



UNIVERSITETET I AGDER

Coaching Efficacy i fotball

- en undersøkelse om fotballtreneres mestringstro i relasjon til trenererfaring, spillererfaring og idrettsutdanning.

Linda Charlotte Kjellevik

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 inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Universitetet i Agder, 2010
Fakultet for helse- og idrettsfag
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

Forord

Det er et uttrykk som sier at tro kan flytte fjell. Nå er det ikke bevegelse av fjell jeg har hatt som mål å oppnå, men å skrive og fullføre en masteroppgave innen gitt tidsfrist. Arbeidet underveis har vært en spennende og lærerik prosess med både opp- og nedturer som til tider har redusert min mestringstro på mine akademiske evner. Men i motgang blir man sterk, og i ettertankens tid ser jeg at læringskurven har vært både strevsom og riktig, slik at resultatet forhåpentligvis har blitt best mulig. Jeg vil i den forbindelse rette en stor takk til de som har bidratt til å gjøre det mulig for meg å fullføre denne mastergradsoppgaven.

Først og fremst vil jeg takke Rune Høigaard som har vært min veileder. Jeg setter pris på dine ærlige tilbakemeldinger, og at du tar deg tid til meg tross et stramt tidsskjema i hverdagen. I tillegg vil jeg spesielt trekke fram min gode studievenninne Beate Benestad og resten av gjengen, Lars Tore Gakkestad, Mattis Østvold, Karianne Vassbakk Brovold og Susan Pia Antonsen som har vært med på å holde humøret oppe. Den gode stemningen på kontoret har gjort dette året til et fint minne som jeg aldri vil glemme.

Til slutt vil jeg takke Teddy Moen og alle trenerene som har deltatt i undersøkelsen for hjelp til å gjøre denne studien mulig.

Linda Kjellevik

Kristiansand, 18. mai 2011

Sammendrag

Coaching efficacy er den troen en trener har på sine evner og ferdigheter til å påvirke lag og utøveres prestasjoner og resultater. Hensikten med denne studien er å undersøke fotballtreneres coaching efficacy i relasjon til deres trenererfaring, spillererfaring, og idrettsutdanning. Med utgangspunkt i coaching efficacy begrepet (Feltz, Chase, Moritz & Sullivan, 1999) er en norsk versjon av spørreskjemaet CES benyttet i en kvantitativ studie. Deltakerene i studien er 99 mannlige trenere som er trenere på alle nivåer, fra landslag til og med aldersbestemte lag. Gjennomsnittsalderen er på 41,1 år (SD= 9,5 år) og aldervariasjonen er fra 19 til 69 år. Trenerene har i gjennomsnitt 13,7 års (SD= 9 år) trenererfaring, og i gjennomsnitt 19,8 års (SD=8,4 år) erfaring som fotballspiller.

Resultatene i denne studien viser at de av deltakerene som er trenere på høyt nivå, og trenere som har spillererfaring på høyt nivå, har signifikant høyere grad av coaching efficacy enn trenere på lavt nivå og som ikke har spilt i de øverste divisjonene. Resultatene viser videre at trenere som har mye erfaring som fotballspillere har høyere grad av coaching efficacy enn trenere med noe og lite spillererfaring. I relasjon til kurs, viser analysen at trenere som har Trener III kurs og mer har høyere grad av coaching efficacy i forhold til trenere som har Trener I og Trener II kurs. Resultatene viser også at det er et skille mellom dimensjonene strategi/teknikk og karakterbygging/motivasjon hvor trenere som har trenererfaring, spillererfaring og kurs på høyt nivå har signifikant høyere coaching efficacy i forhold til trenere på lavt nivå i relasjon til strategi og teknikk. Alle scorer gjennomsnittlig høyt på dimensjonene karakterbygging og motivasjon, men det er ikke forskjell mellom trenerene enten de er på høyt eller lavt nivå, eller har litt, noe eller mye erfaring og idrettsutdanning.

Nøkkelord: Coaching efficacy, trenererfaring, spillererfaring, idrettsutdanning og kurs

Innholdsfortegnelse

Tittelside	I
Forord	II
Sammendrag	III
Innholdsfortegnelse	IV
1.0 Innledning	1
2.0 Teoretisk bakgrunn	2
2.1 Coaching Efficacy	2
2.2 Coaching Efficacy modellen	2
2.2.1 Coaching Efficacy konsekvenser	3
2.2.2 Coaching Efficacy dimensjoner	4
2.2.3 Coaching Efficacy kilder	5
2.3 Trenererfaring, spillererfaring og idrettsutdanning	6
2.4 Hypoteser	10
3.0 Metode	11
3.1 Valg av metode	11
3.2 Utvalg	12
3.3 Instrument	12
3.3.1 Trenererfaring	13
3.3.2 Spillererfaring	14
3.3.3 Idrettsutdanning og trenerkurs	14
3.5 Prosedyre	15
4.0 Resultater	15
4.1 Trenererfaring	16
4.2 Spillererfaring	17
4.3 Idrettsutdanning og trenerkurs	18

5.0	Diskusjon	19
5.1	Oppsummering	27
5.2	Metodisk vurdering	27
5.3	Betraktninger om videre forskning	28

	Referanseliste	30
--	-----------------------	----

Vedlegg 1: Original CES

Vedlegg 2: Norsk versjon av CES

1.0 Innledning

Forskere har over mange år vært interessert i å identifisere forhold og egenskaper som har innvirkning på treners atferd og hvilke konsekvenser ulik treneratferd har på utøveres prestasjoner (Feltz, m fl., 1999; Feltz, Short & Sullivan, 2008; Myers, Vargas-Tonsing & Feltz, 2003). Ut i fra deres arbeid, er begrepet coaching efficacy (treneres mestringstro) utformet. Coaching efficacy er i følge modellen ”Working model of coaching effectiveness” en eksplisitt og unik faktor som påvirker treners atferd, forventninger, verdier, tro og mål som igjen vil påvirke utøveres prestasjoner og resultater (Horn, 2008). Flere studier underbygger modellen ved å vise til at trenere med høy grad av coaching efficacy synes å være mer forpliktet til jobben sin, har flere fornøyde utøvere med bedre prestasjoner og bedre resultater i forhold til trenere med lavere grad av mestringstro (Feltz m fl., 1999; Feltz m fl., 2008; Høigaard, 2009; Malet & Sullivan, 2009; Myers m fl., 2003; Sullivan, Gee & Feltz., 2006).

Det kan være spesielt krevende å være fotballtrener på høyt idrettslig ferdighetsnivå hvor resultatene er overordnede, og trenere og utøvere blir eksponert gjennom høy grad av mediedekning. Ikke alle trenere kan nå høyeste trenernivå, det tar mange års erfaringer og opparbeidet kunnskap for å bli en ekspert trener (Schempp, McCullick & Mason, 2006). Forskning viser at ekspertise er trenbart og ikke medfødt, så selv om ikke alle kan bli en ekspert trener, kan alle øke coaching egenskapene sine for å bli en bedre trener (Ericsson & Charness, 1994). Siden coaching efficacy synes å være en viktig faktor for trenere til å påvirke egenutvikling, prestasjonen og utvikling til utøvere, vil jeg i dette mastergradsprosjektet undersøke sammenhenger og forskjeller mellom kilder til mestringstro og norske fotballtrenere mestringstro.

Innledningsvis i studien vil jeg kort beskrive teori og forskning knyttet til coaching efficacy begrepet og framstille hypoteser basert på nevnte litteratur. I metoddelen vil jeg gi en beskrivelse av generell metode, videre valg av metode, utvalg, instrument og prosedyre. I resultatkapittelet vil den statistiske analysen bli framstilt i tabeller, og i diskusjonsdelen drøftes resultatene. Avslutningsvis gjøres en oppsummering og betraktninger om videre forskning.

2.0 Teoretisk bakgrunn

2.1 Coaching Efficacy

Self efficacy inngår i Albert Banduras *Social Cognitive Theory* (1977), og er definert som “The belief in one’s capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainments” (Bandura, 1997, s. 3). Teorien er utledet av tanken om at det finnes forskjellige kilder til en persons mestringstro for å prestere vellyket og nå et mål. I følge Bandura, er disse kildene *tidligere mestring og prestasjoner, verbal overtalelse, fysisk form og andres påvirkning*. Teorien er utviklet i flere retninger, eksempelvis innen grupper, og benevnes da som kollektiv mestringstro (Bandura, 1982, 1986, 1997). Videre er den blitt spesifisert til lederes mestringstro, studenter og deres tro på akademisk mestring, og lærere og deres tro på å kunne fylle lærerrollen på en god måte. Lærer efficacy viser seg å være knyttet til læreres utholdenhet, entusiasme, engasjement og instruksjons atferd, samt studenters prestasjoner, motivasjon og mestringstro (Denham & Michael, 1981; Fuller, Wood, Rapport & Dornbusch, 1982; Schunk, 1991; Bandura, 1993, 1997). Man kan trekke en viss parallell fra lærer til trener, begge underviser og har et mål om at elever og utøvere skal mestre oppgaver underveis og nå sine mål. Utledet i Banduras self efficacy, og i tråd med nevnte teorier, er begrepet coaching efficacy utviklet (Feltz m fl., 1999, Feltz m fl., 2008). Coaching efficacy defineres som ”The extent to which coaches believe they have the capacity to affect the learning and performance of their athletes” (Feltz m fl.,1999, s. 765). Coaching efficacy, eller mestringstro, er i utgangspunktet situasjonsspesifikk og omhandler ikke generell kompetanse slik ordet selvtillit kan forstås, men evnen og *troen* på at et mål kan oppnås, og det å kunne takle situasjoner, oppgaver og utfordringer underveis.

2.2 Coaching Efficacy Modellen

På grunnlag av manglende kunnskap om treneres mestringstro, ble coaching efficacy begrepet og coaching efficacy modellen utformet og etablert av forskerne Feltz, Chase, Moritz og Sullivan (1999). Den multidimensjonale coaching efficacy modellen er utledet og sammensatt av Bandura's (1977) self efficacy teori, Denham og Michaels (1981) modell av lærings effekt, og Parks (1992) mål for coaching efficacy. Modellen består av coaching efficacy *konsekvenser*, coaching efficacy *dimensjoner*, og coaching

efficacy *kilder*. I denne oppgaven vil jeg omtale alle tre aspekter, men ha hovedfokus på treneres kilder til mestringstro.

