

**Høgskolen
i Innlandet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Marius Rødsrud

Masteroppgave

«Håndtering av prestasjonsangst hos ungdommer»

En kvalitativ studie av fotballtrenere i Norge.

«Working with adolescents' competitive anxiety»

A qualitative study of football coaches in Norway.

Master i kroppsøving & idrett

2022

Sammendrag

Hensikten med studien er å undersøke hvordan fotballtrenere arbeider med prestasjonsangst hos ungdommer. Det innebærer hvordan trenere oppdager, håndterer og jobber med det kontinuerlig.

I oppgaven er det brukt to teoretiske perspektiver. Det ene perspektivet er Chelladurai sin multidimensjonale modell av lederskap (2007) og emosjonell intelligens av Mayer & Salovey (1997).

Det er en kvalitativ studie hvor det er gjennomført fire delvis strukturerte intervjuer av fotballtrenere som har ungdommer på laget sitt. Dataen er analysert i henhold til en tematisk analysemetode.

Fotballtrenere viser seg å oppdage prestasjonsangst gjennom en atferdsendring i garderobe eller på fotballbanen. En annen måte det er mulig å oppdage prestasjonsangst på er ved å kartlegge spillernes mestring over en periode, også kalt trafikklysmodellen. Trenerne har tre ulike strategier for å jobbe med prestasjonsangsten. De ufarliggjør fotballen for spilleren. De setter spillerne i posisjoner eller situasjoner hvor spilleren lettere kan lykkes. Eller de tilpasser etter spillerens ønsker og behov. Samtidig påpekes det at arbeidet med prestasjonsangst er en kontinuerlig prosess, hvor en av nøklene er en god relasjon til spillerne.

Nøkkelord: Fotballtrenere, prestasjonsangst, ungdommer, multidimensjonal modell av lederskap, emosjonell intelligens.

Summary

The aim of this study is to investigate how football coaches work with competitive anxiety in adolescents. This involves how they discover, handle and work with it on a daily basis.

This thesis has used two theoretical perspectives. The first perspective is Chelladurai's multidimensional model of leadership (2007) and the second perspective is emotional intelligence by Mayer & Salovey (1997).

This is a qualitative study where the collection of data came through four partially structured interviews of football coaches which has adolescents in their team. The data is then analysed according to a thematic analysis method.

This study shows that football coaches discover competitive anxiety in their players through behavioural change in the locker room or on the field. Another way they discover competitive anxiety is by mapping the players' feeling of mastery over a period of time, also called the traffic light model. Football coaches in this study has three strategies for working with competitive anxiety in their players. They try to downplay the importance of football for their players. They put the players in positions or situations where the possibility of success is high. Or they try to adapt to their players' wishes and needs. At the same time the results from this study shows that working with competitive anxiety is continually process, where one of the keys to success is a good relationship with the players.

Keywords: Football coaches, competitive anxiety, adolescents, multidimensional model of leadership, emotional intelligence.

Forord

Jeg sitter her med en blandet følelse nå når jeg skal levere masteroppgaven min. Arbeidet har til tider vært fryktelig frustrerende, men samtidig har det i de gode tidene har det vært veldig inspirerende. Jeg har lært mye underveis i studiene og i arbeidet med oppgaven, kanskje først og fremst om meg selv og hvordan jeg fungerer som person. Det har også gitt meg muligheten til å reflektere over rollen min som både pappa, student, fotballtrener og fotballspiller på en annen måte, noe jeg er veldig takknemlig for.

Tusen takk til alle informantene som har stilt opp for at denne oppgaven kunne bli gjort. Det er noe jeg setter veldig pris på, og jeg håper samtidig at deres refleksjoner kan gi dere noe videre i trenerhverdagen.

Jeg er også veldig takknemlig for all hjelp fra veilederen min, Eivind Skille. Tusen takk for alle gode råd, innspill og veiledning. Din ro, kunnskap og klarhet har gjort mørke stunder til nye og bedre muligheter.

Min samboer og forlovede, Madeleine Aasen. Tusen takk for all tid og forståelse jeg har fått i den tiden jeg har studert og skrevet både bachelor- og masteroppgave. Å ha en samboer som skriver masteroppgave til alle døgnets tider mens vi har to barn har nok ikke alltid vært like lett for deg. Takk for at jeg har fått lov til å styre og holde på.

Takk også til mine foreldre som har støttet meg med både hjelp til å luften hund, passe barn, økonomi og generell støtte. Det har vært utrolig viktig for at hverdagen skal gå rundt. Tusen takk!

Til slutt vil jeg også takke for to fine år på Høgskolen i Elverum. Takk til alle medstudenter og ansatte for to av de mest læringsrike årene jeg har hatt. En spesiell takk vil jeg også rette til min medstudent, gode venn og samtalepartner Ole Frøystad. Du har vært en knallgod venn og sparringspartner i nesten fem år. Det finnes ikke mange fyrer som er mer omtenkssomme eller smartere enn deg. Tusen takk for et godt samarbeid! Nå skal det bli godt å ikke dele bekymringer om hva vi gjør feil i oppgaven, men heller kose oss med en kopp med kaffe.

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	2
SUMMARY	3
FORORD	4
1.INTRODUKSJON	6
1.1 SELVBIOGRAFISK SITUERING	8
1.2 HVA FOTBALLEN SKAL VÆRE	9
1.3 FOTBALL OG PRESTASJONGANGST	9
1.4 UNGDOMMER OG FOTBALL	11
1.5 DAGENS TRENER	12
2.TEORETISKE PERSPEKTIV	13
2.1 MULTIDIMENSJONAL MODELL AV LEDERSKAP (MML)	14
2.2 EMOSJONELL INTELLIGENS	19
2.3 IMPLIKASJONER FOR OPPGAVEN	22
3. METODE	24
3.1 STUDIETS DESIGN	24
3.2 KVALITATIV FORSKNINGSMETODE	25
3.2.1 Delvis strukturert intervju	25
3.3 UTVALG	28
3.4 INTERVJU MED TRENERE	30
3.5 TRANSKRIPSJON	31
3.6 ANALYSE	31
3.7 ETISKE BETRAKTNINGER	34
3.8 VALIDITET OG RELIABILITET	35
4. RESULTAT	36
4.1 MENINGEN MED FOTBALL	36
4.1.1 Forskjeller i fotball	37
4.2 PRESTASJONGANGST	43
4.2.1 Oppdage prestasjonsangst	45
4.2.2 Håndtere prestasjonsangst	46
4.3 TRENERENS ROLLE	49
4.3.1 Spiller-trener relasjonen	50
4.3.2 Trenerens væremåte	51
4.4 FRA JUNIOR- TIL SENIORSPILLER	52
5. DISKUSJON	53
5.1 TRENERROLLEN	53
5.2 PRESTASJONGANGST	54
5.2.1 Oppdage prestasjonsangst	55
5.2.2 Håndtere prestasjonsangst	57
5.3 GRUNNLEGGENDE FORHOLD SOM SKAPER NYANSER	60
7. KONKLUSJON	63
REFERANSELISTE	66
VEDLEGG 1 – INTERVJUGUIDE	72
VEDLEGG 2 – REVIDERT INTERVJUGUIDE	73
VEDLEGG 3 – INFORMASJONSSKRIV OG SAMTYKKEERKLÆRING	75

1. Introduksjon

Stadig vekk dukker det opp fotballspillere som sliter med prestasjonsangst og velger å gi seg med fotball (Fotballtreneren, 2016). Torstein Andersen Aase, som kanskje er et av de mest kjente eksemplene, ble lettet over å gi seg med fotball fordi han gruet seg så voldsomt til hver eneste kamp at det gikk utover livskvaliteten hans (Aase, 2014). Dette er ikke et engangstilfelle, hvor også Jon Hodnemyr (Sande, 2016) slet med det samme. En av de mest profilerte spillerne i Eliteserien, Ulrik Saltnes, har også vært åpen om egen prestasjonsangst (Skjelvik, 2019). Det er garantert mange flere som sliter med det samme. Gjengangeren hos disse er at prestasjonsangst oppleves som et vanskelig tema. Studier viser at eliteutøvere i ungdomsalder ofte forsøker å håndtere denne prestasjonsangsten selv (Hofseth, 2016). Ulrik Saltnes påpekte at utfordringene med prestasjonsangst forsvant gradvis da Bodø/Glimt ansatte Kjetil Knutsen og mentaltrener Bjørn Mannsverk (Sande, 2016). Dette understreker viktigheten av å ha trenere med forståelse og kunnskap, slik at prestasjonsangsten ikke tar overhånd og spiser opp idrettsleden.

Prestasjonsangst og stress er noe som har blitt forsket mye på innen idrettsforskning de seneste årene (S. Vella & Liddle, 2020). En utstrakt forståelse av prestasjonsangst er at det kommer av stress som oppstår når det er en ubalanse mellom individets ressurser (opplevde ferdigheter) og krav fra miljøet (oppgave) (Abrahamsen, 2021). For idrettsutøvere er det gjerne tre hovedkilder til stress. Disse kildene er faktorer som er knyttet til konkurranser, organisasjonen og personlige deler av livet (Kristiansen & Berntsen, 2021). Hvor konkurransesfaktorer er alt som har med konkurransedelen å gjøre. Stresskilder knyttet til organisasjonen, som er av de større kildene, og denne oppgaven i stor grad er rettet mot, har stor innflytelse på prestasjonsangst. Typiske kilder til organisasjonsstress er forhold som styres av forbund, klubben, ledere og trenere. Den siste kategorien med personlige deler består som regel av forhold som har med familie, kjæreste eller søsken å gjøre.

Studier av Rozsnyai et al. (2020) viser at stress, depresjon eller angst hos juniorspillere mellom 14-16 år påvirker negativt og kan hindre de i å oppnå sitt potensial som fotballspiller. En annen artikkel av Sæther (2018) omhandler akademispillere i Norge. Denne viser at spillerne som har vært i akademier i kun en liten periode opplever mer stress enn spillerne som har vært en del av akademiet over en lengre periode. Det kan tyde på at spillere som

kommer inn i et nytt lag eller system opplever mer stress, ganske likt som en juniorspiller som flyttes over på et seniorlag. Det finnes en del studier av fotballspillere og prestasjonsangst, som blir utdypet i kapittel 1.3. Til tross for studier av prestasjonsangst hos spillere er det lite fagfelleverderte artikler av hvordan fotballtrenere håndterer dette problemet hos ungdommer eller spillere generelt.

Denne masteroppgaven har satt søkelyset på fotballtrenernes perspektiv, hvor deres tanker og refleksjoner på hvordan man jobber med prestasjonsangst hos ungdommer. Det er en kvalitativ studie hvor utvalget i oppgaven består av fire fotballtrenere som er trenere for hvert sitt A-lag i breddefotballen. Hensikten med studien er å finne ut hvordan fotballtrenere jobber med prestasjonsangst hos spillerne sine. Oppgaven har fokusert spesifikt på overgangen fra junior- til seniorfotball fordi det er ansett som en vanskelig fase for ungdommen. Det er den tiden man ofte forbinder med hvorvidt spillerne kan bli elitespillere (Sæther, 2015), samtidig som det skjer mye på skolen, hjemme og med venner. Det er med andre ord en tid hvor det er vanlig å ha mange baller i luften.

Som teoretisk rammeverk i oppgaven, er det brukt Chelladurais (2007) multidimensjonelle modell av lederskap (MML) og emosjonell intelligens (EI) av Mayer & Salovey (1997). Hensikten med å bruke disse perspektivene til denne oppgaven er å bruke MML til innsikt mellom trenerens rolle og hvordan den påvirker spillernes trivsel og prestasjon. EI er ment å gi innsikt i hvordan en trener kan oppdage og regulere følelsen av prestasjonsangst hos spillerne.

Oppbygningen av oppgaven starter med en innledning som inneholder selvbiografisk situering, aktualisering av problemstilling og tidligere forskning. Neste del omhandler de to teoretiske perspektivene MML (Chelladurai, 2007) og EI (Mayer & Salovey, 1997). Neste del tar for seg alt om metode, som omfavner blant annet utvalg, analyse og metodiske betraktninger. Etterfølgeren til metode er resultat fra datainnsamling, før diskusjon og konklusjon runder av oppgaven. Denne oppgaven har dermed til hensikt å svare på *hvordan jobber fotballtrenere med prestasjonsangst hos ungdommer?*

1.1 Selvbiografisk situering

Kvalitative studier innebærer ofte en del tolkning av forskeren (Thagaard, 2018). Denne tolkningen er basert på forståelsen og tilknytningen til den som gjennomfører studiene. Ifølge Neumann & Neumann (2012) bør forskeren redegjøre sin bakgrunn, tilknytning til forskerfeltet og hvilken forståelse man har av fenomenet. Av den grunn vil det være rett og rimelig å klargjøre hvilken forståelse jeg har hatt og har fått av prestasjonsangst. På bakgrunn av dette tar denne delen for seg min bakgrunn som spiller og trener, og hvordan mitt inntrykk av prestasjonsangst har endret seg.

Jeg har vokst opp i en middelklassefamilie og har spilt fotball så lenge jeg kan huske. I siste året som junior fikk jeg lov å hospitere litt med et lag som spilte i OBOS-ligaen. Mitt første minne av prestasjonsangst fikk jeg i denne hospiteringsperioden. Der var det helt andre krav som ble stilt i forhold til hva jeg var vant til. Man gikk fra å få til det meste man prøvde på, til å ikke få til noe som helst. Denne mangelen på mestring førte til at jeg ikke ville ha ballen fordi sjansen for å se dum ut var veldig stor. På den tiden var prestasjonsangst for meg å grue seg til å få ballen, og ikke gjøre noe dumt når du fikk den.

Senere er jeg blitt trener for to lag, et G16 lag og laget til sønnen min på seks år. Selv om jeg er opptatt av prestasjonsangst opplever jeg at oppmerksomheten i planleggingen, gjennomføringen og evalueringen av øktene ofte er rettet mot didaktikk, spilleprinsipper og om det har skjedd læring. Sjelden eller aldri legger jeg vekt på trening av mentale ressurser eller kartlegger spillernes mestringsfølelse. Jeg tror det kommer av alt som har formet meg som trener, fra trenerutdanningen til tidligere trenere, ikke har hatt viet mye oppmerksomhet til det heller. Det har kanskje sine naturlige grunner, da prestasjonsangst kan oppleves som en liten del av det å være trener. Akkurat nå har jeg inntrykk av at prestasjonsangst er en følelse av å tro at man ikke får til den oppgaven som er gitt. Responsen dette gir er at man gruer seg, er usikker eller nervøs for om man klarer å løse den gitte oppgaven. Det er ikke bare en følelse som dukker opp i fotball, men kan også være en følelse som dukker opp i hverdagen. Hvis man føler at man mestrer hverdagslige utfordringer, tar man med selvtilliten videre i andre arenaer, som f.eks. fotball. Med selvtillit får man en følelse av å kunne håndtere alle utfordringer som kommer, store og små. For meg er fotball en arena hvor spillerne skal få denne mestringsopplevelsen, slik at de kan bygge selvtilliten som behøves for å håndtere andre oppgaver i hverdagen. Dette er mitt synspunkt på prestasjonsangst som spiller og

trener. Med redegjørelse av min bakgrunn og forståelse av prestasjonsangst, vil neste del av oppgaven ta for seg hva fotballen er tiltenkt å være.

1.2 Hva fotballen skal være

I Norge er fotball den idretten som rekrutterer flest mennesker, hvor omlag 60% av alle gutter og 35% av alle jenter er innom fotball en eller annen gang i løpet av livet (Norges fotballforbund, 2011). Når idretten og fotballen er så utbredt og populær som den er i Norge, så vil den omfavne og ha muligheten til å påvirke de aller fleste i befolkningen på et tidspunkt. Enten det er de som ønsker å prøve idrett av sosiale grunner eller det er utøvere som har ambisjoner, skal alle få plass i norsk idrett. Det kommer fram av NFFs visjon som er *glede, drømmer og fellesskap* (Norges fotballforbund, 2020). I praksis betyr det alle som deltar eller er med i fotballen skal oppleve glede, mestring, trygghet i eget lag og for de som har eller får ambisjoner - å kunne gå for drømmen. Kanskje er det nettopp drømmer som er med på å skape prestasjonsangst i fotball? NFF nevner ikke prestasjonsangst eller stress eksplisitt i sin trenerutdanning UEFA C (Norges fotballforbund, 2021b) eller UEFA B (Norges fotballforbund, 2021a). Noen temaer kan ha potensial til å omfavne temaet, som f.eks. «mestringsorientert ledelse», «treneren som veileder» eller når det gjelder å «holde spillerne i flytsonen», men det er opp til den enkelte kursholder hvor viktig prestasjonsangst er.

Idretten, fotball inkludert, påberoper seg et samfunnsansvar i forhold til folkehelsen i tillegg. Helt eksplisitt gjelder det delen som omhandler fysisk aktivitet (Norges idrettsforbund, 2014), da idrett handler om aktivitet. Folkehelsen handler også om psykisk helse. Selv om fotballen ikke har samme naturlige påvirkningskraft på den psykiske helsen som den har på den fysiske helsen, er det naturlig å tenke at den psykiske helsen skal bli ivaretatt også her. Glede og mestring, som er en del av visjonen til NFF, handler tross alt om trivsel og læring for den enkelte. Med fotballens mening friskt i minne, dreier neste del seg om utbredelse av, og noen av kildene til prestasjonsangst i fotball og idretten generelt.

1.3 Fotball og prestasjonsangst

I ungdomsalder (13-19 år) er omtrent en tredel av guttene medlem i et fotballag, og rundt 15% av jentene på samme alder (Norges fotballforbund, 2022). Torstein Andersen Aase (2014) sier at fotballen preges av lite åpenhet rundt den mentale siden av idretten. Det å ha

prestasjonsangst oppleves som vanskelig når forbildene som er i media og lykkes, er utøvere omtalt som «vinnerkaller». Ungdommen får inntrykk av at man må være en maskin for å lykkes. Noe av skylden for dette blir pålagt media og trenere (Hofseth, 2016). Media og trenere skaper et bilde av at utøverne hele tiden må bli bedre og prestere på sitt aller beste (Fotballtreneren, 2016).

NISO – undersøkelsen, som er en undersøkelse gjort blant spillere i Eliteserien, viser at nærmere 40% av spillerne mener at klubben de spiller i har lite eller svært lite fokus på mental helse (Høidalen et al., 2020). Mental helse er selvsagt et større tema enn angst eller prestasjonsangst, men det er et problem i samfunnet. Angst og angstlidelser er et av de mest utbredte mentale helseproblemene blant barn, unge og voksne (Reneflot et al., 2018). Ikke bare i idretten, men i befolkningen generelt.

For å forstå prestasjonsangst i idrett, bør man i følge Neil & Woodman (2019) definere det ut fra en teoretisk base. For å forstå prestasjonsangst, må man se sammenhengen mellom *stress*, *angst* og *prestasjonsangst*. Lazarus & Folkman (1984) sin velkjente stressteori beskriver *stress* som en pågående dynamisk prosess mellom miljøkrav og egne ressurser. Stress oppstår når miljøkravene er større enn egne opplevde ressurser. Med mindre miljøkravene senkes eller ressursene økes, medfører det den negative følelsen *angst* (Neil & Woodman, 2019). Angst og angstlidelser er i følge helsedirektoratet (2017) en tilstand hvor hovedsymptomet er en irrasjonell frykt. Frykt for bestemte objekter eller situasjoner. Det kan også være en mer ubestemt form preget av vedvarende bekymringer. Videre defineres prestasjonsangst av Thomas et al. (2009, s. 126) som «en spesifikk negativ følelsesrespons av stressfaktorer relatert til konkurranse». Prestasjonsangst er en negativ følelse som oppstår når man tror at egne ferdigheter ikke strekker til. I en fotballkontekst kan det være at en spiller tror at egne ferdigheter, eller lagets ferdigheter, ikke er bra nok til å vinne fotballkampen. Dette kan øke sannsynligheten for prestasjonsangst. Prestasjonsangst, basert på den teoretiske basen, blir i denne oppgaven definert som «den negative følelsen av frykt som oppstår når kravene fra miljømessige faktorer oppleves som større enn egne ressurser».

Bauman (2016) forteller at mentale helseproblemer i idrett er et stigmatisert tema, og konkurranseidrett, som fotball, er en type idrett hvor potensialet for redusert mental helse er økt. Det er fordi konkurranseidrett forbindes med utøvere som er mentalt tøffe og presser seg selv til ytterste grenser for å bli best mulig og vinne (Bauman, 2016; Aase, 2014). Mazzer og

Rickwood (2015) viser til at unge utøvere med mental tøffhet, håndterer motgang og press bedre. De har mer motstandskraft i møte med utfordringer og leverer jevnere prestasjoner i idretten (Crust, 2007). Det kan dermed se ut til at mentalt robuste utøvere er de som fortsetter med fotball og i det hele tatt kan lykkes med fotball, noe som forsterker inntrykket man får av fotball som en resultatfokusert idrett.

I senere tid er det gjort massevis av studier når det gjelder stress, prestasjonsangst og toppidrett (S. Vella & Liddle, 2020). Det har muligens sine naturlige årsaker, da toppidretten ofte blir forbundet med store fysiske og psykiske krav til utøverne (Bauman, 2016). Det faktum at barn og ungdom som er fysiske aktive ofte har bedre mental og fysisk helse sammenliknet mot inaktive virker som en vedtatt sannhet i dagens samfunn. Dette har blitt støttet ved flere tilfeller, og studiene viser at aktive barn har mindre sannsynlighet for å utvikle depresjon, angst og har generelt sett bedre selvtillit (Vella et al., 2014). Andre studier kan tyde på at dette bildet er mer nyansert enn ved første øyekast. Fraser-Thomas et al. (2005) viser til en sammenheng mellom deltakelse i idrett og svakere psykososial utvikling. Svakere utvikling av blant annet selvtillit, oppfattelse av press og umoralsk oppførsel. Hvor selvtilliten faktisk er den faktoren som har størst betydning for følelsen av stress og angst (Hanton & Mellalieu, 2014). En høy selvtillit gir større tro på seg selv og lavere sannsynlighet for prestasjonsangst.

Engan & Sæther (2018) gjorde en studie av fotballspillere i elite-junior klassen. Der ble spillerne sammenliknet på to forskjellige nivåer, 1 som var høyeste nivå, og 2 som var nest høyest. Spillere fra nivå 2 følte mer stress sammenliknet med spillere fra nivå 1. Engan & Sæther (2018) spekulerte i om kilden til det ekstra stresset kom av prestasjoner og utviklingen deres, eller mangel på den. Noe som kan vise at spillere som ikke tilhører det aller høyeste nivået, kan være mer utsatt for stress fordi de opplever at de har dårligere tid eller ikke tilstrekkelig med ferdigheter. Med kunnskap om kildene til prestasjonsangst, vil neste del omhandle hvorfor ungdommer kan være en utsatt gruppe i idrett og fotball.

