

Kjennetegn på spillere i Landslagsskolen

Hvilke faktorer er viktige for en spiller som er selektert inn i Landslagsskolen?

TOBIAS AANENSEN

VEILEDERE

Martin Kjæven Erikstad

Per Thomas Byrkjedal

Universitetet i Agder, 2023

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for idrettsvitenskap og kroppsøving

Forord

Da begynner studielivet å gå mot slutten etter flere år med mye arbeid. I løpet av disse årene har det vært både oppturer og nedturer. Det har vært vanskelige perioder med mye motgang. Jeg ønsker å takke mine venner og medstudenter for å ha hjulpet meg i tiden som student. Tiden har vært utrolig lærerik, både med tanke på hva jeg har lært til arbeidslivet og livet generelt.

Jeg vil takke foreleserne jeg har hatt disse årene for å ha undervist på en måte som har gjort at jeg sitter igjen med mye mer kunnskap enn det jeg hadde da jeg startet på UiA i 2018.

Det at jeg skulle skrive en masteroppgave så jeg først og fremst på som krevende, da dette var noe jeg aldri hadde gjort før. Jeg brukte lang tid på å velge tema, men kom frem til at det var denne oppgaven jeg ville skrive. Det har vært mange krevende perioder, og jeg skal være ærlig på at jeg flere ganger har vurdert å gi opp. Jeg vil takke foreldre og venner for å ha hjulpet meg gjennom disse krevende periodene. De har vist støtte og hjulpet om det har vært nødvendig.

Jeg vil også takke mine veiledere Martin Kjeøen Erikstad og Per Thomas Byrkjedal for å ha hjulpet meg gjennom denne oppgaven i det som har vært en lærerik prosess. De har alltid hatt døren åpen og bidratt med konstruktive og ærlige tilbakemeldinger.

Takk for fine år med mye læring!

Sammendrag

Formålet med denne studien var å undersøke hva som kjennetegner unge fotballspillere som er selektert inn i Landslagsskolen. Totalt var det 753 spillere som deltok i undersøkelsen. Utvalget i studien var spillere selektert inn i Landslagsskolen fra fotballkretsene i Norge, og disse var født i 2001 (N = 357) og 2002 (N = 385). Det ble gjennomført en kvantitativ undersøkelse på disse spillerne i 2015. Prosjektet tok for seg ulike faktorer som kunne gi informasjon om hva som kjennetegner disse spillerne. Det ble inkludert fysiske egenskaper, sosiologiske faktorer, psykologiske faktorer og andre faktorer som kan kjennetegne spillerne. I denne studien ble det gjennomført t-tester, deskriptive analyser og korrelasjonsanalyser.

Resultatene viser til at spillere scoret høyt på flere av variablene som grit, selvregulering, mestringsorientert motivasjonsklima og kohesjon. Antall treningstimer og type trening spillerne har gjennomført blir diskutert som en viktig faktor. Det så ut til at spillere som var selektert i Landslagsskolen i hovedsak var født første halvdel av året. Resultatene fra studien blir diskutert opp mot tidligere teori og forskning. Det ser ut til at det er flere faktorer som er med på å kjennetegne spillerne, og denne studien kan gi en oversikt for trenere og andre om hva som skal til for å bli selektert i Landslagsskolen.

Nøkkelord: Idrettslig aktivitet, grit, selvregulering, motivasjonsklima, kohesjon, Landslagsskolen, unge fotballspillere

Abstract

The aim of this study was to investigate the characteristics of young football players selected for Landslagsskolen. In total, 753 players participated in the study. The sample consisted of players selected for Landslagsskolen from districts in Norway, born in 2001 (N = 357) and 2002 (N = 385). A quantitative survey was conducted on these in 2015. The project examined various factors that could provide information about characteristics of these players, including physical, sociological, psychological, and other factors. The study employed t-tests, descriptive analyses, and correlation analyses.

The results indicate that the players scored high on several variables such as grit, self-regulation, mastery-oriented motivational climate and cohesion. The number of training hours and the type of training the players underwent are discussed as important factors. It appeared that players selected for Landslagsskolen were primarily born in the first half of the year. The study results are discussed in relation to previous theory and research. It seems that several factors contribute to be characterization of players, and this study can provide coaches and others with an overview of what it takes to be selected for Landslagsskolen.

Keywords: Athletic activity, grit, self-refulation, motivaional climate, cohesion, Landslagsskolen, young footballers

Innhold

1.0 Introduksjon.....	7
1.1 Problemområde.....	10
1.2 Bakgrunn og relevans.....	10
2.0 Teoretisk rammeverk.....	12
2.1 Idrettsspesifikk aktivitet.....	14
2.1.1 Bevisst trening.....	15
2.1.2 Bevisst lek.....	16
2.1.3 Trening i fotball.....	16
2.1.4 Potensiell utvikling	17
2.2 Grit.....	18
2.2.1 Definisjon av grit.....	19
2.2.2 Grit i fotball.....	20
2.3 Selvregulering.....	21
2.3.1 Selvregulering og prestasjon	21
2.3.2 Selvregulering i fotball.....	21
2.4 Kohesjon.....	22
2.4.1 Sosial kohesjon og oppgavekohesjon	22
2.4.2 Kohesjon og prestasjon	23
2.4.3 Kohesjon i fotball.....	23
2.5 Motivasjonsklima	24
2.5.1 Mestringsorientert motivasjonsklima.....	25
2.5.2 Prestasjonsorientert motivasjonsklima	25
2.5.3 Egoorienterte og oppgaveorienterte utøvere.....	25
2.6 Oppsummering	26

3.0 Metode.....	26
3.1 Definisjon av metode.....	27
3.2 Valgt metode.....	27
3.3 Utvalg	28
3.5 Spørreundersøkelsen.....	29
3.6 Etske overveielser	31
3.7 Validitet	32
3.8 Reliabilitet.....	32
3.9 Analyse av dataene.....	32
3.9.1 T-test.....	33
3.9.2 Deskriptiv statistikk	33
3.9.3 Korrelasjonsanalyse	33
4.0 Resultat	34
4.1 Bakgrunnsinformasjon	34
4.2 Korrelasjon.....	40
5.0 Diskusjon.....	42
5.1 Generell diskusjon	42
5.2 Treningstimer	44
5.3 Grit og selvregulering	46
5.4 Motivasjonsklima og kohesjon.....	48
5.5 Sammenhenger mellom faktorene.....	49
5.6 Metodisk diskusjon.....	51
6.0 Konklusjon.....	53
7.0 Referanser	55
8.0 Vedlegg.....	61

1.0 Introduksjon

De beste norske fotballspillerne har de siste årene vært store profiler i europeisk toppfotball, og flere spillere spiller i de øverste divisjonene i Europa. Det betyr at noen norske fotballspillere er blant spillerne på det høyeste nivået i verden. Det er ønskelig å utvikle flere slike spillere for å heve nivået til det norske fotballandslaget. Norge som fotballnasjon har på tross av flere spillere i verdenstoppen ikke deltatt i Verdensmesterskap eller Europamesterskap siden år 2000. Idrett kan være en viktig faktor for en nasjon, og derfor er det ønskelig for nasjoner å gjøre det bra i idrett. Grix og Carmichael (2011) undersøkte hva toppidrett kan bety for en nasjon, og de hadde først og fremst fokus på Storbritannia. De skrev at suksess i toppidrett kan føre til større deltakelse, fra resten av befolkningen, i idrett og aktivitet. Det kan føre til en nasjonal stolthet og gi folk en godfølelse ved at de føler seg som en del av prestasjonene. Det kan danne bedre kohesjon i samfunnet ved en felles stolthet. Prestasjoner i toppidrett kan også føre til et bedre internasjonalt rykte og internasjonal prestisje, og være med på å endre hvordan et land blir omtalt i andre deler av verden. Suksess i toppidrett fører til bedre omtale i utlandet, styrke nasjonal identitet, og fører til større deltakelse i idrett. Dette kan da føre til en sunnere nasjon og et større utvalg til å velge fremtidige idrettsstjerner fra, som igjen kan føre til suksess i toppidrett (Grix & Carmichael, 2011). På denne måten kan det å utvikle toppidrettsutøvere være positivt for en nasjon.

Unge spillere i Norge med høyt potensiale har mulighet til å bli en del av Landslagsskolen, og i dette prosjektet ser jeg nærmere jeg på spillere selektert inn i Landslagsskolen. *«Landslagsskolen har som intensjon å identifisere, stimulere og utvikle våre mest lovende 12-16 åringer. Målet er å identifisere spillere som har et eierskap til egen utvikling, og som kan utvikle seg til toppspillere på nasjonalt og internasjonalt nivå»* (Fotballforbund, Fotball.no, u.d.). I Landslagsskolen er det unge fotballspillere som blir tatt ut på samlinger for å spille med andre spillere med antatt høyere potensiale enn spillerne i deres klubb. Det er forskjellige faktorer som avgjør hvem som blir tatt ut til Landslagsskolen. I Norge kan unge gutter være del av Landslagsskolen fra de er 12-16 år gamle, og dette skal være en arena for de mest dedikerte spillerne i denne alderen (Fotballforbund, fotball.no, u.d.). Dette er en periode der noen av spillerne har kommet langt i puberteten, mens andre ikke har startet prosessen enda. Fra en studie gjennomført av Grønstad og kollegaer (2019), så det derimot ikke ut til at

spillerne ble valgt på bakgrunn av hvor langt de var kommet i puberteten, men dette kan likevel skje.



Figur 1: Nivåene i landslagsskolen for gutter (Fotballforbund, Fotball.no, u.d.).

Landslagsskolen er en spillerutviklingsmodell i Norge der alle landets kretser har felles føringer på hvordan spillerutviklingen skal driftes (Norges Fotballforbund, u.d.). I landslagsskolen er det forskjellige verdier som blir sett på til uttak til forskjellige lag i spillerutviklingsmodellen (Norges Fotballforbund, u.d.). Noen av verdiene som er viktige i Landslagsskolen er råskap, samhold, stolthet, respons, håndtere det ukjente og håndtere med- og motgang. Dette er verdier som omhandler en del av de samme temaene som skal inkluderes i dette prosjektet. Det er verdier som er sentrale for Norges Fotballforbund om en skal få muligheter i Landslagsskolen. Landslagsskolen ser etter spillere som trener mye, tester egne grenser, har tilstedeværelse på trening og har vilje og evne til å lære. Dette er Norges Fotballforbunds viktigste faktorer for å ta ut spillere til Landslagsskolen, og det er faktorer som vil bli tatt opp senere i dette prosjektet. Norges Fotballforbund skriver også at de spillerne som skal tas ut til disse lagene er spillerne med størst potensial, og ikke nødvendigvis de som er best der og da. Spillere vokser og modnes på forskjellige tidspunkt, og Norges Fotballforbund er opptatt av at det ikke skal settes likhetstegn mellom nå-prestasjon og potensial, og derfor ønsker og prøver de å følge sine verdier når de skal ta ut spillere til Landslagsskolen.

Ved å finne ut mer om hva de beste unge spillerne i Norge gjør for å være på deres nivå, kan vi være med på å utvikle enda flere, og ikke minst bedre fotballspillere på toppnivå i fremtiden. Om vi får en økt forståelse for hvordan spillere har trent fra ung alder kan vi være med på å bidra til de fremtidige unges utvikling.

For å bli blant de beste fotballspillerne er det mange faktorer som kan spille inn. Antropometriske og fysiologiske faktorer kan spille en viktig rolle for optimal idrettsprestasjon. Aerob kapasitet, anaerob kapasitet og anaerob kraft kan være viktige for idrettsprestasjon. Viktigheten av disse kan variere mellom ulike idretter (Rees, et al., 2016). Rees og kollegaer (2016) forklarer også at det kan være vanskelig å forutsi voksenprestasjon basert på antropometriske og fysiologiske data fra ungdommer, så det å finne ut av dette kan være med på å gjøre talentidentifikasjon bedre. Fra Rees og kollegaer (2016) forklares det at det er bevis på at mer vellykkede utøvere har høyere nivåer av motivasjon, større mental styrke, bedre til å takle motgang og behersker bedre mentale ferdigheter generelt. De har høyere nivåer av oppgaveorientering som kan hjelpe på personlige forbedringer. De har også sterk egoorientering som gjør at de kan sammenligne egen kompetanse ved andres. Ved å vite mer om hva spillere i Landslagsskolen gjør i treningshverdagen, og faktorer som kan spille inn på dem, kan gi oss en bedre forståelse av hvorfor disse blir sett på som spillere med høyt potensiale.

Ved utviklingen av ekspertise i et felt ses ofte trening på som den mest sentrale faktoren (Baker & Young, 2014). Likevel er det en rekke psykologiske faktorer som kan spille en vesentlig rolle når det gjelder mengden og kvaliteten på treningen som gjennomføres (Toering T. , Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009). Dette inkluderer aspekter som selvregulering av læring, motivasjon og utholdenhet. Selvregulering er med på å sikre at treningen blir gjennomført med riktig kvalitet. Motivasjon og utholdenhet, som kan sammenlignes med begrepet grit, kan spille en rolle i å sikre seg timene med trening og det å opprettholde engasjement over lange perioder for å utvikle seg (MacNamara, Button, & Collins, 2010). Videre kan sosiale faktorer også påvirke utviklingen. Gruppekohesjon har vist seg å påvirke prestasjoner og utviklingen av individuelle spillere (Brawley, Carron, & Widmeyer, 1993). Et mestringsorientert motivasjonsklima og en oppgaveorientert tilnærming kan ha en innvirkning på hvordan utøvere ser på trening og læring. Spillere i slike klimaer har som oftest fokus på læring og utvikling fremfor prestasjon (Nicholls, 1989). Det er derfor flere faktorer som samvirker for å legge grunnlag for utvikling av ekspertise innenfor et felt. I denne oppgaven

vil jeg utforske kjennetegn på spillere i Landslagsskolen med hovedfokus på idrettsspesifikk aktivitet, grit, selvregulering, kohesjon og motivasjonsklima.

1.1 Problemområde

I denne masteroppgaven fokuserer jeg på å identifisere karakteristiske trekk ved fotballspillere som er en del av Landslagsskolen i Norge. Den konkrete problemstillingen som skal utforskes er: «Hva kjennetegner spillere selektert inn i Landslagsskolen?».

1.2 Bakgrunn og relevans

Idrettsprestasjoner kan ha en innvirkning på befolkning deltakelse i idrett, deres helse, nasjonale stolthet og nasjonal identitet (Grix & Carmichael, 2011). Av den grunn er det ønskelig å forstå hva som utmerker unge fotballspillere som er blitt en del av Landslagsskolen, da dette kan være med på å skape flere potensielle talenter. Hensikten ved denne problemstillingen er å bidra til utviklingen av fotball i Norge ved å undersøke hva som kjennetegner spillere i Landslagsskolen. Ved å finne trekk ved unge spillere i Landslagsskolen, kan denne kunnskapen brukes til å utvikle flere av disse spillerne i klubbene. Det kan da utvikles spillere med verdier og ferdigheter som er viktige for fremtidige talenter.

Dataene i denne oppgaven er hentet fra tidligere forskningsarbeid som er utført som en doktorgradsavhandling av Martin Kjeøen Erikstad. Martin Kjeøen Erikstad samlet inn dataene som danner grunnlaget for denne oppgaven. Hovedmålet med hans arbeid var å øke forståelsen av treningsinvolvering, behovstilfredsstillelse og selvregulering av læring blant unge fotballspillere i Norge (Erikstad M. K., 2018). På bakgrunn av dataene som er brukt er det publisert fire artikler.

Den første artikkelen tok for seg sammenhengen mellom fotballaktiviteter, selvregulering og utvelgelse til nasjonale U14 og U15 lag. Resultatene viste at spillerne hadde større sannsynlighet til å bli utvalgt til nasjonale lag om de hadde bedre selvregulering. Det ble også presisert at tidlig deltakelse i fotballaktiviteter kunne være viktig for unges selvregulering (Erikstad, Høigaard, Johansen, Kandala, & Haugen, 2018).

Den andre artikkelen undersøkte betydningen mellom kohesjon og unge fotballspillers grunnleggende psykologiske behovstilfredsstillelse og selvregulering over en ettårsperiode. Sosial kohesjon så ut til å spille en positiv rolle for å oppfylle unge spillers psykologiske behov, men at rollen til oppgavekohesjon bør undersøkes videre (Erikstad, Martin, Haugen, & Høigaard, 2018).

Den tredje artikkelen vurderte verdien av opplevd rettferdighet og treners tilbakemeldinger for tilfredsstillelse av psykologiske behov i ungdomsfotballen. Det ble antydnet at et positivt og støttende miljø, som var preget av opplevd rettferdighet og konstruktive tilbakemeldinger fra trenere kunne påvirke idrettsutøvernes motivasjon og trivsel positivt (Erikstad, Haugen, & Høigaard, Positive environments in youth football: Perceived justice and coach feedback as predictors of athletes' needs satisfaction, 2018).

Den fjerde artikkelen utforsket relativ alderseffekt i norsk ungdomsfotball og hvordan deres fotballspesifikke ferdigheter var vurdert ut fra når på året de var født. Det så ut til at spillerne som var født tidligst på året oppfattet seg selv som fysisk sterkere og raskere enn spillere født sent på året. Dette var også en oppfatning som trenerne hadde. Derimot var det ingen forskjeller i oppfatningen av tekniske, taktiske og mentale ferdigheter. Studien fremhever betydningen av det å vurdere spillers potensial og ikke nivå her og nå. Det blir presisert at trenere bør være oppmerksomme på relativ alderseffekt for å unngå at spillere født senere på året ikke blir en del av et slikt lag på bakgrunn av deres fysiske ferdigheter (Johansen, Østrem, Sæther, & Erikstad, 2019).

2.0 Teoretisk rammeverk

Dette teoretiske kapittelet gir en oversikt over de ulike faktorene som kjennetegner og kan være med på å påvirke unge fotballspillere. Jeg vil undersøke faktorer som idrettsspesifikk aktivitet, grit, selvregulering, kohesjon og motivasjonsklima. Disse faktorene er knyttet både til individuelle aspekter og hvordan miljøet rundt utøverne påvirker deres utvikling. Mens idrettsspesifikk aktivitet, grit og selvregulering fokuserer på individnivå, er kohesjon og motivasjonsklima faktorer som ser på hvordan miljøet påvirker individet. For å forstå hvordan disse faktorene påvirker unge fotballspillere, vil jeg ta i betraktning tidligere teoretiske perspektiver innenfor disse områdene.

