Samarbeider dere med andre klubber for å skape utvikling?

Det eneste samarbeidet vi har er landslagssamlinger, kretssamlinger og hospitering innad i klubben. Vi har hatt talenter lokalt som spiller i 3. divisjon som har hospitert med oss, og på denne måten trent med oss for å tilby dem noe annet. Dette er på mange måter et individualisert samarbeid. Vi har også noe vi kaller samarbeidsprosjekt som vi har med samarbeidsklubber. Dette er et prosjekt som skal løfte frem kvaliteten både på trenere og spillere i breddeklubber. En langsiktig del med dette prosjektet er at vi skal kunne utvikle spillere og på denne måten skape enda bedre lag hos oss.

Hvordan er du fornøyd med tilretteleggingen?

Det har skjedd mye på de årene jeg har vært her. Vi jobber stadig med å utvikle oss. Det er ganske høyt nivå på planverk, treningsprosesser og tilrettelegging av trening hos oss, og jeg tror ikke mange slår oss på det. Vi har et ganske stort apparat for å få satt ting i system. Det er en grunn til at vi er topp to på akademiklassifiseringen. Alle spillerne har en bunke med ark hvor de har sine utviklingsmål, fysiske tester, kommentarer på videoanalyser og mer. I tillegg har vi et system hvor spillerne kan gå inn for å se hva de skal gjøre på treningene slik at de vet hva de går til. Her legger de også inn blant annet tilstand og tretthet i muskulaturen. Jo mer man har kontroll over jo enklere er det å drifte. Vi ønsker jo å reprodusere det man får til, og da er det greit å ha kontroll på hva vi har gjort.

Hvordan tror du spillerne er fornøyde med tilretteleggingen?

Vi snakker med spillerne våre hver dag på feltet og videoanalyser, kommunikasjonen er viktig. Vi har også spillersamtaler fire ganger i året. Spillerne har muligheten til å åpne seg og si det de mener. Så har vi også en undersøkelse som vi sender ut en gang i året, som går til både foreldre og spillere. Spillerne har kanskje en god del spørsmål som de ikke ønsker å stille på spillersamtaler. Disse handler om helheten og ikke bare om fotball. Vi inkluderer foreldrene på disse undersøkelsene og på spillersamtalene har foreldrene muligheten til å være med.

Hvordan opplever dere forfall i juniorgruppen?

For vår del er frafallet i den grad at noen gir seg veldig sjeldent. Da må det ha noe med motivasjonen å gjøre eller at de ikke klarer å stå i den prestasjonskulturen som de er i. Dette er likevel så sjeldent at jeg ikke husker sist gang det skjedde. Ellers er det et naturlig frafall fra 16 år og opp til juniorlaget. Det er begrenset med hvor mange spillere du kan tilby kamparena til. Når junioralderen er ferdig, er skjer det også et naturlig frafall da flere ikke får tilbud videre. De fleste fortsetter likevel å spille fotball, det varierer hvor de ender opp. Noen er mett etter å ha vært gjennom systemet vårt, noen flytter av naturlige årsaker for å studere og man spiller da bare for gøy i 3. eller 4. divisjon og mange kommer også ut i OBOS-ligaen eller 2. divisjon.

Hvordan legger dere til rette for at spillerne også skal få tid til skole, familie, venner og andre ting i livet?

Vi legger til rette for skolen, og vi har en viss kontroll over hvor de befinner seg på karakterskalaen. Skolen vet at de kan si ifra dersom noen trenger mer tid på skolebenken, og dette legger vi til rette for. Mange tar også billappen, og vi prøver å unngå at dette går ut over treningstiden. Vi nekter ikke at de skal gjennomføre de obligatoriske tingene som glattkjøring for eksempel. Det vi ikke tilrettelegger for på likt vis er ferier, vi er ikke knallharde på det, og om en spiller ikke har kontrakt vil han kunne i realiteten gjøre akkurat som han vil. Men vi prøver å legge frem hva som må legges ned for å nå dit de skal. Det er åpenlyst at de ikke kan unngå trening for å være med venner dersom de ønsker å nå toppen. De er flinke til å legge til rette selv, noe vi også snakker sammen om på spillersamtalene. De klarer å håndtere det meste dersom de selv har lyst. Vi trener tre ganger på morgningen, da trener de i skoletiden da de også på skolen har fotballøkter i denne tiden. Er de ikke juniorspillere hos oss, ville de på dette tidspunktet trent med skolen. Så har vi treninger rett etter skolen. Spillerne får dermed ettermiddagen fri og har tid til skolearbeid, familie og venner.

