



UNIVERSITETET I AGDER

# Talentutvikling i håndball

En retrospektiv studie av idrettsspesifikk aktivitet til 5 norske kvinnelige eliteseriespillere i håndball

HÅVARD BERG VAULE

## VEILEDERE

Ketil Østrem  
Rune Høigaard

**Universitetet i Agder, 2016/2017**

Fakultet for helse og idrettsvitenskap  
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring



## **Forord:**

Idrett har vært hovedinteressen min gjennom hele barndommen og frem til i dag. I 3. klasse på barneskolen startet jeg og flere kamerater å spille håndball. Vi ble til slutt en god gjeng som spilte både håndball og fotball fra barneskolen til ungdomsskolen. Ved overgangen til videregående følte jeg det var på tide å velge hvilken idrett jeg skulle fortsette med, og valget falt til slutt på håndball da jeg likte det best. Ved 18 års alderen begynte flere av lagkameratene mine å trappe ned deltakelsen i håndball. Samtidig fikk jeg sjansen i eliteserien for ØIF-Arendal. I eliteserien satt jeg stort sett på benken, men jeg fikk noen få innhopp og spilte på klubbens 2. divisjonslag når det passet. Året etter sluttet jeg i ØIF-Arendal og flyttet vestover til studier i Kristiansand. Jeg fortsatte likevel å spille håndball i Kristiansand for KIF i 2. divisjon og 1. divisjon, før jeg trappet ned etter 2015/2016 sesongen. I senere tid har jeg undret meg over hvordan håndballkarrieren min hadde sett ut om jeg ikke flyttet i 20 års alderen. Hvorfor stoppet motivasjonen til å satse videre? Hva skulle til for å ta det siste steget?

Jeg har trivdes veldig godt med idrettsstudiene, med gode klassekamerater og flinke lærere. Skriveprosessen i masteroppgaven har vært utfordrende og lærerik. Utallige artikler har blitt lest og flere lærebøker har blitt undersøkt. Det som spesielt skilte seg ut var utfordringene med å få tak i utvalget til studien. Videre var transkriberingen av intervjuene en langvarig, men nødvendig prosess. I ettertid føler jeg at jeg har vært privilegert som har fått muligheten til å forske på talentutvikling i håndball med det utvalget studien min representerer.

Jeg vil gjerne takke familien min for støtte dette året. Samtidig ønsker jeg også å takke samboeren min for støtte, oppmuntring og for at hun har holdt ut med meg dette året. Tusen takk til veileder, Ketil Østrem, for all hjelp til oppgaven og innsamlingen av data. Jeg ønsker også å takke biveileder, Rune Høigaard, for gode innspill. Mine medstudenter skal også få en takk for mange gode samtaler. Til slutt ønsker jeg å takke spillerne og foresatte som takket ja og tok seg tid til å være med i undersøkelsen.

**Håvard Berg Vaule**

## **Sammendrag:**

**Bakgrunn:** Aktivitetsbakgrunnen til idrettsutøvere er et interessant tema for forskning innenfor idrett. Det er bred enighet i forskningsfeltet om at det kreves mye trening for å oppnå suksess, men måten det trenes på, og i hvilken mengde er det uenighet om (Ford, Ward, Hodges, & Williams 2009; Soberlak & Côté, 2003).

**Hensikt og problemstilling:** Hensikten med studien er å undersøke hva som kjennetegner aktivitetsbakgrunnen til 5 kvinnelige eliteseriespillere i håndball ved å kartlegge antall timer deliberate practice, deliberate play, organiserte kamper og deltakelse i andre idretter utøverne har gjennomført i alderen 5 til 20 år. I tillegg er hensikten å få et innblikk i utøvernes mentale tøffhet, og ved å se nærmere på ulike faser i spillernes utvikling, er det ønskelig å finne viktige faktorer for suksess.

**Metode:** Det ble gjennomført kvalitative dybdeintervjuer av 5 kvinnelige eliteseriespillere i håndball, samt av en foresatt til hver spiller. Intervjuene ble transkribert og analysert.

**Resultater:** Spillerne har i gjennomsnitt akkumulert 4 398 timer med deliberate practice, 1 108 timer med deliberate play, 597 timer med organiserte kamper og 936 timer med andre idretter. Spillerne startet i gjennomsnitt spesialisering i håndball ved 14,4 år. Foresatte har enten trent døtrenes lag eller andre lag i håndball. I denne studien belyses det at samtlige spillere har vært fortrolige med å ta ansvar i avgjørende faser av kamper, og anser seg selv som mentalt tøffe håndballspillere. Samtlige spillere har i ulike perioder i håndballkarrieren hospitert på eldre lag, og har bakgrunn fra ulike aldersbestemte landslag.

**Konklusjon:** Spillerne i denne undersøkelsen har i hovedsak en allsidig idrettsbakgrunn, hvor de startet spesialisering i håndball i en relativ sen alder. Det fremgår i denne undersøkelsen at man bør trene systematisk og strukturert i håndball for å oppnå suksess. Foresattes involvering i håndball, spillernes mentale tøffhet og at de har fått muligheten til å hospitere på eldre lag, ser ut til å være viktige faktorer i håndballkarrieren.

**Nøkkelord:** Håndball, deliberate practice, deliberate play, talentutvikling, allsidighet, spesialisering, mental tøffhet

## **Summary:**

### **Background:**

Athletes developmental activities is an interesting topic in sport-research. It is a shared consensus in this field of research that it requires a lot of practice in order to achieve success, however, there is a disagreement in how and in what amount (Ford, Ward, Hodges, & Williams 2009; Soberlak & Côté, 2003).

**Aim of study:** The purpose of this study is to analyze the developmental activities of 5 females, elite handball players by mapping the number of hours spent in deliberate practice, deliberate play, organized games and other sports from the age of 5 to 20 years. Furthermore, the purpose is to get an insight in the athletes' mental toughness, and by examining different phases of development, this study hopefully presents important factors for success.

**Method:** 5 female elite players in handball were interviewed as well as one parent to each player. The qualitative depth interviews were transcribed and analyzed.

**Results:** The athletes accumulated on average 4 398 hours of handball related deliberate practice, 1 108 hours of deliberate play, 597 hours of organized games and 936 hours of other sports. On average, the athletes started specialization in handball at 14,4 years. Their parents either coached the athletes team or other teams in handball. In this study, it is highlighted that all athletes have been comfortable in taking responsibility in crucial stages of handball matches, and they all consider themselves as mentally tough handball players.

**Conclusion:** The athletes in this study mainly have a varied sports background, whereas they started their specializing in a relative late age. As this study conclude, athletes in handball should train systematically and structured in handball to achieve success. Parents involvement in handball, the athletes' mental toughness and the opportunity to play with older teams, seems to be important factors in the handball career.

**Key words:** Handball, deliberate practice, deliberate play, talent development, diversity, specializing, mental toughness

# Innholdsfortegnelse

1.0	Innledning	1
1.1	Bakgrunn for valg av tema	1
1.2	Problemområdet	1
1.2.1	Problemstilling	2
1.3	Avgrensning	2
1.4	Begrepsavklaring	3
1.5	Oppgavens oppbygning	3
2.0	Teoretisk tilnærming	4
2.1	Talent	4
2.1.1	Relativ alderseffekt	4
2.2	Deliberate practice	5
2.3	Deliberate play	6
2.4	Deliberate practice og deliberate play i håndball	7
2.5	Ekspertnivå i idrett	8
2.5.1	Allsidighet eller spesialisering	10
2.5.2	Idrettslig start	11
2.6	Talentmodeller	11
2.6.1	DMSP-modellen	12
2.6.2	DMGT-modellen	14
2.7	Mental tøffhet	16
2.8	Trener-utøverrelasjonen	18
2.9	Foreldrenes rolle	19
3.0	Metode	21
3.1	Generelt om metode	21
3.2	Kvalitativ metode	21
3.2.1	Det kvalitative forskningsintervjuet	22
3.3	Validitet og reliabilitet	23
3.4	Intervjuguide	24
3.5	Teori og datainnsamling	25
3.5.1	Utvalg	26
3.5.2	Inklusjons- og eksklusjonskriterier	26
3.6	Bearbeiding av data	26
3.7	Kritisk drøfting av styrker og svakheter	27
3.8	Etiske overveielser	30

3.9	Bibliografi	30
4.0	Resultater	32
4.1	Aktivitetsbakgrunn	32
4.1.1	Deliberate practice	32
4.1.2	Deliberate play	33
4.1.3	Organiserte kamper	34
4.1.4	Deltakelse i andre idretter	35
4.1.5	Gjennomsnittlig akkumulert aktivitet	36
4.2	Kvalitativt intervju	37
4.2.1	Deliberate practice	37
4.2.2	Deliberate play	39
4.2.3	Deltakelse i andre idretter	42
4.2.4	Talent og veien til idrettsekspertise	44
4.2.5	Mental tøffhet	48
4.2.6	Trenernes og foreldrenes rolle	51
4.2.7	Tilfeldigheter	54
5.0	Diskusjon	56
5.1	Deliberate practice	56
5.2	Deliberate play	58
5.3	Organiserte kamper	60
5.4	Deltakelse i andre idretter	61
5.5	Talent og veien til idrettsekspertise	63
5.5.1	Relativ alderseffekt	63
5.5.2	Idrettslig start	63
5.5.3	Spillernes idrettsbakgrunn sett i lys av ulike talentmodeller	64
5.6	Mental tøffhet	67
5.7	Tilfeldigheter	69
5.8	Trenernes og foreldrenes rolle	70
6.0	Oppsummering	72
6.1	Veien videre	73

Kilder

Vedlegg

# **1.0 Innledning**

## **1.1 Bakgrunn for valg av tema**

Idrett er i dag en viktig del av livet til millioner av mennesker verden over. Et stort flertall av disse menneskene opplever idretten via ulike medier, mens andre møter opp på kamper eller konkurranser som tilskuere og supportere (Huggins, 2015). Mange voksne bruker i hovedsak idretten som underholdning, mens barn ser opp til eliteutøverne som sine helter og forbilder. Toppidretten har utviklet seg til å bli en aktivitet hvor eliteutøvere har blitt eksperter i deres respektive aktivitetsområder og hvor prestasjoner gjerne blir den viktigste faktor for inntektskilde. Utøvere som klarer å leve av sine idrettslige prestasjoner har lagt ned utallige timer med trening for å nå det nivået de er på, hvorav 10 000 timer med strukturert trening blir nevnt som en nødvendighet (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). For å få til det, er trening fra ung alder essensielt. Den idrettslige utvikling til to utøvere kan likevel variere stort, og grunner for dette kan være forskjellige læringsmuligheter, ulike pedagogiske erfaringer og ulike emosjonelle miljøer hvor læring utøves (Côté, Baker, & Abernethy, 2003). Det å bli betegnet som et talent med gode utviklingsmuligheter gjennom et godt tilrettelagt treningsmiljø, kan være en viktig bidragsyter på veien til idrettsekspertise. Talent er likevel kun et lite steg på denne veien. Ved å undersøke aktivitetsbakgrunnen til dagens idrettselite kan forhåpentligvis morgendagens helter få et nytt innblikk i hvilken type trening som er nødvendig for å nå verdenstoppen.

## **1.2 Problemområdet**

Håndball er en lagidrett som baserer seg på en gjensidig og dynamisk respons mellom lagmedlemmer (Lund, Musaeus, & Christensen, 2013). Videre bygger dette på å lese hverandres og motstandernes intensjoner og aksjoner. Dette er ferdigheter som gjør håndball til en kompleks idrett. Videre kan disse ferdighetene være det som skiller toppidrettsutøvere fra ordinære utøvere (Lund et al., 2013). Det norske damelandslaget i håndball er et eksempel på et lag bestående av eliteutøvere i verdensklasse, og kan regnes som det ypperste i sin klasse innenfor idrett og kjønn. Det kvinnelige landslaget har siden 1998 vunnet 12 gullmedaljer i internasjonale mesterskap (VM, EM og OL), i tillegg har landslaget vunnet flere sølv- og

bronsemedaljer. De har produsert spillere som gang på gang viser seg frem i mesterskap, og som også markerer seg i europeiske toppklubber. Det finnes mange spørsmål vedrørende aktivitetsbakgrunnen til disse spillerne som er ønskelig å undersøke: Hvordan har de kvinnelige norske spillerne trent i ung alder? Har det vært fokus på lystbetont og gøy aktivitet (deliberate play), eller har fokus ligget på organisert og strukturert aktivitet (deliberate practice)? Har utøverne spesialisert seg tidlig i håndball eller har de drevet med andre idretter, og i hvilket omfang? Hvorfor har akkurat disse utøverne lyktes? Hva legger utøverne i begrepet mental tøffhet, og i hvilken grad anser de seg selv som mentalt tøffe håndballspillere? Ved en kvalitativ tilnærming vil disse spørsmålene bli utforsket og forhåpentligvis gitt svar på.

### **1.2.1 Problemstilling**

Denne masteroppgaven tar sikte på å undersøke aktivitetsbakgrunnen til eliteseriespillere i håndball. Innenfor forskningsfeltet i håndball er det flere spennende og ubesvarte spørsmål denne masteroppgaven ønsker å belyse.

Jeg ønsker å undersøke følgende:

- Beskrive aktivitetsbakgrunnen til 5 eliteseriespillere i håndball fra da de startet å spille håndball og frem til 20 års alderen. Videre tar oppgaven sikte på å få et innblikk i utøvernes mentale tøffhet, og kartlegge viktige faktorer for suksess.

### **1.3 Avgrensning**

Ved kartlegging av aktivitetsbakgrunnen er alderen til deltakerne avgrenset fra 5 til 20 år.

Deltakelse i lekpregede aktiviteter utenom håndball vil ikke bli undersøkt i studien.

Ytterligere avgrensninger var ikke ønskelig da semistrukturerte dybdeintervjuer bærer preg av fleksibilitet og kreativitet.



## 1.4 Begrepsavklaring

- **Deliberate practice:** en høyt strukturert aktivitet hvor hovedmål er å forbedre eller tilegne seg en spesifikk og viktig del av den nåværende prestasjon (Ericsson et al., 1993). Eksempler på deliberate practice er håndballtrening og styrketrening.
- **Deliberate play:** utarter seg gjennom en lekpreget og sportslig aktivitet, og som er spesielt designet for å maksimere gleden vedrørende aktiviteten (Côté, Baker, & Abernethy, 2007). Eksempler på deliberate play er å dra i ballbingen og spille for gøy.

## 1.5 Oppgavens oppbygning

I kapittel 2, *Teoretisk tilnærming*, vil det fremlegges et teoretisk grunnlag med bakgrunn i problemstillingene og målet med masteroppgaven. Sentrale teoretiske emner er talent, idrettseksptise, deliberate play og deliberate practice, men kapittelet vil også ta for seg andre aspekter vedrørende mental tøffhet, trener- utøverrelasjonen og foreldres betydning.

I kapittel 3, *Metode*, vil det gjøres rede for den metodiske tilnærmingen, hvor kontekst, utvalg, datainnsamling og dataanalyse vil fremgå. Videre skal det kritisk drøftes om studiens styrker og svakheter.

I kapittel 4, *Resultater*, vil resultatene fremlegges i lys av problemstillingene. Første del, *Aktivitetsbakgrunn*, tar utgangspunkt i deltakernes oppgitte trenings- og kampmengde. Det vil bli presentert individuelle data i form av figurer, samt andre nødvendige resultater i form av tekst. Andre del, *Kvalitativt intervju*, bygger på deltakernes svar, hvor ulike sitater fremkommer.

I kapittel 5, *Diskusjon*, vil det lages en oversikt hvor resultatene skal fortolkes opp mot tidligere teori. Det vil videre diskuteres styrker og svakheter, samt likheter og ulikheter fra resultatene opp mot tidligere teori.

## 2.0 Teoretisk tilnærming

### 2.1 Talent

I en generell tilnærming kan talentbegrepet bli brukt om begavede mennesker i ulike ferdighetsdomener, eksempelvis kunst, musikk og idrett (Ericsson et al., 1993). Videre blir talent karakterisert som personer som presterer bedre enn hans eller hennes jevnaldrende under trening og konkurranse, samt at talentet har et potensiale til å nå elitenivå (Elferink-Gemser, Visscher, Lemmink, & Mulder, 2004). Talenter lærer raskere nye ferdigheter og klarer lettere å videreutvikle allerede lærte ferdigheter, sammenlignet med personer uten talent (Williams & Reilly, 2000). Van Rossum (2009) beskriver talentbegrepet som det prestasjonsnivået du innehar i en idrett på et tidlig alderstrinn. Det gir en forståelse av at talent er medfødt og ikke noe man kan utvikle gjennom trening. Denne forståelsen kalles gjerne for et snevert eller statisk talentbegrep. Problemet med et snevert talentbegrep er at prestasjonsnivået i ung alder ikke nødvendigvis gjenspeiler utøverens fremtidige prestasjonsnivå (Hanstad, Breivik, Sisjord, & Skaset, 2011). Det andre synet, hvor talentet blir sett på som et potensiale, kalles gjerne et utvidet eller dynamisk talentbegrep (Hanstad et al., 2011). I dette potensiale ligger en mulighet til utvikle ferdigheter slik at talentet kan ende opp med eliteprestasjoner på høyt nivå. Det utvidede talentbegrepet blir da synonymt med oppøvd dyktighet (Hanstad et al., 2011).

#### 2.1.1 Relativ alderseffekt

Det er kjent at det er store individuelle forskjeller med tanke på vekst og modenhet i barne- og ungdomsalder (Vaeyens, Philippaerts, & Malina, 2005). I denne alderen består et klubb lag hovedsakelig av ulike spillere som alle er født i samme 12-måneders periode, hvor aldersforskjellen er kjent som *relativ alder*. Konsekvensene som kan følge er kjent som *relativ alderseffekt* (Musch & Grondin, 2001). Sæther (2017) belyser denne effekten som et kjent kriteriet for seleksjon til aldersbestemte landslag. Relativ alderseffekt baserer seg på en skeivhet med tanke på når "talentene" er født, hvor utøvere født i de tidlige månedene har lettere for å bli selektert til for eksempel regionale lag. En utøver kan være opp i mot ett år eldre enn lagets yngste utøver (Musch & Grondin, 2001), og kan følgende være fysisk større og mer mentalt utviklet sammenlignet med andre medspillere (Sæther, 2017). I Musch og

Grondin (2001) sin studie kom det frem at nærmere 70 % av eliteungdomsspillere, i henholdsvis Belgia, Sverige og Storbritannia, var født i løpet av årets to første kvartal. Dette blir videre støttet av Williams (2010), hvor omlag 40 % av fotballspillerne som deltok i U17 VM var født i løpet av årets første kvartal. Følgende kan det trekkes paralleller til det statiske talentbegrepet. Williams og Reilly (2000) belyser at talent kan ha karakteristika som kan være genetisk overførbare eller delvis medfødt. Om talenter videre blir identifisert på bakgrunn av å være tidligere utviklet enn andre lagkamerater, kan det føre til at mange talenter som er født sent på året blir ekskludert og mister muligheten til å nå idrettsekspertise (Abbott & Collins, 2002; Vaeyens, Lenoir, Williams, & Philippaerts, 2008). Dette kan hevdes å være kritikk mot det statiske talentbegrepet. Videre er det i dag kjent at talentene trenger riktig oppfølging og trening for å utvikle ferdighetene i størst mulig grad (Abbott & Collins, 2002). Det har blant annet i toppfotballen blitt laget lister brukt for å identifisere talenter. TABS (*technique, attitude, balance og speed*), SUPS (*speed, understanding, personality og skill*) og TIPS (*talent, intelligence, personality og speed*) er eksempler på disse listene (Brown, 2001).

## **2.2 Deliberate practice**

Deliberate practice er en høyt strukturert aktivitet hvor hovedmål er å forbedre eller tilegne seg en spesifikk og viktig del av den nåværende prestasjon (Ericsson et al., 1993). Denne termen ble laget med bakgrunn i å skille aktiviteter som deliberate practice og andre hverdagslige aktiviteter hvor læring er en indirekte effekt. Under aktivitetene må utøveren som gjennomfører aktiviteten ha øyeblikkelig tilgang til konstruktiv tilbakemelding, mulighet til å repetere, oppdage feil og korrigere. Dette krever maksimal innsats, konsentrasjon og full oppmerksomhet fra utøveren (Ford, Ward, Hodges, & Williams, 2009). Videre betyr dette at en instruktør, trener eller annen fagkyndig person må observere utøverne kontinuerlig, slik at den øyeblikkelige tilbakemeldingen kan finne sted (Ericsson et al., 1993). Utgangspunktet i deliberate practice ligger i utøverens motivasjon til å møte oppgaven og yte innsats for å øke deres egne prestasjon. I tillegg må oppgavens struktur ta hensyn til utøverens foreliggende kunnskap, slik at oppgaven kan bli korrekt forstått etter en periode med instruksjon (Ericsson et al., 1993). Når de aktuelle betingelsene er gjennomført, vil utøveren ha forbedret prestasjon på perseptuelle, kognitive og motoriske ferdigheter (Ericsson et al., 1993).

## 2.3 Deliberate play

Tanken bak dagens deliberate play ble først introdusert av Côté (1999) hvor målet var å skille ”play”-aktiviteter fra lekpregede aktiviteter i barndommen som løping, hopping og klatring. Deliberate play, i motsetning til den strukturerte deliberate practice, utarter seg gjennom idrettslig aktivitet som inneholder tidlig fysisk utviklingsaktiviteter som er motiverende, umiddelbart tilfredsstillende og spesielt designet for å maksimere gleden vedrørende aktiviteten (Côté et al., 2007). Deliberate play-aktiviteten i seg selv er viktig med tanke på motorisk og kognitiv utvikling i en tidlig fase av utøverens karriere (Haugaasen & Jordet, 2012), noe som Ford et al. (2009) også støtter i en perseptuell kontekst. Ford et al. (2009) belyser at i konteksten perseptuell-kognitiv og perseptuell-motorisk ferdighetsutvikling i idrett, er det kjent at tid brukt i deliberate play i barndommen (6-12 år) er viktig. Med tanke på et motivasjonsperspektiv, blir barna involvert i aktiviteten av egen interesse, ikke med bakgrunn i å utvikle ferdigheter eller å vinne medaljer. Denne typen aktivitet er derfor med på å hjelpe barna å bli mer selvstyrt i deres deltakelse i idrett (Côté et al., 2007).

Både deliberate practice og deliberate play er viktige aspekter i *Developmental model of sport participation* (DMSP-modellen), som blir gjennomgått i 2.6 *Talentmodeller*.

<b>Deliberate Play</b>	<b>Deliberate Practice</b>
Gjennomføres av egen vilje	Gjennomføres for å nå et mål
Gøy	Ikke fullt så gøy
Lekbetont kvalitet, ”useriøst”	Planmessig strukturert, ”seriøst”
Interesse på aktiviteten i seg selv	Interesse på utfallet av aktiviteten
Fleksibelt	Spesifikke regler
Involvering av voksen ikke nødvendig	Involvering av voksen ofte nødvendig
Gjennomføres i varierte omstendigheter	Gjennomføres i spesifikke fasiliteter

**Tabell 1.** Forskjeller mellom *deliberate play* og *deliberate practice*. Utarbeidet etter Côté et al. (2007).

## 2.4 Deliberate practice og deliberate play i håndball

Ved å se nærmere på lagidrett generelt, kommer det frem i studien til Helsen, Starkes og Hodges (1998) at den totale mengden deliberate practice ikke trenger å være like høy som i individuelle idretter for å nå idrettsekspertise. Dette blir støttet av studien til Hornig, Aust, & Güllich (2014) som mener at eliteutøvere som driver med ballidrett vanligvis har og har hatt mindre total treningstid enn hva eliteutøvere i individuelle idretter har og har hatt. Ved å undersøke idrettsdeltakelsen til nordmenn i alderen 16-79 år, belyser Green, Thurston, Vaage og Roberts (2013) at 70 % av deltakerne i studien, som deltar eller har deltatt i håndball, deltar/deltok i håndball via idrettsklubber. Til sammenligning var det kun 42 % av deltakerne i fotball som deltar/deltok via idrettsklubber (Green et al., 2013).

I artikkelen til Lund et al. (2013) blir det forsket på rollen deliberate practice har på elitehåndball. I dette tilfellet tar studien utgangspunkt i deliberate practice på fellestrening. Studien tok for seg et dansk, kvinnelig elitehåndball-lag som i 2013 var regnet å være blant topp tre lag i den danske håndballserien. Funnene i studien viste at viktige faktorer for felles deliberate practice er konsentrasjon, feedback og rollemodeller. Videre markerte studien fire viktige funn: 1. Deliberate practice i lagidrett er en felles aktivitet. 2. Både strukturert trening og kamptrening er deliberate practice. 3. Konsentrasjon belyser lagets kognitive ferdigheter. 4. Feedback og rollemodeller belyser lagets kognitive ferdigheter. På mange måter poengterer studien at felles deliberate practice er nødvendig i lagidrett.

I forhold til deliberate play-aktivitet i andre idretter, kommer det frem at ustrukturert, lekpreget aktivitet synes å være en viktig bidragsyter i utviklingen av taktisk atferd i landhockey, fotball, basketball og håndball (Côté et al., 2003; Greco & Memmert, 2010). Med tanke på hensikten i studien, er det viktig å definere deliberate play i en håndballspesifikk sammenheng. I håndball, i motsetning til for eksempel fotball eller basketball, kan det være vanskelig å definere hva deliberate play-aktivitet vil være. I fotball kan en tur i ballbingen, ”løkka” eller fotball i friminuttene være eksempler på dette, mens i basketball kan det å gå ut i parken å skyte eller spille litt på en kurv være eksempler. I håndball derimot, finnes det langt færre plasser hvor håndballspillere kan gå å ”leke” litt håndball. I *Tabell 2* fremheves eksempler basert på egne erfaringer samt erfaringer fra spillerne i denne undersøkelsen.

