

## Talentutvikling i fotball

-En retrospektiv studie av aktivitetsbakgrunnen til toppfotballspillere i Norge

**Mathias Macody Lund**

**Veileder:**

Rune Høigaard

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet innestår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.*

Universitetet i Agder, 2014

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for folkehelse, ernæring og idrett

# Forord:

Gjennom mine 18 år i fotballen, har jeg opplevd mer enn jeg kunne forvente da jeg troppet opp på min første trening i en slitt gymsal på Krohnengen skole. Fra Voss Cup på 90-tallet med gaulende foreldre på sidelinjen, til den knallharde hverdagen på Brann sitt fotballgymnas. Akkurat som kameratene mine fra nabolaget og klassekompiser på fotballgymnaset til Brann, drømte jeg om å “bli proff”. Vi drømte om å løpe ut på Brann Stadion foran 17 000 tilskuere. Vi drømte om en gang å kunne spille fotball i England. Vi trente hver dag for å oppnå den store guttedrømmen vår, men for hver dag som gikk, ble drømmen mer og mer fjern.

Ingen av oss kom noensinne ut på stadiongresset. Noen kom seg til Adeccoligaen, andre spiller i 2.Divisjon. Noen valgte å legge skoene på hyllen. I ettertid har jeg ofte reflektert over dette. Spesielt etter at jeg har begynt å jobbe som trener i fotballen, har disse spørsmålene dukket opp oftere. Ikke som bitterhet, men heller som en undrende nyskjerrighet. Hvorfor klarte ikke jeg det? Hvorfor klarte ikke lagkameratene mine det? Hva var det vi manglet for å ta steget til elitenivået? Var det vår egen feil, eller var det trenerne og klubben som ikke satset nok på oss? Sannsynligvis vil jeg aldri få et fasitsvar på disse spørsmålene. Men gjennom dette prosjektet håper jeg å få noen svar på hva som kjennetegner de som faktisk klarte å etablere seg på elitenivå i Norge.

Etter fem år med idrettstudier er jeg nå ferdig med masteroppgaven min i idrettsvitenskap. Det er vemodig, da jeg virkelig har likt å studere idrett. På en annen måte er det godt å være ferdig med å studere. Nå skal jeg få bruke kompetansen min innenfor dette feltet som jeg brenner for.

Jeg ønsker å takke min familie for støtte under arbeidet med masteroppgaven. Jeg ønsker å takke min veileder Rune Høigaard for all hjelp. Jeg vil også takke mine medstudenter på kontoret for støtte og motiverende ord gjennom året. En takk går også til spillerne og foreldrene som takket ja til å delta i prosjektet, og stilte sin tid til rådighet.

**Mathias Macody Lund**

# Sammendrag:

**Bakgrunn:** Temaet i denne studien er talentutvikling i fotball, med fokus på aktivitetsbakgrunnen til Tippeligaspillere. Teorien om deliberate practice (Ericsson, Krampe, & Tesch-Roemer, 1993) og “Developmental Model of Sports Participation” (Côté, 1999) har fungert som de teoretiske grunnmurene i studien.

**Formål:** Målet med denne studien har vært å: 1) analysere idrettsutviklingen til 5 Tippeligaspillere ved å undersøke hvilke idrettsaktiviteter spillerne har drevet med i løpet av idrettskarrieren. 2) Identifisere hvilke faktorer som spillerne selv oppgir som viktige for å oppnå ekspertnivå i fotball. 3) Få økt kunnskap om hvordan fotballspillere oppfatter deliberate practice i fotball.

**Metode:** Kvalitative intervjuer med 5 nåværende mannlige Tippeligaspillere ble gjennomført. I tillegg ble en av foreldrene til hver enkelt spiller intervjuet, for å validere de retrospektive dataene.

**Resultater:** Utøverne som ble intervjuet har fra 5 år til 20 år, gjennomsnittlig akkumulert 5300 timer med deliberate practice, 4590 timer med deliberate play, 1544 timer med organiserte kamper og 168 timer med andre idretter. Indre motivasjon, familie, venner, trenere og nærmiljø blir oppgitt som viktige faktorer for at utøverne har kommet til Tippeligaen.

**Konklusjon:** Store mengder med fotballspesifikk deliberate practice og deliberate play-aktivitet er nødvendig for å nå elitenivå i fotball. Tidlig fokus på en idrett ser ikke ut til å ha negativ effekt på ferdighetsutvikling eller motivasjon i fotball.

**Nøkkelord:** Fotball, Talentutvikling, deliberate play, deliberate practice, allsidighet, spesialisering

## Summary:

**Background:** The subject of this study is talent development in soccer, with a focus on Norwegian Premier League players sporting background. The theory of deliberate practice (Ericsson et al., 1993) and “Developmental Model of Sports Participation” (Cote, Baker, & Abernethy, 2003) served as the theoretical foundations.

**Aim of study:** The aim of this study was to: 1) analyze 5 Norwegian Premier League players involvement in various sporting activities through their development. 2) Identify which factors the players consider important to achieve expert level in soccer. 3) Investigate how soccer players perceive deliberate practice.

**Method:** Qualitative depth interviews with 5 male Norwegian Premier League players were conducted. The data obtained were validated through independent interviews conducted with one parent of each player.

**Results:** From the age of 5 to the age of 20 years, the players accumulated on average 5300 hours of deliberate practice, 4590 hours of deliberate play, 1544 hours of organized games and 168 hours of other sports. Intrinsic motivation, family support, friends, coaches and community were factors rated as important for attaining expert level in soccer.

**Conclusion:** High amounts of deliberate practice and domain-specific deliberate play activity is necessary for attaining expert level in soccer. Early focus on one sport does not seem to influence skill acquisition or motivation negatively.

**Key words:** Soccer, Talent development, deliberate play, deliberate practice, diversity, specializing

# Innholdsfortegnelse:

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | Innledning .....   | 1  |
| 1.1   | Problemområde:.....  | 2  |
| 1.2   | Problemstilling.....   | 3  |
| 2     | Teorikapittel.....   | 5  |
| 2.1   | Talentbegrep, identifikasjon og talentutvikling.....             | 5  |
| 2.2   | Gagnes talentmodell: .....                                       | 8  |
| 2.3   | Eksperter i idrett .....   | 9  |
| 2.4   | Norsk idretts retningslinjer for barneidrett .....               | 11 |
| 2.5   | Prestasjonsutvikling gjennom systematisk øving .....             | 13 |
| 2.6   | Deliberate practice .....  | 14 |
| 2.7   | Deliberate practice i idrett .....                               | 15 |
| 2.8   | Deliberate Play .....  | 17 |
| 2.9   | Allsidighet eller spesialisering?.....                           | 20 |
| 2.10  | Fysiske og psykososiale risikoer ved tidlig spesialisering ..... | 22 |
| 2.11  | Retrospektive karrierestudier innen fotball .....                | 23 |
| 3     | Metode .....   | 27 |
| 3.1   | Det kvalitative intervjuet .....                                 | 28 |
| 3.2   | Forskerens rolle .....   | 28 |
| 3.3   | Generelt om Validitet og Reliabilitet: .....                     | 29 |
| 3.4   | Valg av metode.....  | 30 |
| 3.5   | Intervjuguide og gjennomføring av intervjuer.....                | 30 |
| 3.5.1 | Gjennomføring av intervjuene .....                               | 32 |
| 3.6   | Inklusjonskriterier og utvalg.....                               | 32 |
| 3.7   | Validitet og Reliabilitet i mitt prosjekt.....                   | 33 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3.8   | Analyse .....   | 34 |
| 3.9   | Bibliografi.....  | 35 |
| 4     | Resultater aktivitetsbakgrunn.....                      | 38 |
| 4.1   | Utøvernes aktivitetsbakgrunn .....                      | 38 |
| 4.2   | Diskusjon aktivitetsbakgrunn .....                      | 42 |
| 4.2.1 | Deliberate practice.....                                | 42 |
| 4.2.2 | Deliberate Play .....                                   | 45 |
| 4.2.3 | Organiserte kamper .....                                | 46 |
| 4.2.4 | Andre idretter .....                                    | 47 |
| 4.3   | Oppsummering aktivitetsbakgrunn.....                    | 48 |
| 5     | Resultater og diskusjon av kvalitative intervjuer:..... | 50 |
| 5.1   | Miljømessige forhold.....                               | 50 |
| 5.1.1 | Resultater:.....  | 51 |
| 5.1.2 | Diskusjon:.....   | 54 |
| 5.2   | Oppfatninger rundt talentbegrepet.....                  | 55 |
| 5.2.1 | Resultater:.....  | 56 |
| 5.2.2 | Diskusjon:.....   | 59 |
| 5.3   | Utøvernes oppfatninger om talentutvikling i Norge.....  | 62 |
| 5.3.1 | Resultater:.....  | 62 |
| 5.3.2 | Diskusjon:.....   | 66 |
| 5.4   | Utøvernes oppfatning av deliberate practice .....       | 67 |
| 5.4.1 | Resultater:.....  | 67 |
| 5.4.2 | Diskusjon:.....   | 70 |
| 5.5   | Deltakelse i andre idretter .....                       | 71 |
| 5.5.1 | Resultater:.....  | 72 |
| 5.5.2 | Diskusjon:.....   | 72 |
| 5.6   | Relativ Alderseffekt.....                               | 73 |

|       |                      |    |
|-------|----------------------|----|
| 5.6.1 | Resultater:.....     | 74 |
| 5.6.2 | Diskusjon:.....      | 76 |
| 5.7   | Tilfeldigheter ..... | 76 |
| 5.7.1 | Resultater:.....     | 77 |
| 5.7.2 | Diskusjon:.....      | 78 |
| 6     | Oppsummering.....    | 79 |
| 6.1   | Veien videre.....    | 80 |
| 7     | Litteraturliste..... | 82 |

# 1 Innledning

Norsk fotball har de siste årene vært preget av store økonomiske nedgangstider. Siden 2008 til 2012 har det vært et inntektsfall for Tippeligaklubbene på totalt 120 millioner kroner (Vik, 2013). Tøffere økonomiske tider og publikumssvikt har ført til store kutt i lønninger og mindre penger til spillerkjøp i norske klubber (Vik, 2013). De beste norske lagene har slitt tungt i europeiske klubbturneringer, noe som kan indikere at nivået i Tippeligaen har vært dalende. Parallelt med de svake resultatene for Norges landslag det siste tiåret, har dette ført til at mange har satt spørsmål til kvaliteten på norsk fotball, norske spillere og talentutviklingen i norsk fotball. Mange forklaringer på de svake resultatene har blitt foreslått. Noen mener at spillestilen til Norges landslag og de norske lagene er utdatert. Andre vil si at et lite land som Norge ikke kan forvente å konkurrere med langt mer befolkede land. Da VM-kvalifiseringen til Brasil-VM i 2014 kulminerte med at Egil Olsen ble første norske landslagstrener til å få sparken, ble Norge slått ut av kvalifiseringen på bekostning av Island. Men selv om norsk fotballs momentum kan sies å være på et bunnpunkt, finnes det tegn som kan vise til lysere tider for norsk fotball. U-21-landslagetets bronsemedalje i EM i Israel 2013, viste at Norge har en sterk generasjon med unge spillere for fremtiden. De økonomiske nedgangstidene har også ført til at norske klubber har vært nødt til å utvikle egne spillere i større grad, istedenfor å importere utenlandske stjernespillere. I 2008 var det 114 utenlandske spillere på de 14 lagene i Tippeligaen. I 2011 bestod Tippeligaen av 16 lag, men det var kun 89 utlendinger i alle de 16 lagene (Sande, 2011). Sportsklubben Brann har vært en av klubbene som har satset hardt på spillerutvikling de siste årene. I 2009 var samlet spilletid i obligatoriske kamper for lokale spillere under 23 år, på kun 14 minutter (en spiller). I 2012 var samlet spilletid 1816 minutter fordelt på ni forskjellige spillere. De fleste spillerne som ble benyttet i 2012 har vært i Brann sin utviklingsavdeling siden de var 15 år eller yngre (Bergersen, 2012). Norges Fotballforbund har også markert at de ønsker å øke satsingen på talentutvikling i fremtiden. I 2010 inngikk NFF en samarbeidsavtale med Statoil for å starte den største satsingen på talentutvikling i Norge noensinne (Haavik, 2010). Et av formålene med samarbeidsavtalen var å styrke satsingen på de aldersbestemte landslagene, slik at de norske A-landslagene og klubblagene på sikt kan hevde seg i internasjonal sammenheng.



At norske klubber og Norges Fotballforbund ønsker å satse på talentutvikling, kan på sikt være meget positivt for norsk fotball. En slik satsing bør imidlertid ikke bare handle om spilletid og økonomiske midler. Økt kunnskap og forståelse for hvordan fotballspillere på elitenivå har trent fra barnealder, kan bidra til hvordan den helhetlige talentutviklingen i fotball bør drives i fotballklubber, fotballakademier og på kretslag og landslagsnivå.

## **1.1 Problemområde:**

For å bli idrettsutøver på høyt nivå kreves det en rekke ulike ferdigheter, som styrke, spenst, utholdenhet, teknikk og mentale egenskaper (Tønnesen, 2012). En helhetlig og systematisk treningsprogresjon fra barndom via ungdom, til voksen alder, er nødvendig for å kunne bli eliteutøver. Økt fokus på talentutvikling i norsk fotball, har ført til diskusjoner rundt hvordan talentutviklingen skal drives fra barnealder til toppnivå (Nesje, 2009). Fotball er i dag verdens største idrett, og engasjerer spillere, tilskuere og TV-tittere i hele verden. I takt med globaliseringen av kultur, økonomi, kunnskap og arbeidskraft blir fotballen mer og mer tilgjengelig på tvers av landegrensene. Som en konsekvens av globaliseringen utvides fotballklubbenes markeder, som fører til økte økonomiske ressurser (Haugaasen & Jordet, 2012). I 2009 ble markedsverdien til europeisk fotball rapportert å være 16 milliarder euro. De fire største ligaene i Europa står for 51% av omsetningen i europeisk fotball (Deloitte, 2010). FIFA sin rapport viser at det i 2007 var 265 millioner mennesker som regelmessig spiller fotball i verden. I 2007 var det 38 millioner registrerte spillere i verden, hvor 34 millioner av spillerne var menn (FIFA, 2007). Kun 110 000 av de 34 millionene med mannlige spillere er profesjonelle spillere, altså er det bare 0,3% spillere som når det profesjonelle nivået (FIFA, 2007). De økonomiske mulighetene i profesjonell fotball i Europa, gjør at mange land har systematisert talentutviklingen, og at mange fotballspillere fra Afrika og Sør-Amerika migrerer til Europa. Utbredelsen og populariteten til fotball i verden, setter fotball i en særstilling overfor andre idretter. Haugaasen og Jordet (2012) argumenterer for at disse faktorene gjør det svært vanskelig, spesielt for menn, å nå toppnivå i fotball.

Problemområdet i denne oppgaven dreier seg om hva som er avgjørende for å nå elitenivå i fotball. Hvordan man bør trene og hvilken aktivitetsbakgrunn man har fra barndommen av,

står sentralt. Hvilke andre faktorer som er viktige og kan påvirke sjansen for å lykkes som fotballspiller. Jeg har flere spørsmål som jeg ønsker å finne ut av i dette arbeidet; Hva er det som er spesielt med disse 0,3 prosentene som spiller fotball profesjonelt? Hva skiller disse spillerne fra alle amatørerne? Handler det om et gudbenådet talent, eller tusenvis av treningstimer? Hvordan kan vi systematisk og vitenskapelig legge til rette for at vi kontinuerlig utvikler fotballspillere til det høyeste nivået?

Cote, Ericsson & Law (2005) argumenterer for at så lenge man ikke kan forutse hvem som kommer til å bli fotballproffer på forhånd, kan man bare skille eliteutøvere fra mindre suksessfulle utøvere i et retrospektivt perspektiv. Derfor er retrospektive intervjuer med suksessfulle utøvere, en av primærkildene til informasjon om ekspertlæring i idrett. Fokuset i denne oppgaven vil være å se på aktivitetsbakgrunnen til elitespillere fra barndommen av, i forhold til organisert trening, lekpreget aktivitet, deltakelse i konkurranser og deltakelse i andre idretter. Forholdet mellom tidlig spesialisering og tidlig allsidighet vil være sentralt. I tillegg ønsker jeg å få økt kunnskap om hvilke faktorer eliteseriespillere selv oppgir som viktige for at de har nådd elitenivå.

## **1.2 Problemstilling**

Min hovedproblemstilling i denne oppgaven er:

**Hvordan har aktivitetsbakgrunnen til fem tippeligaspillere vært fra de begynte å spille fotball, frem til 20-årsalderen?**

I tillegg har jeg formulert følgende underproblemstillinger:

- **Hvilke faktorer oppgir spillerne som viktige for å nå Tippeliga-nivå?**

- **Hvilke oppfatninger har spillerne om talentbegrepet i fotball, og talentutvikling i Norge?**
  
- **Hvordan beskriver utøverne deliberate practice i fotball-domenet?**

For å svare på problemstillingene vil jeg gjennomføre kvalitative intervjuer av 5 etablerte Tippeliga-spillere i fotball. I tillegg vil jeg intervju den forelderen som har vært mest involvert i fotballkarrieren til utøveren.

## 2 Teorikapittel

### 2.1 Talentbegrep, identifikasjon og talentutvikling

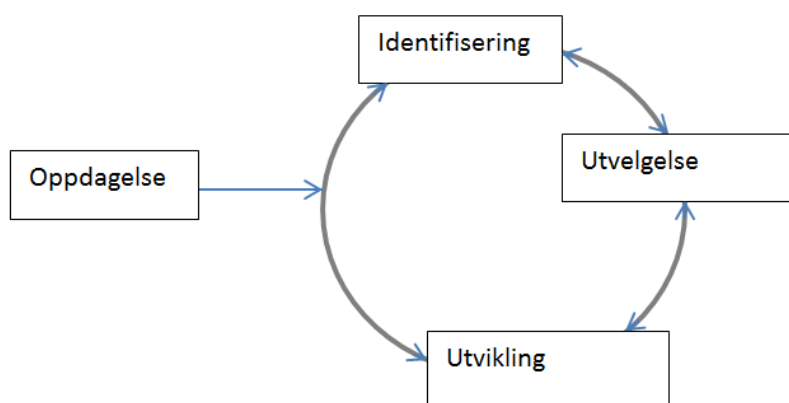
Begrepet talent blir ofte brukt om begavede mennesker innenfor ulike ferdighetsfelt som musikk, kunst og idrett (Ericsson et al., 1993). Begrepet blir gjerne brukt som forklaring på hvorfor noen utmerker seg med eksepsjonelle prestasjoner, eller om mennesker som har anlegg for å bli suksessfulle innenfor et spesielt felt (Howe, Davidson, & Sloboda, 1998). Talent er tidligere oppfattet som ensbetydende med tidlig identifiserbare fysiske og motoriske kvaliteter, ofte på bakgrunn av gode prestasjoner i tidlig alder. Et talent for en spesiell idrett blir ofte karakterisert som en person som presterer godt i kamp og konkurranse, i forhold til det en normalt forventer på et gitt alderstrinn. Dette gir ofte liten pekepinn om ferdigheter og prestasjoner senere, som følge av ulikheter i modning og at utviklingen hos den enkelte foregår med ulik hastighet. Talent forstått i snever forstand innebærer at ferdigheter eller talent oppfattes som en statisk størrelse, som man enten har eller ikke har (Ommundsen & Høigaard, 2008). Baker et al. (2012, s. 27) definerer et snevert talentbegrep som: “As its most basic level, talent refers to the quality(or qualities) identified at an earlier time that promotes(or predicts) exceptionality at a future time”.

I senere tid har det snevre talentbegrepet blitt utfordret av forskere som mener at talent i større grad må sees på som et utvidet begrep, hvor mange ulike faktorer spiller inn (Martindale, Collins, & Daubney, 2005). Ved et utvidet talentbegrep, vurderes talent som en utøvers evne og mulighet til å utvikle potensiale for idrettsekspertise, og inkluderer teknikk, taktikk, fysiske egenskaper, motivasjon og mentale egenskaper (Abbott & Collins, 2002). Et utvidet talentbegrep innebærer en dynamisk forståelse av ferdighet og talent. Talentet blir sett på som et potensial som kan utvikles ved hjelp av motivasjon og vilje, og motivasjon og vilje utgjør selv en del av talentet (Abbott & Collins, 2002). Ericsson et al. (1993) mener talent i form av naturlig begavelse ikke eksisterer. Tidlig gode prestasjoner er kun et resultat av at et individ har akkumulert mer trening og øving enn andre individer. Ericsson et al. (1993) sitt syn på talent legger vekt på miljømessige og psykologiske forhold som sentrale for hvem som har forutsetninger for å nå et ekspertnivå innenfor et ferdighetsfelt.

Williams & Reilly (2000) deler identifiserings- og utviklingsfasen i idrett inn i fire ulike faser; talentoppdagelse, talentidentifisering, talentutvikling og talentsleksjon (figur 1).

Talentoppdagelse er fasen hvor man oppdager en potensiell utøver som ikke er aktiv i den aktuelle idretten. På grunn av den store utbredelsen som fotball har, og det faktum at svært mange barn driver med fotball, er denne fasen mindre viktig i fotball enn i mindre individuelle idretter. I tillegg er fotball en idrett der man ikke trenger en spesiell fysisk profil, og man kan kompensere for manglende ferdigheter på et område med gode ferdigheter på andre områder (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005).

I talentidentifiseringsfasen prøver man å identifisere hvilke utøvere som er aktive i idretten, som har et potensiale til å bli eliteutøvere. Denne fasen innebærer å forutse prestasjon over ulike perioder gjennom å vurdere fysiske, fysiologiske, psykologiske, sosiologiske og teknisk/taktiske evner både hver for seg og i relasjon til hverandre. Den tradisjonelle måten å identifisere talenter i fotball, har vært gjort ved at speidere observerer unge spillere i kamper (Williams & Reilly, 2000). Denne måten å observere spillere er meget vanlig i europeiske profesjonelle klubber, der klubbene har talentspeidere ansatt i klubbene, som har som oppgave å oppdage unge talenter i kamper og turneringer. Fotballklubbene som bruker speidere for å kartlegge talentfulle spillere har ulike kriterier eller «handlelister» for hva de ser etter, som ofte uttrykkes i ulike akronymer. Eksempler på dette er TABS (Technique, Attitude, Balance, Speed) og TIPS (Talent, Intelligence, Personality, Speed) (Williams & Reilly, 2000). I Norge er dette mindre utbredt, da Norge er et lite land og det er lettere å ha oversikt over talenter gjennom kretslag og regionsamlinger (Jenssen, 2011). Disse speider-observasjonene kan kun definere talenter på bakgrunn av et snevert talentbegrep, da observasjoner av spillere i kampsituasjon bare viser prestasjonsnivå på et gitt tidspunkt. Speider-observasjoner er kun en persons subjektive vurdering av en spillers ferdigheter og talent. Williams & Reilly (2000) argumenterer for at profesjonelle klubber bør søke å identifisere talenter på en mer vitenskapelig måte, slik at prosessen blir mer objektiv og systematisk.



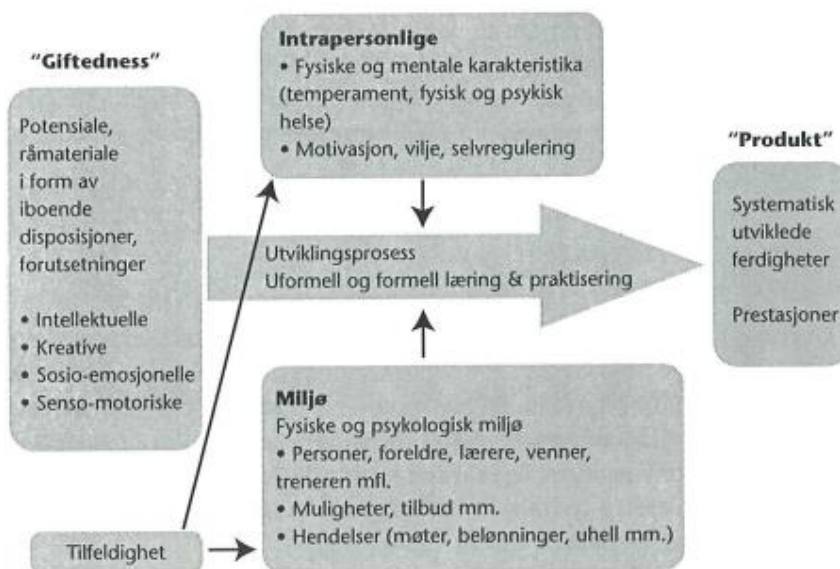
Figur 1: Nøkkelfaser i talentidentifiserings- og talentutviklingsfasen (Williams & Reilly, 2000, etter Williams & Franks, 1998)

Talentutviklingsfasen handler om å sørge for å tilby et optimalt læringsmiljø, slik at utøveren har en best mulig sjanse til å realisere sitt potensiale (Williams & Reilly, 2000). Under talentutviklingsprosessen foregår det kontinuerlig en identifiseringsprosess, for å hele tiden kunne vurdere hva som er de mest hensiktsmessige læringsmetodene for utøveren. Collins & Abbot (2004, s. 405) definerer talentutvikling som: “Talent development refers to the provision of the most appropriate(i.e. Facilitative) environments for athletes to accelerate their learning and performance”. En slik definisjon legger vekt på at talentutvikling er en holistisk prosess hvor psykologiske, sosiale, fysiologiske og fysiske egenskaper skal utvikles (Abbott & Collins, 2004). En slik definisjon av talentutviklingsprosessen impliserer at utvikling ikke bare skjer på treningsfeltet, men omfatter alle handlinger ment for å akselerere ferdighetsutviklingen. Talentutvalgelse er prosessen med å identifisere utøvere som på ulike stadier viser gode nok ferdigheter til å bli tatt ut til et lag eller en tropp. Denne prosessen er spesielt tydelig i fotball, da det til enhver tid bare er elleve spillere som kan starte en kamp, og noen må starte på benken. Dette fører til at en trener av og til må begrense utviklingsmulighetene til noen spillere som får mindre spilletid enn andre. I en studie på belgiske fotballspillere fant Helsen et al. (1998) at spillerne vurderte kampsituasjon som den mest relevante aktiviteten for læring. Det er derfor viktig at en trener prøver å balansere

spilletid i et lag, slik at flest mulig spillere kan få gode læringsmuligheter. De fire fasene som Williams & Reilly (2000) beskriver, praktiseres ikke kronologisk, men står i relasjon til hverandre, og påvirker hverandre kontinuerlig, slik figur 1 viser.

## 2.2 Gagnes talentmodell:

Gagne`s (2004) talentmodell (figur 2) belyser viktige nyanser og avklaringer rundt begrepene talent og begavelse. Gjennom “The Differentiated Model of Giftedness and Talent” (DMGT) beskriver Gagne utviklingsprosessen fra naturlige medfødte evner/begavelser, til systematisk utviklede ferdigheter som vises gjennom ekspertprestasjoner. Begrepene begavelse og talent blir ofte brukt om hverandre for å beskrive prestasjoner og atferd som skiller seg ut fra mengden på en positiv måte. Gagne (2004) skiller derimot mellom begavelse («giftedness») og produkt («talent»). Barn og unge besitter et råmateriale i form av iboende disposisjoner og forutsetninger på flere områder; intellektuelle, kreative, sosio-emosjonelle og sensomotoriske. Dette er medfødte, utrente egenskaper som må sees på som et utgangspunkt for videre utvikling innenfor et ferdighetsfelt. I hvilken grad begavelse omsettes til et talent i form av realisert potensial er avhengig av en rekke intrapersonlige faktorer; fysiske faktorer, motivasjon, vilje, ferdighet i å selvregulere og personlighetskarakteristika.