2.2.1 Coaching Efficacy konsekvenser

Treneres coaching efficacy påvirker hvordan trener utfører jobben sin, hvor godt utøverne presterer, hvor motiverte utøverne er, og hvor fornøyde de er med sin trener. Feltz m fl. (1999) skiller mellom tre konsekvenser som er i gjensidig påvirkning av hverandre:

Trenerens adferd er den handlemåten som trener utviser i ulike situasjoner, det kan være hvilke valg som tas, hvilket fokus trener har, og hvordan beslutning tas (Benestad, 2011; Chelladurai 2007). Trenere med høy grad av mestringstro vil i sammenlikning med trenere som innehar mindre grad av mestringstro utøve bedre taktiske ferdigheter, bruke mer effektiv tilbakemeldingsteknikk, være mer forpliktet og bruke mer tid på coaching i forhold til trenere med lavere grad av mestringstro (Feltz m fl., 1999).

Utøveres tilfredshet er i hvor stor grad utøver er fornøyd med trener, medspillere, egne prestasjoner og resultater. Dette kan relateres til Chelladurais (1990) lederskaps modell hvor trenere som tilfredsstiller utøvers preferanser gir høy tilfredshet blant utøvere. I følge Feltz m fl. (1999) vil utøvere som har en trener med høyere grad mestringstro være mer fornøyde og motiverte, føle større samhørighet og ha bedre prestasjoner og suksess i forhold til utøvere som har trener med lavere grad av mestringstro.

Utøveres prestasjoner er et produkt av det arbeid som utøver og trener har lagt ned i å oppnå de mål som er satt. Studier viser at utøvere som har en trener med høy grad av mestringstro presterer bedre, ønsker å være under hans ledelse og vil gjerne beholde treneren sin. Selv om det å vinne ikke alltid er det viktigste, så gjenspeiler det å prestere og vinne i stor grad hvor dyktig treneren er både på effektiv instruksjon, å utforme god strategi, å motivere og skape gode holdninger (Feltz m fl., 1999; Myers m fl., 2003).

2.2.2 Coaching Efficacy Dimensjoner

Med utgangspunkt i samtaler med trenere på high school og trenere i lavere divisjoner i USA, utarbeidet Feltz m fl. (1999) fire coaching efficacy dimensjoner: *Strategi*; som innebærer den troen trener har på sin evne til å lede utøvere i kampsituasjon. *Teknikk*; som definerer den troen trener har på sin instruksjons og diagnostiserings evne. *Karakterbygging*; som er knyttet til den troen trener har på sin evne til å utvikle utøver og skape positiv og fair holdning til idretten. *Motivasjon*; som er den troen trener har på sin evne til å påvirke humør og mental innstilling til deres utøvere.

De fire dimensjonene er utviklet med utgangspunkt i amerikansk college idrett, og fanger kanskje ikke tilstrekkelig opp skillet mellom barne- og ungdomsidrett og toppidrett. Forskere (Feltz m fl., 1999; Feltz m fl., 2008) påpeker betydningen av å undersøke coaching efficacy i ulike idrettskontekster, og i den sammenheng argumenterer Høigaard (2009) for at nye dimensjoner bør inkluderes innenfor toppidrett. Årsaker til dette er at man må regne med at toppidrettsutøvere allerede har tillært seg de grunnleggende ferdighetene, og har fokus på å forbedre, perfektionere og optimalisere sine ferdigheter. Den troen trener har på seg selv til å kunne bistå utøvere i en slik utvikling kan være avgjørende for prestasjoner og resultater. En trener på toppnivå har andre faktorer å ta hensyn til i forhold til trenere innen aldersbestemte lag; de må blant annet forholde seg til presse og publikum, kunne vise til gode resultater og ha evne til å takle press fra ledelsen ved motgang og tap. Med utgangspunkt i slike vurderinger, har Høigaard (2009) utarbeidet nye, tentative dimensjoner:

a) *Treningsorganisering og ledelse*: Treners tro på sine ledererfaringer til å kunne organisere og gjennomføre en trening effektivt og funksjonelt.

b) *Talentidentifisering og rekruttering*: Treners tro på å kunne identifisere talenter og potensielle dyktige utøvere.

c) *Gruppedynamikk*: Treners tro på å kunne utvikle et effektivt lag med de spillere som er tilgjengelige.

d) *Håndtering av stress og press*: Treners tro på sin evne til å takle stress og press både på trening og i konkurranse situasjon.

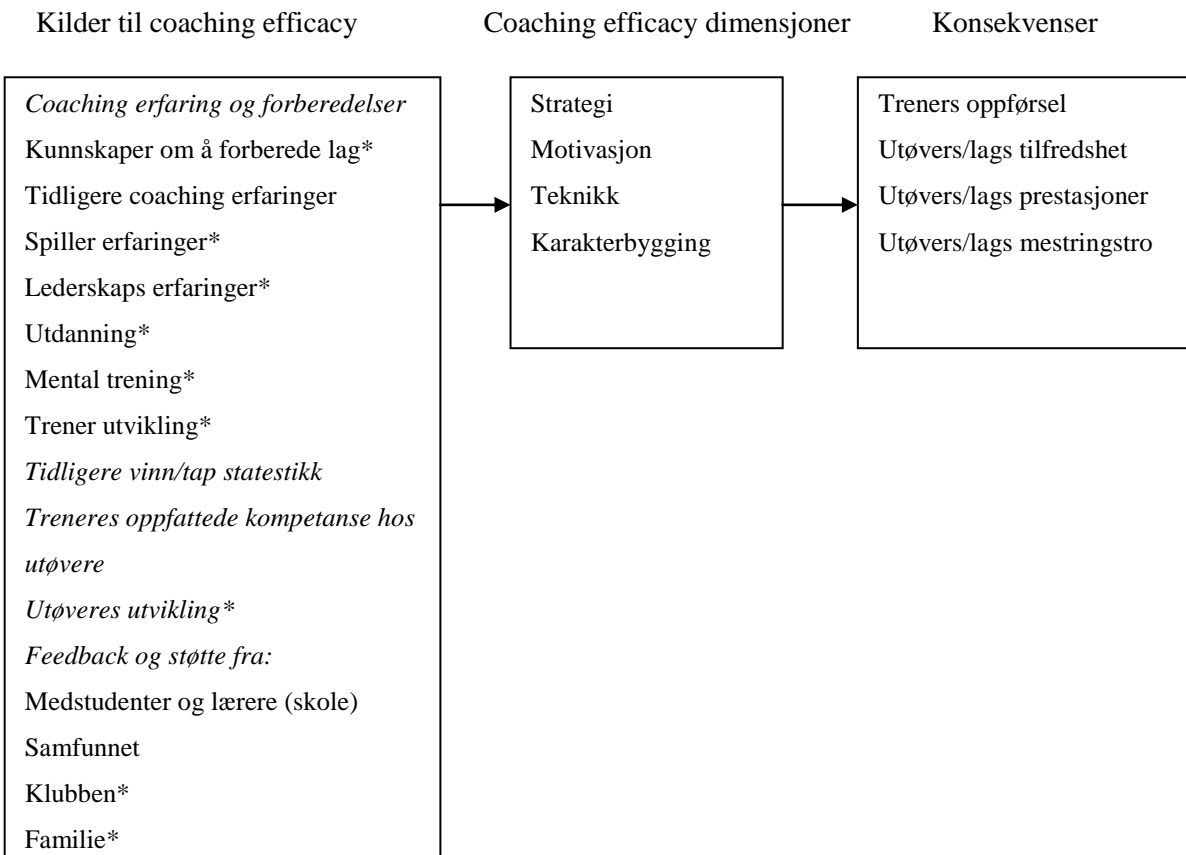
d) *Mediehåndtering*: Treners tro på å kunne håndtere media og bruke den til sin egen, og lagets fordel.

Selv om disse dimensjonene er utviklet gjennom samarbeid med talentutviklere og trenere, og det er et teoretisk grunnlag (Carron, Hausenblas & Eys, 2005; Horn, 2002; Roberts, 2001) for at de er sentrale forhold i coaching efficacy, er det ikke gjort noen empirisk forskning for å identifisere og validere disse dimensjonene. Det er imidlertid utviklet et coaching efficacy instrument, Coaching Efficacy Scale (CES) (Feltz m fl., 1999) som måler de ulike aspekter av treneres mestringstro (se side 12 for detaljert beskrivelse).

2.2.3 Coaching Efficacy kilder

Feltz m fl. (1999) identifiserte de første kildene til coaching efficacy med utgangspunkt i en studie hvor mannlige basketballtrenere på high school nivå er deltakere. Resultatet av studien viser at tidligere mestring og erfaringer, coaching forberedelser, tap/vinn statistikk og støtte fra skole og samfunn er viktige påvirkningskilder til treneres mestringstro. Videre viser studien at trenere som har hatt en suksessfull sesong, får høyere grad av mestringstro spesielt innen dimensjonene strategi og motivasjon (Feltz m fl., 1999).

I den senere tid har andre forskere framhevet at det finnes flere sentrale kilder til treneres mestringstro. Chase, Feltz, Hayashi og Hepler (2005) har utvidet den originale coaching efficacy modellen med flere kilder. De nye kildene er identifisert på grunnlag av tolv trenere som i en undersøkelse identifiserte sine viktigste faktorer til mestringstro. Spørsmålene som ble stilt er utledet av Banduras self efficacy teori (1986) og coaching efficacy kildene til Feltz m fl. (1999). Basert på resultatene av undersøkelsen, definerte Chase m fl. (2005) nye kilder til coaching efficacy modellen. I tråd med Chase m.fl (2005) har også andre forskere i den senere tid identifisert nye kilder, blant annet: Teoretisk utdanning, egen idrettskarriere, treners, spillers og lagets utvikling og mental trening (Hepler, Feltz, Roman & Paiement, 2007; Feltz m. fl., 2008). Coaching efficacy modellen er framstilt nedenfor (figur 1), og de nye kildene er merket med *.