## Ulike deliberate play-aktiviteter i håndball

1.	Å komme tidligere på trening/være igjen etter trening, enten alene eller med andre, å leke seg med ballen. Forutsetter ledig tid og plass i hallen.
2.	Forutsatt ledig plass i hallen, kan man om man er heldig med utstyr ha mulighet til å spille minihåndball med softball eller andre lekpregede håndballaktiviteter.
3.	Det å oppholde seg i en håndballhall i helgen (håndballkamper spilles ofte i helgene), hvor man har mulighet til å leke (skyte, trikse eller andre ting) med håndballen, gjerne mellom kamper eller i pauser.
4.	Være med familie, enten søsken som er på trening eller om en av foreldrene dine er trener for et annet lag, og leke med ball på sidelinjen.
5.	I nyere tid har det kommet enkelte beachhåndballbaner, hvor man har mulighet til å spille for gøy.
6.	I andre omstendigheter enn på en håndballbane kan det å kaste diverse gjenstander/baller kan være eksempler på deliberate play i håndball, som for eksempel sjonglering, snøballkrig, snøballkast på blink eller lek med ball i hagen.

**Tabell 2.** *Eksempler på ulike deliberate play-aktiviteter i håndball, basert på samtale med spillerne og egne eksempler.*

## 2.5 Ekspertnivå i idrett

I ballsport generelt, er idrettseksperitise karakterisert som overlegne perseptuelle ferdigheter, beslutningsferdigheter, samt ferdigheter basert på utføring av bevegelser (Baker, Côté, & Abernethy, 2003a). De perseptuelle ferdighetene baserer seg på gjenkjennelse og forventninger av spillmønstre, beslutningsferdigheter handler om kunnskap om taktikk og prosedyrer, mens bevegelsesferdighetene går ut på bevegelsesadaptasjon og bevegelsesautomatikk (Baker et al., 2003a).

Côté et al. (2007) ser nærmere på betydningen av deliberate practice og deliberate play i utviklingen av idrettseksperitise. Côté et la. (2007) konkluderer med at det finnes ulike veier til idrettseksperitise. Blant annet belyser de to grunner som skal støtte involvering i deliberate

practice fra tidlig alder. Den første begrunnelsen tar utgangspunkt i at kvaliteten og kvantiteten på treningen er av betydning for utøverens fremtidige ekspertnivå innen sin idrett. Den andre begrunnelsen går ut på at organisert trening og deliberate practice er overlegne i forhold til deliberate play og involvering i andre idretter. På den andre siden fremhever Côté et al. (2007) at deliberate play er viktig for læring av adaptive ferdigheter som er nødvendig for å tilegne seg nye ferdigheter. Videre fremheves det at et lekpreget miljø i ung alder kan forklare eliteutøveres tidlige læring og eksepsjonelle motivasjon når de blir involvert i deliberate practice.

I Ericsson et al. (1993) blir det hevdet at personens ekspertnivå (i deres respektive fagfelt) er nært relatert til mengden deliberate practice gjennomført i personens karriere, enten det er i sport, musikk, medisin eller akademia. Samtidig er det av mindre betydning om personen er regnet som et naturlig talent eller treningstalent, da Ericsson et al. (1993) argumenterer med at det kun er antall timer deliberate practice som ligger til grunn i deres ekspertnivå. Dette viser Ericsson et al. (1993) i sin studie hvor 30 fiolinister ble delt i 3 grupper basert på deres musikalske nivå. Den beste gruppen hadde akkumulert 10 000 timer deliberate practice frem til de var 20 år gamle, den neste beste gruppen hadde 8 000 timer, mens den dårligste gruppen hadde samlet 5 000 timer frem til fylte 20 år.

Det finnes studier hvor sammenhengen mellom deliberate practice og ekspertnivå også kommer frem i idrett (Helsen et al., 1998; Baker et al., 2003a; Baker, Côté, & Abernethy, 2003b; Haugaasen & Jordet, 2012). I studien til Hodges og Starkes (1996) belyses det at brytere som hadde nådd ekspertnivå hadde akkumulert 1 000 timer mer enn hva brytere som ikke hadde nådd ekspertnivå hadde akkumulert. Samtidig viste studien til Baker et al. (2003a; 2003b) at tid brukt på organisert trening skiller utøvere med og uten idrettsekspertise. I review-artikkelen til Haugaasen og Jordet (2012) var det flere studier som hadde rapportert akkumulert treningsmengde i elitefotball for yngre spillere (Ford et al., 2009; Helsen et al., 1998; Ward et al., 2007). Likevel var det kun en av disse studiene der seniorspillere var inkludert, hvor det ble funnet signifikante forskjeller mellom internasjonale spillere og amatørspillere (4. og 5. nivå) 10 år ut i deres karriere (Helsen et al., 1998). Resultatene i studien viser at internasjonale spillere hadde akkumulert 4 587 timer med fotballspesifikk trening, mens amatørspillere hadde akkumulert 3 306 timer 10 år ut i deres karriere. Videre var det nødvendig med ytterligere tre år for å identifisere signifikante forskjeller mellom internasjonale (6 328 timer) og nasjonale (5 220) spillere. Lignende funn ble identifisert i

studien til Berry, Abernethy & Côté (2008), hvor eksperter i australsk fotball hadde akkumulert 4 185 timer med strukturerte aktiviteter før debut i Australian Football League (AFL), og de mindre ferdighetsdyktige spillerne hadde akkumulert 3 223 timer før debut i AFL. De 32 spillerne i studien ble henholdsvis plassert i de to gruppene ut i fra perseptuelle ferdigheter og beslutningstakingsferdigheter, og representerer omtrentlig topp/bunn 10 % av spillerbasen på 176 spillere fordelt på 5 ulike AFL-klubber.

Det finnes mye forskning som konkluderer med at deliberate practice fører til ekspertise. Likevel finnes det forskning som hevder at det ikke kun er mengde trening som er viktig, men at genetisk arv i sammenheng med kvalitet og type trening også er viktige faktorer på veien til idrettsekspertise (Singer & Janelle, 1999).

### **2.5.1 Allsidighet eller spesialisering**

Allsidighet i idretten bygger hovedsakelig på to elementer: 1) involvering i flere idretter og 2) deltakelse i deliberate play (Côté, Lidor, & Hackfort, 2011). Ved å delta i flere idretter vil barn ha mulighet til å erfare ulike fysiske, kognitive, affektive og psyko-sosiale miljøer, som vil bygge et fundament for videre utvikling av idrettsekspertise i senere alder (Côté et al., 2011). Samtidig vil deltakelse i andre idretter ha en positiv innvirkning på motivasjonen for å spesialisere seg i idretten når det blir nødvendig. Spesialisering i idretten bygger på et høyt volum av deliberate practice og et lavt volum av deliberate play. Videre har spesialisering et prestasjonsfokus gjerne fra 6-7 års alderen (Côté et al., 2011). Nødvendigvis er det satsing på kun én idrett, med et resultatorientert klima (Hanstad et al., 2011).

En relevant studie vedrørende allsidighet kontra spesialisering er studien til Hornig et al. (2014). I sin studie av mannlige, tyske fotballspillere kom frem at spillere som er/har vært innom det tyske landslaget (NT), startet signifikant senere med å spesialisere seg utelukkende i fotball enn hva spillerne fra amatørligaer (AL: 4. – 6. nivå i Tyskland) gjorde. Mens NT-spillerne startet fotballspesialiseringen ved 14 års alderen (gjennomsnitt), startet AL-spillerne spesialiseringen ved 9,9 års alderen. Det kom også frem at NT-spillere spilte mer lekpreget fotballaktiviteter på fritiden frem til 13-14 års alderen, var involvert i flere idretter fra 14 til 18 år, og spilte mer organisert fotball i deres barne- og ungdomsår enn hva AL-spillerne gjorde. I



studien til Carlson (1988) ble det funnet lignende funn. Det ble sammenlignet når tennisspillere (elitespillere n=10, sub-elitespillere n=10) startet å spesialisere seg, hvor konklusjonen viser at elitespillerne (14 år) startet spesialiseringen i tennis senere enn hva sub-elitespillerne (11 år) gjorde.

I Ward, Hodges, Williams og Starkes (2004) belyses et unntak hvor nyttigheten av tidlig spesialisering fremkommer. Dette unntaket kan forekomme i idretter hvor prestasjonstoppen gjerne forekommer i ung alder (før biologisk modenhet), blant annet i idrettene turn og kunstløp for kvinner. I disse idrettene forekommer det forskjeller i treningsmønstre på utøvere helt ned i 7 års alderen når det sammenlignes hvem som når ekspertnivå og hvem som ikke gjør det (Ward et al., 2004).

### **2.5.2 Idrettslig start**

Haugaasen og Jordet (2012) gjør et forsøk på å kartlegge fotballspillere, hvor det blant annet blir sett på når fotballutøvere startet aktivt i sin idrett. Flere studier viste at idrettslig start varierte fra alderen 5 til 12 år, både for elite- og sub-eliteutøvere (Ford et al., 2009; Helsen et al., 1998; Ward, Hodges, Starkes, & Williams, 2007). Videre utdyper Haugaasen og Jordet (2012) at enkelte studier har vist forskjell i idrettslig start blant unge utøvere, der eliteutøverne startet tidligere enn sub-eliteutøvere (Gissis et al., 2006; Malina, Ribeiro, Aroso, & Cumming, 2007; Vaeyens, Lenoir, Williams, Mazyn, & Philippaerts, 2007; Ward et al., 2007). Likevel belyser Haugaasen og Jordet (2012) at det er andre studier med mer reliable design, hvor resultatene ikke viser forskjell i idrettslig start (Ford et al., 2009; Helsen et al., 1998).

## **2.6 Talentmodeller**

Det finnes ulike modeller som tar for seg talenter, enten det er hva som karakteriserer de, hvordan de blir utviklet eller hvordan de blir identifisert. Williams og Reilly (2000) laget en modell som fungerer som et grunnlag for å beskrive ulike komponenter av fotballtalentet. Her finner man fire ulike forskningsdisipliner som hver og en spiller en rolle som potensielle komponenter for et fotballtalent; psykologiske -, fysiologiske -, fysiske - og sosiologiske

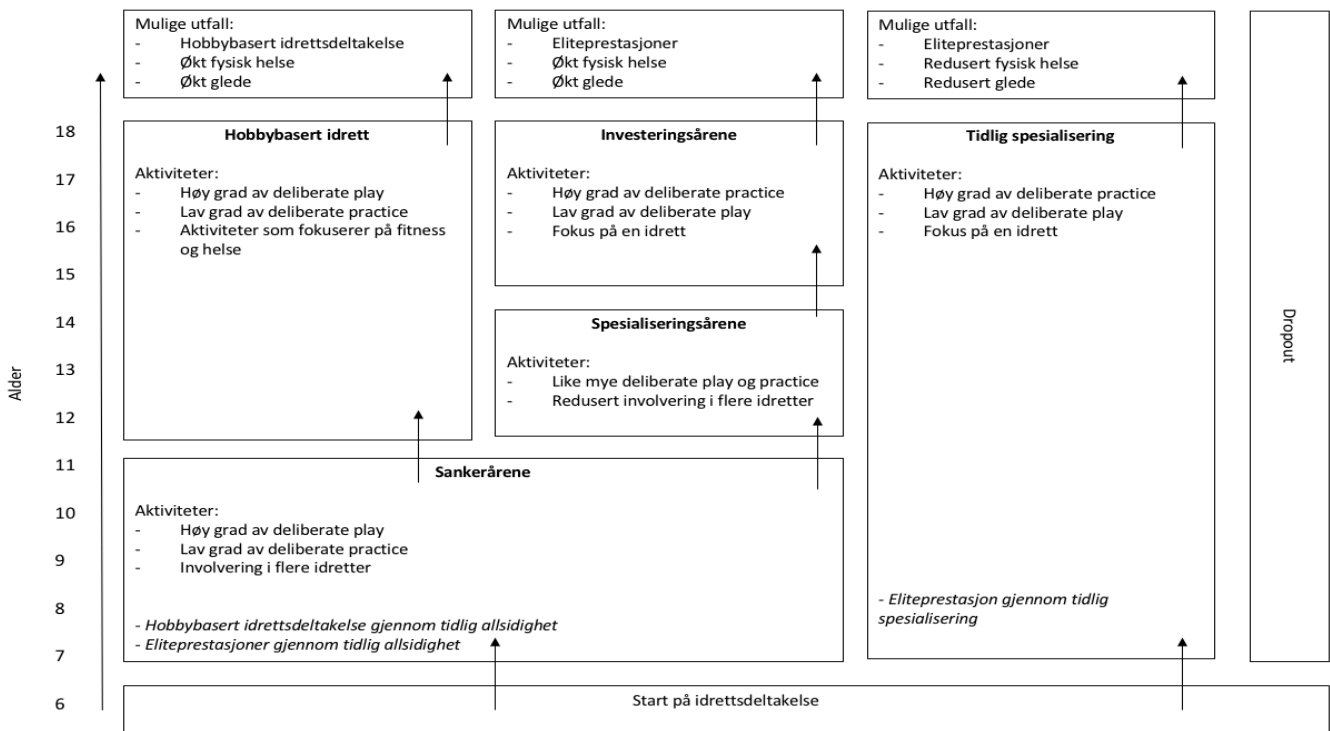
faktorer. Forholdet mellom de ulike komponentene og deres potensial for talentene er reversibelt, noe som eksempelvis betyr at de fysiologiske faktorene påvirker potensielle komponenter for et fotballtalent, men også at potensielle komponenter for et fotballtalent påvirker de fysiologiske faktorene. De psykologiske faktorene går hovedsakelig ut på perseptuell-kognitive ferdigheter og personlighet. I de fysiologiske faktorene finner man aerob og anaerob utholdenhet. Over på de fysiske faktorene finner man blant annet høyde, vekt og andre kroppslige egenskaper. I den siste forskningsdisiplinen, sosiologiske faktorer, finner man foreldrenes delaktighet, utdanning, forholdet mellom trener og barn, treningstimer og sosioøkonomisk og kulturell bakgrunn (Williams & Reilly, 2000).

I samme studie (Williams & Reilly, 2000) presenteres en modell tilpasset talentidentifisering og talentutvikling i fotball. Her kommer det frem fire steg i jakten på idrettslig ekspertise; *oppdagelse, identifikasjon, utvikling og seleksjon*. Oppdagelse refererer til det å oppdage potensielle utøvere som på det nåværende tidspunkt ikke er involvert i den aktuelle sporten. Identifikasjon går ut på prosessen ved å gjenkjenne et elitepotensial i en utøver, hvor fysiske -, fysiologiske -, psykologiske - og sosiologiske faktorer, samt tekniske ferdigheter blir målt. Videre er utvikling av talenter viktig, hvor utøvere får tilrettelagt et læringsmiljø hvor de har mulighet til å realisere deres potensial. Til slutt er det seleksjon, som er en pågående prosess hvor utøverne på forskjellige tidspunkt blir evaluert, og får da eksempelvis mulighet til å bli med i kamptroppen (Williams & Reilly, 2000).

### **2.6.1 DMSP-modellen**

Selv om modellene til Williams og Reilly (2000) tar utgangspunkt i fotballtalenter, har de på mange måter overføringsverdi til håndball, da begge idretter er lag- og ballidretter. Om en skal ta for seg talent generelt i idrett, er DMSP-modellen (tidligere nevnt under *deliberate play* og *practice*) en viktig og anerkjent utviklingsmodell. Denne modellen har sin bakgrunn i studien til Côté (1999), hvor det ble funnet 13 kategorier som ble samlet til tre ulike faser for utvikling av utøvere. Disse tre fasene er henholdsvis *sankerårene*, *spesialiseringsårene* og *investeringsårene*. Videre ble disse stadiene brukt i utformingen av selve DMSP-modellen (Côté et al., 2007). Modellen tar for seg idrettslig utvikling fra barnealder (seks-syv år) til ung-voksen (18 år +), med tanke på hvordan idrett og aktivitet har blitt gjennomført i den aktuelle perioden.

Det er i hovedsak to veier som leder frem til det man kan kalle idrettsekspertise eller eliteprestasjon; tidlig spesialisering og tidlig allsidighet (Côté et al., 2007). Ved å følge den tidlige allsidighetsveien, er det nødvendig å gjennomgå tre utviklingsstadier før man har utviklet seg til eliteutøver. Det første stadiet er sankerårene hvor det er høy grad av deliberate play, liten grad av deliberate practice og involvering i flere idretter (6-12 år). Videre spesifiserer ikke Côté (1999) og Côté et al. (2007) i hvilken grad deliberate play skal utføres utelukkende i utøverens primære idrett. Etter sankerårene har utøveren to muligheter. Den ene veien fører til hobbybasert idrettsdeltakelse, mens den andre veien fører til spesialiseringsårene som kan føre til idrettsekspertise. I spesialiseringsårene skal det være en balanse mellom deliberate play og practice. I tillegg er det redusert involvering i flere idretter (13-15 år). I det siste stadiet, investeringsårene (16+), er sankerårene snudd helt på hodet. Altså er det høy grad av deliberate practice, lav grad av deliberate play og fokus kun på en idrett (Côté et al., 2007; Ford et al., 2009). Om disse tre utviklingsstadiene er fulgt, vil man kunne oppnå eliteprestasjoner, med økt fysisk helse og økt glede ved idretten (Côté et al., 2007). Et argument som støtter denne utviklingsveien er muligheten for å overføre ferdigheter fra et domene til et annet, hvor variasjon i aktiviteter kan gi et generelt motorisk og kognitiv fundament som vil gjøre det enklere å lære idrettsspesifikke ferdigheter i senere alder (Côté et al., 2007).



Figur 1. Egen oversettelse av Developmental Model of Sport Participation (Côté et al., 2007)

Den andre veien som fører til eliteprestasjon kalles tidlig spesialisering. Her er det fokus på involvering i kun én idrett med et stort antall deliberate practice-aktiviteter, som har mål å forberede idrettslig ferdigheter og prestasjon under barndomsalder (Côté et al., 2011). Med andre ord har tidlig spesialisering samme fokus som investeringsårene (siste stadiet i den tidlige allsidighetsveien), med fokus på høy grad av deliberate practice, lav grad av deliberate play og involvering kun i én idrett. Det som skiller tidlig spesialisering og investeringsårene, er at ved tidlig spesialisering starter utøverne med dette fokuset fra 6 års alderen, mens i investeringsårene starter fokuset fra 16 års alderen. Utfallet kan følgende bli eliteprestasjon, men dette er gjerne ved redusert fysisk helse og redusert glede (Côté et al., 2007).

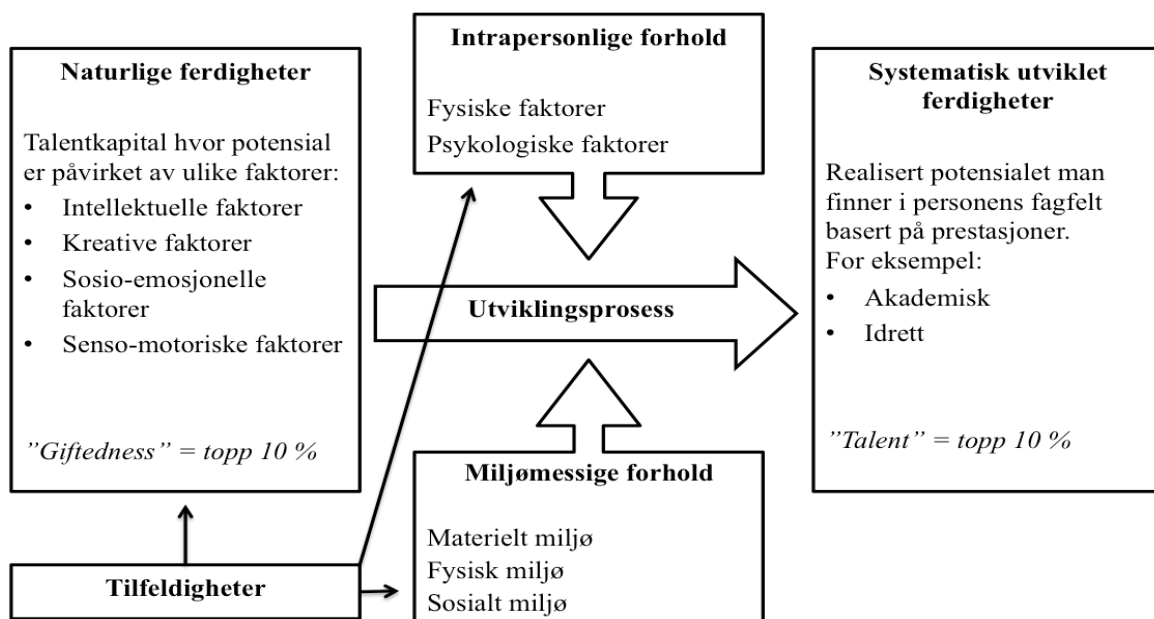
Abbott og Collins (2004) fremhever også et siste og fjerde steg som bygger videre på de tre fasene Côté (1999) presenterte. Dette steget går ut på opprettholdelse av ferdigheter når talentet har utviklet seg til å nå idrettslig ekspertise. I dette steget blir det nødvendig å øke kvaliteten på treningen, unngå å bli kopiert av konkurrenter, samt å bedre oppfølging med tanke på stress som medfølger konkurransesituasjoner på toppidretten. I tillegg virker det nødvendig å øke teknisk trening, samt å få finansiell støtte for å nå siste steg av utviklingen (Abbott & Collins, 2004).

I Ford et al. (2009) sin studie ble deltakere sammenlignet og undersøkt opp mot DMSP-modellen til Côté et al. (2007). Resultatene i studien viste at deltakerne verken fulgte den tidlige allsidighetsveien eller den tidlige spesialiseringsveien. Ut i fra dette presenterte de en ny hypotese, *early engagement hypothesis* (tidlig engasjement), som et nytt alternativ til å forklare ferdighetsutvikling i idrett (Ford et al., 2009). Denne hypotesen belyser at tidlig engasjement baserer seg på minimal deltakelse i andre idretter, samt nødvendigheten av store mengder deliberate practice og deliberate play i deres respektive hovedidrett i alderen 6 til 12 år. Til slutt poengterer Ford et al. (2009) viktigheten med en hensiktsmessig balanse mellom deliberate practice og deliberate play i den aktuelle aldersperioden.

## **2.6.2 DMGT-modellen**

Gagnés (2004) Differentiated Model of Giftedness and Talent (DMGT) baserer seg på det utvidede talentbegrepet (Hanstad et al., 2011). Gagné (2004) beskrives utviklingsprosessen fra naturlige ferdigheter til systematisk utviklet ferdigheter. Naturlige ferdigheter regnes som

talent i form av talentkapital, mens systematisk utviklet ferdigheter regnes som talent i form av realisert potensiale basert på prestasjoner (Hanstad et al., 2011). Gagné (2004) presiserer at alle har en talentkapital, men det er kun enkelte som er begavet utover det vanlige (giftedness). Disse personene er blant topp 10 % av personer i deres aldergruppe, hvor deres potensiale finnes i form av iboende disposisjoner som blir påvirket av intellektuelle -, kreative -, sosio-emosjonelle - og sensomotoriske faktorer. Etter utviklingsprosessen kan alle ha realisert deres potensial, men hvem som vil blomstre er vanskelig å si. Tre ulike faktorer vil enten være hjelpende eller hemmende: intrapersonlige forhold, miljømessige forhold og tilfeldigheter (Gagné, 2004). I tillegg spiller utviklingsprosessen en viktig rolle med tanke på i hvilken grad personen klarer å realisere deres potensial. Etter å ha utviklet systematiske ferdigheter, kan man finne overlegen mestring av disse ferdighetene blant topp 10 % av personene som har realisert deres potensiale (talent) (Gagné, 2004).



**Figur 2.** Egen oversettelse av Differentiated Model of Giftedness and Talent (Gagné, 2004)

Ved å se nærmere på de hjelpende eller hemmende faktorene, belyser Gagné (2004) at utøverens fysiske og psykologiske faktorer er en del av de intrapersonlige forholdene. Videre finner man miljømessige forhold som innebærer både materielt, fysisk og sosialt miljø. Dette kan synes både på et makronivå (for eksempel geografisk, sosiologisk, demografisk) og mikronivå (for eksempel nabolag, sosioøkonomisk status, familiestørrelse) (Gagné, 2004). En oppvekst i fattigdom kan eksempelvis være hemmende på et barns utvikling. Dette bringer oss videre inn på tilfeldigheter. Etter at tilfeldigheter i utgangspunktet ble lagt til som et femte

element blant de miljømessige forholdene, ble det straks klart at tilfeldigheter i seg selv påvirker alle de miljømessige forholdene (Gagné, 2004). Ved eksempelet over kan det da sies at det er tilfeldigheter hvorvidt et barn vokser opp i fattigdom med et dårlig idrettsmiljø, eller om barnet vokser opp i en familie med sterk sosioøkonomisk status, hvor skolene og miljøet legger til rette for idrettslig utvikling. Gagné (2004) belyser videre at det finnes få tilfeller hvor tilfeldighetene spiller større rolle enn når barnets spesifikke gener blir bestemt.