1.4 Ungdommer og fotball

Studier av Ciarrochi & Deane (2001) viser til at enkelte ungdommer opplever det som vanskelig å dele problemer med familie og venner. Spesielt ungdommene som hadde en subjektiv mening om å være dårlig på håndtering av følelser. Andre studier gjort av

Rickwood & Braithwaite (1994) viser at ungdommer er mer tilbøyelig til å prate om, og ta i mot råd når det gjelder mentale helseproblemer, hvis det er med en som er ansett som en trygg voksenperson. I tilfeller hvor ungdommen deltar i idrett, kan en trener være nettopp denne trygge voksenpersonen. Ungdomsårene er forbundet med de årene hvor det avgjøres om utøverne kommer til å bli eliteutøvere i idretten eller ikke (Sæther, 2015). Det er også tiden da grunnlaget for hvorvidt man ønsker å fortsette med idrett og fysisk aktivitet i framtiden blir lagt (Sæther, 2015). Ungdomsidretten har etter tusenårsskifte blitt dyrere, mer konkurranseorientert og fått et økende fokus på å skape eliteutøvere (Fraser-Thomas et al., 2005). Dette påpeker behovet for flere autonomistøttende trenere (Kristiansen & Berntsen, 2021).

Innfrielse av forventninger fra foreldre og trenere er ifølge Gilbert et al. (2007) et betydelig stressmoment for utøverne. Hvor mangel på konkret kommunikasjon av forventningene er hovedårsaken. Foreldrene og deres engasjement med å støtte og oppmuntre egne barn til å delta i idrett, er en av de viktigste faktorene for barn og unges deltakelse (Côté, 1999). Utøvere som har foreldre som engasjerer seg og har forventninger til deres deltakelse i idrett, ser ut til å ha mer suksess og glede av idrett. Det samme engasjementet og forventningene kan også føre til ekstra stress og press hos utøverne (Côté, 1999). Selvopplevd press fra foreldre kan derfor være en ytre faktor som påvirker prestasjonsangsten. Det er ikke kun stress fra miljømessige forhold som påvirker idrettsutøvere. Gilbert et al. (2007) påpeker at idrettsutøvere ofte har store krav til egen prestasjon og utvikling. Dette er krav som kan gi et stort prestasjonspress for utøverne, som bidrar til økt stress på den idrettslige arenaen og i hverdagen. Et prestasjonspress som medfører følelser det kan være fint å dele med noen, enten det er foreldre, lærere eller trener. I neste avsnitt skal man se litt nærmere på hvilken rolle treneren kan spille for ungdommer og hvor viktig rollen er i forhold til arbeidet med prestasjonsangst.

1.5 Dagens trener

Studier viser at trenere i Norge i stor grad er enten frivillige eller ansatte på deltid (Chroni et al., 2018). De vil derfor ha en hovedjobb som tar opp det meste av dagen, noe som fører til at tiden til å være trener vil være begrenset. Sæther (2015) påpeker at treneren er en av de viktigste personene for en ungdom i løpet av ungdomstiden, og vil ha stor påvirkningskraft på ungdommen. En trener med den hverdagslige tidsnøden kan ha mindre tid til refleksjon og

planlegging av treningsøkter, enn en heltidstrener. Til tross for dette føler trenere at de spiller en viktig rolle når det kommer til ungdommens mentale helse (Ferguson et al., 2019). Det vitner om at trenere oppfatter rollen sin som mer enn bare å få utøverne til å utvikle seg og ha det gøy, de føler et ansvar for at spillerne skal ha det bra i hverdagen. Selv om trenere ser at rollen deres inkluderer å ta vare på ungdommenes vel og ve, er det flere utfordringer knyttet til å hjelpe med mentale helseproblemer. Trenere anså manglende kunnskap og trening som en faktor som gjorde de usikre på hvorvidt de hadde ressursene til å hjelpe (Mazzer & Rickwood, 2015). Det kan peke på at trenere generelt sett hadde hatt nytte av mer kunnskap om temaet.

Utviklerrollen bærer flere likheter med den *autonomistøttende* treneren, som ser ut til å være en trenerrolle som de fleste utøverne foretrekker (Kristiansen & Berntsen, 2021).

Treneren er også et forbilde for spillerne sine. Hvor blant annet Gilbert et al. (2007) påpeker viktigheten av trenerens oppførsel mot egne spillere, motspillere eller dommere i sin daglige interaksjon med utøvere og omgivelser. Når treneren viser positive holdninger og selvtillit i rollen, smitter det over på egne utøvere. Treneren blir et forbilde for ungdommene og mye av væremåten mimikeres. Oppførselen og væremåten til treneren er derfor av svært stor betydning. Om man har trenere som gir kritikk av enkeltutøvere når de gjør feil, kan de skape et unødig press om å måtte prestere hos utøveren (Gilbert et al., 2007). En trener som evner å reflektere over egen væremåte for å redusere prestasjonspresset kan derfor være av stor betydning for utøvernes deltakelse og utvikling.

Nå er det redegjort for mitt ståsted som forsker og egen forståelse av fenomenet prestasjonsangst. Videre er det blitt kartlagt hva fotballen er ment å være for deltakerne. Det er også blitt sett på hvilke kilder til prestasjonsangst som er i fotball og idretten generelt. I tillegg er det gått gjennom hvordan en ungdom sin deltakelse i fotball og idrett kan være en kilde til prestasjonsangst, samt hvilken rolle treneren kan spille oppi det hele. Neste del av oppgaven vil omhandle de teoretiske perspektivene MML (Chelladurai, 2007) og EI (Mayer & Salovey, 1997), samt hvilke implikasjoner det gir for studiene.

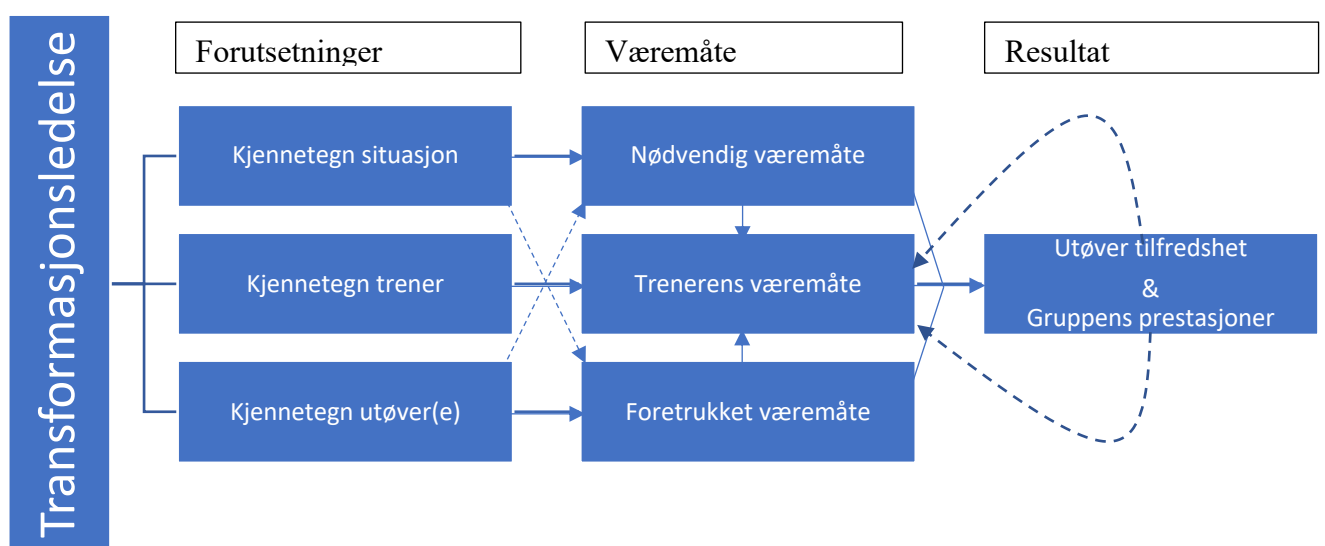
2. Teoretiske perspektiv

Denne delen av oppgaven består av de teoretiske perspektivene som blir benyttet til å gi forståelse og innsikt i en treners hverdag, med hensyn til å arbeide med prestasjonsangst hos

ungdommer. Første delen av kapittelet tar for seg Chelladurais (2007) multidimensjonelle modell av lederskap (MML). Den er brukt for å se hvilke forhold en trener bør ta hensyn til for at spillerne og laget skal være fornøyde og prestere bra. Videre brukes teorien om emosjonell intelligens (EI) av Mayer & Salovey (1997) fordi prestasjonsangst er definert som en følelse. Da er hensikten å bruke EI for en forståelse av hvordan treneren kan oppfatte og regulere denne følelsen hos spillerne. Til slutt i kapittelet blir det sett på hvilke implikasjoner disse to perspektivene gir for resten av oppgaven.

2.1 Multidimensjonal modell av lederskap (MML)

Studie av trenere behøver et teoretisk perspektiv som sier noe om hvilke forhold en trener bør ta hensyn til i sin daglige interaksjon med spillere og medtrenere. Chelladurai (2007) har utviklet en velkjent modell for lederskap i sport, som kalles for den multidimensjonale modellen av lederskap (MML). Grunntanken med denne modellen er at trenerens oppførsel har stor påvirkning på prestasjonen og tilfredsheten til utøverne (Chelladurai, 2007). Det er derfor *trenerens væremåte* befinner seg i midten av modellen. Trenerens væremåte blir påvirket av alle de andre boksene som befinner seg rundt. Disse er faktorer som påvirker væremåten til treneren, som er avgjørende for hvor fornøyde spillerne er og prestasjonsnivået til spillerne (Beauchamp et al., 2019). Modellen består av fire komponenter. Disse komponentene er *transformasjonsledelse*, *forutsetninger*, *væremåte* og *resultat av væremåte*. Disse vil bli gjennomgått systematisk i nevnt rekkefølge fordi det gir en logisk oppbygning.



Figur 1: Illustrasjon fritt illustrert etter Chelladurais (2007, s. 117) multidimensjonale modell av lederskap.

Transformasjonsledelse er en ledelsesteori som først ble teoretisert av James Burns (Bond, 2015). Grunntanken i transformasjonsledelse er at lederen først og fremst ønsker å inspirere andre til å gjøre det som er til det beste for resten av laget, klubben eller samfunnet. De (lederne) bruker sin sterke personlighet, sine verdier og sin visjon som verktøy for å inspirere sine følgere til en høyere moral og motivasjon (Bond, 2015). Transformasjonsledelse er brukt i MML (Chelladurai, 2007) fordi en trener er en person som forsøker å få hele laget til å dra i samme retning, med samme verdier og identitet. En transformerende trener i fotball vil ønske å inspirere spillere, og eventuelle medtrenere, til å ta avgjørelser som gagnar eget lag, klubb og det lokale samfunnet. En velkjent frase fra en trener kan være «vi kjefter ikke på dommeren, men konsentrerer oss om hva vi kan gjøre noe med». Da forsøker treneren å inspirere egne spillere til et verdsett hvor neste oppgave er viktigere enn å klage på dommeren.

Forutsetninger i MML (Chelladurai, 2007) omhandler alle grunnleggende forhold som en trener bør ta hensyn til. Ut fra modellen (figur 1.1) kan man se at det er tre forutsetninger som er påvirkende væremåten til treneren. Det er *kjennetegn på situasjonen*, som forteller om forhold som beskriver treningssituasjonen i laget eller klubben. Det er *kjennetegn på trener*, som forteller om sider av treneren som påvirker hvordan væremåten er. Den tredje og siste forutsetningen er *kjennetegn på utøverne*, som forteller noe om utøverne som treneren bør ta hensyn til.

Kjennetegn på treningssituasjonen sier noe om forholdene til laget man har eller tar over. Situasjonelle kjennetegn er laget eller klubbens målsettinger, nivå, oppgavetyper på trening/kamp, den sosiale og kulturelle konteksten laget befinner seg i (Chelladurai, 2007). Alder, kjønn, ferdighetsnivå og liknende vil være påvirkende faktorer når det gjelder treningssituasjonen. Den sosiale og kulturelle konteksten bestemmes ut fra geografisk lokasjon, hvor lokasjon forteller om hvordan lokalmiljøet ser på betydningen av idrett/fotball. Videre kan geografisk lokasjon forteller hvilke sosiale og kulturelle kontekster som gjelder i aktuelt område. Et område som er dekket av snø på vinteren vil ha en bedre skikultur enn et område uten snø. Et område med et lokalt fotballag som gjør det bra på nasjonalt nivå vil sannsynligvis ha en bedre kultur for fotball enn et område hvor det er langt til nærmeste

storlag. Andre faktorer som spiller inn på den sosiale og kulturelle konteksten, men som likevel kan være avhengig av geografisk lokasjon er klubben/organisasjonens hensikt. Skal fotball spilles for å ha det gøy? Skal fotball spilles for å vinne? Skal det spilles for å utvikle elitespillere? Det er selvsagt mulig å ha et bredt perspektiv på hensikten til hvorfor man bedriver idrett. Det betyr ikke at noen klubber velger å prioritere en hensikt mer enn en annen. Det vil være grunn til å tro at klubber som spiller på elitenivå vil ha et større fokus på å utvikle elitespillere da det er helt nødvendig å vinne fotballkamper for å overleve som klubb. *Situasjonelle kjennetegn* er derfor forhold som forteller hva en trener er nødt til å ta hensyn til, som vil være styrende for den *nødvendige væremåten* til en trener (Chelladurai, 2007).

Forutsetning to, *kjennetegn på treneren*, sier noe om hvilken person treneren er. Det er gjerne trenerrelaterte faktorer som personlighet, utdanning og erfaring (Chelladurai, 2007). Dette er gjerne faktorer som varierer veldig hvis man sammenlikner lag og klubber. Hvor det er nærliggende tro at større klubber som har akademier har flere trenere som er ansatt, sammenliknet med «vanlige» klubber. Generelt sett i Norge er fotballtreneren en person som har deltatt i idrett og har et godt forhold til fotball selv. Det er mest sannsynlig en mann som har vært foreldretrener for egne barn. Sannsynligheten er også høy for at vedkommende har høyere utdanning og trenerutdanning (Chroni et al., 2018). Når det gjelder erfaring så kan man tenke at det er trenere som har mer enn 5 års erfaring, basert på at så og si alle fotballtrenere har vært foreldretrener for egne barn (Chroni et al., 2018). Da vil en fotballtrener for ungdom sannsynligvis ha trent barn fra de var 6-12 år.

Siste og tredje forutsetning er *kjennetegn på utøverne*. Denne forutsetningen inneholder faktorer som beskriver utøverne i laget. Chelladurai (2007) viser til personlig faktorer hos utøverne som personlighet og ferdighetsnivå i forhold til oppgaven. Spillere kommer fra forskjellige bakgrunner og har ulik oppdragelse. Det vil påvirke måten hver utøver oppfatter treneren. Engasjement fra treneren vil gi energi hos noen, eller påføre stress hos andre (Sæther, 2015). Personlighetstrekk som behov for å mestre, behov for tilhørighet og kognitiv struktur vil være sterkt påvirkende forutsetninger på utøvernes preferanse av treners væremåte. Alle utøvere, til og med alle personer, har et behov for å mestre og føle tilhørighet. I fotball er det ikke annerledes. Kognitiv struktur handler om hvordan den enkelte utøver lærer, hvor all læring bygger på tidligere erfaringer, i tråd med Piaget sin kognitive utviklingsteori (Säljö, 2016). Implikasjoner av dette er jo at det medfører at hver enkelt

utøver tolker treneren sine beskjeder og hensikter ut fra egne forutsetninger og tidligere læring. Slik at alle utøverne har forskjellig grad av kunnskap, egenskaper og ferdigheter. Kjennetegn på utøverne er sider hos spillerne som det er nødvendig at treneren tilpasser væremåten sin etter i MML (Chelladurai, 2007). Et eksempel på en tilpasning etter utøverne er Sir Alex Ferguson i hans tid i Manchester United. Når laget hans ledet til pause og han ikke ville at de skulle senke skuldrene, valgte han å kjeft på de spillerne som tålte det selv om de spilte en god kamp. Han visste at enkelte personer ikke tålte kjeft, så han gjorde det på de som tålte det isteden. Nå som forutsetningene er redegjort, omhandler neste del væremåter.

Væremåtene i MML er i likhet med forutsetningene delt inn i tre bokser. De tre væremåtene er nødvendig, faktisk og foretrukket væremåte, hvor alle væremåtene er basert på forutsetningene (figur 1.1.). *Den nødvendige væremåten* til treneren er hvordan hen bør opptre ut ifra forutsetningene til laget og nærkulturen (Chelladurai, 2007). Ved å unngå å ta hensyn til de situasjonelle kjennetegnene (fra figur 1.1), vil det føre til lavere grad av fornøyhet hos utøverne og lavere prestasjonsnivå av gruppen (Chelladurai, 2007). Eksempelvis kan det være et lag som går over fra å ha en foreldretrener til å få en trener som ikke har samme forbindelsen med laget. Grunnen til trenerbytte kan være mangfoldig, men det største argumentet er som regel er at foreldre slipper seleksjon/deseleksjon av egne barn. Kjennetegn på overgangen fra foreldretrenere til en annen trener er gjerne vridningen fra «bare gøy» og «alle får spille», til et større fokus på utvikling, resultat og ujevne fordeling av spilletid. Noen spillere har ambisjoner, andre opplever større belastning med ungdomsskole o.l (Norges fotballforbund, 2011). Om treneren ikke tilpasser seg etter de situasjonelle kjennetegnene som finnes, vil det føre til mindre fornøyde spillere og svakere prestasjoner (Chelladurai, 2007).

Væremåte i boks nummer to er *trenerens faktiske væremåte*. Denne boksen er midtpunktet og den viktigste boksen i modellen fordi den er essensiell for lagets trivsels- og prestasjonsnivåer (Chelladurai, 2007). Den faktiske væremåten blir direkte påvirket av den nødvendige og foretrukne væremåten. Chelladurai (2007) hevdet at desto nærmere trenerens faktiske væremåte var med nødvendig og foretrukket væremåte, desto bedre tilfredshet og prestasjoner hos gruppen. Denne såkalte sammensmeltingen av væremåtene kalles for kongruenshypotesen. Full kongruens mellom væremåtene gir treneren størst sannsynlighet for å få spillerne til å trives, prestere og utvikle seg (Chelladurai, 2007). Kongruenshypotesen til Chelladurai (2007) forteller at væremåten til treneren er helt avgjørende for spillernes trivsel

og prestasjon. MML gir en oversikt over de grunnleggende forhold som former trenerens væremåte i det daglige møte med utøverne. Treningssituasjonen omfavner viktige punkter om hva fotballaget skal være. Konsentrerer klubben seg om utvikling av elitespillere eller skal det være en arena hvor ungdommer kan møtes i en sunn hobby? Hvordan type spillere er det i laget? Sæther (2015) forteller om viktigheten av kunnskap om treningssituasjonen, egne karakteristikk og utøverne for å kunne nå alt og alle. På bakgrunn av den kunnskapen, bli en trener som sørger for glede, mestring og utvikling av hele mennesket i tråd med NFF's visjon (Norges fotballforbund, 2020).

Den tredje boksen er trenerens *foretrukne væremåte* baserer seg på kjennetegnene hos hver enkelt spiller, som forklart tidligere. Den foretrukne væremåten er hvordan hver enkelt spiller ønsker at treneren skal framstå. Dette med hensyn til hvordan utøveren lærer best, hva som skal til for å trives, ambisjoner med fotballen og tid man vil bruke på fotball (Chelladurai, 2007). Det trenger ikke nødvendigvis være en væremåte som snill, omtenkstom og empatisk. Det inneholder alle faktorer som medfører trivsel, mestring og utvikling. Ikke alle spillere har samme forhold til fotball, utfordringen er åpenbart å møte alle foretrukne væremåter. Et kjent problem i fotballen er at treneren skal klare å møte alle, slik at alle spillere opplever det NFF kaller for «å være i flytsonen» (Norges fotballforbund, 2011). Den mest kjente og mest brukte metoden for dette er differensiering. Differensiering for treneren er å tilpasse vanskelighetsgraden etter utøverens nivå og modning (Norges fotballforbund, 2011). Det er en foretrukket væremåte fordi treneren er imøtekommende med spilleren og sørger for at spilleren føler mestring over å klare nye utfordringer. Summen av nødvendig og foretrukket væremåte gir en faktisk væremåte hos treneren som gir spillerne og laget trivsel og prestasjons. Neste og siste boks handler om resultat.

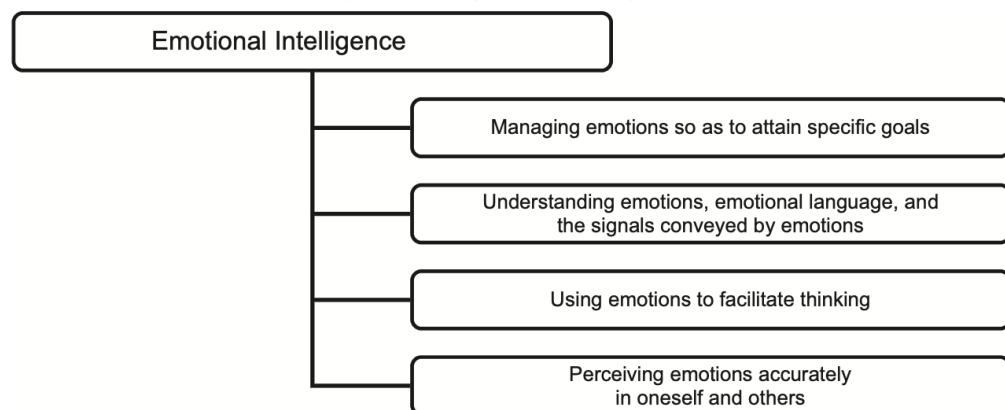
Den siste boksen, *resultat*, beskriver spillernes trivsel og prestasjonsnivå. Som sett i figur 1.1, er det en syklus mellom trenerens faktiske væremåte og spillernes trivsel og prestasjoner. Det betyr at når spillerne trives og presterer bra, er det en tilbakemelding til treneren om at hen gjør noe riktig. Hvis spillerne mistrives og det er dårlige prestasjoner, er det en indikator på at den faktiske væremåten ikke er optimal (Chelladurai, 2007). Resultat kan derfor ses på som en tilbakemeldingsloop, hvor trivsel og prestasjon blir en indikator for om væremåtene er i samspill med forutsetningene.

En svakhet ved å bruke denne teorien er at den ikke gir et innblikk i hvordan en trener faktisk oppdager og arbeider med prestasjonsangst hos spillerne. Prestasjonsangst er en følelse, en irrasjonell frykt for å prestere dårlig. For å få innblikk i den delen av jobben som trener vil det derfor være nødvendig med et teoretisk perspektiv som omfavner oppdagelse og regulering av følelser.

2.2 Emosjonell intelligens

Utvikling av hele mennesket er ikke alltid et fokusområde i fotball, ei heller toppfotball (Høidalen et al., 2020). Teorien om emosjonell intelligens (EI) er ment å gi innsikt til hvordan mennesker har ulike stadier i tolkningen av følelser, hvor *the four-branch model of emotional intelligence* (FBM) representerer de ulike stadiene i EI hos mennesker (Mayer et al., 2008). Den opprinnelige tanken rundt EI var at noen mennesker klarte å resonnere og bruke følelser til å fasilitere tanker bedre enn andre (Mayer et al., 2008). De var rett og slett bedre på å regulere egne og andres følelser. På bakgrunn av den tanken ble den opprinnelige definisjonen at EI er et sett med sammenhengende evner. Evner som lar oss gjenkjenne egne og andres følelser slik at vi kan skille mellom dem, for å bestemme hvordan vi skal tenke og handle (Salovey & Mayer, 1990). Ifølge Mayer et al (2008) har denne definisjonen blitt modifisert av andre gjennom årene, blant annet av Goleman(1997). Salovey & Mayer (1990) utviklet sin første modell bestående av tre grener. Grenene representerte tre mentale prosesser for hvordan man kunne forstå og tolke følelser. Senere har denne modellen fått flere komponenter og kalles FBM (Mayer & Salovey, 1997). Det er sistnevnte og oppdaterte versjonen som i hovedsak kommer til å bli benyttet i denne oppgaven på grunn av revideringen som har gitt et riktigere bilde av hva EI er.