Figur 1: Multidimensjonal coaching efficacy modell. Etter Feltz m fl. (2008, s. 161)

Denne studiens formål er å undersøke tre av kildene til treneres mestringstro i coaching efficacy modellen (Feltz m fl., 2008). Jeg vil spesifikt beskrive trenererfaring, spillererfaring og kurs- og idrettsutdanning i relasjon til mestringstro:

2.3 Trenererfaring, spillererfaring og idrettsutdanning

Trenererfaring:

En av kildene til coaching efficacy er erfaring. Det å ha mange års erfaring som trener kan ses på som en praktisk skoloring hvor man har lært av sine erfaringer over tid gjennom å praktisere. Selv om man har vært trener i mange år, og føler seg kompetent og erfaren, er det ikke alltid antall år som teller, men også evnen og viljen til å reflektere over erfaringene for videre utvikling, læring og prestasjon (Schulman, 1987).

Mange ferdigheter og mye kunnskap tilegnes gjennom erfaring, og en modell for ferdighetstilegnelse ”Fra novise til ekspert” er utarbeidet av Dreyfus og Dreyfus (1986). Ferdighetsmodellen kan knyttes til trenere og mestringsstro i en idrettkontekst (Schempp, 2006) siden forskning viser at en treneres kunnskap, rutiner og erfaringer opparbeidet over flere år, er en signifikant kilde til coaching efficacy (Campbell & Sullivan, 2005; Sullivan m fl., 2006). Ferdighetsmodellen (1986) består av fem stadier som begynner på novise og avslutter med ekspert:

Novise stadiet er første trinn hvor trener er en nybegynner og lærer regler, prosedyrer og normer for å gjenkjenne handlinger. Trener innarbeider rutiner og lærer disse bort til sine utøvere. Andre stadiet er *viderekommende begyner* hvor trener har opparbeidet seg såpass mye erfaring at rutiner er innarbeidet, han gjenkjenner handlinger, og trener vet hvordan han kan unngå eller utnytte uønskede situasjoner. Tredje stadiet er *kompetanse* hvor trener mestrer kjente situasjoner og søker nye utfordringer. Fjerde stadiet er *dyktighet* hvor handlinger er automatisert og trener setter mål, men vet ikke hva som skal til for å nå målet på grunn av manglende erfaring. Femte trinn er *ekspertise* hvor trener vet både hva som skal gjøres og hvordan på grunnlag av alle de erfaringer som er opparbeidet i ulike situasjoner og kontekster (Schempp, m fl., 2006). Den 48 år gamle Steve Harrison, som har jobbet som fotballtrener for flere fotball lag i Premium League i England, har opparbeidet seg sin trenerkunnskap gjennom å reflektere over sine egne erfaringer, evaluere dem og finne nye alternativer. Med egne ord sier han:

“You learn as you go along, you learn by experience. What I do has basically come from watching people I admire and people I don’t admire a lot of times, but with a variation on the theme ... you add variations of your own; I think that’s how people learn” (Jones, Armour & Potrac, 2003, s. 222).

Innen norsk toppfotball har vi Nils Arne Eggen (Rosenborg) som har en lang og suksessfull trener karriere. Han har vunnet den norske eliteserien fjorten ganger, og i boka hans beskrives mestringsstro på denne måten:

”Du har sjøltillit bare i de situasjoner du har opplevd å mestre. Den er altså ikke en ferdighet som du en gang har hatt og som varer evig, og den er ikke uten videre overførbar fra en prestasjonssituasjon til en annen” (Eggen, 1999, s. 287).

Spillererfaring

Sullivan m fl. (2006) hevder at de erfaringer som en idrettsutøver opparbeider seg innen en idrett vil som regel bidra til økt kunnskap om hvilke ferdigheter, regler, strategi, motivasjonsgrunnlag og utstyr som kjennetegner idretten, og hva som er avgjørende for å skape gode prestasjoner. Dette går fram i deres studie om trenere for curling lag, hvor spillererfaring knyttes til coaching efficacy. Nettopp curling ble valgt siden denne idretten har mange regler som kan være vanskelig å forstå uten å ha idrettsspesifikk erfaring. Resultatet viser at spillererfaring er viktig kilde for idrettsspesifikk kunnskap og dimensjonen strategi. Hepler m fl. (2007) knytter også tidlig spillererfaring til mestringsstro. Deres studie viser at spesifikk idrettserfaring bidrar til en større forståelse av spillet, gir økt mestringsfølelse og er en kilde til coaching efficacy, spesielt for faktorene som involverer idrettsspesifikke ferdigheter og kunnskap.

En trener som har som har spillererfaring, har selv hatt en trener, og den overføringsverdien av kunnskapen som trener overfører til spiller er unik (Høye, 2010). Denne kunnskapsoverføringen av kan med andre ord beskrives som mesterlære som Nielsen og Kvale (1999, s. 243) defineres følgende: ”læring gjennom deltakelse i et praksisfellesskap med gjensidige forpliktelser for mester og lærling i en spesifikk sosial struktur over et lengre tidsrom”. I utgangspunktet er mesterlære en betegnelse for håndverkere, men kan overføres til en idrettskontekst med trener som mester og utøver som lærling.

Innenfor toppidretten er det stadig flere utøvere som går over til trenerrollen etter endt spillerkarriere. Kjetil Rekdal (Aalesund), Ståle Solbakken (FC København), Henning Berg (Lillestrøm) og Ole Gunnar Solskjær (Molde) er noen eksempler fra fotballen. Selv om disse spillerene har mye erfaring, påpekes det i studien at spillererfaring alene ikke er nok til å påvirke coaching efficacy (Høye, 2010). Det finnes også eksempler på gode idrettsutøvere som ikke lykkes som trenere. En av årsakene til dette kan tenkes å være at de ikke klarer å implementere idrettserfaringen inn i trenerrollen på grunn av manglende pedagogisk kunnskap.

Utdanning

Fotballtrenere er lærere med banen som deres klasserom. Tilsvarende lærere, behøver trenere kunnskap om idrettsfaget, pedagogiske egenskaper, og ha evnen til å formidle kunnskapen ut til sine utøvere (Grossman, 1990). Studien til Feltz m fl. (1999) viser at tidligere erfaring kombinert med trenerutdanning kan gi en større forståelse og kunnskap innen trenerfaget.

Det å ha en formell kompetanse og kunnskap innen treneryrket bidrar til coaching efficacy (Campbell & Sullivan, 2005). I den norske Tippeligaen og Adeccoligaen krever Norges Fotballforbund at trenere må ha gjennomført NFFs Trenerkurs III for å praktisere som trener. Målet for Trener III kurset er at trenere kjenner til læringsteorier, konsekvenser for valg av veilednings- og instruksjonsmetode, pedagogikk i forhold til prestasjonsutvikling og ledelse, hvordan kunne påvirke og bidra til utvikling av enkeltspillere, kunne sette spill- og kampdimensjoner inn i ferdighetsutviklingen, ha innsikt i kamp- og spilleranalyse, og ha kunnskap om fysisk og psykisk trening (<http://www.fotball.no>). På aldersbestemt nivå er det ingen krav fra forbundet, men enkelte toppklubber krever at trenere i deres junioravdeling skal gjennomføre Trenerkurs II for å være hovedtrener for lag fra 14 år og oppover (Johansen, 2011).

Flere studier viser at utdanning og trenerkurs øker treneres coaching efficacy sammenliknet med trenere som ikke har utdanning eller trenerkurs. Den første studien som måler coaching efficacy og utdanning er gjort av Malete og Feltz (2000) i Amerika, og viser at trenere som gjennomfører et trenerkurs har signifikant større mestringstro i dimensjonene strategi og teknikk sammenliknet med trenere uten trenerkurs. Disse funnene støttes i form av identisk resultat av studien til Lee, Malete og Feltz (2002) som undersøker trenere i Singapore. Videre viser Malete og Sullivan (2009) sin studie på treneres efficacy i Afrika at det er en signifikant forskjell i coaching efficacy mellom sertifiserte og ikke-sertifiserte trenere. Til sammen underbygger disse studiene andre coaching efficacy studier som viser at idrettsutdannelse og kurs er kilder til treneres mestringstro på tross av forskjellige kulturer og kontinenter.

Mange fotballtrenere på et høyt nivå har en akademisk utdanning i tillegg til trenerkurs- og utdanning. Trenere som Nils Arne Eggen, Per Mathias Høegmo, Knut Tørum, Ståle Solbakken og Mons Ivar Mjelde har en teoretisk kompetanse gjennom

utdanning og praksis som lærer, i tillegg til en bakgrunn som fotballspillere. Leder av Norsk Fotballtrenerforening, Teddy Moen mener at det å ha en akademisk utdanning i tillegg til trenerutdanning er viktig for å lykkes for å være en effektiv pedagog (www.tv2 sporten.gulltrenere.no, 10.03.10). Samtidig ser vi nå at flere trenere som selv har vært spillere går direkte fra en spillerkarriere til en trenerjobb. I Norge har vi spillere som Kjetil Rekdal og Henning Berg som har gått direkte fra en spillerkarriere til en trenerjobb i toppklubber uten idrettsutdanning. I følge Riisnæs besitter de en annen type erfaring etter å ha vært gjennom en tøff spillerkarriere, og vet hvilke krav som stilles i internasjonal fotball (www.tv2 sporten.mangfold.no, 10.03.10).

2.4 Hypoteser

Basert på tidligere studier og litteratur (Feltz m fl., 1999; Feltz m fl., 2008; Feltz m fl., 2009; Chase m fl., 2005; Maleté m fl., 2000; Maleté m fl., 2009), har jeg utarbeidet følgende hypoteser:

- Hypotese 1:** Fotballtrenere med mye^a trenererfaring har høyere grad av coaching efficacy i forhold til trenere med noe og litt^b trenererfaring.
- Hypotese 2:** Fotballtrenere på høyt^c idrettslig nivå har høyere grad av coaching efficacy i forhold til trenere på lavt^d idrettslig nivå.
- Hypotese 3:** Fotballtrenere med mye^a erfaring som fotballspiller har høyere grad av coaching efficacy i forhold til trenere med noe og litt^b spillerfaring.
- Hypotese 4:** Fotballtrenere med spillererfaring på høyt^c idrettslig nivå har høyere grad av coaching efficacy enn trenere med spillererfaring på lavt^d idrettslig nivå.