## **2.7 Mental tøffhet**

Det er ikke alltid at favorittene vinner, eller at de mest talentfulle unge utøverne oppnår idrettsekspertise. En grunn til dette kan være mental tøffhet. Men hva er mental tøffhet? Etter at Loehr presenterte begrepet på 1980-tallet, har det utviklet seg til å bli et sentralt begrep innen idrettspsykologi. Likevel er det blant mange et misforstått uttrykk og en fullstendig felles forståelse uteblir (Jones, Hanton & Connaughton, 2002).

Crust (2007) presenterer diverse definisjoner av mental tøffhet: 1. Hvordan en utøver effektivt takler press og motgang slik at prestasjonen blir i minst mulig grad påvirket. 2. Hvordan en utøver kommer tilbake etter tilbakefall eller feil som et resultat av økt vilje til å lykkes. 3. Hvordan en utøver nekter å gi opp/slutte. 4. Hvordan en utøver er konkurransedyktig mot seg selv og mot andre. 5. Hvordan en utøver er ufølsom. 6. Hvordan en utøver har en urokkelig tro på seg selv med tanke på å kontrollere sin egen skjebne. 7. Hvordan en utøver blomstrer under press. 8. Hvordan en utøver innehar overlegne mentale ferdigheter.

Ut i fra definisjonene ovenfor, kan man forstå at mental tøffhet er et vidt og vanskelig begrep. Crust (2007) fremhever likevel en tidligere studie hvor det var brukt en trestegs prosess på å utvikle en definisjon av mental tøffhet og samtidig identifisere hva ti eliteutøvere mente var nøkkelferdigheter for en ideell mentalt tøff utøver (Jones et al., 2002). Første steg var et fokusgruppeintervju, andre steg var individuelle intervjuer, og siste steg var individuell rangering av definisjoner og ferdigheter knyttet til mental tøffhet. Resultatet til Jones et al. (2002) viser at mental tøffhet defineres som evnen til å ha en naturlig eller utviklet psykologisk fordel som gjør utøveren i stand til å håndtere bedre de ulike kravene (konkurranse, trening, livsstil) som idretten krever. Dette baserer seg på at utøveren må være

mer konsistent, samt bedre enn motstandere med tanke på å bli værenes bestemt, fokusert, selvsikker og i kontroll under press. I *Tabell 3* presenteres Jones et al. (2002) sine 12 ferdigheter for mentalt tøffe utøvere.

<b>Rangering</b>	<b>Ferdigheter for mentalt tøffe utøvere</b>
1.	Å ha en urokkelig tro på seg selv med tanke på dine evner til å nå konkurransemål
2.	Å komme tilbake etter prestasjonstilbakefall som et resultat av økt drivkraft for å lykkes
3.	Å ha en urokkelig tro på seg selv om at du innehar unike kvaliteter og ferdigheter som gjør deg bedre enn dine motstandere
4.	Å ha et umettelig begjær og kunne tilegne seg motiver for å lykkes
5.	Å bli værenes fullt fokusert på gjeldende oppgave/oppgaver under konkurranse-spesifikke distraksjoner
6.	Å gjenvinne psykologisk kontroll etter uventede og ukontrollerbare hendelser (konkurranse-spesifikk)
7.	Å endre toleransen for/å tåle mer fysisk og emosjonell smerte, og samtidig opprettholde teknikk og innsats under negativt stress (under trening og konkurranse)
8.	Å akseptere at konkurranseangst er uunngåelig og vite at du kan takle det
9.	Å blomstre under konkurransepress
10.	Å ikke bli negativt påvirket av andres gode og dårlige prestasjoner
11.	Å bli værenes fullt fokusert under distraksjoner fra det personlige livet
12.	Å kunne skru av og på idrettslig fokus når det er nødvendig

**Tabell 3.** *Topp 12 ferdigheter for mentalt tøffe utøvere rangert etter viktighet.* Utarbeidet etter Jones et al. (2002).

Gucciardi, Peeling, Ducker og Dawson (2016) beskriver mental tøffhet som et komplekst psykologisk konsept, som baserer seg på personers kapasitet til å prestere på et høyt, jevnlig nivå til tross for varierende grad av situasjonelle krav. Videre utdyper Gucciardi et al. (2016) at det er nødvendig å skille mellom negativt og positivt stress, hvor situasjoner kan utspille seg som utfordrende eller truende basert på hvordan utøverne evaluerer kravene som stilles og hvilke ressurser de har til rådighet. Hvis utøverne opplever situasjonen som utfordrende kan det videre gi positive effekter som mestring og vekst. Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett og Temby (2015) utdyper stressfaktoren ytterligere, hvor det i studien ble funnet en sammenheng

mellom mental tøffhet, håndtering av negativ stress og hvordan utkommet av prestasjonen utspiller seg. Gucciardi et al. (2015) belyser videre at forholdet mellom mental tøffhet og negativt stress er reversibelt, samt at mental tøffhet kan assosieres med høy prestasjon.

Nicholls, Morley og Perry (2016) belyser at motivasjonsklima er knyttet til utviklingen av mental tøffhet. Videre fremhever Nicholls et al. (2016) at selv om oppgaveorientert klima kan tilrettelegge for utvikling av mental tøffhet, er ikke et prestasjonsorientert klima negativt assosiert med mental tøffhet.

## **2.8 Trener-utøverrelasjonen**

Trener-utøverrelasjonen er først og fremst regnet som et sosialt fenomen, og er beskrevet som en situasjon hvor en treners og en utøvers kognisjoner, følelser og atferd er gjensidige og på mange måter henger sammen (Sandström, Linnér & Stambulova, 2016). Dette antyder at trener-utøverrelasjonen er dynamisk, og er påvirket av ulike intrapersonale faktorer (alder til utøver og trener, kjønn og personlighetsprofiler) og miljøfaktorer (organisasjonsstøtte, karrierekrav og andre spesifikasjoner i idretten). Côté (1999) belyser at trenerens betydning øker med alderen til utøverne. Bakgrunnen til dette ligger blant annet i at utøvernes ferdighetsnivå øker, hvor da trenerens kompetansenivå må være på tilsvarende eller bedre nivå. Videre utdyper Côté (1999) at det er spesielt i spesialiseringsårene (13-15) og investeringsårene (16+) at trenerens betydning blir fremtredende, hvor det er nødvendig med trenere med høy kompetanse.

Lengre trener-utøverrelasjoner var signifikant høyere i tilfredshet og gjensidig avhengighet kontra kortere trener-utøverrelasjoner, samtidig som idrettsrelatert tilfredshet var svakere for utøvere med lavere idrettslig nivå enn de med høyere idrettslig nivå (Jowett & Nezlek, 2011). Videre ble det funnet at dame-dame-forhold i et trener-utøver-forhold viste mer tilfredshet angående trening og instruksjon versus dame-mann-, mann-dame- og mann-mann-forhold.

”3Cs” modellen til Jowett og Nezlek (2011) kan brukes som et rammeverk for forskning av trener-utøverrelasjonen, hvor den beskriver den naturlige, gjensidige avhengigheten mellom trener og utøver. De 3 C-ene det er snakk om er *closeness*, *commitment* og *complementarity*,



som henholdsvis er *nærhet*, *forpliktelse* og *komplementaritet*. Nærhet tar for seg gjensidig tillitt og respekt, forpliktelse tar sikte på felles vilje til å nå felles mål og går ut på i hvor stor grad partnerne er motiverte for å opprettholde relasjonen over tid, og komplementaritet handler om gjensidig og tilknyttet atferd, samt at det refererer til samvirkeinteraktive handlinger mellom treneren og utøveren og inkluderer respons og beredskap (Jowett & Nezlek, 2011).

For de yngste utøverne er foreldrene viktige med tanke på å ha personer til å organisere og trene de yngste lagene. Selv om de fleste foreldrene ikke har treningsutdanning, er frivilligheten til foreldrene helt avgjørende for at alle barn skal få et tilbud i Norge (Sæther, 2017). Likevel medfører det debatter hvorvidt foreldre uten treningsutdanning er egnet til å trene barna. Dette kommer tydelig frem i vår største idrett, fotball, hvor landslagets prestasjoner lenge har vært dårlige.

## **2.9 Foreldrenes rolle**

Foruten foreldrenes rolle som trener, er foreldre en viktig del av livet til idrettsutøvere i alle aldre, og kanskje spesielt i en ung utøvers liv. Foreldrene er på mange måter ”de tidlige påvirkerne” (Sæther, 2017). Engasjement og oppfølging fra foreldrene er for mange utøvere avgjørende for deres idrettslige suksess, men det kan også ha uheldige konsekvenser. Flere studier har påpekt foreldrenes positive påvirkning, mens i studien til Gould, Lauer, Rolo, Jannes og Pennisi (2006) viser det seg at 36 % av foreldrene hadde en negativ påvirkning på barnas utvikling. Bakgrunnen for den positive påvirkningen kan henholdsvis være foreldrenes positive interesse og bekreftelse, mens strenge krav og forventninger kan medføre negativ påvirkning (Sæther, 2017).

Côté (1999) har sett nærmere på familiens innflytelse på utviklingen av idrettslig talent. Her tok han utgangspunkt i de 3 fasene i den tidlige allsidighetsveien, henholdsvis sankerårene, spesialiseringsårene og investeringsårene, og undersøkte foreldrenes betydning i de ulike fasene. Resultatene viste at foreldrene i sankerårene har en rolle i å bevilge muligheter for deres barn til å ha glede med idretten. Samtidig er foreldrene interessert i å la barna være involvert i et vidt spekter av ulike aktiviteter. I neste fase, spesialiseringsårene, fremhever

foreldrene barnets akademiske og idrettslige prestasjoner. De bidrar økonomisk og tidsmessig i barnets idrettslige karriere, samt at de utvikler en økende interesse for barnets idrett. Eldre søsken er i denne perioden rollemodeller for barnet. I den siste fasen, investeringsårene, viser foreldrene et stort engasjement i barnets idrett, samt at de hjelper barnet om det oppstår ulike situasjoner (setbacks) som har innvirkning på treningsprogresjonen (Côté, 1999).

## **3.0 Metode**

### **3.1 Generelt om metode**

”Hvordan blir kunnskap til?” er et sentralt spørsmål i vitenskapen. Videre er det kjent at vitenskap og metode har en sterk relasjon til hverandre, og ved hjelp av metode kan man frembringe kunnskap eller undersøke tidligere teorier (Dalland, 2007). Man bruker med andre ord metode som et hjelpemiddel eller redskap for hvordan en bør gå frem for å tilegne seg ny eller etterprøve kunnskap (Dalland, 2007). Å velge riktig metode for å tilegne seg kunnskap er viktig, og det er i hovedsak to tilnærminger som blir benyttet; kvantitativ og kvalitativ metode. De to metodiske tilnærmingene stiller ulike krav til gjennomføringen av forskningen, blant annet hva formålet med forskningen er, hvordan innsamlingen av data gjennomføres og hvordan data skal tolkes og leses (Befring, 2002).

Kvantitativ metode går ut på å omforme innsamlet data til målbare enheter, hvor resultat kan for eksempel gi et gjennomsnitt eller prosenter av en større mengde (Dalland, 2007).

Kvalitativ metode, på den andre siden, bygger på et kunnskapsparadigme hvor det ønskes å undersøke en dypere mening, intensjon eller opplevelse som ikke kan måles og som ikke resulterer i tall slik som den kvantitative metoden gir oss (Befring, 2002). Dalland (2007) fremhever likevel at kvalitativ og kvantitativ metode har et overordnet og felles mål: å skape en bedre forståelse av samfunnet, ulike grupper eller enkeltmennesker, samt hvordan disse handler og samhandler (Dalland, 2007). Derfor er det også mulig å kombinere en kvantitativ og kvalitativ metode, som kan medføre presise resultater i form av en kvantitativ tilnærming og utdypende resultater fra den kvalitative tilnærmingen (Hjelseth, 2000).

### **3.2 Kvalitativ metode**

I denne studien vil det hovedsakelig bli brukt en kvalitativ metode, med enkelte kvantitative innslag. Kvalitativ metode har konkrete kjennetegn som at man ønsker å få mange opplysninger hos et relativt lavt antall deltakere, samt at man ønsker å få frem det spesielle ved å gå i dybden. Videre må man være fleksibel i form av datainnsamlingen. Det må være en nærhet til feltet. Sammenheng og helhet i data som samles inn er også nødvendig. Videre tar man sikte på å formidle forståelse, samt at det er et jeg-du-forhold mellom forsker og

deltaker (Dalland, 2007). Det finnes også flere måter å samle inn data i den kvalitative metoden; intervju, observasjon eller innholdsanalyser av ulike dokumenter (Hjelseth, 2000).

Innenfor kvalitativ metode finner man to forskningsmetoder: hermeneutikk og fenomenologi. Hermeneutikk bygger på læren om fortolkning (Kvale & Brinkmann, 2009). Formålet med denne metoden er å skape en allmenn forståelse av et meningsfullt fenomen (for eksempel tekst, samtale eller bilde) som i utgangspunktet fremstår som uklart (Dalland, 2007; Kvale & Brinkmann, 2009). Den fenomenologiske forskningsmetoden har sitt utgangspunkt fra humanetikeren Amedeo Giorgi, som har brukt Husserls og Merleau-Pontys fenomenologiske filosofi til å lage en metode (Robinson & Englander, 2007). Filosofien bygger på at man gjennom intensjonen får tilgang til fenomener som man kan beskrive, basert på dens innhold og mening (Robinson & Englander, 2007). I denne studien vil det bli forsøkt å få ny eksplorerende og deskriptiv kunnskap vedrørende aktivitetsbakgrunnen til utvalget. For å erverve den nye kunnskapen vil det gjennomføres dybdeintervju for datainnsamling. Robinson & Englander (2007) anbefaler dybdeintervju for en fenomenologisk tilnærming.

### **3.2.1 Det kvalitative forskningsintervjuet**

Å bruke intervju som metode medfører muligheter, men samtidig utfordringer når man ønsker å samle informasjon. Likevel er samtalen vårt viktigste verktøy i arbeidet med andre mennesker (Dalland, 2007). Før intervjuene starter, må man som forsker tydeliggjøre fenomenet det er snakk om, før man henvender seg til omverden for å finne forsøkspersoner som har opplevd fenomenet (Robinson & Englander, 2007). Forskerens rolle i selve intervjuet er av vesentlig betydning for å gjennomføre et intervju med vitenskapelig kvalitet. Forut for intervjuet vil både forsker og personen som blir intervjuet ha bygget opp et inntrykk. Derfor er det viktig når begge parter møter opp til intervjuet, at personen som blir intervjuet får et godt førsteinntrykket av forskeren. Om det brukes mye tid på å oppklare misforståelser vedrørende intervjuet har samtalen fått en dårlig start, noe som kan prege resten av intervjuet (Dalland, 2007). Dalland (2007) belyser derfor viktigheten av at forskeren på forhånd setter seg inn i materialet. Slik vil misforståelser utebli, både før og under intervjuet. Forskeren må altså ha med seg en forforståelse og se fenomenet innenfra, men han må samtidig være åpen for påvirkning fra intervjupersonen og være fleksibel (Dalland, 2007).

Det kvalitative intervjuet kan gjennomføres på mange måter. En standard, strukturert intervjuform kan brukes, men da er det sjans for at forskeren ikke fanger opp viktige aspekter ettersom han/hun er låst til spørsmål. Ellers finnes det ustrukturerte eller ustandardiserte intervjuformer, hvor forsker må ta metodologiske beslutninger underveis i samtalen (Kvale & Brinkmann, 2009). En semistrukturert intervjuform er en blanding av strukturert og ustrukturert intervjuform, hvor det er forhåndsplanlagte spørsmål, men hvor forsker samtidig må være fleksibel under intervjuet.

Et viktig element i fenomenologien er reduksjon. Reduksjonen er et viktig særtrekk som skiller fenomenologi fra andre kvalitative forskningstilnæringer (Robinson & Englander, 2007). Her blir en viktig oppgave å beskrive fenomenet så presist som mulig (redusere), da med hensikt at man inntar en kritisk og reflekterende holdning hvor forforståelsen blir satt i ”parentes”, samtidig som man ikke snakker om et fenomenologisk eksistens, men heller om hvordan fenomenet presenterer seg for forskeren (Robinson & Englander, 2007).

### **3.3 Validitet og reliabilitet**

”Måler du det du tror du måler?” er et sentralt spørsmål når man snakker om validitet i samfunnsvitenskapen (Kvale & Brinkmann, 2009). Likevel begrenser dette spørsmålet den kvalitative forskningen dersom den ikke resulterer i tall. I en bredere forståelse av validitet, handler det om metoden forskeren bruker faktisk undersøker det den har til hensikt å undersøke. Om man slår opp begrepet validitet i en ordbok, vil dette gjerne defineres som en riktighet eller sannhet i en uttalelse (Kvale & Brinkmann, 2009). Det handler da om slutninger, hvor en gyldig slutning er korrekt utledet fra sine betingelser. Videre kan den brede oppfatningen gi den kvalitative forskningen gyldig og vitenskapelig kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2009).

Et annet viktig begrep er reliabilitet. Dette handler i hovedsak om forskningsresultatenes konsistens og troverdighet (Kvale & Brinkmann, 2009). Kirk og Miller (1986) fremhever tre typer reliabilitet, hvor de også viser til følgende problemstillinger. Den første går ut på situasjoner hvor én metode for observasjon skal gi kontinuerlig uforanderlige målinger. Problemet med denne typen reliabilitet er at den kan være misledende. Eksempelvis vil svaret

på spørsmålet ”Hvordan går det?” være ”Det går fint”, i 9 av 10 tilfeller. Reliabiliteten i dette svaret vil ikke gi god data om hvordan disse personene faktisk har det. Den andre typen reliabilitet går ut på stabiliteten av en observasjon gjennom tid, med muligheten for reproduksjon av resultater (Kvale & Brinkmann, 2009). I en intervjusituasjon er det ønskelig at intervjupersonen vil gi samme svar til en forsker som en annen på forskjellige tidspunkt. Her poengterer Kirk og Miller (1986) problemet med at verden hele tiden endrer seg, og det er følgende umulig å være sikker på å få samme svar i morgen. Dette vil være å det samme som å nekte historie. Den siste typen av reliabilitet går ut på likheten mellom observasjoner målt i samme tidsperiode med ulike instrumenter. For forskerne er resultatene mest lærerike når de ikke er som forventet. Problemet ligger da i de ulike metodene som brukes av de ulike forskerne.

Kvale og Brinkmann (2009) belyser også at reliabilitet er sentralt i forhold til forskeren, da blant annet intervju, transkribering og annen bearbeiding av data bør kunne bli reproduisert om forskningen skal være fullstendig reliabel. Likevel er det i en intervjusituasjon ikke ønskelig å være alt for fokusert på reliabilitet, da det kan begrense andre viktige aspekter som kreativitet, fleksibilitet og variasjon (Kvale & Brinkmann, 2009).

### **3.4 Intervjuguide**

Intervjuguiden er delt opp i tre deler, henholdsvis ”Del 1: Karriere- og prestasjonsutvikling”, ”Del 2: Kvantitative data” og ”Del 3: Kvalitativt intervju”. Intervjuet baserer seg på å være semistrukturert med planlagte spørsmål, men med fleksibilitet og åpenhet i forhold til nye spørsmål og innvendinger ved behov. Om det er vesentlige temaer personen som blir intervjuet ikke snakker om under samtalen, er det satt opp stikkord som enten kan spørres om underveis eller på slutten av intervjuet. Hovedsakelig ble det hentet inspirasjon fra Côté, Ericsson og Law (2005), som har foreslått en intervjuprosedyre som vil gi gyldig informasjon av høyt presterende nivå innen idrett.

Første del bygger på seksjon 1 av Côté et al. (2005) sin intervjuprosess, hvor målet er å undersøke prestasjonsutvikling i løpet av deltakerens karriere. I en idrett som håndball kan det være vanskelig å komme med konkrete tall som viser hvordan prestasjonen har utviklet seg,

slik som det i friidrett kan vises i for eksempel løpstid. Likevel har man mulighet til å se hvordan deltakernes prestasjonsnivå har utviklet seg, eksempelvis fra alderen deltakerne tilsynelatende er på et regionalt nivå og når de er på et internasjonalt nivå. Del to bygger på seksjon 2 og 3 til Côté et al. (2005), hvor kartlegging av hovedaktivitet, andre idretter og organiserte kamper, henholdsvis i antall timer i uken og antall måneder i året, er hovedmål. Videre ble metoden til Soberlak og Côté (2003) som ble benyttet i innsamling og kartlegging av retrospektiv aktivitetsbakgrunn til elite ishockeyspillere, brukt til å ytterligere forme del to av intervjuguiden. Siste del har som mål å kartlegge hovedaktiviteten i form av *deliberate practice* og *deliberate play*, samt betydning av deltakelse i andre idretter og mental tøffhet.

### 3.5 Teori og datainnsamling

Teorien som forekommer i masteroppgaven er hovedsakelig blitt hentet via databasetjenestene *EBSCOhost (SPORTDiscus)* og *Google Scholar*, hvor det har blitt gjort søk på bakgrunn av relevante ord som blant annet *deliberate practice*, *deliberate play*, *talent*, *talent development*, *practice*, *expertise*, *DMSp*, *early diversification* og *early specialization*. Grunnet store mengder forskningsartikler, hvorav flere fra uønskede forskningsfelt, ble de fleste søk begrenset ved at de måtte inneholde ordene *sport* eller *activity*. Videre ble artiklene begrenset til engelske eller skandinaviske artikler. I tillegg ble det brukt en narrativ metode for innhenting av teori, ved at det ble fulgt referanser og tråder fra en artikkel til en annen. Dette ble gjort for å bekrefte/avkrefte eventuelle teorier, samt å få en dypere forståelse av ulike aspekter.

Datainnsamlingen fra spillerne fant sted i perioden november 2016 til februar 2017, i form av dybdeintervju med varighet fra 45 minutter til 1 time og 15 pr intervju. Før dette, ble det i tillegg gjennomført et pilotintervju med en kvinnelig håndballspiller og hennes far. Den kvinnelige håndballspilleren har erfaring fra eliteserien, og var samtidig innenfor inklusjonskriteriet med tanke på alder. Ønskelig skulle alle deltakerintervjuene blitt gjennomført ansikt til ansikt, men grunnet den ene deltakernes ønske og hva som var mest praktisk og hensiktsmessig i hennes situasjon, ble ett intervju gjennomført over telefon. De fire ansikt til ansikt-intervjuene ble gjennomført i varierende omstendigheter (kafé, idrettshall og hotelllobby) i byen utøverne bor i. Alle intervjuene ble spilt inn med lydopptaker med en

ekstra lydopptaker som backup. Intervju av foresatte foregikk i perioden februar 2017 til april 2017, i form av dybdeintervju med varighet fra ca. 20 minutter til 1 time pr intervju. Intervjuet med foresatte foregikk over telefon, da dette var mest hensiktsmessig på grunn av tid og reiseavstand.

### **3.5.1 Utvalg**

Utvalget i studien er 5 norske kvinnelige eliteseriehåndballspillere, samt en foresatt til hver spiller. Det er valgt ut et strategisk utvalg, hvor det er antatt at forsøkspersonene har noe å meddele om det aktuelle fenomenet i den valgte studien (Dalland, 2012). Den av foresatte som var mest involvert i datterens idrettskarriere ble naturligvis valgt. Utvalget ble i utgangspunktet kontaktet via epost. Videre tok forfatter og veileder, Ketil Østrem, kontakt via telefon med de personene som vi ikke mottok svar fra på epost.

### **3.5.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier**

Inklusjonskriterier er kriterier som må oppfylles av deltakerne for å være egnet til studien.

Følgende inklusjonskriterier ble satt; 1. Deltaker må være født i 1990 eller tidligere.

2. Deltaker må ha deltatt i et internasjonalt mesterskap i håndball som seniorspiller (EM, VM eller OL).

Alderskriteriet er satt med bakgrunn i studien til Côté et al. (2005), hvor jo mindre tid fra deltakers aktuelle fortid til nåværende alder, jo større nøyaktighet i den retrospektive kartleggingen vil en kunne forvente. Mesterskapskriteriet er satt med ønske om å få deltakere av topp internasjonal klasse.

## **3.6 Bearbeiding av data**

Å bearbeide data riktig er nødvendig for å finne ut hva intervjuet egentlig har å fortelle oss (Dalland, 2007). Hensikten med analyse av data, uavhengig av datatype og



forskningstilnærming, er å organisere, strukturere og forstå meningen med dataene (Polit & Beck, 2010). Før intervjuene ble gjennomført, ble det brukt tid til å reflektere hvordan man skulle bearbeide og analysere dataene. Ved å gjøre det, vil man kunne styre forberedelsene, samt at gjennomføringen av intervjuet og etterarbeidet forenkles (Dalland, 2007).

Etter gjennomføringen av intervjuene var det nødvendig å overføre intervjuet til nedskrevne ord, å transkribere dataene i form av lyd/audio om til tekst. Dette kan være en krevende, men nødvendig prosess. Når dette var gjennomført, ble teksten analysert grundig for å strukturere de fenomenologiske dataene. Ved en grundig analyse har man mulighet til å dele opp en helhet i mindre deler (Dalland, 2007). Polit & Beck (2010) argumenterer for hvorfor analyse av kvalitativ data ofte er regnet som spesielt utfordrende: For det første er det ingen regler for analyse av kvalitative data. For det andre er det nødvendig med store mengder arbeid i kvalitativ analyse. Videre krever kvalitativ analyse gode induktive ferdigheter, som baserer seg på at forskeren tar utgangspunkt i oppdagelser fra virkeligheten (observasjon/intervju etc.) og utleder lover og teorier fra disse (Olsson & Sørensen, 2011). Når teksten skulle tolkes, var det med mål om å forstå teksten etter at analysen var gjennomført (Dalland, 2007).