I denne studien undersøker jeg bakgrunnen til fotballspillere som er tatt ut til Landslagsskolen. Jeg vurderer potensielle forskjeller i tid brukt på ulike former for trening og aktiviteter, inkludert organiserte treninger, egentreninger og lekpregete fotballaktiviteter. Etersom utviklingen av fotballferdigheter påvirkes av en rekke faktorer, vil jeg se på flere aspekter som kan ha innvirkning på unge fotballspillers utvikling. Williams og kollegaer (2020) gjennomførte en review-artikkel om talentidentifikasjon og utvikling i fotball. Det ble her funnet 27 publiserte studier om ulike faktorer som kan bidra til hva som kan bidra til at unge spillere blir identifisert med stort potensiale. 17 av disse artiklene fulgte spillere fra ung alder til de ble eldre, mens de resterende 10 fra de var ungdommer til profesjonelle voksne. Williams og kollegaer (2020) ønsket å finne ut hvilke prediktorer som kunne spille inn på fremtidige profesjonelle fotballspillere i ung alder. De ønsket å få en bedre forståelse for hvilke ulike prediktorer som kunne ha en sammenheng over tid for unge fotballspillere.

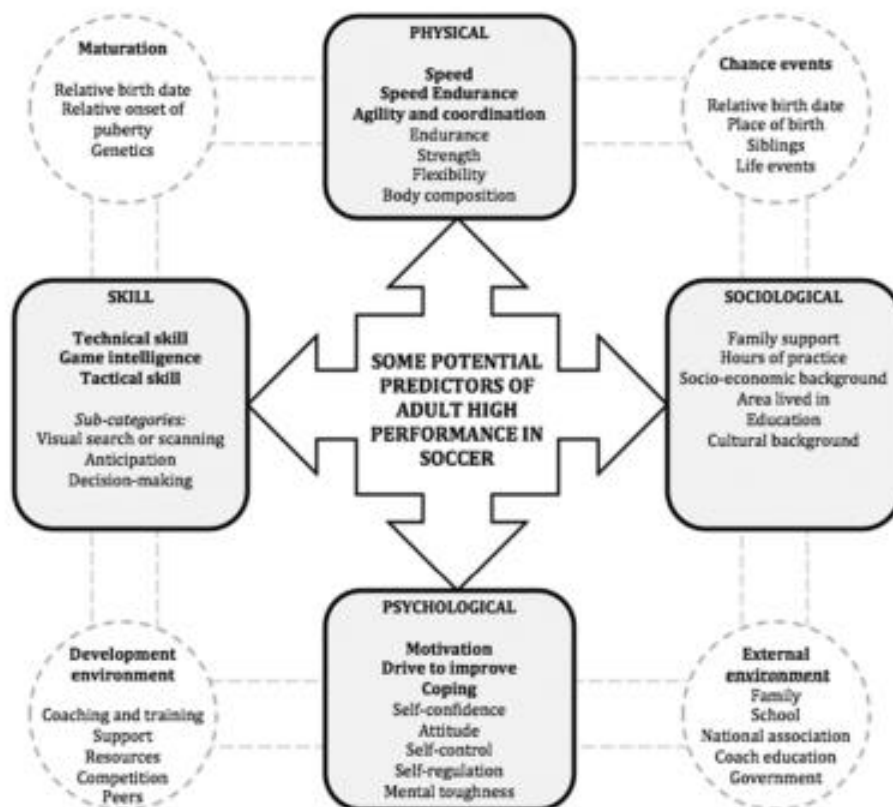
Konklusjoner fra Williams og kollegaer (2020) sin review-artikkel var at spillere som ble profesjonelle var høyere, tyngre, slankere, sprekere, raskere, smidigere, hadde bedre ferdigheter, mer motiverte og trente mer sammenlignet med andre utøvere i deres talentprogram. Fysiske egenskaper var tydelige prediktorer for å skille spillere fra hverandre i nivå. Artikkelen trekker frem betydningen av en helhetlig tilnærming til talentutvikling. Altså ikke bare fokus på fotballferdigheter, men også den psykologiske, fysiske og sosiale utviklingen.

Psykologiske og sosiologiske prediktorer har blitt vurdert som de minst hyppige prediktorene sammenlignet med andre prediktorkategorier i forskningen. Psykologiske prediktorer er blitt målt ved bruk av validerte skalaer. Artikkelen fremhever betydningen av psykologiske faktorer i talentidentifikasjon og talentutvikling. Egenskaper som utholdenhet i motgang,

målrettethet og mental styrke betraktes nå som omtrent like viktige som fysiske og tekniske ferdigheter. I løpet av ung alder har spillere som ble profesjonelle vist seg å ha høyere verdier av psykologiske faktorer som motivasjon og konsentrasjon. Det ble også sett at spillere som ikke ble profesjonelle hadde lavere selvregulering, motivasjon, engasjement og mestring sammenlignet med de som kom videre. Selv om disse psykologiske variablene ser ut til å ha en verdi for unge fotballspillere kan variablene bli moderert av miljøpåvirkninger og anvendte intervensjoner. Grit, selvregulering og mental tøffhet er faktorer som blir sett på som mulige prediktorer av verdi for å utvikle seg som utøvere (Williams, Ford, & Drust, 2020).

Sosiologiske prediktorer inkluderer timer med trening, relasjoner mellom trenere og spillere, familiestøtte og andre faktorer i livet, som for eksempel det å være et yngre søsken. Fra review-artikkelen til Williams og kollegaer (2020) forklarer de at det har vist seg at spillere i ung alder som blir profesjonelle har gjennomført flere timer med trening i form av organiserte treninger, egentreninger og lekpregete fotballaktiviteter.

Figur 2 viser prediktorer som kan være med på å utvikle gode prestasjoner i fotball i voksen alder. Skills (ferdigheter), fysiske og psykologiske faktorer blir sett på som nøkkelprediktorer for å utvikle seg til profesjonelt nivå. Figuren forklarer hvordan disse prediktorene kan samhandle med hverandre. De fysiske faktorene, sosiologiske faktorene og psykologiske faktorene er det som i hovedsak inkluderes i denne oppgaven. Det er da sosiologiske faktorer som timer med trening, faktorer som omhandler laget i form av kohesjon og motivasjonsklima. De psykologiske faktorene som inkluderes er grit og selvregulering.



Figur 2: Potensielle prediktorer for å nå høyt nivå i voksen alder for unge fotballspillere (Williams, Ford, & Drust, 2020).

Andre faktorer som kan spille en rolle på utviklingen og prestasjoner til fotballspillere er fødselsmåned, høyde, vekt, og andre relevante temaer. Ved å undersøke disse aspektene ønsker jeg å se på de spesifikke kjennetegnene ved spillere som er utvalgt til Landslagsskolen. Spillere som er del av Landslagsskolen, blir sett på som de mest talentfulle spillerne i sine regioner i Norge. Ved å identifisere kjennetegn på disse, kan vi bidra til fremtidig utvikling av enda flere unge spillere. Spillerne kan ha forskjellige forutsetninger ut fra når de er født på året. I en studie utført av Votteler og Höner (2017) innenfor tysk ungdomsfotball ble relativ alderseffekt, som beskrives som en konsekvens av at spillere kan være født på forskjellige tider av året, undersøkt. Det ble gjort tverrsnitts- og longitudinale analyser. Resultatet fra studien bekreftet at eldre spillere innenfor samme aldersgruppe, hadde en tendens til å være overrepresentert i talentutviklingsprogrammer. Det betyr at det var flest av de født tidligst på året som var del av talentutviklingsprogrammer.

2.1 Idrettsspesifikk aktivitet

Williams og kollegaers (2020) modell inkluderer antall treningstimer i sosiologiske prediktorer. De forklarte også at spillere som senere ble profesjonelle gjennomførte flere timer

med idrettsspesifikk trening enn de som ikke ble profesjonelle. Dette kapittelet vil forklare ulike former av idrettsspesifikk aktivitet som kan bidra i utvikling blant unge fotballspillere.

Som skrevet av Baker og Young (2004), er flere forskere enige om at prestasjoner på ekspertnivå er vanskelig å oppnå uten forpliktelse til trening. Trening blir sett på som viktig for å utvikle seg som idrettsutøver og oppnå ekspertise. Det skilles mellom «deliberate practice» (bevisst trening) (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993) og «deliberate play» (bevisst lek) (Côté, Baker, & Abernethy, 2007) som to ulike tilnærminger til aktivitet. Bevisst trening blir sett på som viktig for å utvikle ekspertise, og involverer ofte veiledning fra en trener eller lærer som gir råd og beskjeder for utviklingen. Bevisst lek blir ofte sett på som en aktivitet som blir gjennomført for underholdningens skyld.

2.1.1 Bevisst trening

Bevisst trening, som beskrevet av Ericsson og kollegaer (1993), handler om en strukturert og systematisk tilnærming av idrettsspesifikk aktivitet. Målet med denne aktiviteten er å forbedre en utøvers ferdigheter. I fotball foregår ofte bevisst trening når en trener er aktivt involvert og gir tilbakemeldinger og instruksjoner til spillerne. Denne typen aktivitet krever stor grad av innsats og fokus og det er sjeldent oppfattet som underholdende for utøveren (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993).

Bevisst trening er ofte preget av aktiv veiledning fra en trener eller lærer der målet er å forbedre ferdigheter. Det kreves mye innsats, og dette er ikke bare fysisk, men også mentalt for å oppnå ønsket kvalitet i treningen. Dette begrenser hvor mye av denne typen trening som kan gjennomføres hver dag, da det kan føre til utmattelse eller mangel på motivasjon. Det er derimot viktig å tenke på at økt mengde bevisst trening kan føre til høyere prestasjonsnivåer. Bevisst trening har som mål å utvikle ekspertise, og treneres veiledning kan spille en viktig rolle i å veilede utøvere for å gjøre det beste ut av deres ferdighetsutvikling.

Ericsson og kollegaer (1993) utførte en studie på pianister og fiolinister og fant da at de beste fiolinistene begynte å øve rundt 4-5 års alderen. De beste musikerne var de som hadde brukt

over 10 000 timer med bevisst trening. De som lå på mellomnivået, hadde brukt omtrent 8000 timer og de minst vellykkede av disse hadde brukt 5000 timer. Det så altså ut til at nivået til musikerne var ut ifra hvor mye tid de hadde brukt på bevisst trening (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). Fra studien til Ericsson og kollegaer (1993) var det altså ikke talent som skilte de beste musikerne fra de gode musikerne, men treningsmengden de la ned for å utvikle seg. Fra Ericsson og kollegaer (1993) forklares det at bevisst trening har stort behov for konsentrasjon og dette kan spille inn på kvaliteten på treningen som gjennomføres. Øvelser kan gjennomføres ved forskjellig grad av konsentrasjon og kvalitet, og dette kan påvirke utviklingen til hver enkelt person.

2.1.2 Bevisst lek

Deliberate play (bevisst lek) representerer en spesiell form for lekaktivitet der det er en underliggende hensikt i å forbedre ferdigheter. Et eksempel på bevisst lek kan være løkkefotball med venner, der det i hovedsak spilles for underholdningens skyld, mens det samtidig utvikles ferdigheter (Côté, Baker, & Abernethy, 2007). Denne type aktivitet kan gi glede til utøverne. Siden voksne sjeldent styrer disse aktivitetene har utøverne frihet til å kunne utvikle sin kreativitet og improvisere i aktiviteten.

Côté og kollegaer (2007) har foreslått at slike lekpregede aktiviteter kan ha en positiv virkning på motivasjon og også redusere frafall av idrettsutøvere i ungdomsårene. I tillegg kan denne typen aktivitet spille en rolle i utvikling av motoriske og kognitive ferdigheter (Côté & Fraser-Thomas, 2007)

2.1.3 Trening i fotball

Det er forskjellig hvilke ferdigheter som trengs i forskjellige idretter og derfor kan det være slik at det er andre ting enn selve treningen skiller de beste fra resten. Ericsson og kollegaer (1993) mente det ikke var genene som bestemte hvem som når det høyeste nivået, men dette kan være avhengig av hvilken idrett det handler om. Det kan være forskjellige ferdigheter som spiller en rolle i forskjellige idretter. Dette kan påvirke hvordan en utøver trener og hvilken type trening som bør prioriteres for å utvikle sine ferdigheter. Det kan være gener gir en fordel til å utvikle ekspertise, men Ericsson mener at trening og øving ligger til grunn.

I fotball er det vist at fotballspillere på internasjonalt nivå har gjennomført over 9000 timer med trening (Helsen, Starkes, & Hodges, 1998). Det ser derimot ut til at mye av denne treningen består av lekpreget spill på løkka, altså bevisst lek (Ford, Ward, Hodges, & Williams, 2009). Den lekpregete delen av fotball kan være en viktig faktor for å holde motivasjonen oppe. Det bidrar også til å utvikle kreativiteten og grunnleggende motoriske ferdigheter. Når det ikke er noen voksne til stede som forteller spillerne hva de skal gjøre er det opp til dem selv, og de må finne egne måter å spille på som kan gi dem en bedre forståelse av den taktiske delen av spillet. Spillerne vil ha muligheten til å utvikle sine ferdigheter og kreativitet til spillet, samt trives med det de driver med.

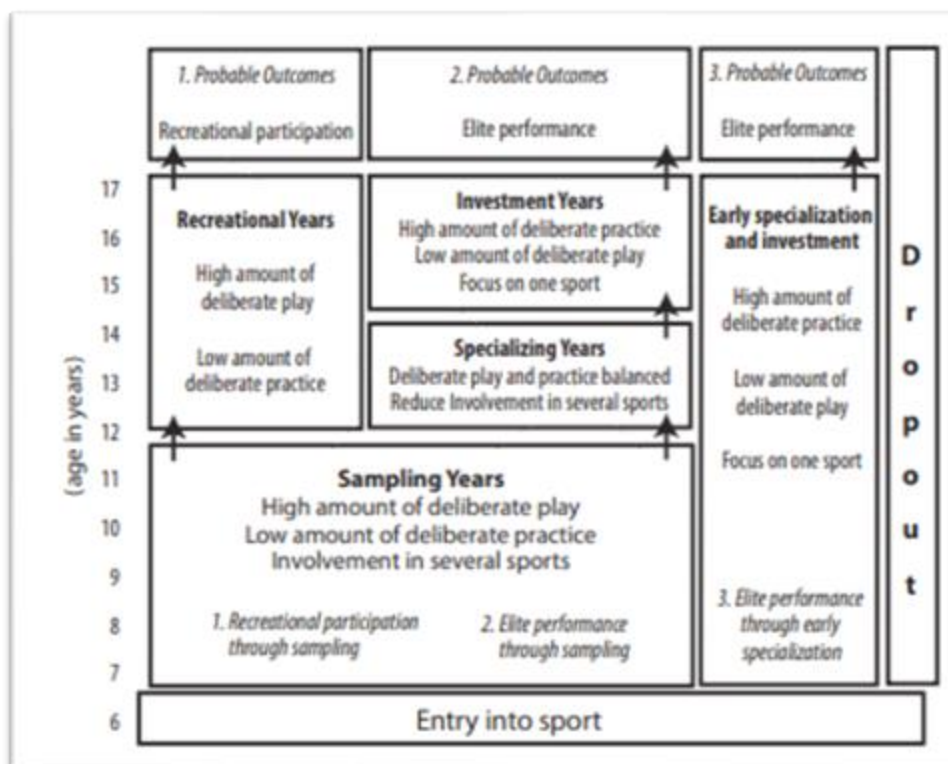
Ofta kalles organiserte fotballtreninger for bevisst trening. Imidlertid er fotball en lagidrett, og treninger kan gjennomføres på forskjellige måter. I løpet av en organisert fotballtrening kan det være veldig bevisst trening, mens deler av økta kan også bestå av lekpregede aktiviteter. I løpet av en organisert trening er det ofte forskjellige sekvenser der det trenes på forskjellige sekvenser av spillet. Det kan tenkes at i aktiviteter der alle spillerne deltar, kan det være noen spillere som ikke får jobbet med å utvikle relevante ferdigheter knyttet til deres rolle i laget.

2.1.4 Potensiell utvikling

Som vist i figur 3, kan vi se potensielle utfall basert på kombinasjoner av bevisst trening og bevisst lek. Det er viktig at vi ikke ser på denne modellen som en fasit, men heller et forslag til hvordan utviklingen til utøvere kan utvikle seg. Fotball er en idrett der det er krav til flere ferdigheter, inkludert fysiske, tekniske og taktiske ferdigheter.

Hornig og kollegaer (2014) viste at profesjonelle spillere i Bundesliga investerte mer tid i lekpregede treningsformen i ung alder sammenlignet med amatørspillerne. De brukte mer av tiden i senere alder til bevisst trening. Denne treningsveien er ikke å se i modellen, men kan ses på som en sammensetning av forslagene. Det var slik at i ung alder gjennomførte Bundesligaspillerne mest bevisst lek og senere i karrieren mest bevisst trening.

Resultatene fra studien kan tyde på at profesjonelle spillere brukte mye av sin tid i ung alder på lekpregede aktiviteter. Det kan se ut til at lekpregede aktiviteter i ung alder kan bidra til å utvikle viktige ferdigheter for å utvikle seg. Deretter en overgang til mer bevisst trening for å utvikle seg til et enda høyere nivå. Det ser altså ut til at bevisst trening brukes mest i senere alder blant de profesjonelle spillerne i Bundesliga.



Figur 3: Utviklingsmodell for idrettsdeltakelse. (Côté, Horton, MacDonald, & Wikes, 2009)

2.2 Grit

Baker og Young (2004) forklarer også viktigheten av motivasjon for å både gjennomføre bevisst trening og lek. Motivasjon over lengre tid er viktig for å kunne gjennomføre nok tid med trening som kan bidra til utviklingen. Dermed er det flere faktorer som spiller en rolle i utviklingen til unge fotballspillere og forskjellige måter å trene på kan være sentralt i utviklingen.