Hypotese 5: Fotballtrenere som har gjennomført trenerkurs på høyt^e nivå har høyere grad av coaching efficacy enn trenere som har tatt trenerkurs på lavt^f nivå.

Hypotese 6: Fotballtrenere med mye^g idrettsutdanning har høyere grad av coaching efficacy i forhold til trenere med noe og litt^h idrettutdanning.

^a mye trener- og spillererfaring = 18 år og mer, ^b noe og litt trener- og spillererfaring = 1-17.9 år

^c høyt idrettslig nivå = landslag, eliteserie og 1. divisjon, ^d lavt idrettslig nivå = 2. divisjon og lavere

^e høyt nivå trenerkurs=treners III og trener IV, ^f lavt nivå trenerkurs = trener I og trener II

^g mye idrettsutdannelse=master 5 år, ^h noe og litt idrettsutdannelse = idrett grunnfag 1 år og bachelor 3 år

3.0 Metode

Metode er en prosess som skal lede til ny kunnskap ved å samle inn, organisere, bearbeide, analysere og tolke data slik den kan etterprøves av andre. I denne prosessen kan forskere benytte enten case studie, kvalitativ eller kvantitativ forskning (Halvorsen, 1996, 2003).

3.1 Valg av metode

I mitt mastergradsprosjekt har jeg benyttet kvantitativ metode med spørreskjema som instrument. Ved å bruke denne forskningsmetoden får man resultater som ofte viser det gjennomsnittlige eller det representative. En slik teknikk gjør det mulig for stor etterprøvbarehet og videre forskning. Når et spørreskjema skal utarbeides må spørsmålene være presise og inneha høy grad av definisjonsmessig validitet slik at man måler det man vil måle (Halvorsen, 2003).

3.2 Utvalg

99 mannlige fotballtrenere har deltatt i undersøkelsen. Antall trenere på heltid er 27 stykker. Av alle deltakerne, er 26% trenere på enten landslag, eliteserie eller 1. divisjon, 27% er trenere på 2. og ned til 4. divisjon, og resten er enten spillerutviklere eller trenere for junior/aldersbestemte lag. Gjennomsnittsalderen er på 41,1 år (SD= 9,5 år) og aldersvariasjonen er fra 19 til 69 år. Trenerne har i gjennomsnitt 13,7 (SD= 9år) års trenerfaring, og i gjennomsnitt 19,8 (SD=8,4 år) års erfaring som fotballspiller.

3.3 Instrument

Coaching Efficacy Scale: For å undersøke treneres mestringstro er spørreskjemaet Coaching Efficacy Scale (CES) benyttet (Feltz m fl.,1999). Det består av fire dimensjoner:

Strategi som definerer den grad av tro en trener har på seg selv i forhold sine evner til å coache utøver/lag slik at de presterer optimalt og vinner i en kamp/konkurranse situasjon. Dimensjonen blir målt ved hjelp av syv item. Et eksempel på item er ” Hvor stor tro har du på at du kan ta viktige avgjørelser i kampsituasjon? ”

Teknikk innebærer den grad av tro en trener har på seg selv til å vise sine ferdigheter, samt evnen til å analysere og diagnostisere den aktivitet og kampsituasjonen utøver/lag står overfor. Dimensjonen blir målt ved hjelp av fire item. Et eksempel på item er ”Hvor stor tro har du på at du kan veilede utøver individuelt i teknikk/taktikk?”

Karakterbygging er den grad av tro en trener har på seg selv til å innprente en holdning om fair play hos utøvere og blir målt ved hjelp av 4 item. Et eksempel på item er ”Hvor stor tro har du på at du kan framheve god sportsånd?”

Motivasjon er knyttet til den grad av tro en trener har på sine egne psykologiske ferdigheter og evner til å påvirke en utøvers/lags psykologiske ferdigheter og mentale innstillinger. Dimensjonen blir målt ved hjelp av seks item. Et eksempel på item er ”Hvor stor tro har du på at du kan forberede utøvere mentalt før kamp?”

Hver deltaker skulle ta stilling til de ulike utsagnene på en Likert skala der 0 representerer ”svært liten tro” og 9 er ”svært stor tro”. En høy score indikerer høyere grad av mestringstro på de ulike delskalaene. CES ble oversatt til norsk etter Kvamme, Mainz og Helin (1998) sine retningslinjer, og en detaljert redegjørelse for oversettelsesprosessen finnes i Kjellevik (2010). Den norske versjonen ble for første gang testet på utøvere i Norge, og den psykometriske kvaliteten er undersøkt med ”principal component analysis”. Faktoranalysen identifiserte de fire dimensjonene strategi, teknikk, karakterbygging og motivasjon som tidligere er identifisert av Feltz m fl. (1999). En eksplorativ faktoranalyse med ”Varimax rotation” er utført på de fire faktorene, og ulike kombinasjonsmuligheter ble undersøkt (Kjellevik, 2010). Hver unike faktor (egenverdi > 1.00), er videre analysert med Cronbachs alpha for å undersøke indre reliabilitet. Resultatet av analysen viser at alle dimensjonene har tilfredsstillende reliabilitetsverdier med variasjoner fra 0.70 til 0.90.

3.3.1 Trenererfaring

I spørreskjemaet er det utformet spørsmål for å undersøke treneres trenererfaring, hvilket nivå de er og har vært på i sin karriere.

Trenererfaring: For å undersøke deltakerenes trenererfaring, ble det i spørreskjemaet spurt ”Hvilket nivå og hvor lenge har du vært fotballtrener på de ulike nivåene i din trenerkarriere (flere kryss mulig)?” Trenerene fylte ut rubrikken antall år de som er plassert ved siden av nivå. Trenererfaring delt inn i tre like store grupper. Gruppene fikk benevnelsene ”Lite trenererfaring” (1-7 år) ”Noe trenererfaring” (7.1-17.9 år) og ”Mye trenererfaring” (18 år og mer).

For å kartlegge nivå på fotballtrenerne, kunne de velge mellom alternativene landslagstrener, eliteserietrener, 1. divisjon, 2. divisjon, 3. divisjon, 4. divisjon, junior lag, aldersbestemte lag og spillerutvikler i en klubb. I analysen har jeg har valgt å gruppere trenerene på to nivåer: ”Høyt nivå” (utenlandsliga, eliteserie og 1. divisjon), og ”Lavt nivå” (2. divisjon og lavere).

3.3.2 Spillererfaring

I spørreskjemaet er det utformet spørsmål for å undersøke treneres spillererfaring, og på hvilket nivå de har vært på i sin karriere.

Spillererfaring: For å undersøke deltakerenes tidligere spillererfaring, ble det i spørreskjemaet spurt ”Hvor mange år har du spilt organisert fotball i en klubb?” Av statistiske årsaker ble spillererfaring delt inn i tre like store grupper basert på frekvens fordelingen. Gruppene fikk benevnelsene ”Lite spillererfaring” (1-7 år) ”Noe spillererfaring” (7.1-17.9 år) og ”Mye spillererfaring” (18 år og mer).

Tidligere spillernivå blir målt ved hjelp av spørsmålet ”Angi hvilket nivå du har spilt på”. Fotballtrenerne kunne velge mellom alternativene utenlandsliga, norske eliteseriespiller, 1. divisjon, 2. divisjon, 3. divisjon og under, og juniornivå og yngre. I analysen har jeg valgt å gruppere trenerene inn i to nivåer: ”Høyt nivå” (utenlandsliga, eliteserie og 1. divisjon), og ”Lavt nivå” (2. divisjon og lavere).

3.3.3 Idrettsutdanning og trenerkurs

Det er utformet spørsmål om deltakerene har idrettsutdanning og trenerkurs, og i så fall, hvor mange års utdanning og hvilket nivå på kurs de har.

Idrettsutdanning relateres til høgskole og universitetsutdanning innenfor idrett og blir målt ved hjelp følgende spørsmål: ”Har du idrettsutdanning? Dersom ja, kryss av for enten grunnfag (1 år), bachelor (3 år), mastergrad (5 år). I analysen har jeg valgt å dele utdanning inn i tre grupper: ”Lite utdanning” (grunnfag 1 år), ”Noe utdanning” (bachelor 3 år), ”Mye utdanning” (master 5 år).

Trenerkurs er knyttet til hvilke kurs fotballtrenerne besitter og blir målt ved hjelp av følgende spørsmål: ”Hvilket nivå av trenerkurs/seminar arrangert av idretten har du tatt? Kryss av for ingen, Trener I, Trener II, Trener III, Trener IV, eller annet”. I analysen har jeg valgt å dele kursnivå inn i to grupper: ”Høyt nivå” (Trener III og Trener IV kurs) og ”Lavt nivå” (Trener I og Trener II kurs).

3.5 Prosedyre

Data ble samlet inn på Cupfinaleseminaret for Fotballtrenere 2009 via daglig leder for Norsk Fotballtrenerforening som godkjente min deltakelse og innsamling av data. I oppstarten av seminaret ble deltakerne informert om undersøkelsen, og de som var trenere ble oppfordret til å delta. Det ble presisert at undersøkelsen er anonym og at all data blir behandlet konfidensielt. Videre ble det vektlagt egen nytten av å delta i studien, spesielt fordelene med å forske på feltet siden dette kan føre til en bevisstgjøring av treneres rolle som igjen kan føre til bedre spillerprestasjoner og resultater. Ved innsamling av data var forsker personlig til stede, og i tillegg tilgjengelig på telefon dersom noe skulle være uklart. Trenerne brukte fra 30-60 min på hver besvarelse. I løpet av seminaret ble det samlet inn ca 50 skjemaer, mens resterende 50 ble ettersendt til universitetet i ferdigfrankert konvolutt. Data var ferdig innsamlet i løpet av to måneder.