### **3.7 Kritisk drøfting av styrker og svakheter**

En klar styrke i studien er utvalget av deltakerne. Alle spiller pr dags dato på et svært høyt internasjonalt nivå og har vunnet medaljer i et eller flere internasjonalt mesterskap med det norske seniorlandslaget. Å få tak i deltakere av dette kaliberet ville nærmest vært umulig i for eksempel USA, men med den nærheten man opplever i Norge, har denne muligheten åpnet seg. Det har heller ikke blitt gjennomført lignende forskning på håndballspillere, noe som gjør studien ekstra interessant.

Det at det ble gjennomført pilotintervju med en kvinnelig håndballspiller og hennes far er en styrke i denne studien. Pilotdeltakeren (datteren) var samtidig en spiller som passet inklusjonskriteriene bra, bortsett fra manglende landslagserfaring. Etter at pilotintervjuene var gjennomført ble det gjort enkelte endringer i intervjuguiden, slik at gjennomføringen av dybdeintervjuene med de originale deltakerne ble styrket.

Studien som i utgangspunktet tar i bruk en kvalitativ metode, har samtidig en del hvor aktivitetsbakgrunnen til utøverne kartlegges. En kvalitativ studie kan brukes for å få informasjon som er vanskelig å måle og telle, men når det samtidig er ønskelig å kartlegge aktivitetsbakgrunnen til deltakerne, er det en styrke å ha et kvantitativ innslag hvor antall timer i uken og antall måneder i året med aktivitet blir undersøkt. I denne delen ble det hentet inspirasjon fra Côté et al. (2005) og Soberlak og Côté (2003), noe som styrker reliabiliteten i studien.

En av svakhetene med retrospektive studier er at når deltakerne skal huske tilbake på hvilke forhold som har påvirket deres utvikling, har disse "tilbakeblikkene" en generell tendens til å trekke frem det positive eller fordelaktige (Sæther, 2017). Dette blir spesielt viktig når aktivitetsbakgrunnen til deltakerne skal kartlegges. Med bakgrunn i dette, har vi blant annet ganget timer i uken med 4, for så å gange det med antall måneder, fremfor å gange timer i uken med 4,33. En av deltakerne mangler data i 20 års alderen, og det ble derfor laget et fiktivt resultat basert på prosentvis endring fra 19 til 20 års alderen hos de andre deltakerne. Dette er nødvendigvis en svakhet, men det vil sannsynligvis gi et mer valid resultat når det blant annet blir sett på gjennomsnittlig aktivitet til deltakerne når 20 års alderen er inkludert. Forøvrig var det ingen endring i timeantallet ved 20 års alderen sammenlignet med 19 års alderen i deliberate practice, deliberate play, organiserte kamper og deltakelse i andre idretter etter at et fiktivt resultat ble regnet ut.

Med tanke på at reliabilitet er sentralt i forhold til forskeren i en intervjusituasjon (Kvale & Brinkmann, 2009), kan det være en svakhet i denne studien at intervjuet er semistrukturert hvor intervjuer skal være fleksibel og kreativ. Dette vil medføre at vi ikke kan reprodusere helt lik data som vi får fra intervjuene. Likevel er blant annet fleksibilitet viktig i en kvalitativ forskningstilnærming, og det kan diskuteres om dette egentlig er en svakhet. Nøyaktighet i data er en annen viktig del for oppgavens troverdighet, men å få helt nøyaktig data når en utøver skal rekonstruere eksempelvis treningsmengde tilbake i tid, vil nærmest være umulig om ikke utøverne har skrevet treningsdagbok fra dagen de begynte å trene. Følgende blir alderskriteriet brukt for å styrke oppgaven. Dette gjøres for å øke sannsynlighet for at innsamlet data er mer nøyaktig enn hva det kunne blitt med eldre utøvere (Côté et al., 2005). Ved å i tillegg intervjuer den av utøvernes foresatte som var mest involvert i utøverens karriere, styrket vi også validiteten i studien. Den foresatte fikk ikke vite hva deres datter svarte, noe som gjorde det mulig å sammenligne resultatene, og beregne feilmarginen.

Sammenligning av gjennomført deliberate practice viste en feilmargin på 9 % (utøverne gj.snitt totalt = 4 398 timer, foresatte gj.snitt totalt = 4 007 timer). Sammenligning av gjennomført deliberate play viste en feilmargin på 10 % (utøvere gj.snitt totalt = 1 108 timer, foresatte gj.snitt totalt = 1 235 timer). Sammenligning av gjennomført organiserte kamper viste en feilmargin på 27 % (utøvere gj.snitt totalt = 597 timer, foresatte gj.snitt totalt = 821 timer). Sammenligning av gjennomført deltakelse i andre idretter viste en feilmargin på 29 % (utøvere gj.snitt totalt = 936 timer, foresatte gj.snitt totalt = 661 timer).

En av svakhetene med retrospektive studier er at det er umulig å huske tilbake og fremstille helt nøyaktig data. Dette fremheves ved å se på feilmarginen som ble presentert. På den ene siden husker utøverne å ha gjennomført mer deliberate practice og deltakelse i andre idretter enn hva deres foresatte husker. På den andre siden husker foresatte at døtrene har gjennomført mer deliberate play og organiserte kamper enn hva utøverne selv husker. Ser man imidlertid på all idrettslig aktivitet som er kartlagt, forekommer det en feilmargin på 4 % (utøvere gj.snitt totalt = 7 039 timer, foresatte gj.snitt totalt = 6 724 timer).

Det å gi riktig informasjon til deltakerne vedrørende faguttrykk som deliberate practice og deliberate play, er viktig for å sikre reliabilitet i datainnsamling. Selv om det er klare retningslinjer som skiller deliberate practice fra deliberate play, er det i håndball dessverre et mindre teorigrunnlag vedrørende deliberate play-aktiviteter i en håndballspesifikk sammenheng. I motsetning til eksempelvis fotball, volleyball, basketball og ishockey, er det i håndball færre muligheter til å drive med håndballaktiviteter utenfor en hallarena. Min idrettslige bakgrunn og erfaring som håndballspiller ble derfor brukt for å gi best mulig informasjon om de ulike håndballaktivitetene, slik at utøverne hadde nok informasjon til å forstå forskjellen på deliberate practice og deliberate play i håndballsammenheng, og således kunne meddele deres egne erfaringer og meninger. Nettopp det å bruke mine egne erfaringer i studien er en svakhet, men samtidig en nødvendighet. Videre var jeg som intervjuer oppmerksom på å ikke komme med egne meninger eller tanker som kunne påvirke deltakernes svar på noen måte.

### 3.8 Etiske overveielser

Deltakerne har blitt informert om studiens hensikt og annen relevant informasjon om anonymitet og frivillighet. Det har vært informert samtykke, samt at deltakerne fikk beskjed om at de hadde rett til å trekke seg når som helst om ønskelig. Studien har fått godkjenning fra NSD (se vedlegg).

### 3.9 Bibliografi

**Spiller 1:** Spiller 1 hadde en ung start på sin håndballkarriere. Hun beskriver familien som en håndballfamilie hvor hun nærmest var oppvokst i en hall. Allerede fra 3 års alderen ble hun med faren i hallen, og hun startet med å spille organisert håndball to år senere i en alder av 5 år. Hun holdt også på med andre idretter helt fra 3 års alderen og frem til 14 års alderen, henholdsvis ballett, svømming, volleyball, tennis og fotball. Likevel var det håndball som var hovedprioritet hele barndommen. I barndomsklubben hospiterte og spilte hun for eldre lag helt fra start, og trekker frem miljøet i klubben som veldig viktig. Hun begynte å trene med et eliteserielag da hun var 15 år, og debuterte i eliteserien et år senere. Hun har blant annet EM-gull fra 2016 og VM-gull fra 2015 på A-landslaget til Norge.

**Spiller 2:** Spiller 2 beskriver det som et naturlig valg å bli håndballspiller ettersom hun mer eller mindre vokste opp i hallen hvor hun ofte var med sin far. Hun startet organisert med håndball i 9 års alderen, men tok ett år "pause" før hun startet opp igjennom når hun var 11 år. I likhet med de andre deltakerne i studien, har hun hospitert og spilt kamper for eldre lag i løpet av barndommen. Utenom håndball, spilte hun tennis et halvt år i 11 års alderen. Spiller 2 var fast inventar på juniorlandslaget (1990-91). På A-landslaget til Norge har hun vunnet EM-gull i 2016, OL-gull i 2012, OL-bronse i 2015 og VM-gull i 2011 og 2015.

**Spiller 3:** Spiller 3 startet ikke med å spille håndball før hun var 13 år, men holdt seg likevel aktiv gjennom fotball og turn fra hun var 6 til 13 år. I dag har hun søsken som også holder på med idrett, så familien kan sies å være en idrettsfamilie. Fra hun startet å spille håndball, spilte hun ofte på et lag som var ett år eldre, i tillegg til hennes eget kull. Når hun ble seniorspiller som 16 åring spilte hun et par sesonger i 2. divisjon hvor hun markerte seg

såpass at hun ble hentet direkte til eliteserien. I løpet av tiden i 2. divisjon ble hun i tillegg tatt ut til juniorlandslaget (1990-91), og var blant annet med å vinne junior-VM i 2010. På A-landslaget til Norge har hun vunnet EM-gull i 2014 og 2016, OL-bronse i 2016 og VM-gull i 2015.

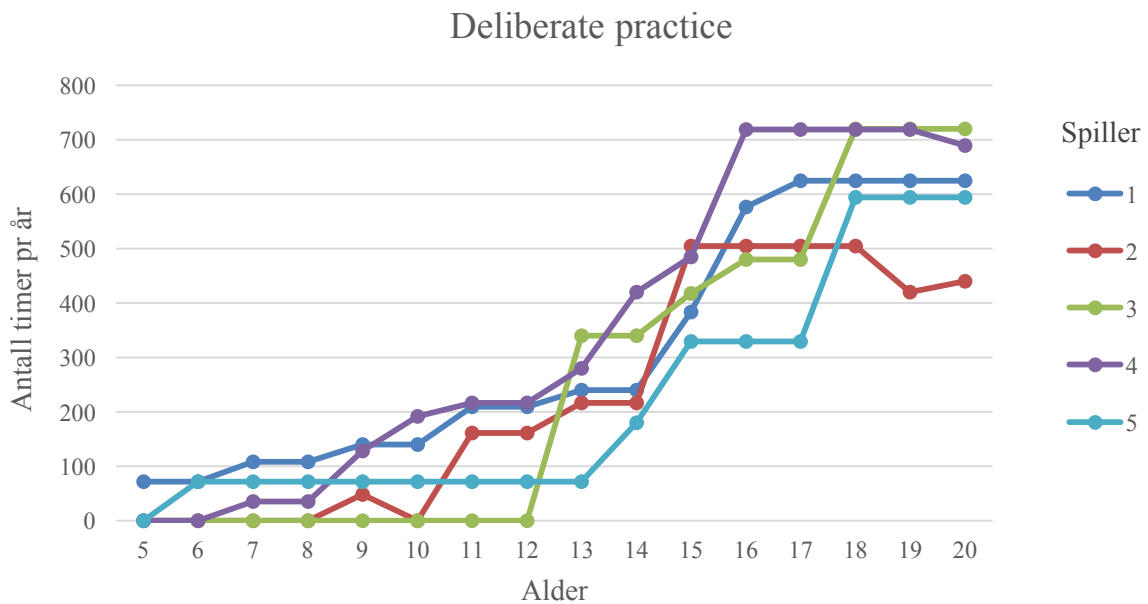
**Spiller 4:** Spiller 4 vokste opp i en aktiv familie, med søsken som også er aktive i idrett. Hun startet organisert med håndball som 7 åring. Hun hospiterte og spilte kamper for eldre lag i barndommen. Videre spilte hun i 3 forskjellige klubber i barndommen, før hun vendte tilbake til klubben hun startet i. Her startet hun å trene med A-laget som 15 åring, og fikk sin debut i eliteserien som 16 åring. Selv om håndballen alltid stod i fokus, holdt hun i tillegg til håndball på med andre idretter fra 6 til 14 års alderen, henholdsvis fotball og turn. Året hun fylte 16 ble hun tatt ut til hennes årskull første juniorlandslagssamling, og var med der starten i den gyldne 1990-91 årgangen som vant junior-VM i 2010, og står blant annet med EM-gull fra 2010, OL-bronse i 2016 og VM-gull i 2011 og 2015 på A-landslaget til Norge.

**Spiller 5:** Spiller 5 startet med å spille organisert håndball når hun var 6 år, samtidig som hun startet å spille fotball. I tillegg holdt hun på med friidrett i alderen 10 til 15, samt ett år med dans i 14 års alderen. Håndball stod alltid i fokus, og det endelige valget ble til slutt tatt i 15 års alderen. I dag har hun flere søsken som aktivt driver med idrett. Året hun fylte 16 år ble hun også tatt opp på hennes første juniorlandslagssamling. Når hun ble seniorspiller (16 år) spilte hun i en klubb i 2. divisjon, før det ble overgang til en klubb i eliteserien og fikk sin første kamp som 17 åring. Hun debuterte på A-landslaget til Norge i 2016 og vant EM-gull.

## 4.0 Resultater

### 4.1 Aktivitetsbakgrunn

#### 4.1.1 Deliberate practice

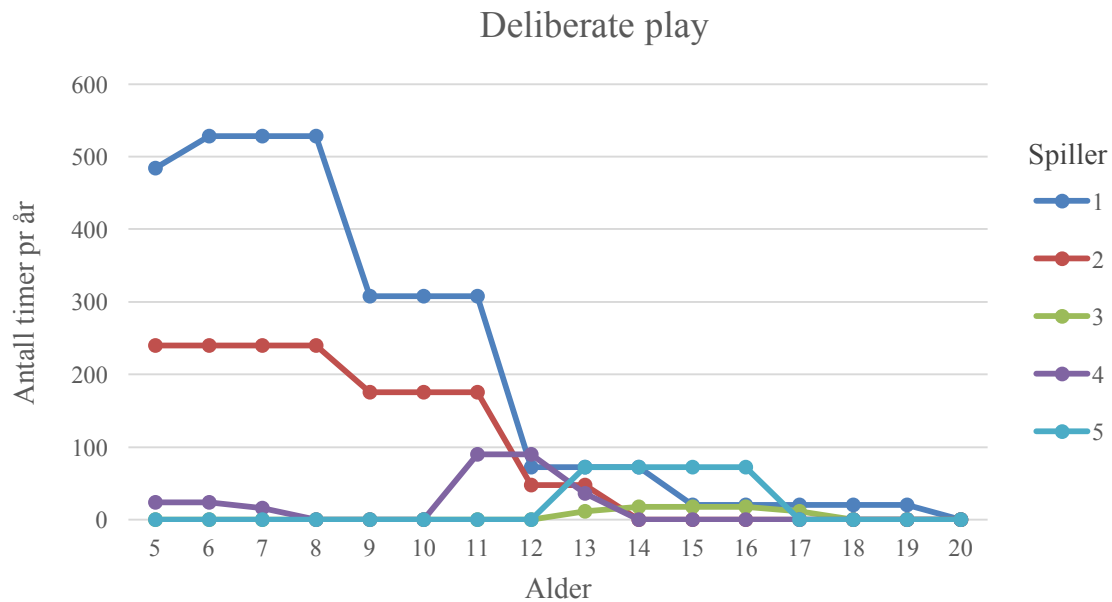


**Figur 3.** Spillernes antall timer deliberate practice pr år

Alle spillerne hadde ulike startaldre i organisert håndball. Yngste spiller startet i 5 års alderen, mens den eldste spilleren startet i 13 års alderen. Gjennomsnittet på alle spillerne er 8 år.

Spiller 2 startet med organisert håndball i 9 års alderen, men hadde så ett år uten håndball, før hun startet opp igjen i 11 års alderen. Etter start på videregående skole (16 år) og frem til 20 års alderen, har de i gjennomsnitt akkumulert 583 timer med deliberate practice pr år.

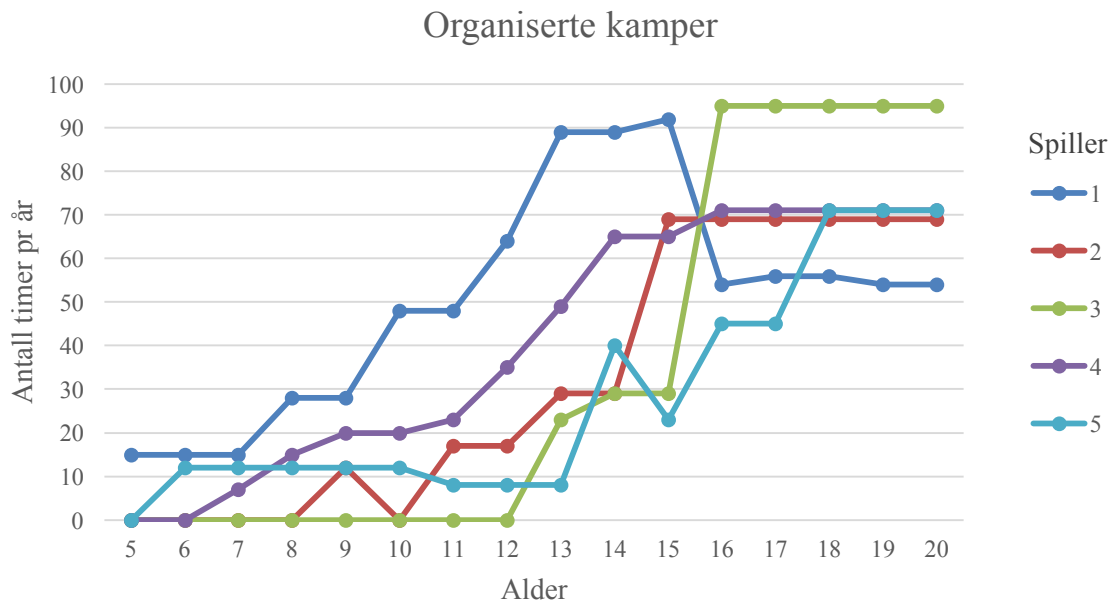
#### 4.1.2 Deliberate play



**Figur 4.** Spillernes antall timer deliberate play pr år

Som fremstilt i figur 4, ser man at mengde gjennomført deliberate play i håndball er veldig ulik hos spillerne. Hvor spiller 1 har det høyeste gjennomsnittet pr år med 207 timer, har spiller 3 et årlig gjennomsnitt på i underkant av 5 timer pr år. Spiller 3 startet ikke med organisert håndball før 13 års alderen og hadde ingen gjennomførelse av deliberate play før det, likevel vil et gjennomsnitt på 10 timer pr år fra alderen 13 til 20 år være langt lavere enn hva spiller 1 har i hennes aktive karriere. I gjennomsnitt utførte hver spiller 69 timer med deliberate play pr år i alderen 5 til 20. Spiller 1 og 2 stod samlet for ca. 88 % av den totale mengden utøvd deliberate play.

### 4.1.3 Organiserte kamper

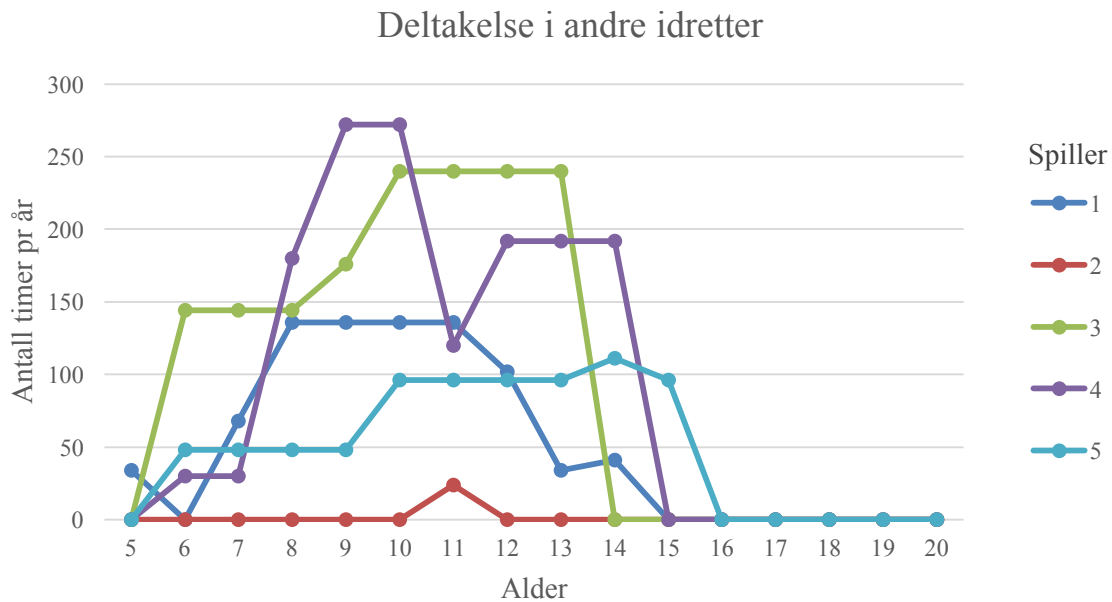


**Figur 5.** Spillernes antall timer organiserte kamper pr år

I figur 5 blir alle organiserte kamper i håndball fremstilt. Dette inkluderer seriekamper, cupkamper, turneringskamper, treningskamper og alle kamper under ulike talentlag (bylag, regionslag, juniorlandslag, landslag etc.). Spillerne har i gjennomsnitt akkumulert 37 timer med organiserte kamper pr år, i alderen 5 til 20 år. Som seniorspillere (16 år+) har de i gjennomsnitt akkumulert 70 timer med organiserte kamper pr år. Alle deltakerne spilte i denne perioden på enten 2. divisjon, 1. divisjon eller eliteserien, samt at de deltok på aldersbestemte lag i regional- og/eller nasjonal serie.



#### 4.1.4 Deltakelse i andre idretter

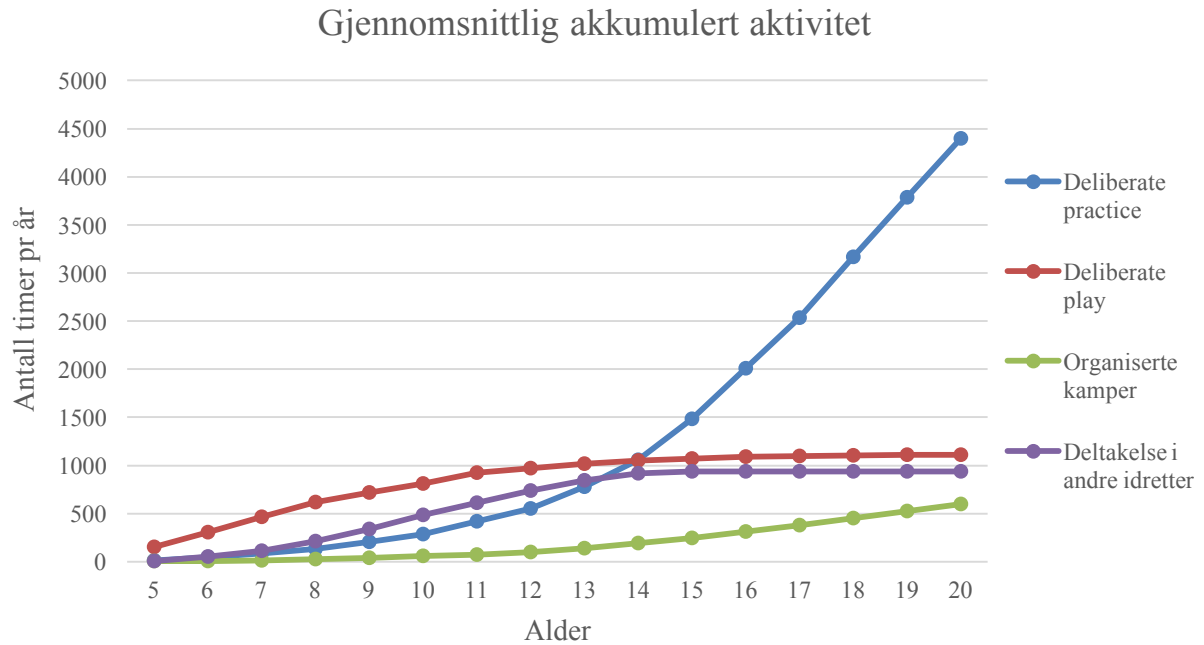


**Figur 6.** Spillerenes antall timer med deltakelse i andre idretter pr år

I gjennomsnitt har spillerne akkumulert 936 timer med andre idretter enn håndball i alderen 5 til 20. Ved 16 års alderen drev ingen av spillerne med andre idretter, noe som gir et gjennomsnitt på 85 timer i året for hver deltaker fra alderen 5 til 15 år. Ved 16 års alderen hadde alle spillerne avsluttet deltakelsen i andre idretter. Gjennomsnittet lå henholdsvis på 14,4 år.