Har dere et sosialt rom som spillerne kan bruke før/etter trening?

To ganger i uken har spillerne mulighet til å gå opp i kantina og sitte sammen før trening. Ellers liker de å henge sammen i garderoben, høre på musikk og slappe av.

Opplever dere mye skade på juniorlaget?

Det har ikke vært skader i det store og hele bildet. Vi måler høyde og vekt på spillerne. Her kan vi for eksempel se at dersom en spiller har vokst mye, så må vi redusere i belastningen. Dette har vår fysiske trener kontroll på. Spillerne melder også inn søvn og hvordan de føler seg. Dersom en spiller har hatt dårlig søvn over en periode så tar vi dem ut for å snakke med dem og finne frem en løsning. Ikke alle skader er mulig å unngå likevel, men vi har ikke hatt mye skader.

Hvordan tilrettelegger dere for kosthold og restitusjon?

I planarbeidet vårt og inngangen til ukearbeidet har vi noe som heter inngang til trening. Da har vi blant annet om kosthold og restitusjon, og kan informere spillerne om dette. Vi kjører også kontroll på dette iblant, og spør spillerne om disse tingene. Men de er relativt nær på å bli toppidrettsutøvere og har dermed kontroll på hvordan de skal ta ansvar for kosthold og restitusjon.

Hvordan jobber spillerne med egentrening?

Vi oppfordrer ikke til egentrening. Vi har det individuelle arket med utviklingsmål, hvor en rubrikk heter egentrening. Her skriver vi hva de bør jobbe med. Men det er ikke så mye tid til egentrening når vi er i sesong og spiller kamper. På treningene før kamper setter vi av 10-15 minutter til egentrening slik at spillerne kan jobbe med det de trenger å jobbe med før kampen. Men ikke noe mer utover det.

Hvor mange av spillerne som har trent på junior elite har fått kontrakt med eget A-lag?

28 spillere. Det er de som har fått kontrakt med lønn. Av disse 28 er 12 spillere fortsatt på A-laget.

Hvor mange av spillerne som har trent på junior elite har fått kontrakt med andre A-lag som holder relativt likt eller høyere nivå enn deres A-lag?

14 spillere. De har endt opp i toppserien i ulike land; Norge, Danmark, Tyskland, Ungarn og Amerika.

Hvor mange av spillerne som har trent på junior elite har fått være med på landslagsnivå?

Det er ganske mange. 29 spillere, pluss.

Hvordan har dere prestert som lag i seriespill, norgesmesterskap, turneringer og liknende?

Vi har vært i semifinalen i NM de siste fem årene. Vi ligger rundt toppen av 3. divisjon hvert år. G18 er på det tredje året, så det blir vanskelig å si noe her, men vi har vært med i A-sluttspillet den ene gangen. Relativt jevnt i toppen på det meste.

Vedlegg 5 – Nodekart fra Nvivo

Name	Files	References	
Det krevende og stressende for spillerne		3	16
Frafall		3	3
Skader		3	4
Forebygging av skader		3	4
Forhold og relasjoner		3	11
Viktigheten av gode relasjoner		3	6
Hendelser siste 5 år		0	0
Kontrakt med andre A-lag		3	3
Kontrakt med eget A-lag		3	3
Landslag		3	3
Prestasjoner som lag		2	2
Overganger		3	5
Tilrettelegging		3	6
For de mest talentfulle		3	9
For de mindre talentfulle		3	6
For laget som helhet		3	10
Felles forståelser		3	4
Kommunikasjon		3	6
Lag-orienterte spillere		3	4
Lederskap		3	7
Prestasjonsobservering		3	5
Støttende atferd		3	3
Tillit til hverandre		3	4
Tilpasningsevner		3	4
Målsetting med tilretteleggingen		3	4
Samarbeid med andre klubber		3	5
Trenerens kompetanse og erfaring		3	4