4.0 Resultater

For å kunne besvare studiens formål, er det gjennomført seks analyser som skal teste oppgavens ulike hypoteser. Jeg har i den forbindelse tatt i bruk programmet Predictive Analytics Service (PASW) Windows versjon 18.0 for å analysere datamaterialet. De statistiske metodene som er benyttet, er følgende: Deskriptiv statistikk ved gjennomsnitt, t-test og ANOVA med Turkey post hoc sammenliknet. Resultatene presenteres i tabellene nedenfor.

Tabell 1: *Deskriptiv statistikk og korrelasjon mellom de ulike coaching efficacy dimensjonene.(N=99)*

Dimensjon	M	SD	1.	2.	3.	4.
1. Strategi	6.72	1.10	-	.45**	.10	.20*
2. Teknikk	7.13	.90		-	.23*	.27*
3. Karakterbygging	7.66	1.00			-	.31**
4. Motivasjon	7.25	.75				-

Note: * = $p < 0.05$; ** = $p < 0.01$

Tabell 1 viser at deltakerne har generelt høy grad av coaching efficacy siden alle gjennomsnittlige score ligger høyere enn gjennomsnittsverdien på skala. Karakterbygging

er den dimensjonen deltakerene scorer høyest på. Videre viser tabell 1 at det er signifikant korrelasjon mellom *strategi*, *teknikk* og *motivasjon* og *karakterbygging* og *motivasjon*.

4.1 Trenererfaring

Tabell 2: *Deskriptiv statistikk og forskjeller mellom trenere med litt, noe og mye erfaring og grad av coaching efficacy.*

Dimensjon	Litt trenererfaring	Noe trenererfaring	Mye trenererfaring	F
	<u>1-7 år</u>	<u>7.1-17.9 år</u>	<u>18 år og mer</u>	
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Strategi	6.82 (.83)	6.74 (1.26)	6.76 (.98)	.06
Teknikk	7.27 (.76)	7.15 (1.03)	7.01 (.83)	.51
Karakterbygging	7.45 (1.02)	7.77 (1.05)	6.67 (.96)	.81
Motivasjon	7.76 (.70)	7.17 (.85)	7.41 (.57)	.82

Note: * = $p < .05$; ** = $p < .01$

Tabell 2 viser at det ikke er signifikante forskjeller for treneres mestringstro enten de har lite eller mye trenererfaring.

Tabell 3: *Deskriptiv statistikk og forskjeller mellom trenere på høyt nivå (landslag, eliteserie og 1.divisjon) eller lavt nivå (2. divisjon og lavere) og coaching efficacy.*

Dimensjon	Fotballnivå	N	M	SD	t
Strategi	Eliteserie/1.div	31	7.33	.86	4.36**
	2.div og lavere	69	6.44	1.09	
Teknikk	Eliteserie/1.div	31	7.52	1.07	3.05**
	2.div og lavere	69	6.95	.76	
Karakterbygging	Eliteserie/1.div	31	7.40	1.26	-1.70
	2.div og lavere	69	7.77	.85	
Motivasjon	Eliteserie/1.div	31	7.3	.71	1.21
	2.div og lavere	69	7.19	.76	

Note: * = $p < .05$; ** = $p < .01$

Tabell 3 viser at trenere på høyt nivå har signifikant høyere grad av mestringstro i kategoriene strategi og teknikk sammenliknet med trenere på lavt nivå.

4.2 Spillererfaring

Tabell 4: Deskriptiv statistikk og forskjeller mellom trenere som har litt, noe og mye spillererfaring og coaching efficacy

Dimensjon	Litt spillererfaring	Noe spillererfaring	Mye spillererfaring	F
	<u>1-7 år</u> M(SD)	<u>7.1-17.9 år</u> M(SD)	<u>18 år og mer</u> M(SD)	
Strategi	6.19 (.52)	6.42 (1.40)	6.93 (.93)	2.86
Teknikk	6.47 (.87)a	6.70 (1.02)a	7.40 (.72)b	9.07**
Karakterbygging	7.80 (.62)a	7.70 (1.20)	7.61 (.93)b	.15*
Motivasjon	7.57 (.56)	7.19 (.81)	7.23 (.73)	.59

Note: *= $p < .05$; **= $p < .01$.

Gruppegjennomsnittet som har samme bokstav (a eller b) i samme rad er ikke signifikant forskjellig.

Tabell 4 viser at trenere som har mye erfaring fra tidligere karriere som fotballspillere, har signifikant høyere grad av mestringstro i kategorien teknikk i forhold til trenere som har litt og noe erfaring. I kategorien karakterbygging har trenere med litt erfaring signifikant større tro på sine karakterbyggings evner i forhold til trenere som har mye spillererfaring.

Tabell 5: *Deskriptiv statistikk og forskjeller mellom trenere som har vært fotballspillere på høyt nivå og lavt og grad av coaching efficacy.*

Dimensjon	Spillernivå	N	M	SD	t
Strategi	Eliteserie/1.div	33	7.06	1.40	2.17*
	2 div og lavere	67	6.56	.82	
Teknikk	Eliteserie/1.div	33	7.53	.82	3.29**
	2 div og lavere	67	6.93	.88	
Karakterbygging	Eliteserie/1.div	33	7.56	.86	-.66
	2 div og lavere	67	7.70	1.07	
Motivasjon	Eliteserie/1.div	33	7.37	.73	1.15
	2 div og lavere	67	7.19	.75	

Note: * = $p < .05$; ** = $p < .01$

Tabell 5 viser at trenere som har spilt fotball på høyt nivå har signifikant høyere grad av mestringstro i kategoriene teknikk og strategi i forhold til trenere som har spilt fotball på lavt nivå.

4.3 Idrettsutdanning og trenerkurs

Tabell 6: *Deskriptiv statistikk og forskjeller mellom trenere som har kurs på høyt nivå (Trener III og Trener IV) og lavt nivå (Trener I og Trener II) og coaching efficacy.*

Dimensjon	Kursnivå	N	M	SD	t
Strategi	Trener III og IV	29	7.42	.69	-5.32**
	Trener I og II	69	6.43	1.13	
Teknikk	Trener III og IV	29	7.68	.92	-4.12**
	Trener I og II	69	6.90	.81	
Karakter	Trener III og IV	29	7.60	1.06	.17
	Trener I og II	69	7.64	.98	
Motivasjon	Trener III og IV	29	7.43	.72	-1.66
	Trener I og II	69	7.16	.75	

Note: * = $p < .05$; ** = $p < .01$

Tabell 6 viser at trenere som har trenerkurs på høyt nivå har signifikant høyere grad av mestringstro i kategoriene strategi og teknikk i forhold til trenere som har trenerkurs på lavt nivå.

Tabell 7: *Deskriptiv statistikk og forskjeller mellom trenere som har litt idrettsutdanning, noe idrettsutdanning og mye idrettsutdanning og coaching efficacy.*

Dimensjon	Litt utdanninge	Noe utdanninge	Mye utdanninge	F
	<u>1 år grunnfag</u>	<u>3 år bachelor</u>	<u>5 år master</u>	
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Strategi	6.83 (.79)	6.81 (.97)	7.01 (.93)	.19
Teknikk	7.37 (.93)	7.12 (1.27)	7.09 (1.06)	.32
Karakterbygging	7.47 (.74)	7.75 (1.35)	7.90 (1.26)	.55
Motivasjon	7.27 (.48)	7.35 (.45)	7.27 (.78)	.11

Note: *= $p < 0.05$; **= $p < 0.01$

Tabell 7 viser at det ikke er noen signifikante forskjeller på treneres mestringstro mellom de som har ett, tre eller fem års idrettsutdanninge.

5.0 Diskusjon

Tidligere forskning viser at det er en sammenheng mellom trenererfaring, spillererfaring, trenerkurs og idrettsutdanninge, og grad av mestringstro (Chase m fl., 2005; Feltz m fl., 1999; Feltz m fl., 2008; Feltz m fl., 2009; Maleté m fl., 2000; Maleté m fl., 2009). På grunnlag av nevnte studier, og siden det ikke er gjort studier på coaching efficacy blant norske trenere, er formålet med denne undersøkelsen å ta opp trådene fra tidligere internasjonal forskning, og undersøke kilder til coaching efficacy og i hvilken grad de påvirker de ulike efficacy dimensjonene strategi, motivasjon, karakterbygging og teknikk. Min forskningspraksis (Kjellevik, 2010) viser at den norske versjonen av CES kan benyttes til mitt utvalg. I dette kapittelet vil jeg først diskutere resultatene knyttet til trenererfaring, deretter spillererfaring, så trenerkurs og til slutt idrettsutdanning. Avslutningsvis vil jeg nevne metodisk vurdering, og helt til gjøre noen betraktninger om videre forskning på området.

Hypotese 1: Fotballtrenere med mye trenererfaring har høyere grad av coaching efficacy i forhold til fotballtrenere med noe og lite trenererfaring.

Basert på tidligere forskning (Chase m fl., 2005; Feltz m fl., 1999; Feltz m fl., 2008; Maleté m fl., 2009) ble det i hypotesen forventet en sammenheng mellom trenererfaring og coaching efficacy. Resultat i min studie viser at det ikke er noen signifikante forskjeller mellom trenere med mye erfaring sammenliknet med trenere som har noe og lite erfaring. Dette sammenfaller ikke med tidligere forskning hvor trenererfaring er en signifikant kilde til coaching efficacy. Man skulle i utgangspunktet tro at trenere med mye erfaring; det vil si antall år, ville ha høyere grad av mestringstro enn trenere med lite erfaring. Det kan være flere forklaringer til dette. I min studie består utvalget av fotballtrenere som har mye erfaring (13,7 år i gjennomsnitt), og relativt mange (26%) er trenere på høyt nivå. I følge studier (Feltz m fl., 1999; Feltz m fl., 2008) er erfaring en betydningsfull kilde til coaching efficacy, men kanskje det ikke er en linjær sammenheng mellom erfaring og mestringstro. I følge studien til Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993) er antall års erfaringer korrelert med prestasjonsnivået for utøvere, men prestasjonskurven flater ut etter ti års erfaring. Det kan tenkes at denne kurven også gjelder for trenere; det vil si at etter et visst antall år vil ikke mer erfaring i vesentlig grad påvirke treneres mestringstro.

I følge Saury og Durand (1998) vil heller ikke en treners erfaring bare bli målt ved å telle antall år, men også praktisk idrettserfaring- og kunnskap vil være faktorer som gir en trener erfaring. Et annet forhold man kan tenke seg er at det å være trener på høyt nivå i seg selv øker påvirkningen gjennom at man tildeles mye autoritet og kompetanse som kan bidra til at mestringstro øker. Til sammen innebærer dette at erfaring både må ses i lys av antall år og hvilket nivå trener er på, noe som underbygges av resultatene i hypotese to.

Hypotese 2: Fotballtrenere på høyt idrettslig nivå har høyere grad av coaching efficacy i forhold til fotballtrenere på lavt idrettslig nivå.

Resultatene av analysen bekrefter delvis hypotese to. Trenere på høyt nivå har større grad av mestringstro i kategoriene strategi og teknikk sammenliknet med trenere på lavt nivå. Å kunne identifisere hva som karakteriserer for å benevnes som en ekspert trener er ikke entydig. Det finnes ingen internasjonal rangering av trenere, og ingen konkurranser hvor trenere kan teste sine ferdigheter mot hverandre slik idrettsutøvere gjør i en kampsituasjon. Trenere blir vanligvis vurdert ut i fra hvordan deres utøvere presterer, og gode prestasjoner og antall seiere blir sett på som god trenerekspertise (Horton & Deakin, 2008). Det stilles strenge krav for å få jobb som trener i de høyeste divisjonene, og det er små marginer som er avgjørende for å få jobben eller ikke. Treneren bør være teoretisk kompetente, ha nødvendige lisenser og kurs i orden, og bør kunne vise til tidligere, gode prestasjoner og resultater med lag de har vært trener for (Horton & Deakin, 2008; Jones, Armour & Potrac m fl., 2003).

At trenere på høyt nivå har høyere grad av mestringstro i kategoriene strategi og teknikk kan dermed knyttes til: a) at det er de mest kompetente trenerene som rekrutteres til de øverste divisjonene, b) at det å være trener på høyt nivå bidrar til ytterligere høyere grad av mestringstro innen strategi og teknikk. I forhold til det siste, så bruker ekspert trenere mye tid og fokus på spillerene, de har ledet laget sitt gjennom mange viktige kamper, har studert, vurdert og analysert kampsituasjoner. Disse faktorene gjør at de har utviklet en evne til å gjenkjenne situasjoner og ta riktige og raske tekniske og strategiske beslutninger (Benestad, 2011; Jones m fl., 2003). Horton og Deakin (2008) underbygger dette ved å hevde at ekspert trenere har gjennomgående kunnskap om teknikk, de er mer konsise og presise i sine analyser og instruksjoner av spillere sammenliknet med uerfarne trenere. De trenere som er på toppnivå har også en evne til å trekke mer informasjon ut fra utøvers manøver, og er mer kapabel til å fremme forslag om bedre løsninger på tekniske øvelser sammenliknet med trenere på lavt nivå. Videre vil en ekspert trener gi raskere feedback som kan være med på forbedre utøvers ferdigheter og prestasjoner, noe som er spesielt viktig i en kamp situasjon.

Resultatet av analysen viser også at det ikke er signifikante forskjeller mellom trenere på høyt og lavt nivå i tilknytning til karakterbygging og motivasjon. Dette er derimot de to dimensjonene deltakerene scorer gjennomsnittlig høyest på, og man kan da tenke seg at dette er viktige faktorer for fotballtreneres mestringstro enten man er på høyt eller lavt nivå.

Hypotese 3: Fotballtrenere med mye erfaring som fotballspiller har høyere grad av coaching efficacy i forhold til fotballtrenere med noe og lite spillerfaring.

Resultatene bekrefter delvis hypotese tre. Trenere som har mye erfaring fra tidligere karriere som fotballspillere, har mer mestringstro i kategorien teknikk sammenliknet med trenere som har noe eller litt spillererfaring. Tidligere spillererfaring gjør deg kapabel til å gjenkjenne situasjoner, og bidrar til erfaringskompetanse og kunnskap. En betraktelig del av de ferdigheter, kunnskaper og verdier som spillere tilegner seg fra treneren sin overleveres uten å være verbalt; noe som har gitt inspirasjon til begrepet "taus kunnskap" (Polanyi, 1966). Høye (2010) beskriver en tidligere landslagsspiller i håndball som blir hovedtrener for et av Norges beste lag uten teoretisk kompetanse og utdanning, men kompenserer dette ved blant annet å inneha en høy grad av mestringstro takket være sin egen spillerkarriere og gjennom å ha hatt gode rollemodeller. Det å ha mye spillererfaring kan knyttes til Ericsson m fl. (1993) sin 10.000 timers regel. For å nå ekspertise nivå, kreves 10.000 timer, eller ti år med 1000 timer i året, med spesifikk, strukturert og fokusert trening.

En trener som innehar mye spillererfaring har utviklet erfaringer og kunnskap som gjør at han har en bedre evne til å forstå, analysere og diagnostisere kampsituasjoner (Campbell m fl., 2005). En rekke andre studier har også vist at spillererfaring er en signifikant faktor knyttet til å utvikle coaching efficacy dimensjonen teknikk (Feltz m fl., 2008; Maleté m fl., 2006; Maleté m fl., 2009)

Resultatene (se Tabell 4) viser videre at trenere som har minst spillererfaring har høyere mestringstro i kategorien karakterbygging sammenliknet med trenere med noe og mye spillererfaring. Dette er i utgangspunktet overraskende siden man kunne tenke seg at erfaringen som spiller vil bidra til mer forståelse og kompetanse knyttet til

karakterbygging og fair play. Samtidig kan det kanskje tenkes at de trenerene som ikke har spilt fotball så lenge har sluttet nettopp fordi de har hatt en trener som ikke i tilstrekkelig grad fokuserte på det å ha gode holdninger i et mestringsorientert klima, men har heller hatt fokus på prestasjoner og de ”beste” spillerene. Jeg vil presisere at her er det mye usikkerhet og dermed spesielt viktig å fokusere videre og undersøke hvorfor spillererfaring ikke i samme grad bidrar til økt tro på å oppmuntre til fair play og gode holdninger. Basert på mine spekulasjoner, vil jeg knytte disse til Lemyre, Roberts & Ommundsen (2002) som undersøker gutte fotballspillere i alder 13-16 år. Guttene blir delt inn i kategoriene ego- eller mestrings orientert. Resultatene viser at de guttene som scorer høyt på ego og lavt på mestring, har minst respekt for regler og dommere. De går heller ikke av veien for å jukse for å nå sine mål. I motsatt fall, viste de guttene som har høy score på mestring og lavt på ego, stor respekt for regler og dommere. Man kan tenke seg at de guttene som scorer høyt på ego har trenere med holdninger som tillater juks og ikke er så fokusert på fair play (ref. rollemodeller i hypotese 4).

Hypotese 4: Fotballtrenere med spillererfaring på høyt idrettslig nivå har høyere grad av coaching efficacy enn fotballtrenere med spillererfaring på lavt idrettslig nivå.

Resultatet av analysen bekrefter delvis hypotese fire. Trenere som har vært fotballspillere på høyt nivå har høyere grad av mestringsstro i kategoriene strategi og teknikk i forhold til trenere som har vært fotballspillere på lavt nivå. Resultatet av analysen sammenfaller med studien til Malet og Sullivan (2009) som viser at spillererfaring er en kilde til coaching efficacy, spesielt for faktorene strategi og teknikk. Andre studier kan vise til liknende resultater, hvor spillererfaring er en kilde til troen på å kunne utvikle seg fra å være spiller til å bli trener (Hepler, 2007; Jones m fl., 2003). Trenere som vært utøvere på høyt nivå har selv hatt dyktige trenere og medspillere som har gitt en læringsprosess med høy overføringsverdi videre.

Med gode rollemodeller, og gjennom observasjon og læring kan dette ha skapt en mestringsstro og selvtillit på egne evner og sine strategiske og tekniske egenskaper. De fotballtekniske ferdighetene har blitt drillet inn og automatisert av; og sammen med

trener og utøvere på høyt nivå (Jones m fl., 2003). Det å ha vært i toppidrettsmiljø, er en kilde til mestringstro når fotballspilleren selv blir trener. Denne studien underbygges av Høyes (2010) casestudie hvor informanten mener at overføringsverdien av kunnskap som trener overfører til spiller er unik, og en god trener er en viktig inspirator for spillere. Videre framhever Høye (2010) at det å ha flere trenere gjennom årene, gjør at man får erfaring med mange måter å opptre på som trener, og kan dermed gjøre seg opp formeninger om hva som er bra og hva som ikke fungerer. Resultatet av dette er i følge Høye (2010) at man opparbeider seg en høyere mestringstro og trygghet knyttet til erfaringer i spillerkarrieren.

Det er ikke forskjeller mellom treneres mestringstro og spillererfaring på høyt og lavt nivå når det gjelder motivasjon og karakterbygging, men deltakerene scorer gjennomsnittlig høyt på disse dimensjonene. Dette kan tolkes som om motivasjon og fair play er like viktige faktorer for trenere uansett erfaring og nivå.

Hypotese 5: Fotballtrener som har gjennomført de høyeste nivå av trenerkurs har høyere grad av coaching efficacy enn fotballtrenere på lavt nivå av trenerkurs.

Resultatet av analysen bekrefter delvis hypotese fem. Trenere som har trenerkurs på høyt nivå har høyere grad av mestringstro innen kategoriene strategi og teknikk i forhold til trenere som har trenerkurs på lavt nivå. En fotballtrener behøver idrettsutdanning for å opparbeide kunnskap om fotballfaget, pedagogisk kompetanse, og ha evne til å formidle kunnskapen til utøverne (Gossman, 1990). I følge Høigaard (2009) vil det være gunstig å ha en trenererfaring for å utvikle en erfaringsbase som trener, og utdanning for å opparbeide teoretisk innsikt og forståelse for treners oppgave. Trenere som deltar på Trener III og Trener IV kurs er i et miljø med personer som er på samme nivå og nyter sannsynligvis høy status i fotballmiljøet. Gjennom å føle tilhørighet i dette miljøet, kan selvtilliten økes, og høyere grad av mestringstro skapes. Dette sammenfaller med andre studier hvor trenerkurs er signifikante kilder til coaching efficacy (Lee m fl., 2002; Maleté & Feltz, 2000; Maleté 2009). Lee m fl. (2002) undersøker trenere i Singapore hvor coaching efficacy blir målt i relasjon til trenerkurs. Resultatet viser at sertifiserte trenere har høyere grad av mestringstro i teknikk og strategi sammenliknet

med usertifiserte trenere. Videre viser Campbell og Sullivan (2005) sin studie at trenerene som deltok på trenerkurs, scorer høyere på grad av mestringstro i alle kategoriene; strategi, teknikk, karakterbygging og motivasjon sammenliknet med de som ikke deltok på trenerkurs.

Resultatene i min analyse viser at det ikke er signifikante forskjeller mellom trenere som har trenerkurs på høyt eller lavt nivå i kategoriene karakterbygging og motivasjon (se Tabell 6). Deltakerne generelt har høy score på dimensjonene karakterbygging og motivasjon. Man kan da spekulere i om deltakelse på Trener III og Trener IV ikke bidrar ytterligere til fokus på fair play og motivasjon. Det kan være at det er større fokus på disse dimensjonene i kurs på lavere nivå, siden det vurderes som viktig og avgjørende med fokus på disse faktorene i en tidlig fase av trenerutdanningen. Innholdet i Trenerkurs III og IV er mer rettet mot andre aspekter ved fotballspillet og trenerrollen, og det kan dermed være en følge av at det ikke er forskjell på nivåene.

Samtidig kan man heller ikke se bort fra at kanskje ikke alltid er innholdet på Trener III og IV kursene i tråd med hva trenerene behøver og ønsker. Nash & Sproule (2009) sin artikkel viser at trenere har behov for et samarbeid med idrettsorganisasjoner, utdannelsesinstitusjoner og med hverandre for å kunne lage et optimalt kursopplegg. I tillegg ønsket trenerene i studiene å få hjelp av eksterne profesjonelle coacher for å møte dagens krav til å prestere. Disse trenerenes ønsker blir støttet gjennom studien til Erickson, Bruner, MacDonald & Côté (2008). Her blir trenere innen forskjellig idretter intervjuet for å finne hvilken form for læring som er den mest foretrukne og sterkeste kilde til coaching efficacy. Resultatet viser at de fleste trenerene foretrekker en interaksjon med andre trenere på likt nivå kombinert med en formell trenerutdanning for en optimal lærings og utviklingskurve.

Hypotese 6: Fotballtrener med høy idrettsutdannelse har høyere grad av coaching efficacy i forhold til fotballtrenere med noe og lite idrettutdannelse.

I følge Høigaard (2009) bør en trener ha tilegnet seg idrettsspesifikk informasjon og metodekunnskap for å ha tro på sine strategiske egenskaper i trening og kampsituasjoner, og i tillegg ha kompetanse innenfor fysiologi, psykologi og pedagogikk for å fylle rollen på en god måte. Tilsvarende studier viser at idrettsspesifikk utdannelse på høgskole/universitetsnivå og trenerkurs vil kunne bidra til å øke grade av coaching efficacy innen strategi (Lee m fl., 2002; Maleté & Feltz, 2000). Samtidig viser resultatene i mine analyser at det ikke er signifikante forskjeller på treneres mestringstro mellom de som har ett, tre eller fem års idrettsutdannelse. En av årsakene til at det ikke er noen forskjeller mellom trenerene i min studie, kan være at idrettsutdannelsen i Norge favner et bredt perspektiv med mange forskjellige fagemner og idretter, og fokus på coaching og trenerrollen er av generell karakter og knyttes i mindre grad inn mot konkrete idretter, som for eksempel coaching i fotball. Innenfor de ulike særforbundene vil det sannsynligvis være en tettere kobling mellom trener- coachingrollen og den spesifikke idretten.

Videre kan deltakerene i min studie har høyere grad av erfaringsbasert læring, og kan dermed utøve treneryket uten teoretisk utdannelse. I Høye (2010) sin studie, har ikke informantene idrettsutdannelse, men kompenserer dette ved å besitte idrettsspesifikk kunnskap og en høy grad av mestringstro på seg selv som trener. Liknende funn gjorde Dorgo (2009) i sin studie, som viser at en trener henter de fleste øvelser, metoder og kompetanse gjennom erfaringer fra egen trening og spillererfaring, og ikke ut fra sin utdannelse på mastergradsnivå. Han mener at kunnskap knyttet til erfaring er den viktigste kunnskap en trener kan ha. Dette sammenfaller med Nash og Sproule (2009) sin studie om ni trenere på ekspertnivå. Deltakerene hevder her at trenerkurs og utdannelse ikke er de viktigste kildene til deres trenerkunnskaper, men at erfaring, refleksjon, personlige egenskaper, nettverk er grunnleggende faktorer i utviklingen mot å bli topp trener.

Det kan også være grunn til å tenke seg til at den idrettsspesifikke kunnskapen tilegnes best gjennom ”learning by doing” siden idrettsutdannelsen ikke er spesifikt nok rettet mot det å være fotballtrener. I følge analysen er tendensen at deltakere som har mastergrad, scorer noe høyere på gjennomsnittet uten at dette er signifikant. Det kan ha sammenheng med at på masternivå fordyper man seg i et emne og studerer dette over to år.

5.1 Oppsummering

Resultatet av analysene indikerer at det er en sammenheng mellom treneres erfaring, spillererfaring, trenerkurs og deres grad av mestringstro. Trenere på høyt nivå har høyere grad av mestringstro i forhold til trenere på lavt nivå. Videre har trenere som har lang spiller erfaring på høyt nivå høyere grad av mestringstro i forhold til trenere med lite spiller erfaring. Det samme har også trenere som har vært spillere på høyt nivå sammenliknet trenere som har vært spillere på lavt nivå. Til slutt viser analysen at trenere som har tatt kurs på høyt nivå, har høyere grad av mestringstro i forhold til trenere som har kurs på lavt nivå.

Videre viser resultatene at det er et skille mellom dimensjonene strategi/teknikk og karakterbygging/motivasjon hvor trenere som har trenererfaring, spillererfaring og kurs på høyt nivå har signifikant høyere mestringstro i forhold til trenere på lavt nivå i relasjon til strategi og teknikk. Alle scorerer gjennomsnittlig høyt på karakterbygging og motivasjon, men det er ikke forskjell mellom trenerene enten de er på høyt eller lavt nivå, eller har litt, noe eller mye erfaring. Dette er i tråd med Sullivan (2005) sin studie som viser at spillererfaring er signifikant korrelert med strategi og teknikk og kan relateres til at treneres mestringstro i å utforme og implementere den taktiske og kampstrategien er i stor grad basert på egne erfaringer som utøver i idretten.

5.2 Metodisk vurdering

I denne undersøkelsen anvendes en norsk versjon av CES, utformet etter den originale modellen til Feltz m fl. (1999) og Feltz m fl.(2008). Dette er med på å styrke instrumentets verdi siden original versjonen av CES har gjennom flere studier blitt validert og reliabilitetssikret. Det er første gang CES er benyttet på norsk, og i følge

Nunnally (1978) bør måleinstrumenter valideres kontinuerlig slik at data blir valide og reliable for videre forskning.

Forskningsrapporten til Kjellevik (2010) inneholder oversettelse, test av indre reliabilitet, faktoranalyse og korrelasjonsanalyse og tilfredsstillende Cronbachs alpha verdier ($>0,70$) på dimensjonene. Undersøkelsen er utført på mannlige fotballspillere, noe som gjør at det er vanskelig å generalisere resultatene til å gjelde alle trenere, inkludert de kvinnelige. Det kan være en begrensning i undersøkelse med hensyn til å definere om det er de mest motiverte og ivrige trenerne som har deltatt, eller om utvalget er tilfeldig og viser en normalfordeling.

5.3 Betraktninger om videre forskning

Resultatene av undersøkelsen følger opp tidligere forskning (Chase m fl., 2005; Feltz m fl., 1999; Feltz m fl., 2008; Feltz m fl., 2009; Maleté m fl., 2000; Maleté m fl., 2009), men baner også vei for videre forskning på kilder til coaching efficacy. Nye studier og undersøkelser kan lede oss videre til å øke forståelsen om hvilke kilder, dimensjoner og konsekvenser som er knyttet til en treners mestringstro. Gjennom arbeidet med masteroppgaven, har jeg som forsker fått mange nyttige erfaringer som kan bli aktuelle videre. Mange spørsmål knyttet til en treners mestringstro har dukket opp underveis, spesielt om hva som er de viktigste kildene til coaching efficacy. Finnes det andre faktorer som er kilder til treneres mestringstro?

I min studie er det kun mannlige treneres mestringstro som undersøkes, derfor kunne det være interessant å gjøre videre forskning basert på Short, Smiley & Ross-Stewart (2005) og Marback, Short, Short og Sullivan (2005) sine studier som viser at kilder til coaching efficacy er avhengig av kjønn. Det kunne også være nyttig å bygge videre på Myers m fl., (2005) sin studie som viser at trenere for herrelag er coaching efficacy påvirket av lagets tilfredshet og tap/vinn statistikk, mens for trenere for damelag er det kun treners adferd som påvirker coaching efficacy. En annen forskningsvei vil være å undersøke om coaching efficacy generelt påvirker trenerens atferd, eller mer spesifikt se på hvilke aspekter ved coachings efficacy som har en unik påvirkning på treneratferd, utøver prestasjoner og tilfredshet.

Det bør også gjøres forskning i tråd med Høigaards (2009) artikkel som viser at det er forskjeller mellom toppidrett og breddeidrett, og videre studier bør skille mellom

disse med hensyn til treneratferd og coaching efficacy. Dersom det blir aktuelt å undersøke trener på toppnivå, kunne Høigaards nye, tentative dimensjoner være aktuelle i en slik kontekst. Det vil også være interessant å undersøke i hvilken grad coaching efficacy påvirker treneres beslutningsstil og deres evne til å håndtere situasjoner hvor utøvere og lag lykkes eller mislykkes.

Med henblikk på resultatet av mine analyser kunne det være nyttig å vite hva det er med spillererfaring og utdanning som unikt bidrar til coaching efficacy. Man kan tenke seg at ved å følge opp denne studien vil den bli forbedret og videre forskning kan lede til ny kunnskap om coaching efficacy.

Referanseliste

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentic Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*. 28, 117-148.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman .
- Benestad, B. (2011). *Fotballtreneres beslutningsstil i relasjon til alder, erfaring og utdanning*. Masteroppgave i idrettsvitenskap. Kristiansand: Universitetet i Agder.
- Campbell, T. & Sullivan, P. (2005). The effect of a standardized coaching education program on the efficacy of novice coaches. *Avante*, 11(1), 38-45.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A., (2005). *Group dynamics in sport*, 3. Morgantown: Fitness Information Technology
- Chase, M. A., Feltz, D. L., Hayashi, S. W. & Hepler, T. J. (2005). Sources of coaching efficacy: The coaches' perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 27-40.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-254.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sport. I: G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Red.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, 3 (113-135). John Wiley & Sons Inc., New Jersey; Hoboken.

Denham, C. H. & Michael, J. J. (1981). Teacher sense of efficacy: A definition of the construct and a model for further research. *Educational Research Quarterly*, 6, 39-63.

Dreyfus, H. & Dreyfus, S. (1986). *Mind over machine*. New York: The Free Press.

Dorgo, S. (2009). Unfolding the practical knowledge of an expert strength and conditioning coach. *Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 17-30.

Eggen, N. A., (1999). *Godfoten. Samhandling – veien til suksess*. Oslo: Aschehoug & Co.

Erickson, K., Bruner, M. W., MacDonald, D. J. & Côté, J. (2008). Gaining insight into actual and preferred sources of coaching knowledge. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3, 527-538.

Ericsson, K. A. & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49, 725-747.

Ericsson, K. A., Krampe, R.T. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E. & Sullivan, P. J. (1999). Development of the multidimensional coaching efficacy scale. *Journal of Educational Psychology*, 91, 765-776.

Feltz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes, Teams, and Coaches*. Champaign, IL; Human Kinetics.

Fuller, B., Wood, K., Rapport, T. & Dornbusch, S. (1982). The organizational context of individual efficacy. *Review of Educational Research*, 52, 7–30.

Grossman, P. (1990). *The making of a teacher: Teacher knowledge and teacher education*. Teachers College Press, Teachers College. New York: Columbia University.

Halvorsen, K. (1996). *Forsknings-metode for helse og sosialfag en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen Akademiske Forlag AS.

Halvorsen, K. (2003). *Å forske på samfunnet – en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen Akademiske Forlag As.

Hepler, T; Feltz, D; Roman, N; Paiement, C. (2007). Validating the coaching efficacy scale for youth sport coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 169- 196.

Horn, T. (2002). *Advances in sport psychology*, 2. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Horn, T. (2008). Coaching Effectiveness in the Sport Domain. I: T.Horn, (red.), *Advances in Sport Psychology* (240-267). Human Kinetics; Champaign IL.

Horton, S. & Deakin, M.(2008). Expert coaches in action. I: D. Farrow, J. Baker & C. MacMahon. *Developing Sport Expertise* (73-85). Oxon: Routledge.

Høigaard R. (2009). Coaching efficacy - å ha troen på seg selv som trener. I: B.T. Johansen, R. Høigaard & J. B. Fjeld (red.). *Nyere perspektiv innen idrett og idrettsperspektiv* (39-48). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Høye, M. (2010). *Fra toppspiller til topptrener i håndball. En casestudie av en tidligere landslagsspillers rollebytte til trenerrollen*. Masteroppgave i idrettsvitenskap.

Kristiansand: Universitetet i Agder.

Jones, R. L., Armour, A. K. M. & Potrac, P. (2003). Constructing Expert Knowledge: A Case Study of a Top-level Professional Soccer Coach. *Sport, Education and Society*, 2, 213–229.

Kjellevik, L. C. (2010). *Coaching efficacy i fotball*. Forskningspraksis, master i idrettsvitenskap. Kristiansand: Universitetet i Agder.

Kvamme, O. J., Mainz, J. & Helin, A. (1998). Oversettelse av spørreskjema. Et oversett metodeproblem. *Nordisk Medicin*, 10,363-366.

Lee, K. S., Malete, L. & Feltz, D. L. (2002). The strength of coaching efficacy between certified and noncertified Singapore coaches. *International Journal of Applied Sports Science*, 14(1), 55-67.

Lemyre, P. N., Roberts, G. C. & Ommundsen, Y. (2002). Achievement Goal Orientations, Perceived Ability, and Sportpersonship in Youth Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 120-136.

Malete, L. & Feltz, D. L. (2000). The effect of a coaching education program on coaching efficacy. *The Sport Psychologist*, 14(4), 410-417.

Malete, L. & Sullivan, P. (2009). Sources of coaching efficacy in coaches in Botswana. *International Journal of Coaching Science*. 3,17-27.

Marback, T. L., Short, S. E., Short, M.W. & Sullivan, P. J. (2005). Coaching confidence: An exploratory investigation of sources and gender differences. *Journal of Sport Behaviour*, 28(1), 18-34.

- Myers, N. D., Vargas-Tonsing, T. M. & Feltz, D. L. (2003). Coaching efficacy in intercollegiate coaches: Sources, coaching behavior, and team variables. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 129-143.
- Nash, C. S. & Sproule, J. (2009). Career Development of Expert Coaches. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 4(1), 121-138.
- Nielsen, K. & Kvale, S. (1999). *Mesterlære: Læring om sosial praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw- Hill.
- Park, J. K. (1992). *Construction of the Coaching Confidence Scale*. Unpublished doctoral thesis. East Lansing: Michigan State University.
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*, Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Polanyi, M. (1966). *The tacit knowledge*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Saury, J. & Durand, M. (1998). Practical knowledge in expert coaches: On-site study of coaching in sailing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(3), 254-266.
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207–231.
- Schempp, P. G., McCullick, B. & Mason, I. S. (2006). The development of expert coaching. I : Jones, R. L (red.). *The Sports Coach as Educator. Re-conceptualising sports coaching*. 145-161. New York: Routledge.

Schulman, L. S. (1987) Knowledge of teaching: Foundations of the new reform, *Harvard Educational Review*, 57, 1–22.

Short, S.E., Sullivan, P., & Feltz, D.L. (2005). Development and preliminary of the collective efficacy questionnaire for sports. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 9, 181-202.

Sullivan, P. J., Gee, C. J. & Feltz, D. L. (2006). Playing experience: The content knowledge source of coaching efficacy beliefs. I: *Trends in Educational Psychology*. Mitel, A.V (red), 185-194. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Andre kilder:

<http://www.tv2sporten.no/fotball/tippeligaen/gulltrenernes-suksessbakgrunn-3155580.html>. Publisert 11.03.2010, lastet ned 17.02.2011.

<http://www.tv2sporten.no/fotball/tippeligaen/nff-viktig-med-mangfold-paa-trenersiden-3156098.html>. Publisert 11.03.2010, lastet ned 17.02.2011.

http://www.fotball.no/Documents/PDF/2011/Trener/UEFA_A-lisens_2011_utlysing_informasjon.pdf?epslanguage=en. Lastet ned 16.05.2011.

Johansen, B.T. Mail mottatt 05.05.2011.

Coaching Confidence Questionnaire

Coaching confidence refers to the extent to which coaches believe that they have the capacity to affect the learning and performance of their athletes. Think about how confident you are as a coach. Rate your confidence for each of the items below. Your answers will be kept completely confidential.

How confident are you in ability to:	Not at all										Extremely Confident
1. maintain confidence in your athletes?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2. recognize opposing team`s strengths during competition?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
3. mentally prepare athletes for game/meet strategies?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4. understand competitive strategies?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5. instill an attitude of good moral character?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
6. build the self-esteem of your athletes?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
7. demonstrate the skills of your sport?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
8. adapt to different game/meet situations?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9. recognize opposing team`s weakness during competition?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10. motivate your athletes?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
11. make critical decisions during competition?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
12. build team cohesion?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
13. instill an attitude of fair play among your players?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
14. coach individual athletes on technique?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
15. build the self-confidence of your athletes?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
16. develop athletes abilities?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
17. maximize your team`s strengths during competition?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
18. recognize talent in athletes?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
19. promote good sportsmanship?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
20. detect skill errors?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
21. adjust your game/meet strategy to fit it your team`s talent	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
22. teach your skills of the sport?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
23. build team confidence?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
24. instill an attitude of respect for others?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Vedlegg 2: Den norske versjonen av CES (Kjellevik, 2010)

Mestringstro

Spørsmålene under er utformet for å undersøke i hvilken grad du som trener har tro på dine ferdigheter, kompetanse og evner til det å være trener.

Hvor stor tro har du på at du kan:	Ingen tro									Svært stor tro										
1. bidra til at spillerne bevarer troen på seg selv	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. identifisere motstanderlagets sterke sider i kampsituasjoner	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. forberede spillerne mentalt for kamp	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. forstå kampstrategier	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. oppmuntre til gode moralske holdninger	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. bygge et positivt selvbilde hos spillerne	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. demonstrere tekniske og taktiske ferdigheter innenfor fotball	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. endre eget spill slik at det tilpasses ulike kampsituasjoner	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. identifisere motstanderlagets svakheter i kampsituasjoner	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. motivere spillerne	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. ta viktige avgjørelser under kamp	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. utvikle / bygge samhold (lagkohesjon)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. oppmuntre til en fair play holdning hos spillerne	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. veilede spillerne individuelt teknisk og taktisk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. utvikle spillers tro på seg selv	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. utvikle spillers kapasitet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. fremme (maksimere) lagets sterke sider under kamp	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. identifisere spillers talent	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. fremheve god sportsånd	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. oppdage og analysere dårlige tekniske og taktiske løsninger	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. tilpasse kampstrategier med utgangspunkt i lagets ferdighetsnivå	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. lære bort ferdigheter i fotball	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. bygge lagets tro på seg selv	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. skape en holdning om å respektere hverandre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9