I gjennomsnitt har spillerne vært involvert i 2,4 andre idretter. Inklusjonskriterier i denne sammenheng (antall idretter deltakerne har holdt på med ekskludert håndball) er at de må ha gjennomført minst 10 timer organisert aktivitet i denne idretten. Spiller 1 deltok på noen få treninger og kamper i fotball (7 timer totalt), noe som har blitt ekskludert i dette tilfellet. I figur 6 er likevel de 7 timene inkludert.

#### 4.1.5 Gjennomsnittlig akkumulert aktivitet



**Figur 7.** Spillernes gjennomsnittlige akkumulerte aktivitet pr år i deliberate practice, deliberate play, organiserte kamper og deltakelse i andre idretter

Spillerne har i gjennomsnitt akkumulert 4 398 timer med deliberate practice fra 5 til 20 års alderen. Frem til 13 års alderen hadde spillerne akkumulert flere timer i andre idretter (848 timer) enn hva de hadde i håndball (781 timer). Videre har spillerne i gjennomsnitt akkumulert 1 108 timer med deliberate play, 597 timer med organiserte kamper og 936 timer med deltakelse i andre idretter fra 5 til 20 års alderen.

## 4.2 Kvalitativt intervju

### 4.2.1 Deliberate practice

Av deliberate practice-aktivitetene hevder spiller 3 at pasninger og skudd mot vegg i fart er de aktivitetene som hun har drevet mest med. Hun sier videre at hun er glad i lignende spesifikk trening, gjerne som innebærer løp og kast samtidig. Det hun derimot mislikte mest, var utholdenhetstrening.

Far til spiller 3 hevder at det var den individuelle treningen etter organisert trening som var datterens viktigste deliberate practice aktivitet:

*”Jeg husker vi teipa jo stegene i finta, venstre-høyrefinte, teipa på gulvet. Hun sto og repeterte, repeterte, repeterte. Og økte dette hele tiden, opp i fart og ta fintene i fart, og henne var veldig bevisst på akkurat det. Og det å stå å skyte, prikk-skyte på plakater som vi hang opp, det var viktig.”*

Spiller 1 belyser at det har vært litt blandet deliberate practice-aktiviteter hun har drevet mest med:

*”I den alderen fra jeg var 9 til jeg var 15, så spilte jeg på så mange lag at jeg spilte mange kamper. Men jeg hadde mange skudd, mye sånn ”jorda rundt” og sånn der da, når jeg var yngre... Si 5 år til jeg var 12 år da, så hadde vi mye sånn skudd fra ulike posisjoner.”*

Far til spiller 1 understreker at han som regel ikke var til stedet på datterens organiserte treninger:

*”Jeg deltok ikke så mye på hennes organiserte trening, skjønner... du har sikkert mye kast når du er ung, skudd, kast, spill og sånn... Pluss når hun begynte med styrke, så kommer styrketreningen på forskjellige måter.”*

Spiller 5 utdyper følgende om hennes deliberate practice-aktiviteter:

*”Det var veldig lite med kampsituasjon... vi var bare 4 på slutten. Så var mest teknikkøvelser og skudd egentlig.”*

Mor til spiller 5 støtter datteren i hennes oppfatning av gjennomførte deliberate practice-aktiviteter. Hun utdyper videre en viktig dimensjon i datterens karriere, når laget fikk inn en fysioterapeut i trenergruppa i barndomsklubben:

*”Teknisk trening. Det er skudd og det er finter. Og det er taktikk og trekk. Det er veldig mye teknisk, veldig mye finter og skudd... Også var det hun fysioterapeuten som kom fra .... (by), hun kjørte veldig mye basistrening i sine økter.”*

Spiller 4 fremhever pasningsøvelser som den mest hyppige deliberate practice-aktiviteten:

*”Det vi har hatt mest av, jeg vil kanskje si pasning-mottak jeg, det er vel kanskje det vi har trent aller mest på. Sånn generelt på lag.”*

Mor til spiller 4 hevder at datteren har hatt en veldig allsidig treningsform blant deliberate practice-aktivitetene:

*”Systematisk trening, det var både styrke og det var hurtighet, det var utholdenhet og det var skudd og kamptrening. Det var alt altså.”*

Spiller 2 fremhever spilltrening som den mest gjennomførte deliberate practice-aktiviteten:

*”Jeg mener at vi spilte veldig mye på trening. Vi var veldig mange, så tipper fra 11 år frem til 14 år så var det prosentvis mye mer spilltrening.”*

Far til spiller 2 opplever at kast og mottak som den deliberate practice-aktivitet datteren har gjennomført mest av:

*”Det er mange faktorer som er viktige her, først og fremst er det kast og mottak som er alfa omega i den her sporten. Og der har hun gjort ekstremt mange kast egentlig, når man tenker den vegg hun har stått å matet ballen på.”*

Spillerne ble i tillegg til mest gjennomført deliberate practice-aktivitet, spurt om hva de mener har vært viktigst, mest likt og minst likt deliberate practice-aktivitet.

Spiller	1	2	3	4	5
<b>Mest gjennomført aktivitet</b>	Kamper, skudd fra ulike posisjoner	Spilltrening	Pasning-skudd mot vegg i fart	Pasning-mottak	Teknikkøvelser, skudd
<b>Viktigste aktivitet</b>	Generell håndballtrening med eldre spillere	Spilltrening	Pasning-skudd mot vegg i fart	Individuell teknikk	Ballkontroll
<b>Mest likt aktivitet</b>	Valgtrening/ beslutningsøvelser	Spilltrening	Løp og kast samtidig	Individuell teknikk	Ballkontroll
<b>Minst likt aktivitet</b>	Fysisk trening (styrke- og løpetrening)	Løpetrening	Løpetrening (utholdenhets-trening)	Løpetrening	Løpetrening (løp uten ball)

**Tabell 4.** Mest gjennomført, viktigste, mest likt og minst likt deliberate practice-aktivitet i følge spillerne.

#### 4.2.2 Deliberate play

På spørsmål om hvilke typer deliberate play-aktiviteter spiller 3 har gjennomført i yngre alder svarer hun følgende:

*”Det var jo det der med skyte litt i pausene av kampene jeg var å så på... så har jeg noen ganger hatt liksom sånn, hatt med en tennisball eller noe på ferie, kastet litt. Vært i hagen med søstrene mine, kastet litt.”*

Far til spiller 3 trekker spesielt frem aktiviteten i hagen som den fremtredende deliberate play aktiviteten:

*”De har alltid lekt litte granne med ballen, men det har vært mest hjemme i hagen... og holdt på med trampoline med håndballen og tatt saltoer, og tatt i mot ballen igjen, og kasta ballene.”*

Spiller 2 belyser følgende eksempler på deliberate play-aktiviteter:

*”Hvis man var på skolen så gjorde man jo alltid noe i friminuttene liksom, og i gymtimene og alt mulig rart egentlig. Det har det alltid vært, siden jeg har hatt veldig mange håndballvenner, så ble det ganske mye aktivitet utenfor hallen og.”*

Far til spiller 2 har en annen oppfatning av datterens deliberate play-aktiviteter, men påpeker at det å leke med ballen har vært veldig viktig:

*”Hun holdt på med det daglig (deliberate play) siden hun har en pappa som er aktiv og tatt hun med på trening. Der stod hun alltid, time etter time, dag etter dag... Hun har en ... (søsken) som alltid var med. Og han/hun var jo offeret. Hehe... Hun hadde ikke vært der i hun er i dag hvis ikke hun hadde vært med i tidlig alder og lekt med ballen.”*

Spiller 1 poengterer at hun holdt på med mye lekpreget håndballaktivitet i barndommen. Blant annet var hun med når faren hadde treninger for eldre lag, hvor hun og et par andre barn lekte på sidelinjen:

*”Vi satt og så litt på trening, men til slutt var det sånn: ”vi går og leker selv”.”*

Hun forteller videre om andre lekpregede håndballaktiviteter:

*”Vi hadde håndballmål og håndballbane utenfor skolen, så da var det liksom hvis vi fant en håndball sto vi å kasta da. Det var i friminuttene da. Så var det liksom også når det var kamp og sånt. I pausen sprang vi jo ned og lekte... Ofte vi ikke så kamp en gang, vi sto bare å kasta.”*

Faren til spiller 1 bekrefter interessen for lekpregede håndballaktivitet:

*”Det var veldig mye lek med ball. Jeg husker når vi var på ferie i .... (land) vet du, så spilte vi veldig mye med ball i sjøen... Jeg husker når jeg jobbet på en side av banen, så gikk de med en gang gikk på den andre siden og gjorde en eller annen lek. Så da spurte jeg spurte: ”hva holder dere på med nå?”... Det var det de kalte jorda rundt, skyte fra alle posisjoner vet du, så kan du ikke gå forbi før du scorer fra den posisjon.”*

Ifølge spiller 5 gjennomførte hun mye lekpregede aktiviteter i barndommen, men det var i mange forskjellige idretter. Hun gir likevel et eksempel på en lekpreget håndballaktivitet hun gjennomførte:

*”Altså alt mulig lek. Ikke bare håndball, men liksom sånn alt mulig... Vi så ofte på straffer på Youtube, også gikk vi opp og øvde på det.”*

Mor til spiller 5 bekrefter at datteren ofte så på Youtube:

*”Hun har sett mye håndball på Youtube og alt som går på tv-en... det er tricksing (trick-skudd) da. Å få ballen til å spinne forskjellige retninger. Også forskjellige skuddtyper med trick.”*

Spiller 4 fremhever både deliberate play-aktiviteter i håndballhallen og på skolen:

*”Da var jeg faktisk en del i hallen, fordi da spilte moren min håndball. Så da brukte jeg jo å leke i hallen. Da handlet det jo ikke om å være god, da var det bare lek... Det var jo litt sånn stå og se på at de spilte, også var det litt å kaste i gangen og sånt... Barneskolen, da holdt vi jo på i friminuttene og sånne ting da. Med litt kast og forskjellige ting.”*

I følge mor til spiller 4 brukte datteren relativt mye tid på lekpregede håndballaktiviteter, spesielt i perioden fra 10 til 15 år.

*”Hun og en venninne var i hallen nesten hver dag vet du, etter skolen... De kunne bare gå ned, akkurat et par år der, som vi bodde ganske nær håndballhallen.”*

### 4.2.3 Deltakelse i andre idretter

Alle spillerne deltok i andre idretter utenom håndball. Fire av fem mener de har en allsidig idrettsbakgrunn, mens spiller 2 spilte kun håndball bortsett fra et halvt år med tennis. Videre belyser foresatte til spiller 4 og 5 at døtrene deres deltok på ”allidrett/alltrening” fra 5 års alderen til 7 års alderen, en aktivitet bestående hovedsakelig av ballidretter og vinteraktiviteter.

Spiller 3 var involvert i to andre idretter før hun startet med håndball som 13 åring. Hun mener det er fornuftig å ha en allsidig idrettsbakgrunn, hvor det i hennes tilfelle var turn og fotball. Far til spiller 3 støtter datteren i hennes syn på allsidighet, og finner samtidig overføringsverdi fra turn til håndball:

*”... Det er veldig viktig. Det å kunne være med i forskjellige idretter, hvert fall i starten, så får de heller begynne å spesialisere seg litt senere, det føler jeg hvert fall har vært hennes gang... Jeg har alltid vært en ”fan” av turn da... Så det tror jeg har vært med på at de har fått utviklet den koordinasjonen som de har dratt med seg videre til den idretten hun er i i dag da, for å si det sånn.”*

Spiller 5 var også aktiv i andre idretter enn håndball. Hun spilte fotball i alderen 6 år til 15 år, holdt på med friidrett fra 10 år til 15 år, samt at hun deltok på dans i 14 års alderen. På spørsmål om hva hun mener om en allsidig idrettsbakgrunn kontra spesialisert idrettsbakgrunn sier hun følgende:

*”Det er jeg veldig for (allsidig idrettsbakgrunn)! Jeg ønsker jeg holdt på med friidrett lenger... Det finnes jo eksempler som liker det best spesialisert idrettsbakgrunn, men jeg tror både for det sosiale og for lysten og ikke bli lei av håndball, så tror jeg for min del det har vært greit å ha litt annet og.”*

Mor til spiller 5 støtter datterens syn på en allsidig idrettsbakgrunn, og argumenterer for overføringsverdier fra andre idretter til håndball:

*”Jeg tenker at det er alle disse her (datterens deltakelse i andre idretter), at hun var aktiv i flere arenaer. Jeg tenker allsidighet er viktig, mest mulig... Måten å se spillet på, måten å se*



*taktikken og lagspillet (fotball). Det er viktig å få med seg... Og friidretten, det er kroppsbeherskelse. Hun fikk en løpstrener til å legge trykk på forskjellige plasser på foten da, når hun springer. Og det var veldig viktig, forskjellige teknikker hun fikk gjennom friidretten.”*

Spiller 4 var også aktiv i flere andre idretter og sier følgende om allsidighet kontra spesialisering:

*”Jeg er for allsidighet... Jeg tror ikke du kan tvinge noen til å bli god. Jeg tror på en måte at du må prøve deg frem, og hvis det er håndball du har lyst til så ”ok, fint”.”*

Mor til spiller 4 fremhever turn som viktig i datterens deltakelse i andre idretter:

*”Hun var aldri skadet. Jeg tror den turntreningen fra hun var liten var grunnleggende.”*

Spiller 1 hadde i utgangspunktet en meget allsidig idrettsbakgrunn, men belyser at hun i utgangspunktet hadde plan i forhold til deltakelsen i andre idrettene:

*”Jeg husker jeg spurte pappa ”hva skal jeg gjøre for å bli bedre håndballspiller?”. Så det at jeg gikk på volleyball, sa han at ”da får du bedre spenst”... tennis – fotarbeid, liksom sånn. Så jeg spurte alltid alt for å bli bedre i håndball. Det var ikke nødvendigvis fordi at det var noe jeg brant for å spille volleyball, men jeg synes det var gøy, men det var for å bli bedre (i håndball).”*

Far til spiller 1 er veldig positiv til at datteren holdt på med flere idretter:

*”Jeg mener det var veldig viktig (allsidighet)... Det jeg mener var at det er veldig viktig at du driver litt med fotball, litt med volleyball, litt med tennis.”*

Spiller 2 som i hovedsak kun spilte håndball, bortsett fra et halvt år med tennis vil ikke si at hun følte noen overføringsverdi fra tennis til håndball. Videre svarer hun følgende på spørsmål om deltakelse i andre idretter:

*”Altså hvis man har tid og overskudd til å holde på med andre idretter, så er sikkert det veldig positivt. Men jeg har ikke noen erfaringer med det, så jeg kan liksom ikke uttale meg noe særlig om det... Jeg vet at det er veldig vanlig blant unge og holde på med 2-3 forskjellige idretter, også finne ut hva du syns er det morsomste.”*

Far til spiller 2 bekrefter at datterens deltakelse i andre idretter har vært minimal, og dermed ikke har vært av betydning for datterens idrettskarriere.

*”Det var så lite mengde at det var av ingen betydning.”*

#### **4.2.4 Talent og veien til idrettsekspertise**

Alle spillerne hospiterte og spilte kamper for lag som var 1-2 år eldre i ulike perioder i barndommen. I en liten periode var også en av jentene med utøvere som var 4 år eldre. Samtlige har også deltatt på ulike aldersbestemte landslag. Videre er alle spillerne født i løpet av årets to siste kvartal.

På spørsmål om spillerne så på seg selv som et naturtalent eller treningstalent var det ulike svar. I følge spillerne var det en som mente hun var et treningstalent (spiller 3), to stykk hevder de i utgangspunktet var naturtalent i ung alder (spiller 1 og 2), mens to stykk belyser at de var en blanding av naturtalent og treningstalent (4 og 5). Påfølgende kan man plassere spiller 1, 2, 4 og 5 i samme gruppe, hvor de i utgangspunktet var naturtalent, men som videre belyser at trening er essensielt får å utvikle seg ytterligere når de kom til en viss alder.

Spiller 1 svarer følgende på hvilken type talent hun er:

*”Mer et naturtalent enn et treningstalent da jeg var yngre... Jo eldre man blir, jo mer forstår man at man må trene da, så det har jo utviklet seg... Jeg tror nok det finnes mer treningstalent enn meg. Folk som har blitt god på grunn av at de har trent godt.”*

Far til spiller 1 støtter datteren i at hun var et naturtalent i yngre alder:

*”Blanding av de, hun var naturtalent i alle idretter kan jeg si. Hun har drivet med masse idretter, og var ganske talentfull... hun var en idrettstype, men ja, du må like å trene. Du må trene og spille mye.”*

Spiller 2 hevder hun i utgangspunktet var et naturtalent, men at det kommer en tid hvor hun forstod at hun måtte trene:

*”Ja... Det er liksom alt med ball kommer veldig naturlig, så var veldig heldig der da, at jeg hadde litt forsprang på den siden... Jeg var et veldig stort talent når jeg var yngre, og egentlig vært den klare nummer 1 i de klubbene jeg var i når jeg var ung da. Men så, talentet holder ikke så lenge, så når jeg var rundt 14-15, så skjønnte jeg at jeg var nødt til å begynne å trene for å fortsette og være god. Og det gjorde jeg, men jeg har alltid vært veldig teknisk og har et ballhodet da som de sier. Jeg har vært noen steg før de andre hele tiden.”*

Far til spiller 2 belyser at han ikke tenkte med en gang at datteren skulle bli så god, men at det var en kamp i senere alder som åpnet øynene hans:

*”Det var ikke min første tanke. Første tanke var at hun sier hun har det bra, og at hun syns det er gøy med håndball... Det var når hun var 15 år egentlig, at jeg så at hun gjorde 14 mål, og tenkte ”Shit! Det her ser virkelig bra ut altså!” Altså akkurat den matchen så fikk jeg litt sånn aha-opplevelse, at det her går bare en vei.”*

Med bakgrunn i alle treningstimene spiller 3 har gjennomført, fremhever at hun var et treningstalent. Far til spiller 3 har et mer blandet svar når det kommer til datterens talent:

*”Sånn i utgangspunktet så har hun vel alltid vært et sånn balltalent, det har hun. Men hun har utviklet det talentet gjennom den ”gutsen” hun har hatt til å bli god da, for å si det sånn.”*

På spørsmål om hvordan spiller 3 har utviklet seg som håndballspiller svarer hun følgende:

*”Sånn fysisk føler jeg jeg gjorde grunnlaget i .... (sted) når jeg gikk på skole der, sånn på toppidrett... Taktisk, teknisk holdt jeg på å si, det føler jeg har kommet litt med årene, de siste*

*par årene når jeg har kommet til .... (sted) her. Der har jeg hatt en trener som var veldig flink til å vise meg sånne tekniske utførelser og sånne ting. Også å være med inn på landslaget har også bidratt til å utvikle meg mer.”*

Far til spiller 3 hevder at datteren alltid har hatt en meget god fysikk:

*”Hun har vært veldig tidlig ute, og alltid hatt en vanvittig fysikk...fysikken og koordinasjon var vel den største fordelene hennes med en gang. Og etter hvert så, når hun skjønnte hun kunne bli god, så begynte hun da å spesialtrene seg, etter de vanlige obligatoriske treningene da. Da sto hun veldig, ja time, par timer hver gang etter trening... Hun ville stå igjen, og trente skudd, finter et cetera. Hele tiden, ut i fra det så utvikle hun seg voldsomt.”*

Spiller 5 hevder hun er en blanding av naturtalent og treningstalent. Dette blir på mange måter støttet av hennes mor. Moren forteller at helt i starten av datterens karriere, la hun ikke merke til noe veldig spesielt, men etter overgangen fra minihåndball til stor bane, ble datteren bedre og bedre:

*”Kanskje ikke helt i begynnelsen. Men ja, fra minihåndball til de begynte å spille organisert mer. Da dominerte hun på en måte... Hun var veldig suveren og flink i forhold til andre... Styrken hennes er jo fysikken, men vi så ikke det da. For hun var jo ganske tynn da. Men hun var veldig flink motorisk. God motorikk. Veldig sterk, og hun var høyt og lavt, og aldri i ro... Det var når hun ble 14 da, så ble hun tatt med på samlinger til disse her bylagsturneringene da. Så der er jo fysikken helt rå... Så det er fysikken hennes som skiller seg ut.”*

Spiller 4 belyser at hun føler hun er en blanding av naturtalent og treningstalent:

*”Da jeg starta var jeg sånn sjenert, som ikke turte å skyte på mål egentlig. Men så, det var vel egentlig da jeg flytta til .... (by), så begynte jeg også på turn, og da var det akkurat som om jeg fikk mer kroppskontroll, og det hjalp også på håndballen. Så jeg var egentlig talent hele barneskolen, men da var jeg ganske liten... Så da begynte jeg også å trene mye selv da, og dro ofte i hallen og, vi var mye i hallen og kasta og fikk med dem som var interessert i det og skøyt på mål og sånne ting. Så jeg vil nå si at jeg var litt sånn talent, men også treningstalent. Så litt begge deler egentlig.”*

I følge mor til spiller 4 utmerket datteren seg i ung alder:

*”Hun utmerket seg veldig tidlig. Veldig tidlig egentlig, når hun var sånn 9 år tenker jeg. Da begynte hun å utmerke seg litte grann, med at hun tok i litt mer enn andre for å si det sånn. Men når hun var 14, så skjønte jeg at hun holdt på å bli virkelig god. Da begynte hun å trene med dem som var eldre og.”*

Spillerne fikk i tillegg spørsmål om hvilke råd de hadde til unge utøvere som ønsket å bli best. I hovedsak fremhever spillerne to faktorer som unge utøvere må ta med seg videre: 1) Unge utøvere må være dedikerte til idretten de utøver, hvor det er nødvendig å øve og repetere over lengre tid. 2) Unge utøvere må likevel fortsette å ha det gøy i idretten og leke, slik at motivasjonen og gleden for å spille håndball ikke forsvinner. I *Tabell 5* blir hver enkelt spillers råd fremstilt.

<b>Spiller</b>	<b>Råd til unge utøvere</b>
<b>1</b>	<i>”Det er bare å ha det artig til det er, til det faktisk blir mer seriøst, sånn at du må ta det seriøst... Så det er faktisk, selv om det høres veldig lett ut og sånn, men det er det å ha det gøy på trening og alltid leke med ball liksom.”</i>
<b>2</b>	<i>”Man kan alltid trene seg til å bli veldig god, og det er det også veldig mange eksempler av... Men å fortsette og liksom ha det gøy, for det skal være gøy. Det skal ikke være en jobb eller at man syns det er slitsomt i ung alder. Da skal man gjøre det man har lyst til, og det man orker. Og ja, det syns jeg er veldig viktig, at man har gleden av å spille håndball.”</i>
<b>3</b>	<i>”Til unge utøvere så er det jo dedikert trening som hjelper, og å ha støttespillere rundt seg som også vet hvor du vil og hvor du vil frem.”</i>
<b>4</b>	<i>”Øvelse, øvelse, øvelse. Ja, også dra i hallen og lek.”</i>
<b>5</b>	<i>”Nå var jeg vandt med at vi var veldig få på trening, så vi fikk mange repetisjoner uansett, men kanskje det å ikke sette opp spilltrening fra når de er små. For det er veldig få som får masse utnyttet av det, kanskje heller fokusere på flere repetisjoner på trening.”</i>

**Tabell 5.** Spillernes råd til unge utøvere som ønsker å bli best.

#### 4.2.5 Mental tøffhet

På spørsmål om hva spillerne legger i begrepet mental tøffhet, trekker alle frem kampsituasjoner hvor de må våge å ta sjanser, enten det er på slutten av kampen, eller å våge og skyte selv om de har bommet på flere skudd tidligere i kampen.