Figur 2: Differentiated Model of Giftedness and Talent (Ommundsen, 2008 etter Gagne, 2004)

I tillegg kan miljøforhold som fysisk, sosialt og materielt miljø påvirke realiseringen av potensialet (Gagné, 2004). De intrapersonlige og miljømessige forholdene fungerer som katalysatorer for utviklingen fra å være begavet, til å ha utviklet systematisk utviklede ferdigheter. Hvis de intrapersonlige- og miljømessige forholdene er hensiktsmessige for utviklingsprosessen, vil det kunne akselerere læringen, mens fraværet av hensiktsmessige intrapersonlige- og miljømessige forhold kan representere barrierer i prosessen fra begavelse til produkt i form av talent (Gagné, 2004).

### **2.3 Ekspertter i idrett**

Studier på ekspertter innenfor idrettsfeltet, har vist at ekspertter skiller seg fra mindre suksessfulle utøvere når det kommer til visse egenskaper og komponenter som er viktige for prestasjon (Farrow, Baker, & MacMahon, 2007; Williams, 2000). Økt kunnskap om hvilke egenskaper som skiller ekspertter fra ikke-ekspertter, og hvordan aktivitets- og treningsbakgrunn kan skille mellom ekspertter og ikke-ekspertter, kan føre til en bedre forståelse for de begrensede faktorene for mindre suksessfulle utøvere, og kan gi retningslinjer for hvilke egenskaper som bør vektlegges i treningsarbeidet (Farrow et al., 2007).

Ekspertter i ballspill presterer bedre på oppgaver som innebærer lesing av spillet (tolke spillsituasjoner riktig) og gjenkjenning av spillmønstre, enn ikke-ekspertter (Baker, Cote, & Abernethy, 2003b). Ekspertter leser spillet hurtigere og er bedre til å skille mellom viktig, mindre viktig og irrelevant informasjon i spillsituasjoner (Farrow et al., 2007). Gjennom ulike eksperimenter på ekspertter og mindre suksessfulle utøvere i fotball, fant Helsen & Starkes (1999) at ekspertter presterte bedre på fotballspesifikke oppgaver knyttet til visuelle og kognitive evner. Disse oppgavene handlet både om å vurdere situasjoner og ta hurtige avgjørelser, men også den faktiske utførelsen av oppgaven. I eksperimentene ble spillerne introdusert for ulike spillsituasjoner på et lerret, hvor de så måtte reagere med en hensiktsmessig handling med ballen i beina. Resultatene viste at ekspertene brukte kortere tid på å vurdere situasjonene, de vurderte situasjonene mer nøyaktig og grundigere, og utførte



handlingene mer presist enn de mindre dyktige spillerne. Helsen & Starkes (1999) argumenterer for at eksperter besitter en bedre evne til å vite hva de skal gjøre («knowing») i ulike situasjoner, og samtidig klarer å gjøre denne handlingen riktig («doing»). Mindre dyktige spillere presterte ofte godt på en av disse ferdighetene, men klarte i mindre grad å kombinere kunnskap og utførelse. Helsen & Starkes (1999) fant imidlertid ingen forskjell mellom eksperter og ikke-eksperter i ikke-spesifikke tester av reaksjonstid, visuelle egenskaper og kognitive egenskaper. Dette kan indikere at evnen til å ta hurtige og riktige avgjørelser i fotball, er en evne som er tilegnet gjennom trening og erfaring, heller enn å være en naturlig begavelse som man enten har eller ikke har (Helsen & Starkes, 1999).

I barne- og ungdomsidretten opereres det som regel med aldersklasser på ett år, enten et skoleår eller et kalenderår. Dette innebærer at det kan være inntil ett års forskjell i relativ alder mellom to utøvere i samme aldersklasse. Dette blir referert til som den relative alderseffekten (Helsen, Starkes, & Van Winckel, 1998b). Flere studier har vist at barn som er født tidlig på året i sin aldersklasse er overrepresenterte i forhold til spilletid og uttak til talentlag og aldersbestemte landslag i flere idretter (Helsen et al., 1998b; Musch & Grondin, 2001). Helsen et al. (1998b) sin studie på belgiske fotballspillere, viste at barn født i første kvartal i sin aldersklasse var overrepresentert på aldersbestemte landslag helt fra U15- til U18-landslaget. Dette kan skyldes at de eldre spillerne er generelt mer modnet fysisk, og ligger foran i utviklingen i forhold til sine yngre lagkamerater. Martindale, Collins & Daubney (2005) argumenterer for at barn som er tidlig fysisk utviklet, ofte presterer bedre i ung alder, enn yngre spillere i sin aldersklasse. Når trenere definerer spillere på bakgrunn av fysiske modningskriterier, kan det oppstå effekter som ender opp som selvoppfyllende profetier (Martindale et al., 2005). De spillerne som er blitt definert som talentfulle av treneren, gis ekstra oppmerksomhet, bedre veiledning og mer spilletid. Dette fører til økt selvoppfatning, mestringsfølelse og økt motivasjon til å øve mer. Som en konsekvens av dette får disse spillerne en positiv ferdighetsutvikling, og januarbarna sin sjanse for å lykkes blir større (Ommundsen, 2008). For barna som er født sent på året, blir det i midlertidig vanskeligere å bli «sett» av treneren, da de er mindre fysisk modnet. Dette fører til mindre oppfølging fra treneren, mindre spilletid og dårligere muligheter for utvikling. Konsekvensen blir at «desemberbarna» får dårligere selvoppfatning og motivasjon, som igjen fører til at

ferdighetsutviklingen reduseres og mange dropper ut. Dette kan føre til at mange talenter går tapt som følge av når de er født på året (Helsen et al., 1998b).

Fagansvarlig for spillerutvikling i NFF, Jan Roar Saltvik sier at det har blitt gjort grep de siste årene i forhold til den relative alderseffekten. Noen spillere som er født tidlig på året og drar nytte av fysikken, blir utelatt på bekostning av yngre spillere med mindre utviklet fysikk (Madsen, 2013). På tross av at Norges Fotballforbund har fokusert på å utjevne den relative alderseffekten på aldersbestemte landslag, viser tallene imidlertid at spillere født tidlig på året har et klart fortinn når landslagstropper skal tas ut. I 2013 har 88 spillere blitt tatt ut på G17-, J17-, G18-, J19- og G19-landslagene. Kun seks av disse spillerne var født i de tre siste månedene av året (Berg, 2013).

## **2.4 Norsk idretts retningslinjer for barneidrett**

I norsk fotball er det mange forskjellige meninger i forbund og klubber på hvordan talentutvikling bør drives. Flere tidligere toppspillere og trenere har tatt til orde for at talentutviklingen i Fotball-Norge ikke holder følge med de beste fotballnasjonene i verden, og at det legges for mye vekt på allsidighet og breddefotball istedenfor å spesialisere i større grad (Jenssen, 2011; Kaspersen, 2011; Nesje, 2009). Etter at Norges herrelandslag i fotball ikke har maktet å kvalifisere seg til et internasjonalt mesterskap siden år 2000, har debatten økt i styrke (Nesje, 2009). Tidligere fotballspiller og nåværende Tippeligatrener Kjetil Rekdal uttalte i et intervju med Fædrelandsvennen:

Norges fotballforbund tenker kun bredde- ikke elite...Nå er det på tide at vi legger forholdene til rette for de unge spillerne, at vi satser på å gi dem ferdigheter og fotballforståelse i virkelig ung alder..9-åringer i Europa er kommet like langt ferdighetsmessig som 13-åringer i Norge...Jeg tror vi kunne startet spesialiseringen tidligere. Fellesskapstanken står sterkt i Norge, i mange andre land er de ikke redd for å la spillerne konkurrere tidligere (Nesje, 2009).

Kjetil Rekdal mener at tidligere spesialisering, økt fokus på de beste og en økt profesjonalisering, er nødvendig for at Norge skal kunne utvikle spillere som kan hevde seg på høyt internasjonalt nivå (Nesje, 2009).

I en kvalitativ intervjuundersøkelse blant spillerutviklere i en norsk toppklubb, uttaler flere av intervjuobjektene at den demokratiske idrettsmodellen og idrettsbestemmelsene i Norge virker hemmende i forhold til talentutviklingen (Jenssen, 2011). Spillerutviklerne mener at barneidrettsbestemmelsene fører til en mangelfull tilrettelegging for de beste spillerne i ung alder. Fokuset på breddefotballen er for stort, og de beste og ivrigste spillerne får ikke nok utfordringer. En av informantene uttaler:

Jeg tror det som er blitt normen og kulturen i Norge er ødeleggende...I Norge er det ikke lov å ha fire treninger med fotball i uka fra de er 6 år...Men det er helt greit å gå på håndball en dag, volleyball en dag, så en kan fylle opp uken hvis en vil, men du kan ikke trene fotball flere ganger i uka. Den skjønner jeg ikke (Jenssen, 2011, s. 71).

Kjetil Rekdal og spillerutviklerne i Jenssen`s (2011) studie har synspunkter som viker fra Norges Idrettsforbund sine barnerettigheter og bestemmelser (Norges Idrettsforbund, 2007) når det kommer til formål og innhold i den organiserte barneidretten. Idrettens barnerettigheter og retningslinjer uttrykker verdigrunlaget den organiserte idretten i Norge skal tuftes på. Idrettens barnerettigheter legger vekt på trygghet, allsidighet, trivsel og idrett for alle. Idretten skal foregå på barnas premisser og barna skal ha mulighet og frihet til å påvirke sin idrettsdeltakelse (Norges Idrettsforbund, 2007). Den organiserte idretten for barn og ungdom har som formål at flest mulig skal delta, og at treningen skal utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper. Treningen skal stimulere til spenning, glede, mestringsfølelse og økt lyst til å være aktive i senere alder. Idretten har egenverdi i seg selv. I tillegg legger idrettsbestemmelsene for barn vekt på at idretten skal preges av varierte aktiviteter for å sikre gode basisferdigheter hos barna (Norges Idrettsforbund, 2007).

## 2.5 Prestasjonsutvikling gjennom systematisk øving

For over 40 år siden presenterte Chase og Simon (1973) en empirisk studie som var blant de første til å støtte opp om at variasjoner i prestasjonsnivå mellom individer kunne forklares gjennom forskjeller i akkumulert treningstid. Utvalget i studien besto av sjakkspillere på ulike nivåer, fra stormester til novise-nivå. Resultatene fra studien viste at ingen sjakkspillere som hadde oppnådd en internasjonal stormester-tittel i sjakk, hadde brukt mindre enn ti år med intensive forberedelser (1973). Chase & Simon (1973) argumenterte for at prestasjonsnivå i sjakk ikke kunne knyttes til et naturlig talent, men heller gjennom store mengder med øving og forberedelser. Gjennom svært mye trening klarte de beste sjakkspillerne å prosessere og organisere relevant informasjon på en bedre måte, og utviklet dermed spillet sitt. Chase og Simon (1973) foreslo at for å utvikle seg til ekspertnivå innenfor et ferdighetsfelt, var det nødvendig med minst ti år med trening og forberedelse. Denne «10-års-regelen» til Simon & Chase (1973) har vist seg å kunne overføres til andre ferdighetsfelt som musikk, matematikk og idrett (Ericsson et al., 1993).

Anders Ericsson og hans kolleger (1993) utviklet et teoretisk rammeverk som forklarer utvikling av ekspertise innenfor ulike ferdighetsfelt (Ericsson et al., 1993). I sin klassiske studie sammenlignet Ericsson et al. (1993) suksessfulle fiolinister og pianister, med mindre suksessfulle musikere. Studien viste at musikerne hadde akkumulert minst 10 000 timer med systematisk øving, eller det Ericsson et al. (1993) definerer som “deliberate practice”, før de nådde ekspertnivå innenfor sitt felt. Ericsson et al. (1993) mener eksperters antatte arvelige egenskaper og naturlige talent innenfor et ferdighetsfelt, kan bli overvurdert. Dette som følge av at barn som tidlig viser gode prestasjoner, blir vurdert som «naturtalenter», når de egentlig har tilegnet seg et tidlig talent gjennom øving og trening (Ericsson et al., 1993). Når disse utøverne blir «stemplet» som talenter fører det igjen til at de får god oppfølging og akkumulerer mye trening i ung alder. Med økte treningsmengder, utvikler prestasjonen seg positivt i ung alder. Dette kan føre til at gode prestasjoner tilskrives arvelige og iboende forhold, når det egentlig er mengden med trening og øving som er årsaken til den positive utviklingen av prestasjon (Ericsson et al., 1993).

## 2.6 Deliberate practice

Ericsson et al. (1993) definerer termen “deliberate practice” for å skille mellom aktiviteter som er ment å tilegne og forbedre ferdigheter i et domene, og andre dagligdagse aktiviteter som er en del av den sosiale interaksjonen i hverdagen, hvor læring er en indirekte effekt. Målet med deliberate practice er å forbedre ferdigheter, og målet med aktiviteten gir implikasjoner for hvordan den gjennomføres. Aktiviteten er strengt strukturert og spesielle oppgaver og øvelser er utviklet for å bedre svakheter hos utøveren. Prestasjonen hos utøveren overvåkes kontinuerlig for å sørge for at de riktige treningsmetodene følges. Ericsson et al. (1993) argumenterer for at deliberate practice ikke er iboende underholdende, men at aktiviteten har en instrumentell verdi fordi treningen bedrer prestasjonen til utøveren på lengre sikt. Utøverens forståelse av det langsiktige målet med deliberate practice er viktig for at motivasjonen opprettholdes (ibid.).

Den sentrale tesen i Ericsson et al. (1993) sitt teoretiske rammeverk, er at prestasjonsnivå kan relateres direkte til mengden med systematisk trening, eller deliberate practice. Jo mer øving, dess høyere prestasjonsnivå. Naturlig talent spiller ingen rolle ifølge teorien om deliberate practice. Resultatene i Ericsson et al. (1993) sin studie, viste at de musikerne som øvde mest gjennom barneårene og ungdomstiden, oppnådde et høyere prestasjonsnivå enn musikere som øvde mindre. De beste fiolinistene som begynte å spille fiolin i 4-5 års-alderen, hadde akkumulert over 10 000 timer med deliberate practice når de var 20 år gammel. De nest beste fiolinistene hadde akkumulert 8000 timer, mens den dårligste gruppen i studien hadde akkumulert 5000 timer. Selv om det teoretiske rammeverket til Ericsson et al. (1993) er bygget opp gjennom studier på musikere, mener Ericsson et al. (1993) at teorien kan øverføres til ferdighetsutvikling innenfor idrettsfeltet. Ericsson et al. (1993) argumenterer for at eliteutøvere spesialiserer seg i hovedidretten i yngre alder enn sub-eliteutøvere, i tillegg til at eliteutøvere starter med deliberate practice i yngre alder enn sub-eliteutøvere. På denne måten akkumulerer eliteutøvere flere timer med deliberate practice enn sub-eliteutøvere gjennom karrieren, og når derfor et høyere prestasjonsnivå.

## 2.7 Deliberate practice i idrett

Senere studier har vist at Ericsson et al. (1993) sin teori om deliberate practice kan overføres til både individuelle idretter (Hodges & Starkes, 1996) og lagidretter som fotball (Helsen et al., 1998). I en retrospektiv studie av brytere sin aktivitets- og treningsbakgrunn, ble brytere på ulike nivåer sammenlignet (Hodges & Starkes, 1996). Både brytere på elitenivå, og brytere på klubbnivå oppga at det tok tolv år før de var på toppen av sin karriere prestasjonsmessig. Dataene viste ingen signifikant forskjell på mengden med deliberate practice mellom de som senere nådde elitenivå, og de som ikke gjorde det, over de fem første årene i karrieren. Fra sjette året i karrieren var det derimot forskjeller å spore i treningsbakgrunnen til utøverne. Når bryterne var 20 år gamle, hadde de som senere ble toppidrettsutøvere akkumulert 1000 timer mer med trening enn bryterne på klubbnivå (Helsen et al., 1998). Helsen et al. (1998) poengterer at når teorien om deliberate practice skal overføres til idrettsdomenet, kan det være vanskelig å definere hvilke treningsaktiviteter som faller inn i betegnelsen deliberate practice. Ericsson et al. (1993) definerer deliberate practice som en aktivitet som krever høy innsats og ikke er iboende underholdene for utøveren. Helsen et al. (1998) foreslår organisert lagstrening og egentrening som to former for deliberate practice i lagidrett. Disse aktivitetene ble imidlertid vurdert som både relevante og underholdende av utøvere innenfor lagidrett (Helsen et al., 1998). I lagidretter og fotball er mye av treningen trener-instruert og treningen bærer preg av å være meget organisert (Helsen et al., 1998). Treneren styrer hvilke øvelser som skal gjøres og hvilke ferdigheter som skal jobbes med. Utøverne er i mindre grad overlatt til seg selv for å utvikle ferdigheter, og har mindre påvirkningskraft i utformingen av treningsarbeidet. Treningen er tilpasset ferdighetsnivået til laget som helhet, og i mindre grad tilpasset hver enkelt spillers behov. Helsen et al. (1998) argumenterer for at strukturen i treningsarbeidet i lagidretter som fotball, gjør at den absolutte mengden med treningstimer akkumulert er mindre viktig, men at kvaliteten og innholdet i treningen er viktigere.

Et aspekt som illustrerer forskjellen mellom musikk-domenet og idretts-domenet, er tolkningen av hva innsats er. Ericsson et al. (1993) omtaler deliberate practice som en aktivitet som krever høy innsats (high effort). For musikerne i Ericsson et al. (1993), tilsvarte deliberate practice øving alene, og termen «high effort» viser trolig mer til begrepet konsentrasjon (Helsen et al., 1998). Hodges & Starkes (1996) viste imidlertid at bryterne

skilte mellom aktiviteter som krevde høy konsentrasjon og aktiviteter som krevde høy fysisk innsats. For eksempel vurderte bryterne løping som en aktivitet som var fysisk krevende, men som krevde liten grad av konsentrasjon. Mental visualisering krevde derimot liten grad av fysisk anstrengelse, men var avhengig av full konsentrasjon fra utøveren. Idrettsutøvere deltar i flere forskjellige typer aktiviteter for å utvikle ferdigheter enn hva musikere gjør. Dette kan indikere at ferdighetsutvikling i idrett er en mer kompleks prosess, enn hva ferdighetstvikling i musikk-domenet er. Kvaliteten og innholdet på treningen kan variere, og er avgjørende for ferdighetsutviklingen (Hodges & Starkes, 1996).

Helsen et al. (1998) sin retrospektive studie av belgiske fotballspillere fant et monotont forhold mellom prestasjonsnivå i fotball og akkumulert mengde med individuell og organisert trening. Dette er i tråd med Ericsson et al. (1993) sin teori om deliberate practice. Helsen et al. (1998) skilte imidlertid mellom individuell trening og organisert trening i datainnsamlingen, for å få en mer nyansert forståelse for hvilke aktiviteter som diskriminerte mellom de ulike ferdighetsgruppene. Treningsbakgrunnen til fotballspillere på internasjonalt nivå, nasjonalt nivå og regionalt nivå i Belgia, ble sammenlignet fra startalder i idretten, til de nådde sin foreløpige prestasjonstopp. Dataene viste at akkumulert mengde med organisert trening og individuell trening differensierte mellom spillerne på de ulike ferdighetsnivåene. 18 år inn i karrieren hadde spillerne på internasjonalt, nasjonalt og regionalt nivå henholdsvis akkumulert 9332, 7449 og 5079 timer med organisert og individuell trening gjennomsnittlig. Forskjeller i akkumulert mengde organisert trening mellom de ulike gruppene var signifikante, mens når det gjaldt individuell trening var forskjellene små. Utøverene i studien rangerte også organisert fotballtrening som den mest relevante treningsformen for å bedre prestasjon i fotball (Helsen et al., 1998). Med tanke på at signifikante forskjeller i mengden organisert trening mellom de ulike ferdighetsgruppene ikke framtrer før 13 år i idretten, mener Helsen et al. (1998) at unge fotballspillere i større grad bør få muligheten til å trene mer organisert i yngre alder. Viktigheten av å trene med andre for å utvikle prestasjon i fotball, kan forklares med at relasjonelle og taktiske ferdigheter i fotball best utvikles gjennom interaksjon med andre spillere i øvelser og spillsituasjoner (Helsen et al., 1998).

Helsen et al. (1998) argumenterer for at hvis teorien om deliberate practice skal kunne overføres til idrettsfeltet, må teorien ta høyde for at definisjonen av deliberate practice er forskjellig fra idrett til idrett. For å eksemplifisere dette, vurderte fotballspillerne i Helsen et al. (1998) aktivitetene som var mest relevant for å bedre prestasjon, som de mest underholdende aktivitetene. Dette står i kontrast til Ericsson et al. (1993), som legger til grunn at deliberate practice ikke er iboende underholdende, men er den aktivitetsformen som gir best prestasjonsutvikling.

## 2.8 Deliberate Play

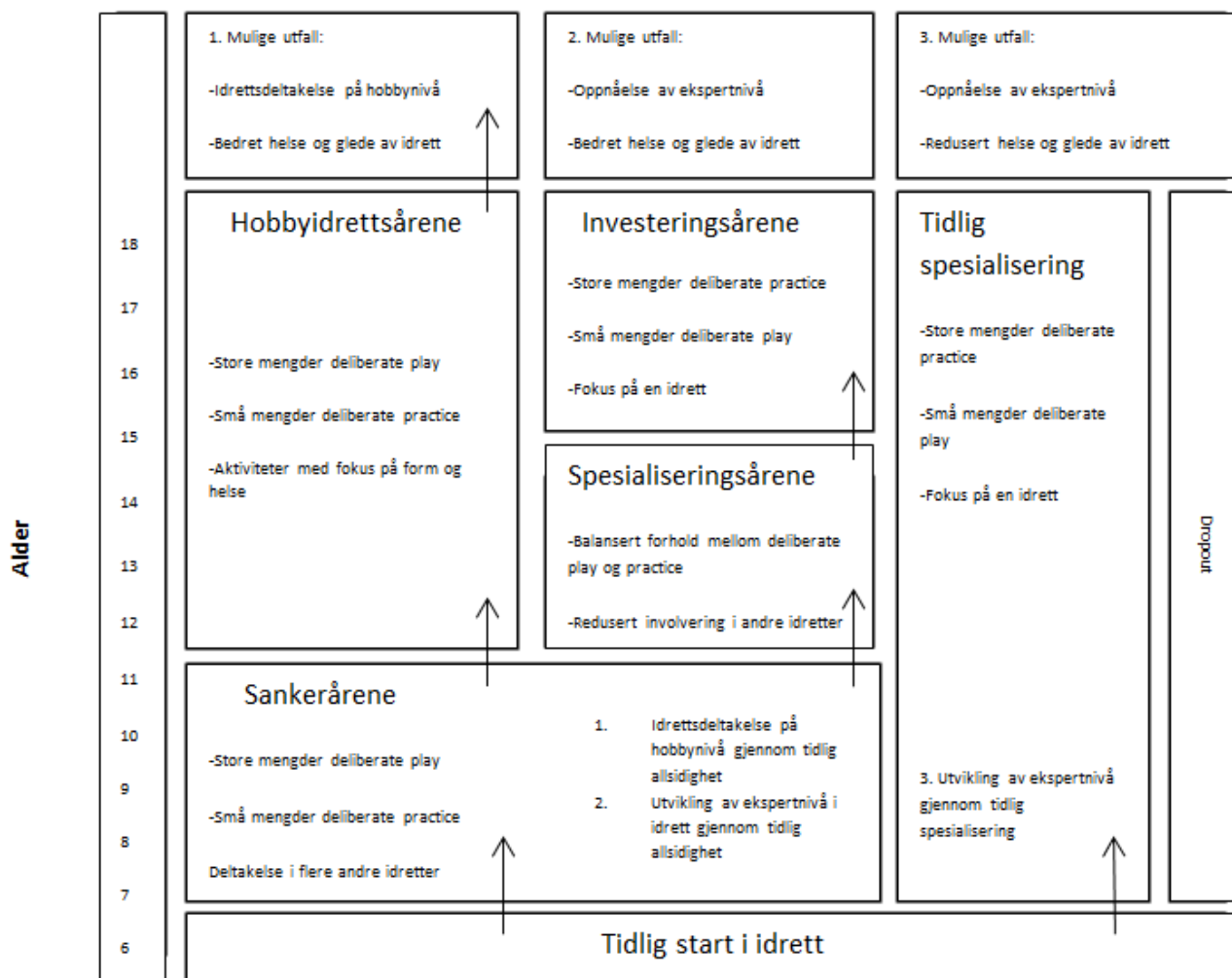
Kanadieren Jean Cote og hans medarbeidere (Côté, 1999; Cote et al., 2003; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Soberlak & Cote, 2003) har gjort en rekke retrospektive studier av idrettsutøveres karrierer i ulike idretter, for å undersøke hva som kjennetegner bakgrunnen til suksessfulle utøvere, mindre suksessfulle utøvere og de som etter hvert dropper ut av idretten. De har spesielt vært opptatt av å undersøke hvorvidt allsidig idrettspraksis og lekpreget fysisk aktivitet kontra tidlig investering i systematisk trening med fokus på en idrett, best fremmer optimal prestasjonsutvikling og langtidsmotivasjon. Cote (1999) definerer aktiviteten «deliberate play» for å beskrive aktivitet som ikke er ren barnelek (f.eks. klatring i trær, bomgjemsel etc.), men som heller ikke er organisert, systematisk trening (Ericsson et al., 1993). Deliberate play er en aktivitet som har egenverdi i seg selv. Deltakerne lager regler og retningslinjer for å maksimere underholdningsverdien. Aktiviteten finner sted i ulike kontekster og interessen er fokusert på selve utfoldelsen. Et eksempel på slik lek er løkkefotball med venner, uten foreldre eller trener tilstede. Deliberate play bidrar til økt indre motivasjon og barna styrer selv aktiviteten for å maksimere gleden ved å være i aktiviteten (Cote et al., 2003). Cote et al. (2003) argumenterer for at deliberate play aktiviteter først og fremst er viktig for at barn utvikler en indre motivasjon for å investere i idretten på et senere tidspunkt. De lekpregede aktivitetene i sankerfasen er viktig for å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som løping, hopping, kasting og koordinasjon (Cote et al., 2003). Cote (1999) viser også til at deliberate play kan bidra til å utvikle mer komplekse idrettsspesifikke ferdigheter.



Cote og hans kolleger har utviklet og revidert en modell som beskriver hvordan deltakelse og utvikling av prestasjon i idrett foregår. "Developmental Model of Sport Participation" (Figur 3) (Cote et al., 2003; Côté et al., 2007) forklarer idrettsdeltakelse gjennom to ulike veier; Tidlig spesialisering eller Tidlig allsidighet. De utøverene som går gjennom tidlig allsidighet, har en sankerfase i alderen 6-12 år. I denne perioden deltar utøveren i store mengder med lekpreget aktivitet (deliberate play). Flere ulike idretter prøves ut og aktivitetsmangfoldet er stort. I denne fasen utvikler utøveren en indre motivasjon til å drive med idrett, som følge av den lekpregede og lystbetonte aktiviteten. Deltakelse i systematisk trening (deliberate practice) med fokus på prestasjon, er liten. I spesialiseringsfasen (13-15 år) blir fokuset i aktivitetene som utøveren deltar i, mer prestasjonsrettet. Forholdet mellom systematisk trening og lekpreget aktivitet er balansert. I spesialiseringsfasen blir fokuset rettet mot en hovedidrett, selv om utøveren gjerne driver med supplerende idretter ved siden av. Det er også vanlig at fokuset på konkurranse og resultater øker i denne fasen (Cote et al., 2003). I Investeringsfasen (16-20+ år) er vanligvis utøveren kun involvert i hovedidretten og deltar hovedsaklig i organisert, systematisk trening for å forbedre prestasjon (Cote et al., 2003).

Idrettsdeltakelse gjennom tidlig spesialisering karakteriseres av at utøveren fra starten av idrettsdeltakelsen kun har fokus på en idrett. Utøveren involverer seg i store mengder med strukturert, systematisk trening, allerede fra 6-7-års-alderen. Den organiserte treningen finner sted i spesialiserte kontekster og treningen bærer preg av et seriøst tilsnitt. Utøvere som går gjennom denne tidlige spesialiserings-veien, har altså et stort innslag av systematisk og strukturert trening (deliberate practice) i aktivitetsbakgrunnen sin, og et tilsvarende lite innslag av lekpreget idrettsaktivitet (deliberate play) (Cote et al., 2003).

Cote et al. (2003) sin utviklingsmodell for idrettsdeltakelse beskriver også de mulige utfallene av de ulike veiene i idrettsdeltakelsen. Ifølge Cote et al. (2007) kan tidlig fokus på en idrett, og tidlig fokus på prestasjon og resultater, føre til at motivasjonen svekkes og at barna dropper ut av idretten. En allsidig idrettsdeltakelse i tidlig alder, med fokus på glede og utfoldelse, vil derimot kunne virke positivt inn på motivasjonen til å investere mer tid i systematisk trening senere i karrieren, eller å fortsette idrettsdeltakelsen på et hobby-nivå (Côté et al., 2007). Cote (1999) mener at barn som tidlig er involvert i mye deliberate play aktivitet, utvikler et sterkere eierskap og selvbestemmelse over idrettsaktiviteten sin.



Figur 3: Utviklingsmodell for idrettsdeltakelse (Côté et al., 2007, s. 197) (min oversettelse)

I Cote`s (1999) kvalitative undersøkelse på eliteutøvere i idrett, ble familiens påvirkning på utviklingen av talent undersøkt. Cote (1999) identifiserte flere dimensjoner hvor foreldre og søsken påvirket idrettseltakelsen, og knyttet disse dimensjonene opp mot de tre fasene i idrettsdeltakelsen. I sankerfasen står det sentralt at foreldre har lagt til rette for at barnet deres har kunnet begynne med idrett. Foreldrene i studien vektlegger også viktigheten av at barnet deres har fått en positiv inngang i idretten, preget av mestringsfølelse og lek. I sankerfasen har også minst en av foreldrene til utøverne oppdaget det som betegnes som en spesiell begavelse eller et spesielt talent. Cote (1999) mener det faktum at foreldre tidlig ser et spesielt talent hos sitt barn, kan endre deres atferd og oppfatning i forhold til barnets idrettsdeltakelse. I investeringsfasen bidrar foreldre med betydelige forpliktelser i forhold til tid og økonomiske

bidrag for at utøveren for eksempel skal kunne delta på treningsleirer og konkurranser, og ha riktig utstyr. For noen familier kan dette føre til store økonomiske utfordringer. Cote (1999) fant imidlertid at familier som hadde mindre økonomiske midler, ofret andre ting for at sitt barn ikke skulle være begrenset av økonomiske midler. I investeringsfasen vokser også foreldrenes interesse for barnets idrettsdeltakelse. For foreldrene kan dette føre til ulike grader av involvering i idrettsdeltakelsen til barna. Cote (1999) beskriver at dette ofte kan være en funksjon av at de ønsker å følge barna tett opp. Når de allikevel bruker så mye tid på barnas idrettsdeltakelse, kan de like godt påta en rolle som trener eller støttespiller. Cote (1999) argumenterer for at foreldrenes økte interesse i deres idrettsdeltakelse, fører til at barnet også får økt interesse og forplikter seg enda mer til idretten. Cote (1999) fant videre at eldre søsken fungerer som rollemodeller for yngre søsken i spesialiseringsfasen. Spesielt eldre søsken fungerer som en viktig rollemodell, da yngre søsken i sterk grad identifiserer seg med eldre søsken (Cote, 1999)

Cote (1999) beskriver investeringsfasen som en fase der idretten blir mer seriøs og fokuset på prestasjon øker. Mengden med intensiv trening øker betraktelig i denne fasen. I denne fasen er foreldrene en viktig støttespiller for at utøverne klarer å håndtere ulike tilbakeslag. Dette kan være skader, sykdom, motivasjonsproblemer eller det mentale presset som utøverne kan møte gjennom idretten. Spesielt vektlegges den emosjonelle støtten fra foreldrene i perioder hvor utøverne sliter med selvtillit og usikkerhet, da foreldrene representerer trygghet og støtte for barna sine (Cote, 1999).

## **2.9 Allsidighet eller spesialisering?**

Ericsson et al. (1993) argumenterer for at de som akkumulerer mest systematisk og målrettet trening vil bli best. Utøvere som begynner senere med denne treningen vil ikke kunne «ta igjen» de som begynte tidlig og har akkumulert mye trening i riktig domene. Tidlig spesialisering er en nødvendighet for å nå ekspertnivå, ifølge Ericsson et al. (1993). Senere forskning har derimot vist at mange idrettsutøvere med allsidig aktivitets- og idrettsbakgrunn har tatt steget til toppnivå, og at tidlig spesialisering kan ha negative konsekvenser (Ford, Ward, Hodges, & Williams, 2009; Wall & Cote, 2007)

Soberlak og Cote`s (2003) studie på kanadiske ishockeyspillere som nådde elitenivå, undersøkte antall timer utøverne var involvert i deliberate practice, deliberate play, konkurranser og andre idretter gjennom de ulike alderstrinnene. Frem til 12-årsalder var utøverne involvert i mye deliberate play-aktiviteter. Deltakelsen i andre idretter økte helt frem til 14-årsalderen, og representerte et betydelig antall timer i året i 14-årsalderen (300 timer). Fra 14-årsalderen økte mengden med deliberate practice betydelig, mens mengden med deliberate play ble redusert. De retrospektive estimatene av aktivitetsbakgrunnen til ishockeyspillerne støtter opp om Cote et al. (2003) sin utviklingsmodell, som foreslår utvikling gjennom tidlig allsidighet som den mest hensiktsmessige veien for å oppnå ekspertnivå. Aktivitetsbakgrunnen til ishockeyspillerne viser også at mengden med deliberate practice øker mye i spesialiseringsfasen (Soberlak & Cote, 2003).

En retrospektiv studie på australske utøvere innenfor lagidrett, viste at eksperter hadde vært involvert i flere supplerende idretter i sankerfasen, enn ikke-eksperter (Baker, Cote, & Abernethy, 2003a). Ekspertene var derimot mindre involvert i supplerende idretter i spesialiseringsfasen og investeringsfasen, sammenlignet med de som ikke nådde ekspertnivå. Dette kan indikere at allsidig idrettsdeltakelse i tidlig alder bidrar positivt til å investere i en hovedidrett på et senere tidspunkt i karrieren. En nyere studie på ishockeyspillere, undersøkte omfanget av frafall blant unge spillere i relasjon til alder for spesialisering (Wall & Cote, 2007). Studien viste at tidlig involvering i treningsaktiviteter som ikke er iboende underholdende, kan være en faktor som gjør at barn og ungdom velger å slutte med idretten. De spillerne som på et senere tidspunkt hadde sluttet å spille ishockey, begynte med strukturert og spesialisert trening (deliberate practice) allerede i 11-12-årsalderen, på bekostning av lekpregede aktiviteter (deliberate play). De deltok i mer styrketrening, barmarkstrening og kondisjonstrening, enn spillerne som fortsatte sin deltakelse i idretten. Spillerne som fortsatte med ishockey, foretok ikke dette aktivitetsskiftet før 14-årsalderen (Wall & Cote, 2007). Fraser-Thomas, Cote & Deakin (2008) fant lignende funn hos kanadiske elitesvømmere på aldersbestemt nivå. 25 svømmere som hadde avsluttet svømmekarrieren ble sammenlignet med 25 fortsatt aktive svømmere, i forhold til trenings- og aktivitetsbakgrunn. Svømmerne som etterhvert sluttet, hadde deltatt tidligere på treningsleirer, barmarkstrening og styrketrening, og nådde også tidligere sin karrieretopp. Ommundsen (2008) påpeker at det

er liten vits i å investere tidlig i strukturert og systematisk trening for å nå 10 000 timer, hvis det fører til frafall i ung alder som følge av dårlig motivasjon.

Farrow, Baker, & MacMahon (2007) legger vekt på at lekpreget idrettsaktivitet gir barn mulighet til å erfare i ulike kontekster og dyrke interessen sin for deltakelse i idrett. Deliberate play-aktiviteter gir barna mulighet til å eksperimentere og være kreative gjennom sine bevegelser, uten at foreldre og trenere forteller dem eksplisitt hvordan de skal gjøre ulike bevegelser. Denne formen for implisitt læring av ferdigheter fører til mindre grad av stress, i tillegg til at barna i mindre grad glemmer hva de har lært. Farrow et al. (2007) legger likevel til at det viktigste aspektet ved å drive med deliberate play aktiviteter er det potensielle bidraget til å stimulere barns indre motivasjon til å investere i målrettet og intensiv trening i tenårene. Lekpregede aktiviteter har fellestrekk med barns frie lek, hvor barn kombinerer ulike typer bevegelsesatferd og utvikler kreativitet. Disse aktivitetene stimulerer barn til å improvisere, være innovative og nyskapende (Pellegrini, Dupuis, & Smith, 2007).

## **2.10 Fysiske og psykososiale risikoer ved tidlig spesialisering**

Baker, Coble & Fraser-Thomas (2009) definerer tidlig spesialisering med fire forskjellige parametere; tidlig startalder i idrett, tidlig startalder i hovedidrett, tidlig involvering i intensiv trening og tidlig involvering i konkurranse. Baker et al. (2009) argumenterer for at involvering i intensiv trening i ung alder, mens kroppen fortsatt er i utvikling, kan føre til spesifikke skader. Under puberteten vokser knokler forttere enn muskler og sener, som kan føre til dårlig fleksibilitet og balanse rundt leddene. Intensiv trening under denne perioden påfører ledd og bindevev enda mer belastning, som kan føre til alvorlige skader, belastningslidelser og overtrening (Baker et al., 2009). En studie som tok for seg karriereutviklingen til turnere på olympisk nivå og internasjonalt nivå, viste at tidlig spesialisering hadde negative konsekvenser på selv-rapportert helse og skadefrekvens (Law, Côté, & Ericsson, 2008). Turnere får vanligvis sin karrieretopp i ung alder (15-17 år), og det er vanlig å starte tidlig med intensiv og teknisk krevende øvelser. Turnere som når topp internasjonalt nivå har tradisjonelt sett vært involvert i få andre idretter og aktiviteter. Law et al. (2008) viste at olympiske turnerne hadde akkumulert større mengder med intensiv trening

enn turnere på internasjonalt nivå, men de olympiske turnerne rapporterte også dårligere helse og høyere skadeforekomst enn turnerne på internasjonalt nivå. Skadene som ble rapportert av de olympiske turnerne var skader som ble kategorisert som overtreningsskader (Law et al., 2008).

Flere studier har vist at tidlig spesialisering kan føre til negative psykososiale konsekvenser (Boyd & Yin, 1996; Hill, 1988). Når unge utøvere investerer tungt i idretten i ung alder, kan det føre til skuffelse når de eventuelt ikke klarer å oppnå sine mål (Hill, 1988). Baker et al. (2009) argumenterer for at tidlig spesialisering i idrett kan føre til dårligere sosial utvikling blant utøvere, som for eksempel villigheten til å hjelpe, samarbeide og dele med andre i idrettssettinger. Farinha (1992) viste at utøvere som hadde spesialisert seg tidlig innenfor idrett, oppga sosial isolasjon, rivalisering, mangel på fritid og tapte muligheter i det sosiale livet, som negative konsekvenser ved deres idrettskarriere.

## **2.11 Retrospektive karrierestudier innen fotball**

Haugaasen & Jordet (2012) mener at en av grunnene til at fotball er så populær, er at det ikke kreves ekstraordinære tekniske, psykologiske eller fysiske egenskaper. En fotballspiller kan kompensere for svakheter på et område, med styrker på andre områder, og ekspertnivå kan nås ved en kombinasjon av de ulike ferdighetene. Fotball er en idrett som krever mange ulike egenskaper og ferdigheter, som tekniske, taktiske, fysiske og mentale egenskaper (Stølen et al., 2005). Studier som tar for seg aktivitetsbakgrunnen til fotballspillere retrospektivt, har vanligvis skilt mellom organisert lagstrening, individuell trening (deliberate practice), konkurranse, lekpreget fotballaktivitet (deliberate play) og deltakelse i andre idretter (Ford et al., 2009; Haugaasen & Jordet, 2012; Ward et al., 2007). I flere studier som tar for seg fotballspillers karrierer retrospektiv, faller organisert lagstrening og individuell trening inn under Ericsson et al. (1993) sin definisjon av deliberate practice (Ford et al., 2009; Helsen et al., 1998; Ward, Hodges, Starkes, & Williams, 2007). Flere studier støtter opp om at organisert lagstrening er en viktig del i utviklingen til fotballspillere, og er en faktor som kan diskriminere mellom toppspillere og mindre suksessfulle spillere (Helsen et al., 1998; Ward et al., 2007). Ward et al.'s (2007) studie på engelske fotballspillere viste at eliteutøverne i

studien ikke skilte seg fra resten av utvalget når det gjaldt allsidighet, deliberate play eller på hvilket tidspunkt i karrieren de spesialiserte seg i fotball. Den eneste faktoren som skilte spillere på elitenivå fra spillere på hobbynivå, var antallet timer med organisert fotballtrening. Ward et al. (2007) argumenterer for at de spillerne som deltar i mye organisert trening, har en sterk indre motivasjon for å utvikle prestasjon fra ung alder. Aktiviteter der utøverne ikke har som mål å bedre prestasjon vil heller ikke utvikle ferdighet i idretten, men kun motoriske egenskaper (Ward et al., 2007). En studie på engelske fotballspillere viste derimot at antall timer med lekpreget fotball (deliberate play) i alderen 6-12 år spilte en viktig rolle for hvem som senere nådde elitenivå i fotball (Ford et al., 2009). Studien differensierte mellom tre ulike grupper med fotballspillere; spillere som hadde fått profesjonell kontrakt i en engelsk eliteserieklubb som 16-åringer, spillere som hadde hatt lærlingkontrakt i en engelsk eliteserieklubb men som ikke ble tilbudt profesjonell kontrakt videre når de var 16 år og spillere som spilte fotball på hobbynivå etter fylte 12 år. Studien fokuserte på aktivitetsbakgrunnen til spillerne i alderen 6 til 12 år. Dataene viste at ingen av gruppene skilte seg ut når det gjaldt timer med organisert fotballtrening eller involvering i andre idretter fra alderen 6 til 12 år. Spillerne var i gjennomsnitt involvert i 1.5 andre idretter. Spillerne som fikk proffkontrakt senere, hadde derimot brukt gjennomsnittlig dobbelt så mye tid på uorganisert lekpreget fotball (deliberate play) (Ford et al., 2009). På bakgrunn av funnene i studien foreslår Ford et al. (2009) "The early engagement hypothesis" som en mulig utviklingsvei til ekspertnivå i idrett. I motsetning til Cote et al. (2007) sin teori om tidlig allsidighet eller tidlig spesialisering som veier til ekspertnivå, beskriver Ford et al. (2009) en utviklingsvei der utøveren tidlig knytter seg til en hovedidrett, og deltar i store mengder domenespesifikk deliberate play-aktivitet. Mens Cote et al. (2003) sin utviklingsmodell (DMSP) vektlegger viktigheten av deliberate play i sankerfasen (6-12 år), spesifiserer ikke modellen hvorvidt denne aktiviteten er domenespesifikk. Ford et al. (2009) viser til at det var fotballspesifikk deliberate play-aktivitet som diskriminerte mellom spillerne som fikk proffkontrakt og de som ikke fikk, og understreker at det er viktig at deliberate play-aktiviteten tidlig i utviklingen er fotballspesifikk. "The early engagement hypothesis" representerer derfor en utviklingsvei der utøveren tidlig deltar i store mengder med domenespesifikk lekpreget aktivitet, og er lite involvert i andre idretter (Côté et al., 2007; Ford et al., 2009).

Flere studier viser at fotballspillere som når et ekspertnivå deltar i få andre idretter (Ford et al., 2009; Ford & Williams, 2008b; Ward et al., 2007). Deltakerne i Ward et al. (2007) hadde gjennomsnittlig vært involvert i 3 supplerende idretter gjennom idrettskarrieren. Ford et al. (2009) fant at både fotballspillere som nådde ekspertnivå og de som ikke nådde ekspertnivå, deltok i gjennomsnittlig 1,5 andre idretter. Dette er et lavere enn hva Soberlak og Cote (2003, gj.snitt=6,0) fant hos ishockeyspillere, og hva Baker et al. (2003a) (gj.snitt=8,0) fant hos australske utøvere i andre ballidretter. Ford et al. (2009) argumenterer for at det lave antallet supplerende idretter hos fotballspillere kan skyldes fotballens dominerende posisjon i den engelske kulturen, og generelt i idretten. På bakgrunn av studier som viser viktigheten av både deliberate play (Ford et al., 2009) og organisert lagstrening (Ward et al., 2007), argumenterer Haugaasen og Jordet (2012) for at de ulike aktivitetene må sees på som komplimentære aktiviteter. En spiller kan ikke kun drive med deliberate practice, eller bare deliberate play for å bli god i fotball. Begge typer aktiviteter er viktige i utviklingen av prestasjon, og fraværet av tilstrekkelig mengde med deliberate play eller organisert lagstrening kan diskriminere mellom eksperter og ikke-eksperter (Haugaasen & Jordet, 2012)

Et av argumentene for at tidlig allsidighet er viktig i idrett, har vært at utøvere som har en allsidig bakgrunn, trenger mindre idrettsspesifikk trening for å nå ekspertnivå (Cote et al., 2003; Coté, Horton, MacDonald, & Wilkes, 2009). Dette indikerer at det å drive med liknende idretter kan ha en supplerende effekt på utviklingen i hovedidretten. Haugaasen og Jordet (2012) argumenterer imidlertid for at taktiske, tekniske og fysiske egenskaper i fotball er svært komplekse og spesifikke til idretten. Å drive med ballidretter som har likheter med fotball, kan bidra til å utvikle generelle taktiske egenskaper og bedre forståelse, men for å utvikle taktiske egenskaper til et høyt nivå kreves fotball-spesifikk trening. Den potensielle effekten av å drive med supplerende idretter er relatert til kompleksiteten ved hovedidretten. Ward et al. (2007) fant heller ingen forskjeller mellom elite og sub-elite-fotballspillere når det gjaldt mengden med timer som utøverne hadde drevet med andre idretter. Williams (2000) viste at eksperter i fotball skiller seg fra ikke-eksperter på ulike taktiske egenskaper. Eksperter i fotball gjenkjenner spillmønstre raskere og mer presist, forutser fremtidige handlinger fra motspillere bedre, og gjør mer effektive og presise søk med blikket. Disse egenskapene er utviklet gjennom erfaringer, trening og instruksjon i fotball-spesifikk aktivitet. Williams



(2000) mener derfor det er svært viktig for fotballspillere å delta i store mengder spillsituasjoner som minner om kampdimensjonen i fotball.

### 3 Metode

Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på. Metode kan defineres snevert som den håndverksmessige siden av vitenskapelig virksomhet (Halvorsen, 2003). Ved hjelp av metoder kan vi bruke våre sanser på en mer disiplinert og gjennomtenkt måte enn det som er vanlig i andre av livets situasjoner (Halvorsen, 2003). Innenfor metode skiller man ofte mellom to ulike metodiske tilnæringer; kvalitativ og kvantitativ metode. Begge de metodiske tilnærmingene tar sikte på å bidra til en bedre forståelse av samfunnet vi lever i, og hvordan enkeltmennesker og grupper handler (Dalland, 2007). Samtidig har de metodiske tilnærmingene grunnleggende motsetninger. Gjennom en kvalitativ tilnærming søker en å forstå verden ut fra intervjupersonens perspektiv og dagligliv. En fenomenologisk tilnærming til kvalitativ forskning har vært utbredt i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2009). En ønsker å vite mer om et fenomen, og forforståelsen i forhold til fenomenet er bestemmende for hvordan man innsamler data (Ryen, 2006). Fordelen med en kvalitativ metode, er muligheten for dybdeinformasjon og forståelse for fenomenet en forsker på. Man kan forstå adferd fremfor å forklare adferd (Ryen, 2006). En kvantitativ metodetilnærming blir benyttet hvis en ønsker å samle få opplysninger om mange undersøkelsesenheter. Kvantitative metoder gir harde data, uttrykt i tallstørrelser, som kan analyseres statistisk (Halvorsen, 2003). Denne typen data er ment å gi forskeren årsaksforklaringer og kan gi grunnlag for generalisering for en større populasjon (Dalland, 2007).

Om antallet intervjuobjekter i kvalitativ forskning, sier Kvale & Brinkmann (2009) følgende: «Intervju så mange personer som det trengs for å finne ut av det du trenger å vite». Antallet intervjupersoner avhenger av målet med undersøkelsen. Kvale & Brinkmann (2009) argumenterer for at hvis en undersøkelse har et mindre antall personer, vil det kunne gi mer tid til forberedelse og analysing av dataene.

### **3.1 Det kvalitative intervjuet**

Formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er å forstå sider ved intervjupersonens dagligliv, fra hans eller hennes eget perspektiv. Forskningsintervjuets struktur ligner den dagligdagse samtalen, men involverer også en bestemt metode og spørreteknikk (Kvale & Brinkmann, 2009). Strukturen i et kvalitativt intervju kan variere, ut ifra hva forskeren ønsker å få svar på. Mason (1996) opererer med tre ulike intervjuformer; strukturert, semi-strukturert og ustrukturert intervju. Et strukturert intervju er en lukket spørreskjemasamtale der spørsmålene og temaene er lagt på forhånd. Et ustrukturert intervju er en åpen samtale som beveger seg innenfor de fastlagte temaene for intervjuet. Ved et semistrukturert intervju kombinerer forskeren det strukturerte og ustrukturerte intervjuet. Temaer og spørsmål er fastlagt på forhånd, samtidig som forskeren ikke er bundet opp til intervjuguiden. På denne måten kan intervjueren spinne videre på interessante vinklinger og meninger som kommer frem gjennom intervjuet (Mason, 1996).

### **3.2 Forskerens rolle**

Forskerens rolle som person er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskap og de etiske beslutninger som treffes i kvalitativ forskning. Betydningen av forskerens integritet øker i forbindelse med intervju, fordi intervjueren selv er det viktigste redskapet til innhenting av kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2009). Fortrolighet i forbindelse med verdispørsmål, etiske retningslinjer og etiske teorier kan hjelpe forskeren i å treffe valg som veier etiske hensyn opp mot vitenskapelige hensyn. Forskningens uavhengighet kan bli påvirket både "ovenfra" og "nedenfra" av prosjektets sponsorer og av deltakerne i studien. Tilknytning til en av disse gruppene kan få forskeren til å ignorere visse resultater, og legge mer vekt på andre, noe som vil gå på bekostning av en fullstendig og nøytral undersøkelse av fenomenene. På grunn av nære interpersonlige samspill med intervjupersonene, kan intervjueren la seg påvirke av intervjuobjektet. Forskeren kan identifisere seg så sterkt med deltakerne at han eller hun ikke opprettholder en profesjonell avstand, og i stedet rapporterer og fortolker alt ut fra sine deltakeres perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2009). Hvis intervjuets interaksjon mellom forsker og intervjuobjekt heller for mye mot en vennskapelig samtale, kan dette bringe

intervjuet inn på temaer og følelser som deltakeren egentlig ikke ønsker å dele. Forskeren må derfor hele tiden være bevisst på den profesjonelle distansen i forhold til deltakeren (Kvale & Brinkmann, 2009).

### **3.3 Generelt om Validitet og Reliabilitet:**

Ordet validitet blir definert som en uttalelss sannhet, riktighet og styrke (Kvale & Brinkmann, 2009). Et valid argument er et fornuftig, berettiget og overbevisende argument. Validitet i samfunnsvitenskapene handler om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøke. Ifølge en metodologisk positivistisk tilnærming til samfunnsvitenskap, begrenses den vitenskapelige validiteten til målinger. Spørsmålet forskeren da må stille seg er: “måler vi det vi faktisk skal måle?” (Kvale & Brinkmann, 2009). En slik tilnærming til validitet vil si at den kvalitative forskningen er ugyldig hvis den ikke resulterer i tall. I en bredere fortolkning handler validitet om i hvilken grad en metode undersøker det den er ment å undersøke, altså “i hvilken grad våre observasjoner faktisk reflekterer de fenomenene vi ønsker å vite noe om” (Pervin, 1984, s. 48). Utfordringen med validitet oppstår fordi forskeren opererer på to ulike plan; på teoriplanet når han eller hun utarbeiderer problemstillinger og tolker resultater fra datainnsamlingen, og på empiriplanet når forskeren samler inn og behandler data. Samsvar mellom bruken av begreper på de to planene kalles definisjonsmessig validitet. Det er viktig at innholdet i måleinstrumentet er dekkende nok for fenomenet som skal undersøkes. De operasjonelle begrepene forskeren bruker, må fange opp det teoretiske begrepet vi ønsker å måle. Det finnes ikke noen mål for hvor god den definisjonsmessige validiteten er, og forskeren må subjektivt vurdere og argumentere for de metodologiske valgene som tas (Halvorsen, 2003; Kvale & Brinkmann, 2009).

Reliabilitet handler om forskningsresultatenes konsistens og troverdighet. Reliabilitet behandles ofte i sammenheng med spørsmålet om et forskningsresultat kan reproduseres på andre tidspunkter av andre forskere. I intervjusammenheng handler dette om hvorvidt intervjupersonen ville endret sine svar i et intervju med en annen forsker (Kvale & Brinkmann, 2009). Ved høy reliabilitet, betyr det at uavhengige målinger skal gi tilnærmet

identiske resultater. Dette gir pålitelige data som er egnet til å belyse en vitenskapelig problemstilling. En for sterk forkusering på reliabilitet i intervjusammenheng kan imidlertid motvirke kreativ tenkning og variasjon. Disse har bedre betingelser når intervjueren får lov til å følge sin egen intervjustil, improvisere underveis og følge opp aspekter som kommer frem underveis (Kvale & Brinkmann, 2009; Ryen, 2006).

### **3.4 Valg av metode**

Målet med prosjektet har vært å identifisere hvilke type aktiviteter og treningsmetoder som eliteutøverne i fotball har drevet med, og kartlegge hvor mye tid de ulike aktivitetene har blitt drevet med. Det har også vært et mål å få kunnskap om hver enkelt utøvers unike karriere og treningsbakgrunn, og hvilke faktorer som utøverne selv oppgir som viktige for at de har nådd elitenivå. Samtidig ønsket jeg å få økt kunnskap om hvordan fotballspillere erfarer deliberate practice i fotball. Jeg har valgt å bruke en kvalitativ metode for å belyse mitt problemområde. Datainnsamlingen bestod av kvalitative dybdeintervjuer med eliteseriespillere og en av de foresatte til hver enkelt utøver.

### **3.5 Intervjuguide og gjennomføring av intervjuer**

De kvalitative intervjuene bestod av to deler. Den første delen tar sikte på å samle inn retrospektive data om trenings- og aktivitetsbakgrunnen til utøverne. Soberlak og Cote`s (2003) metode for å samle inn retrospektive data blir brukt for å innsamle de retrospektive dataene om treningsbakgrunnen. Côté, Ericsson & Law (2005) foreslår en intervjuprosedyre der man samler inn informasjon i tre forskjellige seksjoner. Den første seksjonen tar sikte på å samle informasjon om hvordan prestasjon utvikler seg gjennom karrieren. I en lagidrett som fotball kan dette være vanskelig å fange opp, men spørsmålene blir knyttet opp mot spesifikke hendelser og erfaringer. Dette kan for eksempel være uttak til kretslag, regionslag og aldersbestemte landslag. Den andre seksjonen tar for seg involvering i domene-spesifikk aktivitet for hvert år. Her vil de sentrale komponentene være utøverens startalder i fotball, ulike aktiviteter innenfor fotball-domenet og mengden timer i de ulike aktivitetene.

Intervjuobjektene blir spurt om å liste opp alle treningsaktiviteter som er relevante for idretten. Utøverne og foreldrene blir veiledet i forhold til å definere de ulike aktivitetene i tråd med det teoretiske rammeverket i oppgaven. Utøverne blir spurt om å estimere hvor mye tid de har brukt i hver aktivitet. Dette estimeres utifra hvor mange timer de gjennomsnittlig brukte i aktiviteten hver uke, i det antall måneder de drev med aktiviteten (Côté, Ericsson, & Law, 2005). Den tredje seksjonen tar for seg informasjon om aktivitet i andre idretter enn fotball for hvert år. Her vil komponentene være hvilke idretter, antall timer per år i idrett, startalder og sluttalder i idrett. Den tredje seksjonen består av samme prosedyre som den andre seksjonen, ved at utøverne lister opp andre idretter som de har drevet med, i tillegg til omfanget av deltakelsen i eventuelle andre idretter.

Del to av intervjuet, er et semistrukturert dybdeintervju. Spørsmålene og temaene for intervjuet er fastlagt på forhånd, men intervjuet er fleksibelt i forhold til nye vinklinger som kan komme frem. Her er målet å få økt kunnskap om utøvernes karrierer, og hvilke faktorer som utøverne og deres foreldre oppgir som viktige for at de har nådd et elitenivå i fotball. I tillegg ønsker jeg å få informasjon om hvordan utøverne selv oppfattet og erfarte deliberate play og deliberate practice aktivitet. I forkant av intervjuene har det blitt gjennomført to pilotintervjuer på tidligere elitespillere. Dette har blitt gjort for å teste intervjuguiden, og se hvilke justeringer som eventuelt burde gjøres for å få til et godt intervju. I pilotintervjuene kom det frem at det kunne være vanskelig å skille mellom deliberate practice og deliberate play, da utøverne ikke nødvendigvis var bevisste på formålet med aktiviteten som var bedrevet. Derfor ble trening alene med hensikt å forbedre fotballprestasjon og organisert lagstrening definert som deliberate practice. Deliberate play ble definert som lekpreget fotball-aktivitet sammen med andre. Gjennom min egen fotballbakgrunn og min forforståelse for fotballspilleres aktiviteter, har jeg valgt å gjøre dette skillet. Samtidig vil intervjuguiden fange opp nyanser i aktiviteten, i forhold til formål og organisering, slik at dette kan drøftes opp mot eksisterende teori. Kategorien organiserte kamper inkluderer treningskamper, seriekamper og ulike turneringer gjennom hele året. Kategorien andre idretter inkluderer utøvernes deltakelse i andre organiserte idretter enn fotball gjennom utviklingen deres. Den samme intervjuguiden blir benyttet ved intervjuene med utøverne og foreldrene, med noen tilpasninger i spørsmålsformuleringene. En detaljert oversikt over intervjuguiden finnes som vedlegg 1.

### **3.5.1 Gjennomføring av intervjuene**

Alle utøverne som ble spurt, takket ja til å delta i studien. Alle foresatte takket også ja til å bli intervjuet. 8 av intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt, mens et intervju gikk over telefon og et intervju gikk over Skype. Intervjuene som ble gjennomført ansikt til ansikt, ble i hovedsak gjennomført hjemme hos intervjuobjektene. Utøveren ble intervjuet først, mens forelderen ble intervjuet i etterkant. Alle intervjuene ble tatt opp som lydfiler, mens de retrospektive dataene ble fylt ut på et skjema, der intervjuobjektene ble veiledet. Hvert intervju varte i omkring en time. Jeg spurte også intervjuobjektene om jeg kunne ta kontakt på et senere stadie med eventuelle oppfølgingsspørsmål. Dette var noe alle var positive til, dog ble det i liten grad benyttet.

### **3.6 Inklusjonskriterier og utvalg**

Med utgangspunkt i prosjektets formål ble følgende inklusjonskriterier satt opp; utøverne må være eller ha vært mannlige etablerte eliteseriespillere i Norge. Etablerte tippeligaspillere ble definert som spillere med minimum 25 kamper i Tippeligaen fra start. 25 kamper i Tippeligaen tilsvarer rundt en fotballsesong. Cote et al. (2005) poengterer at jo lengre tilbake i tid mennesker skal rekognosere informasjon, dess mindre sannsynlig er det at informasjonen er nøyaktig. Derfor har det vært ønskelig at utvalget har vært relativt unge, uten at det har gått på kompromiss med de andre inklusjonskriteriene. Det ble derfor satt en øvre aldersgrense på 26 år som inklusjonskriterie for utvalget. Med utgangspunkt i problemområdet for oppgaven er det den norske idrettskonteksten som har vært gjenstand for studiet. Derfor har det vært et kriterie at spillerne i utvalget har vokst opp i Norge, og har hatt karrieren sin i Norge fram til de var etablert på Tippeliga-nivå.

Utvalget i studien bestod av 5 eliteutøvere i fotball, i tillegg til en av de foresatte til hver utøver. Den foresatte som var mest involvert i utøverens idrettskarriere, ble valgt til å bli intervjuet. Derfor var det totalt 10 intervjuer som ble gjennomført. Spillerne som deltok i studien kom fra tre ulike Tippeligaklubber. 4 av 5 har representert Norge på aldersbestemte

landslag. Alderen til spillerne (pr. 12.05.2014) er 21, 25, 26, 27 og 27 år. En mer detaljert beskrivelse av spillerne følger under bibliografi på side 38.

### **3.7 Validitet og Reliabilitet i mitt prosjekt**

Det kan være en utfordring å samle valid retrospektiv informasjon om karriereutviklingen til utøvere fra de er barn, til de når elitenivå i en idrett. Det kan være vanskelig for utøverne å huske informasjon som er langt tilbake i tid, som for eksempel hvor mye de trente når de var barn. Cote et al. (2005) presiserer derimot at det kan være lettere å svare på spørsmål som baserer seg på episoder og erfaringer fra fortiden, enn generelle spørsmål om å rekognosere treningshverdagen i en gitt alder. I en undersøkelse hvor en skal rekonstruere informasjon langt tilbake i tid, er ikke nøyaktigheten av informasjonen noe en kan ta for gitt, selv om intervjuobjektens motivasjon er å gjengi nøyaktig informasjon (Côté et al., 2005). For å validere de retrospektive dataene om treningsbakgrunnen til utøverne, ble den forelderen som var mest involvert i utøverens idrettskarriere, intervjuet uavhengig. Dataene fra foreldre og utøvere ble så sammenlignet i de ulike aktivitetstypene, og feilmargen ble beregnet. Sammenligningene viste følgende gjennomsnittlige feilmargen mellom utøvernes og foreldrenes totalt oppgitte mengde for de ulike aktivitetstypene:

- Deliberate practice: 2,4% (utøvere gj.snitt total: 4590 t, foreldre gj.snitt total: 4480 t) ,
- Deliberate play: 10,7% (utøvere gj.snitt total: 5300 t, foreldre gj.snitt total: 4732 t)
- Organiserte kamper: 3,4% (utøvere gj.snitt total: 1544 t, foreldre gj.snitt total: 1492
- Andre idretter: 7,1% (utøvere gj.snitt total: 168 t, foreldre gj.snitt total: 180 t)

For å sikre reliabiliteten i datainnsamlingen har det vært viktig å informere grundig om de ulike aktivitetene som jeg ønsker å få informasjon om. Utøvernes involvering i de ulike idrettsaktivitetene ble analysert og kategorisert som deliberate practice, deliberate play, organiserte kamper eller andre idretter. I denne studien har aktiviteten deliberate practice blitt definert som alle aktiviteter der hovedformålet er å utvikle prestasjonsnivå (Ericsson et al., 1993). Deliberate play ble definert som lekpreget aktivitet innenfor fotball-domenet der hovedformålet var å ha det mest mulig gøy (Cote et al., 2003).



Et viktig aspekt med intervjuene, var at jeg var bevisst på min rolle som intervjuer. Da jeg selv har spilt fotball helt siden barndommen, hadde jeg mange erfaringer og tanker om temaene som ble tatt opp i intervjuene. Med tanke på min egen bakgrunn som fotballspiller, var det viktig for meg å ikke flagge min egne meninger rundt temaene for intervjuet. Hvis intervjuobjektene hadde oppfattet at jeg hadde sterke meninger om temaene, kunne det kanskje ført til at de ville tilpasset svarene sine, bevisst eller ubevisst, for å samsvare med mine meninger og synspunkt.

### **3.8 Analyse**

De formene for intervjuanalyse som ble brukt i intervjuanalysen var meningsfortetting, meningskoding og meningsfortolkning (Halvorsen, 2003; Kvale & Brinkmann, 2009). Meningsfortetting innebærer en forkortelse av intervjupersonenes uttalelser til korte formuleringer. Innholdet i lange setninger komprimeres til kortere setninger hvor meninger gjengis med få ord. For en fenomenologisk basert meningsfortetting er det viktig å få nyanserte beskrivelser av fenomenene som skal undersøkes (Kvale & Brinkmann, 2009). Forskeren må da se etter naturlige meningsenheter og uttrykke hovedtemaene. Meningskoding innebærer at ett eller flere nøkkelord knyttes til et tekstavsnitt for senere å kunne identifisere en uttalelse. Målet er å utvikle kategorier som gir en fullstendig beskrivelse av de opplevelser og handlinger som undersøkes, og se fellestrekk mellom de forskjellige intervjuobjektens beskrivelser og uttalelser (Kvale & Brinkmann, 2009). Ved en meningstolkning går forskeren inn for å tolke og spekulere i intervjuobjektets uttalelser. Dette har blitt brukt for å tolke intervjuobjektens uttalelser i lys av deres egen for-forståelse og erfaringsbakgrunn.

Analyseringen i etterkant av intervjuene bestod av å høre intervjuene flere ganger. Under denne prosessen skrev jeg notater hyppig, for å få oversikt over de sentrale temaene som kommer frem. Disse notatene munnet ut i et sammendrag for hver enkelt spiller, som fungerte som en oversikt i det videre arbeidet. Etter at alle intervjuene var gjennomført, ble spillernes uttalelser innenfor de ulike temaene sammenlignet. Så ble de sentrale meningene komprimert til resultatdelen. Sitater som var sentrale har blitt gjengitt. Noen sitater har vært representativt for flere av spillerne, mens andre sitater har vært interessante formuleringer som har vært verdt å ta med i resultatdelen.

### 3.9 Bibliografi

**Utøver 1:** “Eirik” er midtbanespiller og ble i 2013-sesongen kåret til årets spiller av supporterne i Tippeligaklubben han spiller for. Han ble tidlig introdusert til fotball gjennom at faren var trener for storebrorens fotballag. “Eirik” begynte selv å spille organisert med sin egen aldersgruppe da han var 6 år gammel i den lokale klubben. Han var del av en talentfull årgang med mange gutter som spilte mye sammen på fritiden. Når “Eirik” ble 14 år ble han tatt ut til sonesamlinger og senere kretslag i regi av fotballkretsen. Dette var samme året han valgte å melde overgang til klubben han spiller i nå. Etter å ha hospitert over en kortere periode, ble han tatt inn på rekruttlaget til Tippeligalaget. Fra “Eirik” var 16 år trente han nesten daglig med a-laget. Da han var 16 begynte han også på toppidrettsgymnas med spesialisering i fotball. Som 18-åring ble han formelt tatt opp i a-stallen og fikk sin debut i Tippeligaen i 2006. I 2007-sesongen etablerte han seg i Tippeligaen. Siden 2009 har han stort sett spilt fast i Tippeligaen. “Eirik” har også stort sett vært fast inventar på de aldersbestemte landslagene, bortsett fra en skadeperiode på 8 måneder da han var 18 år.

**Utøver 2:** “Rune” er en 24 år gammel forsvarsspiller som til daglig spiller fast i Tippeligaen. Fotballkarrieren hans startet i den lokale breddeklubben, der han begynte å spille fotball som 6-åring. “Rune” begynte å spille fotball sammen med sin eldre bror og sin yngre bror. Faren til “Rune” var trener for dette laget, og laget ble fort et av de beste lagene i Norge i sin aldersklasse. “Rune” spilte med den samme gjengen frem til han ble 14 år. Da ble det dannet et talentlag for de beste og ivrigste spillerne i breddeklubben han spilte i. I 14-års-alderen ble han også tatt ut til kretslaget, og som 15-åring debuterte han på seniorlaget i 3.divisjon. Han begynte på toppidrettsgymnaset i hjembyen som 16-åring. Samme året meldte “Rune” overgang til juniorlaget til eliteserieklubben i byen. Her gikk han gradene og ble som 17-åring tatt opp i A-stallen. Da han var 18 år fikk han debuten sin for A-laget i Adecco-ligaen, og var med på å rykke opp til Tippeligaen igjen. Etter opprykkssesongen har han spilt fast for a-laget. “Rune” har også vært innom G-18, G19 U21 og U23-landslaget.

**Utøver 3:** “Martin” begynte å spille fotball allerede som 4-åring. Da spilte han med de som var ett og to år eldre enn han. Som 6-åring begynte han å spille med de som var jevnaldrende,

og faren ble da trener for laget hans. “Martin” gikk gradene i moderklubben sin, og kom som 16-åring opp på a-laget i klubben. Han begynte som 16-åring på den lokale idrettslinjen med spesialisering i fotball. Han var aldri innom sonelag eller kretslagstiltak i regi av fotballkretsen, og var heller aldri innom aldersbestemte landslag. Som 18-åring fikk han prøvespille for en 2.divisjonsklubb i nærområdet, og fikk kontrakt med denne klubben. Da han var 19 år spilte han seg til fast plass i 2.divisjon. I 2009 tok han steget til en mindre Adeccoliga-klubb og spilte fast gjennom sesongen for dette laget. Neste år fikk han kontrakt hos en av de største klubbene i Adecco-ligaen. Etter 2011-sesongen ble han hentet av en Tippeligaklubb, og har spilt i denne klubben siden. “Martin” spilte ikke Tippeliga-fotball før han var 25 år gammel.

**Utøver 4:** “Jan” er forsvarsspiller på et av lagene i Tippeligaen. Han ble svært tidlig introdusert for fotballen, da faren hans var profesjonell fotballspiller selv. Han begynte å spille organisert fotball når han var 5 år gammel, med årgangen som var ett år eldre. I de første årene var det faren hans som trente laget. “Jan” trente etter hvert både med sitt eget alderskull og alderskullet over. Han ble ved første anledning tatt ut til kretslaget for spillerne som var ett år eldre, og var fast inventar på disse samlingene. Når “Jan” var 15 år gammel, byttet han miljø til Tippeligaklubben i byen. Her fikk han bedre trenere og medspillere, og muligheten til å trene mer. Han begynte på toppidrettsgymnas som 16-åring. Han gikk gradene via guttelag, juniorlag og rekruttlag før han ble tatt opp i A-troppen som 17-åring. I de første årene A-laget var han mye skadet, og fikk lite spilletid. Fra han var 21-22 år har han stort sett spilt fast på A-laget. “Jan” ble tatt ut til den aller første landslagssamlingen for hans alderstrinn, og har spilt på alle de aldersbestemte landslagene fra G15 til U21.

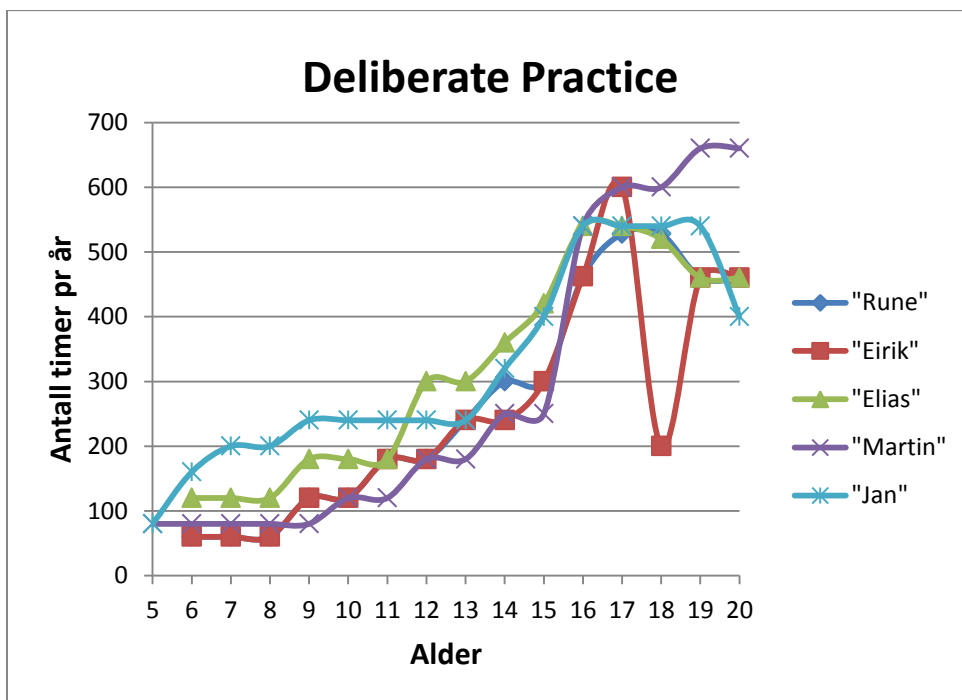
**Utøver 5:** “Elias” kom til Norge med familien som 3-åring og vokste opp i et mindre tettsted i Norge. Han begynte å spille fotball som 6-åring i den lokale klubben. Da han var 13 år ble “Elias” tatt ut til å spille med kretslaget for de spillerne som var ett år eldre. Etter dette var han fast inventar på alle krets- og regionssamlinger for sin egen aldersklasse. Da han var 15 år ble han tatt opp på a-laget til det lokale 3.divisjonslaget, i tillegg til å bli tatt ut til en utfordrergruppe til G15-landslaget. Etter å ha spilt for 3-divisjonlaget i en halv sesong takket “Elias” ja til den Tippeligaklubben som lå nærmest hjemstedet geografisk. Han flyttet til byen, og begynte samtidig på toppidrettsgymnaset som samarbeidet med hans nye klubb. Her

kom "Elias" inn i et toppidrettsmiljø og til en klubb som var anerkjent for talentutvikling. På slutten av 2009-sesongen kom han inn på G17-landslaget. På våren 2010 fikk han proffkontrakt med A-laget, og samme år debuterte han i Tippeligaen. Året etter fikk han 16 kamper fra start og etablerte seg i Tippeligaen. Elias har representert Norge på G17, G18, G19 og U21-landslagene, og er for tiden i U21-troppen til Norge.

## 4 Resultater aktivitetsbakgrunn

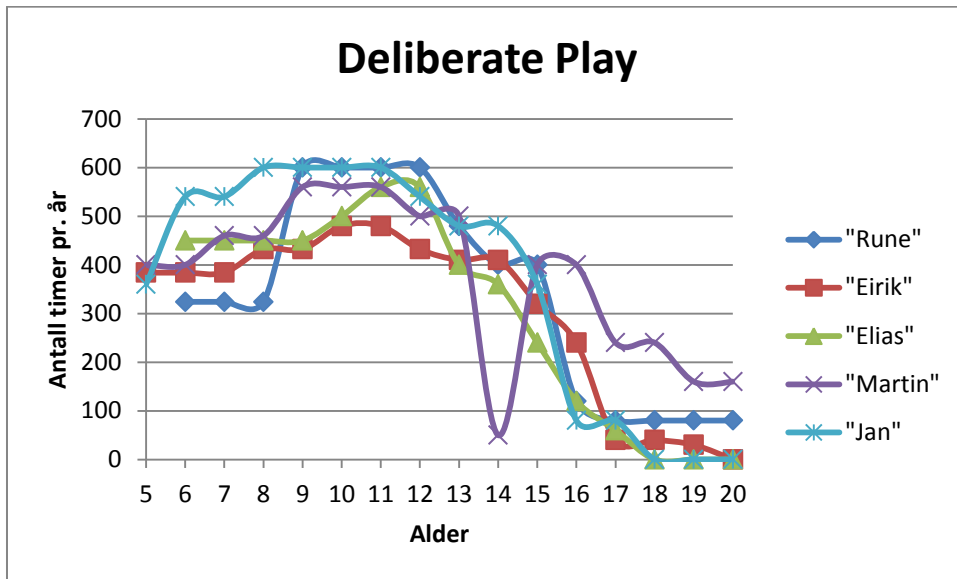
### 4.1 Utøvernes aktivitetsbakgrunn

For å ta høyde for individuelle forskjeller mellom de ulike utøverne, ble dataene plottet individuelt. Retrospektive data for hver enkelt utøver ble innsamlet, og sammenliknet med dataene som foreldereren til utøveren oppga i de ulike kategoriene. Utøvernes oppgitte aktivitetsbakgrunn har blitt fremstilt i figurene nedenfor. Med bakgrunn i det teoretiske rammeverket for oppgaven, vil de longitudinelle endringene i treningsbakgrunnen gjennom utøvernes karriere være et viktig fokus i resultatdelen og diskusjonen. Utøvernes deltakelse i de ulike aktivitetene blir diskutert, i tillegg til en generell oppsummering av dataene.



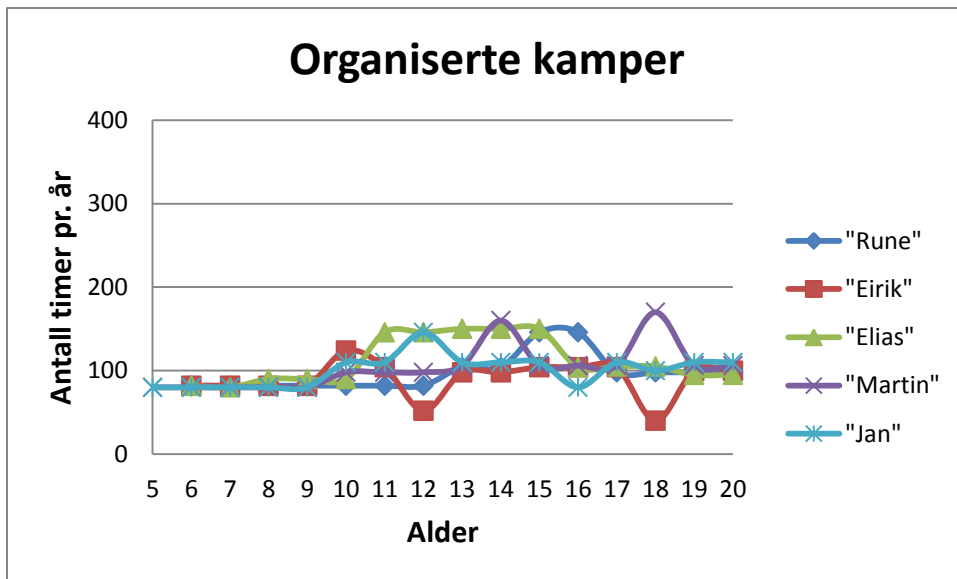
Figur 4: Individuelle data av deliberate practice pr. år

Som figur 4 viser, har alle utøverne begynt å spille organisert fotball fra de var 5 eller 6 år. Frem til 12-årsalderen øker mengden med deliberate practice gradvis. Fra 13 til 18 år har spillerne gjennomsnittlig akkumulert 446 timer med deliberate practice per år. "Eirik" ble skadet i ryggen da han var 18 år, og hadde derfor kun 200 timer med akkumulert deliberate practice dette året.



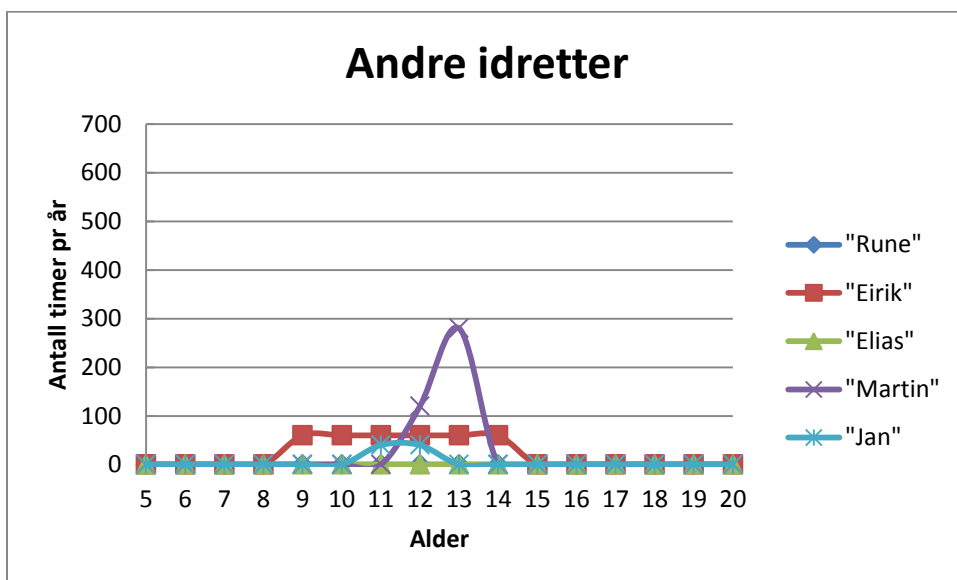
Figur 5: Individuelle data av deliberate play pr. år.

Figur 5 viser at utøverne har deltatt i store mengder med deliberate play fra de begynte å spille fotball i 5-6-årsalderen. Fra 6 til 9 år var gjennomsnittlig akkumulert mengde deliberate play 458 timer. I alderen 9-13 år har mengden med deliberate play vært på det høyeste for alle utøverne. Gjennomsnittlig mengde deliberate play akkumulert per år i alderen 9-13 år var 577 timer. "Martin" hadde et år der han prioriterte å spille basketball på fritiden, istedenfor fotball. Dette forklarer hans dropp i akkumulert deliberate play som 14-åring.



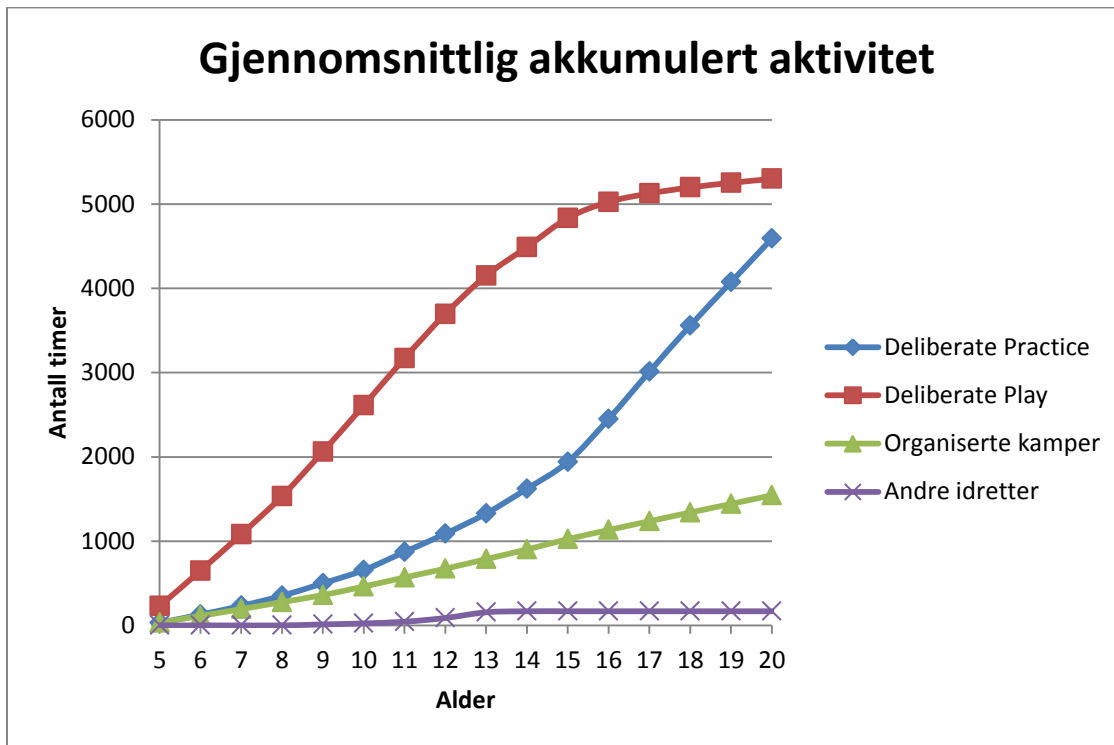
Figur 6: Individuelle data av antall timer med organiserte kamper pr. år.

Utøverne i studien har gjennom karrieren gått gjennom en vanlig sesongsyklus i fotball, bestående av en kamp i uken i seriespillet, i tillegg til cup-kamper og turneringer. Spillerne har gjennomsnittlig akkumulert 1544 timer med organiserte kamper totalt. Flere av spillerne har spilt kamper for to lag samtidig i enkelte sesonger.



Figur 7: Individuelle data av antall timer med andre idretter pr. år.

Utøverne har generelt i liten grad vært involvert i andre idretter. Tre av utøverne har drevet med andre idretter over en kortere periode i karrieren. “Martin” hadde en toårsperiode der han drev med basketball, og akkumulerte 400 timer med basketball over to år. “Eirik” var i flere år involvert i friidrett. Fra 9 til 14 år drev han med friidrett en gang i uken under sesongen.



Figur 8: Gjennomsnittlig antall timer deliberate practice, deliberate play, organiserte kamper og andre idretter akkumulert pr. år.

Utøverne hadde gjennomsnittlig drevet med 4590 timer med deliberate practice når de var 20 år. For deliberate play var mengden 5300 timer, organiserte kamper utgjorde 1544 timer, mens andre idretter utgjorde gjennomsnittlig 168 timer.



## 4.2 Diskusjon aktivitetsbakgrunn

### 4.2.1 Deliberate practice

Som Figur 3 viser, har utøverne i studien hatt en gradvis økning i mengden med deliberate practice aktiviteter gjennom alderen 5-12 år. I alderen 13-15 år skjer det en ytterligere økning i mengden med deliberate practice, og spillerne har akkumulert gjennomsnittlig 306 timer. Fra 16 til 20 år har spillerne gjennomsnittlig akkumulert 535 timer med deliberate practice per år. Gjennomsnittlig hadde spillerne akkumulert 4590 timer med deliberate practice når de var 20 år. De langsiktige endringene i mengden med deliberate practice har likhetstrekk til de ulike fasene i idrettsdeltakelsen som Cote et al. (2003; 2007) og Bloom (1985) identifiserer. Cote et al. (2007; 2003) viser til at utøvere som går gjennom tidlig allsidighets-veien, akkumulerer små mengder med deliberate practice i sankerfasen (6-12 år). I Soberlak & Cote's (2003) retrospektive studie på eliteutøvere i ishockey ble 14.9% (459 t) av den totale mengden med deliberate practice akkumulert i sankerfasen. Utøverne i denne studien akkumulerte 23.7% (1088 timer) av den totale mengden med deliberate practice i sankerfasen. Utøverne i denne studien har altså akkumulert en større mengde deliberate practice både prosentvis og i antall timer. Dette kan skyldes at flere av utøverne begynte å spille organisert fotball da de var fem år, i motsetning til i Soberlak & Cote (2003) hvor de begynte da der var 6 år. I tillegg har flere av spillerne trent med to lag samtidig under sankerfasen. I spesialiseringsfasen (13-15 år) utgjorde mengden med deliberate practice 18,5%, noe som også var en større andel enn ishockeyspillerne i Soberlak & Cote (2003) (13%). Investeringsfasen for spillerne i denne studien utgjorde 57,8% av den totale mengden deliberate practice akkumulert, mens for ishockeyspillerne utgjorde denne fasen 72,1% av den totale mengden. For utøverne i denne studien har mengden med deliberate practice vært på det høyeste i 16-18-årsalderen. Når utøverne har gjort seg ferdig med videregående og kommet opp i a-stallen hos eliteseriekubber, reduseres mengden noe. Dette kan forklares ved at alle spillerne har gått på toppidrettsgymnaser og hatt store treningsdoser når de har gått på videregående skole. Her har de ofte trent to ganger for dagen. På a-lagsnivå har det også blitt et klarere skille mellom treningsmengden i sesong og utenfor sesong. En av spillerne, "Martin", kom i motsetning til de andre spillerne, sent inn i en a-lagsstall i Tippeligaen. Han

spilte på et lavere nivå i den alderen hvor de andre spilte i Tippeligaen. Som figur 3 viser, fortsatte denne spilleren økningen i mengden med deliberate practice frem til han var 20 år.

Ericsson et al. (1993) argumenterer på bakgrunn av sin studie på musikere, at det kreves 10 000 timer med deliberate practice for å nå et ekspertnivå innenfor et ferdighetsfelt. Denne teorien kan ifølge Ericsson et al. (1993) overføres til idrettsdomenet. De retrospektive dataene fra denne studien viser at når spillerne var 20 år, hadde de akkumulert gjennomsnittlig 4590 timer med deliberate practice. 4 av de 5 spillerne var etablert på det øverste nivået i norsk fotball da de var 20 år, noe som ble definert som et ekspertnivå i fotball. Resultatene fra denne studien viser at det er stor forskjell mellom de 10 000 timene Ericsson et al. (1993) argumenterer for er nødvendig for å oppnå et ekspertnivå, og mengden som spillerne har akkumulert. Musikerne i Ericsson et al. (1993) har akkumulert over dobbelt så mange timer med deliberate practice før de nådde et ekspertnivå. Forskjellene mellom teorien om deliberate practice (Ericsson et al., 1993) og resultatene fra denne studien kan forklares på flere måter. For det første kan det stilles spørsmål ved om spillerne som har deltatt i studien, virkelig kan defineres som "eksperter". Ericsson et al. (1993) definerer eksperter som individer som regelmessig demonstrerer utmerkede prestasjoner i oppgaver som er sentrale innenfor et ferdighetsdomene. Selv om spillerne i denne studien har vært innom aldersbestemte landslag, er det ingen av spillerne som har nådd seniorlandslaget i fotball. Norske klubblag og landslag sine svake resultater internasjonalt (Nesje, 2009), tilsier også at norsk fotball er langt unna verdenstoppen i kvalitet. Samtidig tilhører imidlertid spillerne den 0,3 store prosentandelen av alle fotballspillere i verden som er profesjonelle spillere (FIFA, 2007). Fotball har også en dominerende rolle i norsk idrett, og det er over 260 000 aktive mannlige fotballspillere i Norge (Norges Fotballforbund, 2012).

En annen forklaring av forskjellen mellom Ericsson et al. (1993) sin teori og intervjuobjektene akkumulerte mengde med deliberate practice, vil være at det ligger et videre potensiale for utvikling hos utøverne etter 20 år. Dette kan underbygges ved at spillerne i studien har fått mer spilletid og større roller i lagene sine, etter hvert som de har kommet til midten av 20-årene. Det kan være vanskelig å identifisere en prestasjonstopp for en utøver i en lagidrett som fotball, dog kan det argumenteres for at økt spilletid og ansvar i sine respektive lag er en indikasjon på at de har utviklet seg som fotballspillere (Haugaasen &

Jordet, 2012). Det er også et viktig poeng at utøverne etter fylte 20 år stort sett bare har drevet med deliberate practice aktiviteter i tillegg til organiserte kamper. Cote (1999) argumenterer for at det etter investeringsfasen eksisterer en perfektjonsfase der utøvere vedlikeholder og perfektjonerer sine ferdigheter. For utøverne i denne studien kan det se ut til at denne perfektjonsfasen eksisterer, og at de enda ikke har nådd sitt beste nivå som utøvere. Et argument som kan tale for dette, er at "Eirik" vant prisen for årets beste spiller forrige sesong. Denne prisen har han aldri vunnet før, og gir en indikasjon på at han trolig aldri har vært bedre før. Han ble også kalt opp til U23-landslaget forrige sesong. Haugaasen & Jordet (2012) viser til at 83,3 % av profesjonelle fotballspillere er i alderen 20 til 31 år, og argumenterer derfor for at fotballspillere som oftest er på sitt beste nivå etter 20 år i fotballen. Trolig når de fleste spillere sin karrieretopp i aldersspannet 20 til 31 år (Haugaasen & Jordet, 2012).

Helsen et al. (1998) viste i deres studie på belgiske fotballspillere, at utøvere på internasjonalt nivå hadde akkumulert gjennomsnittlig 6328 timer med deliberate practice aktivitet, etter 13 år med fotball. Dette var liknende resultater som Ericsson et al. (1993) fant hos de beste fiolinistene (gj.snitt 6351 timer) og Hodges & Starkes (1996) fant hos de beste bryterne (gj.snitt. 5865 timer) 10 år inn i karrieren. Resultatene fra disse studiene viser at det tok tre år lengre tid for fotballspillerne i Helsen et al. (1998) å akkumulere en liknende mengde med deliberate practice som fiolinistene i Ericsson et al.'s (1993) studie og bryterne i Hodges & Starkes' (1996) studie. For utøverne i denne studien var den gjennomsnittlige akkumulerte mengden deliberate practice etter 13 år inn i karrieren på 4074 timer, altså over 2000 timer mindre enn for utøverne i Helsen et al. (1998). Denne forskjellen kan muligens forklare hvorfor de belgiske spillerne nådde et internasjonalt nivå, mens spillerne i min studie kun kan sies å ha nådd et nasjonalt nivå. Soberlak & Cote (2003) viste at eliteutøvere i ishockey hadde akkumulert gjennomsnittlig 3072 timer med deliberate practice i løpet av 13 år. På bakgrunn av disse resultatene argumenterer Soberlak & Cote (2003) for at andre typer aktiviteter som for eksempel deliberate play har bidratt betydelig til utøvernes utvikling til et ekspertnivå innenfor deres idrett.

#### 4.2.2 Deliberate Play

Utøverne i denne studien har fra starten av fotballkarrieren vært involvert i store mengder med deliberate play aktivitet. Fra de var 6 år har alle utøverne drevet med over 300 timer med deliberate play per år. Fra starten av karrieren og frem til de var 20 år har de gjennomsnittlig akkumulert 5300 timer med deliberate play aktivitet. Den langsiktige utviklingen for deliberate play aktiviteten til utøverne samsvarer med Soberlak & Cote (2003) sine resultater for ishockeyspillere. Utøverne har fulgt det samme mønsteret som tidlig allsidighets-veien som Cote et al. (2003; 2007) beskriver i "Developmental model of Sports Participation". I sankerfasen (6-12 år) har utøverne deltatt i store mengder med deliberate play aktivitet, og mengden har økt progressivt, før den har stabilisert seg frem til 12-årsalderen. I spesialiseringsfasen (13-15) har utøverne redusert mengden med deliberate play aktivitet, parallelt med at mengden med deliberate practice har økt. I investeringsfasen (16+) har utøverne redusert mengden ytterligere og fra 18-årsalderen har de drevet lite eller ingenting med deliberate play aktivitet. Selv om de langsiktige endringene i utøvernes deliberate play aktivitet samsvarer med Soberlak & Cote (2003), er det imidlertid en betydelig forskjell mellom total akkumulert mengde deliberate play fra karrierestart og frem til 20 år. Mens ishockeyspillerne i Soberlak & Cote (2003) sin studie totalt akkumulerte gjennomsnittlig 3506 timer med deliberate play, var tilsvarende gjennomsnitt for utøverne i denne studien 5300 timer.

Ford et al. (2009) undersøkte engelske fotballspilleres aktivitetsbakgrunn, og fant at deliberate play spilte en viktig rolle for hvem som nådde lengst som fotballspillere. Studien skilte mellom spillere som etter fylte 16 år enten spilte på hobby-nivå, spillere som ikke fikk proffkontrakt med en Premier League klubb, og spillere som fikk proffkontrakt i en Premier League klubb. Resultatene fra studien viste at spillerne som fikk proffkontrakt, gjennomsnittlig hadde akkumulert over dobbelt så mange timer årlig (338 timer) med deliberate play i alderen 6-12 år som spillerne som ikke fikk kontrakt (148 timer). For spillerne i min studie var gjennomsnittlig akkumulert deliberate play aktivitet i samme aldersspenn 435 timer. Mens Cote (2007) sin "Developmental model of Sports participation" ikke definerer deliberate play som en idrettsspesifikk aktivitet, definerer Ford et al. (2009) deliberate play som en fotballspesifikk aktivitet. Resultatene fra Ford et al. (2009) viser

imidlertid at mengden fotballspesifikk deliberate play i alderen 6-12 år, skiller mellom fotballspillere på ulike nivåer. Ford et al. (2009) foreslår en alternativ utviklingsvei for idrettseksperter, hvor utøveren er minimalt involvert i andre idretter, og tidlig deltar i store mengder med idrettsspesifikk deliberate play og deliberate practice. Ford et al. (2009) kaller denne utviklingsveien "The early engagement hypothesis". Denne utviklingsveien som Ford et al. (2009) foreslår, samsvarer i stor grad med utviklingen som utøverne i denne studien har gått gjennom. Utøverne har vært minimalt involvert i andre idretter, og har fra ung alder vært involvert i store mengder med fotballspesifikk deliberate play og deliberate practice.

### **4.2.3 Organiserte kamper**

Organiserte kamper har for spillerne utgjort seriekamper, treningskamper, turneringer og eventuelle landslagskamper. Spillerne i denne studien akkumulerte gjennomsnittlig 1544 timer med organiserte kamper i alderen 5 til 20 år. Sankerfasen (5-12 år) utgjorde 43,6 % ( 673 timer) av den totale mengden med organiserte kamper. Sammenlignet med Soberlak & Cote`s (2003) studie på hockeyspillere (2436 timer), hadde fotballspillerne akkumulert nesten 1000 timer mindre ved fylte 20 år. Ishockeyspillerne i Soberlak & Cote (2003) økte også progressivt mengden med organiserte kamper i spesialiseringsfasen og investeringsfasen, mens spillerne i denne studien stort sett lå på det samme nivået gjennom hele utviklingen. Noen av utøverne spilte for to lag parallellt, og spilte derfor flere kamper enn de andre spillerne, noe som fremkommer i figur 5. Det kan argumenteres for at den reelle forskjellen i akkumulert mengde med organiserte kamper mellom utøverne i Soberlak & Cote (2003) og utøverne i min studie er mindre enn hva resultatene tilsier. I ishockeykamper foregår det kontinuerlige bytter, og spillerne spiller sjelden hele kamper, i motsetning til fotball, hvor de fleste spillerne spiller hele kampen.

Flere studier har vist at idrettsutøvere rangerer konkurransesituasjon som en av de mest prestasjonsutviklende aktivitetene (Baker et al., 2003b; Helsen et al., 1998). Kampsituasjon i ballidretter er viktig for å utvikle evnen til å utvikle blikk for spillet og ta hurtige beslutninger (Baker et al. 2003b). Cote (1999) argumenterer derimot for at deliberate play vil bidra til å utvikle de kognitive og kreative evnene i ballidretter i større grad enn kampsituasjon. Dette

fordi deliberate play er en aktivitet som er mindre fysisk og mentalt krevende enn organiserte kamper, noe som gjør at aktiviteten kan opprettholdes i et regelmessig større timeantall.

#### 4.2.4 Andre idretter

3 av de 5 spillerne som deltok i denne studien har i løpet av karrieren drevet med andre organiserte idretter enn fotball. Idrettene som spillerne var involvert i var håndball, basketball og friidrett. For de tre spillerne utgjorde det til sammen 400, 360 og 80 timer totalt med annen organisert idrett. Gjennomsnittlig har spillerne akkumulert 168 timer i andre idretter. De to andre spillerne i studien har aldri drevet med andre organiserte idretter enn fotball. Sett i lys at denne mengden er totalt for hele karrieren fra 5 til 20 år, er mengden timer akkumulert i andre idretter nesten ubetydelig for utøverne. Det sterke fokuset på en idrett hos utøverne som har blitt intervjuet, står i kontrast til Cote (1999) og Cote et al. (2003; 2007) sin foreslåtte utviklingsvei gjennom tidlig allsidighet. Cote et al. (2007) beskriver tidlig allsidighet som en utviklingsvei hvor utøveren i sankerfasen (6-12 år) er involvert i flere idretter, før utøveren i investeringsfasen spesialisere seg i en idrett. Utøverne i denne studien har imidlertid spesialisert seg i fotball omtrent med en gang de har begynt å spille fotball. Utøvernes utviklingsvei er heller ikke helt i tråd med den tidlige spesialiserings-veien som Cote et al. (2007) beskriver, selv om alle utøverne i studien har spesialisert seg tidlig i fotball. Idrettsutøvere som går gjennom den tidlige spesialiserings-veien, deltar ifølge Cote et al. (2007) i små mengder med deliberate play-aktivitet og store mengder deliberate practice-aktivitet gjennom hele idrettsdeltakelsen sin. I denne studien har utøverne derimot akkumulert større mengder med deliberate play enn deliberate practice totalt sett. Det er først ved 14-15-årsalderen at deliberate practice er den aktiviteten som utøverne deltar mest i.

Cote et al. (2007) argumenterer for at deltakelse i flere idretter er positivt for å oppnå et elitenivå innenfor en idrett. Gjennom deltakelse i ulike idretter, utvikles grunnleggende motoriske og kognitive ferdigheter, som gjør at man trenger mindre idrettsspesifikk trening for å oppnå et ekspertnivå. I tillegg vil allsidighet i form av ulike idretter bidra til motivasjonen for å investere i idretten senere i karrieren (Côté et al., 2007). I denne studien har det vært umulig å vurdere verdien av å drive med andre idretter, rett og slett på grunn av

at utøverne som ble intervjuet, nesten utelukkende har drevet med fotball. Det kan imidlertid legges til grunn at det faktisk at disse spillerne har spesialisert seg tidlig, og kun drevet med maksimalt en annen idrett, ikke ser ut til å ha gitt negative ringvirkninger på den indre motivasjonen til utøverne. Utøverne oppgir at de alltid har hatt god motivasjon for å drive med fotball gjennom hele karrieren, selv om de har spesialisert seg tidlig i fotball.

### **4.3 Oppsummering aktivitetsbakgrunn**

Den kvalitative metoden som er tatt i bruk i denne studien, gir en beskrivelse av bakgrunnen til de 5 spillerne, fra de begynte å spille fotball og frem til de var etablert i Tippeligaen. Studien gir et nyansert bilde av hvordan 5 eliteseriespillere har utviklet seg, fra de begynte å spille fotball og frem til de var 20 år gamle. Gjennom å intervju en av foreldrene til utøverne, har det vært mulig å få et annet perspektiv på karrierene til disse spillerne. Denne studien presenterer hvordan norske fotballspillere har utviklet seg til elitenivå. Flere studier på fotballspilleres bakgrunn, har vist at både akkumulert mengde fotballspesifikk deliberate play og deliberate practice gjennom karrieren, kan skille mellom sub-elite og eliteutøvere i fotball (Ford et al., 2009; Helsen et al., 1998; Ward et al., 2007). Mens Ford et al. (2009) fant at akkumulert mengde med fotballspesifikk deliberate play diskriminerte mellom sub-elite og eliteutøvere, fant Ward et al. (2007) og Helsen et al. (1998) at mengden akkumulert organisert trening diskriminerte eliteutøvere fra sub-eliteutøvere. Dette kan tyde på at kvaliteten og innholdet i deliberate play og deliberate practice er av stor betydning. Gjennom å ha en sterk indre motivasjon for å bli bedre, vil utøvere heve kvaliteten i deliberate play og deliberate practice aktiviteter, og dermed akselerere ferdighetsutviklingen. Haugaasen & Jordet (2012) argumenterer på bakgrunn av de ovennevnte studiene, at de ulike fotballspesifikke aktivitetene som fotballspillere deltar i, må ses på som aktiviteter som komplimenterer hverandre, snarere enn at en av aktivitetene ansees som bedre for å utvikle fotballferdighet enn den andre.

Fotballspesifikk deliberate play har utgjort en betydelig mengde av den totale akkumulerte aktiviteten for utøverne. Denne aktiviteten ser ut til å ha vært et viktig fundament i utviklingen til spillerne (Ford et al., 2009). Denne aktiviteten ser ut til å ha lagt et solid

grunnlag i de tidlige årene, både ferdighetsmessig og motivasjonsmessig. At 4 av de 5 spillerne i ung alder har blitt definert som store talenter, kan være et resultat av at de har drevet med store mengder deliberate play-aktivitet fra 5-6-årsalderen. Det er også grunn til å tro at det er mengden akkumulert deliberate play-aktivitet som skiller utøverne i denne studien, fra mindre suksessfulle utøvere. Dette fordi mulighetene for å delta i organisert trening er begrenset i forhold til hvor mange treninger som tilbys for spillerne. Retrospektive karrierestudier av fotballspillere har vist at forskjellene i akkumulert mengde organisert trening mellom eliteutøvere og sub-eliteutøvere først fremkommer 10 år eller senere inn i karrieren (Ford & Williams, 2008b; Helsen et al., 1998; Ward et al., 2007). Selv om noen av utøverne i denne studien til tider spilte på to lag, har de stort sett fulgt den vanlige aktiviteten hva angår organisert trening. De har hatt lik tilgang til organiserte treninger som alle sine lagkamerater. Deliberate play aktivitet i fotball er imidlertid en aktivitet som utøverne har hatt tilgang til i nærmest ubegrenset grad. Det er grunn til å tro at store mengder med deliberate play, sammen med kvaliteten på den organiserte treningen, har ført til gode ferdigheter i ung alder hos utøverne i denne studien. Helsen et al. (1998) fant i sin studie på fotballspillere, at signifikante forskjeller i organisert trening mellom elite og sub-eliteutøvere først fremkommer 13 år inn i karrieren. På bakgrunn av disse resultatene mener Helsen et al. (1998) at fotballspillere tidlig i karrieren bør få tilbud om å trene mer organisert fotball, fordi det kan føre til et høyere prestasjonsnivå senere i karrieren.

Haugaasen & Jordet (2012) argumenterer for at ulike aktiviteter bidrar til ferdighetsutvikling på forskjellige måter. Fotball-aktivitet med fokus på spill, bidrar til å utvikle kognitive, kreative og perseptuelle ferdigheter som er spesifikke for fotball. Organisert trening vil i større grad utvikle deltakerens tekniske ferdigheter i tillegg til eksplisitt kunnskap om regler. Haugaasen & Jordet (2012) mener at kvaliteten og innholdet i deliberate practice og deliberate play er av stor betydning for læringsutbyttet. Spillere som har en sterk indre motivasjon for å utvikle ferdigheter og prestasjon, får et større utbytte av både deliberate play og deliberate practice aktivitet. Disse spillerne vil tilpasse atferden sin slik at den er mest hensiktsmessig for utvikling (Haugaasen & Jordet, 2012).



## 5 Resultater og diskusjon av kvalitative intervjuer:

I resultatdelen for de kvalitative intervjuene vil jeg presentere de viktigste funnene i forhold til problemstillingene mine, og diskutere funnene i lys av relevant teori. Funnene fra intervjuene har blitt kategorisert i forhold til den eksisterende teorien. Hver kategori har blitt innledet med en kort teoretisk introduksjon. Sitater og meningsfortetning har så blitt brukt for å legge frem resultatene fra intervjuene. Disse resultatene blir så drøftet og diskutert i diskusjonsdelen.

Jeg har formulert følgende underproblemstillinger som jeg ønsker å få svar på gjennom de kvalitative intervjuene jeg har gjennomført:

- **Hvilke faktorer oppgir spillerne som viktige for å nå Tippeliga-nivå?**
- **Hvilke oppfatninger har spillerne om talentbegrepet i fotball, og talentutvikling i Norge?**
- **Hvordan beskriver utøverne deliberate practice i fotball-området?**

### 5.1 Miljømessige forhold

Gagne`s (2004) modell om talent som potensial og produkt, peker på miljømessige forhold som en faktor som kan påvirke utviklingen fra potensial til produkt positivt eller negativt. Fysiske og materielle miljøforhold kan for eksempel henseile til tilgangen av fotballbane i nærmiljøet, eller at foreldre har kunnet støtte idrettsdeltakelsen økonomisk og materielt i nødvendig grad. Psykologiske miljøforhold er knyttet til kulturen en er oppvokst i, med tanke på foreldre, søsken, venner og skole (Gagné, 2004). Hvis en utøver vokser opp i et miljø hvor det er gunstige sosiale, fysiske og materielle forhold vil dette kunne fungere som en katalysator for ferdighetsutviklingen. Fraværet av hensiktsmessige miljøforhold kan imidlertid bremse utviklingen til en utøver, og representere en barriere for utviklingen (Gagné, 2004).

Cote (1999) belyser hvordan foreldre og søsken påvirker utviklingen til eliteutøvere i idrett. Cote (1999) identifiserer ulike måter eller dimensjoner for hvordan denne påvirkningen skjer, og knytter det opp mot de ulike fasene i idrettsdeltakelsen.

### 5.1.1 Resultater:

Utøverne i denne studien trekker frem miljømessige forhold som en viktig faktor for deres utvikling. De forholdene som spesielt blir trukket fram som viktige er foreldrestøtte, flinke trenere i barndommen, jevnaldrende kamerater og gode muligheter til å spille fotball i nærmiljøet. Felles for alle informantene, er at de har hatt foreldre som har vært aktive, interesserte og oppofrende i forhold til utøvernes deltakelse i fotball. 4 av de 5 informantene hadde faren sin som trener i begynnelsen av karrieren, da de begynte å spille fotball. Flere av utøverne uttrykker at dette har vært meget positivt, spesielt i de første årene med organisert fotball. Dette fordi de hele tiden hadde muligheten til å lære noe av faren. Utøverne presiserer at foreldrene deres som var involvert som trenere generelt hadde bedre kunnskaper enn gjennomsnittet, og at de på den måten har vært heldig som har hatt dyktige trenere fra startalder i fotball. Som en konsekvens av dette ble flere av informantene tidlig vant til å vinne kampene med store sifre.

“Elias” sin far eksemplifiserer hvordan hans fotballkunnskap har påvirket sønnens karriere, gjennom en spesiell hendelse i barndommen:

*“Da “Elias” var to-tre år så kjøpte jeg en ball til han. Han begynte da å sparke rundt på denne ballen i hagen med høyrefoten sin...så gikk jeg bort til han, lå ballen til sånn at han bare kunne bruke venstrefoten, så holdt jeg han på skuldrene så han ikke kunne skyte med høyrefoten..så når vi hadde gjort dette 5-6 ganger begynte han å bruke venstrefoten istedenfor høyre hele tiden, og nå er han jo venstrefot, noe som er veldig bra da, for det er lettere å komme langt hvis du er venstrefot”.*

Utøverne og foreldrene gir uttrykk for at forholdet til at forholdet mellom far og sønn endrer seg i løpet av oppveksten, og at foreldrenes involvering blir mindre etter hvert som utøverne blir eldre. Faren til "Eirik" beskriver denne endringen:

*"Når han var liten så sa jeg hva jeg mente, og sånn var det liksom, men når han ble eldre og jeg trakk meg mer ut av fotballen hans, så fikk vi en annen måte å snakke på...jeg tror at jeg ble en slags ventil, en som han kunne få ut frustrasjonen sin for, for det var jo ikke alt han ville gå til treneren eller lagkamerater med...spesielt i den tøffe tiden når han kom opp i a-stallen, snakket vi mye sammen, for da fikk jeg et annet perspektiv og så ting utenfra, og det tror jeg han verdsatte, selv om han aldri har sagt det direkte til meg".*

Det kommer tydelig fram at utøverne vektlegger de sosiale aspektene av å spille fotball i barndommen. Flere mener at de har vært heldig med at de har hatt venner de kunne spille med, og flere av utøverne har også hatt jevnaldrende søsken som de har vært mye sammen med. Flere av utøverne er sikker på at de aldri hadde spilt så mye fotball på fritiden hvis de ikke hadde hatt noen å spille sammen med.

"Rune" gir følgende beskrivelse av hvordan familien var involvert i fotballaktiviteten:

*"Jeg har en bror som er ett år eldre, og en bror som er ett år yngre. Faren min trente oss alle sammen...det gikk jo liksom i fotball hele tiden, vi har spilt masse sammen vi tre brødre...siden jeg hadde en eldre bror som var meget god i fotball også, hadde jeg hele tiden noe å strekke meg etter, siden han alltid var litt bedre enn meg".*

Gjennom intervjuene har det kommet frem at alle utøverne har vært oppvokst i familier som verdsetter fysisk aktivitet og i nærmiljøer hvor det er materielt tilrettelagt for å spille fotball. En av foreldrene som ble intervjuet forteller at han bygget en ballvegg til barna sine på den lokale lekeplassen, som de kunne bruke til å spille fotball. Alle utøverne refererer til den lokale fotballbanen som et sted hvor de har tilbragt utallige timer. I tillegg har de hatt

jevnaaldrende kamerater og/eller søsken som også har vært interessert i fotball. Dette har gjort at de alltid har hatt noen å spille fotball sammen med. Alle utøverne gir uttrykk for at de mer eller mindre har blitt “født” inn i fotballen. Å begynne med fotball var naturlig, med bakgrunn i konteksten de var oppvokst i. Det var imidlertid ikke noe press fra foreldre i forhold til å begynne med idrett generelt, og fotball spesielt.

“Eirik” skildrer hverdagen i barndommen slik:

*“Helt fra jeg begynte å spille fotball, var vi på banen hver dag... Det var hjem fra skolen, legge fra seg sekken og løpe ned på banen...Flere ganger måtte foreldrene mine komme å hente meg fordi det ble mørkt”.*

“Jan” beskriver all tiden på “løkken” som de beste minnene fra barndommen:

*“Det var jo det vi gjorde (spille fotball)...Når vi var mindre var det jo mer lek og sånt liksom, mens det kanskje ble litt mer seriøst etter hvert... fotballbanen var der vi alle møttes, det var ikke noe ringing eller avtaler, alle visste at vi gikk på fotballbanen, og der ble vi så lenge vi kunne, fram til middag eller når det ble mørkt...Når jeg ser tilbake på den tiden, så savner jeg det faktisk, det var jo den beste tiden...det var der jeg var i oppveksten, der jeg fikk mine beste venner, det var jo mye prating og sånt også, men jeg har jo i ettertid skjønt at all tiden på banen på mange måter ble grunnlaget for at jeg har nådd så langt med fotballen”.*

Flere av informantene beskriver en endring i miljøforholdene etter hvert som de ble eldre. I overgangen fra barneårene til ungdomsårene, ble flere og flere av kameratene mer interessert i andre ting enn å bli god i fotball. I denne alderen kom også følelsen av at trenerens kunnskaper begynte å komme til kort. For utøverne opplevdes dette som en barriere. “Jan” beskriver endringene i sitt vante miljø slik:

*“Etter hvert når vi ble eldre, i 13-14-årsalderen, så var det jo mange andre ting som ble mer interessante for de andre.. sånne typiske ungdomsting, gå med jenter og gjøre ungdomstreker og sånt... jeg skjønnte etter hvert at jeg måtte komme meg videre, for ellers ville jeg bare stagnere, jeg kunne fortsatt der og vært den beste spilleren, men jeg trengte å få mer utfordringer og få en trener som kunne lære meg nye ting”.*

Denne tankegangen viser at miljøforholdene også kan være en potensiell barriere for videre utvikling. Samtidig viser denne tankegangen for første gang i karrieren at utøverne bevisst vurderer miljøforholdene, for å fortsette sin egen utvikling. Frem til dette tidspunktet har ikke spillerne gjort valg i å påvirke miljøforholdene, men heller vært “født” inn i miljøet rundt seg.

### **5.1.2 Diskusjon:**

Informantenes oppfatning av de miljømessige forholdene sin rolle i deres idrettsdeltakelse, er i tråd med Gagne`s (2004) modell om talent som potensial og produkt. Gagne`s (2004) modell beskriver det fysiske og psykologiske miljøet som en katalysator eller barriere for talentutviklingsprosessen. For utøverne i studien har foreldre, søsken, venner, trenere og forhold i nærmiljøet vært meget hensiktsmessige for deres utvikling, og bidratt til å akselerere deres prestasjonsutvikling. Som de retrospektive dataene også viser, har utøverne deltatt i store mengder med deliberate play-aktivitet i aldersrommet 6-13 år. Utøverne beskriver denne aktiviteten som en aktivitet der de sosiale aspektene var svært viktige. “Fotballøkka” ble en møteplass for kamerater, der de kunne spille fotball og være med venner. Med de sosiale aspektene tatt i betraktning er det naturlig å tenke at det å ha et sosialt nettverk og en vennekrets som man har kunnet spille med, har vært veldig viktig. Hvis spillerne hadde vokst opp uten et slikt miljø, er det lite sannsynlig at de hadde brukt så mange timer på deliberate play-aktivitet. Gagne (2004) underbygger at miljøforholdene i ulik grad er påvirket av tilfeldigheter. I ungdomsårene blir imidlertid utøverne mer bevisste på at miljøforholdene påvirker deres utvikling, og må ta bevisste valg for å fortsette utviklingen. Dette blir trolig et veiskille der spillerne må velge mellom sosiale grunner for å spille fotball, og ambisjonen om å nå lengst mulig som fotballspiller.

Cote`s (1999) studie på familiens rolle i idrettsdeltakelsen til barn, fant at foreldre av eliteutøvere har lagt spesielt til rette for at deres barn har blitt interessert i sport og idrett. Gjennom å tidlig gi barnet sine gode opplevelser gjennom idrettsaktiviteter, kan dette vekke barnets interesse til å begynne med organisert idrett. For utøverne i denne studien, har denne introduksjonen til fotball skjedd svært tidlig. Flere av utøverne oppgir at de har spilt og lekt fotball så lenge de kan huske. Flere av foreldrene til utøverne oppgir at sønnen deres begynte å leke med ball i beina så fort de kunne gå. 3 av de 5 utøverne begynte å spille organisert fotball som 5-åringer, mens de to andre begynte da de var 6 år. 4 av de 5 spillerne hadde faren sin som trener de første årene. I investeringsfasen (13-15 år) fant Cote (1999) at foreldrene til eliteutøvere bidrar med betydelige tids- og økonomiske ressurser til barnets idrettsdeltakelse. Dette samsvarer bare delvis med funnene i denne studien. Foreldrene har i hovedsak forpliktet seg med tidsressurser i sankerfasen (6-12 år), da 4 av de 5 fedrene var trener for lagene. Når utøverne har kommet til 12-13-årsalderen har fedrene gitt seg som trenere og inntatt en mer tilbaketrukket rolle. Utøverne uttrykker selv at de gjennom hele oppveksten har følt støtte fra foreldrene, uten at de knytter dette opp mot en spesiell fase av deres idrettsdeltakelse. Foreldrenes støtte i investeringsfasen er en viktig faktor for å kunne håndtere tilbakeslag som oppstår når fokuset og presset rundt prestasjoner øker. I investeringsfasen øker mengden med intensiv trening og konkurransesituasjonen tilspisser seg. I denne fasen kan mange utøvere oppleve tilbakeslag som skader, sykdom, psykisk press og motivasjonsvansker (Cote, 1999). Flere av utøverne oppgir denne støtten som viktig i perioden når de ble tatt opp i a-stallen til Tippeligaen sitt. Selv om utøverne oppgir at denne støtten alltid fantes, ble støtten i investeringsfasen opplevd som annerledes, da foreldrene hadde et perspektiv der de i større grad så ting utenfra.

## **5.2 Oppfatninger rundt talentbegrepet**

Identifisering av talenter i fotball har fått økt interesse de senere årene. Gjennom å identifisere potensielle toppspillere i ung alder, kan klubbene gi disse spillerne riktig oppfølging og trening for å akselerere ferdighetsutviklingen (Williams & Reilly, 2000). På denne måten kan klubbene kanalisere ressursene på de talentene som har best forutsetninger for å bli toppspillere. Innenfor forskning på talentidentifisering, argumenteres det for ulike definisjoner av hva et talent er, og i hvilken grad talenter finnes. Howe et al. (1998) mener talent kan

identifiseres gjennom ulike genetiske og naturlige karakteristikk. Gagné (2004) mener talent må forklares utifra miljømessige faktorer, trening, og naturlige evner. Ericsson et al. (1993) argumenterer for at det ikke finnes naturlige talenter, men at det heller er evnen og viljen til å trene mye og målrettet som må sees på som talent. Hvilke premisser som legges til grunn for talentidentifiseringen i en klubb eller i et talentakademi, kan avgjøre hvilke spillere som får ekstra muligheter for utvikling i fotballen. Williams & Franks (1998) argumenterer derfor for at talentidentifiseringen bør bygge på vitenskapelige retningslinjer.

### 5.2.1 Resultater:

Noen av utøverne har en klar mening om at de har besittet et naturlig talent for å bli god i fotball. Dette talentet knyttes til både fysiske egenskaper og kognitive egenskaper. De fysiske egenskapene som trekkes frem er hurtighet, styrke og størrelse. De kognitive egenskapene beskrives av flere som en bedre forståelse for spillet eller som et slags naturlig balltalent .

“Elias” mener at han hadde et naturlig balltalent som framskred med en gang han begynte i fotball:

*“Jeg hadde ikke spilt noe særlig fotball på fritiden før jeg begynte å spille organisert fotball, men det gikk veldig bra fra første stund og jeg scoret sikkert 40-50 mål hver sesong i begynnelsen... så uten at jeg visste det så bodde det egentlig ganske mye fotball i meg”.*

“Eirik” beskriver seg selv som et naturlig talent i yngre alder:

*“Når jeg var yngre var jeg nok et naturlig talent. Jeg var raskere og sterkere enn de på min alder... jeg var jo litt med på friidrett og vant stort sett alt jeg var med på der av sprint- og mellomdistanse, og farten har jo liksom alltid vært mitt varemerke”.*

Faren og treneren til “Eirik” beskriver sønnens talent på en enda mer nyansert måte:

*“ Problemet til “Eirik” var at han var så sinnsykt mye bedre enn alle de andre...så når vi ledet med 5-6 mål så gikk jeg bort til treneren på det andre laget og sa at de kunne lure inn 3-4 spillere til, men selv da gikk det jo forferdelig galt allikevel, så da var jo “Eirik” den første som måtte ut..han kunne være forskjellen på om vi vant 5-0 eller 15-0 og sånt”*

“Jan” mener at man hvis man ikke har naturlige fysiske egenskaper, er man avhengig av å være eksepsjonelt god på andre momenter av spillet:

*“For å spille i Tippeligaen må du ha noe ekstra, noe som skiller deg fra spillere i 1. og 2.divisjon...hvis du verken er rask, sterk eller stor er det vanskelig å lykkes, da må du ha noe annet du er ekstrem på, som tekniske eller taktiske ferdigheter, ellers blir du spist opp av tempoet og fysikken i Tippeligaen”.*

I Intervjuene med utøverne beskriver 4 av 5 spillere at de som liten opplevde at de hadde et naturlig talent eller en begavelse for å bli god i fotball. Spillerne opplevde fort etter at de begynte med fotball, at de var bedre enn de fleste lagkameratene de spilte med. Spillernes oppfattelse av dette talentet ser i hovedsak ut til å være knyttet til fysiske og kognitive predisposisjoner. Senere i karrieren blir psykologiske og mentale egenskaper sett på som svært viktige for å lykkes som fotballspiller. Flere momenter blir fremhevet som viktige: Indre drive, takle motgang, mental tøffhet, gjøre riktige prioriteringer, lidenskap for spillet og evnen til å tenke langsiktig utvikling. Flere av spillerne legger til at de har hatt medspillere som har vært bedre og mer talentfull i yngre alder. Disse spillerne har imidlertid ikke hatt den indre drivkraften til å legge ned alt arbeidet som kreves for å bli eliteutøver. “Jan” uttaler at man må ha en ekstrem vilje og lyst til å bli god for å lykkes:

*”Man må ha ufattelig lyst til å lykkes...for meg gikk fotballen foran alt, jeg kjørte mitt løp og ofret mye sosiale sammenkomster for å spille fotball...man må være villig til å legge ned alle de timene som trengs”.*



“Eirik” legger også vekt på evnen til å takle motgang og tøffe perioder i fotballen. Han mener det er viktigere enn å ha et naturlig talent:

*”Man må være villig til å ofre mye annet som kameratene dine holder på med....man må legge ned alle de timene med trening fra barndommen, og selvfølgelig, det var jo ikke alltid jeg ville gå på trening...når du våkner og kroppen er sånn helt kjip og du bare tenker åhhh, i dag er jeg dritt lei, men du gjør det jo fordi du vet at du må det for å bli god liksom”.*

Flere av utøverne og foreldrene nevner spesielt alderen 15-19 år som en tøff periode fysisk og psykisk. I denne perioden har spillerne gått gjennom et skifte fra gutte- og junior-fotball til seniorfotball og fra breddeklubbmiljøer til toppklubbmiljøer. I denne perioden har alle utøverne også begynt på idrettslinjer, noe som også har betydd en markant økning i treningsmengde. Å gå fra å spille med barndomsvennene i moderklubben, til å trene med voksne menn som til daglig spiller i Tippeligaen, opplevdes som mentalt tøft for flere av utøverne. Å gå fra å alltid være sterkest, til plutselig å være blant de svakeste, var tøft både psykisk og fysisk. “Eirik” beskriver den vanskelige overgangen til toppklubb/seniornivå slik:

*“Jeg var alltid vant til å være best, men når jeg kom opp på a-laget var jeg plutselig den svakeste...så var det liksom sånn at a-lagsspillerne skal “ta” juniorene, spesielt noen av de eldste...vi skulle hente ballene og sette målene på plass og vi fikk skylden hvis vi tapte på trening....jeg følte meg som en hakkekylling til tider.. det føltes som om treneren og spillerne testet deg og liksom så hvor mye dritt du kunne ta uten å gi opp.. men på sikt gjorde det meg sterkere og tøffere i hodet, så jeg ville ikke vært foruten det”.*

En av utøverne “Martin”, hadde en litt annen utvikling enn de andre utøverne i studien. Han var sent utviklet fysisk og ble ikke sett på som et stort talent i yngre alder. Dette ga han ikke den samme oppfølgingen og de samme mulighetene som de andre utøverne i studien fikk. “Martin” hadde et bevisst forhold til hvordan han ville utvikle seg som fotballspiller. Han

valgte å ikke gå til en toppklubb, da han følte at steget opp til en Tippeliga-stall ville bli for stort.

*“Jeg hadde flere kamerater som gikk til “(Tippeligaklubben)” når de var 15-16 år...problemet var at steget opp til a-laget ble altfor vanskelig, så måtte de spille på junior- og rekruttlaget og de ble liksom bare en i mengden...når de så hvor langt opp det var til a-laget var det bare demotiverende fordi de trodde aldri de kunne bli god nok...jeg ville heller ta ett steg av gangen, spille i 2.divisjon og utvikle meg gradvis”.*

Den vanskelige perioden fra å gå fra talentfull guttespiller til å bli seniorspiller, virker tilsynelatende å være et slags nåløy hvor det utkrystalliserer seg hvem som er gode nok til å ta steget til å bli a-lagsspiller i en Tippeligaklubb. 4 av de 5 utøverne som ble intervjuet, klarte å komme gjennom nåløyet, mens en spiller trengte flere år i lavere divisjoner før han var klar for Tippeliganivået. Historien til “Martin” viser at det er mulig å slå igjennom som spiller sent, da han ikke spilte Tippeliga-fotball før han var 24 år gammel. Gjennom å være svært målbevisst og å tenke langsiktig klarte han å nå bli Tippeliga-spiller. “Martin” sin utvikling understreker viktigheten av psykologiske og mentale egenskaper for å nå langt i fotball.

### **5.2.2 Diskusjon:**

Alle utøverne i studien ser ut til å ha en felles forståelse av hva et talent er. Spillerne oppfatter talent som et begrep med flere dimensjoner ved seg. De har en felles oppfatning av at man må besitte et visst naturlig talent, hvis man i det hele tatt skal ha sjanse for å bli en eliteutøver i fotball. Utøverne beskriver dette naturlige talentet som fysiske egenskaper og kognitive egenskaper som gir et konkurransefortrinn i fotball. Enkelte studier på fotballspillere har vist at fysiske egenskaper kan diskriminere mellom suksessfulle og mindre suksessfulle utøvere. En studie på 11-12 år gamle fotballspillere, viste at prestasjon i hurtighetsøvelser diskriminerte mellom suksessfulle og mindre suksessfulle utøvere (Janssens, Van Renthergem, Bourgois, & Vrijens, 2002). Jankovic et al. (1997) sammenlignet suksessfulle 15-17 år gamle fotballspillere med mindre suksessfulle spillere i samme alder, på en rekke

fysiske egenskaper. Studien viste at de spillerne som senere tok steget til profesjonelle klubber i Europa, presterte bedre på de fysiske testene som var antatt som viktige for fotballspillere. Williams & Reilly (2000) argumenterer imidlertid for at forskjeller i fysiske egenskaper kan skyldes spillernes treningsbakgrunn heller enn arvelige forhold. Spillere som i ung alder er involvert i store mengder med fotballspesifikk aktivitet vil oppnå fysiske adaptasjoner som følge av denne treningen. Reilly, Bangsbo & Franks (2000) trekker frem at fotball er en kompleks idrett, med mange ulike posisjoner som krever ulike fysiske egenskaper. Derfor er det vanskelig å isolere individuelle fysiske predisposisjoner som kan predikere hvem som blir suksessfulle spillere. Fotballspillere må derimot ha høy aerob og anaerob kapasitet, god bevegelse og fleksibilitet, samt evnen til å utvikle stor kraft i hurtige bevegelser. Den viktigste fysiske egenskapen til en spiller er trolig evnen til å kunne tåle mye intensiv og systematisk trening (Reilly et al., 2000). Funnene i de ovennevnte studiene samsvarer på mange måter med intervjuobjektene i denne studien sin oppfatning av fysisk talent. Utøverne har en felles oppfatning av at et visst fysisk talent er nødvendig for å nå elitenivå i fotball.

Flere av utøverne beskriver kognitive og kreative egenskaper i fotball som en predisposisjon som er viktig for å bli god i fotball. Dette blir ofte referert til som et balltalent. Flere av utøverne mener at de har hatt et naturlig balltalent, som også kunne vært hensiktsmessig hvis de drev med andre ballidretter. Williams (2000) utførte eksperimenter der fotballspillere ble introdusert til ulike spillsituasjoner ved hjelp av digitale videobilder. Når gode fotballspillere og mindre gode spillere ble testet på kognitive egenskaper knyttet til fotballspesifikke oppgaver, presterte gode spillere konsekvent bedre enn de mindre gode spillerne. Gode spillere var raskere og mer nøyaktige med å gjenkjenne spillmønstre, bedre til å forutse fremtidige handlinger hos motstander, og gjorde mer effektive og hensiktsmessige visuelle søk. Williams & Reilly (2000) poengterer at det er vanskelig å anslå i hvilken grad disse forskjellene skyldes at gode spillere er predisponert for å utvikle bedre spillintelligens, eller om forskjellene er et resultat av mer hensiktsmessig trening. Utøvernes oppfatning heller mot at gode spillere evner å ta til seg kognitive og taktiske egenskaper mer effektivt, og derfor oppnår et høyere nivå.

Holt & Dunn (2004) intervjuet unge profesjonelle fotballspillere og profesjonelle trenere, for å undersøke hvilke psykososiale egenskaper som var sentrale for å lykkes i fotball. Fire psykososiale egenskaper/kompetanser skred fram som sentrale: Disiplin, dedikasjon, evne til å tåle motgang og evnen til å bruke tilgjengelig sosial støtte. Egenskapen disiplin innebærer å imøtekomme krav fra trenere, og villigheten til å ofre andre ting for fotballen. Dedikasjon innebærer å ha sterke motiver for å drive med fotball, som for eksempel en sterk forkjærlighet for idretten. Strategiske mål for hvordan en ønsker å bli best mulig, er også en sentral del av denne egenskapen (Holt & Dunn, 2004). Evnen til å takle motgang og evnen til å bruke gode mestringsstrategier er viktig for å komme tilbake fra nedturen som kommer i fotballkarrieren. I tillegg vektlegger Holt & Dunn (2004) egenskapen til å bruke tilgjengelig sosial støtte, og nevner spesielt fedre sin støtte som viktig både som emosjonell støtte og informativ støtte. Egenskapen til å benytte seg av tilgjengelig støtte, kan knyttes opp mot det å være lærevillig og utforskende (Holt & Dunn, 2004). I en undersøkelse av olympiske og suksessfulle olympiske utøvere ble en rekke fellestrekk hos utøverne identifisert: Selvtillit, idrettsintelligens, lærevillighet, mental styrke, takle motgang, optimistiske, målrettet, hardtarbeidende og å mestre prestasjonsangst (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002). Williams & Reilly (2000) argumenterer for at ekspertprestasjoner i fotball ikke kan forklares utelukkende fra psykologiske og psykososiale egenskaper. Dette underbygges ved at det i alle profesjonelle fotballklubber finnes en rekke forskjellige typer personligheter.

Gjennom intervjuene med spillere og foreldre er det også tydelig at spillerne er ulike personligheter. Det er allikevel flere fellestrekk ved utøverne psykologisk; de har stor arbeidsmoral og treningsvilje, de har en sterk kjærlighet til fotball og de virker mentalt sterke. Disiplin, dedikasjon, evnen til å håndtere motgang og evnen til å bruke sosial støtte, er også egenskaper som utøverne i denne studien har besittet. For spillerne har disse egenskapene vært spesielt viktige i 15-20-årsalderen. Dette er en periode hvor utøverne har vært involvert i store mengder intensiv trening, og vært i en tøff konkurransesituasjon som krever mental styrke. Evnen til å takle motgang har spesielt vært viktig for de utøverne som har opplevd at utviklingen har uteblitt i perioder. For "Martin", som nådde elitenivå relativt sent, var det helt avgjørende å ha en målrettet og langsiktig karriereplan å jobbe etter. Han jobbet systematisk med å utvikle seg steg for steg, og var på mange måter sin egen trener. Holt & Dunn (2004) argumenterer for at spillere som hele tiden setter seg strategiske mål, har bedre muligheter for

å lykkes. Evnen til å takle prestasjonsangst og forventninger fra omverdenen har også vært meget viktig for utøverne. Fotballens popularitet i Norge gjør at spillerne får et stort press på seg i ung alder når de har nådd a-lagsnivå (Norges Fotballforbund, 2012). Flere tusen tilskuere på tribunen kan være skremmende for en ung spiller, og krever mental styrke for å håndtere. Gjennom intervjuene gir spillerne uttrykk for at perioden fra de kommer inn i a-stallen i Tippeligaen og frem til de er klar for førstelagsfotball, er en slags “hardningsfase”. De blir utsatt for press og mentalt stress av trenere og eldre spillere for å bli sterkere mentalt. Selv om flere av spillerne beskriver denne perioden som svært tøff, er det en felles oppfatning om at dette er med på å “hardne” de, og gjøre de mentalt rustet for spill på det øverste nivået. Dette funnet støttes av Williams & Reilly (2000), som viser til at personlighetstrekk til en viss grad er arvelige (30-60%), samtidig som psykologiske egenskaper kan utvikles gjennom idrettskarrieren. Jones (2002) argumenterer for at mental tøffhet er en psykologisk egenskap som kan utvikles over tid, noe som er i tråd med utøvernes beskrivelser av en “hardningsfase” i slutten av tenårene.

### **5.3 Utøvernes oppfatninger om talentutvikling i Norge**

Norske klubber og det norske A-landslaget sine dårlige resultater internasjonalt, har ført til økt debatt og interesse rundt hvordan talentutvikling drives i Norge. Flere sentrale aktører argumenterer for at norsk fotball fokuserer for mye på breddefotball, og at talentutviklingsarbeidet bør systematiseres og profesjonaliseres i større grad (Jenssen, 2011; Kaspersen, 2011; Nesje, 2009).

#### **5.3.1 Resultater:**

Utøverne som har deltatt i denne studien trekker frem ulike syn på talentutviklingen i Norge, basert på deres egne erfaringer. Ulike temaer som utøverne trekker frem er hvordan det bør trenes, topping av aldersbestemte lag og hvordan den helhetlige talentutviklingen i Norge bør drives. Spillerne har til dels vidt forskjellige meninger innenfor disse temaene. Alle spillerne er imidlertid enige at kompetanse hos treneren er svært viktig, og at det er mangel på

kompetente trenere i barne- og ungdomsfotballen. Noen mener at den norske idrettsmodellen fokuserer for mye på breddefotballen, og at dette hindrer de beste spillernes utvikling. Andre mener at Tippeligaklubbenes økte fokus på å hente yngre og yngre spillere kan være ødeleggende i det lengre perspektiv. “Elias” mener at Norsk fotball bør se til utlandet for å hente inspirasjon om hvordan talentutviklingen bør drives:

*”Hvis man ser til Tyskland og Nederland så er det profesjonelle trenere som trener de yngre spillerne i akademiene til storklubbene, mens i Norge er det foreldre som trener deg frem til du er 15, og de har jo egentlig ikke peiling på fotball, sant...det virker ikke som om det er status i Norge å trene et miniputtlag, da er det bedre å trene et a-lag i 4.divisjon...egentlig burde jo de beste trenerne med utdanning trent 7-8-åringene.. all respekt til de trenerne jeg hadde når jeg var yngre, men de hadde jo ikke peiling på fotball”.*

“Elias” sitt syn heller klart mot en profesjonalisering og systematisering av talentutvikling i ung alder. Rasjonalet som blir dratt frem er at Norge ikke klarer å produsere frem spillere på et like høyt nivå som andre europeiske land klarer. “Martin” mener at det er for mye fokus på allsidighet og breddeidrett i Norge. Dette går på bekostning av de ivrigste spillerne, som ikke får utfordringer nok:

*” Først og fremst må vi trene mer fotball i Norge...I England henter de spillere til akademier i 5-6-årsalderen der de har skikkelige trenere fra starten av, så det sier jo seg selv at de har bedre forutsetninger når de starter seriøst så tidlig...de som har et ekstra talent for det, og har lyst å trene bør få muligheten til å trene mer”.*

Utøverne i studien uttrykker at de har vært heldige med å ha dyktige trenere i barndommen, og impliserer på den måten at tilfeldigheter snarere en systematikk gjorde at de hadde gode muligheter for utvikling i moderklubbene sine. Når det gjelder skifte av klubb til et mer seriøst og målrettet miljø, ser det ut til at spillerne har byttet klubb når de føler at de må komme seg videre. Dette valget blir påvirket av flere ulike faktorer. Å få trenere med bedre kompetanse, bedre medspillere rundt seg, større utfordringer og muligheten til å trene mer, står frem som sentrale argumenter. Ingen av de 5 spillerne i studien byttet klubb før de var 15

år gammel (sett bort ifra klubbytte grunnet flytting). Når utøverne skal svare hypotetisk på om de kunne vært bedre hvis de hadde byttet klubb på et senere eller tidligere tidspunkt, nøler spillerne. De mener at det ikke eksisterte et bedre utviklingsmiljø i deres aldersgruppe på den tiden, og at de da like godt kunne bli værende i moderklubben. Flere gir imidlertid uttrykk for at hvis det hadde eksistert et bedre tilbud, der de kunne fått trent mer og hatt bedre trenere, ville dette vært noe som kunne gjort at de hadde blitt enda bedre fotballspillere. “Eirik” sin far uttaler:

*”Jeg tenkte ofte på om jeg burde tatt han ut, men det var jo det sosiale og sånt...det er klart, hadde det stått en kar på sidelinjen med autoritet i forhold til fotball og sagt til meg “han der må satses på”, så ville jeg gjort det... men “(Tippeligaklubben)” hadde jo ikke noe satsingslag i den alderen, så da måtte han i så fall flyttet, og det kunne han ikke gjøre alene som 13-åring”.*

“Jan” trekker fram utfordringer i forhold til egne ferdigheter som et sentralt element:

*”Så lenge jeg følte at jeg hadde utfordringer og hele tiden utviklet meg, så følte jeg ikke noe behov for å gå til “(Tippeligaklubben)”.... etter hvert så følte jeg jo at jeg kunne mer enn treneren, og jeg ville ha det seriøst...jeg følte at jeg måtte komme meg videre for å ha noe å strekke meg etter”.*

“Martin” sin far ser flere negative sider ved at de beste spillerne skal samles i ett miljø tidlig:

*“Jeg tror det er viktig å spille med vennene sine og føle den tryggheten man har der...hvis alle de beste spillerne i by'n skal spille for ett lag så får man ingen motstand når man spiller kamper, og det tror jeg ikke er motiverende eller utviklende... når “den beste” spilleren på laget går til “(Tippeligaklubben)” så er jo det negativt og demotiverende for de gjenværende, de får ingen å strekke seg etter”.*

“Elias” legger også vekt på at det er vanskelig å vite hvem som kan bli gode og hvem som har den indre driven til å ville bli god. De sosiale faktorene med å spille med vennene i trygge omgivelser, er noe som foreldrene legger særlig vekt på. Det føltes som en trygghet å vite at barna var i en trygg sosial ramme. Foreldrene gir uttrykk for at de sosiale aspektene ved fotballen har vært viktigere, enn det at sønnen på død og liv skulle bli “proff”. De har imidlertid tidlig skjønnet at barna har hatt en drøm om å bli toppspillere, og har vært støttende og hjelpsomme for å kunne realisere de drømmene.

“Martin” trekker uoppfordret fram flytsonemodellen (Csikszentmihalyi, Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995) for å illustrere sin tankegang rundt klubbvalg og treningsmiljø. Han mener det må være balanse mellom utfordringene som stilles, og mestringsfølelsen man opplever. Ved å være i en treningsgruppe med for høyt nivå, tror han at han ville blitt demotivert og kanskje sluttet med fotball, noe som skjedde med flere av vennene hans. Hvis han hadde vært i en for dårlig treningsgruppe kunne dette ført til at utviklingen hans stagnerte, og at han ville hatt en dårligere ferdighetsutvikling. “Martin” søkte derfor hele tiden å være i et miljø der han følte trygghet, ble satset på og samtidig utviklet seg som fotballspiller.

Generelt sett ser det ut til at utøverne i studien har hatt en ideell inngang til et satsingsmiljø/talentlag. For 4 av spillerne i studien har dette skiftet kommet i 14-15-årsalderen. For en spiller har dette skiftet skjedd mye senere, og denne spilleren har tatt mange små steg over flere år. Spillerne oppgir bedre treningsmiljø, bedre trenere, bedre medspillere og flere treninger som viktige grunner for å bytte klubb. I tillegg har spillerne hatt et ønske om å investere mer i idretten på dette tidspunktet. De sosiale aspektene og tryggheten ved å spille med barndomsvenner i moderklubben, oppgis som viktige grunner til at dette skiftet ikke har skjedd i yngre alder. Dette er noe som også sterkt vektlegges av foreldrene til spillerne. Flere av foreldrene argumenterer for at de tror det rent fotballmessig kunne vært positivt å komme inn i et satsingsmiljø tidligere, i allefall på kort sikt.



### 5.3.2 Diskusjon:

Noen av utøverne gir uttrykk for at fokuset på breddefotball i Norge går på bekostning av de beste spillerne. Fokuset er så rettet mot at alle skal være med og ingen skal skille seg ut, at det ikke blir lagt til rette for optimal utvikling for de som vil og kan nå langt i fotballen. Dette samsvarer med meningene til enkelte trenere og spillerutviklere i Norge (Jenssen, 2011; Kaspersen, 2011; Nesje, 2009). I Norge er det svært mange barn som er medlem i idrettslag (Ommundsen, 2008), og fotballen er den klart største idretten med over 360 000 spillere (Norges Fotballforbund, 2012). At idretten generelt og fotball spesielt favner så stort, bør sees på som en ressurs. Tiltak som gjøres for å bedre talentutviklingen i Norge, bør også søke å ta vare på den store bredden. Samtidig bør det jobbes med tiltak som kan sørge for bedre ferdighetsutvikling hos unge fotballspillere og samtidig ivaretar et godt tilbud til alle som vil spille fotball. Dette er i tråd med Csikszentmihalyi et al. (1995) sin flytsonemodell. Flytsonemodellen beskriver hvordan forholdet mellom utfordringer og egne ferdigheter påvirker gleden ved å drive med en aktivitet. Hvis en spiller opplever at kravene og utfordringene blir for store, vil han oppleve stress og prestasjonsangst. Hvis en spiller får utfordringer som blir for enkle i forhold til eget nivå, vil utviklingen stagnere og spilleren kjede seg. Hvis utfordringene står i forhold til spillerens nivå og ferdigheter, oppnår utøveren å være i flytsonen (flow). Når en spiller befinner seg i flytsonen, vil han oppleve mestringsfølelse og glede ved å drive med idretten (Csikszentmihalyi et al., 1995).

Det virker som om spillerne i denne studien til en viss grad har søkt å hele tiden befinne seg i flytsonen. Når de har følt at utfordringene har blitt for lave, har de søkt nye utfordringer i nye klubbmiljøer. Etter hvert som utøverne har blitt eldre, har de blitt mer bevisste på å hele tiden være i et miljø der de får ideelle utfordringer. Et sentralt aspekt av dette, virker å være ivrigheten til å være i en treningsgruppe med andre spillere som er på samme eller et høyere nivå. For den helhetlige spillerutviklingen i Norge, kan flytsonemodellen sine prinsipper betraktes som et utgangspunkt for hvordan spillere på ulike nivåer bør ivaretas. Kanskje bør fokus rettes mot at de beste og ivrigste spillerne i større grad opplever utfordringer tilpasset sitt nivå og sine ambisjoner, med tanke på at flere aktører i norsk fotball har satt fokus på dette (Jenssen, 2011; Kaspersen, 2011; Nesje, 2009).

## 5.4 Utøvernes oppfatning av deliberate practice

Ericsson et al. (1993) definerer deliberate practice som en høyt strukturert aktivitet som har som formål å forbedre prestasjon innenfor et ferdighetsfelt. Denne aktiviteten er ikke nødvendigvis underholdende for deltakeren, motivasjonen for å drive med deliberate practice er å bedre prestasjonen. Ericsson et al. (1993) fant at det tok 10 000 timer for musikere å nå et ekspertnivå, og mener at ferdighetsnivå er direkte relatert til mengden med deliberate practice akkumulert. Denne teorien er ifølge Ericsson et al. (1993) overførbar til idrettsdomenet.

Aktiviteter som ble definert som som deliberate practice i denne studien, var organisert fotballtrening og trening alene som var ment å bedre prestasjon i fotball. Deliberate play er en aktivitet som har instrumentell verdi, og er iboende underholdende for deltakerne (Cote et al., 2003). Deliberate play beskrives som en lekpreget aktivitet i fri form og varierte kontekster, hvor deltakerne styrer regler og utformingen av aktiviteten (Cote et al., 2003). Deliberate play ble i denne studien definert som uorganisert fotballek med flere tilstede.

### 5.4.1 Resultater:

Alle utøverne beskriver de tidlige årene med organisert trening som lekpreget og lystbetont aktivitet, der de opplevde stor grad av mestringsfølelse, på tross av at treningene var organisert av en trener, og sådan voksenstyrt. Dette var år hvor de spilte med barndomsvennene fra nabolaget, i en trygg arena for fysisk utfoldelse. Dette illustrerer at deliberate practice og deliberate play i praksis kan ha mange likhetstrekk, og at det kan være vanskelig å sette en strek mellom hva som er deliberate practice og hva som er deliberate play (Helsen et al., 1998).

“Jan” sier følgende om de organiserte treningene i starten:

*“I begynnelsen var det jo mest lek og moro, det var jo foreldre som var trenere...fotballtrening var det gøyeste jeg visste, jeg gikk aldri glipp av en trening, det var jo*

*liksom gulroten i uken..når jeg var liten spilte jeg med de som var ett år eldre også for å få trene mer”.*

“Elias” trekker frem både spillegleden og de sosiale aspektene ved fotballtreningene som de mest positive tingene med fotballtreningene:

*“Jeg gledet meg alltid til trening, selv om det var snø og regn ute... det var på fotballen jeg hadde mine beste venner og der jeg fikk gjøre det jeg likte best, så treningene var høydepunkter i uken”.*

Flere av spillerne uttrykker at når de ble eldre, ønsket de selv å investere mer i fotballen, og ønsket mer målrettet og seriøs trening. Dette ønsket ble for flere av spillerne fulgt opp med et klubbskifte til toppklubber hvor de beste talentene i distriktet ble hentet inn. “Rune” beskriver det slik:

*“Da jeg kom opp på a-laget i moderklubben var ikke treningsgruppen så god, det var liksom litt gampefotball, så da følte jeg at jeg måtte komme meg videre for å utvikle meg...jeg ville komme til en bedre treningsgruppe og få bedre trenere rundt meg”.*

“Eirik” forklarer at det var stor forskjell på den organiserte treningen da han gikk fra en breddeklubb til en toppklubb:

*”Når jeg kom til “(tippeligaklubben)” skjønte jeg at, okei, her må jeg jobbe mye mye hardere enn det jeg har gjort før, det gikk liksom ikke an å flyte på talentet lenger.. hvis du ikke jobbet hardt nok ble du avslørt, og trenerne var på deg med en gang”.*

Det virker å være en felles oppfatning hos utøverne at den organiserte treningen har fått et mer seriøst tilsnitt etter hvert som de har blitt eldre. Samtidig har utøvernes motivasjon for å

trene mye og hardt, økt i takt med at de har blitt eldre. “Martin” uttaler at motivasjonen for å trene i tiden på toppidrettslinjen på videregående til tider kunne skranke:

*“Når jeg gikk på videregående så var det sinnsykt mye trening, og når du liksom var tung i beina og tung i hodet før treningen begynte, så var det ikke så gøy...men det gjaldt bare å bite tennene sammen og gjøre jobben allikevel”.*

De andre utøverne deler også “Martin” sitt syn på deliberate practice som en fysisk og psykisk krevende aktivitet i 15-19-årsalderen. Utøverne virker imidlertid å ha en felles oppfatning om at denne treningen var svært viktig for å bli en bedre spiller, og at dårlig motivasjon for å trene kun er kortvarig. Uorganisert fotballaktivitet har utvilsomt vært en stor del av oppveksten til utøverne, da de har vært tusenvis av timer på “løkka” fra de var små. Flere av utøverne uttrykker at de ser tilbake på denne tiden som de beste minnene fra barndommen. De gir også uttrykk for at leken på “løkka” forandret seg etter hvert som de ble eldre. Fra begynnelsen var fotballbanen i større grad et samlingssted for barn som ville leke, mens det etter hvert ble mer fokus på å spille, øve og forbedre seg. “Jan” beskriver det slik:

*“Etter vi var 10-11 så ble det enda mer tid på løkka..det var jo mye prating og andre ting da...det ble etter hvert “switchet” litt mer over på at du skulle være mer proff og at du skulle øve på ting, men det var hele tiden gøy altså, det var jo derfor vi var der”.*

Mengden med Deliberate play-aktivitet har blitt redusert som en konsekvens av at utøverne er blitt eldre og den organiserte treningen har økt i omfang. Utøvernes beskrivelser av den organiserte treningen (deliberate practice) og løkkefotball på fritiden (deliberate play) bærer preg av at det er gleden ved å drive fotball som er den største motivasjonsfaktoren. Utøverne oppgir at de har hatt stor motivasjon for å både drive med deliberate play og deliberate practice. Det fremkommer i intervjuene at de to ulike aktivitetene delvis går inn i hverandre og kan være vanskelig å skille fra hverandre. Den organiserte treningen har i de tidlige årene vært lekbetont og lystbetont, for så å få et mer seriøst tilsnitt i 13-14-årsalderen. Den uorganiserte fotballeken er også i starten fokusert på leken og utfoldelsen, mens fokuset dreier mer over på prestasjon og utvikling i de senere årene. Flere av utøverne beskriver denne

dreiningen som en gradvis utvikling som skjer over flere år. Utøverne legger til at det kan være vanskelig å gjengi eksakt når den uorganiserte fotballaktiviteten heller mer mot det som betegnes som deliberate practice, da konteksten som aktiviteten skjer i, er den samme.

#### **5.4.2 Diskusjon:**

I følge Ericsson et al. (1993) er deliberate practice den mest effektive aktiviteten for ferdighetsutvikling innenfor et ferdighetsdomene. Deliberate practice defineres som en høyt strukturert aktivitet, hvor det eksplisitte målet er å forbedre prestasjon. Aktiviteten tar form i spesialiserte kontekster med klare regler og retningslinjer for hvordan aktiviteten tar form. Deliberate practice krever høy innsats og konsentrasjon, er ikke iboende underholdende og tilbyr ikke sosiale belønninger i følge Ericsson et al. (1993). Det er forbedringen i prestasjon som gir motivasjon til å fortsette med treningen. Selv om Ericsson et al. (1993) sin teori er basert på musikere, hvor deliberate practice bestod av øving alene, mener Ericsson et al. (1993) at teorien er overførbart til idrettsdomenet. I idrettsdomenet har deliberate practice blitt definert som øving alene i tillegg til organisert trening (Helsen et al., 1998; Hodges & Starkes, 1996; Soberlak & Cote, 2003; Wall & Cote, 2007). Helsen et al. (1996) mener det er problematisk å overføre teorien om deliberate practice til idrettsdomenet, da idrettsutøvere vurderer trening alene og organisert trening som både relevante og underholdende aktiviteter (Helsen et al., 1998). Dette samsvarer med utøverne i denne studien sin oppfatning av deliberate practice. For disse utøverne har deliberate practice i hovedsak bestått av organisert fotballtrening. Spesielt i ung alder beskriver utøverne organisert fotballtrening som en iboende underholdende aktivitet, med stor relevans for ferdighetsutviklingen. Utøverne legger også vekt på at fotballtreningene er en sosial aktivitet, der samhold og kameratskap er meget fremtredende. Når utøverne er 10 år inn i karrieren, ser det ut til at fotballtreningene blir mer prestasjonsrettet, og ligner mer på deliberate practice slik Ericsson et al. (1993) definerer aktiviteten. Utøverne oppgir allikevel at på tross av et mer prestasjonsrettet treningsfokus ettersom de har blitt eldre, har de fortsatt vurdert fotballtrening som noe av det gøyeste de vet. Helsen et al. (1998) vektlegger at lagidretter som fotball er sosiale aktiviteter, med konkurranseelement og fysisk utfoldelse. Dette er elementer som gjør at idrettsutøvere setter pris på organisert trening i lagidretter. Disse faktorene er i mindre grad tilstede i musikkdomenet (Helsen et al., 1998). Helsen et al. (1998) påpeker at hvis teorien om deliberate

practice skal kunne overføres til lagidretter som fotball, må enten definisjonen av deliberate practice utvides, eller må teorien ta høyde for at deliberate practice er spesifikt for ulike domener. I så fall kan det stilles spørsmål til teorien relevans som en generell teori om ekspertlæring.

I intervjuene oppgir spillerne at den organiserte fotballtreningen delvis endrer seg i forhold til fokus og utforming i løpet av karrieren. Dette gjelder også for deliberate play aktiviteten, som utover i karrieren får et mer seriøst preg, og dreier mot Ericsson et al. (1993) sin definisjon av deliberate practice. I denne oppgaven ble deliberate play definert som uorganisert fotball-lek, mens en av de definerte deliberate practice aktivitetene var trening alene. Å skille mellom disse aktivitetene kan være vanskelig, da de stort sett har blitt bedrevet i den samme konteksten, på fotballbanen. I denne studien ble skillet definert om hvorvidt aktiviteten ble bedrevet alene, eller sammen med andre. Deliberate play var uorganisert aktivitet på fotballbanen med kamerater, mens deliberate practice var trening alene eller organisert trening. Gjennom intervjuene fremkommer det at spillerne gjennom oppveksten har spilt mye uorganisert fotball med venner. Etter hvert som de har blitt eldre, har det blitt færre av vennene som har vært med på denne aktiviteten, og aktiviteten har oftere blitt bedrevet alene. Når aktiviteten har blitt bedrevet alene, faller den inn under deliberate practice (Ericsson et al., 1993). Dette er dog en dreining som har kommet naturlig for spillerne, ettersom ønsket om å bli god i fotball har blitt sterkere jo eldre de blir, samtidig som venner gjør andre prioriteringer. Den uorganiserte fotballaktiviteten ser ut til å bevege seg i et kontinuum mellom deliberate play og deliberate practice gjennom utøvernes idrettskarriere. Det faktum at utøverne har brukt en så stor del av fritiden sin på "løkken" tyder på at utøverne har hatt en stor glede av å spille fotball.

## **5.5 Deltakelse i andre idretter**

Flere studier har fokusert på hvorvidt idrettsutøvere bør ha en allsidig idrettsbakgrunn eller spesialisere seg tidlig i en idrett (Baker et al., 2009; Baker, Cote, & Abernethy, 2003; Ford et al., 2009). Ericsson et al. (1993) argumenterer for at man bør øve på det man vil bli god på, og jo tidligere man begynner, jo bedre kan man bli. Andre studier har imidlertid vist at utøvere

som har hatt en allsidig idrettsbakgrunn, trenger mindre idrettsspesifikk trening for å oppnå et ekspertnivå i hovedidretten sin (Baker et al., 2003a; Soberlak & Cote, 2003).

### **5.5.1 Resultater:**

Utøverne som har blitt intervjuet i denne studien, har generelt drevet svært lite med andre organiserte idretter. På bakgrunn av egne erfaringer mener utøverne at de har hatt en ideell grad av involvering i andre idretter, både de som ikke har drevet med andre idretter og de som har drevet med andre idretter. "Eirik" mener at hans deltakelse i friidrett hadde en viss overføringsverdi til fotballen:

*"Det er jo litt vanskelig å si liksom, men jeg tror ikke det hadde noen negativ effekt...jeg tror det kan være sunt å ha vært innom litt forskjellige idretter... jeg fikk jo trent mer og fikk øvd inn litt løpsteknikk som jeg har tatt med meg...så var det fint å ha et annet miljø og få utfordret seg litt".*

Alle utøverne gir uttrykk for at det kan være positivt med supplerende idretter i de første årene med idrettsdeltakelse (6-12 år). Supplerende idretter gjør at man får trent mer, og flere idretter kan ha en overføringsverdi til fotballen. De utøverne som var involvert i andre idretter legger imidlertid til at hovedgrunnen til at de deltok i andre idretter var fordi at de likte å trene og at det kun var lagt opp til en eller to treninger frem til de var rundt 12 år. Derfor drev de med andre idretter så de kunne trene oftere.

### **5.5.2 Diskusjon:**

De retrospektive dataene samt funnene i de kvalitative dataene viser at utøverne i denne studien tidlig har fått fotball som et hovedfokus, på tross av at 3 av utøverne har vært involvert i en supplerende idrett ved siden av fotballen. Det bør likevel poengteres at de trolig har erfart flere typer idretter gjennom skolegangen, og ikke minst på idrettslinje på

videregående skole (Coté et al., 2009). Flere studier har vist at fotballspillere som når elitenivå kun er involvert i en eller to supplerende idretter (Ford et al., 2009; Ford & Williams, 2008b; Ward et al., 2007). I følge Ford & Williams (2008) taler dette for at ekspertnivå i fotball oppnås gjennom å delta i fotball-spesifikke aktiviteter. Idretter som har likhetstrekk til fotball i forhold til regler, taktiske valg og spillmønstre har større overføringsverdi til fotball, enn andre idretter, selv om all fysisk aktivitet potensielt kan bidra til generelt bedre fysiske egenskaper (Baker et al., 2009). Haugaasen & Jordet (2011) mener allsidighet ikke bare bør sees i forhold til andre idretter, men også i forhold til idrettens egenart, og drar frem den norske idrettskonteksten som et eksempel. En utøver som driver med langrenn om vinteren og langdistanseløping om sommeren, vil fra manges ståsted ansees som en mer allsidig utøver enn en fotballspiller som spiller fotball året rundt. Hvis man imidlertid tar utgangspunkt i idrettens variasjon og allsidighet i form av bevegelser, kan det argumenteres for at fotballspilleren er den mest allsidige utøveren (Haugaasen & Jordet, 2011).

Tidlig spesialisering og ensrettet fokus på en idrett har i flere studier blitt knyttet til negative psykososiale konsekvenser, skader og drop-out (Baker et al., 2009; Boyd & Yin, 1996; Hill, 1988; Law et al., 2008). På tross av at utøverne i denne studien har hatt et ensrettet fokus på fotball, har ikke disse konsekvensene rammet utøverne. De oppgir at de har hatt få skader gjennom karrieren, samt en sterk indre motivasjon for å spille fotball i hele karrieren. Et viktig moment som må trekkes fram, er at de ovennevnte studiene som har sett på potensielle negative konsekvenser av spesialisering, fokuserer på individuelle idretter. En lagidrett som fotball tilbyr sosiale aspekter som utøverne i denne studien vurderer som meget verdifulle, og er trolig noe som gjør at mange fotballspillere ikke dropper ut av idretten.

## **5.6 Relativ Alderseffekt**

Innenfor fotball er det vanlig å operere med aldersklasser på ett års intervaller. Dette gjør at det kan være opptil ett års forskjell i alder mellom to spillere i samme aldersklasse. Denne forskjellen som oppstår innad i årsklassene i idrett, omtales som den relative alderseffekten (Helsen et al., 1998b). Studier har vist at spillere født tidlig på året, er overrepresentert på



aldersbestemte landslag i fotball (Helsen et al., 1998b; Musch & Grondin, 2001). Martindale et al. (2005) argumenterer for at spillere født tidlig på året, er mer modnet fysisk sett, og derfor ofte presterer bedre. Dette fører til at de tidlig blir definert som talenter, og får økt oppmerksomhet fra treneren, som igjen fører til økt ferdighetsutvikling og motivasjon til å trene mer (Ommundsen, 2008).

### 5.6.1 Resultater:

4 av de 5 spillerne som deltok i denne studien var født i de 5 første månedene av året. Den siste spilleren var født i november. De 4 spillerne som var født tidlig på året, har alle hatt en tidlig ferdighetsutvikling. De har alle deltatt på samtlige kretslagssamlinger og har vært innom alle de aldersbestemte landslagene siden de var 15 år. Spilleren som var født i november har aldri deltatt på aldersbestemte landslag, men var sporadisk innom kretslagstiltak.

Spillerne som var involvert i landslagstiltak fra 15 år oppgir dette som en svært lærerik erfaring, som de vokste mye på. “Eirik” mener landslagssamlingene var den beste arenaen for utvikling:

*“Det var sinnsykt viktig å få være med der, du følte liksom at du ble en bedre spiller når du kom hjem fra samling..det var ikke bare treningen og kampene, men det var mye på det mentale, hva som kreves for å bli en toppspiller, i forhold til kosthold, trening, hvile og sånt....trenerne var gode og du fikk matche deg mot de beste spillerne i landet”.*

“Elias” sin far mener landslagssamlingene var en minst like stor motivasjonsfaktor som det var en arena for utvikling:

*“Når “Elias” fikk innkallelse til samling så lyste det opp i ansiktet han, så skrev han det på kalenderen vår og gikk bare rundt og ventet på den dagen han skulle reise..han elsket det, jeg tror liksom han følte seg litt proff da...til hver samling så handlet det om å holde plassen på*

*landslaget, det var det viktigste han tenkte på...med en gang han kom hjem så kunne jeg se om han hadde spilt bra eller dårlig”.*

Den av utøverne som var født sent på året og som aldri deltok på aldersbestemte landslag, hadde som tidligere nevnt en senere utvikling, og spilte ikke i Tippeligaen før han var 24 år gammel. I intervjuet fremkommer det en viss misnøye fra “Martin”, ved at landslagstiltakene gir urettferdige konkurransevilkår for de spillerne som ikke er gode nok til å komme inn på aldersbestemte landslag:

*“Selv om du er god når du er 15 år, vil ikke det si at du blir god når du er 25 sant, folk utvikler seg forskjellig... det blir jo sånn domino-effekt, for når du først kom inn på landslaget så var du liksom i søkelyset og de vet hvem du er, så da er det veldig vanskelig å komme inn fordi de ikke vet hvem jeg er... så blir de spillerne på landslaget bedre fordi de får kamper og treninger med de beste, mens de nest beste ikke får den muligheten... jeg var jo ikke ferdig utviklet før jeg var 18 år, og da var det altfor sent for meg”.*

“Martin” mener allikevel at det kan ha kommet noe positivt ut av det å være sent utviklet. For å overleve på trening med større og sterkere spillere, var han avhengig av å utvikle de tekniske og taktiske ferdighetene, for å kunne “overleve” i trening og kamp. Når han senere vokste til, hadde han bedre ferdigheter enn de spillerne som hadde spilt på fysikken hele veien.

“Jan” uttrykker en skepsis i forhold til hvilke uttakskriterier som ble lagt vekt på da han var aldersbestemt landslagsspiller. Han mener fokuset på å vinne gikk på bekostning av talentutviklingen:

*“Det var en del av de gutta som var 1.90 høy og kunne sparke ballen til månen, men de hadde jo ikke noe fotball i seg...vi kunne spille mot England og ikke skape en eneste sjanse, men fikk vi 0-0 så var det klapp på skulderen fra treneren... av de 20 spillerne som ble tatt ut på den*

*første landslagssamlingen så er vi 4 som spiller Tippeliga, resten er vekke, så da kan man jo spørre seg om de riktige spillerne ble tatt ut”.*

### **5.6.2 Diskusjon:**

Den selvforsterkende effekten av å være tidlig god ser ut til å være eksisterende for spillerne i studien. Flere av utøverne har vært tidlig fysisk utviklet, noe som bidratt positivt for prestasjonene på banen i ung alder. Om de gode prestasjonene i ung alder skyldes at spillerne er født tidlig på året, eller om de har oppnådd et tidlig høyt ferdighetsnivå gjennom mye fotballek, er vanskelig å svare på. Trolig kan begge faktorene ha bidratt. Å være tidlig god gir flere muligheter for utvikling. Ommundsen (2008) forklarer hvordan relativ alderseffekt kan føre til positive og negative spiraler. En spiller som tidlig blir definert som gode av trenerne får økt selvtillit, motivasjon, mestringfølelse og oppmerksomhet. Dette fører igjen til en positiv ferdighetsutvikling. En spiller som er født sent på året, og er fysisk underlegen, vil kanskje ikke kunne hevde seg mot lagkamerater som er eldre og fysisk større. Dette gjør at treneren ikke legger merke til spilleren, og ikke gir den samme tette oppfølgingen til denne spilleren (Ommundsen, 2008). Spesielt muligheten til å delta på kretslagssamlinger og aldersbestemte landslag, blir oppgitt som en svært positiv faktor for at spillerne har utviklet seg til et elitenivå i fotball. De tidlig fødte spillerne som alle har deltatt på aldersbestemte landslag sine meninger, forsterkes på mange måter av spilleren som var født sent på året, og hadde en senere ferdighetsutvikling. For denne spilleren var den relative alderseffekten en barriere, som gjorde at han ikke fikk de samme mulighetene for utvikling. Dette gjorde at han aldri ble sett på som et stort talent når han var yngre, på grunn av manglende fysikk.

### **5.7 Tilfeldigheter**

Gagne (2004) beskriver at tilfeldigheter kan påvirke utviklingsprosessen fra talent som begavelse til talent som produkt. Tilfeldigheter kan påvirke intrapersonlige forhold og fysiske og psykologiske miljøforhold (Gagne, 2004). Tilfeldigheter kan være vidt forskjellige hendelser eller faktorer. En alvorlig skade i en fotballkamp kan sette en stopper for resten av

karrieren. En fotballbane i nærmiljøområdet kan derimot være svært positivt for en ung fotballspiller (Gagne, 2004).

### 5.7.1 Resultater:

En gjennomgående oppfattelse blant utøvere er at ulike tilfeldigheter har vært en viktig faktor for at de har klart å nå elitenivå i fotball. Dette har vært faktorer som har vært mer eller mindre ukontrollerbare for spillerne, men som har gagnet deres karriere. En åpenbar faktor er fraværet av alvorlige skader og sykdom. Flere unge fotballspillere er blitt tvunget til å avslutte karrierene sine på grunn av skader eller sykdom. Selv om noen av spillerne har hatt skade avbrekk i opp til flere måneder, har de vært skånet for karrieretruende helseproblemer. Selv om skader til en viss grad kan forebygges, oppgir utøverne at de generelt har vært “heldig” med skader. En annen faktor som nevnes er det å “være på rett sted til rett tid”. Dette ser ut til å være en svært viktig faktor når utøverne skal ta steget fra juniorlag til seniorlag og etablere seg på toppnivå. Her kan tilfeldigheter spille inn på om man blir satset på og får spilletid. En god dag på trening eller skader og suspensjoner på konkurrenter kan åpne for en uventet sjanse for en ung spiller.

”Martin” forteller at han nesten hadde gitt opp fotballkarrieren sin i 18-årsalderen, da han fikk en uventet sjanse:

*“Jeg spilte på juniorlaget og en dag fikk jeg beskjed om at a-laget trengte spillere på trening, siden de hadde så mye skader... jeg leverte min beste trening noensinne, og a-lagstreneren sa han ville se meg mer, så jeg fikk trene mer med a-laget...det gikk veldig bra, jeg hadde en sinnsyk utvikling i den tiden, og ble tatt opp i a-stallen etter en måned”.*

Året etter at “Eirik” ble tatt opp i a-stallen, rykket laget ned fra Tippeligaen. For klubben var dette en krise, mens for “Eirik” var dette en velsignelse. Nedrykket førte til at klubben fikk mindre midler, og måtte satse på unge spillere. Dette gjorde at han fikk spilletid på et nivå

som var ideelt for han. Det samme tilfelle gjaldt for “Rune”, som slo igjennom under en dårlig periode for a-laget. “Rune” legger vekt på hans posisjon på banen, som en nøkkelfaktor for å få innpass på a-laget:

*” Jeg tror det har vært litt tilfeldigheter inne i bildet... jeg var jo venstrebeint og spilte venstreback, og det er ikke så mange venstrebeinte spillere i dette landet.. så jeg kom jo liksom mye lengre frem i køen enn de som var spiss og sentral midtbane, både på aldersbestemte landslag og når jeg kom opp på a-laget”.*

### **5.7.2 Diskusjon:**

I denne studien var 4 av 5 spillere tilfeldigvis venstrebeinte spillere. Fordelen av å være venstrebeint er allikevel noe som de trekker fram, spesielt de spillerne som er kantspillere og backer. For den ene spilleren som er midtstopper, var dette av mindre betydning da han konkurrerte i posisjoner på banen hvor det var mindre fordelaktig å være venstrebeint. Fotballspillere med gode venstreføtter blir uansett sett på som en ettertraktet vare, da det er mye færre spillere som er gode med venstre fot enn med høyre fot.

Det sentrale og viktigste elementet som går inn under tilfeldigheter virker å være det faktum at utøverne har vært på “rett sted til rett tid”. Utøverne i denne studien har hatt tilfeldighetene med seg, og representerer på mange måter solskinnshistoriene. Faktorer som klubb, spilletid, skader og andre tilfeldigheter har bikket deres favør på riktig tidspunkt i karrieren. Trolig finnes det mange spillere som har vært på feil sted til feil tid, og hatt disse tilfeldighetene mot seg. Dette er faktorer som er mer eller mindre ukontrollerbare for fotballspillere, men som kan ha avgjørende betydning for en fotballspillers karriere. Tilfeldigheter kan som Gagne (2004) argumenterer for, bremse eller akselerere utviklingen til en utøver. Men tilfeldigheter kan også gjøre at en spiller i verste fall må avslutte karrieren umiddelbart som følge av en skade. For spilleren som overtar plassen til den skadede spilleren, kan det være åpningen han trenger for å slå igjennom.

## 6 Oppsummering

Hensikten med denne studien var å få økt kunnskap om eliteseriespillere sin aktivitetsbakgrunn, fra start i fotball og frem til utøverne var 20 år. I tillegg var det et mål å identifisere hvilke faktorer som utøverne selv oppgir som viktige for å nå et elitenivå i fotball. Samtidig ønsket jeg å vite mer om hvordan fotballspillere oppfatter deliberate practice i fotball. Følgende hovedproblemstilling ble formulert:

**«Hvordan har aktivitetsbakgrunnen til fem tippeligaspillere vært, fra de begynte å spille fotball, frem til 20-årsalderen?»**

I tillegg ble følgende underproblemstillinger formulert:

**Hvilke faktorer oppgir spillerne som viktige for å nå Tippeliga-nivå?**

**Hvilke oppfatninger har spillerne om talentbegrepet i fotball, og talentutvikling i Norge?**

**Hvordan beskriver utøverne deliberate practice i fotball-domenet?**

Utøverne i denne studien har begynt å spille fotball i 5-6-årsalderen. Selv om utøverne har vært involvert i andre idretter, har fotballen alltid hatt hovedfokus. Resultatene fra studien viser at utøverne har drevet med store mengder fotball-spesifikk deliberate play og deliberate practice gjennom karrieren. De retrospektive dataene viser at for å bli god i fotball, er det er viktig å spille svært mye fotball, både uorganisert og organisert. Deliberate practice og deliberate play er ulike aktiviteter som gir ulikt læringsutbytte. Resultatene fra intervjuene indikerer at deliberate practice og deliberate play ikke bør sees på i et enten-eller-forhold. Snarere bør disse ulike aktivitetene vurderes som komplementære aktiviteter i en balansert treningshverdag. Uorganisert fotballek på "løkka" med venner, er svært viktig for å utvikle

grunnleggende tekniske og motoriske ferdigheter. I tillegg er den uorganiserte aktiviteten viktig for å bygge en indre motivasjon og glede ved å spille fotball. Samtidig er kvaliteten og innholdet i deliberate play og deliberate practice viktig for ferdighetsutviklingen. Utøvere med en sterk indre motivasjon, samt kompetente trenere, gir gode forutsetninger for god ferdighetsutvikling gjennom deliberate play og deliberate practice. Utøverne i denne studien har drevet svært mye med deliberate play aktivitet fra 5-14-årsalderen. Denne aktiviteten har gitt utøverne en sterk indre motivasjon til å investere i idretten senere.

Den faktoren som alle utøverne oppgir som viktigst for å nå elitenivå i fotball, er den indre motivasjonen og viljen til å bli profesjonell fotballspiller. Evnen og viljen til å trene mye og ofre andre ting, er viktigere enn å ha et naturlig talent for fotball. Utøverne oppgir familieforhold som en viktig faktor for at de har nådd elitenivå i fotball. Flere av spillerne har hatt faren sin som trener, og utøverne uttrykker at fedrene deres har hatt meget god kompetanse som trenere. Flere av intervjuobjektene oppgir at de har hatt jevnaldrende søsken som de har kunnet spilt fotball med gjennom oppveksten, som en annen viktig faktor. Andre faktorer som blir oppgitt som viktige for å nå elitenivå er gode trenere i barndommen og ungdommen, gode nærmiljø-forhold, relativ alderseffekt og tilfeldigheter.

Utøverne beskriver deliberate practice som en aktivitet som både er iboende underholdende, samt har instrumentell verdi. Selv om spillerne motiveres til å trene gjennom at de merker at de blir bedre, kommer den sterkeste motivasjonen av at de elsker å spille fotball. Dette gjør at de investerer tungt i fotballen.

## **6.1 Veien videre**

Metoden som er blitt brukt i denne studien gir en detaljert beskrivelse av idrettskarrieren til fem ulike Tippeligaspillere. Med hensyn til at studien hadde et lite utvalg, kan funnene i denne studien imidlertid ikke generaliseres. Derfor vil det være hensiktsmessig med studier som benytter samme metode, med et større utvalg.

I denne studien var ekspert-nivå definert som Tippeliga-spillere med mer enn 25 kamper fra start. Med tanke på at Norge ikke er i verdenstoppen i fotball, ville det vært interessant med studier som brukte samme metode, men med utøvere som holdt internasjonalt toppnivå. På denne måten kan vi få økt kunnskap om aktivitetsbakgrunnen til de beste fotballspillerne i verden.

Fremtiden ser spennende ut for Norsk Fotball. Kunstgress-generasjonen vokser opp, og fotballfritidsordninger etableres over hele Norge i høyt tempo. Kanskje kan Norge på nytt være på vei mot nye høyder på fotballbanen. Avslutningsvis ønsker jeg å avslutte med et utsagn fra landslagskaptein og Englands-proff, Brede Hangeland:

*"Jeg treffer mange som sier at de også kunne vært så gode, men da tenker jeg i mitt stille sinn; Det var jeg som stod igjen på banen etter treningen, for å øve litt mer"*



## 7 Litteraturliste

- Abbott, A., & Collins, D. (2002). A Theoretical and Empirical Analysis of a 'State of the Art' Talent Identification Model. *High Ability Studies*, 13(2), 157-178. doi: 10.1080/1359813022000048798
- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395-408. doi: 10.1080/02640410410001675324
- Baker J., Cobley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). What Do We Know about Early Sport Specialization? Not Much! *High Ability Studies*, 20(1), 77-89.
- Baker J., Cote, & Abernethy. (2003a). Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 12-25. doi: 10.1080/10413200305400
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003b). Learning from the experts: practice activities of expert decision makers in sport. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 74(3), 342-347.
- 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(1), 12-25.
- Bergersen, T. (2012, 23.08.2013). Skarsfjord rasende etter talentkritikk, *Bergensavisen*. Hentet fra <http://www.ba.no/sport/fotball/brann/article6201102.ece>
- Bloom, B. (1985). Developing talent in young people. *New York: Balantine*.
- Boyd, M. P., & Yin, Z. (1996). Cognitive-affective sources of sport enjoyment in adolescent sport participants. *Adolescence*, 31(122), 383-395.
- Chase, W. G., & Simon, H. A. (1973). Perception in chess. *Cognitive Psychology*, 4(1), 55-81. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0010-0285\(73\)90004-2](http://dx.doi.org/10.1016/0010-0285(73)90004-2)
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. [Article]. *Sport Psychologist*, 13(4), 395.
- Cote, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports In *Starkes, J.L. and Ericsson, K.A. (ed.), Expert performance in sports: advances in research on sport expertise, Champaign, Ill., Human Kinetics, c2003, p.85-87;89-113;414-416*. United States.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology*, 3, 184-202.
- Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the Development of Athletes Using Retrospective Interview Methods: A Proposed Interview and Validation Procedure for Reported Information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 1-19. doi: 10.1080/10413200590907531
- Coté, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The Benefits of Sampling Sports During Childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74(4), 6-11.
- Csikszentmihalyi, M., Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., & Jackson, S. A. (1995). Flow Characteristics Scale. *Psychological antecedents of flow in recreational sport*, 21, 125-135.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4.utg. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Deloitte. (2010). Annual review of football finance
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Roemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, *100*(3), 363-406.
- Farinha, F. K. (1992). Programa de natação de alto rendimento na infância e adolescência e seus efeitos na idade adulta. *Kinesis*(16).
- Farrow, D., Baker, J., & MacMahon, C. (2007). *Developing Sport Expertise: Researchers and coaches put theory into practice*: Routledge.
- FIFA. (2007). FIFA Big Count 2006. I F. c. Divisions (Red.).
- Ford, Ward, Hodges, & Williams. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. [Article]. *High Ability Studies*, *20*(1), 65-75. doi: 10.1080/13598130902860721
- Ford, & Williams, A. M. (2008b). The effect of participation in Gaelic football on the development of Irish professional soccer players. *Journal of sport & exercise psychology*, *30*(6).
- Ford, P., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. [Article]. *High Ability Studies*, *20*(1), 65-75. doi: 10.1080/13598130902860721
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, *20*(3), 318-333. doi: 10.1080/10413200802163549
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory 1. *High ability studies*, *15*(2), 119-147.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 172-204. doi: 10.1080/10413200290103482
- Haavik, Y. (2010). Tidenes satsing på morgendagens fotballhelter. Hentet 17.10.2013, 2013, fra <http://www.fotball.no/nff/NFF-nyheter/2010/Tidenes-satsing-pa-morgendagens-fotballhelter/>
- Halvorsen, K. (2003). *Å forske på samfunnet*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, *5*(2), 177-201.
- Helsen, W. F., & Starkes, J. L. (1999). A multidimensional approach to skilled perception and performance in sport. [Article]. *Applied Cognitive Psychology*, *13*(1), 1-27.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *20*(1), 12.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (1998b). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, *10*(6), 791-798. doi: 10.1002/(SICI)1520-6300(1998)10:6<791::AID-AJHB10>3.0.CO;2-1
- Hill, G. M. (1988). Celebrate Diversity (not Specialization) in School Sports. *Executive Educator*, *10*(9), 24.
- Hodges, N. J., & Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise; a sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Roemer's (1993) theory of deliberate practice. / Nature de la compétence d'expert en lutte: test spécifique au sport pour valider la théorie de la "pratique délibérée" de Ericsson, Krampe et Tesch-Romer (1993). *International Journal of Sport Psychology*, *27*(4), 400-424.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success.

- Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199-219. doi: 10.1080/10413200490437949
- Howe, M. J. A., Davidson, J. W., & Sloboda, J. A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral & Brain Sciences*, 21(3), 399-407.
- Jankovic, S., Matkovic, B. R., & Matkovic, B. (1997). Functional abilities and process of selection in soccer. *9th European Congress on Sports Medicine*.
- Janssens, M., Van Renthergem, B., Bourgois, J., & Vrijens, J. (2002). Physical fitness and specific motor performance of young soccer players aged 11-12 years. *Science and Football IV*, 258-262.
- Jenssen, A. (2011). *Talentidentifisering og spillerutvikling i en norsk toppklubb*. Mastergrad, HiT, Bø i Telemark.
- Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. doi: 10.1080/10413200290103509
- Kaspersen, L. (2011). Fotballakademi kritisk til norsk talentutvikling. *Dagens Næringsliv*. Hentet fra <http://www.dn.no/dnaktiv/article2260276.ece>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.
- Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2008). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 82-103. doi: 10.1080/1612197X.2008.9671814
- Madsen, C. (2013). Saltvik- Talentutviklingen blir bedre og bedre. Hentet 17.10.2013, 2013, fra [http://www.fotball.no/Landslag\\_og\\_toppfotball/spillerutvikling/2013/Saltvik-om-Statoil-Talentleir/](http://www.fotball.no/Landslag_og_toppfotball/spillerutvikling/2013/Saltvik-om-Statoil-Talentleir/)
- Martindale, R. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent Development: A Guide for Practice and Research Within Sport. *Quest*, 57(4), 353-375. doi: 10.1080/00336297.2005.10491862
- Mason, J. (1996). *Qualitative Researching*. London: Sage Publications.
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review*, 21(2), 147-167. doi: <http://dx.doi.org/10.1006/drev.2000.0516>
- Nesje, E. (2009). Krever kursendring. *Fædrelandsvennen*. Hentet fra <http://www.dn.no/dnaktiv/article2260276.ece>
- Norges Fotballforbund. (2012). NFF i tall. Hentet 28.03.2014, fra <http://www.fotball.no/toppmeny/Om-NFF/NFF-i-tall/>
- Norges Idrettsforbund. (2007). Idrettens barnerettigheter og bestemmelser og barneidrett.
- Ommundsen, Y. (2008). Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener. I B. T. Johansen, R. Høigaard & J. Fjeld (Red.), *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk* (s. 163-193). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Ommundsen, Y., & Høigaard, R. (2008). Betydningen av et funksjonelt talentbegrep, allsidighet og mestringssklima. *Fotballtreneren*, 22.
- Pellegrini, A. D., Dupuis, D., & Smith, P. K. (2007). Play in Evolution and Development. *Developmental Review*, 27(2), 261-276.
- Pervin, L. A. (1984). *Personality*. New York: : John Wiley.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683. doi: 10.1080/02640410050120050
- Ryen, A. (2006). *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Sande, E. (2011, 22.02.2011). Drastisk nedgang i Tippeliga-utlendinger, *Nettavisen*. Hentet fra <http://www.nettavisen.no/sport/article3095508.ece>
- Soberlak, P., & Cote, J. (2003). The Developmental Activities of Elite Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 41-49.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer: An Update. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
- Tønnesen, E. (2012). Spesialisert eller allsidig barne- og ungdomsidrett? Hentet 20.03.2012, 2013, fra [http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/treningsplanlegging/fagartikler/spesialisert\\_eller\\_allsidig\\_barne-\\_og\\_ungdomstrening/media3532.media](http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/treningsplanlegging/fagartikler/spesialisert_eller_allsidig_barne-_og_ungdomstrening/media3532.media)
- Vik, Ø. (2013, 29.05.2013). 120 millioner har glippet for klubbene, *Bergens Tidende*. Hentet fra <http://fotball.smp.no/eliteserien/article281627.ece>
- Wall, M., & Cote, J. (2007). Developmental Activities that Lead to Dropout and Investment in Sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77-87.
- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, M. A. (2007). The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise. [Article]. *High Ability Studies*, 18(2), 119-153. doi: 10.1080/13598130701709715
- Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 737-750. doi: 10.1080/02640410050120113
- Williams, A. M., & Franks, A. (1998). Talent identification in soccer (Identification du talent en football). *Sports Exercise & Injury*, 4(4), 159-165.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. / Identification et développement des talents en football. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667.

## Vedlegg 1:

### Intervjuguide:

I dette intervjuet ønsker jeg å få en oversikt over din bakgrunn/karriere, fra du begynte å spille fotball, og frem til du var ca. 20 år gammel. Det som jeg ønsker å fokusere på, er hvilke aktiviteter du har drevet med, og hvor mye du har drevet med de. Siden dette er flere år siden, så er det ikke realistisk at du vil kunne huske alt helt nøyaktig, men vi prøver så godt vi kan å få det så nøyaktig som mulig. Det beste for meg er om du svarer utfyllende og grundig på spørsmålene, ikke bare ja og nei.

#### **Del 1: Karriere- og prestasjonsutvikling**

- Kan du fortelle meg litt om hvordan din bakgrunn/karriere som fotballspiller har vært til nå? Ulike klubber, trenere, miljøer osv.
- Når «ble» du fotballspiller?
- Hvordan har ferdighetene/prestasjonene dine utviklet seg i fotball i løpet av din karriere? Husker du f.eks spesielle hendelser der du har blitt tatt ut til talentgrupper, kretslag, aldersbestemte landslag, A-lagsdebut etc.
- Husker du når bestemte du deg for å satse på fotballen?
- Hadde du mål for din karriere når du var yngre?
- Når ble evt. disse målene «alvorlige»?

#### **Del 2: Kvantitative data:**

##### **Andre idretter:**

1) Kan du liste opp alle forskjellige idretter som du har drevet med?

|  |                |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                |
|--|----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|
|  | Start<br>alder | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | Sluttal<br>der |
|--|----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------|

|                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b><u>Idrett:</u></b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Kan du oppgi antall timer i uken og antall måneder i året du brukte på de ulike idrettene som du oppga?

|                       | Alder: | Antall måneder | Antall timer i uken |
|-----------------------|--------|----------------|---------------------|
| <b><u>Idrett:</u></b> |        |                |                     |
|                       | 5      |                |                     |
|                       | 6      |                |                     |
|                       | 7      |                |                     |
|                       | 8      |                |                     |
|                       | 9      |                |                     |
|                       | 10     |                |                     |
|                       | 11     |                |                     |
|                       | 12     |                |                     |
|                       | 13     |                |                     |
|                       | 14     |                |                     |
|                       | 15     |                |                     |
|                       | 16     |                |                     |
|                       | 17     |                |                     |
|                       | 18     |                |                     |

**Systematisk trening(deliberate practice) i fotball:**

Systematisk trening(deliberate practice) i fotball er aktiviteter der hovedmålet er å forbedre ditt prestasjonsnivå i fotball. Eksempler på deliberate practice er organisert fotballtrening, egentrening med ball, styrketrening og hurtighetstrening. Kan du oppgi mengden med

deliberate practice for hvert år?

|       | Måneder i året | Timer i uken |
|-------|----------------|--------------|
| Alder |                |              |
| 5     |                |              |
| 6     |                |              |
| 7     |                |              |
| 8     |                |              |
| 9     |                |              |
| 10    |                |              |
| 11    |                |              |
| 12    |                |              |
| 13    |                |              |
| 14    |                |              |
| 15    |                |              |
| 16    |                |              |
| 17    |                |              |
| 18    |                |              |
| 19    |                |              |
| 20    |                |              |
| 21    |                |              |
| 22    |                |              |

### Lekpreget aktivitet(deliberate play) i fotball:

Lekpregede(deliberate play) aktiviteter i fotball, er aktiviteter der målet er å ha det gøy. Dette er lekpregede aktiviteter der deltakerne bestemmer regler og retningslinjer for å ha det mest mulig moro. Det som skiller deliberate play fra ren lek, er at den er fotballspesifikk.

Eksempler på deliberate play er løkkefotball, gatefotball og andre fotballeker som er styrt av deltakerne selv. Kan du oppgi mengden med deliberate play for hvert år?

|  | Antall måneder i året | Antall timer i uken |
|--|-----------------------|---------------------|
|  |                       |                     |

|       |  |  |
|-------|--|--|
| Alder |  |  |
| 5     |  |  |
| 6     |  |  |
| 7     |  |  |
| 8     |  |  |
| 9     |  |  |
| 10    |  |  |
| 11    |  |  |
| 12    |  |  |
| 13    |  |  |
| 14    |  |  |
| 15    |  |  |
| 16    |  |  |
| 17    |  |  |
| 18    |  |  |
| 19    |  |  |
| 20    |  |  |
| 21    |  |  |
| 22    |  |  |

**Organiserte kamper:**

Organiserte kamper er alle kamper du har spilt gjennom hele året.

|       | Antall måneder i året | Antall timer i uken |
|-------|-----------------------|---------------------|
| Alder |                       |                     |
| 6     |                       |                     |
| 7     |                       |                     |
| 8     |                       |                     |
| 9     |                       |                     |
| 10    |                       |                     |
| 11    |                       |                     |
| 12    |                       |                     |
| 13    |                       |                     |



|    |  |  |
|----|--|--|
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  |  |

### **Del 3: Kvalitativt intervju:**

#### **Systematisk trening(deliberate practice) i fotball:**

Introduksjon: Jeg vil nå snakke litt om den aktiviteten som vi har definert som systematisk trening i fotball.

- Kan du fortelle litt om aktivitetene som vi har definert som deliberate practice?
- Hvorfor drev du/hva var motivasjonen med disse deliberate practice aktivitetene?
- Hvordan vil du beskrive gleden ved å drive med den systematiske treningen i fotball?
- Hvordan føler du deliberate practice påvirket prestasjonsutviklingen din?

#### **Lekpreget fotballaktivitet(deliberate play):**

Jeg vil nå snakke om de aktivitetene som vi har definert som lekpreget fotballaktivitet:

- Kan du fortelle litt om de lekpregede fotballaktivitetene(deliberate play) som du har drevet med?
- Hvorfor drev du/hva var motivasjonen med disse deliberate play aktivitetene?
- Hvordan vil du beskrive gleden ved å drive med de lekpregede fotballaktivitetene i fotball?
- Hvordan føler du de lekpregede fotballaktivitetene påvirket prestasjonsutviklingen din?

#### **Andre idretter:**

- Hvordan tror du din deltakelse i andre idretter har påvirket deg som fotballspiller?

- Poitivt eller negativt? Hvorfor?

**Annet:**

- Har du hatt skader, sykdom eller motivasjonsproblemer som har ført til avbrekk i treningen over lengre tid?
- Hvorfor tror du akkurat du klarte å etablere deg på elitenivå i fotball?
- Hva mener du er viktige faktorer for å kunne bli fotballspiller på elitenivå?
- Når på året er du født?

**Stikkord:**

- Hva mener du om Allsidighet, spesialisering
- Hva tenker du om bredde-topp-klubb/miljø?
- Hvordan var trenerne dine og miljøet/andre kompiser i barnefotballen?
- Kunne du vært bedre ved å spesialisere og komme i et satsingsmiljø tidligere?
- Hva hadde du som ikke lagkompisene dine hadde, som gjorde at du lyktes?
- Hvordan kan Norge bli bedre på talentutvikling?
- Hvilken aktivitet tror du har vært viktigst for din utvikling?
- Er du et «naturlig» talent eller «treningstalent»? Reflekter over det?
- Ble du tidlig definert som et talent?
- Spilte du på flere lag? Eldre lag? Kamparena?
- Hvordan trente du i «off-season»?
- Hvordan vil du rangere viktigheten av kampene