Oppsummert fra idrettsspesifikk aktivitet er at ekspertise i en idrett er resultat av store mengder med trening og aktivitet. De som blir eksperter innenfor et tema, har gjennomført store mengder med bevisst trening og/eller lek i løpet av ungdomsårene. For å gjennomføre store mengder med trening er det viktig med motivasjon (Baker & Young, 2014). Fra Williams og kollegaer (2020) forklares grit som en psykologisk prediktor. Motivasjon og «drive to improve» ligner på begrepet grit. Grit er et begrep som omhandler det å jobbe hardt og lenge for å nå et mål (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007), og er da relevant for hvordan en utøver kan ha motivasjon til å gjennomføre sine treninger og øvinger. Grit og motivasjon

er begreper som kan knyttes sammen. For å gjennomføre treninger er det nødvendig med motivasjon, og grit kan knyttes mot en indre motivasjon over lang tid.

2.2.1 Definisjon av grit

«Vi definerer grit som utholdenhet og lidenskap for langsiktige mål» (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Fra Duckworth og kollegaer (2007) skrives det at tanken om at grit er avgjørende for høy prestasjon ble utviklet under intervjuer med fagfolk i banker, kunst, journalistikk, akademikere, medisin og juss. De ble spurt om hva som gjør at noen får høye prestasjonsnivåer. De svarte at grit eller lignende synonymmer var en viktig faktor omtrent så ofte som de svarte at talent var viktig for høye prestasjonsnivåer. Grit innebærer å jobbe strukturert mot utfordringer og vedlikeholde innsats og interesse over tid til tross for motgang (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Duckworth og kollegaer (2007) forklarer at grit er delt inn i grit-interest (Grit-I) og grit-effort (Grit-E). Grit-I handler om interessen og lidenskap for å nå et langsiktig mål. Det handler om hvor mye personen bryr seg om målet sitt. Personer med høy grit-I er mer sannsynlig å opprettholde interesse og utholdenhet i møte med hindringer. Grit-E handler om innsatsen personen legger ned for å nå sine mål. For å nå et langsiktig mål er det nødvendig med en betydelig innsats, og en person med høy grit-E legger ned denne innsatsen for å overvinne hindringer på veien til suksess.

En person med høy grit vil se på måloppnåelsen som en maraton. Altså at det tar lang tid å nå sine mål, og at det er personens utholdenhet som er en fordel. Nederlag og kjedsomhet kan for mange føre til at en gir opp eller endrer kursen for sine mål, men en person med høy grit vil være tålmodig og jobbe mot sine mål over lang tid (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Fra Duckworth og kollegaer (2007) skrives det at forskning har kommet frem til barn med høy grit jobber lengre og hardere enn barn med lav grit, og dermed presterer bedre etter hvert. Duckworth og kollegaer (2007) er en artikkel som ser på flere tidligere studier på grit. Fra den første studien i Duckworth og kollegaers (2007) arbeid hadde flere utdannede voksne høyere grit enn de mindre utdannede på samme alder (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

Det diskuteres om personer med høy grit kan være udisiplinerte i aktiviteter i livet de ikke er like engasjerte for. En kan være lidenskapelig opptatt av noen aktiviteter, men ikke like opptatt av andre, og grit kan være en prediktor for hvilke mål personene selv velger, ettersom grit er

en kombinasjon av utholdenhet og lidenskap (Ivcevic & Brackett, 2014). Reed (2014) undersøkte sammenheng mellom grit og treningsadferd. Deltakerne i undersøkelsen var studenter og ansatte på tre universiteter. Det ble gjennomført en online spørreundersøkelse der deltakerne svarte på deskriptiv statistikk, treningsinformasjon. Undersøkelsen som ble gjennomført var Grit-S skalaen (Duckworth & Quinn, 2009). På bakgrunn av resultater fra Reed (2014) konkluderes det med at grit kan være en viktig egenskap knyttet til innsats og utholdenhet i treningsatferden til en person (Reed, 2014)

2.2.2 Grit i fotball

I en studie av Larkin og kollegaer (2016) ble det forsket på mannlige elite ungdomsfotballspillere som spilte på lag under 13 år, under 14 år og under 15 år. Denne studien hadde som hensikt å se om fotballspillere som scoret lavt eller høyt på grit kunne differensieres basert på deres engasjement i en aktivitet og hvordan de bruker tidligere erfaringer til å utvikle seg (Larkin, O'Connor, & Williams, 2016). Grit ble målt ved å bruke den barnetilpassede versjonen av «Short Grit scale» utviklet av Ducworth og Quinn (2009). I undersøkelsen svarte spillerne på spørsmål der svarene var rangert fra 1-5 på hvor mye de kjente seg igjen i ulike påstander. For å skille gruppene mellom høy og lav grit ble det gjennomført en percentile split der den øverste tredjedel var høy grit og nederste tredjedel var lav grit. Spillerne i gruppen med høy grit fikk en gjennomsnittsscore på 4.24 med standardavvik på 0.23, og gruppen med lavere score fikk gjennomsnitt på 3.10 med standardavvik på 0.26. Resultatene i studien indikerte at de fotballspillerne med høy grit brukte mer tid på fotballspesifikke aktiviteter, inkludert konkurranse, trening, lek og indirekte involvering, enn fotballspillere med lavere grit. Det var signifikante forskjeller på at spillerne med høyere grit brukte flere timer på fotballrelatert trening, lek og indirekte involvering til fotball enn spillerne med lavere grit. Spillerne med høyere grit viste seg også å prestere bedre enn spillerne med lavere grit i fotballspesifikke oppgaver som beslutningstaking (Larkin, O'Connor, & Williams, 2016). Det er slik at unge utøvere med høyere grit ser ut til å bruke mer tid på trening og aktiviteter innenfor sin idrett. Dette kan da være med på å utvikle ferdigheter og forståelse for idretten som igjen påvirker prestasjonene i konkurranser. Grit kan anses å støtte det vi vet om at treningsmengde er sentralt for å utvikle ekspertise.

2.3 Selvregulering

«Elever kan bli beskrevet som selvregulerte til den grad at de er metakognitivt, motivasjonsmessige og aktive deltakere i egen læringsprosess» (Zimmerman, 1989). Det handler om å ta kontroll over egne handlinger og da gjøre dette i sammenheng med å nå sine egne mål. Metakognitivismen handler om å tenke på egen tenking og inkluderer prosesser som planlegging og evaluering av egne handlinger. Zimmermann (1989) skriver at definisjonen består av tre viktige elementer: selvregulerte læringsstrategier, mestringstro i gjennomføring av en oppgave og det å sette seg bestemte mål.

2.3.1 Selvregulering og prestasjon

Fra Toering og kollegaer (2009) skrives det at selvregulering og utvikling henger sammen med motivasjon. Motivasjonen er viktig for å gjennomføre målene en setter seg. Motivasjon er viktig for å gjennomføre oppgaver for å nå bestemte mål. Selvregulering i idrettssammenheng kan ha en positiv effekt på prestasjonen. Toering og kollegaer (2009) skriver at utøvere som selvregulerer bra har større sjanse for å bli valgt ut til talentprogrammer eller profesjonelle fotballklubber, og har større sjanse for å bli værende i et slikt program. Slike programmer kan gi større sjanse for å lykkes som profesjonell utøver. Fra Toering og kollegaer (2013) skrives det at selvregulering handler om å få sine mentale ferdigheter til å utvikle sine prestasjonsferdigheter.

2.3.2 Selvregulering i fotball

Selvregulering i fotball handler om at spillere må finne ut og vite hva de må forbedre og hvordan de skal gjøre det. Spillerne kan forberede seg til treninger ved å tenke gjennom hva de skal trene på og holde fokus på dette for å bli en bedre utøver (Cumming, et al., 2018). For å klare å forbedre seg må de være motiverte og gjøre det som trengs for å nå målene sine. Om en selvregulerer dårlig i sammenheng med idrett kan dette påvirke prestasjonene negativt (Cumming, et al., 2018). Fra Cumming og kollegaer (2018) står det at unge spillere som modnes sent selvrapporterte at de hadde større engasjement innenfor selvregulering, og da spesielt refleksjon og selvevaluering. Forskerne vet ikke om høyere selvregulering kom av at spillerne ble senere modnet eller om dette var fordi de møtte på større utfordringer på trening ettersom medspillerne var fysisk overlegne. Derimot så det ut til at de som modnet senest hadde en fordel på det psykiske med tanke på selvregulering. Dette kan bety at mange spillere

blir utelatt fra talentsamlinger til tross for deres tekniske og psykiske ferdigheter til fordel for spillere som er tidlig utviklet og har fordeler på fysikken (Cumming, et al., 2018).

Forskere som har fokus på selvregulering og idrettsprestasjoner har vist at selvregulering kan ha en positiv effekt på prestasjoner (Toering T. , Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009). Fra studien til Toering og kollegaer (2009) gjennomførte de en undersøkelse på unge fotballspillere i Nederland. Der ble det sammenlignet selvregulering mellom elite spillere og ikke-elite spillere på ungdomsnivå. I resultatene kom det frem at nesten halvparten av elitespillerne fikk høye resultater på refleksjoner og innsats i gjennomføring av oppgaver. Derimot var det kun en femtedel av ikke-elite spillerne som fikk høye resultater på dette. Det ser ut til at høyere resultater på refleksjon og innsats i selvreguleringen kan være assosiert med et høyere prestasjonsnivå. Det ser også ut til at elite-spillerne hadde god selvregulering før de ble valgt ut til talentprogrammer, og dette kan bety at god selvregulering kan være med på å påvirke utvelgelsesprosessen av spillere til slike programmer. Unge spillere med god selvregulering ser ut til å utvikle seg raskere enn jevnaldrende spillere og kan da ha større mulighet for å bli profesjonelle.

2.4 Kohesjon

Kohesjon betegnes som «a dynamic process which is reflected in the tendency for a group to stick together and remain united in the pursuit of instrumental objectives and/or for the satisfaction of member affective needs” (Carron, Brawley, & Widmeyer, 1998, s. 213). Kohesjon er en prosess som omhandler hvordan en gruppe holder sammen om å nå sine mål. Kohesjon har også blitt identifisert som en konstruksjon sammensatt av å gjennomføre en oppgave og deres forpliktelse til oppgaven, og deres sosiale tilhørighet til hvor godt hvert individ er sosialt integrert i en gruppe (Eys, Hardy, & Patterson, 2006). Kohesjon deles inn i sosial kohesjon og oppgavekohesjon.

2.4.1 Sosial kohesjon og oppgavekohesjon

Sosial kohesjon viser til at medlemmer av en gruppe har en menneskelig tilknytning eller tiltrekning til andre gruppemedlemmer, eller i hvilken grad de samhandler med hverandre (Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985). Oppgavekohesjon handler om hvordan en gruppe jobber sammen om å oppnå et felles mål (Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985). Oppgavekohesjon betegner graden av enighet om mål, og i hvor stor grad utøverne arbeider

sammen for å oppnå felles mål. Et mål kan være å vinne serien. For å nå dette målet er utøverne avhengig av felles anstrengelse og lagarbeid (Høigaard, Gruppekohesjon, 2008).

2.4.2 Kohesjon og prestasjon

Fra Høigaard (2008) står det at det ser ut til å være stor vitenskapelig sikkerhet om at høy kohesjon er positivt relatert til prestasjon, og at både oppgavekohesjon og sosial kohesjon er positivt relatert til prestasjon. Det finnes også støtte for at kohesjon både fører til bedre prestasjoner, og at bedre prestasjoner fører til bedre kohesjon. «Det er en positiv sammenheng mellom kohesjon og prestasjon generelt, men sammenhengene er større i interaktive idretter enn i koaktive idretter» (Høigaard, Gruppekohesjon, 2008). Interaktive idretter er idretter der det er et lag med stor nødvendighet for oppgavekohesjon, som for eksempel fotball og håndball.

Fra Brawley, Carron og Widmeyer (1993) er det undersøkt kohesjon og en gruppes målsetning i forbindelse med hverandre. Det er skrevet at god kohesjon kan føre til at en gruppe når sine mål, men det er ikke sikkert om det er god kohesjon som fører til å nå målene eller om det å nå mål gir god kohesjon. Resultater indikerte også at kohesjon er relatert til den psykologiske konsekvensen av gruppens tilfredshet med å nå et gruppemål, og da større kohesjon for de individene som føler at gruppens medlemmer engasjerer seg i gruppens målsetting i konkurranser. Det er også sannsynlig at det å ha enighet innad i gruppa og arbeide sammen mot målene skjer når gruppen har et bra samhold og felles syn på at de er tilfredse med innsatsen mot å nå disse målene. Det er slik at en gruppe med god kohesjon kan ha større mulighet for å nå sine mål, men det kan også være slik at en gruppe som når sine mål utvikler en bedre kohesjon på bakgrunn av å nå sine mål.

2.4.3 Kohesjon i fotball

Kohesjon omhandler tilknytningen mellom medlemmer i et lag, og kan spille en avgjørende rolle for et fotballag. Brawley, Carron og Widmeyer (1993) påpeker at gruppedynamikken i idrett er viktig knyttet til graden av kohesjon i laget. Fotball krever samarbeid og samspill og dette kan forsterkes av kohesjonen innad i laget. Denne tilknytningen mellom spillerne kan påvirke hvordan laget presterer og kommuniserer.

I en studie av Berengüí og kollegaer (2022) gjort på gruppekohesjon ble det funnet at unge fotballspillere som scoret høyt på personlige verdier viste seg å ha høyere score enn andre på den sosiale kohesjonen. Sosial kohesjon er av stor betydning til utøverens sosiale oppførsel overfor sine lagkamerater, da i form av rivalisering eller samarbeid. Høyt nivå på den sosiale kohesjonen har vært positivt knyttet til følelsesmessig regulering og mindre sosial ekskludering av lagkamerater (Berengüí, Carralero, Castejón, Campos-Salinas, & Cantón, 2022). Det kan være rimelig å anta at mindre sosial ekskludering kan føre til mindre frafall i et lag. Dette kan da bedre forutsetninger for å utvikle seg både som lag og som enkeltspillere. Fra samme studien skrives det at de yngste deltakerne (U10, U12 og U14 lag) hadde den beste sosiale kohesjonen innad i sitt lag. Om færre spillere slutter kan det skapes et bedre treningsmiljø og en kan beholde de spillerne som er med på å skape en bra treningshverdag. Dette kan bidra til at flere vil heve nivået og spillerne er med på å utvikle hverandre. Etter hvert som utøvere øker i alder kan det se ut til at de starter med mer usportslige holdninger og mer usportslig atferd mot hverandre. Dette kan være fordi de tror de kan oppnå seier mot sine rivaler med å vise overlegenhet. På høyere nivåer kan det være høyere nivåer av ego-orientering og holdninger som er usportslige blant utøverne (Bredemeier & Shields, 2005). Det ser ut til at god kohesjon i et lag er med på å utvikle utøverne i laget, og gjør at de presterer bedre i konkurranser.

2.5 Motivasjonsklima

Fra Høigaard (2008) forklares det at motivasjonsklima er en beskrivelse på en gruppes psykologiske klima eller læringsatmosfære. Motivasjonsklima deles inn i mestringsorienterte og prestasjonsorienterte klimaer. Motivasjonsklima vil påvirkes av personer i gruppen, trenere og andre som kan ha en innvirkning på gruppen. Ames (1992) identifiserer to typer motivasjonsklimaer. Det prestasjonsorienterte klimaet fokuserer på å demonstrere ferdigheter for å oppnå gode resultater og sammenligne egne prestasjoner med andres (Ames, 1992). Mestringsorienterte klimaer fokuserer på personlig vekst og mestring av ferdigheter uavhengig av andres prestasjoner. Ames (1992) utforsket hvordan klasseromsstrukturer kan påvirke elevers motivasjon og målsettinger. Hun fremhever betydningen av å skape et mestringsorientert klima. Elever med mål om mestring er mer sannsynlig å være engasjert i læring og vise utholdenhet, mens de med prestasjonsmål kan være mer opptatt av å unngå feil og sammenligne seg med andre.

2.5.1 Mestringsorientert motivasjonsklima

Et mestringsorientert klima handler om å kunne mestre en oppgave, og da legge ned en innsats for å klare oppgaven. Det vil være en demokratisk leder/trener som vil gi utøverne oppmerksomhet og hjelpe dem å utvikle seg, og klare oppgaver. Et mestringsorientert klima kan bidra til å tro på at innsats er en viktig faktor til suksess, mindre utbrenthet, høy kohesjon, færre unnskyldninger og trenere som gir positiv feedback. Det vil også føre til at utøverne tør å gjøre feil og ikke føler seg psykologisk truet i det de skal gjennomføre en oppgave. Dette vil over tid skape mer robuste utøvere som tør å velge mer utfordrende oppgaver (Høigaard, *Motivasjonsklima i grupper*, 2008).

2.5.2 Prestasjonsorientert motivasjonsklima

Et prestasjonsorientert klima har som hovedfokus å vinne og slå hverandre i forskjellige oppgaver. En sammenligner seg selv med andre i gruppen og prøver å være bedre eller på nivå med hverandre. Utøverne kan bli mer defensive i sine oppgaver og være redde for å ikke lykkes. Konsekvenser av et prestasjonsorientert klima kan være: angst og prestasjonsangst, troen på at talent er avgjørende for prestasjon, frafall i laget, lavere kohesjon, og mer bruk av unnskyldninger (Høigaard, *Motivasjonsklima i grupper*, 2008).

2.5.3 Egoorienterte og oppgaveorienterte utøvere

Fra Nicholls (1989) beskrives målorienteringsteorien med to typer forskjellige måloppnåelser. En oppgaveorientert utøver legger ned en innsats for å nå et mål, og individer føler suksess da de lærer noe nytt, eller utvikler ferdighetene sine. En egoorientert utøver føler på suksess om de presterer bedre enn andre. En oppgaveorientert utøver vil hele tiden ønske å lære mer og få til noe nytt, og læring står i fokus. For en egoorientert utøver er det viktigste hvordan andre personer oppfatter dem. Målorienteringsteorien handler om hvilket mål en utøver har med aktiviteten som gjennomføres. Utøverne har forskjellige mål med en aktivitet, og for å oppsummere fra Nicholls (1989) kan en si at oppgaveorienterte spillere har som mål å utvikle seg selv, men egoorienterte spillere har som mål å være bedre enn andre og vise seg frem.