Spiller 5 fremhever det å våge og satse, og ikke tenke så mye på konsekvensene når hun blir spurt om hva hun legger i begrepet mental tøffhet. Videre sier spiller 5 at hun ser på seg selv som en mental tøff håndballspiller, men at det også har gått litt i perioder. Av egne eksempler på mental tøffhet sier hun blant annet at hun fortsetter å skyte selv om hun har bommet en del ganger. På spørsmål om hvordan hun har bygget opp sin mentale tøffhet sier hun følgende:

*”Det er nok noe jeg selv har jobbet med, men familien har alltid vært, og trenerne har egentlig alltid vært støttende og, ja, hjulpet meg til å bli det da.”*

Mor til spiller 5 støtter datteren i synet på at hun er en mental tøff håndballspiller, samt det faktum at det har gått litt i perioder. Videre belyser moren at datteren er spilleren å gi ansvaret til på slutten av en jevn kamp:

*”Det var sånn at hun hadde en trener som sa dette: ”... (Spiller 5) kan du sette inn på slutten av kampen, og hun avgjør kampene.” Også om hun bommer, så takler hun også å være den som tar det siste skuddet og bommer. Og det stemmer.. Hun er den som tåler det, både det å vinne og tape. Hun tåler å ta den belastningen, og stå der å ta det avgjørende siste skuddet..”*

Når spiller 3 får spørsmål om hva hun legger i begrepet mental tøffhet hos en håndballspiller og hvordan hun har utviklet seg mentalt, skildrer hun et vanlig eksempel i kamp og forklarer hvor påvirkningen kommer fra:

*”Det første jeg tenker på da er hvis du liksom har hatt en dårlig periode i en kamp eller noe, og du har bommet mye, men at du ikke gir deg. At du fortsetter å skyte, og liksom ikke legger deg bakpå... Altså det er noe man vokser med, både med trenere og familie og en far som, ja, støtter deg opp igjennom, og ja, sånne ting. Og en trener som har tillitt til deg, så da må du liksom, hvis du får spille 60 minutter da, så må du liksom være tøff i de siste par minuttene hvor det er kanskje du som skal avgjøre.”*

Far til spiller 3 sier følgende om datteren når han får spørsmål om hennes mentale tøffhet

*”Hun har alltid vært et konkurransemenneske, hun er kald og tøff i hodet, det er hun. Legger seg aldri ned for noen ting... Hun er sta, veldig sta!... Det tror jeg er rett og slett genene hennes. Hehe. det tror jeg. Det er ikke noe som har hendt, hun har bare alltid vært sånn. Har hun bestemt seg for noe, skal hun gjennomføre det. Og det ligger litt i både mor og fars side, for å si det sånn.”*

Han utdyper videre et eksempel fra da datteren ble tatt ut til sin første juniorlandslagssamling:

*”Første gang hun ble tatt ut til en juniorlandslagssamling husker jeg, så ble hun skadet. Det satt så hardt i at hun satt seg på toget for å dra opp og se på de andre jentene der den samlingen var. Han daværende juniorlandslagstreneren fikk jo sjokk når han fikk se henne på tribunen. For hun ville sitte å se hvordan dette var. Og det tror jeg var noe av det største hun hadde opplevd der i hvert fall, at hun fikk den beskjeden at hun skulle (på samling), samtidig som hun fikk den nedturen at hun ble skadet og ikke kunne være med. Så dro hun egenhendig opp med toget, for å sitte å se på de andre landslagsjentene trene. Og ut i fra det så fikk hun lov til å være med å ligge over en natt husker jeg, av han daværende landslagstreneren.”*

Spiller 2 skildrer hvordan en mental tøff person bør opptre, og legger i tillegg til eksempel fra kampsituasjoner, samt hvordan hun ser på seg selv som en mental tøff håndballspiller:

*”Jeg vil kanskje si at det er en person som tør å være seg selv og klarer å slå tilbake hvis det dytter litt imot. Og ha sine egne meninger og stå for det. Ikke bli pusha rundt... Det å på en måte klare å komme tilbake hvis man har hatt en dårlig start i en kamp eller en dårlig periode, kanskje bommer 3-4 skudd da, men at man fortsetter å prøve, at man ikke gir opp på seg selv, at man fortsetter å tro på at man kan klare det... Jeg har alltid vært en person i ung alder som aldri har gitt opp. Jeg elsker jo å vinne og det er på en måte, ja, jeg har ikke lagt meg ned og begynt å grine fordi om jeg har vært dårlig. Men jeg husker at det har veldig mye med hvordan trener man har og.”*

Far til spiller 2 oppfatter datterens mentale tøffhet som en egenskap som har vokst med årene. Han sammenligner mentaliteten med et spesifikt sted og forklarer at hun er flink til å stenge ut alt annet når det er kamp:

*”Hun har blitt mye tøffere... Hun har den .... (sted)-mentaliteten... Gi faen i alt og alltid bare trykke på.”*

Spiller 4 belyser utfyllende hva hun legger i begrepet mental tøffhet og kommer med noen eksempler:

*”Det går mange ganger på det å tørre på en måte... Sånn som i forhold til selvtillit, at du tør å ta for deg og skyte og sånne ting. Også at du tør å presse deg på trening. Altså sånn mentalt... Det er mange treninger hvor man liksom ”Det her orker jeg ikke”, men så må du bare få snudd det... Også av egne eksempler, er vel sånne kamper som har betydd mye, som har vært ganske jevn, også det å tørre da.”*

Mor til spiller 4 fremhever at datteren er mentalt tøff når det gjelder kampsituasjoner:

*”Akkurat på banen og sånne ting, å beholde roen, der tror jeg hun er ganske unik. Hun beholder roen hun. Jo mer det blåser rundt henne på banen, desto roligere blir hun. Så akkurat der er hun god... Det er noe hun vil egentlig (ta ansvar i kamp). Hun liker at det stilles litt krav.”*

Spiller 1 fremhever også kampsituasjoner på spørsmål om hva hun legger i begrepet mental tøffhet, samtidig som hun belyser i hvilken grad hun ser på seg selv som en mental tøff håndballspiller:

*”I det så legger jeg at du er uredd da, i viktige situasjoner. Sånn type uavgjort på slutten, at du ikke ”choker” da liksom. At du tørr og være deg selv, og spille håndball. Det ser jeg på som mental tøffhet da. At du takler det å være under press... Jeg har alltid vært den spilleren som kunne ha sittet 50 minutter på benken og spille siste 5-10 hvis det skulle avgjøres. Så akkurat på det der er jeg ganske god.”*



Far til spiller 1 støtter datterens oppfatning:

*”Jeg mener at hun er mental ganske sterk. Det var hele tiden snakk om håndball... Naturligvis var det da mentalt prat, hvordan du må tenke, hvordan du må forberede deg, hva er viktig, hvor er fokus.”*

#### **4.2.6 Trenerne og foreldrenes rolle**

Tre av spillerne (3, 4 og 5) i denne studien hadde deres mor eller far som trener i en periode i deres barndom. I et av tilfellene var den foresatte kun hjelpetrener. To av spillerne (1 og 2) hadde foresatte som var trenere for andre/eldre lag.

I spiller 3 sitt tilfellet følte foresatte at han har bidratt med mye i datterens tidlige håndballkarriere. Blant annet gjennomførte han 30-60 minutt individuell trening med datteren sin i hallen etter hver trening, samtidig som han var trener for laget til datteren fra 13 til 17 års alderen. Videre utdyper han at det var ganger hvor han måtte holde hun litt tilbake, da hun var nesten var ”for ivrig”.

*”Jeg har liksom vært der litt for mye. Jeg har vært der som støttespiller i alle år oppover da... Da var det nesten sånn at det var et par ganger vi måtte snakke til hun... Så det var litt sånn at jeg måtte holde hun litt i selene, for hun var litt for ivrig. Hun trenger litt hvile og.”*

Spiller 3 belyste tidligere viktigheten av både familie og tidligere trenere som støttet hun opp i gjennom på spørsmål til hennes mentale tøffhet. På spørsmål om det er noen trenere som påvirket hun fremhever hun flere. Hun sier blant annet følgende:

*”Da vil jeg gjerne nevne han første jeg hadde i .... (lag), .... (navn). Det var vel han som lærte meg både venstrehøyrefinten min og innspill med venstre hånden min til strek... Også hadde jeg jo en i .... (lag), en trener som hadde stor tro på meg, som hadde tillitt til meg uansett om jeg spilte dårlig på en måte. Så jeg fikk spille og jeg fikk den utviklingen i selve kampen.”*

Spiller 5 belyste tidligere familiens og trenernes rolle under påvirkning til hennes mentale tøffhet, og sa at de alltid har vært støttende og hjulpet henne. Mor til spiller 5 forteller om hennes rolle som foresatt og som trener til datteren fra 7 til 14 års alder. Hun har i likhet med datteren, en idrettslig bakgrunn med håndball, fotball og friidrett, og tok i senere tid trener- og dommerkurs i håndball:

*”Jeg begynte (som trener) fordi det ikke var noen som kunne trene... Jeg vil tro at betydd noe, for jeg har alltid vært der. Lagt til rette for at hun kan drive med idrett. For i begynnelsen så bodde vi 3 mil her i fra, inne ved sentrum. Og da brukte vi litt tid på kjøring selvfølgelig. Og da var jo alle med og var i hallen mens det var trening. Jeg vil jo gjerne tro at jeg har hatt mye å si... De (hennes barn) har jo fått lov å være med på det de ville. De hadde ikke noen begrensninger om det var mye kjøring. De fikk være med på det de hadde lyst til å være med på.”*

Likevel påpeker mor til spiller 5, i likhet med faren til spiller 3, at det var nødvendig for henne som mor å passe på at det ikke ble for mye trening og kamp for datteren:

*”Jeg har bremsa, det er ikke alt hun har fått lov til å være med på... Hun var av og til sur for at hun ikke fikk være med, men jeg bremsa hun, for det ble for mye... Jeg var redd for at hun skulle få belastningsskader, også tok det vel ganske mye tid.”*

Spiller 4 forteller om hvor viktig hennes familie var for henne:

*”Jeg vil akkurat si hvor viktig familie er. På barneskolen hadde jeg ei venninne som var egentlig mye bedre enn meg, men hun hadde kanskje ikke familie som stilte opp, og hun mista litt interessen. Mens min familie, hvis jeg skulle på trening så kjørte de meg, det ble aldri noe stress for meg å dra på trening. Og de ordna mat før trening og liksom sånn, alt var på stell, så for min del så var det bare å møte opp og tenke på håndballen og sånn. Så akkurat det er veldig viktig, å ha foreldre som faktisk bryr seg. Du kan være så talent du vil, men jeg tror faktisk det er noe av det viktigste. Uten at dem tar overhånd. Det er noe med det.”*

Mor til spiller 4 trente datteren i et par år når hun begynte å spille organisert håndball. Videre bekrefter moren at hun brukte mye tid på å følge opp og støtte datteren i idretten:

*”Vi har fulgt henne hele veien egentlig. Både jeg og mannen min har vært med på mye håndballtreninger, og vi har fulgt hun og heia på hun i hallen. Vært med på alle kampene tror jeg, er ikke en kamp vi ikke har sett.”*

Spiller 2 fortalte tidligere om hvordan trenere spiller en viktig rolle i håndballspilleres mentale tøffhet. Videre utdyper hun trenerens rolle:

*”Det har veldig mye å si. For han kan jo på en måte sette deg i en posisjon som at du føler at han har tro på deg, eller hun da. At du får lov til å feile, og det tror jeg er utrolig viktig. At man får lov til det, fordi da har man muligheten til å bygge opp selvtilliten og da er det jo lettere og stå i mot når det dytter litt imot.”*

Far til spiller 2 fremhever at datteren har hatt gode trenere i ung alder som på mange måter har formet henne som spiller:

*”Det vil jeg påstå at hun har hatt (gode trenere). Mange gode trenere som har gjort at hun er der hun er i dag.”*

Han belyser videre hvordan oppvekst datteren hadde, med en mor som ofte jobbet kveld og en far som trente andre lag på kveldstid. Han fremhever til slutt hvilken betydning han hevder dette har hatt:

*”Selvsagt så ble hun ”presset” inn i den her hallen. Men selve aktiviteten, at hun skal spille håndball, den har hun selv tatt... Hun hadde aldri vært blant verdenstoppen hvis ikke foreldrene hadde ”backet” henne opp og tok henne med på all slags aktivitet på håndballbanen.”*

Spiller 1 sier hun har pratet og sett mye håndball med familien, noe som har påvirket henne til å bli den spilleren hun er i dag:

*”Jeg har alltid snakket veldig mye håndball med de hjemme, pappa. Vi har sett masse kamper, mest herrekamper hvor det er mye taktikk, mye mer taktikk enn det er i damehåndball. Så vi har alltid snakket om ulike situasjoner, sånn skal du gjøre da og da. Så tror jeg at gjennom den praten har jeg blitt ganske trygg på det også, når jeg da har fått overført det på banen og. Så har det vært en sånn greie jeg har blitt trygg på da. Og fordi jeg*

*tenker alt ut mot det jeg prøver, for du må alltid tenke taktisk ute på banen og hvor, altså lete etter hvor er den svakeste spilleren da, så det er ting skal ikke være tilfeldig da.”*

Far til spiller 1 støtter datteren i oppfatningen om at det har blitt snakket mye om håndball hjemme. Han beskriver videre rollen sin i forhold til datteren:

*”Det var mye mer sånn veileder kan du si, lite trener... Når hun var liten var hun med meg hele tiden i hallen, så da var jeg litt trener naturligvis. Men sånn når hun startet organisert, spille for lag, da var jeg aldri lagtrener på de lagene hun spilte på... Naturligvis, det var veldig mye prat om håndball ja... Bestandig var det prat, hvorfor noen lykkes, noen ikke lykkes. Det var masse, naturligvis teknisk og taktisk og denne greia, men av og til og mentalt.”*

#### **4.2.7 Tilfeldigheter**

På spørsmål om det er noen tilfeldigheter som gjør at spiller 3 er der hun er i dag, hevder hun at det ikke er noen tilfeldigheter. Faren mener det kan diskuteres om det er tilfeldigheter at de flyttet til et sted med bedre håndballmiljø, men at det ikke er noen tilfeldigheter at hun har blitt god etter de flyttet.

*”At det kan være en tilfeldighet, jeg vet ikke om henne hadde vært en håndballspiller om vi hadde blitt boende i .... (sted), det vet jeg ikke. For det at der var det ikke noe sånt voldsomt håndballmiljø i den tiden i hvert fall... At hun ble håndballspiller kan jo diskuteres om det var tilfeldigheter eller ikke, for å si det sånn. Men i voksen alder så var det på grunn av prestasjonen hennes, helt klart. Det var jo mange klubber som var ute etter hun.”*

Spiller 5 sier følgende om hun mener det er noen tilfeldigheter som gjør at hun er der hun er i dag:

*”Det er kanskje treneren som jeg hadde når jeg var liten som er ekstremt god... Kanskje litt tilfeldig at han flyttet til .... (sted).”*

Spiller 4 hevder at det ikke er noen tilfeldigheter med tanke på at hennes prestasjoner har ført til at hun er der hun er i dag. Likevel utdyper hun om en periode hvor familien flyttet og hvor hun da vokste seg tøffere:

*”Jeg tror at det var litt sånn gitt på en måte, fordi jeg har hatt talentet og vært litt den personen jeg har vært. Men jeg tror for min del så har det på en måte banet veien i forhold til at vi flyttet til .... (sted) også bodde vi noen år der... Jeg ble litt tøffere på de årene der på en måte... Jeg vet ikke om det er tilfeldigheter eller hva det er da. Men det er jo liksom den veien det har vært for min del da. Men det har ikke vært sånn én spesiell kamp eller sånt.”*

Spiller 1 belyser at det mest sannsynlig ligger noen tilfeldigheter i hvorvidt hun har holdt seg skadefri i ung alder, men at hun ble håndballspiller og presterer på det nivået hun gjør i dag, ligger det andre ting enn tilfeldigheter bak:

*”Det er sikkert alltid noen tilfeldigheter. Det er jo liksom det at man ikke skal få alt for mye skader og litt sånne ting. Men jeg kommer fra en familie hvor jeg føler liksom jeg har blitt født inn i det. Så det er ikke tilfeldig at jeg er en håndballspiller hvert fall. Jeg tror heller ikke det er tilfeldig at jeg har blitt så god, for at jeg har hele tiden jobbet ganske rettet mot at jeg skal bli så god som mulig.”*

Far til spiller 1 støtter datterens syn på tilfeldigheter i karrieren:

*”Ikke den type tilfeldigheter nei, at hun spilte en god kamp eller noe sånn egentlig... Det var ikke sånn tilfeldigheter at hun plutselig var bra, hun var hele tiden bra. Jeg mener at det var tilfeldigheter i at hun var heldig... For eksempel når hun var i .... (lag), at det var .... (navn) som trener... Hun var heldig, var ikke skadet i denne unge perioden i det hele tatt,, noe som jeg mener var veldig, veldig viktig for hennes utvikling.”*

## 5.0 Diskusjon

### 5.1 Deliberate practice

Det blir nevnt at 10 000 timer med deliberate practice er nødvendig for å nå idrettsekspertise (Ericsson et al., 1993). Spillerne i min studie har i gjennomsnitt akkumulert 4 398 timer med deliberate practice fra 5 til 20 års alderen. Dette utgjør en betydelig kontrast til de 10 000 timene Ericsson et al. (1993) presenterer. Et argument for de store forskjellene kan være deltakelsen i andre idretter som Côté et al. (2007) hevder er av vesentlig betydning. Samtidig er deliberate play- og kampaktiviteten til håndballspillerne høyst trolig er av betydning. Likevel vil ikke utøverne i min studie ha akkumulert lik mengde som deltakerne i Ericsson et al. (1993) sin studie hvis deliberate play, organiserte kamper og deltakelse i andre idretter hadde blitt medberegnet (7 039 timer). En mer fornuftig forklaring for de store forskjellene er de ulike aktivitetene som sammenlignes. Ericsson et al. (2003) sin studie baserer seg på fiolinister, mens det i min studie omhandler håndballspillere. Helsen et al. (1998) og Hornig et al. (2014) belyser nettopp det at eliteutøvere som driver med lag- og ballidrett ikke trenger like stor mengde med deliberate practice som utøvere i individuelle idretter/aktiviteter.

Ved å undersøke lag- og ballidretter sammenligner blant annet Ford et al. (2009) to fotballgrupper: unge engelske fotballspillere som fikk profesjonelt fulltidsstipend (n=11) og unge engelske fotballspillere som ikke fikk dette stipendet (n=11). Deltakerne som fikk kontrakt hadde i gjennomsnitt akkumulert 212 timer med deliberate practice hvert år i alderen 6 til 12 år (sankerårene). Tilsvarende har deltakerne i min studie i gjennomsnitt akkumulert 77 timer deliberate practice hvert år i samme tidsperiode. Et betydelig argument for disse forskjellene er at deltakerne i Ford et al. (2009) sin studie i gjennomsnitt startet sin idrettskarriere i fotball ved 5,3 års alderen, mens deltakerne i min studie i gjennomsnitt startet ved 8 års alderen. Videre forklarer Ford et al. (2009) at deltakerne som ikke fikk kontrakt i gjennomsnitt hadde akkumulert 259 timer hvert år i samme tidsperiode. Dette tilsier at det nødvendigvis ikke er mengden deliberate practice som bestemmer hvorvidt idrettsutøvere oppnår idrettsekspertise eller ikke. Dette støttes av Singer og Janelle (1999) som belyser at genetisk arv i sammenheng med kvalitet og type trening er andre viktige aspekter på veien til idrettsekspertise.

Et mer nærliggende resultat finner man hos Helsen et al. (1998) hvor fotballspillere i den belgiske eliteserien hadde akkumulert 6 328 timer med deliberate practice 13 år ut i deres karriere. De belgiske fotballspillerne var i dette tilfellet 18 år, og var samtidig regnet som internasjonale spillere. Hvis vi da ser på spillerne i min studie 13 år ut i deres karriere, ville de i gjennomsnitt vært 21 år. Om det videre hadde blitt beregnet et fiktivt timeantall fra 20 til 21 års alderen, ville spillerne likevel ikke kommet opp i timetallet til deltakerne i Helsen et al. (1998). Det kan videre diskuteres om det stilles andre krav til fotball enn håndball. Utad kan idrettene oppfattes som like, hvor du i den ene idretten skal bruke beina for å score, mens du i den andre skal bruke hendene. Likevel er idrettene forskjellig med tanke på hastighet, kampvarighet, bytter, utholdenhet og kroppslig styrke.

Det finnes likevel tilfeller hvor eliteutøvere har akkumulert mindre deliberate practice enn i min studie. Med bakgrunn i at min studie hentet inspirasjon fra studien til Soberlak og Côté (2003), er det naturlig å sammenligne resultatene i forannevnte studie opp mot mine. I Soberlak og Côté (2003) sin studie viser resultatene at ishockeyspillerne (n=4), som på det aktuelle tidspunktet hadde signert NHL-kontrakter, i gjennomsnitt hadde akkumulert 3 072 timer med deliberate practice i deres idrett fra alderen 6 til 20 år. I diskusjonen av sine funn belyser Soberlak og Côté (2003) at tidligere studier ikke tok hensyn til andre relaterte aktiviteter (deliberate play, organiserte kamper og deltakelse i andre idretter), som kan påvirke utøvernes totale idrettslige utvikling, noe min studie også kan støtte seg på. Ytterligere fremhever Soberlak og Côté (2003) at 72 % av den totale akkumulerte deliberate practice-aktiviteten var gjennomført i investeringsårene, hvor spillerne i min studie lå på 66 %. Dette støtter investeringsårene i DMSP-modellen til Côté et al. (2007) som en periode hvor utøverne skal gjennomføre store mengder deliberate practice.

Lund et al. (2013) belyser rollen deliberate practice har som felles aktivitet i håndball. Det ble ikke kartlagt antall timer med deliberate practice, men studien konkluderte med at de viktigste faktorene for felles deliberate practice var konsentrasjon, feedback og rollemodeller. Spillerne i min studie hadde ulike svar på hva de mente var den viktigste deliberate practice-aktiviteten de gjennomførte (*Tabell 4*). Tre av spillerne (3, 4 og 5) fremhever at individuell teknikkøvelser i form av pasning, skudd og ballkontroll er den viktigste deliberate practice-aktiviteten. Spiller 2 hevder spilltrening var viktigst, mens spiller 1 fremhever viktigheten av å trene med eldre spillere. Ut i fra dette passer to av spillerne (1 og 2) viktigste deliberate practice-aktivitet med resultatene til Lund et al (2013). Spilltrening som spiller 2 fremhever,

er en felles aktivitet som baserer seg på feedback fra trener, hvor utøverne eksempelvis får tilbakemeldinger om beslutninger de tar underveis i en spillsituasjon. Spiller 1 som fremhever det å trene med eldre spillere, går ut på rollemodeller hvor en utøver har eldre og mer erfarne spillere å se opp til. Videre kan det diskuteres hva de tre andre spillerne hadde svart om de hadde blitt spurt om felles deliberate practice-aktiviteter, og om svarene hadde støttet resultatene i studien til Lund et al. (2013).

## **5.2 Deliberate play**

Soberlak og Côté (2003) konkluderer med at ishockeyspillere i gjennomsnitt hadde akkumulert 3 506 timer med deliberate play-aktiviteter relatert til ishockey. Dette er tilsynelatende et mye høyere timeantall enn gjennomsnittet i min studie, som er 1 108 timer med håndballrelatert deliberate play. Et argument for det lave tallet i min studie kan være at deliberate play-aktiviteter i håndball er mer vanskelig å gjennomføre enn ishockeyrelatert deliberate play. Eksempelvis er en tur på isen med muligheter for å spille ishockey (eller kun å gå på skøyter) en mer normal aktivitet med venner og familie, enn å dra i hallen og leke med håndball.

I studien til Ford et al. (2009) viser resultatene at mengde deliberate play spiller en viktig rolle med tanke på hvem som når lengst av engelske fotballspillere. Spillerne som fikk kontrakt hadde i gjennomsnitt akkumulert 338 timer med deliberate play hvert år i sankedårene, hvorav spillerne som ikke fikk kontrakt hadde i gjennomsnitt akkumulert 148 timer hvert år. Deltakerne i min studie har i gjennomsnitt akkumulert 117 timer med deliberate play hvert år i samme tidsperiode. Dette viser følgende store kontraster mellom Ford et al. (2009) sin studie og min. En grunn til denne forskjellen kan være den tidligere nevnte vanskeligheten med å gjennomføre deliberate play-aktiviteter i håndball sammenlignet med andre idretter. Green et al. (2013) belyser denne forskjellen i en indirekte forstand med hvor mange som prosentvis er/var organisert i en håndball- og fotballklubb, og hvor mange som totalt utførte disse aktivitetene. I håndball var det kun 30 % som gjennomførte aktivitetene uten å være organisert i en klubb, mens det henholdsvis var 58 % i fotball. Dette tyder på at det er enklere å gjennomføre lystbetont aktivitet i fotball sammenlignet med håndball.



De to spillerne som utøvde klart mest deliberate play (spiller 1 og 2), hadde begge foresatte som var stort sett i hallen hver dag og trente eldre lag. Dette kan ha medført at det ble lettere for de to spillerne å bli med i hallen utenom vanlig treningstid og gjennomføre deliberate play-aktiviteter. Likevel hadde de resterende deltakerne foresatte som var deres hovedtrener eller hjelpetrener i en periode i barndommen, noe som medfølger at de også hadde mulighet til å være i hallen utenom vanlig treningstid. Videre forklarer spillerne at de ofte var i hallen utenom vanlig treningstid og at det gjerne var lystbetont. På tross av dette, belyser de at gjennomføringen av aktiviteten hadde et fokus på prestasjonsutvikling. Om andre idrettsutøvere på et mer moderat idrettslig nivå hadde blitt spurt om aktiviteter i hallen utenom vanlig treningstid, kan det hende de hadde kategorisert det som deliberate play. Spørsmålet blir da om spillerne i min studie har en annen tankegang når det gjelder ekstra aktiviteter. Er det denne tankegangen som ligger til grunn for at de er på det nivået de er i dag?

I denne studien ble kun gjennomføring av deliberate play-aktiviteter rettet mot håndball kartlagt. Når Côté (1999) først introduserte begrepet deliberate play, bygget det på barnets mulighet til å gjennomføre et vidt spekter av tilfredsstillende aktiviteter uten fokus på intens trening. Det blir videre sagt at så lenge barna har det gøy, har valget av idrett liten betydning (Côté, 1999). I lys av dette fremhever det viktigheten av variasjon i idretten, samtidig som aktiviteten skal være lystbetont. Spørsmålet blir da om gjennomføringen av deliberate play også drar nytte av å bli gjennomført i ulike idretter. Videre spesifiserer ikke Côté (1999) og Côté et al. (2007) at deliberate play skal utføres utelukkende i utøverens primære idrett. Spillerne i min studie deltok i flere andre idretter, hvor flere belyser at de gjennomførte mye lekbetonte aktiviteter i andre idretter enn håndball. Hadde deliberate play-aktiviteter i andre idretter enn håndball blitt kartlagt, ville mengden gjennomført deliberate play trolig vært mye høyere.