The Four-Branch Model of Emotional Intelligence (Mayer & Salovey, 1997)



Figur 2: Four-branch model of emotional intelligence av Mayer & Salovey (1997).

FBM deler opp EI inn i fire grener. Grenene kan ses på som et tre som vokser, hvor en og en gren vokser ut desto eldre og visere treet blir. Den mest grunnleggende evnen i EI er i følge Mayer & Salovey (1997) å *oppfatte følelser nøyaktig*, hos seg selv og andre. Det vil si at man observerer og forstår hvilke følelser som kommer til uttrykk, hos seg selv og andre. Man observerer og forstår den non-verbale kommunikasjonen som foregår. Det handler derfor ikke om prating, men heller hvordan følelser kommer til uttrykk gjennom kroppsspråk og handlinger. Eksempelvis kan det være et barn som er glad eller fornøyd og uttrykker dette gjennom å smile eller le. Det kan være en spiller som opplever følelsen av nervøsitet før en kamp, hvor uttrykningen av følelsen kan opptre gjennom kroppsspråk eller oppførsel. Man oppfatter en følelse og tolker den med den kunnskapen og informasjonen man har. Denne grenen oppfattes som den første og mest grunnleggende evnen av EI, på grunn av det er den første evnen man utvikler, og gjerne når man er et lite barn (Mayer & Salovey, 1997).

Gren nummer to forklarer evnen man har til å *bruke følelser til å fasilitere tenking*. Å bruke følelser til å fasilitere tenking handler om hvordan bruken av følelser kan hjelpe med å tenke klarere, bedre eller mer effektivt. Eller motsatt (Mayer et al., 2011). Det er to fedre som skal løse en rubiks kube. Det er en far som trøster en utrøstelig baby, og vil synes det er vanskeligere å tenke klart og ta gode avgjørelser. Du har også en far som har en sovende baby. Faren med den utrøstelige babyen har en følelse av stress som gjør at evnen til å tenke på noe annet enn å trøste babyen er utelukket. Faren som har en sovende baby derimot, kan bruke følelsene sine til å tenke på rubiks kubene. Faren med den utrøstelige babyen vil med erfaring av flere episoder babygråt, kunne ta bedre avgjørelser hvis han kontrollerer følelsene sine på en god måte. På grunnlag av det kan man si at gren nummer to handler om å *bruke følelser som en hjelp*.

Der hvor de to første grenene var grunnleggende evner, stiger kompleksiteten på denne grenen. På den tredje grenen i treet til Mayer & Salovey (1997) finner vi *forståelse av følelser, følelsspråket og signaler som blir formidlet av følelser*. Forståelsen av følelser handler om å lese og forstå hvilke følelser som oppstår hos seg selv og andre. I tillegg skal disse følelsene settes ord på (Mayer et al., 2011). Videre forklarer Mayer et al. (2011) at opplevelsen av noen spesifikke følelser som glede, sinne, redsel og liknende er regelstyrt. Det vil si at følelsene har et liknende mønster hver gang de oppstår. Sinne opptrer som regel når urettferdighet har oppstått. Frykt skifter som regel over til lettelse. Glede oppstår når noe bra

skjer. Alle disse følelsene følger sine egne karakteristiske mønstre hver gang, akkurat som sjakkbrikker. Hvor eksempelvis en springer bare kan bevege seg skrått, oppstår frykt ved redsel for en trussel og går over til lettelse når trusselen er borte. Forståelse av følelser, følelsspråket og signaler som blir formidlet av følelser er dermed et resultat av evnen til å gjenkjenne følelser, handlingsmønsteret, reflektere og sette ord på det.

Ikke ulikt et tre som vokser, vil gren nummer fire vokse ut og bygge på forrige gren, forståelse av følelser. Den siste grenen innebærer *håndtering følelser for å oppnå spesifikke mål*. Håndtering av følelser for å oppnå spesifikke mål er hvordan man evner å *regulere* følelsene, slik at de ikke tar overhånd. Det gjelder evnen til å regulere følelser hos seg selv og andre (Mayer et al., 2011). Ved å regulere følelser hos seg selv og andre, hindrer man at følelsene tar overhånd slik at personlige-, sosiale- eller lagbaserte mål kan fortsette som før.

EI, et sett av evner som tar høyde for hvordan mennesker *oppfatter, bruker, forstår og regulerer* følelser. Alle mennesker kan observere en følelse og tolke den forskjellig, med utgangspunkt i den emosjonelle intelligensen (Mayer & Salovey, 1997). Desto høyere emosjonell intelligens, desto større sannsynlighet for å tolke og handle riktig ut ifra følelsen. Man vil i varierende grad ha evner i de forskjellige grenene, til tross for at det er en hierarkisk oppsetning. Det vil si at en som er emosjonell intelligent trenger ikke nødvendigvis ha fullkomne evner i hver enkelt gren for å ha evner i den neste grenen. Dette vil variere fra person til person og kultur. En emosjonell intelligent person vil ha større sannsynlighet for å ha kontroll på følelsene, slik at neste handling er en god handling (Mayer et al., 2011).

Viktigheten av EI for en fotballtrener er åpenbar, da prestasjonsangst i idrett ofte kommer til syne av nervøsitet, dårligere prestasjoner, fysiske eller psykiske symptomer (Hanton & Mellalieu, 2014). Rollen til en hovedtrener og/eller en assistenttrener er å trene et helt lag fullt av individer. Hver enkelt spiller og laget som helhet skal utvikles, både som fotballspillere og mennesker. En trener bør, basert på EI (Mayer & Salovey, 1997), kunne oppfatte, bruke, forstå og regulere følelser hos spillerne. Han bør kunne oppfatte gjennom å kjenne hver spiller sin egen person. Hvordan oppførsel og personlighet er til vanlig, for derved å oppfatte når noe ikke er som det pleier. Som nevnt tidligere, er fotball en sport hvor det er stigmatisert med mentale helseproblemer (Bauman, 2016), det er derfor ikke gitt at en spiller tar opp prestasjonsangst med treneren selv.

For å bruke en fotballspiller og en trener som et eksempel på FBM (Mayer & Salovey, 1997). Treneren *oppfatter* at en spiller oppfører seg annerledes, hun glemmer seg og gjør uvanlige ting med ballen når hun har den. Treneren *braker* egne følelser til å roe seg ned og tenke på hvorfor hun føler det på den måten. Deretter *forstår* treneren at følelsen hun opplever er frykt, frykt for å gjøre feil fordi hele familien er til stede og ser på. Til slutt blir oppgaven til treneren å *regulere* følelsene til spilleren, slik at hun kan fortsette å hjelpe seg selv og laget.

Noen svakheter rundt teorien er som Mayer et al. (2008) tar opp selv, at EI kan være så mange forskjellige evner og egenskaper at de ofte kan mistolkes som personlighetstrekk eller gemytt. Grunnen til at det oppfattes som at det kan være mye forskjellig er fordi andre forfattere har teoretisert EI på et annet grunnlag, slik at oppfattelsen av hva EI i det hverdagslige er, spriker veldig. Den mest kjente forfatteren heter Daniel Goleman (1997) og vinkler EI mer mot personlighet sammenliknet med Mayer & Salovey (1997). Ganske nærliggende til EI er dessuten kulturell intelligens, en forståelse for kulturen. Som grunnlag bør det være en forståelse for kulturen som befinner seg i den aktuelle klubben eller området. Det vil være forskjell på kulturen i Grorud kontra Bærum. Kulturforskjeller vil i denne sammenheng være ensbetydende med en forskjell i følelseslivet. Hvor følelser kommer til uttrykk på en annen måte. Da vil forståelsen for kulturen være essensiell for å forstå følelsene, følelsesmønster og hvordan regulere disse. Det finnes ingen garanti for at alle trenere har hatt, blitt forklart eller har en forståelse for hvilke følelser som oppstår når en spiller opplever prestasjonsangst. Derfor kan også evnen til å regulere følelsen hos andre muligens være begrenset. Med det sagt, er det mulig å relatere følelsen til liknende følelser som generell angst, stress eller frykt.

2.3 Implikasjoner for oppgaven

De teoretiske perspektivene legger føringer for hvordan datainnsamlingen vil foregå i form av hvilke spørsmål som bør stilles i intervjuer. I dette kapittelet vil det redegjøres for hvordan de teoretiske perspektivene bidrar til innsikt i problemstillingen og hvilke hensyn som bør tas når det gjelder datainnsamlingen.

Hensikten med studien er å undersøke hvordan fotballtrenere arbeider med prestasjonsangst hos ungdommer. Hverdagen som fotballtrener innebærer mye annet enn bare det å arbeide med prestasjonsangst. For å undersøke prestasjonsangst spesifikt i tråd med de teoretiske

perspektivene, må det undersøkes hvilken kunnskap, erfaring og refleksjoner trenerne har når det kommer til prestasjonsangst hos ungdommer. MML tar for seg de grunnleggende forhold som påvirker hvordan treneren er i det daglige møte med utøverne (Chelladurai, 2007).

Grunnen til at dette perspektivet ble valgt er for å ha et grunnlag for å forstå hvilke forhold som påvirker treneren i det daglige arbeidet. Det vil antakelig være klokt å undersøke trenernes oppfattelse av de grunnleggende forholdene og hvilken betydning disse har i forhold til jobben med prestasjonsangst i hverdagen. De grunnleggende forholdene som kan bli undersøkt er forutsetninger (kjennetegn på situasjon, trener og spillere), hvor væremåtene vil være direkte avhengig av disse som beskrevet tidligere. Hvordan påvirker situasjonelle kjennetegn som nivået det spilles på? Er det forskjell på innbytter og starte kampen? Er det forskjell på kamp og trening? Hva er utfordringene med overgangen fra junior- til seniorfotball? Det er bare noen av spørsmålene som kan utbringes av de situasjonelle kjennetegnene. Et annet grunnleggende forhold er trenerens karakteristikk (Chelladurai, 2007). Der kan det være interessant å undersøke hva trenerne mener har formet deres egen væremåte. Det være seg personlighet, ambisjoner i treneryrket, utdanning, jobb eller trenerkurs. Hvorvidt trenerne har hatt prestasjonsangst selv kan også være en faktor av betydning. Så gjelder det å se på alle faktorer og få treneren til å reflektere over hvordan egne karakteristikk og væremåte påvirker spillerne.

Der MML beskriver grunnleggende forhold som påvirker væremåten til treneren, baserer EI seg på individets evner til tolkning og regulering av følelser. En kan argumentere for at EI befinner seg i trenerens karakteristikk i MML, da EI er betegnet som sammenhengende evner iboende mennesket (Mayer & Salovey, 1997). Det vil si en evne som påvirker hvordan en trener kan oppfatte og regulere følelser, som kan argumenteres for at er en del av personligheten eller boksen kjennetegn på trener (figur 1.1). En trener med høy EI vil ha lettere for å gjenkjenne følelser eller mønstre hos spillere, som gjør at treneren kan regulerer følelsen av prestasjonsangst hos spilleren.

Implikasjonene som medføres av EI er undersøkelse av trenerens bruk av emosjonelle evner til oppfattelse og regulering av følelser hos utøverne. Angst, herunder prestasjonsangst, er en irrasjonell frykt for noe (Helsedirektoratet, 2017). Om det være seg ballen i susende fart mot hodet, frykten for å skuffe lagkamerater, frykten for å feile, blir det ofte trenerens oppgave å kunne regulere følelsen av frykt. Det vil si at spørsmål som vil være relevante å stille informantene er spørsmål som dreier seg om hvordan de oppdager at spillerne kan ha prestasjonsangst. Er det spesielle kjennetegn hos spillerne som har prestasjonsangst? Er det

en spesiell oppførsel som gir tegn til prestasjonsangst? Dette kan være relevante spørsmål å stille informantene, da det i tråd med gren nummer tre - forstå følelsesmønstre, som omhandler gjenkjennelse av følelsesmønstre før følelsen oppstår. I tillegg er selvfølgelig regulering av spillerens følelser en del av det å jobbe med noen som har prestasjonsangst, da det er en følelse.

3. Metode

Hensikten med denne delen av oppgaven er å beskrive metodisk framgangsmåte, vurderinger i forhold til datainnsamling og analyse av data. Den metodiske delen starter med betraktninger rundt valg av studiedesign, etterfulgt av metodevalg med begrunnelser og tanker. Deretter følger en redegjørelse av intervju og intervjuprosessen. Etter dette kommer en beskrivelse av utvalg og betraktninger som ble gjort i datainnsamlingen. Til slutt kommer vurderinger i forhold til transkribering og dataanalyse, etiske sider og noen ord om validitet og reliabilitet til slutt.

3.1 Studiets design

Denne delen er ment å gi innsikt til tankegangen som er gjort for å velge prosjektdesignet. Et forskningsprosjekt tar alltid utgangspunkt i et tema eller spørsmål som man ønsker mer kunnskap om (Thagaard, 2018). Problemstilling og tema er derfor helt avgjørende for gjennomføringen av studien. Studiedesign er beskrivelsen på utformingen av forskningsprosjektet. Thagaard (2018, s. 45) beskriver prosjektdesign som: «*Et prosjektdesign beskriver retningslinjer for valg av metode, utvalg og analyseopplegg som er relevant i forhold til problemstillingen*». Retningslinjene for oppgaven inneholder beskrivelsen av *hva* som skal undersøkes, *hvem* som skal være deltakere, *hvor* undersøkelsen skal finne seg og *hvordan* den skal gjennomføres (Thagaard, 2018). Hva som skal undersøkes i oppgaven er fotballtreneres erfaringer, meninger, refleksjoner og kunnskap med å forebygge eller håndtere prestasjonsangst hos ungdommer. Hvem som bør delta er fotballtrenere som trener eller har trent lag med ungdommer mellom 15-19 år. Prosjektets «*hvor*» er at innsamlingen som gjennomføres bør tilstrebes å være i riktig kontekst, i dette tilfellet kan det være i nærheten av banen det trenes på. Det kan være lurt å være fleksibel og være åpen for å gjennomføre andre steder som passer bedre for informanten. Undersøkelsen skal gjennomføres gjennom intervjuer.

3.2 Kvalitativ forskningsmetode

Metoden som brukes i oppgaven bør være hensiktsmessig i forhold til hva som skal undersøkes, som er den grunnleggende tanken for dette avsnittet. En viktig målsetting med en kvalitativ forskningstilnærming er å oppnå forståelse av sosiale fenomener (Thagaard, 2018). Grunnlaget for valg av forskningstilnærming var interessen for å undersøke fotballtrenere sine erfaringer, meninger, refleksjoner og kunnskaper rundt prestasjonsangst hos ungdommer. Hvordan kommuniserer de med spillerne, hvordan oppdage tegn til prestasjonsangst og hvordan håndtere de av spillerne som har problemer med prestasjonsangst? Med det som grunnleggende tanke for studien, anses det som mest hensiktsmessig å benytte en kvalitativ tilnærming.

Styrken til kvalitative metoder er at man får studert fenomener «innenfra» (Thagaard, 2018). Man får delta i miljøet man skal studere, på den måten kommer man nærmere informasjonskildene. Disse informasjonskildene er ofte personer eller miljøer, som en trener i dette tilfellet. En kvalitativ forskningstilnærming vil gi innsikt hos fotballtrenerne om deres tanker, refleksjoner og erfaringer. En av svakhetene i kvalitativ forskningstilnærming kan være at det er vanskeligere å generalisere resultatene, som man i større grad gjør i kvantitative studier (Thagaard, 2018). Det vil si at resultatene av denne studien trenger ikke nødvendigvis si noe om alle fotballtrenerne i Norge eller en bestemt region, den sier noe om utvalget sine meninger og refleksjoner. Det kan allikevel gi en indikasjon på synspunkter som andre fotballtrenere kan kjenne seg igjen i.

3.2.1 Delvis strukturert intervju

Intervjuer kan ses på som en samtale mellom to personer hvor man utveksler tanker og ideer. I forskningssammenheng er det personer med innsikt, kunnskap eller erfaringer som observeres eller intervjues. Intervjuer gir innsikt i intervjupersonens opplevelser, forståelse og synspunkter i det aktuelle feltet (Thagaard, 2018). Det vil resultere i data om hvordan informantene i denne studien både tolker og forstår prestasjonsangst, som gir et godt grunnlag for å forstå hvordan de arbeider med i det daglige. I forskningssammenheng blir det ofte valgt ut informanter som har visse kriterier som passer til problemstillingen. Denne delen vil drøftes nærmere i avsnittet om utvalg. Videre vil intervju bidra til å forstå hvordan personer opplever og reflekterer rundt sin egen situasjon (Thagaard, 2018). Det er ikke sikkert

prestasjonsangst er et stort tema for informantene i hverdagen. Det kan være mye en trener må ta hensyn til, hvor prestasjonsangst bare blir en liten del av en stor helhet.

Det finnes i hovedsak tre ulike typer intervjuer i følge Thagaard (2018). Lite strukturerte, delvis strukturerte og relativt strukturerte. Thagaard (2018) forklarer delvis strukturerte intervjuer som det vanligste innenfor kvalitative studier, noe som er valgt i denne studien. Det som kjennetegner et delvis strukturert intervju, er at det er kartlagt hovedtemaene på forhånd mens rekkefølgen kan bestemmes underveis. Samtidig har forskeren fleksibilitet til å stille oppfølgingsspørsmål eller skaffe utdypelser av intervjupersonen om nødvendig (Thagaard, 2018). Delvis strukturert intervju er valgt i denne oppgaven fordi det gir fleksibilitet og frihet i en intervjusetting. Det gjør at oppfølgingsspørsmål kan komme mer naturlig, og det åpner for å gå i dybden for svar som kommer overraskende. I intervjuene er det trygt å forholde seg til en mal, slik at viktige temaer og spørsmål ikke blir glemt. En ekstra tur for å få svar på et eller to spørsmål kan bli vanskelig for fotballtrenere som allerede har tette dager. Nå som vi har valgt intervju, vil neste del handle om utarbeidelse og redigering av en intervjuguide.

3.2.1.1 Intervjuguide

Intervjuguiden er handlelisten som sikrer at sentrale temaer og spørsmål som er viktige for problemstillingen blir plukket opp. En intervjuguide er malen som brukes når man gjennomfører intervjuer. Guiden inneholder sentrale temaer og spørsmål som forskeren ønsker å få belyst (Dalen, 2004). Intervjuguiden starter med spørsmål som er lette å svare på fordi det øker sannsynligheten for at intervjupersonen føler seg komfortabel (Thagaard, 2018). Disse enkle spørsmålene i intervjuguiden (vedlegg 1) var spørsmål om trenererfaring, utdanning og bakgrunn. Det er spørsmål hvor man ikke nødvendigvis trenger å resonnerer fram et svar i hodet før man svarer, det er levd kunnskap som er lett å sette ord på. En lett start vil forhåpentligvis hjelpe til og skape kjemi mellom intervjuer og informant. Dalen (2004) anbefaler spørsmål som er åpne og ikke ledende. Ved å stille åpne spørsmål får intervjupersonen skildret egne erfaringer og tanker uten inntrykk av intervjuer sine holdninger. Det vil antakelig lede til et svar som kun er basert på intervjupersonens meninger. Eksempel på et åpent spørsmål kan være «Hva synes du om å være trener?». I tillegg til åpne spørsmål bør det forekomme klare skiller for et bytte av tema, slik at informanten får mulighet til å utdype eller korrigere ting som er sagt (Thagaard, 2018). I intervjuene er det

tiltenkt å si «jeg tenker å gå videre til neste tema, er det noe du vil utdype eller kommentere før jeg går videre?». Ved å gjøre dette vil informanten være veldig klar over temabytter, samtidig som hen får muligheten til å si ferdig noe som kan være usagt.

Utformingen av intervjuguiden ble gjort med hensyn til de teoretiske perspektivene MML (Chelladurai, 2007) og EI (Mayer & Salovey, 1997). MML hevder at kongruensen mellom forutsetningene og væremåtene gjør en trener effektiv. På bakgrunn av det utviklet jeg spørsmål som «hvordan påvirker væremåten til treneren spillerne?». Samtidig var det også andre temaer som ble ansett som viktige av meg som ble tatt med. Et eksempel på dette er spørsmålet «Hva er forskjell på trening og kamp?» som ble tatt med av ren nysgjerrighet på hvorfor jeg selv ofte opplever prestasjonsangst i kamp og ikke på trening. Hvor tanken er at det kan bidra til om dette er noe trenerne har tenkt på.

3.2.1.2 Pilotintervju

Pilotintervju er noe som alltid må gjennomføres ifølge Dalen (2004). Ikke bare for å teste ut selve intervjuguiden som er laget, men også hvordan man selv er som intervjuer (Dalen, 2004). I tråd med tankegangen til Dalen (2004) ble det gjennomført et pilotintervju for å teste hvilken informasjon som kommer ut av spørsmålene, samtidig som et kritisk blikk ble rettet mot undertegnede som intervjuer. Kandidaten til pilotintervjuet burde være en som kan gi så like svar som man ønsker i intervjuene senere. På bakgrunn av det, ble det gjennomført pilotintervju av en person som har vært trener tidligere, og samtidig har litt erfaring med å være intervjuer. Dermed kunne pilotintervjupersonen gi et riktig bilde av spørsmålene og informasjonen de kan gi, samtidig som hun kunne reflektere over intervjuprosessen.

Pilotintervjuet førte til flere viktige lærdommer. For det første virket intervjuguiden å gi gode svar på problemstillingen. Det var heller ingen av spørsmålene som ble opplevd som repeterende. Det var to spørsmål som ble oppfattet som litt diffuse, men som ga gode svar etter litt tenking fra intervjupersonen. Dette ga litt hodebry og var noe som skulle bli tatt opp og endret senere. Det var et spørsmål som var forvirrende for intervjupersonen. Spørsmålet om det var vanskelig å innrømme prestasjonsangst fordi fotballen kunne oppleves maskulin. Etter drøfting med informanten i pilotintervjuet, kom vi fram til at det kunne vært bedre å stille et åpent spørsmål om prestasjonsangst i fotball er et vanskelig tema på generell basis. Hvis ja, så kan man be informanten om å utdype dette. I tillegg følte jeg at noen av

spørsmålene måtte forklares bedre etter jeg hadde stilt dem. De virket lukket og snevre og var vanskelig for informanten å svare på. Derfor valgte jeg å gå over til å bruke mer åpne spørsmål. Faren med dette er at informanten kan snakke utenfor det aktuelle temaet, men dette kan også gi verdifull informasjon som jeg ikke har tenkt på. Derfor gjorde jeg endringer etter pilotintervjuet, hvor de mest synlige endringen fra det gamle pilotintervjuet (vedlegg 1) til det nye (vedlegg 2) er de åpne spørsmålene. Jeg endret litt på spørsmålene, men forsøkte å ikke endre på temaer og innhold. I det gamle pilotintervjuet ble det for mye tekst og alt var formulert som spørsmål i guiden. Det gjorde det vanskelig å følge med på dialogen samtidig som jeg passet på de temaene som ble truffet underveis. Hensikten var at det skulle bli lettere å følge med i intervjuet. Forhåpentligvis fører det til et intervju som minner om en samtale mellom to personer, hvor jeg er den som er nysgjerrig og ønsker å høre om deres tanker og erfaringer.

Selve intervjuet opplevdes veldig rolig og avslappet, hvor lange pauser ikke opplevdes som stressende. Mulig at relasjonen til intervjupersonen var såpass god, slik at pausene i framtidige intervjuer kan oppleves som verre. En av mine styrker som intervjuer var at jeg kunne spørsmålene godt. Det førte til at oppfølgingsspørsmålene kom i passende tidspunkter, og liknende spørsmål ikke ble stilt igjen. Svakheten min som intervjuer ifølge pilotintervjuinformanten er at jeg stiller ledende spørsmål og burde vente litt før jeg forklarer spørsmålene, informanten trenger tid til å tenke. Med fullført pilotintervju og en revidert intervjuguide er det på tide å se på utvalget i studien.

3.3 Utvalg

Utvalgsprosedyren i kvalitative studier trenger ikke nødvendigvis å være enkel. Det handler ikke bare om å finne informanter som møter kriteriene. Det handler også om kontakten man oppretter med informantene (Thagaard, 2018), hvor den første utfordringen er opprettelse av kontakt. Tilgjengelighet er sådan en av utfordringene for utvelgelse av informanter. Noen grupper med mennesker er avhengig av nær kontakt med forskeren for å i det hele tatt vurdere å innta rollen som informant (Thagaard, 2018). Det kan det være flere grunner til. Trenere er et spesielt tilfelle da mange er frivillige eller ansatte på deltid og de fleste har egne barn (Chroni et al., 2018). Da kan mangel på tid i en hektisk hverdag være en faktor som gjør det lettere å takke nei. Relasjonen til informanten kan derfor være avgjørende for kontakt, noe jeg opplevde i mine forsøk på å få tak i informanter. Det var flere ganger hvor jeg enten

hadde fått kontakt med noen og så ble det avlyst eller utsatt. Dette førte til færre informanter enn planlagt. Antall informanter før man oppnår datametning varierer veldig i følge Gubrium et al. (2012). Anbefalingen om antall kan sprike fra 2 deltakere til 25 deltakere. Thagaard (2018) oppgir at antallet på utvalget ikke bør være for mange, med tanke på at man skal gjøre omfattende analysearbeid av hvert enkelt intervju. Denne studien endte opp med 4 informanter til slutt (tabell 1.1), hvor alle har mange års erfaring og oppfylte kriteriene. Selv om tanken var å rekruttere flere, ble kombinasjonen av tid og vanskeligheter med å komme i kontakt med flere informanter avgjørende for antallet. Uansett opplevdes det som at det nærmet seg datametning da trenerne ga en del like svar. Gubrium et al. (2012) og Thagaard (2018) forklarer datametningspunktet som nådd når intervjuene ikke gir ny forståelse eller kunnskap, noe dataen som ble samlet inn kunne vise tegn til. Et eksempel fra datainnsamling var at alle trenerne var enige om at prestasjonsangst var en frykt for å feile. Når det fjerde intervjuet ikke kommer med ny kunnskap, kan man anta at det nærmer seg datametning.

Det er vanlig å benytte seg av *strategisk utvelging* av deltakere i kvalitative studier (Thagaard, 2018). Strategisk utvelging er basert på at man velger personer som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er hensiktsmessig for oppgaven. Disse egenskapene og kvalifikasjonene blir referert til som kriterier videre i oppgaven. Kriterier for utvalget til denne studien er at vedkommende må være eller har vært fotballtrener som har eller har hatt ungdommer (16-19 år) på laget sitt. Kjønn, alder, erfaring og trenerkurs trenger ikke nødvendigvis være kriterier som bør inkluderes, da jeg ikke synes det ga noe garanti for dypere forståelse for problemstillingen. Det viste seg vanskelig å få tak i informanter. Selv om utvalget var strategisk i den form av at alle informantene hadde kriteriene jeg var ute etter, måtte jeg bruke min egen rolle i miljøet til å skaffe informanter. Utvalget ble derfor begrenset til informanter som holder til i breddefotballen i Østlandet. Et strategisk utvalg i kvalitativ forskning kan vanligvis ikke generaliseres til en hel gruppe (Thagaard, 2018). Det kan ikke denne studien heller, men den gir en god pekepinn på hva fotballtrenere i breddefotballen på Østlandet tenker og mener. Resultatene fra denne studien kan derfor ikke generaliseres til å gjelde alle fotballtrenere sitt syn, kunnskap og erfaring om prestasjonsangst hos ungdommer.

NAVN	ERFARING	KJØNN	NIVÅ	JUNIOR
FRANK	25 år +	Gutter	Bredde	Ja
JOHN	15 år +	Begge	Topp & bredde	Ja
BJØRN	12 år +	Begge	Bredde	Ja
PETTER	8 år +	Begge	Bredde	Ja

Tabell 1: Oversikt over informanter.

3.4 Intervju med trenere

Før intervjuene hadde jeg endret intervjuguiden litt slik at jeg ikke stilte så mange ledende spørsmål. To av fire intervjuer ble gjort fysisk til stede med informantene, og to ble gjort over Zoom. Det var en merkbar forskjell mellom det å intervjuer noen fysisk og over Zoom. Over Zoom ble det mer distanse. Det opplevde jeg som både tryggere og mer komfortabelt. Grunnen til det tror jeg kan være at man oftere vil at informanten skal være komfortabel når man er sammen fysisk. Over Zoom så føles det kanskje ikke så truende eller rart. Ved alle intervjuene ble det benyttet diktafon-appen på telefonen, slik at dataen ble lagret på en sikker server. Intervjuene over Zoom ble mer uklare enn de med fysisk oppmøte, det er antakelig på grunn av datalyden. Før alle intervjuene snakket jeg med informantene om at intervjuene handlet om deres refleksjoner og tanker rundt prestasjonsangst, da spesielt overgangen fra junior til seniorfotball. Dette er noe som ikke står i transkripsjonene, da dette var en måte å skape en god relasjon til informantene på.

Under selve intervjuene stilte jeg fortsatt noen ledende spørsmål noen ganger, noe som er lett å svare ja på. Spesielt i første intervju stilte jeg noen ledende spørsmål. Grunnen til det kan være at jeg forstod veldig godt hva han sa, hvor jeg, uten å tenke på det, følte for å sette ord på eller definere det. Etter hvert som jeg fikk gjennomført flere intervjuer ble jeg mer komfortabel og fikk stilt mer åpne spørsmål samtidig som informanten fikk bedre tid til å tenke og reflektere. Dette løftet kvaliteten på datamaterialet på de tre siste intervjuene. Noe jeg bet merke i var at delvis strukturerte intervjuer gir mye fleksibilitet som i de fleste tilfellene kommer veldig godt med. Det var også en utfordring da informantene kom innom temaer jeg ikke hadde skrevet opp i intervjuguiden. Eksempelvis skildret John forskjellen på topp- og breddefotball når man arbeider med prestasjonsangst. Jeg var ikke klar over at det kunne være så stor forskjell mellom arbeidsmåtene.

Etter intervjuene brukte jeg alltid noen minutter til å reflektere over hvordan intervjuene gikk. Dette gjorde jeg for å tenke på hva jeg burde gjøre bedre til neste intervju. Jeg tror denne tiden gjorde at jeg i de neste intervjuene klarte å bli en bedre lytter, da pausene i intervjuene følte mer naturlig og mindre stressende. Etter datainnsamlingsprosessen måtte intervjuene transkriberes, noe jeg forsøkte å gjøre rett etter intervjuene da det var ferskt.

3.5 Transkripsjon

Ifølge Thagaard (2018) er det lurt å reflektere underveis over hvordan kontakten med informanten preger dataen. Dersom informanten hadde dialekt så oversatte jeg det til bokmål fordi det danner et bedre sammenlikningsgrunnlag med likere språk. Under selve transkriberingen så noterte jeg hendelser under intervjuet som kunne ha påvirkning for tolkningen av datamaterialet. Hvis informanten nølte eller lo, noterte jeg det i transkripsjonen. Dette var i tilfelle det var viktig i forhold til tolkning og betydning av svaret. Underveis i transkriberingen måtte jeg ta hensyn til personvern, både når det gjaldt informanten, klubber som ble nevnt og tredjepersoner. I alle transkripsjonene har jeg skrevet at det er benyttet oppdiktete navn på informant og klubb, slik at man ikke kan spore det tilbake til noen. Når enkelte klubber som lå på et nivå av betydning for dataen ble navnet på klubben erstattet med nivået på divisjonen. Tanken rundt det var at jeg fikk med hvilket nivå det var snakk om, samtidig som personvernet ble ivaretatt. Når årstall og geografisk lokasjon heller ikke er nevnt, vil personvernet være godt beskyttet.

3.6 Analyse

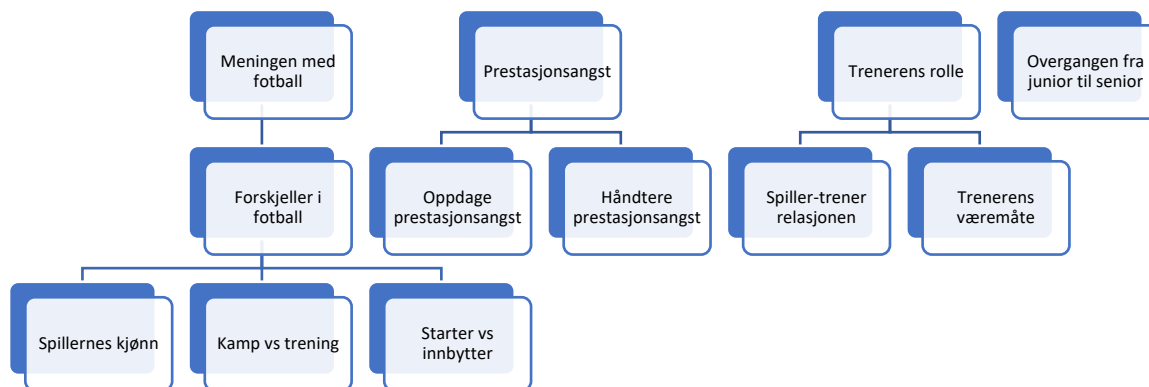
Det finnes flere ulike måter å analysere datamaterialet på i den kvalitative verdenen. I denne studien er det valgt en tematisk analyse av datamaterialet. En tematisk analyse er en form for analyse hvor man går dypt inn i hvert tema og sammenlikner dataen som er innsamlet fra informantene (Thagaard, 2018). Det er brukt Braun & Clarke (2006) sin modell for tematisk analyse fordi den gir en grundig og stegvis gjennomgang av datamaterialet. Tematisk analyse kan være utfordrende da det ikke er noe fastsatte regler som man må følge (Braun & Clarke, 2006). Det er dermed opp til forskeren å gjøre vurderinger som er formålstjenlig til oppgaven. Modellen til Braun & Clarke (2006) gir trygghet i form av seks steg som sørger for at datamaterialet analyseres på en vitenskapelig riktig måte. Selv om de seks stegene er satt opp i rekkefølge, er det fritt for forskeren til å gå mellom stegene underveis (Braun & Clarke, 2006). De seks stegene nedenfor er fritt oversatt til norsk.

1. Å bli godt kjent med eget datamateriale.
2. Danne innledende koder.
3. Lete etter temaer.
4. Gå gjennom temaene.
5. Definere og navngi temaene.
6. Skrive rapporten.

Steg 1, å bli godt kjent med datamaterialet er det samme som Thagaard (2018) beskriver som analytisk lesing – å gå gjennom datamaterialet flere ganger. Jeg laget en vane ved intervjuer og transkriberingen. Under transkriberingen ble noen koder notert ned, før jeg leste gjennom transkriberingen en gang til og ytterligere koder ble lagt til. Koding i kvalitativ analyse er som brødsriver for nordmenn, veldig vanlig (Thagaard, 2018). Når man koder datamaterialet så deler man opp teksten og merker avsnittet med en kode. Dette gjør man fordi det er lettere å søke opp og finne avsnitt som omhandler det kodene gir uttrykk for. Kodene bør benevnes ut i fra innholdet i avsnittet (Thagaard, 2018). Ved å gjøre det med alle intervjuene vil man raskt kunne søke opp og sammenlikne de ulike svarene som er gitt. Kodene som ble notert ned underveis ble en tolkning av tekst og meningsinnholdet der og da. Noen ganger ble disse kodene endret i etterkant fordi det ikke passet like bra når det ble lest for andre gang. Jeg synes det var lettere å få med hele konteksten andre gang man leste gjennom, noe som førte til endring av kodene som først ble skrevet ned. Transkriberingen føltes mer ut som man var en oversettelsesmaskin, hvor man mistet litt av helheten.

I steg 2 som går litt inn i forrige steg, dreiet det seg om å samle alle kodene og slå sammen om det var noen som liknet på hverandre. Eksempelvis var det i transkripsjon nummer tre nevnt «fotball skal være gøy» tre ganger, da blir det i mine øyne to unødvendige koder. Dette gjorde jeg for å skape en bedre oversikt mellom de ulike transkripsjonene. Kodene var oftest korte enkle setninger som gjorde at man raskt fant ut av innholdet i avsnittet. I transkripsjonene ble det skapt mellom 92 og 112 koder. Jeg opplevde at dette kanskje var litt i overkant mange da det var vanskelig å få en god oversikt når det var så mange. Samtidig følte jeg det var nødvendig for å kunne skape temaer uten at for mye av helheten ble borte. Eksempelvis kodet jeg både «hører hva spilleren tenker» og «legge til rette for den enkeltes behov». Selv om disse to er ganske like og kan bety nesten det samme, følte jeg at jeg kunne gå glipp av noe viktig ved å ikke ta med begge. Det var flere slike koder som var like, men som ble beholdt hver for seg.

I steg 3 skal man lete etter temaer. Jeg forsøkte å danne temaer basert på kodene som ble skrevet ned under og etter transkriberingen (figur 1.2). Akkurat i denne oppgaven ble det skapt temaer basert på dataen som omfavner de samme tingene. Det er spesielt to kriterier som avgjør at det blir et tema eller undertema i oppgaven. Det er at temaet er relevant for oppgaven, at det svarer på problemstillingen. Det er også at alle eller flertallet har fortalt sin mening om temaet. Et eksempel er temaet «prestasjonsangst». Relevansen snakker for seg selv, og alle trenerne har definert hva de tenker det er. Det kan tenkes at temaer blir delt inn på bakgrunn av spørsmålene i intervjuguiden, men i mine intervjuer snakket informantene seg ofte inn i temaer før spørsmålet kom slik at temaene oppstod under ulike deler av intervjuene.



Figur 3: Inndeling av hovedtemaer og undertemaer.

Steg 4 som handlet om å gå gjennom temaene man har skapt. Jeg leste gjennom temaene flere ganger og så om jeg kunne dannet flere hovedtemaer eller mindre undertemaer. Spesielt var hovedtema «prestasjonsangst» et lite hodebry. Naturligvis er det et viktig tema for oppgaven, men det var et par faktorer som måtte tas hensyn til for å danne et hovedtema med

prestasjonsangst. Skulle jeg velge å dele det opp i flere hovedtemaer eller er det flere hovedtemaer der? Kan noen temaer omhandle det samme, slik at framskriving av resultat og diskusjon blir oversiktlig? Jeg endte opp med «prestasjonsangst» som hovedtema og to undertemaer tilknyttet dette, som heter «oppdage prestasjonsangst» og «håndtere prestasjonsangst».

Steg 5 dreiet seg om å definere og navngi temaene i datamaterialet. På dette steget forsøkte jeg å navngi og definere både hoved- og undertemaer. For å navngi temaene forsøkte jeg å gi navn som skildrer innholdet for å skape oversikt for leseren. Jeg navnet hovedtemaene «meningen med fotball», «prestasjonsangst», «trenerens rolle» og «overgangen fra junior til senior». Navnene skulle skildre hoved essensen i temaene, og undertemaene skal bidra med videre dybde eller nyanser av hovedtemaet. Et eksempel fra oppgaven er med hovedtemaet «trenerens rolle», der hvor jeg delte inn i «spiller-trener relasjonen» og «trenerens væremåte» da det beskriver nyanser av trenerrollen.

Steg 6, skrive rapporten, er det sjette og siste steget i modellen til Braun & Clarke (2006). Dette steget er skrevet under resultatkapittelet senere i oppgaven, hvor det systematisk tar for seg hovedtemaer og undertemaer som er tilknyttet.

3.7 Etske betraktninger

I alle typer studier vil det være etiske hensyn som må tas. Det finnes etiske retningslinjer for hvordan man bør gjennomføre en masteroppgave, og retningslinjene som er brukt i denne oppgaven kommer fra den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) (2021).

Først og fremst må man ha en godkjenning av Norsk senter for forskningsdata (NSD), som passer på at personvernet ivaretas i forskningsprosjekter. I en søknad om godkjenning av prosjektet måtte jeg legge ved intervjuguide (vedlegg 1), informasjonsskriv og samtykkeerklæring til informantene (vedlegg 2) og redegjøre for hvordan jeg oppbevarer dataen som blir innhentet.

I denne oppgaven er det spesielt personvern som må tas hensyn til. Prinsippet om respekt for andre mennesker sitt privatliv er en viktig del av et prosjekt. Respekt for andres privatliv

innebærer at intervjupersonen er anonym (NESH, 2021). For å sikre at personene er anonyme er transkripsjonene laget med andre navn enn informantens sitt opprinnelige navn. Det samme er det er gjort i resultatkapittelet. Hvis informanten nevner en tredjeperson har jeg skrevet om navnet med mindre det er en offentlig sak som er fra media. Det samme gjelder klubber som er nevnt – de er skrevet om til aktuelt nivå. Dette for at informasjonen kan være viktig i forhold til at det er store forskjeller når man spiller i 5. divisjon sammenliknet med 1. divisjon. Intervjupersonen skal i tillegg alltid ha rett til å trekke seg når som helst i prosjektet (Thagaard, 2018). For å sikre dette i oppgaven blir intervjuene transkribert, kodet med tall og lagret på en sikker server som tilhører skolen. Den blir ikke lagret på en lokal server. Det gjør at kun verifiserte personer som skal ha tilgang får tilgang, og ingen andre. Under intervjuene og samtykkeerklæringen kommer det fram at informantene kan når som helst trekke seg fra studien uten noen form for konsekvenser.

3.8 Validitet og reliabilitet

I dette kapittelet blir det redegjort for studiens *validitet* og *reliabilitet*. Validitet i kvalitativ forskning sier noe om hvor gyldig tolkningen av dataen er. Er resultatene og tolkningen av disse dataene gjort på en redelig måte kan man si at det er en høy validitet (Thagaard, 2018). Validiteten sier noe om at forskningen må være til å stole på, og det gjøres gjennom å fremvise hvordan man har analysert dataen (Thagaard, 2018). I denne oppgaven er det forsøkt å vise dette gjennom analysemodellen til Braun & Clarke (2006), hvor hensikten er at det skal være lett for leseren å se hvilke steg som er gjort i prosessen. Underveis i analyseprosessen er det påpekt hvordan jeg har kommet fram til temaer og undertemaer, som da var basert på kodene som ble skapt under transkripsjonen. Validitet handler også om hvorvidt tolkningene som er gjort representerer den virkeligheten vi har studert (Thagaard, 2018). I dette tilfelle har alle intervjuene virket som oppriktige og ærlige samtaler, hvor alle informantene har fremstått ærlige. I min analysedel har jeg forsøkt å få frem dette ved å skape mange koder for å ikke miste noe av helheten. I tillegg har jeg valgt mange hovedtemaer og undertemaer for å få frem mye av nyansene i arbeidet de gjør med prestasjonsangst i hverdagen.

Reliabilitet er ifølge Thagaard (2018) knyttet til spørsmålet om studien er gjennomført på en måte som er til å stole på. Det handler om hvorvidt studien er pålitelig for leseren eller ikke. Den moderne måten å argumentere for reliabilitet på en oppgave er å redegjøre for hvordan

man har utviklet dataen i forskningsprosessen. Reliabiliteten i denne oppgaven avgjøres derfor av hvordan jeg som forsker har skildret datainnsamling og faktorer tilhørende denne. På bakgrunn av dette har jeg som forsker forsøkt å gi så detaljerte beskrivelser av prosessen som mulig. Eksempelvis mine erfaringer med intervjuene med informanter, hvor jeg min svakhet som intervjuer var at jeg hadde en tendens til å stille ledende spørsmål. Jeg poengterte videre at dette var en læringsprosess hvor jeg gradvis ble flinkere. I tillegg har det vært dialog mellom veileder på oppgaven, medstudent og en annen lærer. Metodedelen er dermed utviklet på en blanding av metodelitteratur, egne erfaringer og tilbakemeldinger fra veileder, medstudent og lærer. Nå som vi har vært gjennom det metodiske i oppgaven, kommer neste del i oppgaven til å omhandle resultater.

4. Resultat

I denne studien er funnene analysert som beskrevet i metodekapittelet, og det er kommet frem til **fire hovedtemaer** med tilhørende undertemaer. Disse temaene er hva trenere mener er *meningen med fotball, prestasjonsangst, trenerens rolle og overgangen fra junior- til seniorfotball*. Tanken rundt oppbygningen av temaene er at temaene skal bygge på hverandre. Temaet «meningen med fotball» skal gi et inntrykk av hva informantene ser for seg at fotballen skal være for spillerne, før det utdypes hvor mange forskjeller det er til tross for at fotballen har en lik mening. Disse forskjellene er noe trenerne tar hensyn til i det daglige arbeidet med prestasjonsangst.

For oversikt er tabellen (tabell 1.1) kopiert fra kapittelet om utvalg.

NAVN	ERFARING	KJØNN	NIVÅ	JUNIOR
FRANK	25 år +	Gutter	Bredde	Ja
JOHN	15 år +	Begge	Topp & bredde	Ja
BJØRN	12 år +	Begge	Bredde	Ja
PETTER	8 år +	Begge	Bredde	Ja

Tabell 1: Oversikt over informanter.

4.1 Meningen med fotball

Etter nærmere analyser av datamaterialet så ser det ut til at de fleste trenerne er enige om hva fotballen generelt skal bety for spillerne sine og hva den skal bety som arena. De er enige om at fotballen skal være en form for moro og noe man gjør sammen. Fotballen skal være et sted

hvor både spillere og trenere tilbringer tid sammen for å ha det gøy. Treningene skal være morsomme, det sosiale miljøet i gruppen skal være godt og alle bør trives i hverandres selskap. Ikke bare er det viktig for trivsel og glede, men det vil i tillegg påvirke hvordan laget presterer på banen. En sammensveiset gjeng som trives godt sammen vil prestere bedre enn en gjeng hvor det er uenighet og dårlig stemning. Petter beskriver meningen med fotball på følgende måte:

«Jeg vil at dem skal komme og synes det et gøy. At det er en glede å være sammen med gruppa. Jeg tror at hvis man gleder seg, er en sterkt samlet gruppe og har det gøy sammen så kommer kvaliteten fram på treninger. Da vil det gi resultater. Kanskje man yter de 5-6 % ekstra for kompisen for vi vet at det gjør han kanskje for meg. Jeg tror stikkordet er glede».

De fleste trenerne er enige om at fotball skal være en arena hvor spillerne skal gjøre ting sammen, og dette samarbeidet er avgjørende for både prestasjonen og trivselen i spillergruppen. I tråd med dette synet på fotball sier Frank: *«Jeg vil at det skal bety det som kommer etter jobb, skole og hjem»*, hvor han forsøker å nedtone viktigheten av fotball sammenliknet med andre deler av livet. Fotball skal altså ikke være stedet man danner hele identiteten sin ut ifra, det skal være en liten del av deg til du når et visst nivå, noe som blir berørt litt senere i denne delen. Litt interessant var det når det kom en litt annen vri på meningen med fotball. Bjørn mente at i tillegg til den nevnte gleden med fotball, så handlet fotball også i stor grad om at hver enkelt spiller og laget som helhet skal utvikle seg. Bjørn formulerte det på denne måten: *«Det er utvikling, det å se prestasjoner og se idrettsglede som er det jeg ville oppnå hos barn og unge. Det gir meg noe i hverdagen. Å se det at man kan utvikle enkeltpersoner også en hel gruppe da»*. Selv om idrettsglede er en stor faktor for Bjørn, verdsetter han utvikling og prestasjoner i tillegg. Man skal ikke utelukke at de andre informantene også kan ha ment noe av det samme, men det ble ikke nevnt eksplisitt.

4.1.1 Forskjeller i fotball

Selv om fotball skal være en hobby blir det belyst fra både Frank og John at breddefotball er noe helt annet enn toppfotball. Breddefotballen skal være en arena hvor de som deltar gjør det fordi det er gøy. I toppfotballen synes de antakeligvis fotball er gøy der også, men alvoret stiger i takt med nivåforskjellen. John sier at breddefotball *«handler om at det skal være noe man får til sammen. Knyttet til en felles opplevelse og et mål man må oppnå»*. Det er laget

som står i rampelyset, hvor alle skal bidra til at laget som en helhet fungerer. Det handler om at alle spillerne kommer inn med sin kunnskap og sine ferdigheter slik at laget kan fungere. Når samme person skildrer forskjellen mellom topp- og breddefotball, skildrer han at hans jobb som trener i toppfotballen innebærer å la spillere med ambisjoner, ferdigheter og potensial få muligheter. Han ønsker fotballen skal bli til en arena hvor man får muligheter til å skape noe mer ut av hobbyen. John ønsker «*at det er en vei som skal føre til at man kan få en karriere ut av det*». Frank forteller noe liknende i sitt intervju. Han beskrev som tidligere nevnt at breddefotball skal bety: «*det som kommer etter jobb, skole og hjem*». Videre utbroderer han og sier at «*det spørs på hvilket nivå det er da, for hvis det blir arbeid så har du jo tatt bort mye av det jeg allerede sier da*». Med andre ord, følelsen av alvorlighet i fotball stiger når man kommer høyere opp i nivå. Med en gang fotball blir til en jobb, stiger viktigheten av å lykkes og det å prestere maksimalt. Når Frank og John begge nevner at forskjellene er store når det gjelder alvorsgraden på nivåforskjellen, vitner det om at det står mer på spill og mulige faktorer for prestasjonsangst øker i takt med nivået. De andre trenerne skildret ikke forskjellen mellom topp- og breddefotball da det ikke var et eksplisitt spørsmål i intervjuene. Med nivåforskjellen tatt til hensyn, kommer en nærmere kikk på om det er forskjell på spillernes kjønn.

4.1.1.1 Spillernes kjønn

Det er ikke bare nivåforskjellen som skiller seg ut hos informantene. En annen ting som peker seg ut under intervjuene er forskjellen mellom kjønnene. Eller rettere sagt, gutter og jenter oppfører seg forskjellig og trenger forskjellig ting fra treneren. Selv om trenerne nevner ulike ting som kjennetegner det å trene gutter og jenter, er trenerne stort sett enige i hva som er forskjellen mellom kjønnene. Jenter er mer fokuserte, lydhøre og viser generelt gode holdninger sammenliknet med gutter. Det gjør at treneren sjelden eller aldri trenger å gjøre noe ekstra jobb når det kommer til det å høre etter eller at de ikke tar ting på en seriøs måte. Bjørn som har trent jenter i flere aldre, forteller at hos jenter «*der vet du at fokus og holdninger er i bunn, så du trenger ikke det jaget etter at de skal være til stede der og da*». Treneren bruker mindre energi på ting som kan ses på som litt unødvendig, man er tross alt på trening og kamp for å spille fotball. Det treneren bruker mer energi på når han trener jenter er å vise øvelser og gi tydelige beskjeder slik at jentene ikke kan mistolke det. Dette er fordi jentene er nøyer og tar til seg ting litt mer enn guttene. En direkte melding kan derfor oppleves annerledes hos ei jente kontra en gutt.

Frank, en av to trenere som ikke har trent et jentelag sier «*jenter er litt mer nøye og kan ta litt ting mer personlig enn det gutter kan gjøre*». Frank trodde at hans væremåte som trener muligens ikke var en god match med jenter. Han omtalte seg som direkte i måten han kommuniserte med spillerne sine på. Når han svarer på hvorfor han ikke passer til å trene jenter, så utbroderer han med «*jeg tror egentlig ikke det er noe galt med avleveringen (min) å gjøre, jeg tror heller ikke det er noe galt med jenter eller gutter, men det er egentlig bare den differansen som er*». Det kan virke som Frank henviser til måten man gir tilbakemelding på prestasjoner, sett i lys av Bjørn sin mening om jentene. Bjørn sier «*på jentefotballen så må du kanskje være litt mer tydelig på øvelser, hva de skal gjøre til enhver tid*». Så det er viktig for treneren å være tydelig i måten man viser øvelser på, samtidig som tilbakemeldingene må være gjennomtenkt for å ikke legge unødvendig press på jentene. De gjør så godt de kan for å gjøre ting riktig.

Guttene derimot, har ifølge informantene et høyere ferdighetsnivå sammenliknet med jentene. John sier at forskjellen er «*selvfølgelig er det på nivå og ferdighet. At guttespillerne har et betydelig høyere ferdighetsspekter. Også er de, ting går mye kjappere*». Guttene ferdigheter er betydelig høyere, og de har en mer framover rettet holdning på trening og kamp. Frank ordlegger seg kanskje litt utradisjonelt sett med forskningsøyne på guttenes holdning: «*En annen ting er det at jeg tror gutter gir litt mer faen da*». Det er nok denne biten trenerne referer til når de forklarer at man må jobbe mer med holdninger og fokus hos guttene. Det hender nok at guttene gjør litt andre ting enn bare fotball også. Det blir beskrevet når Bjørn sier «*at gutter, på fotballøvelser, de kan kanskje øvelsene litt bedre der og da, man trenger ikke å forklare så mye. Men du må jobbe litt mer med struktur og fokus, holdninger, at de er mer rettet der da*». Baksiden av medaljen er at med høyere ferdigheter, og ting går litt mer av seg selv, så må man som trener bruke mer energi på holdninger, fokus og struktur på treningen. Dette blir kanskje et stort energisluk for en trener, hvis man må gå og passe på at guttene følger med og er til stede. Kanskje ofrer man tid man skulle hatt til å observere spillerne? Det virket som det var en kilde til frustrasjon i hvert fall, da de fleste trenerne nevnte det og ikke trengte spesielt lang tid på å komme fram med svaret. For en trener blir det muligens en opplevelse av å miste kontroll over gruppen, og det du skulle lære spillerne blir fort satt i skyggen av konstant oppfølging av oppførsel. Etter å ha sett forskjell på kjønnene vil neste del omhandle forskjell på kamp og trening når det gjelder prestasjonsangst.

4.1.1.2 Kamp vs trening

I fotball spiller man kamper for å vinne og ta tre poeng. Man har mange flere treninger enn hva man har kamper i løpet av en sesong, noe informantene også nevner. Alle treninger som gjøres er for å øve og forberede laget til kommende kamp for å få et best mulig resultat. I innledningen leste vi Torstein Andersen Aase som brukte hele uken på å grue seg til kamp. Når informantene fikk spørsmål om spillerne opplevde prestasjonsangst oftere i kamp enn på trening var det litt sprikende meninger. Frank ble spurt om en påstand som sier at man opplever prestasjonsangst lettere i kamp. Da svarte han *«det tenker jeg sikkert er riktig. Fordi alt som har med kamp å gjøre – det bygges jo opp til en kamp. Mens trening er noe du gjør 120 ganger i året, så spiller du kanskje bare 25-30 kamper»*. Man øver på trening for å forberede seg på kamp, og denne oppbygningen vil bidra til å forsterke betydningen av kampen. Man trener altså fire ganger så mye som man spiller kamp. Det er en vesentlig forskjell hvis man tenker at man blir fortere komfortabel med noe man gjør ofte.

Interessant nok så var ikke alle trenerne av samme oppfatning som Frank. På den andre siden er det en oppfattelse av at man opplever prestasjonsangst mer på trening enn man gjør i kamp. Grunnen til det er enkel, basert på logikk og helt motsatt. Man opplever rett og slett mer prestasjonsangst på trening fordi man oftere har trening. Når John blir spurt om man opplever prestasjonsangst mest på trening eller kamp svarer han: *«Du opplever det egentlig minst i kamp. Fordi kamp er det du gjør minst. Så du opplever det i enda større grad i forberedelsene til trening og i trening. Det er det du opplever mest»*. Treninger er stedet hvor spillere opplever prestasjonsangst oftere på grunn av hyppigheten av treninger. Det trenes fire ganger mer enn man spiller kamp. Alle spillere kjenner på litt prestasjonsangst på alle treninger, det er fordi alle vil oppleve å mislykkes med et eller annet i løpet av en trening. Når man mislykkes med noe som spiller så kommer det en reaksjon. Det er denne reaksjonen som er avgjørende for hvorvidt prestasjonsangsten vil påvirke spillerne eller ikke. Noen spillere håndterer det på en måte så det ikke påvirker prestasjonen, mens for andre er det motsatt. John beskriver den daglige oppfattelsen av prestasjonsangst på følgende vis:

«Jeg mener at alle spillere har det hver eneste gang på trening jeg. Bare at noen vet det ikke. Noen merker det ikke. Noen bare klarer å skru det av og jobbe med prosess. Mister ball, gjenvinning. Mister ball, returløp. Komme seg på riktig side. Kommuniser sånn og sånn til nærmeste spiller. Altså du er oppgavedrevet som overskygger frykten for å feile».

Det vil være positivt hvis en spiller er oppgavedrevet, hvor tankegangen er at man ikke dveler ved noe man har mislyktes med. Isteden jobber man med å hjelpe laget i neste situasjon eller gjør noe nytt med en gang. På den måten omstiller man hodet raskt og man rekker ikke å tenke på at man mislyktes med den pasningen. Tankegangen snur fra å mislykkes til å lykkes med neste situasjon. Det blir en vridning fra noe som negativt til noe som er positivt – nye muligheter. Det er ifølge informantene forskjell på kamp og trening, men er det forskjell på å starte kampen på banen eller på benken med tanke på prestasjonsangst?

4.1.1.3 Starter eller innbytter

Fotballag kan sies å ha en litt annerledes oppbygning enn vanlige arbeidsplasser, skoleklasser eller arbeidsgrupper. Det er bare elleve spillere som kan delta aktivt i en kamp mens de resterende spillerne ser på. Det begrenser mange av spillerne sine muligheter til å delta i det man trener fram mot – kamp. På en vanlig arbeidsplass som f.eks. en skole vil det være helt naturlig at alle klasser har en lærer. Samtidig vil læreren at alle elevene skal delta i et gruppearbeid. I en fotballkamp derimot, vil det være noen spillere som bare får deltatt litt eller ikke i det hele tatt. Informantene fikk spørsmål om det var forskjell for spillerne å starte kampen kontra det å starte på benken når det gjelder det opplevelsen av prestasjonsangst. Alle trenerne er samstemte om at det å starte kampen på banen tilsier at du har et større press om å prestere sammenliknet med det å starte på benken. Hovedgrunnen til at det er høyere press for de som starter kampen er fordi spillerne skal ut og spille en god kamp. Det er de som er valgt ut foran de andre spillerne. Bjørn sier han tror *«det kommer av at det er mange trenere som hyper det opp litt med at nå må du prestere fordi du er valgt ut i en ellever, og presterer du ikke så er du ute av laget liksom»*. Det er nærliggende å tro at alle ønsker å spille kamper og helst spille så mye som mulig. Når man da først blir valgt ut i en ellever så har man fått en mulighet som man må gripe eller så er det tilbake på benken igjen. Det å starte kampen blir dermed en situasjon hvor man ikke har råd til å spille dårlig. Det er dette som informantene virker å være enige i.

Når det gjelder spillerne som starter på benken, vil de ha et utgangspunkt hvor de har alt å vinne. De er ikke gode nok til å starte så de kan ikke miste plassen på startlaget. Når de blir byttet inn så kan de nesten bare gjøre det bedre. De kan enten spille så bra at de får en plass på laget til neste kamp, eller de kan fortsette å starte på benken. Frank sier han synser litt og forklarer *«når du starter fra benk så er du ikke tatt ut blant de elleve som skal ut å prestere.*

Når du kommer inn fra benk, så kommer du inn med lave skuldre. Du kan egentlig bare vinne». Når man starter på benken vil ytre faktorer som forventninger være mindre og spilleren havner i en vinn-vinn-situasjon. Noen av informantene forteller videre om at det egentlig ikke burde være noe stor forskjell på de to rollene. En innbytter kan også føle på et forventningspress når han kommer inn på banen. Hun skal vise treneren at hun fortjener å starte kampen. Dette kan føre til for mye spenning. Bjørn sier «det kan også være andre veien da, at du stresser så mye når du kommer innpå at det blir feil det også. Fordi at du vil vise at treneren har gjort feil». Så selv om man i utgangspunktet har lavere forventninger som innbytter, kan spillere overkompensere med et for høyt spenningsnivå som er lite gunstig når de først kommer innpå.

Både Petter og John hadde ulike meninger om innbytterrollen. Det var to meninger om hvordan forventningspresset burde jevnes ut for å forebygge skillet mellom det å starte kampen og det å være innbytter. Den første meningen til John gikk på å påpeke betydningen av innbytterrollen i laget. Rollen til treneren er å skape et miljø i laget som tilsier at rollen som innbytter er like viktig som det å starte kampen, hvor tanken er å bidra til laget enten man er innbytter eller starter. *«Det er klart det er forskjellige forventninger når du starter/ikke starter. Når du starter så har du et mye høyere forventningspress, pr. definisjon. Jeg mener det er totalt feil. Da mener jeg du lager en feil gruppe. Hvis du ikke har jobbet med de tingene der, hvor viktig den innbytterrollen er».* John er veldig klar på at viktigheten til innbytterne er noe skal være godt innarbeidet innad i gruppen. Når man da ender opp som innbytter skal spilleren se viktigheten av rollen. Den andre meningen dreiet seg om å ta en samtale med spillerne som blir benket på forhånd, slik at de er forberedt og kan bidra til laget som innbytter. Petter sin mening går mer ut på at spilleren ikke blir altfor skuffet av beskjeden om å være innbytter. Petter tror at *«så lenge man har pratet med spilleren på forhånd og han er klar over det, og ikke få den midt i fleisen der og da.* Innbytteren sin rolle bør og skal føles som like viktig som om man starter kampen. Derfor er det viktig at spillerne på benken ser verdien i innbytterrollen slik at laget som helhet kan tjene på det. Selv om de som starter kampen føler på et større prestasjonspress vektlegger informantene viktigheten av å jevne ut denne forskjellen. Ved at alle har en like viktig rolle i laget er det større sannsynlighet for at alle drar i samme retning, noe som er i tråd med at breddefotball skulle være noe man skulle få til sammen som lag.

I dette kapittelet er det gått gjennom hvilke forskjeller i fotball og hva det kan ha å si for arbeidet med prestasjonsangst, Neste kapittel vil se nærmere på hvordan informantene tolker, oppdager og håndterer prestasjonsangst hos spillerne sine.

4.2 Prestasjonsangst

Alle informantene som er med i studien har lang erfaring som trener, hvor alle har holdt på mer enn 10 år som trener. Alle har vært trener for både ungdommer og seniorer, slik at de har erfaring med flere forskjellige aldre. Informantene er relativt samstemte i hva prestasjonsangst er for en fotballspiller. Prestasjonsangst er en frykt eller redsel for å gjøre feil som begrenser spilleren, eller gjør at de spiller på en annen måte enn man pleier.

Spilleren blir redd for å gjøre feil når hun har ballen, hun prøver å unngå situasjoner hvor hun får ballen og kan gjøre feil. Frank sier han *«tenker det er redsel. Jeg tenker redd for å gjøre feil. Jeg tenker redd for å ha ballen i forskjellige situasjoner. Men mest av alt så tenker jeg at angst er frykt»*. For Frank så vil en spiller med prestasjonsangst tenke mer på hva som kan gå galt i neste situasjon, enn han tenker på hva som kan gjøres eller ha det gøy. En spiller med prestasjonsangst vil kjenne på redsel på banen, ikke glede og mestring som fotballen egentlig skal handle om. John sier det på sin egen måte og tenker at prestasjonsangst er *«at du ikke får ut det potensialet du har»*. Prestasjonsangsten blir som håndjern som holder deg fast. Man får ikke spilt på den måten man gjør til vanlig eller skulle ønske man kunne fordi man er redd for å gjøre feil. Det blir som å være en fugl som ikke våger å flakse med vingene fordi den er redd for å falle ned på bakken og slå seg. Den vil aldri kunne utnytte potensialet den har for å fly på grunn av redselen.

Informantene tenker generelt sett at prestasjonsangst er frykt for å feile, men tror trenerne at prestasjonsangst er et vanskelig tema for spillerne sine? Tre av fire informanter forteller at de tror prestasjonsangst er et vanskelig tema. Det er vanskelig fordi graden av prestasjonsangst varierer fra person til person, og det er ikke sikkert at spilleren vet at det er prestasjonsangst engang. Noen vil derfor ikke ha forståelse for den følelsen hos andre. Bjørn skildrer det på følgende vis: *«Jeg tror det er flaut å si at man er nervøs. Flaut fordi de andre ikke forstår det. Det blir litt ledd bort»*. Spillere som kjenner på prestasjonsangst, kan synes det er ubehagelig å være den som stikker seg ut ved å ikke ha kontroll på følelsene. Det kan gå utover tilhørighetsfølelsen som er helt avgjørende for spillerne i et fotballag. Til tross for at spilleren tror hen er alene om å ha disse følelsene mener John at alle spillere kjenner på

prestasjonsangst til en viss grad. Forskjellen er at ikke alle får følelsen like sterkt eller på samme måte. *«Jeg tror alle har det. Det er utgangspunktet mitt, at jeg tror det egentlig ikke handler om prestasjonsangst, men om prestasjonsmentalitet. At du behandler det som et kompetansesenter»*. Alle vil oppleve å gjøre feil i løpet av en trening eller kamp, men det er reaksjonen man skaper etter å ha gjort feil som er avgjørende. En spiller som er streng mot seg selv etter å ha slått bort pasningen vil ha større sannsynlighet for å grue seg til å gjøre den samme feilen igjen. Hvis man sammenlikner det med en spiller som ser på feilpasningen som en ny mulighet til å vinne ballen, så kan man si at sistnevnte reaksjon er mer opportunistisk. Det som er interessant er at Bjørn, som jobber på en barneskole og med barn som trenger litt ekstra oppfølging, er opptatt av at ikke alle har forståelse for det som kan anses som et «problem». Samtidig har man John med mange års erfaring fra toppidrett som er merkbart i resultatene. Han er opptatt av at spillerne skal skape gode vaner som bidrar til at prestasjonsnivået blir jevnt høyt. Til tross for at de er enige i at prestasjonsangst kan være et vanskelig tema har de likevel ulike oppfatninger.

Frank var av en litt annen oppfatning sammenliknet med de andre informantene. Han var ikke helt enig i at prestasjonsangst er et vanskelig tema. Det var ikke vanskelig fordi treneren sin jobb er å skape tillitt til spillerne sine. Når en trener har tillitt i gruppen vil terskelen for å ta opp ting og innrømme at man har det vanskelig, være lavere. Det gjør at en spiller kan ta opp et tema som prestasjonsangst med treneren. Når Frank blir spurt om prestasjonsangst er et vanskelig tema så svarer han: *«(Svarer kontant) Nei! Hvis du ikke har tillitt så har du ikke noe som trener å gjøre. Da må du ha vist fram at du vil det beste for den personen det gjelder, eller de personene»*. Som trener bør man vise spillerne at man er der for dem, og at man vil det beste for dem. Det vil skape den nødvendige tillitten mellom spiller og trener. Samtidig kan det insinuere at de spillerne som føler de ikke kan ta opp prestasjonsangst med treneren, ikke har et godt nok tillitsforhold til sin egen trener.

Prestasjonsangst kan ifølge tre av informantene være et tema som er vanskelig å prate om og åpne seg opp om for en spiller. Tilliten mellom spiller og trener virker å være avgjørende for om en spiller vil åpne seg opp om temaet. Det kan gjøre det vanskeligere for treneren å oppdage prestasjonsangst hos spillerne sine.

4.2.1 Oppdage prestasjonsangst

Informantene var alle enige om at fotball skulle være en arena hvor man utviklet seg, enten personlig eller sammen som en gruppe. Dette er treneren(e) sin oppgave. Innad i enhver gruppe vil det alltid være mange forskjellige mennesker, og noen vil slite mer med prestasjonsangst enn andre vil. Informantene var stort sett alle enige i hvordan man kan oppdage prestasjonsangst hos spillere. Grunnlaget for å kunne gjenkjenne om spillerne hadde prestasjonsangst var kunnskapen de hadde om spillerne. Når informantene visste hvordan spillerne sine oppførte seg til vanlig, var observasjon av spillerne måten å gjenkjenne prestasjonsangst på. Når spillerne forandrer oppførsel i forhold til hvordan de pleier å være, kunne det være et tegn på at det var noe som ikke stemte hos spilleren. Det kunne være oppførsel i garderoben som Bjørn nevner, når han kunne se det var en *«spiller i garderoben som alltid prater eller alltid danser litt eller setter på musikken dem vil høre på. Plutselig sitter de og er innesluttet. Da merker du at det kan være litt anspent. Det ser du veldig tydelig»*. Kunnskapen han hadde om spilleren på forhånd var viktig for å se at det var noe som hadde endret seg. Når oppførselen endrer seg er det et tegn som treneren bør være klar over, det kan være et tegn på prestasjonsangst. Noen legger man merke til allerede i garderoben før trening eller kamp, mens andre spillere legger man merke til først når de er ute på banen.

Typiske tegn til prestasjonsangst ute på banen er at spillerne unngår situasjoner der de kan feile. Det gjelder både valg når spilleren har ballen, og det gjelder valgene hun tar uten ballen. Valgene som blir gjort er ofte de som er trygge og enkle, som unngår at man mislykkes. Frank tror han ser det på spilleren fordi *«de kanskje ikke tar den bevegelsen dit man ønsker at de skal gjøre det. De spiller feigt, at de spiller en enkel pasning. Istedenfor å prøve den gjennombruddspasningen f.eks»*. Frank ser at han som har ballen ikke tar sjanser, spilleren er mer opptatt av å ikke feile. Petter forteller at han har litt av det samme inntrykket, men vektlegger samtidig at kjennskap til spillerne er nøkkelen. Petter sier han *«tror når du har vært i en gruppe en stund så ser man jo om det er noe. Det har jeg erfaring med selv. Har hatt en trener som så på meg at det var noe med meg»*. Det vektlegges stor betydning på sosial og emosjonell kompetanse hos treneren. Treneren skal kjenne spillerne såpass godt at når oppførselen viker fra det vanlige, da bør treneren ta en prat for å undersøke saken.

Observasjon av spillerne er nøkkelen til å oppdage prestasjonsangst ifølge informantene. John hadde en litt annen måte å oppdage prestasjonsangst på sammenliknet med de andre

informantene. John har bakgrunn fra toppfotballen og skisserer måten han jobbet med å fange opp prestasjonsangst på et høyere nivå enn breddefotball. Desto høyere opp i systemet man kommer, desto større er sannsynligheten for at man får en heltidsjobb innen fotball. Når man er ansatt i en klubb så vil man naturligvis ha mer tid til planlegging og evaluering. Med disse ekstra ressursene (tid) kunne han gå metodisk til verks. John og/eller assistenttrenerne observerte spillerne sine og førte statistikk på at man har sett alle spillerne på trening eller kamp. John forklarer en tradisjonell øktplan på et høyere nivå:

«En tradisjonell øktplan hos meg som ikke bare tilhører det faglige og det man skal gjøre, men det tilhører noen sånne statistikk kolonner og oppmøte på å sjekke av at du har sett spilleren. Har den mentale loaden vært for høy eller har den vært for lav, kunne jeg pushet deg litt mer? Er du på grønt, gult eller rødt lys?»

Trenerne i dette tilfellet så etter om spillerne hadde hatt for mye, akkurat passe eller for lite mestring i løpet av perioden. Hvis det var for mye mestring var det for lett, da trengte spilleren mer utfordringer. Hvis det var for lite mestring i perioden så var det et tegn til trenerne om at spilleren muligens var i en «mulig prestasjonsangst sone». I tråd med tankegangen til informantene, er det stor forskjell på hvordan man klarer å oppdage prestasjonsangst hvis man sammenlikner bredde- og toppfotball. I toppfotballen har man mer ressurser som kan brukes for å oppdage mulig prestasjonsangst hos spillere, men samtidig er det større krav til prestasjon og mer fokus på egen utvikling. Dette kan øke presset hos spillerne til å måtte prestere, og trenerens evner til å regulere følelsene hos spillerne øker.

4.2.2 Håndtere prestasjonsangst

Når informantene først hadde oppdaget prestasjonsangst hos spillerne, var det litt forskjellige meninger om hvordan man kunne håndtere det. Bjørn forsøkte å sette fotballen i perspektiv for spilleren og sørge for spillerne følte at de kunne stole på han. For å sette fotballen i perspektiv ble det vektlagt at fotball ikke er verken farlig, alvorlig eller liknende. Ved å sammenlikne med andre sider av hverdagen og få spillerne til å tenke at fotballen nesten er litt ubetydelig i det store og det hele, vil spillerne forstå ufarligheten ved å spille en fotballkamp. *«Jeg som trener og den jobben her, så jobber jeg med å ufarliggjøre det man er med på. Jeg sier ofte at det minst farlige i hele verden er en fotballkamp»*. Han forsøkte å senke de ytre stressorene som en spillere kan kjenne på i løpet av en trening eller kamp, på

den måten vil det være lettere å ha det gøy på banen. Bjørn vektla også at spillerne skulle kunne stole på treneren, da var det enklere å ta kontakt om det skulle være noe problemer. *«Så det er litt sånn jobb man må gjøre hele tiden for å komme i de situasjonene, man unngår at en spiller er redd for å si ifra til deg eller at den er redd for å være nervøs»*. Forholdet mellom utøver-trener er viktig for at spilleren skal tørre å si i fra. Samtidig er det en kontinuerlig prosess som hele tiden jobbes med.

Frank var, i likhet med Bjørn, opptatt av at fotball skal være ufarlig og gøy for alle som spiller. Dette gjaldt i høyeste grad de som sliter med prestasjonsangst også. Dog var det noen ulikheter også. Frank mente at treneren har et ansvar for at spillere havner i situasjoner hvor han føler mestring og jobbe med det som skaper prestasjonsangst. *«Da tenker jeg da må vi hjelpe folk med å sette dem i posisjoner på trening og jobbe bevisst på det som, jobbe med å ufarliggjøre det som man frykter da»*. Hvis en spiller feiler gang på gang i en viss situasjon bør treneren omarrangere slik at spilleren får forutsetninger for å lykkes i trening og kamp. Treneren skal tenke på at spillere(n) som sliter med prestasjonsangst får bygget opp selvtilliten gjennom «enkle seire», altså situasjoner hvor det ikke er mulig å feile. *«Hvem er det som har størst prestasjonsangst den dagen? Det er Reidar det. Så la han få kjøre 3 fine pasninger til å begynne med, så kommer han til å være en asset for laget vårt»*. Ved at spilleren lykkes vil det ikke bare dempe prestasjonsangsten, det vil gagne laget i tillegg.

Det var noen likheter i hvordan trenerne håndterte prestasjonsangst. Petter hadde litt av det samme synet, men en annen vinkel enn hva Bjørn og Frank hadde. Når en spiller har prestasjonsangst så ville Petter tilpasset seg etter spilleren på en litt annen måte enn de andre. Han foreslo at trener og spiller sammen kan legge en vei for å dempe eller fjerne prestasjonsangsten. Den veien starter med å tilpasse oppmøte for spilleren, slik at spilleren blir med på det som er komfortabelt, for så å ta det gradvis til spilleren forhåpentligvis deltar som vanlig. *«Jeg ville satt meg ned ordentlig når man først har åpnet om det. Prøve å få lagt en vei sammen. Kanskje en periode bare være med på treninger, det er kamper du gruer deg til»*. Samtidig ble det presisert at det ikke finnes én måte hvor man er helt sikker på at dette er den riktige måten. Når man håndterer prestasjonsangst, bør det være tilpasset den aktuelle spilleren. *«Jeg tror egentlig ikke at man kan si at man har et fasitsvar på det, jeg tror man må ta situasjonen der og da»*. Det legges vekt på at spillerens behov blir ivaretatt og at fotballen blir på spilleren sine premisser. Deretter kan man vurdere hva som er hensiktsmessig fra

situasjon til situasjon, for det er ikke sikkert at spillerne får prestasjonsangst av de samme tingene.

John, som har en del erfaring fra toppidretten, brukte statistikk og fordelte ansvaret med å oppdage mulig prestasjonsangst rundt på trenerne som var med. Om en spiller havnet i den sonen var det et signal om å undersøke nærmere. Målet med undersøkelsen vil være å finne ut grunnen til at den mentale belastningen til spilleren har vært høy. Om det er prestasjonsangst som er grunnen til høy mental belastning, er det smart å få den treneren som har best kontakt med spilleren til å snakke med vedkommende. Etter kontakt er åpnet vil man finne den treneren som har hatt minst kontakt med spilleren til å ta over kontakten med spilleren. Dette gjøres for å skape relasjon de imellom og at spilleren blir trygg på seg selv.

«Jeg er ikke den som skal følge opp Børre. Jeg er den som innleder det, så skal i utgangspunktet den treneren som vi finner, som kanskje ikke har hatt nok interaksjon med Børre, være den som får en mulighet til å skape den interaksjonen i oppfølging over en seks-ukers periode. Dette gjøres først og fremst for å skape relasjon. For å unngå å havne i situasjoner hvor du ikke opplever prestasjonstrygghet».

Man ønsker å benytte muligheten til å skape spiller – trener relasjon samtidig som man hjelper spilleren med grunnen til at hen har havnet i den potensielle prestasjonsangst-sonen. Igjen er det relasjonsbygging som ser ut til å være en nøkkelkomponent i hvordan trenere håndterer prestasjonsangst hos spillerne sine.

Det finnes ulike måter å oppdage prestasjonsangst på. Enten man legger merke til oppførselen til en spiller endrer seg, eller om statistikken man har ført tilsier at spilleren kan være i en prestasjonsangst-sonen. Treneren(e) vil ut ifra den kunnskapen de har skaffet seg, håndtere prestasjonsangsten hos spilleren. EN trener sin jobb er ikke nødvendigvis gjort selv om man har forsøkt å håndtere prestasjonsangsten sammen med spilleren. Trenerjobben er en kontinuerlig prosess som hele tiden endrer seg, og prestasjonsangst er ikke nødvendigvis noe en trener verken tenker eller bruker mye tid på. Når treneren har oppdaget og håndtert prestasjonsangsten hos spilleren er ikke arbeidet ferdig. Trenerjobben er en kontinuerlig prosess hvor relasjoner styrkes og svekkes for hver dag som går.

4.3 Trenerens rolle

En fotballtrener har ansvar for en hel gruppe med spillere hvor man skal forsøke og få alle til å fungere godt sammen. Informantene hadde ulike meninger om hva som er hovedoppgavene til en fotballtrener. En fotballtrener har forventninger fra klubben når hen blir ansatt. Disse forventningene innebærer at treneren tar alt det organisatoriske rundt trenerrollen som trener, kamper, utvikling av individer og laget som helhet. *«Du skal både sette opp treninger, innkalle til kamp, du skal ha treninger som er prestasjonsutvikling»*. En del av disse oppgavene kan virke litt usynlig fordi man ikke legger merke til den jobben som må legges ned i forkant av trening eller kamp. Samtidig skal treningene være såpass givende at spillerne og laget har en utvikling, så planlegging av treninger kan være en tidstyv.

Noen klubber har, i tillegg til de organisatoriske forventningene, også en forventning i forhold til prestasjons- og prosessmål som en trener må forholde seg til. *«På det så går det egentlig på prestasjon og prosessmål»*. Prestasjons- og prosessmål er mål som settes slik at man kan kartlegge at man er på riktig vei i forhold til hvor man ønsker å være. En trener blir satt til å gjøre en jobb for klubben. Målene kan sammenliknes med et barn som skriver ønskeliste til nissen. Klubben (barnet) har en liste på hva den ønsker seg og treneren (julenissen) skal prøve å oppfylle ønskene. Disse forventningene trenger ikke nødvendigvis bare å handle om resultater. Det kan også dreie seg om hvordan laget skal spille fotball eller hvordan miljøet innad i laget skal være. Petter sier at han som trener skal *«bidra til å skape et godt miljø, bidra til at dem skal ha det gøy på feltet»*. Petter anser den største og viktigste delen av trenerjobben er å skape og dyrke et miljø hvor spillerne trives og har det gøy. Sett i tråd med at han mener fotball skal være gøy er ikke det overraskende. Frank forteller at hans oppgave som trener er *«først og fremst for meg er det å lese hva slags type fotball som passer for det laget da»*. Hovedoppgaven til treneren er å få spillergruppen til å spille den fotballen som treneren mener passer dem best. Da vil mye av tiden til treneren på feltet gå til nettopp det å sette søkelyset på spillestil og hvordan laget skal se ut når de spiller kamp.

Ved første øyekast ser meningene ut til å være forskjellig om hva en trener sine oppgaver er. Ved en nærmere kikk er de ganske like. Oppgavene går alle sammen ut på at laget og spillerne skal trives og ha framgang. Prosessmål er egentlig en kartlegging av at laget og enkeltspillere har framgang. Trivsel og tilhørighet i miljøet er helt nødvendig hvis man skal oppnå indre motivasjon hos spillerne. Spillestil er noe som skal komplimentere ferdighetene

til spillerne samtidig som man lærer nye ferdigheter. Poenget her er at hovedoppgavene tar mye av tiden til en fotballtrener, så det å kjenne spillerne og spiller-trener relasjonen blir helt avgjørende for å oppdage prestasjonsangst.

4.3.1 Spiller-trener relasjonen

Resultatene i studien når man sammenlikner de ulike informantene, er veldig like når det gjelder spiller-trener relasjonen. Spiller-trener relasjonen er det viktigste elementet for en trener hvis hen ønsker å oppdage prestasjonsangst eller andre problemer. Denne relasjonen er så viktig at Bjørn mener at *«relasjonsbygging tror jeg har nesten 50% av hovedoppgaven i en trenerrolle. Hvert fall når det gjelder den biten der, med å være nervøs»*. Forholdet mellom spiller og trener skal være så bra at problemer som dukker opp skal kunne prates åpent om. Petter som er utdannet lærer, mener at den viktigste delen av rollen til treneren er at hen er en menneskekjenner. Det viktigste for treneren er å kjenne spillerne sine, kommunisere jevnlig med dem og tørre å oppsøke spiller hvis man som trener tror det er noe i veien. *«Så tenker jeg det er viktig for treneren å tørre og spørre om det er noe»*. Som en menneskekjenner skal treneren gjenkjenne om det er noe annerledes med spillerne, samtidig skal treneren ha mot til å oppsøke hvis hen tror det er noe i veien.

Frank forklarer nesten akkurat det samme når spørsmål om spiller-trener relasjonen. Frank nevner i tillegg at en trener bør være så autentisk som mulig. Treneren skal stå for det som blir sagt og være åpen for å ta feil. *«At det du sier, det er faktisk det som er det riktige akkurat her og nå. Så er det det. Så er du åpen for å ta en diskusjon for det»*. For det første gir det trygghet til spillerne når treneren gjør det som hen sier. Den tryggheten er naturligvis en del av spiller-trener relasjonen. For det andre vil det å innrømme at man kan gjøre feil som leder for laget være sunt. Da kan spillerne se at alle gjør feil, til og med trenerne. Dette er relasjonsbygging og en del av det å skape en god spiller-trener relasjon.

Det er vanskelig å være uenig i at forholdet mellom spiller og trener bør være bra, men som en leder for laget kan det være lurt å ta opp problemstillinger før de kommer. Eksempelvis kan en trener fortelle at prestasjonsangst er en naturlig del av fotball og livet, og treneren er der for å hjelpe og veilede de som måtte trenge det. På den måten kan treneren være et steg i forkant, før problemet har blitt så stort at spilleren føler at hen må ta tak i det selv. Måten

treneren er, eller rettere sagt, trenerens væremåte kan ha betydning for om spillerne kan ta opp problemer.

4.3.2 Trenerens væremåte

Alle som har deltatt i idretten på et tidspunkt husker den treneren som skriker og gestikulerer til spillerne sine på sidelinjen. Hvordan påvirker denne væremåten spillerne? Og hvordan påvirker det en eventuell prestasjonsangst? Resultatene i denne studien viser at trenere tror at treneratferden vil påvirke spillerne på forskjellige måter, hvor det er flere likheter mellom informantene. Informantene tror at en treneratferd som spillerne kjenner igjen vil skape trygghet og forutsigbarhet. Når trenerens atferd endrer seg til noe den vanligvis ikke er, kan det skape en usikkerhet blant spillerne og laget. *«Det viktigste er at gutta kjenner deg, at de vet hvem du er på siden der. Så du ikke plutselig er en klovn, ikke sant? Som dem aldri har sett før»*. En forutsigbar treneroppførsel gir trygge rammer og gode forutsetninger for spillerne og laget. En spiller som i tillegg sliter med prestasjonsangst, vil ikke føle seg tryggere hvis treneren har forvandlet seg til en person de ikke vet hvordan reagerer på ting. Istedenfor vil spillerne herme etter væremåten til treneren.

Resultatene viser at trenerne tror spillerne vil etterape atferden som treneren viser på sidelinjen. Hvis treneren er hissig og kjefter på dommeren vil spillerne tendere til å gjøre det samme. John forklarer hans syn på trenerens væremåte og hvordan det er koblet til lagets prestasjoner: *«Jeg tror du ser det på prestasjonen. At laget og flere enn en spiller mimikerer treneratferden»*. Som trener vil det beste for laget være om trenerens væremåte tilsvarer den vanlige. Et mer fyldig bilde av hvorfor den vanlige treneratferden bidrar til lagets prestasjons på banen er at en forutsigbar treneratferd gir trygghet. Bjørn sier at *«hvis man i forkant har skapt en trygghet og at spillerne er bevisst på hvordan du er som trener. Så vil ikke den væremåten ha noe betydning»*. Treneratferden kan være engasjert, rolig eller hissig. Så lenge atferden er forutsigbar for spillerne vil den ikke påvirke dem. Hvordan den vil påvirke de som ikke kjenner til den vanlige atferden, om det er det andre laget, dommeren eller de som ser på, er en annen sak. Da vil man fortsatt tenke at den treneren er unødvendig hissig, men det vil ikke nødvendigvis påvirke spillerne, da det er kjent. Hva hvis treneren og spiller ikke er kjent og ikke ennå har skapt relasjon og vet hverandres atferd? Dette kan være en av utfordringene som en juniorspiller møter i overgangen til seniorfotball.

4.4 Fra junior- til seniorspiller

Overgangen fra junior- til seniorfotball kan være tøff for mange spillere. Resultatene i denne studien tyder på at det som er størst overgang for en juniorspiller er at man møter seniorspillere som har en helt annen fysikk, bedre ferdigheter og man har mer respekt for spillerne man møter. En juniorspiller vil fortsatt ha flere år hvor man utvikler seg fysisk og sånn sett vil overgangen til seniorspillere som er eldre være en naturlig overgang. Den fysiske forskjellen og forskjellen på ferdighetsnivå fører til at juniorspillere må spille annerledes enn hen er vant med, noe som kan gi usikkerhet til spilleren. Seniorspillere har et bedre ferdighetsnivå sammenliknet med juniorspillere. Seniorspillere har spilt fotball i flere år og har mer erfaring. Det er naturlig å tenke at man opparbeider seg bedre ferdigheter med mer trening. Bjørn skildrer forskjellen: *«Jeg tror kanskje det er den fysiske utfordringen der og da. Det kreves mer av deg. Det blir mer seriøst»*. Samtidig som den fysiske forskjellen øker er det også økt seriøsitet i treninger og kamper. Dette kan komme av at seniorfotballen har et større fokus på prestasjon og resultat enn hva ungdomsfotballen har. Samtidig vektlegger Bjørn at juniorene må tilpasse seg: *«Så blir det borte (det man er god på) når du kommer opp på et annet lag fordi du er redd for å gjøre de samme tingene»*. Spillerne får ikke lenger brukt kvalitetene som de har brukt før, enten det er å dribble, løpe fra eller være sterkere enn motspillerne, så får de ikke brukt ferdighetene på samme måte.

En annen forskjellen som kjennetegner overgangen fra junior- til seniorfotball er respekten som en juniorspiller plutselig får når hen spiller med seniorspillere. Kanskje er det spillere hen har sett spille kamper på stadion i flere år og ser opp til. Spillerne er utvokst og større enn man er vant til. Spillerne har bedre ferdigheter enn de man er vant til å spille mot. Alt dette er faktorer som fører til at en juniorspiller har for mye respekt for de hen skal spille mot. *«Det er respekten for de spillerne han skal spille med. Vi må fjerne respekten»*. For mye respekt for motspillere vil gjøre juniorspilleren oppfatter det som at kravene som blir stilt blir høyere og hen er usikker på om egne ferdigheter er tilstrekkelig for å løse situasjonen på en god måte. Sjansen for prestasjonsangst øker i takt med graden av vanskelighet på kravet.

I dette kapitlet er det sett på resultatene fra datainnsamlingen og beskrevet forskjeller på alt fra å starte på benken til oppdagelse og håndtering av prestasjonsangst. Neste kapittel diskuterer hvordan alle disse faktorene kan bidra til et bredere syn på både trenerpraksisen og trenerutdanningen.

5. Diskusjon

Hensikten med denne delen av oppgaven er å diskutere resultatene i oppgaven opp mot tidligere forskning og de teoretiske rammeverkene MML (Chelladurai, 2007) og EI (Mayer & Salovey, 1997). Diskusjonskapittelet er formet annerledes enn resultatkapittelet fordi i denne delen er det lagt mer vekt på hvordan alle oppgavene til en trener former arbeidet som gjøres med prestasjonsangst. På bakgrunn av den tankegangen diskuteres først trenerrollen og alle oppgaven det innebærer. Deretter kommer delen hvor oppdagelse og strategier for håndtering av prestasjonsangst diskuteres, før faktorer som skaper nyanser i prestasjonsangsten diskuteres til slutt.

5.1 Trenerrollen

Roller som trener er en rolle som er kompleks og det finnes utallige måter å løse den på. Det å oppdage og håndtere prestasjonsangst er bare en liten del av hverdagen til en fotballtrener. Informantene oppgir at det er forventninger om å styre alt som har med treninger å gjøre, som planlegging, gjennomføring og evaluering. I tillegg finnes det prestasjons- og prosessmål som en trener skal forholde seg til, fra klubben man jobber for. Bare innenfor det organisatoriske er det mye for en trener å gjøre. I Norge er flesteparten av trenerne frivillige eller ansatte på deltid (Chroni et al., 2018), noe trenerne som deltok i denne studien også var. På bakgrunn av det, så kan man anta at en av utfordringene for en trener er å ha nok tid til å gjøre alt grundig. Kanskje har det noe med tid å gjøre, at et tema som prestasjonsangst ikke er større enn det er i trenerutdanningen også? Der er det satt søkelys på andre temaer. Temaer som hvordan planlegge en god økt med progresjon, øvingsmomenter og differensiering er temaer som får mye oppmerksomhet (Norges fotballforbund, 2021b). Det blir opp til hver enkelt trener hvordan man håndterer prestasjonsangst, noe resultatene fra denne studien også viser tegn til. Resultatene fra studien viser at tre av fire informanter stoler på at jobben med å håndtere prestasjonsangst gjøres når man er kommet på trening eller kamp. For disse tre starter ikke arbeidet med prestasjonsangst før det er observert et avvik i atferden til spilleren. Det er dermed ikke noe som er planlagt i forkant. Men for å gjenkjenne avvik i atferd er det vesentlig å kjenne spillerne sin vanlige atferd først.

Informantene oppgir at trenerjobben er en kontinuerlig prosess, og for å oppdage og håndtere prestasjonsangst må spillerne først og fremst stole på deg som trener. Relasjonen mellom spiller og trener er halvparten av det å være trener (kap. 4.3.1). Uten den relasjonen får man

ikke utrettet stort som trener. For informantene er derfor relasjonen mellom trener og spiller helt avgjørende for hvorvidt spilleren er åpen for å dele problemet (prestasjonsangst) med treneren. En trener uten tillitt er en ineffektiv trener. Sammenliknet med MML (Chelladurai, 2007), som forteller at treneren har best effekt når hen har en væremåte som er tilpasset spillere og kulturen, er det klare likhetstrekk. Trenerne i studien er opptatt av relasjonen til spilleren. Denne relasjonen skapes gjennom at treneren viser at hen er der for at spillerne og laget skal utvikle seg og ha det gøy. Treneren bruker en væremåte som er tilpasset spillerne for å skape en relasjon, i tråd med kongruenshypotesen til Chelladurai (2007). Selv om dette er en måte for treneren å skape relasjon på, må relasjonen bygges på noe mer. Det er her trenerens forutsigbarhet og autentisitet kommer inn.

Fra resultatene kom det fram fra en av informantene, Frank, at treneren bør stå for det som blir sagt og være åpen for å ta feil. Det gir trygghet til spillerne og laget. Tenker man over det, er det logisk at det bør være slik. Se for deg en trener som forteller spillerne sine før en kamp at det er lov å gjøre feil. Underveis i kampen gjøres det en feil som fører til baklengsmål og treneren reagerer med sinne. Treneren gjør det stikk motsatte av det som ble sagt. Slike situasjoner kan bidra til en frykt for å gjøre en liknende feil. I MML (2007) er transformasjonsledelse en form for ledelse der lederen prøver å inspirere spillerne på laget gjennom egne verdier og sin visjon. I dette tilfellet er Frank sin visjon at han som leder skal skape trygghet gjennom at han er forutsigbarhet og åpen for å ta feil. Gilbert et al. (2007) viser at en treners oppførsel fungerer relativt likt som MML (Chelladurai, 2007) beskriver. Gilbert et al. (2007) påpeker at trenerens oppførsel mot egne spillere, motspillere og dommere smitter over på sine egne spillere. En forutsigbar og trygg trener vil med stor sannsynlighet bidra til et forutsigbart og trygt miljø, noe som informantene i oppgaven bekrefter. Det påpekes at en trener som plutselig endrer atferd kan oppleves som en «klovn» (kap. 4.3.2) og at prestasjonen til laget svekkes (kap. 4.3.2). Trenerens atferd og holdninger blir med andre ord veldig viktig for hvordan prestasjonsangst som tema oppleves innad i laget.

5.2 Prestasjonsangst

Prestasjonsangst blir av informantene betegnet som redsel og/eller frykt for å gjøre feil, og den frykten gjør at spilleren ikke får ut potensialet sitt. Prestasjonsangst i denne oppgaven ble definert som *«den negative følelsen av frykt som oppstår når kravene fra miljømessige*

faktorer oppleves som større enn egne ressurser» (kap. 1.3). Hvor definisjonen i oppgaven og definisjonen til informantene er slående lik. Tre av fire informanter tror at prestasjonsangst er et vanskelig tema i fotball. Det var flere grunner til at prestasjonsangst ble oppfattet som vanskelig, hvorav en av hovedgrunnene var at det var flaut og de andre spillerne ikke forstod seg på det. Mangelen på forståelse eller kompetanse var noe som ble pekt på som en utfordring i utvalgsprosessen, men da hos trenerne. Det ble spekulert i om prestasjonsangst kunne være et tema hvor trenerne kanskje hadde lite kompetanse og gjorde at det vanskelig å finne informanter. I likhet med refleksjonene i utvalgsprosessen, peker også Mazzer & Rickwood (2015) på at mange trenere synes den psykiske delen av idrett er av de vanskeligere, om ikke det vanskeligste området, i idrett. Det er også et område hvor mange trenere mangler kompetanse. Prestasjonsangst blir et resultat av vanskelighet for spillerne p.g.a stigmatiseringen (Bauman, 2016) og vanskeligheten i det å håndtere problemet for trenerne p.g.a manglende kompetanse (Mazzer & Rickwood, 2015). Dette støttes opp av undersøkelsen som er gjort blant spillere i Eliteserien, hvor nærmere 40% av spillerne mener at klubben de spiller i har svært lite eller lite fokus på mental helse (Høidalen et al., 2020). Noe som peker i retning av at informantene har et godt poeng når de sier at prestasjonsangst er et vanskelig tema. Bare det faktum at det er et vanskelig tema for spillere kan gjøre terskelen skyhøy for å ta opp problemet med treneren. Når det i tillegg er lite fokus fra trenerne, blir ikke denne terskelen noe lavere. Konsekvensen av dette er jo at trenerne over hele landet er nødt til å oppdage prestasjonsangst hos spillerne, istedenfor at spillerne kommer og sier ifra.

5.2.1 Oppdage prestasjonsangst

Siden prestasjonsangst er et vanskelig tema i fotball, bidrar det til en økt vanskelighet for treneren å oppdage prestasjonsangst hos spillerne også. NFF (2020) nevner i sine dokumenter og kurs, at trenerne skal forsøke å holde spillerne i det de kaller for «flytsonen». Å være i flytsonen betyr at spillerne bør ha passe store utfordringer. De må bruke en viss innsats for å mestre, men det skal ikke være for vanskelig. Det ser ut til at trenerne i denne studien har et liknende tankesett, bare at trenerne har fått satt ord på hvordan de gjør det i praksis. Trenerne i denne studien skildret at en av måtene å oppdage prestasjonsangst hos spillerne, er at spillerne endrer oppførsel i garderoben (s. 39) eller på banen (s. 40). Dette er tegn for treneren som sier at noe ikke er som det skal hos spillerne, og gir grunn til nærmere etterforskning. EI (Mayer & Salovey, 1997) sin første gren, å «oppfatte følelser nøyaktig»

hos seg selv og andre, kan en person gjenkjenne følelser hos andre ut ifra deres kroppsspråk og handlinger. Prestasjonsangst, som er en frykt for å feile, leser trenerne ved å se at spilleren ikke oppsøker situasjoner på banen der det er muligheter for å feile. Dette blir eksemplifisert med Frank sin uttalelse: «*De (som har prestasjonsangst) spiller feigt, at de spiller en enkel pasning*» (s. 40). Spilleren eliminerer muligheten for at hen selv kan bomme på pasningen, og fjerner frykten for å feile. Det kan oppfattes som at spilleren bare er en god lagkamerat, men hvis spilleren til vanlig ville slått en pasning med større risiko vil det være grunnlag for å mistenke prestasjonsangst. Noe av svakheten med observasjon og spesielt enkeltobservasjoner, er at en enkeltobservasjon ikke nødvendigvis gir et helhetlig bilde av situasjonen til spilleren. I ungdomsalderen er det i tillegg mye annet som skjer enn fotball, hvor ungdommene må prestere på skole, idrettsarenaen og i privatlivet (Sæther, 2015). De aller fleste har dermed en blanding av forventninger fra seg selv, foreldre, lærere, trenere, lagkamerater og venner. En trener bør av den grunn være varsom i tolkningen av enkelthendelser, da det er mange faktorer som kan spille inn. Det som kan være hensiktsmessig for treneren kan være å følge opp den aktuelle spilleren over en periode, for å undersøke om det problemet er prestasjonsangst. Da kan en strukturell framgangsmåte være fornuftig.

Istedenfor en subjektiv tilnærming til oppdagelse av prestasjonsangst, kan trenere benytte seg av en strukturell tilnærming. En av informantene i studien, John, førte statistikk over spillernes mestring og brukte noe han kalte for «trafikklysmodellen». En modell som fortalte hvorvidt spillerne kan få mer utfordring (grønt lys), har akkurat passe med utfordringer (gult lys) eller har for mye utfordringer (rødt lys). På den måten kan treneren fange opp «potensiell prestasjonsangst» - en spiller som kan ha eller kan få prestasjonsangst. Tanken bak å strukturere oppdagelsen av prestasjonsangst er først og fremst at man som trener har det på øktplanen. Ved å ha det på øktplanen vil det si at man det er noe man setter søkelyset på. Ved å ikke ha det på øktplanen vil det basere seg mer på tilfeldigheter. Det kan være en utfordring når man vet at trenere synes de mangler kompetanse på området (Mazzer & Rickwood, 2015). EI er definert som evner som lar oss gjenkjenne egne og andres følelser slik at vi kan skille mellom dem for å bestemme hvordan vi skal tenke og handle (Mayer & Salovey, 1997). Under gren nummer tre i FBM (Mayer & Salovey, 1997) beskrives det hvordan man kan «forstå følelsesmønstre». Denne grenen forteller at en del av det å være emosjonell intelligent handler om å forstå hvilke situasjoner som framkaller ulike følelser. Urettferdighet vil som regel framkalle frustrasjon eller sinne. Å skjemme seg ut vil framkalle

skam osv. Dette kan eksemplifiseres med en keeper som gjør en tabbe som fører til mål imot. Denne tabben kan gi en følelse av angst. Angst for å ikke havne i en liknende situasjon igjen. Ved å notere ned slike hendelser vil treneren ha en bedre oversikt over spillerens mestring over en periode, slik at flere enkelthendelser bidrar et oversiktlig bilde over perioden. Det er derfor viktig å notere ned både positive og negative hendelser. Summen av det positive og negative vil avgjøre hvorvidt treneren må inn for å jobbe med prestasjonsangst hos spilleren.

5.2.2 Håndtere prestasjonsangst

Når det gjelder å håndtere prestasjonsangst hos spillere, hadde informantene flere synspunkter. Det var i hovedgrunn tre ulike strategier for å håndtere prestasjonsangst. En måte å håndtere prestasjonsangst på var å sette fotballen i perspektiv for spilleren. Den andre strategien var å bygge opp selvtilliten til spilleren. Den tredje strategien handlet om tilpasning og relasjon til spilleren. Disse strategiene blir diskutert i detalj i kommende kapittel.

Den første strategien omhandlet det å sette fotballen i perspektiv. For hvor viktig er fotball i det store og det hele? Ved å sette fotballen i perspektiv ønsket informantene å nedtone alvoret som spillerne føler når det gjelder prestasjon. Frank fortalte at fotballen skulle være det som «kom etter jobb, skole og hjem» (s. 31). Poenget blir at fotballen ikke er så viktig, det skal være en arena for underholdning og samhold. EI (Mayer & Salovey, 1997) og gren nummer fire som omhandler regulering av følelser, sier at man ønsker å regulere følelsene hos seg selv eller andre for å oppnå spesifikke mål. Et naturlig mål for en trener vil været at spillerne skal kunne gjennomføre oppgaver som gis. Man er tross alt avhengig av elleve spillere som drar i samme retning for at laget skal fungere. Sammenlikner man EI (Mayer & Salovey, 1997) og informantene som forsøker å nedtone viktigheten av fotball, kan man kanskje si at det er måte å regulere følelser på. Dog er det naturlig å tenke at regulering av følelser burde rettes mot selve følelsen som spilleren sitter med, frykten for å gjøre feil. Det kan også tolkes som en indirekte måte å regulere følelsene på. Treneren forstår hvilke følelser som har dukket opp, og forsøker å regulere gjennom å nedtone viktigheten.

Den andre strategien når det kom til å håndtere prestasjonsangst hos informantene, var å plassere spillerne i posisjoner eller situasjoner hvor det var enklere for spilleren å lykkes. Ved å sette en spiller i en posisjon på banen hvor spilleren har bedre tid og mindre å forholde seg til, som på back eller kant, får spilleren muligheten til å spille på seg selvtillit før hen ble satt

i en mer kompleks posisjon på banen. I tillegg brukte informantene en strategi ved å sette spillerne i situasjoner hvor de lett lykkes, som f.eks. å la spilleren få spille tre enkle pasninger i starten av en kamp. Dette var også en strategi hvor hensikten var å bygge opp selvtilliten til spilleren. Hanton & Mellalieu (2014) nevner selvtillit som den viktigste faktoren for å forhindre prestasjonsangst hos utøverne. En spiller med høy selvtillit vil ha mindre sannsynlighet for å ha prestasjonsangst som er hemmende. Hanton & Mellalieu (2014) forteller at den av beste strategien for å forhindre stress og prestasjonsangst er selvtillitsbevarende strategier, for de spillerne som allerede har høy selvtillit. Strategier som gjør at selvtilliten til spilleren bevares og spilleren kan opprettholde et høyt prestasjonsnivå. Samtidig bør en trener også være klar over hovmod hos spillerne. For mye selvtillit som fører til hovmod kan være skadelig. Plutselig tenkes det at man får til alt og legger dermed ned mindre innsats for å oppnå målene. Det kan gjøre føre til dårligere utvikling hos enkeltspillere og hos laget. Det bør derfor alltid være en balansegang mellom selvtillit og utfordringer, og det er nok dette NFF (2020) mener med å holde spillerne i flytsonen.

Som en forlengelse av strategi nummer to, å sette spillere i posisjoner og situasjoner som bidrar til at spillerne lykkes, kan trenere bruke innbytterrollen for det den er verdt. Innbytterrollen ble skildret som at spillerne havnet i en situasjon hvor de hadde alt å vinne (kap. 4.1.1.3). Treneren kan plassere spilleren med prestasjonsangst på benken først, for så å bytte spilleren inn i en av de mindre komplekse posisjonene på banen. På den måten kan man øke forutsetningene for at spilleren lykkes og selvtilliten øker. Samtidig kan noe svakheten med denne måten være at gjentatte runder som innbytter gir en følelse av at spilleren ikke er god nok, som kan bidra til å skape høyere ytre krav. For å finne balansen i slike situasjoner er en god relasjon og dialog med spilleren nødvendig.

Den tredje og siste strategien i studien var å skape en relasjon og tilpasse etter spillerens behov. Hvis en spiller slet med prestasjonsangst og treneren oppdaget det, kan treneren tilpasse etter spillerens behov og ønsker. På den måten føler spilleren at hen sitter ved spakene og er kaptein over sitt eget skip. Tidligere ble det diskutert relasjonen mellom trener og spiller, og at denne relasjonen har stor betydning for hvilken effekt treneren har hos spilleren. En annen vinkling på å bygge denne relasjonen er å bruke en spillers prestasjonsangst som en inngang. Da får treneren en mulighet til å få innsikt i spillerens hverdag, samtidig som treneren får vist at det er spilleren og laget hen er der for. Den tredje strategien er med andre ord en annen måte å bygge relasjon på. Sæther (2015) peker på

foreldre som en potensiell kilde til forventningspress. Den tredje strategien kan dermed være en måte for treneren på å kartlegge hvilke forventninger som ikke blir oppfylt, og hva som skal til for at spilleren føler mer mestring i hverdagen. Ser man på forskningen så viser blant annet Kristiansen & Berntsen (2021) til at idrettsutøvere som har en autonomistøttende trener og foreldre, har mer indre motivasjon og eierskap til egen idrettsdeltakelse enn trenere og/eller foreldre med en kontrollerende tilnærming. Det vil si at spillerne har et eget ønske om å drive med idrett, det er ikke noe som føles presset på dem. Idrettsdeltakelsen er på deres premisser. Sammenlikner man svarene fra studien og Kristiansen & Berntsen (2021) er det definitivt likheter på den autonomistøttende treneren og hensyn informantene tar når de håndterer prestasjonsangst. Ikke rart da tilpasning etter spillerens behov er å gjøre som de ønsker.

En nyansert av strategi tre er informantenes mening om forskjellen mellom kjønnene, hvor det også ser ut til å være nødvendig med tilpasning. Alle trenerne i studien nevner at det er en vesentlig forskjell på det å være trener for gutter sammenliknet med det å være trener for jenter (kap. 4.1.1.1). Der jentene generelt sett beskrives å ha bedre holdninger og fokus, og guttene generelt sett har bedre ferdigheter og er mer fremoverrettet. Frank, som aldri hadde trent jenter før, trodde at guttene «*ga litt mer faen*» (kap. 4.1.1.1) enn det jentene gjorde. Det at gutter ikke bryr seg like mye kan slå positivt ut med tanke på å ha mindre prestasjonsangst. Studiene til Mazzer & Rickwood (2015) pekte blant annet på at unge utøvere med mental tøffhet håndterer motgang og press bedre. Mental tøffhet kan selvfølgelig innebære det å ikke bry seg hvis man gjør noe feil, men mest sannsynlig vil det omfavne mer enn som så. På den andre siden kan jentenes fokus og holdninger bidra til at de får med seg viktige beskjeder og tar til seg læring raskere. Det kan minimere sjansene for å gjøre feil. Uavhengig av kjønn bør man tilpasse seg etter spillerne sine, noe informantene og Chelladurai (2007) enes om. Hvor en av de viktigste punktene for en effektiv trener er måten hen tilpasser seg spillerne på. Å kunne tilpasse seg spillerne sine er en måte for treneren å møte følelsene deres på med forståelse.

Sammenlikner man resultatene fra studien og EI (Mayer & Salovey, 1997), kan man si at informantene forsøker å regulere følelser for at spilleren skal føle seg vel, ha det gøy og bidra til laget. Det var meningen med fotballen for informantene. Det kan sies å være i tråd med EI (Mayer & Salovey, 1997) og regulering av følelser for å oppnå spesifikke mål, på en praktisk måte. Videre brukte trenerne ulike strategier for å bygge opp selvtilliten til spillerne, som er

den viktigste faktoren for å forhindre prestasjonsangst (Hanton & Mellalieu, 2014). Det vitner om at informantene i denne studien har forstått at høy selvtillit er den viktigste faktoren for å håndtere prestasjonsangst. I tillegg brukes det autonomistøttende strategier (Kristiansen & Berntsen, 2021) for at spilleren skal føle eierskap til egen idrettsdeltakelse. Dette medfører at trenerrollen blir som en veileder for spilleren, slik at spilleren føler at treneren er der for å bidra til utviklingen.

5.3 Grunnleggende forhold som skaper nyanser

Under intervjuene ble informantene spurt om ulike faktorer som kan påvirke spillernes prestasjonsangst. Disse faktorene er individuelle forskjeller en trener bør ta i betraktning for å få hver enkelt spiller og laget til å være fornøyd og prestere. Eksempelvis skildrer en informant forskjellen mellom kjønn, hvor Frank tenkte at han passet bedre til å trene gutter fordi guttene «gir litt mer faen» (kap. 4.1.1.1). Han var veldig direkte i kommunikasjonen med spillerne og tenkte at det passet guttegrupper bedre enn jentegrupper. Dette er et helt konkret eksempel på hvordan et grunnleggende forhold som Frank tok hensyn til. Dette kapittelet vil derfor omhandle de grunnleggende forholdene, som er faktorer hos spillere eller klubben som en trener bør ta hensyn til når hen arbeider med prestasjonsangst.

NFF sin visjon for fotballen er glede, drømmer og fellesskap (NFF, 2020). Ønsket til NFF er å forene disse tre slik at det blir mange deltakere som synes fotball er gøy og gir tilhørighet, men samtidig som man utvikler store verdensstjerner. Visjonen til NFF (2020) om gøy og tilhørighet er nesten identisk til det informantene oppgir er meningen med fotball. For informantene var fotballen en arena som er artig og noe man skal få til sammen som en gruppe eller et lag. Det er noe alle trenerne var enige om og som ble nevnt flere ganger under intervjuene (s. 31). Siden alle informantene hadde et trenerverv i en breddeklubb og to av dem skildret klare forskjeller mellom topp- og breddefotball, gav informantene derfor et uttrykk om at breddefotballen handlet om nettopp samhold og moro. Videre skildret både Frank og John at toppfotballen innebærer mer alvor, som i en jobb hvor man må prestere (s. 32). Spillerne får et større krav om å prestere og utvikle seg fordi man kommer nærmere å skaffe seg en karriere innen fotball, med all den konkurransen som finnes der. Det er over 265 millioner fotballspillere der ute (Haugaasen & Jordet, 2012), så det vil alltid komme inn en annen person til å erstatte hvis man ikke presterer. De grunnleggende forholdene endrer seg dermed fra samhold og moro i breddefotballen, til å bli mer alvorlig i toppfotballen. Når

prestasjonsangst er definert som en negativ følelse man opplever når de ytre kravene blir større enn egne ressurser så vil det fra et prestasjonsangst-perspektiv være langt større krav fra miljømessige faktorer i topp- kontra breddefotballen. Dette er åpenbart noe trenerne i studien er klar over. Hvis trenerne er klar over det, er det naturlig å tenke at de også tar høyde for det i trenerhverdagen. MML og kongruenshypotesen (Chelladurai, 2007) forteller at spillerne og laget blir mer fornøyde og presterer bedre, hvis treneren har en væremåte som samsvarer med spillernes foretrukne atferd. Hvis spillerne spiller fotball fordi de ønsker samhold og moro, og treneren er opptatt av resultater og seire, medfører det lavere trivsel og dårligere prestasjoner hos spillerne. En trener er derfor helt avhengig av å tilpasse seg etter egne spillere og nivå. På disse punktene ser informantene ut til å samsvare med MML (Chelladurai, 2007), da både informantene og MML vektlegger hvilken verdi det ligger i å tilpasse væremåten sin etter nivået man er trener i. Dette gjør informantene fordi de ønsker et lag som er fornøyde og presterer bra.

Skillet mellom bredde- og toppfotball er kanskje litt skurrende, hvor informantene heller ikke ble spurt om å utdype hvor dette skillet gikk hen. Det som ble sagt derimot, var at i toppfotballen befinner det seg mer ressurser, noe som helt åpenbart er et grunnleggende forhold som påvirker jobben man kan gjøre med prestasjonsangst. Selv om toppfotballen medbringer større krav så medbringer det også mer ressurser. Ressurser i form av flere trenere og mer tid. Når hovedjobben er å være fotballtrener blir det bedre tid til planlegging, forberedelser og evaluering. John påpekte dette når han fortalte om en tidligere jobb, før han ble trener for en breddeklubb. Selv om kravene økes i toppfotballen, vil trenerne ha mer ressurser til oppfølging av treningsarbeidet og hvordan enkeltspillere utvikler seg. På bakgrunn av det, trenger ikke prestasjonsangst være et større problem i toppidrett, da ressursene øker for å kompensere for de økte kravene. MML (Chelladurai, 2007) skildrer at en forandring i nivå vil kreve en endring i væremåten til treneren(e). Det som endrer seg i væremåten for treneren(e) vil da være den individuelle oppfølgingen av hver enkelt. Hvor hver spiller får en bedre oppfølging som skal sikre utviklingen deres. Trenere i toppfotballen har dermed minst like gode, om ikke bedre, forutsetninger for å jobbe med prestasjonsangst hos spillerne sine sammenliknet med en trener i breddefotballen. Det kan man si fordi trenere i breddeidretten enten er frivillige eller delvis ansatt og de fleste har egne barn (Chroni et al., 2018). Denne pakken gir breddetrenere en dårligere forutsetning for oppfølging av spillerne. Så hvorfor oppgir rundt 40% av eliteseriespillerne at det er for lite fokus på mental helse (Høidalen et al., 2020)? Hofseth (2016) peker på at elitefotballspillere forsøker å håndtere

følelser som prestasjonsangst selv. Hvor mye av grunnen antakeligvis er at konkurranseidretter som fotball glorifiserer utøvere som er «vinnerkaller» og tilsynelatende ikke har noen svakheter (Bauman, 2016; Aase, 2014). Hofseth (2016) peker videre på at eldre utøvere håndterer dette på en bedre måte enn unge utøvere, noe som peker på at overgangen fra junior- til seniorfotball er viktig på grunn av de store forskjellene.

Overgangen fra junior- til seniorfotball er en stor overgang. Ifølge informantene er det tre store forskjeller for en juniorspiller ved hospitering eller trening med et seniorlag. Spillerne man møter har en helt annen fysikk, bedre ferdigheter og juniorspillerne har mer respekt for de man møter. Disse endringene fører til at kravene til spilleren økes, mens egne ressurser blir i beste fall på stedet hvil. Kanskje går spilleren fra å starte hver kamp og være stjerna på laget, til å være innbytter og spille de siste ti minuttene. Siden kravene for en juniorspiller øker betraktelig, er denne overgangen en sårbar fase med tanke på å få prestasjonsangst. En del av jobben til treneren blir å gjøre overgangen glatt. For å gjøre denne overgangen glatt forteller informantene i denne studien at treneren må skape realistiske forventninger for juniorspilleren. Realistiske forventninger gjør at spilleren er bedre forberedt på utfordringene som kommer, men dette kan samtidig by på en utfordring. Hva om urealistiske forventninger er en strategi fra trenere for å forhindre prestasjonsangst? Realistiske forventninger gir et riktig bilde til utøveren, men kan samtidig gi vesentlig høyere krav. Når prestasjonsangst er en negativ følelse som kommer av høye ytre krav, kan realistiske forventninger bidra til at fotballen forblir en arena forbeholdt de som er mentalt hardføre. John mener trenere generelt er for dårlig på å skape realistiske forventninger og jobbe med mentale ressurser hos juniorspillere. Hofseth (2016) peker også på at trenere bør bli bedre på å skape realistiske forventninger for spillerne sine. Hofseth (2016) sin studie er gjort på elite-juniorspillere, men mest sannsynlig vil alle ungdommer dra nytte av realistiske forventninger ifølge mine informanter. For å få frem disse realistiske forventningene trenger man kanskje trenere som er modige?

Mot, som ble diskutert tidligere, ble ansett som en nøkkelkomponent i trenerrollen. En trener må våge å oppsøke spilleren. Treneren må våge å gi realistiske forventninger, ikke bygge falske forhåpninger. I MML (Chelladurai, 2007) er modig et kjennetegn hos treneren som påvirker samhandlingen med spillerne. En modig trener gir mer realistiske forventninger til spillerne sine. Men betyr det at spilleren og laget blir mer fornøyd og presterer bedre? Det

påvirker nok ikke laget nevneverdig, men realistiske forventninger kan bidra til et tålmodig og realistisk utviklingsforløp for noen, men høye ytre krav og prestasjonsangst for andre.

Med et realistisk utviklingsforløp for spilleren, vil ikke noen dårlige prestasjoner eller kamper som innbytter, skape press om at man ligger etter i utviklingen. Tvert imot, tyder informasjon fra denne studien på at innbytterrollen bør ses på som en ressurs istedenfor noe som er negativt. Treneren må gjøre en jobb i laget for å bevisstgjøre hva innbytterrollen innebærer og viktigheten av den. En innbytter er like viktig for laget sammenliknet med en som starter. Til kontrast ble det også poengtert at innbytterrollen ofte innebærer et lavere press om å prestere, sammenliknet med å være i startelleveren. Selv om rollen er like viktig, kan det likevel tyde på at prestasjonspresset i en kamp for innbytteren. For en av informantene, Frank, pekte på at prestasjonsangst dukket hyppigere opp i kamp fordi alt bygger opp til kamper. Med økt sannsynlighet for prestasjonsangst i kamp og redusert sannsynlighet for prestasjonsangst i innbytterrollen, kan en trener kombinere disse to med realistiske forventninger, for å skape en glatt overgang for juniorspillere. Det starter med å gi realistiske forventninger til hvordan overgangen kommer til å bli og oppleves for spilleren. Treneren kan deretter plassere juniorspilleren som innbytter for å redusere prestasjonspresset. På den måten får treneren brukt innbytterrollen som et verktøy og juniorspilleren havner i en situasjon hvor det nesten er umulig å tape. Når spilleren er klar for startelleveren kan treneren sette spilleren i posisjoner hvor de har god/bedre tid, før de er modne for posisjoner med større kompleksitet. Da kan man si at en juniorspiller har greid overgangen fra junior- til seniorfotball.

7. Konklusjon

Som det siste kapittelet i oppgaven vil denne delen omhandle konklusjonen på problemstillingen: «Hvordan arbeider fotballtrenere med prestasjonsangst hos ungdommer?». Kapittelet tar for seg hvordan trenere oppdager og håndterer prestasjonsangst, samt hvilke implikasjoner denne studien får for treneres praksis i det daglige, den fremtidige trenerutdanningen og videre forskning.

Så hvordan arbeider egentlig fotballtrenere med prestasjonsangst hos ungdommer? Først og fremst så virker det som om prestasjonsangst er et tema som får lite fokus både i trenerpraksisen og i trenerutdanningen. Den største delen av jobben med prestasjonsangst i

følge informantene i denne studien foregår i den daglige interaksjonen og relasjonsbyggingen med spillerne. De mener først og fremst at relasjonen til spilleren bør være god for å arbeide med prestasjonsangst, eller eventuelt bruke prestasjonsangst som en inngangsbillett for å bygge relasjon til den aktuelle spilleren.

Når relasjon er bygget bruker trenerne i denne studien generelt sett, med unntak av trafikklysmodellen, strategier som avdekker prestasjonsangst etter den har kommet. Kunnskapen trenerne hadde om spillernes atferd og atferdsmønster, gjorde at unormal atferd i garderobe eller på banen var et tegn på prestasjonsangst. I tillegg brukte en av informantene «trafikklysmodellen» for å oppdage prestasjonsangst. Trafikklysmodellen var en modell som kartlegger spillernes opplevde mestringsnivå. Når en spiller hadde opplevd lite mestring over en periode, var det tegn som kunne tyde på potensiell prestasjonsangst.

Etter avdekking av prestasjonsangst, innebar selve håndteringen av den flere løsninger hos informantene. En av strategiene var å sette fotballen i perspektiv, hvor man forsøker å redusere viktigheten av fotball for å vektlegge at det skal være gøy. Dette er en idé til mange trenere her til lands. Ved å dreie fra et resultatfokus til et perspektiv som omfatter fotball som en arena som handler om gøy, læring og progresjon, kan en klubb eller et lag nå målene som er satt samtidig som man tar vare på menneskene. Den andre strategien innebar å plassere spillerne i posisjoner og situasjoner hvor det var større sannsynlighet for at de lykkes. Kanskje er dette en undervurdert strategi i fotball? Juniorspillere som hospiterer og alltid har spilt sentral midtbane kan få en stor overgang når hen trer inn i seniorfotballen. En mulighet kan jo derfor være å plassere de i situasjoner eller posisjoner med mindre kompleksitet. Den tredje strategien gikk ut på å tilpasse seg etter spillerens ønsker og behov, noe som er litt utradisjonelt da treneren blir sett på som sjef. At trenere kan være åpne for at en spiller kan starte som innbytter om prestasjonsangsten er overveldende.

På generell basis antydes det at trenerne i denne studien mener at god selvtillit er det motsatte av prestasjonsangst. Det skinner gjennom da prestasjonsangst beskrives som et resultat av dårlige opplevelser, samtidig som strategiene for å løse problemet baserer seg på gjentatte gode opplevelser. Forskningsfeltet forteller oss at en av de større kildene til prestasjonsangst hos utøvere er knyttet til organisasjonen, og derav trenere og ledere (Kristiansen & Berntsen, 2021). Allikevel viser tall opp mot 40% av eliteseriespillere som mener det er for lite fokus på mental helse (Høidalen et al., 2020). Dette tyder på at kunnskapen vi har om hvordan

trenerne arbeider med prestasjonsangst er liten. Trenerne i denne studien hadde ulike strategier for håndteringen av prestasjonsangst, noe som understreker at det ikke er utarbeidet en felles strategi, metode eller forståelse for hvordan de skal jobbe med det. Fotballen kunne vært tjent med flere trenere med kunnskap om mekanismene rundt prestasjonsangst og strategier for å forebygge, når det er så avgjørende for hvordan fotballen oppleves for spesielt juniorspillere.

Referanseliste

Abrahamsen, F. E. (2021). *En kort introduksjon til prestasjonspsykologi* (1. utgave.).

Fagbokforlaget.

[https://www.nb.no/search?q=oaiid:"oai:nb.bibsys.no:999920169270002202"&mediatype=bøker](https://www.nb.no/search?q=oaiid:)

Bauman, N. J. (2016). The stigma of mental health in athletes: Are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 135–136. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095570>

Beauchamp, M., R., Jackson, B., & Loughead, T., M. (2019). Leadership in Physical Activity Contexts. I T. S. Horn & A. L. Smith (Red.), *Advances in sport and exercise psychology* (Fourth edition). Human Kinetics.

Bond, C. (2015). Leadership styles. I I. O'Boyle (Red.), *Leadership in sport*. Routledge, Taylor & Francis Group.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sports. I *Handbook of Sport Psychology* (s. 111–135). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch5>

Chroni, S. “Ani”, Medgard, M., Nilsen, D. A., Sigurjónsson, T., & Solbakken, T. (2018). Treneren i norsk idrett: En nasjonal kartlegging av trenere og trenerrollen. I *Skriftserien*. Høgskolen i Innlandet. <http://hdl.handle.net/11250/2569675>

Ciarrochi, J. V., & Deane, F. P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional sources. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(2), 233–246. <https://doi.org/10.1080/03069880020047157>

Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>

Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>

Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode: En kvalitativ tilnærming*.

Universitetsforlaget.

[https://www.nb.no/search?q=oaiid:"oai:nb.bibsys.no:990409146904702202"&mediatype=bøker](https://www.nb.no/search?q=oaiid:)

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora.

<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora.pdf>

Engan, C., & Sæther, S. A. (2018). Goal orientations, motivational climate and stress perception in elite junior football players: A comparison of club levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 107–113. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01014>

Ferguson, H. L., Swann, C., Liddle, S. K., & Vella, S. A. (2019). Investigating Youth Sports Coaches' Perceptions of Their Role in Adolescent Mental Health. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 235–252. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1466839>

Fotballtreneren. (2016, juni 24). *Prestasjonspress i toppfotballen*. Fotballtreneren.

<https://www.fotballtreneren.no/fagartikler/fotballforskning/prestasjonspress-i-toppfotballen>

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>

Gilbert, J. N., Gilbert, W., & Morawski, C. (2007). Coaching Strategies for Helping Adolescent Athletes Cope with Stress. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(2), 13–24. <https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10597967>

Goleman, D. (1997). *Emosjonell intelligens: Å tenke med hjertet*. Gyldendal.

[https://www.nb.no/search?q=oaiid:"oai:nb.bibsys.no:999722658054702202"&mediatype=bøker](https://www.nb.no/search?q=oaiid:)

Gubrium, J. F., Holstein, J. A., Marvasti, A. B., & McKinney, K. D. (2012). *The SAGE handbook of interview research: The complexity of the craft* (2nd edition). SAGE Publications.

Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2014). Coping with stress and anxiety. I *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (s. 430–445).

Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: A football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 177–201. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.677951>

Helsedirektoratet. (2017, april 14). *Angst*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/angst-og-depresjon/angst>

Hofseth, E. (2016). *Stress, emotions, and coping in elite football players: A study of negative emotions, defensive self-presentation strategies, and their relationships to skill and performance level*. <http://hdl.handle.net/11250/2403748>

Høidalen, I., Aulstad, V., & Gjerde, Y. (2020, mai 2). *Rapport om mental helse bekymrer: – Det er trist*. VG. <https://www.vg.no/sport/i/Xglqxo/rapport-om-mental-helse-bekymrer-det-er-trist>

Kristiansen, E., & Berntsen, H. (2021). *Idrettspsykologi*. Universitetsforlaget.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer PubCo.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? I *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (s. 3–31). Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). *Emotional Intelligence: New Ability or*

Eclectic Traits? *The American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional Intelligence. I R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Red.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (s. 528–549). Cambridge University Press.

Mazzer, K. R., & Rickwood, D. J. (2015). Mental health in sport: Coaches' views of their role and efficacy in supporting young people's mental health. *International Journal of Health Promotion and Education*, 53(2), 102–114. <https://doi.org/10.1080/14635240.2014.965841>

Neil, R., & Woodman. (2019). Performance Anxiety, Arousal, and Coping in Sport. I T. S. Horn & A. L. Smith (Red.), *Advances in sport and exercise psychology* (Fourth edition). Human Kinetics.

Neumann, C. B., & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen en metodebok om situering*. Cappelen Damm akademisk.

Norges fotballforbund. (2011). *Flest mulig, lengst mulig, best mulig: Den store barne- og ungdomsfotballboka*. Akilles.
[https://www.nb.no/search?q=oaiid:"oai:nb.bibsys.no:991149660364702202"&mediatype=bøker](https://www.nb.no/search?q=oaiid:)

Norges fotballforbund. (2020, mars 7). *Fotball for alle: Glede, drømmer og fellesskap*.

Norges fotballforbund. <https://www.fotball.no/tema/strategiplan-2020-2023/>

Norges fotballforbund. (2021a, september 10). *UEFA B-lisens*. fotball.no - Norges Fotballforbund. <https://www.fotball.no/kretser/trondelag/klubb-leder-og-trener/trenerutvikling2/artikler/uefa-b-lisens/>

Norges fotballforbund. (2021b, september 10). *UEFA C-lisens/Grasrottreneren*. fotball.no - Norges Fotballforbund. <https://www.fotball.no/kretser/trondelag/klubb-leder-og-trener/trenerutvikling2/artikler/uefa-cgrasrot/>

Norges fotballforbund. (2022, januar 10). *Antall lag over tid*. fotball.no - Norges Fotballforbund. <https://www.fotball.no/tema/om-nff/statistikk-og-historikk/antall-lag-over-tid/>

Norges idrettsforbund. (2014). *Aktiv inspirasjon: Strategi for idrettens rolle for et fysisk samfunn*. <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/5dd6d09501a543f7b50e55f6bf76873a/strategi-for-et-mer-fysisk-aktivt-samfunn-oktober-2014.pdf>

Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K., & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge* (Psykisk helse i Norge). Folkehelseinstituttet. https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science & Medicine*, 39(4), 563–572. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90099-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90099-X)

Rozsnyai, R. A., Grosu, V. T., & Rusu, A. C. (2020). The Importance of Depression, Anxiety and Stress on Sports Performance at Football Junior (14-16 Years). *GYMNASIUM*, XXI(2), 63. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.2.04>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185–211.

Sande, E. (2016, januar 14). Jon (20) taklet ikke livet som fotballproff: - Ble for stort for meg. *Nettavisen*. <https://www.nettavisen.no/artikkel/jon-20-taklet-ikke-livet-som-fotballproff-ble-for-stort-for-meg/s/12-95-3423180088>

Skjelvik, S. (2019, desember 21). Eliteseriespillerens psykiske mareritt: - Var sengeliggende og ville spy. *VG*. <https://www.vg.no/sport/fotball/i/9vWenp/eliteseriespillerens-psykiske-mareritt-var-sengeliggende-og-ville-spy>

Säljö, R. (2016). *Læring—En introduksjon til perspektiver og metaforer* (1.). Cappelen

Damm Akademisk.

Sæther, S. A. (2015). *Trenerroller*. Fagbokforlaget.

[https://www.nb.no/search?q=oaiid:"oai:nb.bibsys.no:991502858414702202"&mediatype=bøker](https://www.nb.no/search?q=oaiid:)

Sæther, S. A. (2018). Stress among Talents in a Football Academy. *Sport Mont*, 16(2), 3–8.

<https://doi.org/10.26773/smj.180601>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.

Thomas, O., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2009). Stress management in applied sport psychology. I S. D. Mellalieu & S. Hanton (Red.), *Advances in applied sport psychology: A review*. Routledge.

Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A., & Okely, A. D. (2014). Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: A two-year follow up. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 304–309.

<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.05.006>

Vella, S., & Liddle, S. (2020). Coaching and Athlete Mental Health. I R. Resende & A. R. Gomes (Red.), *Coaching for Human Development and Performance in Sports* (s. 289–304). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63912-9_14

Aase, T. A. (2014, april 5). *Slik mister vi gode fotballspillere*. NRK.

<https://www.nrk.no/ytring/slik-mister-vi-gode-fotballspillere-1.11649629>

Vedlegg 1 – Intervjuguide

Intervjuguide til trenere

Hvordan arbeider fotballtrenere med prestasjonsangst hos ungdommer?

Semi-strukturert intervju

Bakgrunnsspørsmål

- Hvorfor valgte du å bli trener?
- Hvordan utdanning har du?
- Hvor mange år har du vært trener for ungdom?
- Hvilke trenerkurs har du tatt?
- Hvilke kjønn har du vært trener for?
 - o Hvis begge – hva er forskjellen?
- Har du drevet med fotball/idrett selv?
 - o Hvor lenge?

Prestasjonsangst

- Hva tenker du at prestasjonsangst er?
- Hva er det som skaper prestasjonsangst?
 - o Noen typer ungdommer som er spesielt utsatt?
- Hvordan påvirker prestasjonsangst utøveren?
- Hva er forskjell på å spille kamp og trening?
 - o Hvordan kan man minske angsten for å måtte prestere i kamp?
- Er jenter mer utsatt for prestasjonsangst enn gutter?
 - o Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvor ofte har du hatt spillere med prestasjonsangst?
- Hvordan finner du ut om en spiller har prestasjonsangst?

Trenerens rolle

- Hva er hovedoppgavene til en trener?
- Hvordan kan en trener påvirke en utøvers prestasjonsangst?
- Endrer du oppførsel etter hvilken spiller du møter?
 - o Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Hvor ofte reflekterer du over dine prestasjoner/egen rolle som trener?
- Hva er det som kan hindre deg fra å arbeide med prestasjonsangst?
-

Lagets rolle

- Hva kan lagkamerater ha å si for om man opplever prestasjonsangst?
 - o Er noen redd for å svikte medspillere?
 - o Hvorfor?
- Hvilke holdninger forsøker du å skape i laget?

Foreldrenes rolle

- Hvordan påvirker foreldrene til barnet angsten for å prestere?

Vedlegg 2 – Revidert intervjuguide

Intervjuguide til trenere (revidert)

Hvordan arbeider fotballtrenere med prestasjonsangst hos ungdommer?

Delvis strukturert intervju

Introduksjon

Tusen takk for at du kunne stille opp til intervju! Det jeg ønsker med dette intervjuet er å få høre dine tanker og erfaringer rundt prestasjonsangst hos juniorspillere. I tillegg hvilke utfordringer som oppstår med overgangen fra junior til seniorfotball. Det er ikke noe riktig eller galt svar, kun hva du tenker. Jeg ønsker å få til en samtale og ikke en utspørring, så si gjerne i fra om du føler du har svart på spørsmålet allerede. Kanskje vi kan starte med at du forteller litt om deg selv og din bakgrunn?

Jeg vet jo at du er trener, men kan du fortelle litt om hvilken erfaring du har opparbeidet som trener?

- Utdanning/jobb av betydning?
- Trenerkurs
- Trener for begge kjønn?
- Hvorfor du ble du trener?
- Kan du fortelle om veien din fra spiller til trener?

Trenerens rolle

Jeg er nysgjerrig på hva hvordan du jobber som trener. Hva vil du at fotball skal være for spillerne dine? Hvorfor?

- Hva er oppgavene til en trener?
- Noen trenere er kjent for å være engasjert, rolig, hissig eller intens. Kan du si litt om hvordan du er som trener?
 - o Hvordan påvirker det spillerne?
- Ambisjoner som trener
 - o Hvordan påvirker det spillerne?

- Hva kan hindre deg fra å arbeide med prestasjonsangst hos spillerne?

Før vi går over til neste tema som er prestasjonsangst, er det noe du vil legge til med deg selv eller trenerens rolle?

Prestasjonsangst

Jeg er interessert i hva du tenker på når du hører prestasjonsangst. Fortell dine tanker rundt prestasjonsangst.

- Hvordan påvirker det en spiller?
 - o Er det noen spillere som får prestasjonsangst fortere enn andre?
- Hva skaper prestasjonsangst?
- Hatt spillere med prestasjonsangst?
- Hatt prestasjonsangst selv?
- Oppdage det?
- Håndtere det?
- Vanskelig tema i fotball?
- Trening vs kamp?
- Starte vs benken?

Noe du tenker burde vært sagt i forhold til prestasjonsangst? Da går vi videre til neste tema, spillerne.

Spillere

Kunne du fortalt om overgangen fra junior til seniorfotball, og hva som er de største utfordringene for en juniorspiller?

- Hva kan man gjøre som trener?
- Behandle spillere forskjellig. Dine tanker rundt det?
- Noen mer utsatt enn andre?
- Prestasjonsangst hos de med ambisjoner vs uten?
- Gode spillere vs de andre på laget?
- Gruppedynamikken og prestasjonsangst?
- Klubbens ambisjoner og visjon?

Til slutt

Før vi avslutter ønsker jeg å høre om det er noe du brenner inne med, som ikke er sagt?

Vedlegg 3 – Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Hvordan arbeider fotballtrenere med prestasjonsangst hos ungdommer?»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan fotballtrenere arbeider med prestasjonsangst hos ungdommer. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å finne ut hva du som fotballtrener gjør for å arbeide med prestasjonsangst hos ungdommer. Enten det er ved å forebygge prestasjonsangst eller om det er ved å jobbe med de spillerne som gruer seg litt for å trene eller spille kamp. Hensikten er å intervju mellom 8-12 trenere for å få innblikk i fotballtrenere sin erfaring, kunnskap og perspektiv på å jobbe med prestasjonsangst hos ungdommer. Problemstillingen er: *«Hvordan arbeider fotballtrenere med prestasjonsangst hos ungdommer?»* Analysene kommer til å være basert på hvordan trenerne beskriver arbeidet de gjør med spillerne, laget og samarbeidet de har med klubben sin. Dette er en masteroppgave innenfor kroppsøving og idrett.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i innlandet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

De som er tenkt å delta i denne masteroppgaven er fotballtrenere som er, eller har vært, trener for lag som har ungdommer på en alder mellom 16-19 år i seg. Alder, erfaring, trenerkurs spiller ingen rolle da forskjellige bakgrunner vil gjøre oppgaven rikere. Om du passer innenfor denne trenerkategorien er du valgt fordi du passer godt til beskrivelsen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du stiller på intervju. Intervjuet vil ta mellom 45 – 60 minutter. Spørsmålene på intervjuet inneholder temaer som bakgrunnsinformasjon om deg som trener, dine tanker om prestasjonsangst, hvilken rolle treneren har for å jobbe med eller forebygge prestasjonsangst, hvordan laget kan påvirke følelsen av prestasjonsangst og hvilken rolle foreldre spiller opp i det hele. Intervjuet kommer til å være en samtale ansikt-til-ansikt med en lydopptaker.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er jeg, min veileder Eivind Åsrum Skille og Høgskolen i Innlandet som vil ha tilgang til informasjon om kontaktopplysninger og all annen data/informasjon som samles inn. Navnet og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet med en kode som lagres på en liste som er adskilt fra øvrige data og informasjon. Data vil bli lagret på en server som tilhører Høgskolen i Innlandet og ikke en privat server. Dette gjøres for å ivareta personvernet ditt. Du vil ikke kunne gjenkjennes ved publikasjon, og jeg publiserer kun personopplysninger som erfaring, kjønn, trenerkurs og egen erfaring med idrett.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 18. Mai 2022.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,

- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen i innlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Høgskolen i Innlandet ved Marius Rødsrud. E-post: 244476@inn.no. Telefon: +47 99 43 68 52
- Høgskolen i Innlandet ved Eivind Åsrum Skille (prosjektansvarlig). E-post: eivind.skille@inn.no Telefon: +47 62 43 00 54.
- Vårt personvernombud: Usman Asghar. E-post: usman.asghar@inn.no. Telefon: +47 61 28 74 83

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Eivind Åsrum Skille
(Forsker/veileder)

Marius Rødsrud

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvordan arbeider fotballtrenere med prestasjonsangst hos ungdommer», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)