Fra Van de Pol og kollegaer (2012) er det skrevet at det i lagidrett skilles mellom egoorientering og oppgaveorientering i trenings- og konkurransesituasjoner. Utøvere rapporterte høyere egoorientering i forbindelse med konkurranse enn på trening, men oppgaveorienteringen var lik i situasjonene.

Hvis utøvere føler på et mestringsorientert motivasjonsklima i en gruppe kan dette bidra til at de yter en større innsats på trening. Et mestringsorientert motivasjonsklima kan også føre til større glede blant utøverne, noe som kan øke motivasjonen til å yte mer på trening og i konkurranser (Van de Pol, Kavussanu, & Ring, 2012). Det kan også tenkes at et positivt motivasjonsklima i en gruppe kan skape større glede på trening, og da at spillere får gjennomført mere og bedre trening.

2.6 Oppsummering

Modellen til Williams og kollegaer (2020) viser til en rekke faktorer som kan være relevante for å utvikle ekspertise i fotball. Det er presentert psykologiske og sosiologiske prediktorer som kan spille en rolle for hvordan en ung fotballspiller kan utvikle seg. De psykologiske prediktorene grit og selvregulering kan gi oss en forståelse av hvordan disse prediktorene kan påvirke en ung fotballspiller i Landslagsskolen på individnivå. Andre prediktorer som var inkludert var sosiologiske faktorer som antall treningstimer. Disse prediktorene kan også ha en sammenheng og påvirkes av hverandre. En fotballspiller er som oftest del av et lag eller en gruppe, og kan da påvirkes av trenere og medspillere. Dette er prediktorer som kohesjon og motivasjonsklima. Dette er prediktorer som kan ha en sammenheng med andre av de inkluderte prediktorene som kan ses i Figur 2.

Vi vet ganske lite hva som kjennetegner spillere som er selektert inn i Landslagsskolen og variabler som spiller inn på deres idrettslige utvikling. Variabler som kan spille inn på deres utvikling er blant annet treningsinvolvering, grit, selvregulering, kohesjon og motivasjonsklima som er inkludert i modellen til Williams og kollegaer (2020). Det er derfor interessant å se hvordan disse prediktorene kan bidra til hvem som er selektert inn i Landslagsskolen og hvordan disse prediktorene kan ha en sammenheng.

3.0 Metode

I metodekapittelet skal jeg gjøre rede for min studie. Det forklares hva en metode er og hvorfor studien er gjennomført med denne metoden. Hva som er gjort for å komme frem til resultatene i studien vil også redegjøres for. Dalland (2017) skriver at metode kan beskrives som å følge

en vei mot et mål. I dette kapittelet vil det nøye beskrives hvordan dette prosjektet er gjennomført.

3.1 Definisjon av metode

Metode er et redskap vi bruker når vi skal undersøke noe. Metoden hjelper oss til å samle inn data, det vil si informasjonen vi trenger til undersøkelsen som skal gjennomføres (Dalland, 2021). Metoden som velges bør være relevant for problemstillingen og gi muligheter for en god gjennomføring av undersøkelsen. Dalland (2017) skriver at metoden er redskapet i undersøkelsen, som skal vise veien mot målet.

Det er forskjellige typer metoder som brukes i forskjellige forskningsprosjekter ut fra hva som ønskes å finne ut. Kvantitativ metode er en forskningsmetode som brukes ved innsamling og analyse av kvantitative data. Dataene som da samles inn er i form av målbare enheter slik at en kan ta for seg større utvalg enn ved kvalitativ metode (Dalland, 2021). Alle data som inngår i kvantitativ metode, er målbare data. Disse dataene gjør det enkelt å kunne sammenligne grupper med hverandre. Dataene som innhentes handler ofte om et stort utvalg og det er få og enkle opplysninger som er samlet inn.

Kvalitativ metode brukes ved innsamling og analyser av kvalitative data. Kvalitativ data samles inn ved observasjoner eller intervjuer (Dalland, 2021). Ved kvalitativ metode vil det være et mindre utvalg enn ved kvantitativ metode, men desto mer data per enhet. Det er stor mulighet for å samle inn mer detaljert data ved denne metoden. Målet er å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg måles eller tallfestes.

3.2 Valgt metode

I dette prosjektet handler det om å finne opplysninger på et stort antall unge fotballspillere som har vært en del av Landslagsskolen i Norge. Målet med prosjektet er å finne ut hva som kjennetegner hverdagen til unge norske fotballspillere som blir tatt ut til Landslagsskolen. Det må da inkluderes informasjon om et relativt stort antall spillere. Det er derfor valgt en kvantitativ metode for å kunne samle inn mest mulig data på et stort antall spillere i Landslagsskolen. Ved å bruke en kvantitativ metode får jeg mye informasjon på mange spillere som kan analyseres og brukes for å få svar på min problemstilling. Det kan også være muligheter for å generalisere ved et kvantitativt design (Dalland, 2021). Informasjonen som samles inn, handler om spillerne og tar for seg flere forskjellige temaer. For å samle inn informasjonen ble det brukt en spørreundersøkelse. Det ble spurt om spillere i

Landslagsskolen sin bakgrunn, generell treningsbakgrunn, psykiske faktorer og sosiale faktorer. Det er mange deltakere i dette prosjektet fra store deler av Norge som både har likheter og ulikheter, og som forhåpentligvis kan være med å gi en oversikt over hva som kjennetegner spillere i Landslagsskolen i Norge som en gruppe.

3.3 Utvalg

I dette prosjektet er det unge spillere i Landslagsskolen som var ønskelig utvalg ettersom målet med prosjektet er å finne ut hva som kjennetegner spillere i Landslagsskolen. Etter prat med veiledere kom vi frem til at jeg skulle få tilgang til en tidligere utført undersøkelse gjort på unge spillere i Landslagsskolen (Erikstad M. K., 2018). Dermed var det ikke nødvendig å gjennomføre noen ny spørreundersøkelse. Dette fordi utvalget i denne undersøkelsen var det samme som var tiltenkt denne undersøkelsen. De inkluderte spillerne var jevnt fordelt fra hele Norge, som vises i Tabell 1. I tabellen ser vi at det er spillere fra de ulike kretsene i Norge, og spillerne er ganske jevnt fordelt rundt om i kretsene. Datainnsamlingen ble gjennomført i 2015 og var tilknyttet doktorgradsarbeidet til Erikstad (2018). Det var totalt 753 spillere som deltok i spørreundersøkelsen, og alle disse var da del av Landslagsskolen. Spillerne var født i 2001 og 2002, og var 13-14 år da de gjennomførte undersøkelsen. Problemstillingen til dette prosjektet var å finne ut hva som kjennetegner spillere i Landslagsskolen, og derfor var det relevant at utvalget i undersøkelsen var nettopp disse spillerne. Spillerne som er inkludert er kun spillere fra 2001- og 2002-årgangene som var en del av Landslagsskolen. Som vi ser i Tabell 1 er disse spillerne fordelt i fotballkretsene rundt om i Norge. Dette kan gi oss en mulighet til å ikke bare se på en region, men å finne fellestrekk på spillere i Landslagsskolen i hele Norge.

Krets	N	Prosent
Agder	39	5.2
Akershus	47	6.2
Buskerud	55	7.3
Finnmark	46	6.1
Hordaland	39	5.2
Indre Østland	41	5.4
Nordmøre og Romsdal	39	5.2
Oslo	34	4.5

Rogaland	66	8.8
Sogn og Fjordane	39	5.2
Sunnmøre	17	2.3
Telemark	38	5.0
Troms	13	1.7
Trøndelag	41	5.4
Vestfold	36	4.8
Østfold	43	5.7
Sone Midt Agder	41	5.4
Sone Øst Agder	35	4.6
Sone Vest Agder	44	5.8
Total	753	100

Tabell 1: Oversikt over deltakende utøvere i Landslagsskolen fordelt i kretser.

3.5 Spørreundersøkelsen

På første side av undersøkelsen blir det informert om hva spørreundersøkelsen inneholder, hvordan den gjennomføres og samarbeid mellom intervjuobjekt og forsker. I den gjennomførte spørreundersøkelsen er spørsmålene sortert i kategorier. Undersøkelsen er strukturert med fem hovedkategorier som tar for seg spillernes hverdag. Kategoriene er delt inn i: «om deg selv», «treningsaktivitet», «deg og fotball», «om treneren din» og «om klubblaget ditt». Disse kategoriene tar for seg spørsmål som kan gi svar på temaene som skal undersøkes i dette prosjektet. Spillerne svarte på spørsmålene ved å sette ring rundt det svaret som passet best for dem ut fra egen oppfatning. De fleste spørsmålene er basert på å vurdere ulike påstander, beskrivelser og utsagn på en skala (for eksempel fra helt uenig til helt enig). Det vil da også være en skala med tall de skal sette ring rundt. Spørreundersøkelsen inneholder også spørsmål som ikke skal inkluderes i dette prosjektet, og derfor vil ikke disse kategoriene forklares.

Idrettsspesifikk aktivitet

Idrettsspesifikk aktivitet inneholder spørsmål der spillerne svarer med egne tall på forskjellige spørsmål om hvor mye aktivitet de har drevet med siste året. Denne informasjonen ble samlet

inn ved bruk av et norsk spørreskjema utviklet av Haugaasen og kollegaer (2014). De utviklet sitt spørreskjema ut fra et tidligere skjema (Ford & Williams, 2012). Spørreskjemaet undersøkte årlig aktivitet gjennomført i form av trenerstyrte fotballtreninger, egentreninger og fotball som lekaktivitet. Dette er et valid spørreskjema som ble testet og identifisert ved en intraklassekorrelasjon (ICC) på 0.86 mellom test og re-test tre måneder senere (Haugaasen, Toering, & Jordet, 2014).

Selvregulering

Selvregulering handler om hva spillerne gjør på trening. Spillerne har svart på påstander om hvordan deres tanker er rundt deres treninger. Spillerne svarer på en skala fra aldri (1) til alltid (5). En høy score her vil tyde på høy selvregulering hos spilleren. Denne delen er fra en spørreundersøkelse utviklet av Toering og kollegaer (2013). De inkluderte spørsmålene er en del av et større spørreskjema. Spørsmålene som er inkludert i denne undersøkelsen tar for seg hvordan spillerne bruker selvregulering i sammenheng med sine treningsøkter. Den brukte spørreundersøkelsen ble ansett som valid og reliabel for unge fotballspillere (13-16 år) for å måle deres selvregulerte læring (Toering, Jordet, & Ripegut, 2013). Måten dette ble gjort på var ved en litteraturgjennomgang av Zimmerman's (2006) teori om selvregulert læring, generering av spørsmål, validering av spørsmål, pilotstudier, utforskende faktoranalyse (EFA) og bekreftende faktor analyse (CFA).

Grit

Neste del av undersøkelsen er grit, og denne delen er delt inn i grit-Interest som forklarer spillerens interesse for et prosjekt og grit-Effort som forklarer spillerens innsats i et prosjekt. Disse vil videre kalles grit-I og grit-E. Delen om grit er en undersøkelse utviklet av Duckworth og Quinn (2009). De utviklet Short grit S-scale som var en kortere versjon av den opprinnelige Grit scale av Duckworth og kollegaer (2007). Skjemaet ble ansett som valid etter gjennomføring av flere studier. Det er et skjema som er testet og validert for bruk til å måle grit.

Om en spiller får lav score på grit-I vil dette tilsvare høy grit, og med høy score på grit-E vil det også være høy grit. I undersøkelsen skal spillerne svare på påstander på en skala fra helt uenig (1) til helt enig (5). Det er fire spørsmål om grit-E og fire spørsmål om grit-I.

Motivasjonsklima

Motivasjonsklima er delt inn i prestasjonsorienterte klimaer og mestringsorienterte klimaer. I undersøkelsen er det elleve påstander om prestasjonsorienterte klimaer, og ni spørsmål om mestringsorienterte klimaer. Også her skal spillerne svare på en skala fra helt uenig (1) til helt enig (5) ut fra hvordan de stiller seg til påstandene. Spørreskjemaet som er brukt er en norsk versjon av Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (Seifriz, Duda, & Chi, 1992). Spørsmålene som blir brukt handler om spillerne er enige i de forskjellige påstandene som omhandler prestasjonsorienterte og mestringsorienterte klimaer. Dette er da hvordan disse påstandene passer med deres oppfatning av eget klubb lag. Undersøkelsen er ansett som valid og reliabel etter undersøkelser og analyser.

Kohesjon

Kohesjon er delt inn i oppgavekohesjon og sosial kohesjon. I denne undersøkelsen er det åtte spørsmål på oppgavekohesjon og åtte spørsmål på sosial kohesjon. Her skal spillerne svare på påstander på en skala fra svært uenig (1) til svært enig (9). Dette er en norsk versjon av Youth Sport Environment Questionnaire (Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009). Denne undersøkelsen ble akseptert som reliabel og valid for å måle både oppgavekohesjon og sosial kohesjon i ungdomsidrett.

3.6 Etske overveielser

Som forsker er det viktig å forholde seg til de etiske retningslinjene og gjennomføre prosesser på riktig måte. I denne undersøkelsen er alle deltakerne anonyme, og hver deltaker har et ID-nummer som representerer spilleren. Dette gjør at ingen spillere kan bli eksponert i prosjektet. Etersom undersøkelsen er gjennomført i 2015 av Martin Kjeøen Erikstad og Rune Høigaard er det ikke nødvendig for meg å søke om nye godkjenninger av NSD eller FEK. Kretsene som er inkludert er del av Norges Fotballforbund, og disse kretsene ble kontaktet på telefon eller mail om de ønsket å delta i undersøkelsen. De kretsene som deltok, fikk informasjon om undersøkelsen og hvordan den skulle gjennomføres. Foreldre og spillere fikk nødvendig informasjon og måtte samtykke for å delta i undersøkelsen. Undersøkelsen ble gjennomført med penn og papir. Før gjennomføring av undersøkelse fikk spillerne beskjed om at dette var en individuell undersøkelse, og at alt var anonymt. Det var også valgfritt å delta i undersøkelsen, så spillere som ikke ville delta gjorde ikke dette. Både spillere og foreldre samtykket til å delta på undersøkelsen i samarbeid med forskerne. Målet ved å gjennomføre en spørreundersøkelse på dette utvalget var å finne kjennetegn på spillere i Landslagsskolen,

og da muligens kunne generalisere og lære mer om måten å utvikle flere spillere som kan konkurrere om å bli tatt inn i Landslagsskolen.

Det er signert en avtale mellom student og Martin Kjøen Erikstad om utlevering av data fra undersøkelsen. Denne avtalen handler om at jeg som student får tilgang til tidligere innsamlet data for forskningsprosjektet. Dataene skal kun oppbevares av meg frem til oppgaven er gjennomført, og deretter slettes.

3.7 Validitet

Validitet handler om i hvilken grad en metode undersøker det den skal undersøke (Dalland, Metode og oppgaveskriving, 2021). Det vil i dette tilfelle si om spørreundersøkelsen måler det en er ute etter å finne. Det omhandler altså gyldigheten til undersøkelsen. Det er viktig å reflektere gjennom om hvorvidt metodevalg, datainnsamling og analysemetoder har vært gjennomført på riktig måte for at studien skal være gjennomført på en valid måte.

3.8 Reliabilitet

Reliabilitet betyr pålitelighet eller troverdighet og dreier seg om forskningsresultatenes konsistens og troverdighet (Dalland, Metode og oppgaveskriving, 2021). Det handler om i hvilken grad studien kan etterprøves eller gjennomføres på nytt for å sikre resultatene. Teorien som er inkludert er tidligere forskning på temaene i dette prosjektet. Det gir oss en god bakgrunn for sammenligning med opplysninger som er funnet i denne undersøkelsen. Teorien er presentert i teorikapittelet og gir en oversikt over tidligere forskning på lignende temaer.

3.9 Analyse av dataene

De følgende analysene ble gjennomført i SPSS 29. Det ble gjennomført deskriptive analyser for å finne deskriptiv statistikk på de inkluderte variablene. Det ble også gjennomført korrelasjonsanalyser der Pearsons korrelasjonskoeffisient ble brukt. Det ble også gjennomført t-test for å sammenligne de to årskullene i ulike variabler og da se om det var signifikante forskjeller.

3.9.1 T-test

Det blir brukt T-test for å skille mellom ulike grupper i et datasett. Denne testen brukes for å finne forskjeller mellom grupper. I dette prosjektet ble det brukt independent-samples T-test. Meningen med en t-test er å sammenligne to gjennomsnitt for å se om det er forskjeller eller likheter mellom dem (O'Donoghue, 2012). I dette prosjektet ble testen brukt for å se om det var likheter eller forskjeller mellom de to alderskullene.

3.9.2 Deskriptiv statistikk

I denne studien blir det også gjennomført deskriptive analyser for å belyse viktige data. Deskriptive analyser kan gi en forståelse av dataene og gi informasjon om deltakerne. Ved anvendelse av deskriptiv statistikk på nominale variabler kan vi få en oversikt over hvordan fordelingen av deltakere er i ulike kategorier (O'Donoghue, 2012).

For variabler med et betydelig antall deltakere, gir gjennomsnitt og standardavvik en innsikt i datasettet og kan gi et mål på spredning og gjennomsnittlig avvik fra gjennomsnittet. Det er derimot viktig å være oppmerksom på eventuelle skjevheter i variablene. I slike tilfeller kan det være hensiktsmessig å bruke median og kvartiler for å beskrive resultatene (O'Donoghue, 2012).

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke gjennomsnitt og standardavvik for å beskrive dataene. Dette er begrunnet med at det er denne metoden som er mest brukt i tidligere studier på lignende data. Ved å se på gjennomsnitt og median for ulike data identifiserte jeg små forskjeller, som da støttet beslutningen om å bruke gjennomsnitt og standardavvik. Denne tilnærmingen gjør det enklere å sammenligne med tidligere data, og kan også gjøre det enklere for videre forskning.

3.9.3 Korrelasjonsanalyse

Korrelasjon kan gi oss informasjon om sammenhengen mellom variabler. Korrelasjonen forklares med en korrelasjonskoeffisient som rangeres fra -1.0 til +1.0. Desto nærmere -1.0 eller +1.0 desto større er korrelasjonen mellom variablene. Hvis korrelasjonskoeffisienten er mot -1.0 er det en negativ korrelasjon, og om den er mot +1.0 er det en positiv korrelasjon (O'Donoghue, 2012). En positiv korrelasjonskoeffisient vil si at hvis en av variablene øker, vil også den andre øke. Hvis det er en negativ korrelasjonskoeffisient, vil økning i den ene variabelen medføre en nedgang i den andre variabelen (O'Donoghue, 2012). Det gjennomføres korrelasjonsanalyser for å finne ut om det er noe sammenheng mellom variablene i studien.

4.0 Resultat

Dette kapittelet gir en oversikt over studiens resultater. Først vil det presenteres grunnleggende data, inkludert variabler som høyde, vekt, fødselsmåned, foreldres nasjonalitet, spillerposisjon og spillernes egenvurdering av ferdigheter. Deretter vil det presenteres data på individuelle variabler, som treningsmengde, grit og selvregulering. Det vil også bli presentert miljøvariabler, inkludert kohesjon og motivasjonsklima. Etter å ha presentert disse variablene vil det bli presentert en korrelasjonsanalyse mellom individuelle og miljørelaterte faktorer. Målet er å gi leseren et klart rammeverk for å forstå resultatene som er inkludert i studien.

4.1 Bakgrunnsinformasjon

I dette delkapittelet er det presentert bakgrunnsinformasjon på spillerne som var del av landslagsskolen i 2015. Det er inkludert generell informasjon, informasjon om spillerne som fotballspillere og annen viktig informasjon som kan fortelle oss noe om spillerne. Spillerne var 13 år og 14 år ved gjennomføring av undersøkelsen. Årskullene som deltok i undersøkelsen, var født i 2001 og 2002. 357 av spillerne i studien er født i 2001, og 385 er født i 2002. De resterende 11 spillerne har ikke oppgitt deres fødeår.

Høyde og vekt

I tabell 2 vises spillernes høyde, vekt og fødselsmåned fordelt i kullenes fødselsår. Det viktigste her er at spillerne født i 2001 var signifikant høyere ($M = 171.7$ cm, $SD = 7.9$) enn spillerne født i 2002 ($M = 163.1$ cm, $SD = 10.4$), $t(722) = 12.345$, $p < 0.001$. Det er også slik at spillerne født i 2001 var signifikant tyngre ($M = 58.8$ kg, $SD = 8.2$) enn spillerne født i 2002 ($M = 49.3$, $SD = 8.7$), $t(717) = 15.030$, $p < 0.001$.

Tabell 2: Tabell for høyde og vekt fordelt på fødselsår.

	Født årstall	N	Gj.s	SD
Høyde (cm)	2001	350	171.7	7.9
	2002	374	163.1	10.4
Vekt (kg)	2001	347	58.8	8.2
	2002	372	49.3	8.7

Fødetid på året

Spillerne er født i forskjellige deler av året. I tabell 3 vises en oversikt over hvor mange som er født i hvert halvår. Det er fire spillere som ikke har gyldig svar på hvilken måned de er født i (0.5%). Ved gjennomføring av en kji kvadrattest ble det funnet at det var født signifikant flere i første halvår (N=505) enn i andre halvår (N=244) ($\chi^2_1 = 90.9$, $p < 0.001$).

Tabell 3: Fødetid på året i halvår

Fødetid	N	Prosent
Første halvår	505	67.1%
Andre halvår	244	32.4%

Foreldre

Tabell 4 viser en oversikt over hvor spillernes foreldre kommer fra. Det er totalt 619 av spillerne som har begge foreldre fra Norge. Totalt er det tre spillere som ikke har gyldige svar på dette spørsmålet.

Tabell 4: Tabellen viser spørsmålet: Er din mor og far fra Norge?

Svar	Frekvens	Prosentandel
Ja	619	82.2
En forelder fra Norge	51	6.8
Ingen	80	10.6

Posisjon

Spillerne spiller vanligvis i faste posisjoner i sine klubblag. I tabell 5 vises en oversikt over hvor mange spillere som spiller i de forskjellige posisjonene. Det er posisjonene keeper, forsvar, midtbane, angrep og den siste er for spillere som spiller i ulike posisjoner. Tabell 5 viser at det er en stor prosentandel (37.8%) av spillerne som vanligvis spiller på midtbanen.

Tabell 5: Hvilke posisjoner spillerne vanligvis spiller i.

Posisjon	Frekvens	Prosentandel
Keeper	97	12.9
Forsvar	130	17.3
Midtbane	285	37.8
Angrep	121	16.1
Spiller ulike posisjoner	112	14.9

Bidragstyttere

Spillerne har svart på hvem som har bidratt mest i utviklingen deres som fotballspillere. Det er vist en oversikt over hvem som har betydd mest i tabell 6. De to største prosentandelene er foreldre (49.1%) og trenere (35.9%).

Tabell 6: Tabell på hvem har bidratt mest i utviklingen til spillerne.

Bidragstyper	Frekvens	Prosent
Foreldre	370	49.1
Trenere	270	35.9
Venner	38	5.0
Søsken	29	3.8
Andre	34	4.5

Egne vurderinger av fotballferdigheter

Det er variert hvor lenge spillerne har spilt fotball på et lag. I gjennomsnitt var spillerne 6,0 år (SD 1,4) gamle da de begynte å spille organisert fotball. Det betyr at de i gjennomsnitt har spilt organisert fotball i 7-8 år. I tabell 7 er en oversikt over spillernes egen vurdering av ferdigheter. Svarene gir et gjennomsnitt på over 7 i alle kategoriene. Det er også signifikante forskjeller fra 2001 og 2002 i noen av variablene. Spillere født i 2001 (M = 7.60, SD = 1.31) hadde signifikant lavere vurdering av egen utholdenhet enn spillere født i 2002 (M = 7.83, SD

= 1.31), $t(729) = -2.296$, $p < 0.05$. Spillere født i 2001 ($M = 7.36$, $SD = 1.63$) hadde signifikant lavere vurdering av egne tekniske ferdigheter enn spillere født i 2002 ($M = 7.72$, $SD = 1.61$), $t(731) = -3.037$, $p < 0.01$. Det var også slik at spillerne født i 2001 ($M = 7.60$, $SD = 1.27$) hadde signifikant lavere vurdering av egne taktiske ferdigheter enn spillere født i 2002 ($M = 7.86$, $SD = 1.31$), $t(720) = -2.688$, $p < 0.01$. Til slutt hadde spillere født i 2001 ($M = 8.12$, $SD = 0.89$) signifikant lavere vurdering av hvordan de vurderte seg som fotballspillere enn spillere født i 2002 ($M = 8.30$, $SD = 0.93$), $t(714) = -2.691$, $p < 0.01$. De andre variablene hadde ingen signifikante forskjeller mellom 2001 og 2002.

Tabell 7: Spillernes egne vurderinger på seg selv som fotballspesifikke ferdigheter på en skala fra 1-10.

	Født årstall	N	Gj.s	SD
Hurtighet	2001	352	7.47	1.58
	2002	382	7.58	1.51
Utholdenhet	2001	350	7.60	1.31
	2002	381	7.83	1.49
Muskelstyrke	2001	349	7.12	1.66
	2002	377	7.06	1.78
Tekniske ferdigheter	2001	353	7.36	1.63
	2002	380	7.72	1.61
Taktiske ferdigheter	2001	349	7.60	1.27
	2002	373	7.86	1.31
Psykiske ferdigheter	2001	348	7.77	1.30
	2002	375	7.88	1.38
Totalt som fotballspiller	2001	345	8.12	0.89
	2002	371	8.30	0.93
Potensiale	2001	347	8.90	1.03
	2002	379	8.77	1.17

Idrettsspesifikk aktivitet

Nedenfor er det presentert hvordan spillerne har vært i aktivitet de siste 12 månedene. Det er noen signifikante forskjeller mellom 2001 og 2002 på deres idrettslige aktivitet de siste 12 månedene. Spillere født i 2001 ($M = 7.01$, $SD = 2.12$) hadde signifikant flere måneder med kamper enn spillere født i 2002 ($M = 6.55$, $SD = 2.30$), $t(671) = 2.951$, $p < 0.01$. Spillere født

i 2001 ($M = 7.15$, $SD = 2.65$) hadde signifikant flere timer med organiserte treninger i uken enn spillere født i 2002 ($M = 6.34$, $SD = 2.76$), $t(689) = 3.658$, $p < 0.001$. Det var også slik at spillere født i 2001 ($M = 4.89$, $SD = 3.14$) hadde signifikant færre timer med fotball som lekaktivitet enn spillere født i 2002 ($M = 5.58$, $SD = 4.36$), $t(668) = -2.320$, $p < 0.01$. På de resterende variablene var det ingen signifikante forskjeller.

Tabell 8: Oversikt over spillernes aktiviteter siste 12 månedene.

	Født årstall	N	Gj.s	SD
Kamper i uken	2001	343	1.49	0.56
	2002	362	1.52	0.55
Måneder med kamper	2001	323	7.01	2.12
	2002	350	6.55	2.30
Timer organiserte treninger i uken	2001	338	7.15	2.65
	2002	353	6.40	2.76
Måneder med organisert trening	2001	330	10.14	1.80
	2002	363	10.03	1.95
Timer med fotball som lek	2001	329	4.89	3.14
	2002	341	5.58	4.36
Måneder med fotball som lek	2001	330	9.70	3.13
	2002	354	9.70	2.96
Timer med egentrening	2001	337	5.30	4.10
	2002	342	5.25	4.07
Måneder med egentrening	2001	337	9.69	2.97
	2002	362	9.58	3.16

Et gjennomsnitt på spillernes totale antall timer med fotballrelatert aktivitet ble også kikket på. Der var det ingen signifikante forskjeller på de født i 2001 ($M = 16.51$, $SD = 6.63$) og spillere født i 2002 ($M = 15.80$, $SD = 7.07$).

Grit og selvregulering

Spillere født i 2001 ($M = 3.94$, $SD = 0.63$) hadde signifikant lavere selvregulering enn spillere født i 2002 ($M = 4.05$, $SD = 0.57$), $t(733) = -2.520$, $p < 0.01$. De andre variablene hadde ingen signifikante forskjeller.

Tabell 9: Oversikt over grit og selvregulering.

	Født årstall	N	Gj.s	SD
Grit-I	2001	352	2.37	0.77
	2002	378	2.40	0.77
Grit-E	2001	355	4.20	0.54
	2002	378	4.20	0.60
Selvregulering	2001	355	3.94	0.63
	2002	380	4.05	0.57

Motivasjonsklima og kohesjon

Gjennomsnittsscoren på prestasjonsorientert klima er omtrent midt på skalaen, men mestringsorientert klima har en høy score. Det betyr at spillerne i større grad føler de er del av et mestringsorientert klima enn et prestasjonsorientert klima. Det er slik at spillere i 2001 ($M = 7.52$, $SD = 1.38$) scorer signifikant lavere på sosial kohesjon enn spillere født i 2002 ($M=7.72$, $SD = 1.29$), $t(685) = -1.973$, $p < 0.05$. Det er ingen andre signifikante forskjeller i variablene.

Tabell 10: Motivasjonsklima og kohesjon

	Født årstall	N	Gj.s	SD
Prestasjonsorientert	2001	349	2.93	0.76
motivasjonsklima	2002	353	2.87	0.77
Mestringsorientert	2001	347	4.31	0.57
motivasjonsklima	2002	350	4.30	0.50

Oppgavekohesjon	2001	346	7.39	1.38
	2002	342	7.51	1.12
Sosial kohesjon	2001	346	7.52	1.38
	2002	341	7.72	1.29

4.2 Korrelasjon

Det er funnet positive korrelasjoner mellom flere av variablene i prosjektet. Det er positiv signifikant korrelasjon mellom grit-E og treningstimer ($r = 0.87$, $p < 0.05$), samt en negativ korrelasjon mellom treningstimer og grit-I ($r = -0.199$, $p < 0.01$).

Selvregulering har en positiv signifikant korrelasjon med treningstimer ($r = 0.100$, $p < 0.01$), grit-E ($r = 0.411$, $p < 0.01$), sosial kohesjon ($r = 0.146$, $p < 0.01$), oppgavekohesjon ($r = 0.209$, $p < 0.01$) og mestringsorientert motivasjonsklima ($r = 0.308$, $p < 0.01$). Med andre ord har selvregulering av læringen signifikant positiv korrelasjon til flere variabler. Dette betyr at høy selvregulering kan se ut til å ha sammenheng med høyere verdier av de fleste andre variablene, bortsett fra prestasjonsorientert motivasjonsklima. Selvregulering har også en negativ korrelasjon til grit-I ($r = -0.120$, $p < 0.01$).

Sosial kohesjon har positiv signifikant korrelasjon til grit-E ($r = 0.189$, $p < 0.01$), selvregulering ($r = 0.146$, $p < 0.01$), oppgavekohesjon ($r = 0.553$, $p < 0.01$), mestringsorientert motivasjonsklima ($r = 0.308$, $p < 0.01$) og en negativ signifikant korrelasjon til prestasjonsorientert motivasjonsklima ($r = -0.87$, $p < 0.05$).

Oppgavekohesjon hadde positivt signifikante korrelasjoner til mestringsorientert motivasjonsklima ($r = 0.587$, $p < 0.01$) og en negativ signifikant korrelasjon til prestasjonsorientert motivasjonsklima ($r = -0.225$, $p < 0.01$).

Videre har mestringsorientert motivasjonsklima og prestasjonsorientert motivasjonsklima en negativ signifikant korrelasjon ($r = -0.244$, $p < 0.01$).

Tabell 11: Korrelasjon mellom variablene i studien.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Treningstimer	1							
2. Grit Interest	-							
	.199*							
	*							
3. Grit Effort	.087*	-	1					
		0.211*						
		*						
4. Selvregulering	.100*	-.120**	.411*	1				
	*		*					
5. Sosial Kohesjon	.061	-.050	.189*	0.146*	1			
			*	*				
6. Oppgavekohesjon	-.024	-.050	.259*	.209**	.553*	1		
			*		*			
7. Mestringsorientert motivasjonsklime	.035	-.063	.224*	.223**	.308*	.587*	1	
			*		*	*		
8. Prestasjonsorientert motivasjonsklime	.055	.208**	-.038	-.031	-.087*	-	-	1
						.225*	.244*	
						*	*	

Note: * = Signifikant korrelasjon med $p < 0.05$. ** = Signifikant korrelasjon med $p < 0.01$.

5.0 Diskusjon

I dette kapitlet skal jeg ta en nærmere titt på de oppnådde resultatene, og hvordan disse belyser problemstillingen i denne oppgaven. Dataene som er presentert i resultatkapitlet vil diskuteres mot tidligere kunnskap. Jeg har utforsket temaene idrettslig aktivitet, grit, selvregulering, kohesjon og motivasjonsklima og deres sammenhenger med hverandre, samt andre faktorer som kan spille inn på hvem som er selektert inn i Landslagsskolen. Resultatene som ble presentert i resultatkapitlet, gir grunnlaget for diskusjonen om betydningen av sammenhenger og andre faktorer i denne studien.

Hensikten med studien var å finne ut hva som kjennetegner spillere i Landslagsskolen. Derfor vil diskusjonen omhandle hva som er kjennetegn på disse spillerne.

5.1 Generell diskusjon

Første del av resultatkapitlet tok for seg generell informasjon om spillerne. Det ble presentert data på spillerne som kan fortelle oss om bakgrunnen til en spiller selektert inn i Landslagsskolen. Spillerne født i 2001 både var høyere og tyngre enn spillerne født i 2002. Dette er ungdommer i vekst, og et år kan bety store forskjeller i spillernes utvikling. Totalt sett var det flere spillere som var født første halvdel av året (N=505) enn i andre halvår (N=244). Dette kan spille inn på høyde og vekt ettersom noen spillere kan ha kommet kortere i den kroppslige utviklingen. Spillere som er født i samme år kan skille mange måneder. Spillere kan ha forskjellige forutsetninger ut fra når de er født på året (Votteler & Höner, 2017). Votteler og Höner (2017) skrev også at eldre spillere født i samme årskull ofte var overrepresentert ved talentutviklingsprogrammer. Det at spillere som er født tidligere på året i slike programmer og lag, er en tendens vi ser igjen i denne studien. I denne studien ser vi en tendens til at spillerne i Landslagsskolen har flest spillere født i første halvår. Det kan se ut til at dette kan gi et fortrinn til å bli en del av Landslagsskolen, men det trengs mer forskning på dette på andre lag i Landslagsskolen for å vite om det faktisk er slik.

Spillerne i studien har foreldre av forskjellig bakgrunn. Det er totalt 619 spillere som hadde begge foreldre fra Norge. De resterende hadde enten en forelder fra Norge eller ingen foreldre fra Norge. Det er totalt 17.4% som hadde en eller begge foreldre av utenlandsk opprinnelse. Det er vanskelig å si noe om dette har en betydning for spillernes utvikling som fotballspillere,

men alt av miljø kan være med på å påvirke hvordan en person/spiller utvikler seg. Dette er en sosiologisk faktor som kan ha en rolle i hvordan spillerne opplever og utvikler seg i miljøene de er en del av.

Det var også slik at spillerne spilte i forskjellige posisjoner på banen. Det er totalt sett flest spillere som spilte midtbane. Det er slik at det ofte er flest midtbanespillere i et lag, ettersom de mest brukte formasjonene ofte består av flest midtbanespillere. For eksempel er det vanlig å ha færre spillere i angrep enn på midtbanen. Posisjon kan også ha en innvirkning på spillernes utvikling på forskjellige måter. Det at det er flest midtbanespillere kan bety at dette er spillere som har en større mulighet for å bli tatt ut til Landslagsskolen. Williams og kollegaer (2020) forklarer at ved det kan være forskjeller i hvilke posisjoner spillerne spiller, og hvordan dette kan påvirke hvordan en spiller opplever medspillere, motspiller, taktikk og hvordan dette kan variere i forskjellige posisjoner. Dette kan da gi spillere ulike tilnærminger til treninger og kamper for hvordan de opplever utfordringer i de ulike posisjonene.

Spillerne har svart på hvem som betyr mest for deres utvikling i fotballen. 49,1% svarte at foreldre var viktigste person/personer for deres utvikling. Det var også 35,9% som svarte at trener var den viktigste bidragsyteren. Dette er personer som nesten daglig er inkludert i hverdagen til spillerne, og kan ha en viktig rolle. Disse personene kan ha vært en viktig faktor for spillernes psykologiske hverdag og kan bidra til hvordan spillerne utvikler seg. Spillerne blir påvirket av miljøene rundt seg og foreldre og trenere kan ha bidratt både positivt og negativt. I dette tilfellet kan det se ut til at spillerne mener foreldre og trenere har spilt en viktig rolle for dem og deres utvikling som fotballspillere på en positiv måte. Det at så stor andel av spillerne har rapportert at foreldre og trenere spiller en viktig rolle kan tyde på at det er bidragsytere som er viktige i hverdagen for spillere i Landslagsskolen. Williams og kollegare (2020) forklarer at dette er en sosiologisk prediktor der spillere som senere ble profesjonelle ettertraktet mer sosial støtte. Dette er støtte som kan komme fra slike bidragsytere, og bidragsyterne i disse tilfellene er personer som ofte er tilknyttet spillerne hver dag.

Spillerne vurderte også sine egne ferdigheter som spillere. Der vurderte de seg til et gjennomsnitt på over 7 i alle ferdigheter. Dette kan bety at det er spillere som har god tro på egne ferdigheter og at de har en bra selvtillit. Det var også signifikante forskjeller mellom

spillerne født i 2001 og 2002. Det var slik at spillerne født i 2001 hadde signifikant lavere vurdering av egen utholdenhet, tekniske ferdigheter, taktiske ferdigheter, og vurdering av seg selv som fotballspillere enn spillere født i 2002. Dette kan være av forskjellige grunner. Spillerne født i 2001 er et år eldre enn spillerne født i 2002. Dette kan bety at de er mer voksne og tar bedre vurderinger av egne ferdigheter. Det kan også være andre grunner som miljøet og klubben de spiller i. De kan sammenligne seg med andre i deres grupper og ha en lavere tro på seg selv.

Spillerne har en relativt høy vurdering av egne ferdigheter totalt sett ut fra skalaen som er fra 1-10. Det at spillerne har denne vurderingen av seg selv betyr at de ser på seg selv mer opp blant de beste i sin årsklasse enn blant de dårligste i sin årsklasse. Williams og kollegaer (2020) forklarer at ferdigheter kan være en nøkkelprediktor for å bli valgt ut til talentutviklingsprogrammer. I denne undersøkelsen har vi ikke oversikt om dette er faktiske ferdigheter ettersom det kun er målt egne vurderinger av ferdighetene. Det ser derimot ut til at spillerne mener de har høyere ferdigheter enn sine jevnaldrende. Det er vanskelig å si om disse spillerne faktisk har høyere vurderinger av egne ferdigheter enn spillere i samme aldersgrupper, som ikke er i Landslagsskolen. Det kan uansett se ut til at spillere som er en del av Landslagsskolen har høye vurderinger av egne fotballrelaterte ferdigheter. Det kan også være slik at vurderingene av egne ferdigheter stemmer overens med faktiske ferdigheter og at de faktisk har bedre ferdigheter sammenlignet med jevnaldrende. Spillere med høy vurdering av egne ferdigheter kan se ut til å være en gjenganger i Landslagsskolen, i hvert fall i disse lagene.

5.2 Treningstimer

Antall treningstimer kan ha en innvirkning på hvordan spillere utvikler seg. Baker og Young (2004) skrev at flere forskere er enige om at prestasjoner på ekspertnivå er vanskelig å oppnå uten forpliktelse til trening. Det er forskjellige typer aktivitet som kan være med på å utvikle spilleres ferdigheter. Fra Helsen og kollegaer (1998) hadde fotballspillere på et internasjonalt nivå gjennomført i gjennomsnitt over 9000 timer med trening. I denne undersøkelsen ble antall timer med fotballrelatert aktivitet målt i antall timer per uke. Fotballrelatert aktivitet ble delt inn i organiserte treninger, fotball som lekaktivitet og egentrening. Organiserte treninger hadde gjennomsnitt på 6.8 timer i uken (SD = 2.7) lekaktivitet hadde gjennomsnitt på 5.3 timer i uken (SD = 3.8) og egentreninger hadde et gjennomsnitt på 5.3 timer i uken (SD =

4.1). Det er store variasjoner i antall timer på de forskjellige aktivitetene mellom spillerne. Det ser derimot ut til at de forskjellige aktivitetene gjennomføres av de fleste spillerne. De forskjellige typer av aktivitetene kan ha forskjellige effekter på utviklingen. Om en setter sammen disse aktivitetene til totalt antall treningstimer har spillerne et gjennomsnitt på 16.6 timer med standardavvik på 7.6 timer.

Fra Hornig og kollegaer (2014) så det ut til at spillere fra Bundesliga brukte mer tid på lekaktiviteter i ung alder sammenlignet med amatørspillere. I denne undersøkelsen ser det ut til at det er organiserte treninger det brukes mest tid på. Forskjellige typer trening/aktivitet kan bidra til ulik utvikling. Lekaktiviteter blir utført for underholdningens skyld og kan gi glede og motivasjon for utøvere (Côté, Baker, & Abernethy, 2007). Det kan også utvikle kreativiteten og ferdighetene til utøverne på en annerledes måte enn ved bevisst trening (Côté, Baker, & Abernethy, 2007). Bevisste treninger har som hovedfokus å forbedre ferdigheter og kan skje i løpet av organiserte treninger eller mellom treninger ved bruk av instruksjoner fra trener. Dette kan bidra til å utvikle nødvendige ferdigheter for å forbedre seg som utøver (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). Blant spillerne i denne undersøkelsen utfører de fleste spillerne alle typer aktiviteter i ulik grad. Dette kan tyde på at en kombinasjon av disse forskjellige aktivitetene er med på å utvikle disse spillerne i deres treningshverdag. Det ser ut til at det er en jevn fordeling av de ulike formene for aktivitet blant spillerne i undersøkelsen. Dette kan være en faktor som har bidratt til deres utvikling og hvorfor nettopp disse spillerne er tatt ut til Landslagsskolen.

Idretter som består av lag trener ofte i grupper, og treningene blir ledet av en trener (Ericsson, 2019). Fra Ericsson og kollegaers (1993) definisjon av bevisst trening vil denne type trening ikke inngå i kategorien individuell trening ledet av en trener. Det er lite individuell tilbakemelding fra trener på hva hver enkelt spiller skal jobbe med for å forbedre seg. Denne typen trening kan bli sett på som strukturert trening ettersom treneren ikke gir direkte individuelle tilbakemeldinger til spillerne for at de skal utvikle individuelle ferdigheter (Ericsson, 2019). Strukturert trening fra Côté og kollegaer (2007) kan beskrives som trening i organiserte lag som skal forbedre ferdigheter, men ikke på like strenge vilkår som bevisst trening. Strukturert trening er trening som befinner seg et sted mellom bevisst trening og lek. Det ble argumentert for at lek bør prioriteres i ung alder og deretter øke mer bevisst trening med alderen. Fra en studie gjennomført av Hüttermann og kollegaer (2014) ble det undersøkt mengde strukturert trening og bevisst trening i to fotballag. Det var to lag på forskjellige

prestasjonsnivåer. Det ble konkludert med at det ikke var noen forskjeller i antall øvelser med bevisst trening, men i den gruppen med lavest prestasjonsnivå var det en kortere varighet av bevisst trening sammenlignet med strukturert trening. I den gruppen med høyere prestasjonsnivå var det omtrent lik tid mellom strukturert trening og bevisst trening. Dette støtter konklusjonen om at all organisert trening er bevisst trening kan være misvisende (Hütterman, Memmert, & Baker, 2014). Det at organiserte treninger ikke kun er bevisst trening kan tyde på at tallene fra vår undersøkelse ikke er helt korrekt kategorisert. En organisert trening kan altså bestå av forskjellige typer idrettslig aktivitet. Det kan være lekpregede sekvenser uten tilbakemeldinger fra trener i samme treningsøkt der det er tydelige instruksjoner og tilbakemeldinger fra trener. Dette kan bety at spillere gjennomfører for eksempel mer lekpreget fotballaktivitet enn vi har rapportert, ettersom det kan skje i løpet av organiserte treninger også. Det at spillerne kan gjennomføre mer lekaktivitet enn det vi har rapportert kan bety at det ligner på spillerne fra studien til Hornig og kollegaer (2014) der det ble rapportert størst mengder av bevisst lek i ung alder. Det er derimot noe jeg ikke kan være sikker på. Det ser likevel ut til at spillerne har en treningsmengde som består av en fordeling av de ulike aktivitetstypene som kan bidra på ulike måter i utviklingen.

5.3 Grit og selvregulering

Grit i denne undersøkelsen var delt i grit-I (interest) og grit-E (effort). Gjennomsnitt på grit-I for spillerne født i 2001 (2.37) og spillerne født i 2002 (2.40) er under midt på skalaen. En lav grit-I er forklart tidligere i sammenheng med en høyere grit. Spillerne hadde også et gjennomsnitt av grit-E på 4.20 både for spillerne født i 2001 og 2002. Dette kan tyde på at spillerne har en høy følelse av grit.

Duckworth og kollegaer (2007) forklarer at grit er en viktig faktor for å kunne vedlikeholde innsats og interesse over tid for en aktivitet. Dette kan være med på å bidra til at spillerne holder ut og får gjennomført det som trengs av timer for å utvikle seg som fotballspillere.

Fra en undersøkelse av Larkin og kollegaer (2016) ble det gjennomført en percentile split på spillere som hadde gjennomført «short Grit scale» utviklet av Duckworth og Quinn (2009). Her ble det funnet at spillere i gruppen med høy grit ($M=4.24$) brukte mer tid på fotballspesifikke aktiviteter enn spillere i gruppen med lav grit ($M=3.10$). Spillerne i denne undersøkelsen hadde gjennomsnitt på grit-E på 4.20 som er omtrent samme som spillerne i

undersøkelsen til Larkin og kollegaer (2016). Det kan bety at det er en sammenheng mellom grit og antall treningstimer. Det kan se ut til at spillerne i denne undersøkelsen har en høy grit. Det kan derfor se ut til at spillere i Landslagsskolen har en høy grit Effort og en høy grit Interest. Det kan altså se ut til at for å bli selektert inn i Landslagsskolen kan det være en fordel å ha en høy grit.

Spillerne i 2001 hadde signifikant lavere selvregulering enn spillerne født i 2002. Det er derimot slik at gjennomsnittet for 2001 ($M=3.94$) og gjennomsnittet for 2002 ($M=4.05$) er relativt høye ut fra skalaen til Toering og kollegaer (2013). Fra Toering og kollegaer (2009) så det ut til at spillere som hadde høy selvregulering fikk bedre utbytte av treningen sin enn spillere med lavere selvregulering. Fra denne undersøkelsen hadde spillerne en relativt høy selvregulering. Toering og kollegaer (2009) kom frem til at spillere med god selvregulering så ut til å utvikle seg raskere enn jevnaldrende med lavere selvregulering. Jeg har ingen grunnlag for sammenligning av spillerne i denne undersøkelsen og spillerne i deres klubb lag som ikke er en del av Landslagsskolen, men dette kunne gitt en oversikt over hvordan disse spillerne selvregulerte i forhold.

Ved god selvregulering kan en ha muligheten for å få en bedre utvikling enn utøvere med dårligere selvregulering. Likevel kan det være slik at usynlige ferdigheter, som nettopp selvregulering, i prestasjon blir sett bort ifra i for eksempel i uttak til Landslagsskolen. Ved uttak til Landslagsskolen kan det være faktorer som tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter som havner i sentrum. Dette kan gjøre at spillere som har god selvregulering og en god utvikling foran seg havner utenfor et slikt lag eller program. Det ser altså ut til at selvregulering kan ha en god effekt på treningstimer og treningskvalitet.

Tidligere gjennomførte observasjonsstudier indikerte at høyere selvregulerte fotballspillere tok ansvar i egen læring. De tok oftere kontakt med trener og ga beskjeder til sine medspillere oftere (Toering T. , et al., 2011). Dermed kan det se ut til at høyt selvregulerte spillere får mer utbytte av treningen sin (Toering T. , Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009).

5.4 Motivasjonsklima og kohesjon

Motivasjonsklima er bestående av mestringsorienterte motivasjonsklimaer og prestasjonsorienterte klimaer. Spillere kan ha ulike oppfatninger av sine klimaer og Ames (1992) forklarer at det bør være fokus på å fremheve et mestringsorientert motivasjonsklima for å bidra til bedre læring. I resultatene er det høyere verdier på mestringsorienterte motivasjonsklimaer enn prestasjonsorienterte motivasjonsklimaer. Det er ingen signifikante forskjeller mellom aldersgruppene på hvordan de oppfatter sine motivasjonsklimaer. Dette kan tyde på at de oppfatter sine miljøer som ganske like mellom de to aldersgruppene. Spillerne født i 2001 ($M = 4.31$, $SD = 0.57$) og spillerne født i 2002 ($M = 4.30$, $SD = 0.50$) har en høy score på motivasjonsklima. Dette kan tyde på at de er del av mestringsorienterte klimaer. I mestringsorienterte klimaer forklarer Nicholls (1989) at det ofte er spillere som er oppgaveorienterte og ønsker å utvikle seg for å nå et mål. Van de pol og kollegaer (2012) forklarte at et positivt mestringsorientert motivasjonsklima kunne bidra til større glede på trening og at spillerne da får gjennomført bedre og mer trening. Dette kan være med på å påvirke treningstimene til spillerne i studien. Williams og kollegaer (2020) beskrev at det så ut til at spillere som ble profesjonelle hadde gjennomført flere timer med treninger enn de som ikke ble profesjonelle.

Sosial kohesjon var lavere for spillere født i 2001 ($M = 7.52$, $SD = 1.38$) enn de født i 2002 ($M = 7.72$, $SD = 1.29$). Både oppgavekohesjon og sosial kohesjon har høye verdier. Det kan altså se ut til at spillerne som er en del av Landslagsskolen scorer høyt både på oppgavekohesjon og sosial kohesjon. Kohesjon kan bidra til at en gruppe når sine mål, og at god kohesjon kan påvirke individers mulighet for å nå sine mål både som gruppe og individuelt (Brawley, Carron, & Widmeyer, 1993). Den høye oppgavekohesjonen kan tyde på at spillerne er del av et lag som har felles enighet om hva som skal til for å nå sine mål. Det ser ut til at spillerne i denne undersøkelsen har en høy oppgavekohesjon og dermed er del av grupper som er opptatt av å ha en felles tro på hva som skal til for å utvikle seg i riktig retning med tanke på prestasjon. Carron, Widmeyer og Brawley (1985) forklarer at sosial kohesjon handler om hvordan spillere i en gruppe samhandler og hvordan deres tilknytning er. Det at spillerne i denne undersøkelsen ser ut til å score høyt på sosial kohesjon kan tyde på at de her gode tilknytninger til spillerne i deres lag, og dermed med sannsynlighet trives godt i deres lag.

Spillere i denne undersøkelsen har en høy score både på sosial kohesjon og oppgavekohesjon, og det kan se ut til at dette er en fordel med tanke på å bli selektert inn i Landslagsskolen. Det er også slik at spillerne har svart på spørsmål som handler om deres klubblag. Det kan da altså tyde på at det er mange spillere som ikke er selektert inn, men også kan føle på høy kohesjon. Det kan altså se ut til at høy kohesjon i samspill med de andre faktorene kan bidra til at en blir selektert inn i Landslagsskolen.

5.5 Sammenhenger mellom faktorene

I dette delkapittelet skal jeg diskutere og utforske korrelasjonene mellom variablene som er blitt studert. Målet med denne diskusjonen er å gi en innsikt i funnene som er gjort og plassere dem i kontekst med tidligere forskning. For å oppnå ekspertise trengs det mange timer med trening (Williams, Ford, & Drust, 2020). De ulike faktorene i oppgaven kan ha en sammenheng antall treningstimer, og kvalitet på treningshverdagen til spillerne. Variablene kan også ha en sammenheng seg imellom.

Sammenheng mellom grit, selvregulering og treningstimer

Funnene indikerer en signifikant positiv korrelasjon mellom grit-E og antall treningstimer. Dette tyder på at spillere med høy grit-E har en tendens til å gjennomføre flere treningstimer. Samtidig var det en negativ korrelasjon mellom grit-I og antall treningstimer. En lavere grit-I vil tilsvare høyere grit. Dette betyr at en høyere grit ser ut til å ha en positiv sammenheng med flere treningstimer. Fra Larkin og kollegaer (2016) var det også signifikant korrelasjon mellom tid brukt på fotballspesifikke aktiviteter og grit. Det ser altså ut til at treningstimer og grit har en positiv sammenheng. I Reed (2014) konkluderes det også med at grit kan være en viktig egenskap knyttet til innsats og utholdenhet i treningsadferden til en person. Det kan altså se ut til at grit og treningstimer har en sammenheng. Det at spillere som scorer høyere på grit også ser ut til å ha flere treningstimer kan ha en innvirkning på deres utvikling som fotballspillere, og da også være en faktor for hvorfor nettopp disse spillerne er selektert inn i Landslagsskolen.

Den positive sammenhengen mellom selvregulering og treningstimer er også i samsvar med tidligere forskning. Toering og kollegaer (2009) skriver at selvregulering henger sammen med motivasjon, og at dette er en viktig del av det å nå målene en setter seg. Toering og kollegaer (2011) gjennomførte studier der det var indikasjoner på at høyere selvregulerte fotballspillere

tok større ansvar for egen trening. Det er også slik at spillere som har høy selvregulering også ser ut til å ha større utbytte av treningen sin (Toering T. , Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009). Det kan dermed se ut til at en høyere selvregulering kan spille inn på antall treningstimer som kan være med på å bidra til hvorfor nettopp disse spillerne er selektert inn i Landslagsskolen.

Sosial kohesjon og motivasjonsklima

Funnene viser også sammenhenger mellom sosial kohesjon og ulike variabler. Sosial kohesjon har en positiv korrelasjon med grit-E, selvregulering, oppgavekohesjon og mestringsorientert motivasjonsklima, men en negativ korrelasjon til prestasjonsorientert motivasjonsklima. Dette kan antyde at sosiale bånd innad i et lag kan være en positiv faktor for høyere grit, selvregulering og et mestringsorientert motivasjonsklima som fokuserer på det å mestre øvelser. Det er også en positiv signifikant korrelasjon mellom selvregulering og mestringsorientert motivasjonsklima. Et mestringsorientert motivasjonsklima er et klima som passer godt for oppgaveorienterte spillere. Dette er et motivasjonsklima og spillere som ønsker utvikling og læring. Det ser ut til å være en sammenheng mellom selvregulering og mestringsorienterte klimaer, der spillerne er oppmerksomme på egen utvikling og motiverte for å forbedre seg.

Sosial kohesjon og mestringsorientert motivasjonsklima ser ut til å være faktorer som kan bidra til å øke andre faktorer. Det kan også være motsatt, altså at de andre faktorene gjør at sosial kohesjon og mestringsorientert motivasjonsklima øker. Disse faktorene kan dermed være viktige for å bli selektert inn i Landslagsskolen ettersom de i sammenheng med andre faktorer ser ut til å gi høyere score på ulike kategorier for spillerne.

Oppgavekohesjon og motivasjonsklima

Oppgavekohesjon har en positiv korrelasjon med mestringsorientert motivasjonsklima og en negativ korrelasjon med prestasjonsorientert motivasjonsklima. Dette kan indikere at oppgavekohesjon kan fremme et miljø der spillerne er mer opptatt av mestring og personlig utvikling. Dette funnet viser til betydningen av det å skape et positivt miljø som fremmer utvikling og forbedring. Det ser ut til at oppgavekohesjon kan fremme viktigheten av å skape et miljø som oppmuntrer til utvikling, ved samarbeid, fellesskap og støtte blant spillerne.

Samtidig indikerer den negative korrelasjonen mellom prestasjonsorientert motivasjonsklima og oppgavekohesjon at et prestasjonsorientert motivasjonsklima kan redusere oppgavekohesjonen. Dette kan da hemme enkeltpersoners utvikling, da hovedsakelig ved at de ønsker å overgå andre i stedet for fokus mot å utvikle seg.

5.6 Metodisk diskusjon

I den metodiske diskusjonen vil jeg vurdere egen metode og diskutere hvor vellykket metodevalget var. Metodekritikk handler om å vurdere hvordan metoden har fungert, sett opp mot mulige alternative metoder (Dalland , 2017, ss. 224-225)

Undersøkelsen hadde som mål å finne ut hva som kjennetegner spillere selektert inn i Landslagsskolen. Metoden som ble valgt var kvantitativ metode for å få mye informasjon på spillerne som skulle undersøkes. Spillerne gjennomførte en spørreundersøkelse slik at vi fikk samlet inn data. Den kvantitative undersøkelsen ga et godt grunnlag for mye data, og utvalget i undersøkelsen var relevant for det som var ønsket å finne ut. Etersom målet med oppgaven var å finne ut hva som kjennetegner disse spillerne var dette riktig utvalg for å finne ut nettopp dette.

Ved å benytte kvantitative metoder kan det samles data i målbare enheter, noe som gir mulighet for å få innsikt i gjennomsnittsverdier, antall personer og prosentandeler i utvalget (Dalland, 2017, ss. 52-53). Den kvantitative tilnærmingen ga en oversikt over utvalget, som derfor forsterket fundamentet for å diskutere dataene i sammenheng med tidligere studier.

Gjennomføringen av denne kvantitative undersøkelsen, som omfattet 753 spillere født i 2001 og 2002 tilhørende Landslagsskolen, ga en betydelig mengde data på ulike temaer. Det ga meg mulighet til å utforske hva som kjennetegnet disse spillerne. Det tillot meg også å finne fellesnevnerne og identifisere hva som var typisk for disse spillerne.

Spørreundersøkelsen bestod av flere mindre undersøkelser. De var nøye utformet og basert på relevante temaer knyttet til problemstillingen. Spørreundersøkelsene var blitt nøye gjennomgått og har tidligere vært benyttet i andre undersøkelser. Utvalget som deltok i undersøkelsen bestod av spillere i Landslagsskolen, og dette var et relevant utvalg for problemstillingen. Spørsmålene i undersøkelsen var direkte knyttet til spillernes hverdag og

deres generelle opplevelser som fotballspillere. Spørreundersøkelsene og utvalget utgjorde et solid grunnlag for å sikre validiteten i studien, da det ga oss en god forståelse av spillerne som var selektert inn i Landslagsskolen.

Ved gjennomføring av spørreundersøkelser kan det være faktorer som påvirker svarene og dataene som ble samlet inn. Spillerne i undersøkelsen ble behandlet anonymt. Dette kan være faktorer som sammenligning med hverandre, misforståelser av spørsmål., spørsmål som ikke spør om det de skal spørre om, påvirkning av andre, spørsmål en ikke vil svare på, og en må unngå å skape forvirring (Dalland , 2017, ss. 127-128). Skjemaene som ble brukt var tidligere validert, og da er det grunn til å anta at disse skjemaene gir den informasjonen som er ønsket. Det er et stort utvalg som er inkludert i denne studien, og dette kan gi oss en god indikasjon på hva som faktisk kjennetegnet de inkluderte spillerne i Landslagsskolen.

Spørreskjemaene ble svart på av spillere selektert inn i Landslagsskolen, og det er grunnlag for å gjennomføre lignende undersøkelser på andre lag for sammenligning. Det gir oss en mulighet for å se hvordan spillere har utviklet seg og hva som kjennetegner ulike spillere. Det at disse skjemaene er brukt på et relevant utvalg kan gi god mulighet for å etterprøve resultatene.

Tidligere teori og empiri som er inkludert i denne studien er artikler som er merket som fagfelleverderte. Det er kvalitetssikrede artikler som er evaluert av eksperter innenfor samme fagområde før de er vurdert. Artikkene gir oss informasjon som er nøye utforsket og kan gi oss nyttig informasjon til bruk i denne studien. Det kan derimot ha blitt gjort feil vurderinger i inkludering av studier. I noen tilfeller kunne nyere studier blitt brukt, og det kunne også vært inkludert flere studier omhandlet samme tema, slik at flere synspunkter ble lagt til grunn.

For å vite mer om spillere selektert inn i Landslagsskolen kan det være interessant å sammenligne med spillerne i de respektive lagene. Da kan en se hva som skiller de spillerne som ble selektert inn i Landslagsskolen fra de som ikke ble selektert fra samme lag. Det som er blitt gjort i denne oppgaven er kun å se hva som kjennetegner de som er selektert inn i Landslagsskolen.

For å oppnå en dypere forståelse av hvem som er selektert inn i Landslagsskolen, kan det være interessant å gjennomføre en sammenligning med spillerne som ikke ble selektert inn, men som er del av samme klubb. Dette kan gi muligheten for å finne ut hva som skiller de som ble selektert til Landslagsskolen fra de som ikke ble selektert, selv om de tilhørte samme lag. Denne studien fokuserte spesifikt på å identifisere hva som kjennetegnet de som var selektert inn i Landslagsskolen. Ved å ha fokus på disse spillerne kunne jeg se hva som var kjennetegn uten da å sammenligne med andre spillere.

6.0 Konklusjon

Denne studien har sett på flere aspekter ved spillerne som er selektert inn i Landslagsskolen, og det har vært en spennende utforsking av faktorer som kjennetegner disse spillerne. Denne undersøkelsen har gitt innsikt i variabler som alder, fysiske egenskaper, familiær bakgrunn, posisjon, vurderinger av egne ferdigheter, treningstimer og egenskaper som grit, selvregulering, motivasjonsklima og kohesjon.

Spillerne født i 2001 var signifikant høyere og tyngre enn spillerne født i 2002. Dette understreker forståelsen for hvordan alder påvirker utviklingen. Flertallet av spillerne var født første halvår, noe som kan tyde på at dette er en faktor som kan påvirke hvem som er selektert inn i Landslagsskolen. En annen faktor kan være familiens nasjonale bakgrunn. Spillernes posisjoner og deres høye vurderinger av egne ferdigheter kan reflektere hvordan de er som spillere. Det ser også ut til at spillerne ser på foreldre og trenere som viktige bidragsytere, og at en positiv innflytelse fra dem, kan ha hjulpet dem til å bli selektert inn i Landslagsskolen.

Mengden og type trening en spiller har gjennomført kan ha påvirket spillernes utvikling. Organiserte treninger, lekaktiviteter og egentrening er faktorer som er viktig for utvikling, og disse spillerne har gjennomført ulike mengder med denne typen aktivitet. Spillerne så ut til å ha både høy grit og selvregulering. Dette kan være med å påvirke hvordan de setter og når sine mål. Spillerne så ut til å være del av mestringsorienterte klimaer der målet er å utvikle seg som spillere. Både sosial kohesjon og oppgavekohesjon hadde en høy score blant spillerne. Dette kan se ut til å gjøre at spillerne trives og utvikler seg i sitt miljø.

Det så ut til at det var sammenhenger mellom selvregulering, treningstimer, grit, motivasjonsklima og kohesjon. Sammenkoblingen kan tyde på at disse faktorene støtter hverandre og kan potensielt påvirke hvem som blir selektert inn i Landslagsskolen. Studien har sett på hva som kjennetegner spillere som er selektert inn i Landslagsskolen og kan danne grunnlag for videre forskning for å få en mer helhetlig forståelse av hva som skal til for å bli del av Landslagsskolen.

Funnene i undersøkelsen kan være til interesse for trenere og andre parter som er involvert i utviklingen av unge fotballspillere. Ved videre forskning på dette feltet, der det kan gjennomføres sammenligninger mellom grupper fotballspillere, kan det oppnås en dypere forståelse av hva som skal til for å bli selektert inn i for eksempel Landslagsskolen. Faktorer som treningstimer, grit, selvregulering, kohesjon, motivasjonsklima og når spillerne er født, i tillegg til flere faktorer, kan ha en sammenheng om en blir inkludert i Landslagsskolen.

7.0 Referanser

- Alvarez, S. M., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in youth soccer players. *The spanish journal of psychology*, ss. 138-146.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, ss. 261-271.
- Baker, J., & Young, B. W. (2014, April). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport & Exercise Psychology*. *International review of sport and exercise psychology*, ss. 135-157.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2011). Self-regulation and the executive function of the self in Leary, M.R & Tengney, J.P (Eds). *Handbook of self regulation: Research, theory and applications*. *The Guilford Press: New York*, ss. 197-217.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of selfregulation: Research, theory and applications*. *The Guilford press*.
- Berengüi, R., Carralero, R., Castejón, M. A., Campos-Salinas, J. A., & Cantón, E. (2022). Values, motivational orientation and team cohesion amongst youth soccer players. *International journal of sports science & coaching*, ss. 1049-1058.
- Brawley, L. W., Carron, A. V., & Widmeyer, N. W. (1993). The influence of the group and its cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of sport & exercise psychology*, ss. 245-260.
- Bredemeier, B., & Shields, D. (2005). Sport and the development of character. *Handbook of research in applied sport and exercise psychology*, ss. 275-290.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). Measurement of cohesion in sport and exercise.
- Carron, V. A., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. *Journal of sport psychology*, ss. 244-266.
- Chen, D. D., & Singer, R. N. (1992). Self-regulation and cognitive strategies in sport participation. *International journal of sport psychology*, ss. 277-300.
- Côté, D. J., Horton, D. S., MacDonald, D., & Wikes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical and health education journal*, ss. 6-11.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007, Januar). Play, practice, and athlete development.

- Côté, J., & Wall, M. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise.
- Cumming, S. P., Searle, C., Hemsley, J. K., Haswell, F., Edwards, H., Scott, S., . . . Malina, R. M. (2018, August 18). Biological maturation, relative age and self-regulation in male professional academy soccer players: A test of the underdog hypothesis. *Psychology of sport & exercise*.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Dalland, O. (2021). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009, Februar 10). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of personality assessment*, ss. 166-174.
- Duckworth, L. A., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, ss. 1087-1101.
- Ericsson, A. K. (2019, November 12). Towards a science of the acquisition of expert performance in sports: Clarifying the differences between deliberate practice and other types of practice. *Journal of sport sciences*, ss. 159-176.
- Ericsson, A. K., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993, Juli). The role of deliberate practice in the acquisition of expert.
- Erikstad, M. K. (2018). Developing expertise in football: Practice engagement, self-regulation of learning, basic needs satisfaction and perceptions of the sport environment in Norwegian youth football. University of Agder - Faculty of health and sport sciences.
- Erikstad, M. K., Haugen, T., & Høigaard, R. (2018, April 23). Positive environments in youth football: Perceived justice and coach feedback as predictors of athletes' needs satisfaction. *German journal of exercise and sport research*, ss. 263-270.
- Erikstad, M. K., Høigaard, R., Johansen, B. T., Kandala, N.-B., & Haugen, T. (2018, Mars 09). Childhood football play and practice in relation to self-regulation and national team selection; a study of Norwegian elite youth players. *Journal of sport sciences*, ss. 2304-2310.

- Erikstad, M. K., Martin, L. J., Haugen, T., & Høigaard, R. (2018, November). Group cohesion, needs satisfaction and self-regulated learning: A one year prospective study of elite youth soccer players' perceptions of their club team. *Psychology of sport and exercise*, ss. 171-178.
- Eys, M. A., Hardy, J., & Patterson, M. M. (2006). Group norms and their relationship in an exercise environment. *International journal of sport and exercise psychology*, 4:1, 43-56.
- Eys, M., Loughead, T., Bray, S. R., & Carron, A. (2009, September 31). Development of a cohesion questionnaire for youth: The youth sport environment questionnaire. *Journal of sport and exercise psychology*, ss. 390-408.
- Ford, P. R., & Williams, M. A. (2012, Mai). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of sport and exercise*, ss. 349-352.
- Ford, Ward, Hodges, & Williams. (2009). *The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis*.
- Fotballforbund, N. (u.d.). *fotball.no*. Hentet fra <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/struktur-og-overordnede-rammer/#186886>
- Fotballforbund, N. (u.d.). *Fotball.no*. Hentet fra <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/>
- Grendstad, H., Nilsen, A.-K., Rygh, C. B., Hafstad, A., Kristoffersen, M., Iversen, V. V., . . . Gundersen, H. (2019, October 12). Physical capacity, not skeletal maturity, distinguishes competitive levels in male Norwegian U14 soccer players.
- Grix, J., & Carmichael, F. (2011, November 15). Why do governments invest in elite sport? A polemic. *International Journal of Sport Policy and Politics* , ss. 73-90.
- Haugaasen, M., Toering, T., & Jordet, G. (2014, Mars 4). From childhood to senior professional football: A multi-level approach. *Psychology of sport and exercise*, ss. 336-344.
- Helsen, Starkes, & Hodges. (1998). *Team Sports and the Theory of*.
- Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. (2014, Desember 02). Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European journal of sport science*, ss. 95-105.
- Hütterman, S., Memmert, D., & Baker, J. (2014, October 1). Understanding the Microstructure of Practice: Training. *Talent development & excellence*, ss. 17-29.

- Høigaard, R. (2008). Gruppekohesjon. I *Gruppedynamikk i idrett* (ss. 124-137). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS - Norwegian Academic Press.
- Høigaard, R. (2008). Motivasjonsklima i grupper. I *Gruppedynamikk i idrett* (ss. 152-154). Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Ivcevic, Z., & Brackett, M. (2014). Predicting school succes: Comparing conscientiousness, grit and emotion regulation ability. *Journal of research in personality*, ss. 29-36.
- Johansen, B., Østrem, K., Sæther, S., & Erikstad, M. K. (2019, May 6). Relative age and perceptions of soccer specific skills among elite youth players in Norway. *Current issues in sport science* .
- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, M. A. (2016). Does grit influence sport-specific engagement and perceptual-cognitive expertise in elite youth soccer? *Joirnal of applied sport psychology*, ss. 129-138.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance Part 1: identifying mental skills and behaviours. *The sport psychologist*, ss. 52-73.
- Macnamara, B. N., & Maitra, M. (2019, August 21). The role of deliberate practice in expert performance: revisiting Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993).
- Nicholls, J. G. (1984). The development of the concepts of effort and ability, perception of academic attainment and the understanding that difficult tasks require more ability. *Psychological review*.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard university press.
- Norges Fotballforbund. (u.d.). *Fotball.no*. Hentet fra <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/landslagsskolen/utvikling-og-kartlegging/#Toppen>
- Norges Fotballforbund. (u.d.). *Fotball.no*. Hentet fra <https://www.fotball.no/kretser/indre-ostland/spillerutvikling/info-om-landslagsskolen/#Toppen>
- O'Donoghue, P. (2012). *Statistics for sport an exercise studies*. Abingdon: Routledge.
- Reed, J. (2014, December). A survey of grit and exercise behavior. *Journal of sports behavior*, ss. 390-406.

- Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., . . . Warr, C. (2016). The great british medalist project: A review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports med*, ss. 1041-1058.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of sport & exercise psychology*, ss. 375-391.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009, Desember). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M., Jordet, G., Jorna, C., Pepping, G.-J., & Visscher, C. (2011, Januar 28). Self-regulation of practice behavior among elite youth soccer players: An exploratory observation study. *Journal of applied sport psychology*, ss. 110-128.
- Toering, T., Jordet, G., & Ripegut, A. (2013, Juni 04). Effective learning among elite football players: The development of a football-specific self-regulated learning questionnaire. *Journal of sport sciences*, ss. 1412-1420.
- Van de Pol, P. K., Kavussanu, M., & Ring, C. (2012, Januar 2). Goal orientations, perceived motivational climate, and motivational outcomes in football: A comparison between training and competition contexts. *Psychology of sport and exercise*, ss. 491-499.
- Votteler, A., & Höner, O. (2017, Mai 10). Cross-sectional and longitudinal analyses of the relative age effect in German youth football. *German journal of exercise and sport research*, ss. 194-204.
- Williams, M. A., Ford, P. R., & Drust, B. (2020, Juni 22). Talent identification and development in soccer since the millenium. *Journal of sport sciences*, ss. 1199-1210.
- Zimmerman, B. J. (1989, September). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, ss. 329-339.
- Zimmerman, B. J. (2006). Development and Adaptation of Expertise: The Role of Self-Regulatory Processes and Beliefs. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, ss. 705-722.

8.0 Vedlegg

ID-nummer: _____



Assist-studien høsten 2015

Kjære deltaker!

Formålet med denne undersøkelsen er å få mer kunnskap hva som kjennetegner unge fotballspillere i Norge.

Først og fremst håper vi at du vil delta i denne undersøkelsen og tar deg tid til å svare på alle spørsmålene.

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

Intervjuguiden er noe omfattende, så det vil ta litt tid å fylle den ut. Likevel håper vi at du tar arbeidet seriøst og svarer så ærlig du kan.

De fleste spørsmålene er basert på at du skal vurdere ulike beskrivelser, påstander og utsagn på en skala (for eksempel fra helt uenig til helt enig). *Sett en ring rundt det tallet som passer best for deg.* Legg merke til at skalaene kan variere noe fra spørsmål til spørsmål, så det er viktig at du er oppmerksom på det. Legg også merke til at det er spørsmål på begge sider av arkene. Det finnes ingen rette eller gale svar, det er din oppfatning som er av interesse.

Forskningsgruppa SEP-HEP ledet av Professor Rune Høigaard ved Universitetet i Agder er ansvarlig for undersøkelsen. Doktorgradsstipendiat Martin Kjeøen Erikstad er ansvarlig for kontakten med krets, deltakere, og foreldre/foresatte.

Martin Kjeøen Erikstad
Stipendiat
Universitetet i Agder
Fakultet for helse og idrett
Tlf: 38142278/ 99238186
martin.erikstad@uia.no

Rune Hoigaard
Professor
Universitetet i Agder
Fakultet for helse og idrett
Tlf (j) 38141253
rune.hoigaard@uia.no

Del 1 Om deg selv

1. Født : a) Årstall _____ b) Måned: _____
2. Hva er din a) Høyde: _____ cm b) Vekt: _____ kg.
3. Hvor lenge har du bodd i Norge? Hele livet
Ikke hele livet, men i ca. så mange år _____
4. Er din mor og far fra Norge? Ja Nei
Hvis nei, hvilket land er de fra? Mor _____ Far _____
5. Hvor lenge har du spilt på det klubblaget du spiller på nå? _____ år
6. Hvor gammel var du da du begynte å spille organisert fotball? _____ år
7. Hvilken posisjon pleier du vanligvis å spille (ett kryss)?
Keeper Forsvar Midtbane Angrep Spiller i ulike posisjoner
8. Hvem har bidratt mest til utviklingen din som fotballspiller? (ikke skriv navn, men rolle - eks foreldre, søsken, venner, klubbtrener, kretsagstrener...)
1. _____
2. _____ 3. _____

9. Du skal nedenfor vurdere deg selv i forhold til ulike ferdigheter som fotballspiller, der 1 er blant de dårligste spillerne i din årsklasse, mens 10 er blant de beste spillerne i din årsklasse

Hvordan vurderer du...	Blant de dårligste i min årsklasse							Blant de beste i min årsklasse		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...din hurtighet som fotballspiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...din utholdenhet som fotballspiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...din (muskel) styrke som fotballspiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...dine tekniske fotballferdigheter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...dine taktiske fotballferdigheter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...dine psykiske (mentale) fotballferdigheter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...deg selv (totalt) som fotballspiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...ditt potensiale som fotballspiller	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Hva anser du som en realistisk målsetning for deg som fotballspiller?

Del 2 Treningsaktivitet

Denne delen av spørreskjemaet fokuserer på hvor mye tid du har brukt på fotballrelatert aktivitet det siste året (siste 12 måneder). Dersom mengden aktivitet varierer fra måned til måned rapporterer du et gjennomsnitt, slik at den totale mengden blir så presis som mulig.

1. Kamper

(Organiserte kamper som er styrt av voksne, som f.eks. serie eller cup)

a.) Hvor mange kamper i uken har du hatt det siste året (siste 12 måneder?) _____

b.) Hvor mange måneder i løpet av året spilte du kamper (hvor lang var sesongen)? _____

2. Organisert trening

(trening som er organisert av en trener/voksen)

a.) Hvor mange timer med organiserte treninger har du hatt i uken de siste 12 månedene? _____

b.) Hvor mange måneder i året hadde du slike treninger? _____

3. Lekaktivitet

(fotballaktivitet som er bare for gøy og moro, som f.eks. løkkefotball eller futsal)

a) Hvor mange timer med fotball som lekaktivitet har du hatt i uken de siste 12 månedene? _____

b) Hvor mange måneder i løpet av året drev du med dette? _____

4. Egentrening

(trening alene hvor målet bevisst er å bli bedre, som f.eks. trikse med ballen, skuddtrening osv.)

a) Hvor mange timer med egentrening har du hatt i uken de siste 12 månedene? _____

b) Hvor mange måneder det siste året drev du med dette? _____

5. Skader/sykdom

Hvor mange uker har du vært borte fra fotball pga. skade/sykdom de siste 12 månedene? _____

6. Andre idretter

a) Har du drevet med andre idretter enn fotball i mer enn 3 måneder det siste året? Ja Nei

Hvis ja,

Hvilken idrett?	Antall timer per uke	Antall måneder aktiv siste året
1: _____	_____	_____
2: _____	_____	_____
3: _____	_____	_____

Rangering av de ulike aktivitetene

I denne delen vil vi at du rangerer din opplevelse av de forskjellige aktivitetene. Skalaen går fra 0 til 10, hvor 0 er lavest og 10 er det høyeste.

Aktivitet	Hvor relevant er denne aktiviteten for å forbedre fotballferdighet?	Hvor mye (fysisk) innsats kreves for å gjennomføre aktiviteten?	Hvor mye liker du å gjøre denne aktiviteten?	Hvor mye fokus og konsentrasjon kreves for å gjennomføre aktiviteten?
Kamp				
Organisert trening				
Lekaktivitet (eks løkkefotball, futsal)				
Egentrening (Der målet bevisst er å bli bedre)				
Andre idretter				

Når du driver med egentrening, hva trener du mest på da? 1. _____
2. _____ 3. _____

Hva synes du om fotballtreningene?

Her kommer noen påstander om det å drive fotball som du skal vurdere som usanne eller sanne for deg.	Helt usant						Helt sant							
Aktivitetene på fotballtreningene er i stor grad forenlig med mine valg og interesser	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler jeg har stor fremgang i forhold til målet med fotballtreningene	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler meg veldig bekvem sammen med de andre spillerne på fotballtreningene.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler sterkt at fotball passer måten jeg vil være i aktivitet på	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler jeg utfører øvelsene på fotballtreningene veldig riktig	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler jeg kan omgås de andre spillerne på en vennlig måte på fotballtreningene	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Det vi driver med på fotballtreningene er helt klart et uttrykk for hvordan jeg ønsker at fotballtreninger skal være	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler aktivitetene på fotballtreningene er noe jeg får til bra	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler jeg har god og åpen kommunikasjon med de andre spillerne	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler sterkt at jeg har mulighet til å gjøre valg i forhold til aktivitetene på fotballtreningene	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler jeg kan klare de oppgavene det legges opp til på fotballtreningene	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler meg veldig fortrolig sammen med de andre spillerne	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Del 3 Deg og fotball

Hva gjør du på trening?	Aldri	Noen ganger			Alltid
Jeg har et klart mål for hver trening	1	2	3	4	5
Før hver trening planlegger jeg handlingene mine i forhold til målet jeg vil oppnå i løpet av treningsøkta	1	2	3	4	5
Etter hver trening tenker jeg tilbake og vurderer (evaluerer) om jeg har gjort de rette tingene for å nå mitt treningsmål	1	2	3	4	5
Jeg kjenner mine styrker og svakheter, og på hver trening planlegger jeg hvordan jeg kan forbedre dem	1	2	3	4	5
På hver trening fokuserer jeg på mitt treningsmål	1	2	3	4	5
Under hver trening sjekker jeg hva jeg må fortsette å gjøre for å nå mitt treningsmål	1	2	3	4	5
Hver trening tenker jeg tilbake og evaluerer (vurderer) om jeg gjorde de riktige tingene for å bli en bedre spiller	1	2	3	4	5
På hver trening prøver jeg å finne mine svakheter og tenke på hvordan jeg kan forbedre disse	1	2	3	4	5

Vennligst svar på de følgende påstandene	Helt uenig			Helt enig	
Noen ganger distraherer nye ideer og prosjekter meg fra tidligere prosjekter	1	2	3	4	5
Motgang tar ikke motet fra meg	1	2	3	4	5
Jeg har vært besatt med en bestemt idé eller prosjekt i en kort periode, men har så mistet interessen	1	2	3	4	5
Jeg er arbeidsom	1	2	3	4	5
Jeg setter meg ofte et mål, men bestemmer meg så for et annet i stedet	1	2	3	4	5
Jeg har vansker med å holde fokus på prosjekter som tar mer enn et par måneder å fullføre	1	2	3	4	5
Jeg fullfører alt jeg påbegynner	1	2	3	4	5
Jeg er flittig	1	2	3	4	5

Ved hjelp av skalaen, vennligst oppgi hvor mye hver av de følgende påstandene passer for hvordan du vanligvis er.	Ikke i det hele tatt			Veldig mye	
Jeg er god til å motstå fristelse	1	2	3	4	5
Jeg har vanskelig for å endre dårlige vaner	1	2	3	4	5
Jeg er lat	1	2	3	4	5
Jeg sier uanstendige ting	1	2	3	4	5
Jeg gjør visse ting som ikke er bra for meg, hvis de er morsomme.	1	2	3	4	5
Jeg nekter å gjøre ting som er dårlige for meg.	1	2	3	4	5
Jeg ønsker jeg hadde mer selvdisiplin	1	2	3	4	5
Andre ville si jeg har jemdisiplin	1	2	3	4	5
Det å ha det gøy å moro hindrer meg ofte i å få jobben gjort	1	2	3	4	5
Jeg har problemer med å konsentrere meg	1	2	3	4	5
Jeg klarer å jobbe effektivt mot langsiktige mål	1	2	3	4	5
Noen ganger klarer jeg ikke å unngå å gjøre noe, selv om jeg vet det er galt	1	2	3	4	5
Jeg gjør ofte ting uten å tenke gjennom konsekvensene	1	2	3	4	5

Del 4 Om treneren din

Når du svarer på de neste spørsmålene ber vi deg tenke på den fotballtreneren som du har mest i klubblaget ditt.

Om treneren din	Helt uenig							Helt enig						
Jeg føler at treneren min gir meg valg og muligheter	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Jeg føler meg forstått av treneren min	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Treneren min formidler tro på mine evner til å gjøre det bra i fotball	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Treneren min oppmuntrer meg til å stille spørsmål	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Treneren min hører på hvordan jeg vil gjøre ting	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Treneren min forsøker å forstå hva jeg tenker om noe før han/hun foreslår en ny måte å gjøre de på	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Min trener	Sjeldent eller aldri					Ofte, om ikke alltid				
Kommuniserer klare og positive mål og visjoner for fremtiden	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Behandler spillere som individer, samt støtter og oppfordrer til deres utvikling	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Gir oppmuntring og anerkjennelse til spillere	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Fremmer tillit, deltakelse og samarbeid blant gruppe-medlemmer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Oppfordrer til å angripe problemer på nye måter og utfordrer gjeldende antakelser	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Er tydelig rundt han/hennes verdier, og gjennomfører det han/hun sier	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Har evne til å fremme stolthet og respekt hos andre, og inspirerer meg med å være høyt kompetent	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Trenerens avgjørelser	Helt uenig					Helt enig				
Måten treneren min tar avgjørelser på er lik overfor hver spiller	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Treneren min tar avgjørelser på en nøyaktig og riktig måte	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Avgjørelsene til treneren min er basert på fakta	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Treneren min er konsekvent når avgjørelser tas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Min spilletid gir et riktig bilde av mitt engasjement og mine prestasjoner i kamp	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Min spilletid gjenspeiler mine kvaliteter og grad av innsats på banen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Min spilletid viser mitt bidrag til laget	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Min spilletid er rettferdig i forhold til mine prestasjoner	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Hvem får mest spilletid i kamper? Ranger følgende alternativ etter hva som passer best (1) til dårligst (3)

De beste spiller mest _____ De med best holdninger og innsats spiller mest _____ Alle spiller like mye _____

Tilfredshet med treneren

Jeg er fornøyd med...	Svært misfornøyd		Passe fornøyd			Svært godt fornøyd	
I hvilken grad mine ferdigheter er brukt	1	2	3	4	5	6	7
Hvordan mitt talent er blitt benyttet	1	2	3	4	5	6	7
I den grad min rolle er tilpasset mitt potensial	1	2	3	4	5	6	7
Hvor mye spilletid jeg får i kamper	1	2	3	4	5	6	7
I hvilken grad min rolle i laget passer den rollen jeg foretrekker	1	2	3	4	5	6	7

Hvor lenge har du hatt treneren du har vurdert over? _____ år

Del 5 Om klubblaget ditt

På mitt lag opplever jeg at...	Helt uenig	Nøytral	Helt enig
Spillerne har en god følelse når de gjør det bedre enn lagkameratene	1	2	3 4 5
Spillerne blir "straffet" når de gjør feil	1	2	3 4 5
Det er viktig å spille bedre enn lagkameratene	1	2	3 4 5
Treneren gir mest oppmerksomhet til de beste spillerne	1	2	3 4 5
Det er viktig å gjøre det bedre enn andre	1	2	3 4 5
Treneren favoriserer enkelte spillere	1	2	3 4 5
Spillerne blir oppmuntret til å spille bedre enn lagkameratene	1	2	3 4 5
Alle ønsker å bli "toppscoreren"	1	2	3 4 5
Bare de beste spillerne blir anerkjent/lagt merke til	1	2	3 4 5
Spillerne er redde for å gjøre feil	1	2	3 4 5
Bare noen få spillere kan være stjerner på laget	1	2	3 4 5
Innsats blir belønnet	1	2	3 4 5
Treneren er opptatt av å utvikle/bedre ferdigheter	1	2	3 4 5
Framgang hos hver enkelt spiller er viktig	1	2	3 4 5
Spillerne prøver å lære seg nye ferdigheter	1	2	3 4 5
Spillerne blir oppmuntret til å trene på det de ikke er så flinke til	1	2	3 4 5
Treneren vil at vi skal prøve ut nye ferdigheter	1	2	3 4 5
Spillerne liker å spille mot gode lag	1	2	3 4 5
Alle spillerne har en viktig oppgave	1	2	3 4 5
De aller fleste spillerne får spille kamper	1	2	3 4 5

Meg og mitt lag	Svært uenig	Svært enig
Alle deler samme forpliktelse overfor lagets mål	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Jeg inviterer mine lagkamerater til å gjøre ting sammen med meg	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Som et lag er vi alle enige	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Noen av mine beste venner er på dette laget	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Jeg liker måten vi jobber sammen på, som et lag	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Vi er sammen så ofte som mulig	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Vi er et lag som står sammen	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Jeg kontakter ofte mine lagkamerater (telefon, SMS, internett)	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Dette laget gir meg muligheter til å forbedre min egen prestasjon	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Jeg tilbringer tid med mine lagkamerater	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Jeg kommer til å holde kontakten med mine lagkamerater når sesongen er over	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Jeg er fornøyd med lagets iver etter å vinne	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Vi holder sammen utenom treningene	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Min tilnærming til idretten er lik mine lagkameraters	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Vi har ofte kontakt med hverandre (telefon, SMS, internett)	1 2 3 4 5	6 7 8 9
Vi liker måten vi jobber sammen på, som et lag	1 2 3 4 5	6 7 8 9

Om foreldrene dine	Aldri					Alltid				
Selv om du har spilt dårlig roser foreldrene dine deg for tingene du gjorde bra?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Etter en kamp roser foreldrene dine deg for å ha prøvd hardt?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Viser foreldrene dine deg at de forstår hvordan du føler når du driver med fotball?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Etter en kamp gir foreldrene dine deg ros ut ifra hvordan resultatet ble (seier/tap)?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Har foreldrene dine en aktiv rolle i driften av klubben?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Melder foreldrene dine seg til å hjelpe til på arrangementer rundt laget/klubben?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Snakker foreldrene dine med treneren din om utviklingen din som fotballspiller?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Oppmuntrer foreldrene dine deg til å snakke med dem om problemer eller bekymringer du har i idretten?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Endrer foreldrene dine tidspunkt for måltider sånn at de passer i forhold til trening og kamper?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Legger foreldrene dine press på deg når det gjelder fotball?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Om å ikke lykkes i idrett	Helt uenig					Helt enig				
Når jeg mislykkes begynner jeg å tvile på talentet mitt	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Når jeg mislykkes ødelegger det mine fremtidsplaner	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Når jeg ikke lykkes blir folk mindre interessert i meg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Når jeg mislykkes blir personer som er viktige for meg skuffet	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Når jeg mislykkes blir jeg bekymret for hva andre tenker om meg	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Hva synes du om å drive med fotball? Her kommer noen påstander om det å spille fotball som du skal vurdere som usanne eller sanne for deg.	Fullstendig usant					Fullstendig sant						
Jeg synes fotball er interessant	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
Jeg deltar på fotball for min egen skyld	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
Jeg synes fotball er trivelig	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
Jeg mener at fotball er viktig for meg	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
Fotball er artig/morsomt	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
Jeg tror fotball er bra for meg	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
Det føler godt å spille fotball	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
Jeg har valgt selv å delta på fotball	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5

Vennligst marker hvor enig eller uenig du er med de følgende påstandene.	Helt uenig					Helt enig					
Du har en viss mengde talent, og du kan egentlig ikke gjøre stort for å endre det	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Talentet du har i et område er noe ved deg som ikke kan forandres stort	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Uansett hvem du der kan du alltid endre talentnivået ditt markant	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
For å være ærlig kan du egentlig ikke endre hvor mye talent du har	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Du kan alltid gjøre vesentlige endringer i hvor mye talent du har	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Du kan lære nye ting, men du kan ikke forandre ditt grunnleggende talentnivå	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Uansett hvor mye talent du har kan du alltid forandre det ganske mye	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Selv ditt grunnleggende talentnivå kan du forandre vesentlig	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5