Enkelte spillere utdyper også om lekpregede aktiviteter de gjennomførte på de organiserte treningene, da gjerne som oppvarmingsleker av ulike slag. I dette tilfellet ble spørsmålet om vi skulle kategorisere det som deliberate practice eller deliberate play. Ut i fra Côté et al. (2007) skal deliberate play blant annet gjennomføres av egen vilje, noe som medførte at vi vurderte oppvarmingslekene som deliberate practice. Ved å kategorisere den nevnte aktiviteten som deliberate play, ville spillerne ha økt mengde gjennomført deliberate play.

### 5.3 Organiserte kamper

Spillerne i min studie har i gjennomsnitt akkumulert 597 timer med organiserte kamper i alderen 5 til 20 år. Dette er store kontraster til resultatene som Soberlak og Côté (2003) presenterer, hvor deres ishockeyspillere hadde akkumulert 2 436 timer i gjennomsnitt. En av hovedårsakene til de store forskjellene kan være hvordan ishockeyserien og håndballserien er bygget opp. Deltakerne til Soberlak og Côté (2003) spilte i alderen 16 til 20 i Canadian Hockey League (juniorserie), hvor serien pr dags dato består av 68 til 72 kamper, samtidig som de beste lagene går videre til sluttspill hvor de kan risikere å spille over 20 kamper ekstra (Canadian Hockey League, 2017, 25.04.17). Spillerne i min studie spilte i alderen 16 til 20 i enten 2. divisjon, 1. divisjon eller eliteserien, hvor de belyser at serien vanligvis er rundt 20-22 kamper, pluss cup (NM) og sluttspill for lagene som eventuelt tar seg dit. En annen ting tatt i betraktning, er at det i ishockey foregår kontinuerlige bytter. Dette medfører at utespillere i ishockey (som spiller på høyt nivå) aldri spiller fulle kamper. Om den reelle forskjellen i akkumulert timer kunne vært mindre, er det følgende mulig å argumentere for. Uansett ville ikke forskjellen blitt utlignet da ishockeyspillerne i utgangspunktet hadde akkumulert over fire ganger så mange timer med organiserte kamper. Soberlak og Côté (2003) belyser også at kun 22 % av timene ble gjennomført under sankerårene (6-12 år). Spillerne i min studie kan følgende vise lignende tendenser hvor 17 % av timene ble gjennomført i alderen 6 til 12 (21 % om spiller 3 blir ekskludert da hun ikke spilte organiserte kamper i denne perioden).

I studien til Ford et al. (2009) viser resultatene at fotballspillerne som fikk kontrakt i gjennomsnitt hadde akkumulert 40 timer med organiserte kamper hvert år i sankerårene. Til sammenligning hadde spillerne i min studie i gjennomsnitt akkumulert 14 timer med organiserte kamper i samme periode (18 timer om spiller 3 blir ekskludert). Det viser følgende store forskjeller, hvor en av forklaringene kan være kamplengde. Som seniorspiller varer en fotballkamp 90 minutt, mens en håndballkamp varer 60 minutt. I alderen 7 til 10 år varer en fotballkamp 50 minutt, mens det i håndball varierer fra 20 til 30 minutt i samme aldersperiode. Ved å omformulere lengden på fotballkamper til håndballkamper (hypotetisk sett er fotballkamper 33 % lengre enn håndballkamper), ville fotballspillerne likevel hatt et høyere gjennomsnittlig akkumulert timeantall med organiserte kamper (28 timer) enn hva spillerne i min studie hadde. En annen faktor som kan forklare de store forskjellene, er startalderen til elitefotballspillerne (5,3 år i gjennomsnitt) sammenlignet med spillerne i min

studie (8 år i gjennomsnitt). Ford et al. (2009) belyser videre at spillerne som ikke fikk kontrakt hadde akkumulert 44 timer med organiserte kamper hvert år i sankedårene. Tatt i betraktning, er ikke nødvendigvis mengde organiserte kamper en avgjørende faktor i hvorvidt en utøver oppnår idrettslig suksess eller ikke.

#### **5.4 Deltakelse i andre idretter**

I denne studien deltok alle spillerne i andre idretter, hvorav de i gjennomsnitt deltok på 2,4 idretter utenom håndball. De involverte idrettene var henholdsvis fotball, turn, tennis, volleyball, friidrett, svømming, ballett og dans. Fotball var idretten som flest deltok på, hvorav tre deltakerne drev aktivt med det. Videre var det to spillere som drev med turn eller tennis. Haugaasen og Jordet (2012) belyser at unge elitespillere i fotball gjerne deltok på en eller to andre idretter utenom fotball og hvor dette antallet sank med alderen samtidig som tiden brukt på fotball økte. Dette er klare likhetstrekk til deltakerne i min studie. Soberlak og Côté (2003) belyser at ishockeyspillerne i deres studie i gjennomsnitt deltok i 6 ulike idretter i perioden mellom 9 og 12 år. I dette tilfellet regnet de med uorganiserte idretter som golf og vannski, som henholdsvis er ekskludert i min studie. I studien til Hornig et al. (2014) blir det markert at deltakerne som spiller eller spilte på det tyske landslaget i fotball startet signifikant senere med å spesialisere seg utelukkende i fotball enn hva spillere fra amatørligaer gjorde. I gjennomsnitt startet landslagsspillerne fotballspesialiseringen ved 14,3 års alderen, noe som er svært likt deltakerne i denne studien (14,4 år). Ishockeyspillerne i Soberlak og Côté (2003) reduserte involveringen i andre idretter innen 15 års alderen, men de deltok likevel i 2-3 idretter i investeringsårene (16+), hvor de belyser videre at dette hovedsakelig var uorganiserte idretter.

Spillerne i min studie akkumulerte i gjennomsnitt 936 timer med andre idretter enn håndball i alderen 5 til 20. Dette er store kontraster til ishockeyspillerne i Soberlak og Côté (2003) sin studie som i gjennomsnitt hadde akkumulert 2 308 timer med andre idretter. Det er likevel en vesentlig forskjell i metoden i Soberlak og Côté (2003) sin studie og min: de kartla deltakelsen i uorganiserte idretter, noe som ikke ble gjennomført i min studie. Ved å ekskludere uorganiserte idretter i Soberlak og Côté (2003) sin studie, hadde ishockeyspillerne i gjennomsnitt akkumulert 1 149 timer med andre idretter. Dette er et resultat som er mer nærliggende og støttende til resultatene i min studie.

Ford et al. (2009) belyser at fotballspillere som fikk kontrakt hadde gjennomførte 161 timer i andre idretter hvert år i sankerårene, hvorav deltakerne i min studie henholdsvis gjennomførte 104 timer i andre idretter hvert år i samme tidsperiode. Ford et al. (2009) fremhever at deltakerne måtte skrive ned navn på alle idrettene de deltok i under sankerårene, men de belyser ikke hvorvidt de kartla deltakelse i uorganiserte idretter slik Soberlak og Côté (2003) gjorde.

I følge Côté et al. (2007) er deltakelse i flere idretter positivt. Blant annet kan det å delta i andre idretter bidra til å overføre ferdigheter fra et domene til et annet. Dette støtter oppfatningen til spillerne i min studie, hvor fire av fem mente de hadde nytte av deltakelsen i andre idretter. Deltakelse i turn og friidrett ble belyst som en aktivitet som ga de et generelt motorisk fundament, noe som hjalp dem å unngå skader og få en god grunnfysikk som er nødvendig i håndball. Deltakerne som drev med fotball fremhever overføringsverdi til håndball med tanke på taktikk og gjenkjennelse av spillmønstre i lagidrett. Haugaasen og Jordet (2012) undersøkte også overføringsverdien i ballidretter. Dette var dog overføringsverdi fra andre idretter til fotball. Resultatene viser likevel tendenser til at enkelte egenskaper innenfor taktisk kreativitet hadde en utviklingsmulighet generelt i idretten. Altså at den ikke var idrettsspesifikk. Dette var likevel kun tendenser hos utøvere som ikke var på elitenivå, noe som førte til konklusjonen at for å utvikle fotballspesifikke ferdigheter hos eliteutøvere, må det gjennomføres fotballspesifikke øvelser eller fotballtreninger. Videre belyser spillerne at deltakelsen i andre idretter bedret motivasjonen til å spesialisere seg i én idrett senere i utøverens karriere. En utøver fremhever at deltakelse i andre idretter var spesielt viktig for det sosiale og lysten, slik at hun ikke ble lei av håndball. En annen utøver poengterer at det er viktig å prøve seg frem i ulike idretter, og at man da vil finne ut av hvilken idrett man vil holde på med, slik at man kan få motivasjon for gjennomføring. Oppfatningene til deltakerne i min studie blir støttet av Côté et al. (2007), som belyser at gjennom tidlig allsidighet vil utøvere blant annet kunne få økt glede ved idretten.

## **5.5 Talent og veien til idrettsekspertise**

### **5.5.1 Relativ alderseffekt**

Relativ alderseffekt baserer seg på at det er en skeivhet med tanke på når de selekterte talentene er født, da det kan være store kognitive og fysiske forskjeller blant yngre utøvere (Musch & Grondin, 2001). I studiene til Musch og Grondin (2001) og Williams (2010) belyser de i hvilket omfang relativ alderseffekt er fremtredende i idretten. Musch og Grodin (2001) belyser at 70 % av deltakere fra Belgia, Storbritannia og Sverige er født i løpet av årets to første kvartal. Williams (2010) poengterer at omlag 40 % av deltakerne i han sin studie er født i løpet av årets første kvartal. Samtlige spillere i min studie er født i løpet av årets to siste kvartal. Videre virker det som spillerne ikke har blitt negativt påvirket kognitivt eller fysisk av å være født sent på året. Selv belyser de, i likhet med deres foresatte, at de tidlig dominerte på deres respektive lag og at de ikke hang etter andre lagvenninner fysisk eller kognitivt. Dette blir også bekreftet ved at de i ung alder hospiterte på eldre lag, samt at samtlige deltok på ulike aldersbestemte landslag i håndball. Om det er tilfeldig at alle spillerne er født sent på året kan diskuteres, men det kan samtidig gi en indikasjon på hvordan kvinnelig talentutviklingen i håndball foregår i Norge: talentutvikling med et utvidet talentbegrep. Dette viser motsetninger til påstanden Abbot og Collins (2002) beskriver, som fremhever at talenter født sent på året har større sannsynlighet for å bli ekskludert fra seleksjon til ulike talentgrupper.

### **5.5.2 Idrettslig start**

I review-artikkelen til Haugaasen og Jordet (2012) blir det blant annet kartlagt ulike fotballspillers idrettslige start. Hauaasen og Jordet (2012) viser at idrettslig start varierte fra alderen 5 til 12 (Ford et al., 2009; Helsen et al., 1998; Ward et al., 2007), hvorav det i min studie varierer fra 5 til 13 år. Dette illustrerer et tilsynelatende likt resultat. Likevel var funnene til Haugaasen og Jordet (2012) både på elite- og sub-eliteutøvere, mens det i min studie er håndballspillere som har vunnet ett eller flere internasjonale mesterskap (EM, VM eller OL) med landslaget sitt. Det er flere studier hvor det er forskjell i idrettslig start mellom eliteutøvere og sub-eliteutøvere, der eliteutøvere startet tidligere enn sub-eliteutøvere (Gissis et al., 2006; Malina et al., 2007; Vaeyens et al., 2007; Ward et al., 2007). Likevel mener

Haugaasen og Jordet (2012) at det er andre studier med mer reliable design som ikke viser forskjell i idrettslig start (Ford et al., 2009; Helsen et al., 1998). I Ford et al. (2009) sammenligner de blant annet to grupper: unge spillere som har fått et profesjonelt fulltidsstipend (n=11) og unge spillere som ikke fikk dette stipendet (n=11). Her var idrettslig start henholdsvis 5,3 og 5,5 år i gjennomsnitt. I Helsen et al. (1998) sammenligner de også to grupper: spillere fra toppdivisjonen i Belgia (n=17) og spillere i nivå 5 til 8 i Belgia (n=35). Her var idrettslig start i gjennomsnitt 5,5 år i begge gruppene. Lignende tendenser fremheves også i Hornig et al. (2014) sin studie, hvor landslagsspillerne i gjennomsnitt startet å spille organisert fotball i 5,3 års alderen (n=18), og amatørspillerne startet i 5,6 års alderen (n=50). Med bakgrunn i disse studiene, er det klare kontraster til spillerne i min studie, hvor de i gjennomsnittet var 8 år når de startet å spille organisert håndball. Det kan videre diskuteres om antallet deltakere i min studie (n=5) er så lavt at det blir vanskelig å sammenligne med andre studiene, samtidig som det er snakk om forskjellige idretter med ulike premisser. Blant annet er fotball en langt større og mer dominerende idrett enn håndball, noe som følgende kan føre til tidligere idrettslig start da det finnes flere lag og utøvere som praktiserer idretten.

### **5.5.3 Spillernes idrettsbakgrunn sett i lys av ulike talentmodeller**

Selv om alle spillerne i utgangspunktet holdt på med én eller flere idretter ved siden av håndball, var det en spiller som markerer at hun hadde en tidlig håndballspesialisert idrettsbakgrunn (spiller 2). Likevel mente hun ikke at dette var veien for alle, og forstod hvis andre utøvere valgte en allsidig idrettsbakgrunn. Videre var tre av spillerne for tidlig allsidighet (spiller 3, 4 og 5), mens spiller 1 deltok på andre idretter for å bedre forskjellige ferdigheter innenfor håndball. I Côté et al. (2007) sin studie, beskrives de to veiene som begge kan lede til idrettsekspertise, henholdsvis tidlig allsidighet og tidlig spesialisering. Ifølge DMSP-modellen, i den tidlige allsidighetsveien, begynner spesialiseringene rundt 13 års alderen og varer til ca. 15 års alderen. Det er i denne alderen utøverne blant annet begynner å kutte ned på antall idretter. Videre starter investeringsårene i ca. 16 års alderen, hvor utøverne kun skal fokusere på én idrett. Dette er klare likhetstrekk til spillerne i min studie, hvor utøverne i gjennomsnitt avsluttet deltakelsen i andre idretter ved 14,4 år, og hvor alle hadde avsluttet deltakelsen i andre idretter innen de fylte 16 år.

I den tidlige spesialiseringsveien skal utøveren gjennomføre mer deliberate practice enn deliberate play helt fra start (Côté et al., 2007). Dette står i kontrast til spiller 2 i min studie som mente hun hadde en spesialisert idrettsbakgrunn. Spillerne hadde fra 5 til 15 års alderen akkumulert flere timer deliberate play (1 584 timer totalt) enn deliberate practice (1 306 timer totalt). Samtidig er det viktig å huske at spiller 2 ikke startet å spille organisert håndball før 9 års alderen, samt at hun i tillegg hadde ett års pause i 10 års alderen. Deliberate play-aktiviteter i håndball startet hun allerede med i 5 års alderen.

Spiller	1	2**	3*	4	5
Høy grad av deliberate practice					
Lav grad av deliberate play					
Fokus på en idrett					
Like mye deliberate play og practice					
Redusert involvering i flere idretter					
Høy grad av deliberate play					
Lav grad av deliberate practice					
Involvering i flere idretter					

**Tabell 6.** Oversikt over hvordan deltakerne følger de ulike fasene i den tidlige allsidighetsveien i DMSP-modellen. Utarbeidet etter Côté et al. (2007).

Note. Grønn farge = investeringsårene (16+). Blå farge = spesialiseringsårene (13-15). Gul farge = sankerårene (6-12). Hvit rute betyr at deltakerens aktivitet stemmer med den tidlige allsidighetsveien. Svarthvit-stripete rute betyr at deltakernes aktivitet ikke stemmer med den tidlige allsidighetsveien.

\* Deltakeren startet ikke med håndball før 13 års alderen. Hun var likevel involvert i andre idretter i sankerårene.

\*\* Deltakeren mente hun i utgangspunktet fulgte den tidlige spesialiseringsveien.

I Tabell 6 belyses det at når deltakerne er i investeringsårene (16 år +), oppnår alle kravene som DMSP-modellen tilsier, med høy grad av deliberate practice, lav grad av deliberate play og fokus kun på én idrett. Videre kan man i spesialiseringsårene (13-15 år) se at ingen av spillerne drev med like mye deliberate play som deliberate practice. Fire av fem deltakere reduserte involveringen i flere idretter i denne fasen. Spiller 5 som ikke reduserte deltakelsen i denne aldersperioden, hadde derimot sluttet med alt av deltakelse i andre idretter ved 16 års alderen. I sankerårene (6-12 år) skal det være høy grad av deliberate play og lav grad av deliberate practice. Det er videre kun spiller 1 og 2 som har gjennomført dette. Ved diskusjon av spiller 2 i den tidlige allsidighetsveien, mister hun nødvendigvis hovedpoenget med en

allsidig idrettsbakgrunn. Likevel har hun gjennomført mer håndballrettet deliberate play enn tre av de andre spillerne (3, 4 og 5) i sankerårene hvor lekpregede aktiviteter er viktig. Spiller 1 var den av deltakerne hvor aktivitetsbakgrunnen var i størst grad lik den tidlige allsidighetsveien i DMSP-modellen. Videre er spiller 1 den utøveren som deltok i andre idretter på bakgrunn av å bedre spesifikke ferdigheter innenfor håndball. Likevel kan det være verdt å nevne at de andre deltakerne hele tiden hadde hovedfokus på håndball etter at de startet organisert i denne idretten. Spiller 3 som ikke startet med organisert håndball før 13 års alderen, hadde følgelig ikke hovedfokus på håndball når hun deltok i andre idretter, da hun startet med håndball etter hun hadde sluttet med andre idretter. Et annet interessant aspekt, sett i lys av DMSP-modellen, er spiller 1 sin aktivitet i sankerårene. Hun hadde følgende lav grad av deliberate practice sammenlignet med deliberate play, henholdsvis 988 timer og 2 580 timer akkumulert i sankerårene (6-12 år). Likevel hadde spiller 1 akkumulert over dobbelt så mye deliberate practice i forhold til de andre deltakerne som i gjennomsnitt hadde akkumulert 424 timer med deliberate practice i sankerårene.

Sett i lys av early engagement hypothesis som baserer seg på minimal deltakelse i andre idretter og balansert, men store mengder av deliberate practice og deliberate play (Ford et al., 2009), passer ikke deltakerne i min studie inn i denne modellen. Spiller 2 kunne i utgangspunktet passet denne modellen da hun har en idrettsbakgrunn med minimal deltakelse i andre idretter. Likevel startet hun ikke med organisert håndball før 9 års alderen, samt at hun hadde ett års pause i 10 års alderen før hun startet opp igjen. Med bakgrunn i dette mistet hun 4 år med deliberate practice i den aktuelle tidsperioden (6 til 12 år). Ellers deltok de andre deltakerne i flere idretter enn hva modellen tilsier. Samtidig er gjennomsnittet for startalderen i håndball 8 år, hvor Ford et al. (2009) belyser at det er nødvendig med store mengder trening allerede fra 6 års alderen.

Gagné (2004) laget en utviklingsprosess-modell (DMGT) for utøvere hvor deres ferdigheter går fra naturlige til systematisk utviklede ferdigheter. Videre kan man finne overlegen mestring av disse ferdighetene hos topp 10 % av utøverne som har realisert deres potensial. Spillerne i min studie vil i dette tilfellet være utøvere i de 10 prosentene. Det kan videre diskuteres om deltakerne har realisert deres potensialet fullt ut, i form av at de fortsatt spiller aktivt og tilsynelatende har flere år igjen av deres idrettskarriere. En vesentlig faktor i DMGT-modellen er utviklingsprosessen på veien til idrettseksperise. Her virker det å bli selektert til ulike talentgrupper (kretslag, bylag, aldersbestemte landslag etc.) å være en betydningsfull



faktor i de miljømessige forholdene. Samtlige spillere i min studie har deltatt i ulike talentgrupper, noe som i følge Gagné (2004) er med på å utvikle ferdigheter som viser kompetanse eller ekspertise innenfor personens fagområdet. Senere i diskusjon, under *Tilfeldigheter og Trenerens og foreldrenes rolle*, vil det diskuteres hvorvidt andre miljømessige forhold, intrapersonlige forhold og tilfeldigheter har vært hjelpende eller hemmende for deltakerne i deres vei til idrettsekspertise.

## 5.6 Mental tøffhet

Spillerne i denne studien belyser det at en utøver må tørre å ta sjanser i kamper på spørsmål om hva de legger i begrepet mental tøffhet. Videre handler det enten om å ta ansvar på slutten av en jevn kamp, eller at utøverne må våge å skyte selv om de har bommet på flere skudd tidligere i kampen. Crust (2007) presenterer diverse definisjoner av mental tøffhet, hvorav flere passer godt til spillernes utsagn, sett ut i fra ulike kampspesifikke situasjoner: *Hvordan en utøver effektivt takler press og motgang slik at prestasjon blir i minst mulig grad påvirket; Hvordan en utøver kommer tilbake etter tilbakefall eller feil som et resultat av økt vilje til å lykkes; Hvordan en utøver nekter å gi opp/slutte.*

Jones et al. (2002) laget en liste med 12 ferdigheter for mentalt tøffe utøvere. I utgangspunktet er det rimelig å tenke at deltakerne i min studie disponerer de fleste av disse ferdighetene, da de har vunnet internasjonale mesterskap og må betraktes som topp internasjonale håndballspillere. Likevel ble det ikke spurt direkte om de 12 ferdighetene som Jones et al. (2002) presenterer. Om vi tar for oss den topp rangerte ferdigheten, *å ha en urokkelig tro på seg selv med tanke på dine evner til å nå konkurransemål*, forteller spillerne om hvordan målene utviklet seg med årene, og hvordan landslaget var et mål for samtlige. Far til spiller 3 ga et interessant og klart eksempel: *“Fant vel ut sånn rundt 15 år, at hun kunne bli veldig god. Da kom hun faktisk hjem og sa ”Pappa, jeg skal bli verdensmester en gang”. Og det har hun jo holdt.”*

Selv virket spiller 3 klar i sine mål: *“Jeg har også sagt at når jeg først kommer inn på landslaget, så vil jeg ikke være en sånn person som blir tatt inn, også blir tatt ut igjen, også tatt inn, for det er det ganske mange håndballspillere som har gjort.”*

Hvis vi ser på ferdigheten som var rangert som nummer 2, *å komme tilbake etter prestasjonstilbakefall som et resultat av økt drivkraft for å lykkes*, forteller flere av utøverne om perioder i karrieren deres hvor det var vanskelig og tøft, men at de likevel kjempet seg tilbake. Eksempler spillerne belyser i dette tilfellet er klubber med dårlig miljø, manglende kontakt med trener og skader. To av spillerne har opplevd nær familiær bortgang, noe deres foresatt belyser kan ha styrket døtrenes mentale tøffhet. De foresatte forklarer videre at døtrene klarer å skille håndball og privatlivet. *Å bli værenes fullt fokusert under distraksjoner fra det personlige livet* er en av ferdighetene Jones et al. (2002) presenterer. De to respektive spillerne virker å mestre denne ferdigheten innenfor mental tøffhet.

Gucciardi et al. (2016) belyser at det er nødvendig for utøvere å skille mellom negativt og positivt stress, hvor situasjoner kan utspille seg som utfordrende eller truende basert på hvordan utøverne opplever situasjonene. Gucciardi et al. (2015) fremviser en sammenheng mellom mental tøffhet, håndtering av negativt stress og hvordan prestasjonen utspiller seg. Ved å drøfte dette opp mot spillerne i min studie, fremkommer det at samtlige spillere har vært fortrolige med å ta ansvar i avgjørende faser i kampsammenheng. Dette tyder på mestring av stress, hvor spillerne oppfatter situasjonen som utfordrende og således får en positiv prestasjonsutvikling. Videre fremhever Gucciardi et al. (2015) at mental tøffhet kan assosieres med høy prestasjon, noe utøverne i min studie kan støtte seg på. Blant annet har alle bekreftet at de ser på seg selv som mentalt tøffe håndballspillere, samtidig som det er utøvere i verdenstoppen.

Nicholls et al. (2016) belyser at utøverens motivasjonsklima er knyttet til utviklingen av mental tøffhet. Resultatene i min studie kan støtte seg til dette utsagnet. For det første har spillerne stort sett opplevd positive miljøer hvor klubben og familien har vært motiverende og støttende. Samtidig har enkelte spillere pratet om klubber hvor de har opplevd et negativt miljø og klima, som videre har preget spillerne mentalt. Ved å se dette fra et annet perspektiv, kan de respektive spillerne ha blitt styrket av denne motgangen. Eksempelvis kan man se det i sammenheng til de ulike definisjonene Crust (2007) presenterer, hvor det å takle press og motgang, komme tilbake etter tilbakefall eller det å nekte å gi opp blir fremhevet.

## 5.7 Tilfeldigheter

I DMGT-modellen (Gagné, 2004) beskrives tilfeldigheter som en faktor som påvirker naturlige ferdigheter, intrapersonlige forhold og miljømessige forhold, som gjennom utviklingsprosessen blir til systematisk utviklede ferdigheter. Ved å se på tilfeldigheter påpeker deltakerne at det ikke har vært tilfeldigheter som har gjort at de er der de er i dag med tanke på individuelle prestasjoner i kampsammenheng. Likevel diskuterer spillerne og de foresatte ulike forhold hvor tilfeldigheter kan ha hatt betydning. Det som fremheves er blant annet hvordan håndballmiljøet i byen de bodde i var, hvordan håndballmiljøet endret seg ved flytting fra én by til annen eller hvordan en utøver har vært heldig med trenere de har hatt i yngre alder. Fire av deltakerne vokste opp i byer med et relativt stort håndballmiljø. Den siste deltakeren vokste opp i et godt idrettsmiljø hvor fotball gjerne ble prioritert av unge utøvere. Et eksempel spilleren selv tok opp, var under det siste året hun bodde ”hjemme”, hvor det til tider kun var 4 på trening. Det at det er et godt idrettsmiljø i seg selv med deltakelse i flere idretter, spiller likevel en viktig rolle i en utøvers karriere, som tidligere er diskutert i deltakelse i andre idretter. Idrettsmiljøene deltakerne har vokst opp i bygger på de miljømessige forholdene på et makronivå, og som alt i alt virker å være en hjelpende faktor for spillerne.

En av spillerne belyser at det kan ha vært tilfeldigheter at hun ikke har vært alvorlig skadet og ute av spill over lengre tid i ung alder. Dette kan også ha vært tilfellet hos de andre deltakerne. Her kan tilfeldigheter ha vært en faktor som har påvirket spillernes intrapersonlige forhold i form av fysiske faktorer. Videre kan det i denne sammenheng diskuteres hvorvidt det forholdet er reversibelt, hvor spillernes fysiske bakgrunn og trening har hatt en positiv innvirkning på å holde seg skadefri. Til syvende og sist vil det likevel være umulig å unngå en skade hvis uhellet først inntreffer.

Å være venstrehendt i håndball betraktes i hovedsak å være fordelaktig for spillerne. Samtidig gjør det dem mer ettertraktet, da det er færre håndballspillere som er venstrehendt enn høyrehendt. Videre belyser Gagné (2004) at det er få tilfeller hvor tilfeldigheter spille større rolle enn når barnets spesifikke gener bli bestemt. I denne studien er det henholdsvis kun en av spillerne som er venstrehendt. Det kan likevel være andre fysiske forhold som har blitt bestemt av gener som deltakerne ikke kan styre. Uansett vil det kun være spekulasjoner om

det skulle blitt diskutert hvilken rolle tilfeldighetene har hjulpet spillerne i deres fysiske utvikling på bakgrunn av deres gener.

## **5.8 Trenerne og foreldrenes rolle**

Spillerne i studien belyser at flere av trenerne de hadde i barndommen har vært viktige bidragsyttere i deres idrettskarriere. Jowett og Nezlek (2011) belyser at trener-utøverrelasjoner som varer over lengre tid bidrar til høyere tilfredshet og gjensidig avhengighet kontra kortere trener-utøverrelasjoner. Spillerne har hatt flere trenere i barndommen, hvor enkelte har preget de mer enn andre. Eksempelvis belyser spiller 1 at det var én trener hun hadde i flere klubber, altså en trener-utøverrelasjon som strekker seg over lengre tid enn hennes andre trenere, som har betydd mye for henne i håndballkarrieren hennes. Det kan videre diskuteres om trener-utøverrelasjonen bygde seg opp med tiden, eller om den gode relasjonen var til stedet fra første sekund.

I forhold til hvilket kjønnsforhold det er mellom trener og utøver, finnes det ingen sammenheng i min studie som tilsier at dame-dame-forhold viste mer tilfredshet slik som Jowett og Nezlek (2011) belyser. Côté (1999) fremhever at trenerens betydning økte med alderen til utøverne. Videre er det nødvendig med trenere med høy kompetanse når utøverne er i spesialiseringsårene (13-15) og investeringsårene (16+). Når spillerne forteller om ulike betydningsfulle trenere, fremkommer det ingen sammenheng til at trenerens betydning øker med alderen til utøverne. Hvilken kompetanse trenerne disponerte ble ikke belyst under intervjuene, men når deltakerne ble seniorspillere i 16 års alderen deltok samtlige i enten eliteserien, 1. divisjon eller 2. divisjon. Selv om det ikke ble kartlagt, er det naturlig å tenke at trenerens kompetansenivå var høyere når spillerne deltok på seniorlag enn det var tidligere i barndommen.

Uten at det ble bekreftet av alle, tyder mye på at det ble pratet mye håndball hjemme hos deltakerne, da alle har hatt foresatte som enten har vært trenere for eldre lag, deres eget lag eller hjelpetrener for deres lag. Spiller 3, 4 og 5 har foresatte som frivillig var deres trener eller hjelpetrener i yngre alder, noe Sæther (2017) fremhever som helt avgjørende for at barn i Norge skal få et godt idrettslig tilbud. Spiller 3 og 5 hadde foresatte som trenere i en lengre

periode i barndommen, henholdsvis i 8 og 5 år. Videre er det naturlig å tenke at de foresatte og døtrene tok sikte på å nå felles mål (*forpliktelse* i 3Cs-modellen). Dette kommer godt frem i relasjonen til spiller 3 og hennes foresatt. For det første belyste spiller 3 i 15 års alderen at hun ønsket å bli verdensmester en gang. For det andre gjennomførte spiller 3 og foresatte egentrening etter den organiserte treningen i en lengre periode.

Selv om foresatte kan vise engasjement og oppfølging uten å være trener, vil både det å trene eldre lag, eller det å ta på seg ansvar som trener eller hjelpetrener for barna sine, vise ytterligere engasjement og nødvendigvis oppfølging av barnets idrettslige karriere. Likevel kan for strenge krav og forventninger ha uheldige konsekvenser (Sæther, 2017). I min studie belyser alle spillerne at deres foresatte hadde en positiv innvirkning, og basert på hva spillerne har prestert idrettslig virker det å stemme. De foresatte belyser videre at de lot døtrene sine holde på med de idrettene de ville, noe som støtter Côté (1999) sine resultater hvor det fremkommer at de foresatte er interessert i at barna skal være involvert i et vidt spekter av idretter i sankingårene. Hvor mye de foresatte har bidratt økonomisk og tidsmessig i idrettskarrieren til døtrene ble ikke undersøkt direkte, men mye tyder på at de foresatte har brukt mye tid på enten å stille opp på trening, kjøre til trening eller å kjøre til kamper. Ved å se på de miljømessige forholdene i Gagnes DMGT-modell (2004) kan det sies at forholdene har vært hjelpende fremfor hemmende, spesielt om det baseres på mulighetene de foresatte har gitt døtrene sine. Alle deltakerne hadde i ulike perioder i livet muligheter i nærmiljøet til å dra opp i hallen utenom treningstid for å øve eller leke. Som trener har de foresatte gjerne hatt nøkler til hallen som har gjort dette mulig. Foresatte har også i stor grad kontroll over hvor mange barn de ønsker å få. Alle spillerne i studien har søsken som er eller har vært aktive i diverse idretter, hvorav flere av disse er/var på et høyt nivå. Hvilken betydning spillernes søsken har hatt på deres idrettslige karriere er ikke fokuset i denne oppgaven, men det kan likevel diskuteres som et ledd i de miljømessige forholdene i DMGT-modellen (Gagne, 2004). Tilsynelatende virker det positivt med søsken som også driver med idrett slik det fremkommer i denne studien.

## 6.0 Oppsummering

Bakgrunnen for å gjennomføre denne studien var å få innsikt i hva som kjennetegner aktivitetsbakgrunnen til 5 kvinnelige eliteseriespillere i håndball. Videre ble et av inklusjonskriteriene at utvalget må ha erfaring og mesterskapsmedaljer fra seniorlandslaget til Norge. All idrettslig aktivitet fra alderen 5 til 20 år ble registrert, samtidig som spillerne og de foresatte skulle reflektere rundt utøverens idrettslige oppvekst, hva som ligger til grunn for at akkurat de har lyktes, samt hvordan de oppfatter begrepet mental tøffhet.

Spillerne har både likheter og ulikheter i aktivitetsbakgrunnen. Hvilken alder de startet aktivt og organisert med håndball varierte stort med en gjennomsnittsalder på 8 år, hvor yngste deltaker startet i 5 års alderen og eldste i 13 års alderen. Alle spillerne deltok på treninger og kamper med eldre spillere i ulike perioder i barndommen. Mye tyder på at de ved 13 års alderen fikk et lite oppsving i håndballspesifikk deliberate practice, noe som igjen viste seg ved inngangen til videregående skole (ca. 16 år) med et nytt oppsving. Når spillerne var mellom 16 og 18 års alderen stabiliserte mengden håndballspesifikk deliberate practice seg. Lignende tendenser finner man også under organiserte kamper. Her virker det som mengde organiserte kamper øker fra 13 års alderen, og at det stabiliserer seg ved ca. 16 års alderen. Videre var det stor variasjon på gjennomført deliberate play rettet mot håndball, hvor to av spillerne stod for ca. 88 % av den totale mengden gjennomført deliberate play. Det tyder likevel på at deltakerne har vært veldig aktive og lekt i barndommen. Flere av spillerne har gjennomført deliberate play-aktiviteter i andre idretter, samtidig som de også var mye i håndballhallen utenom vanlig treningstid. I utgangspunktet hevder de at tiden i hallen utenom vanlig treningstid var gøy, men de belyser videre at de i underbevisstheten hadde et fokus på prestasjonsutvikling. Selv om én deltaker (spiller 2) mente hun hadde en håndballspesialisert idrettsbakgrunn, drev alle deltakerne aktivt med andre idretter, hvor de i gjennomsnitt holdt på med 2,4 andre idretter. Det var likevel håndball som alltid var deltakernes hovedfokus etter at de startet med aktiviteten. Ved 16 års alderen drev ingen av deltakerne med andre idretter.

Man kan tolke ut i fra de retrospektive dataene er at det virker fornuftig for håndballspillere å ha en allsidig idrettsbakgrunn. Videre bør man trappe opp mengden med systematisk og strukturert trening ved 13 års alderen, før man ved 16 års alderen bør trene store mengder deliberate practice samtidig som man har avsluttet deltakelsen i andre idretter. Å trene og

spille kamper for eldre lag virker også positivt for prestasjonsutviklingen, selv om det forutsetter ett viss prestasjonsnivå i tidlig alder. Det er i hovedsak to faktorer som deltakerne hevder er viktig, og som de oppfordrer unge utøvere som ønsker å nå idrettsekspertise i håndball til å følge. Den første faktoren bygger på at man må være dedikerte til idretten og at de må øve og repetere over lengre tid. Den andre faktoren fremhever utøvernes evne til å ha det gøy i idretten og leke, slik at man ikke mister gleden og motivasjonen for å spille håndball.

Andre interessante aspekter er at alle spillerne hadde foresatte som enten trente andre lag eller deres lag i ulike perioder i barndommen. Dette medfører at de foresatte er godt engasjerte og interessert i døtrenes håndballkarriere. Samtlige deltakere har også søsken som er eller har vært aktive i ulike idretter. Med tanke på når spillerne er født, virker ikke relativ alderseffekt å være et problem i kvinnehåndballen i Norge. Videre oppfatter samtlige spillere at de i utgangspunktet ser på seg selv som mentalt tøffe håndballspillere, spesielt i kampsituasjoner når enkeltspillere må tre frem og ta ansvar. Spillerne og deres foresatte belyser også at utøverne er uredde i kampsituasjoner, og hevder samtidig at spillernes mentale tøffhet har vokst med spilleren selv, samt at den har påvirkning fra klubb og familie.

## **6.1 Veien videre**

Etter å ha gjennomført denne studien har det kommet opp flere interessante spørsmål om veien videre. Utvalget i studien er utøvere som fortsatt spiller aktivt, og hvor alle har vunnet et internasjonalt mesterskap med Norges seniorlandslag i håndball. Med bakgrunn i utvalgsstørrelsen og at resultatene ikke kan generaliseres, ville det videre vært interessant å undersøke håndballspillere på et lavere nivå (3.-5. nivå), eventuelt med et mellomledd (eliteseriespillere og 1.divisjonsspillere uten landslagserfaring) i tillegg, slik at vi får et sammenligningsgrunnlag mellom topp internasjonale håndballspillere og andre håndballspillere på et lavere nivå. Det ville også vært interessant å undersøke om det er kjønnsforskjeller i idrettsbakgrunnen til norske håndballspillere.

Med bakgrunn i at flere av de foresatte har vært involvert i spillernes idrettskarriere i form av å trene dem, ville det vært interessant å undersøke enda mer i dybden hvordan trener-utøverrelasjonen oppfattes av spillere og deres foresatte. Mer spesifikt, kan det tas utgangspunkt i 3C-modellen til Jowett og Nezlek (2011), og eksempelvis undersøke i hvilken grad det er gjensidig tillitt og respekt mellom spiller og foresatte i en treningssammenheng.

Ettersom resultatene vedrørende gjennomført deliberate play er relativt ulike, ville det vært interessant å undersøke litt dypere betydningen av deliberate play i håndball; I hvilken grad er deliberate play en del av de organiserte treningene i barnehåndballen (6-12 år)?

Med bakgrunn i Côté et al. (2007) er den ene veien til idrettsekspertise gjennom tidlig allsidighet. Her vises det til deltakelse i flere idretter og høy grad av deliberate play i barndommen (6-12) som positivt. Begge disse faktorene er positive for motivasjonen til å spesialisere seg senere, samt at det kan øke gleden når utøveren når idrettsekspertise. I hvilken grad gjennomføres deliberate play i andre idretter enn hovedidretten til utøveren?



## **Kilder**

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.

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.

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003a). Learning from the experts: Practice activities of expert decision makers in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 342-347.

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003b). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 12-25.

Befring, E. (2002). *Forskningsmetode, etikk og statistikk*. Oslo: Det Norske Samlaget

Berry, J., Abernethy, B., & Côté, J. (2008). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 30(6), 685-708.

Brown, J. (2001). *Sports talent: How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign, IL: Human kinetics.

Canadian Hockey League. (2017, 25.04). CHL. Hentet fra <http://chl.ca/>

Carlson, R. (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players' backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal* 5(3), 241-256.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 89-110). Champaign, IL: Human Kinetics.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology*, 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.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2011). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17.

Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter. (4. Utgave)*. Gyldendal akademisk.

Dalland, O. (2012). *Metode og Oppgaveskriving. (5. Utgave)*. Gyldendal akademisk.

Elferink-Gemser, M., Visscher, C., Lemmink, K., & Mulder, T. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 22(11-12), 1053-1063.

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.

Ford, P. R., 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. *High Ability Studies*, 20(1), 65-75.

Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies, 15*(2), 119-147.

Gissis, I., Papadopoulos, C., Kalapotharakos, V., Sotiropoulos, A., Komsis, G., & Manolopoulos, E. (2006). Strength and speed characteristics of elite, subelite, and recreational young soccer players. *Research in Sports Medicine, 14*(3), 205-214.

Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: A national survey of junior elite tennis coaches. *British Journal of Sports Medicine, 40*(7), 632-636.

Green, K., Thurston, M., Vaage, O., & Roberts, K. (2013). '[We're on the right track, baby], we were born this way'! Exploring sports participation in Norway. *Sport, Education and Society, 20*(3), 285-303.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality, 83*(1), 26-44.

Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport, 19*(1), 81-86.

Greco, P., & Memmert, D. (2010). The effect of deliberate play on tactical performance in basketball. *Perceptual and Motor Skills, 110*(3), 849-856.

Hanstad, D. V., Breivik, G., Sisjord, M. K., & Skaset, H. B. (2011). *Norsk idrett – indre spinning og ytre press*. Oslo: Akilles.

Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: A football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 5*(2), 177-201.

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), 12-34.

Hjelseth, A. (2000). *Samfunnsvitenskapelig metode: studiehefte*. Molde: NKS Fjernundervisning, Høgskolen i Molde.

Hodges, N. J., & Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise: A sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Romer's (1993) theory of "deliberate practice". *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400-424.

Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. (2014). Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 96-105.

Huggins, M. (2015). The visual in sport history: Approaches, methodologies and sources. *The International Journal of the History of Sport*, 32(15), 1813-1830.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.

Jowett, S., & Nezlek, J. (2011). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 1-15.

Kirk, J., & Miller, M. L. (1986). *Reliability and Validity in Qualitative Research*. USA: A Sage university paper.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.

Lund, O., Musaeus, P., & Christensen, M., K. (2013). Shared deliberate practice: A case study of elite handball team training. *Athletic Insight*, 5(2), 212-228.

Malina, R. M., Ribeiro, B., Aroso, J., & Cumming, S. P. (2007). Characteristics of youth soccer players aged 13-15 years classified by skill level. *British Journal of Sport Medicine*, 41(5), 290-295.

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.

Nicholls, A. R., Morley, D., & Perry, J. L. (2016). Mentally tough athletes are more aware of unsupportive coaching behaviours: Perceptions of coach behavior, motivational climate, and mental toughness in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching, 11*(2), 172-181.

Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv. (Tredje upplagan)*. Stockholm: Författarna och Liber AB.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2010). *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence for Nursing Practice. (Seventh Edition)*. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.

Robinson, P., & Englander, M. (2007). Den deskriptiva fenomenologiska humanvetenskapliga metoden. *Utvikling i sykepleien, 83*(1), 57-59.

Sandström, E., Linnér, L., & Stambulova, N. (2016). Career profiles of athlete-coach relationships: Descriptions and interpretations. *International Journal of Sports Science & Coaching, 11*(3), 395-409.

Singer, R. N., & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology, 30*(2), 117-150.

Soberlak, P., & Côté, J. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(1), 41-49.

Sæther, S. A. (2017). *De norske fotballtalentene: Hvem lykkes og hvorfor*. Oslo: Universitetsforlaget.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., Mazyn, L., & Philippaerts, R. M. (2007). The effects of task constraints on visual search behavior and decision-making skill in youth soccer players. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*(2), 147-169.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programs in Sport. *Sports Med, 38*(9), 703-714.

Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., & Malina, R. M. (2005). The relative age effect in soccer: A match-related perspective. *Journal of Sports Sciences, 23*(7), 747-756.

van Rossum, J. H. A. (2009). Giftedness and talent in sport. *International Handbook on Giftedness, 37*, 751-791.

Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M., & Starkes, J. L. (2004). Deliberate practice and expert performance: Defining the path to excellence. In A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 231-258). London: Routledge.

Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, M. A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies, 18*(2), 119-153.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences, 18*(9), 657-667.

Williams, J. H. (2010). Relative age effect in youth soccer: analysis of the FIFA U17 World Cup competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*(3), 657-667.

# Vedlegg 1: Semistrukturert intervjuguide

## Del 1: Karriere- og prestasjonsutvikling

- Kan du kort fortelle litt om deg selv? (alder, bosted, familie, lag, spillerposisjon etc.)
- Hvis du kort skulle beskrive din bakgrunn og karriere som håndballspiller, hvordan har det vært til nå? (klubber, trenere, miljø, familie)
- Hvordan har du utviklet deg som håndballspiller i løpet av din håndballkarriere? (fysisk, psykisk, teknisk, taktisk. Hvorfor akkurat du og ikke venninna?)
- Kan du nevne viktige hendelser der du har blitt tatt ut til ulike talentgrupper, kretslag, aldersbestemte landslag og A-lagsdebut (klubb- og landslag)? (andre viktige hendelser som barn?)
- Hvordan har dine mål for håndballkarrieren utviklet seg? (uttak, satsing, drøm, viktigste mål)
  - o Når oppdaget du at du kunne bli ordentlig god?

### Stikkord:

- Naturlig-/treningstalent
- Trening "off-season"
- Involvering i flere lag
- Allsidighet/spesialisering
- Oppmerksomhet fra trenere og foreldre
- Tilfeldighetere

## Del 2: kvantitative data:

### Andre idretter:

- Kan du liste opp alle forskjellige idretter du har drevet med? (Hva likte du best?)

Alder	Idrett 1	2	3	4	5	6
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						





## Deliberate practice i håndball

Deliberate practice (systematisk trening) i håndball er aktiviteter der hovedmålet er å forbedre ditt prestasjonsnivå i håndball. Eksempler på deliberate practice er organisert håndballtrening, systematisert egentrening, styrketrening og hurtighetstrening. Kan du oppgi mengden med deliberate practice for hvert år?

Alder	Antall måneder i året	Antall timer i uken
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

### **Deliberate play i håndball:**

Deliberate play (lekpregede aktiviteter) i håndball, 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 håndballspesifikk.

Eksempler på deliberate play i ung alder kan være å skyte, trikse eller andre ting med håndball gjerne mellom kamper eller i pauser, samt å spille lekpreget ”minihåndball”. Ellers kan det å komme tidlig på trening/være igjen etter trening med en eller flere lagvenninner å drive med lignende lekpregede håndballaktivitet være eksempler. Kan du oppgi mengden med deliberate play for hvert år?

Alder	Antall måneder i året	Antall timer i uken
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

### Organiserte kamper:

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

- Hvor mye spilte du? (Minutter, førstesyveren, posisjon på banen)

Alder	Antall måneder i året	Antall timer i uken
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

## Del 3: kvalitativt intervju

### Deliberate practice (systematisk trening) i håndball:

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

- Hva gjorde du mest av aktivitetene som vi har definert som deliberate practice?
  - o Er det aktiviteter du savner her?
- Hvilken type aktivitet (deliberate practice) var viktigst for din karriere?
- Hvilke aktiviteter likte du best av de vi har definert som deliberate practice? (prestasjonsutvikling, indre glede eller annet?)
- Hva likte du minst? (ble akt. gjennomført? Hva motiverte til gjennomføring?)
- Hvor systematisk var din trening? (treningsdagbok, bevisst på trene det viktigste, hva med andre på laget? Familie, klubb, trener)
- Hvordan påvirket deliberate practice prestasjonsutviklingen din? (enkelte aktiviteter som har bidratt positivt/negativt i forhold til din prestasjonsutvikling?)
- Når du ser tilbake, er det noe du ville ha gjort mer/mindre av?
- Råd til trenere og unge utøvere?
- Hva har du gått glipp av? (sosialt, venner, kjæreste, annet?)

## **Deliberate play (lekpreget håndballaktivitet):**

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

- Kan du fortelle litt om de lekpregede håndballaktivitetene (deliberate play) som du har drevet med?
  - o Har du andre eksempler på deliberate play i håndball?
- Hvorfor drev du/hva var motivasjonen med disse deliberate play aktivitetene? (sosialt, pådriveren, endret fokus i løpet av årene?)
- Hvordan føler du de lekpregede håndballaktivitetene påvirket prestasjonsutviklingen din?

## **Andre idretter:**

- Hvilke/hvilken aktivitet tror du har vært viktigst for din utvikling? Gjerne eksempler fra deliberate play (alle idretter), deliberate practice, samt andre aktiviteter/idretter generelt.
- Hvordan tror du din deltakelse i andre idretter har påvirket deg som håndballspiller? (positivt/negativt, overføringsverdi fra en annen idrett til håndball).

## **Mental tøffhet:**

- Hva legger du i begrepet mental tøffhet i håndball? (+viktigste ferdighet, egne eksempler)
- Ville du sett deg selv som mental tøff i håndball? (alltid vært det? Påvirkning fra klubb, trener, familie?)
- Hva har det bidratt til for deg i din karriere? (mulige ulemper?)

## Vedlegg 2: Informasjonsskriv



### Studie av aktivitetsbakgrunn til kvinnelige eliteseriespillere i håndball

#### Kjære deltaker!

Formålet med denne undersøkelsen er å få mer kunnskap om hva som kjennetegner aktivitetsbakgrunnen til 5 norske eliteseriespillere i håndball.

Først og fremst håper vi at du vil delta i denne undersøkelsen og tar deg tid til å bli intervjuet.

**Alle svarene vil bli behandlet konfidensielt. Du og laget vil ikke kunne bli identifisert i den senere rapporteringen av resultatene i vitenskapelige arbeid.**

Datainnsamlingen vil foregå ved kvalitative dybeintervju som vil ha en tidsramme på ca. 1 time.

Masterstudent Håvard Berg Vaule, universitetslektor Ketil Østrem og Professor Rune Høigaard ved Universitetet i Agder er ansvarlige for undersøkelsen. Sistnevnte er også leder av forskningsgruppen SEP-HEP ved Universitetet i Agder, en forskningsgruppe med en idrettspsykologisk tilnærming.

Er det noe du lurer på knyttet til denne undersøkelsen er det bare å ta kontakt med Håvard, Ketil eller Rune.

Håvard Berg Vaule	Ketil Østrem	Rune Høigaard
Masterstudent idrettsvitenskap Universitetet i Agder Fakultet for helse og idrett Serviceboks 422 4604 Kristiansand Tlf (mob) 93289277 epost: haavardbv@hotmail.com	Universitetslektor Medlem av SEP-HEP Universitetet i Agder Fakultet for helse og idrett Serviceboks 422 4604 Kristiansand Tlf (j) 38142328 e-post: ketil.ostrem@uia.no	Professor Leder av SEP-HEP Universitetet i Agder Fakultet for helse og idrett Serviceboks 422 4604 Kristiansand Tlf (j) 38141253 e-post: rune.hoigaard@uia.no

## Vedlegg 3: Godkjenning fra NSD

Ketil Østrem  
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring Universitetet i Agder  
Serviceboks 422  
4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 05.12.2016

Vår ref: 50916 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 02.11.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>50916</i>	<i>En retrospektiv studie av idrettsspesifikk aktivitet til 6 norske elite seriehåndballspillere</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Ketil Østrem</i>
<i>Student</i>	<i>Håvard Berg Vaule</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.05.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Anne-Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*





## Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 50916

Utvalget skal informeres skriftlig om prosjektet. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forskere og studenter følger Universitetet i Agder sine rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres.

Forventet prosjektslutt er 15.05.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak