

Vegen frå å ha det til å ta det – å skape motstandsdyktige spelarar i toppfotball

Ole Erik Grinde^{1*}, Kari Smith² og Vegard Fusche Moe³

¹NTNU, Program for lærerutdanning, Norge; ²NTNU, Institutt for lærerutdanning, Norge;

³Høgskulen på Vestlandet, Institutt for idrett, kosthald og naturfag, Norge

Sammendrag

Denne studien utforskar korleis ein kan legge til rette for utvikling av motstandsdyktige spelarar i eit eliteserielag. Semistrukturerte intervju med tre trenarar og tre spelarar, som del av ein intervensjon, gir informasjon om psykososiale element som påverkar utviklingsprosessen. Forskingsleiar har vore ein del av trenarlaget til laget. Observasjonslogg og monitoreringsdata frå trening og kamp gav supplerande informasjon til analysen. To hovudtema stod fram: (a) opplevingar av trenarar og spelarar si handtering av ulike typar utfordringar og stress, og (b) samspelet mellom trenar og spelar på vegen til å bli meir motstandsdyktig. Informasjonen viser gjennom ulike oppfatningar av utfordringar korleis det er mogeleg å øve på å bli meir motstandsdyktig ved å utnytte både prestasjonsrelatert og organisatorisk stress som del av spelaren si rolle i laget. Undersøkinga framhevar to sentrale poeng knytt til relasjon og samhandling mellom trenar og spelar. Det må først skapast ei gjensidig forventningsavklaring mellom spelar og trenar. Samtidig ligg det hjå trenarane i undersøkinga ei tydeleg forventning om at spelarane viser vilje til læring. Det er spesielt sentralt for å få samspelet til å fungere med handtering av organisatorisk stress. Artikkelen viser korleis vi kan auke kvaliteten i arbeidet med å utfordre og gi sosial støtte for utvikling av motstandsdyktige fotballspelarar.

Nøkkelord: *Resiliens; samspel; forventningar; vilje og læring*

Abstract

The study examined psychosocial elements in facilitating the development of resilience in professional male soccer players in a team playing in Eliteserien. Semi-structured interviews were conducted with three coaches and three players during the intervention. One researcher has been part of the coaching staff in the team. Observational log and monitoring data from training and matches provided additional information for the analysis. Thematic analysis produced data relating to two key themes: (a) Coach and players experiencing different kinds of challenges and stressors, and (b) the interactions between coach and player developing resilience. The data suggests how it is possible, through practice, to develop resilience utilizing different challenges related to both performance stressors and organizational stressors coming from the players' role within the team. The study found that the coaches and some players had different perceptions of challenges and

*Korrespondanse: Ole Erik Grinde, Postboks 164, N-6851 Sogndal, Norge. Email: oleerikgrinde@online.no

© 2018 Ole Erik Grinde, Kari Smith og Vegard Fusche Moe. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially, provided the original work is properly cited and states its license.

Citation: Ole Erik Grinde, Kari Smith og Vegard Fusche Moe. «Vegen frå å ha det til å ta det – å skape motstandsdyktige spelarar i toppfotball». *Journal for Research in Arts and Sports Education*, Vol. 2(3), 2018, pp. 50–63. <http://dx.doi.org/10.23865/jased.v2.1008>

expectations with regard to a willingness to learn, particularly in the context of organizational stressors. Therefore, coaches and players must share the same expectations of development and manage different types of stressors together. This study provides further understanding for enhancing the quality of challenge and social support structures in facilitative environments developing resilience in professional soccer players.

Keywords: *Resilience; interaction; expectations; will and learning*

Innleiing

Å utvikle motstandsdyktige individ, lag og organisasjonar er opplevd som sentralt innan ekspertise og suksess på elitenivå (Morgan, Fletcher & Sarkar, 2015 og 2017). Det er òg vanleg at forskarar, trenarar, sportsdirektørar og sportsorganisasjonar lagar eit skilje mellom individ og lag som underpresterer eller leverer topp prestasjon i pressa situasjonar (Wagstaff, Sarkar, Davidson & Fletcher, 2017). Det å øve på motstand gjennom konseptet resilience er framheva som viktig å integrere i dagleg utvikling av toppspelarar både internasjonalt (Collins & McNamara, 2012) og nasjonalt (Toering & Jordet, 2015). Forsking bør nytte nærmiljøet i praktisk kunnskapsutvikling med å dyrke fram motstandsdyktige individ, lag og miljø fordi det er naudsynt med kontekstspesifikke og individuelle utviklingsmodellar (Wagstaff, Sarkar, Davidson & Fletcher, 2017).

Undersøkinga bygger på Fletcher og Sarkar (2013) sin definisjon av psykologisk resiliens: «the role of mental processes and behavior in promoting personal assets and protecting an individual from the potential negative effect of stressors». Personlege ressursar og karaktertrekk for emosjonell og kognitiv utvikling er henta frå psykologisk hardiness gjennom dei tre dimensjonane *utfordring, forplikting og kontroll* (Sheard & Golby, 2010; Maddi, 2013; Thompson, 2017). Det betyr mestringshandtering av stress og motgang ved å omstille, kontrollere responsen og utøve konstruktive handlingar (Sarkar & Fletcher, 2014). Dette er rekna som sentralt i å utvikle og vidareutvikle spelarar på elitenivå (Collins & MacNamara, 2018).

Hovudkjelder til stress som kan påverke potensielle eliteutøvarar, er utfordringar ved å prestere i idrettskonkurransar, personlege utfordringar utanfor idretten og organisatoriske utfordringar. Desse kjem med ei rekkje underkategoriar (Sarkar & Fletcher, 2014). Det å vere motstandsdyktig er sett på som ein modererande faktor for å unngå å bli utbrend både som spelar og trenar. Det er ynskjeleg å søke meir kunnskap kring kognitive, emosjonelle haldningar og individuelle skilnader som pregar slike prosessar i toppidretten (Wagstaff, Hings, Larner & Fletcher, 2018).

Mellalieu, Neil, Hanton og Fletcher (2009) undersøkte stress opplevd i konkurransemiljø. Individet si rolle kopla til struktur i laget var ei av dei organisatoriske kjeldene dei identifiserte. Arnold og Fletcher (2012) presenterte fire overordna kategoriar av organisatoriske kjelder til stress ut frå utøvarar sine opplevingar. Utfordringar knytt til leiarskap og individ, kultur og team, logistikk og miljø og individet sine prestasjonar rekna dei som kjelder til stress. Rolla til individet i miljøet kopla dei til kultur og utfordringar i laget.

Undersøkingar indikerer at det ligg utfordringar i å handtere organisatorisk stress knytt til rolle (Fletcher, Hanton, Mellalieu & Neil, 2012). Spesielt gjeld det leiarskap og personlege utfordringar, uttak av lag og forventningar knytt til rolle (Thompson, 2017). Organisatorisk stress har vist seg for ein stor grad å vere uunngåeleg, til dels vanskeleg, å kontrollere, og gir samtidig ein inngang til ulike typar respons knytt til emosjonelle reaksjonar, haldningar og åtferd (Thompson, 2017; Wagstaff mfl., 2018). Utviklingsmiljø bør difor sjå nærare på korleis rollespesifikke utfordringar kan nyttast aktivt i arbeidet med å lære og handtere motgang. Sarker & Fletcher (2013) hevdar at det handlar om å handtere nærmiljøet for å utvikle beskyttande og fremjande faktorar for proaktiv bygging av motstandsdyktige individ.

Trenarar vil vere sentrale i slike utviklingsprosessar. Kontinuerleg utfordring og sosial støtte er to sentrale element i leiarskap av høgt presterande elitemiljø (Jones, Gittins & Hardy, 2009). Påstandar om at det ikkje er den spesifikke hendinga i seg sjølv, men kognitiv handtering og emosjonelt engasjement som fører til oppfatta vekst, understøttar dette. Det betyr at rammer og forhold som kan bidra til psykologisk vekst innan idretten (Tamminen & Neely, 2016) bør undersøkast nærare. Det er behov for kunnskapsutvikling rundt trenarar sine oppfatningar av arbeidet med spelarar for å fremje deira kapasitet til å handtere motgang. Spesielt er det ynskjeleg med kunnskap kring situasjonsbestemte faktorar og interaksjon mellom individ (Howells, Sarker & Fletcher, 2017).

Samtidig viser forskning på læring at det mellom anna må jobbast med karakterbygging i læringsmiljøet, gjennom måten vi samhandlar, for å kunne nytte utfordringar i arbeidet med å skape vekst (Dweck, 2017). Eit tankesett bygd på kontinuerleg vekst og sjølvregulert læring gir eit fundament for å ta gode val på ein humpete sti over tid, i eit elitemiljø (Collins & MacNamara, 2018). Målet med denne studien er å undersøke samanhengar mellom spelar-trenar-interaksjonen og utvikling av motstandsdyktige individ i norsk toppfotball. Dette er lite undersøkt i idrettsspesifikke utviklingsmiljø både nasjonalt og internasjonalt gjennom koplinga mellom motgang og individuell vekst (Toering & Jordet, 2015; Tamminen & Neely, 2016; Wagstaff, Sarker, Davidson & Fletcher, 2017). Inngangen til undersøkinga var å sjå nærare på *korleis utvikle motstandsdyktige spelarar i norsk toppfotball*.

Intervensjon

Målet med intervensjonen var å lage rammer for å kunne øve på å bli meir motstandsdyktig i rolle ved å balansere utfordringar og sosial støtte frå trenarapparatet (Fletcher & Sarker, 2016). Det betyr å nytte både prestasjons- og organisatoriske utfordringar til vekst (Howells mfl., 2017), og å unngå å gi opp (Wagstaff mfl., 2018) gjennom å meistre stress (Thompson, 2017). Utfordringar i treningsarbeidet vart tilpassa gjennom bevisst utnytting av kompleksitet, konkurranse og organisering (Fletcher & Sarker, 2016). Krav med spesifikke relevans vart knytt til spelaren sine rollekrav i laget (Fletcher & Streeter, 2016). Støtte vart gitt for å stimulere til eigarskap

og individuell utvikling (Mahoney, Ntoumanis, Gucciardi, Mallett & Stebbings, 2016) basert på Deci og Ryan (2000) sin sjølvbestemmingsteori (SDT), sjølvregulert læring (Zimmermann & Schunk, 2011) og kunnskapen om self-efficacy (Bandura, 1997).

Spelarane gav subjektive vurderingar til trenarteamet før og etter økter ut frå psykiske og fysiske kriterium, slik at trenarane kunne følgje med på deira oppleving av trening og konkurranse (Fletcher & Sarker, 2016). Fysiske data vart monitorert på individnivå ut frå laget sine rollekrav. Videoanalyse av aktivitetane (Middlemas & Harwood, 2017) vart nytta av trenar og spelar i arbeidet med å stille krav og gi støtte som ein proaktiv tilnærming til sjølvregulert læring (Collins & MacNamara, 2018) av nødvendige ferdigheiter (Nicol & Macfarlane-Dick, 2006). Rekonstruert informasjon knytt til læring og utvikling (Butler & Winne, 1995) vart nytta som tilbakemelding og inngang til neste konkurransesituasjon (Hattie & Timperley, 2007).

Spelar og trenar sette individuelle utviklingsmål ut frå tekniske, taktiske, fysiske, mentale eller sosiale aspekt av spelet. Den sosiale støtta (Freeman & Rees, 2009) var kopla til utviklingsmåla. Det gav mogelegheit til oppfølging med handtering av stress ut frå mentale ferdigheiter basert på individuelle ressursar, tankar og følelsar (Flavell, 1979). To av dei sentrale ferdigheitene det vart øva på i intervensjonsperioden, var mental og fysisk omstilling og det å finne ressursar for strategisk læring i utfordrande situasjonar (Fletcher & Sarker, 2016). Undersøkinga følgjer utviklinga til spelarar og laget i løpet av ein fotballsesong.

Datainnsamling og analyse

Intervju vart gjennomført med to av trenarane (T1 og -2) i trenarteamet samt tre spelarar (S1, -2 og -3) ut frå rolle og erfaring. Spelarane representerte breidda i laget. Éin var ny før sesongen, medan to hadde spelt året før. Ein av desse to tok i tillegg steget vidare til ein ny klubb i løpet av sesongen. Det vart gjennomført eit nytt intervju med spelaren og eitt med den nye trenaren (T3) etter om lag tre månader, for å få eit innblikk i relasjonen med trenar i nytt miljø. To av spelarane var norske og éin var utanlandsk. Dei hadde ulike rollar i laget og representerte variasjon i nokre av karaktertrekka ved det å vere motstandsdyktig. To av påstandane dei tok stilling til, var: *Eg ser verkeleg fram til arbeidet mitt, og Dei fleste dagar er livet verkeleg interessant og givande for meg*. Spelarane som var plukka ut, representerte kategoriane høg, middels og låg med svara sine.

Ein konstant komparativ analyse (Charmaz, 2014; Fejes & Thornberg, 2015) vart nytta på dei sju semistrukturerte intervju (Kvale & Brinkmann, 2009). Innleiande open koding gjekk over i fokusert koding, der sentrale ytringar vart samla i fem meiningberande kategoriar. Det stod fram ein kjernekategori (Fejes & Thornberg, 2015) som bidrog til å differensiere kva typar stress spelarane opplevde. Kjernekategorien «ha det og ta det» (fig.1) knyter saman dei fem ulike kategoriane (Charmaz, 2014) gjennom spenningar i arbeidet med eit elitelag. Forskingsloggen er nytta som supplerande informasjonskjelde i datamaterialet, og kategoriane frå intervju vart samanlikna med forskaren sine observasjonar som ein del av analyseprosessen. Samtidig er

det nytta fysiske data og dagleg sjølvrapportering i komplettering av datamaterialet (Bryman, 2008).

Undersøkinga er utført med etiske krav og retningslinjer for kvalitative studiar. Prosjektet vart godkjend av Norsk senter for forskingsdata (NSD). Informert samtykke er gitt av deltakarane i tråd med gjeldande retningslinjer. Forskaren gjorde etiske vurderingar før, under og etter datainnsamlinga for bevisst bruk av informasjonen i arbeidet (Kvale & Brinkmann, 2010). Det vart gjort opptak av alle intervju med nedskrivning i etterkant. Transkripsjonen er gjort kjent for deltakarane og akseptert i forkant av analyseprosessen. Intervjumaterialet er koda anonymt i analysen og presentasjonen av datamaterialet.

Forskaren har vore ein del av trenerteamet. Det gir ein unik tilgang til prestasjonsgruppa. Samtidig utfordrar ein så nær tilgang til spelarar og trenarapparatet kritisk distanse overfor konstruksjon og analyse av materialet. Det vart særleg gjort grundige vurderingar rundt innhaldet i intervju basert på tillit og anonymitet ut frå innleving og nærleik og systematiske vurderingar i prosessen (Thagaard, 2018). Den viktige balansegangen låg i å ivareta individet. Kritisk refleksjon vart gjort mogeleg gjennom å presentere fleire perspektiv og motsetnader i datamaterialet (Creswell, 2013). Forskinga har søkt etter læringspotensialet i prosjektet gjennom ein så nøytral ståstad som mogeleg (Thagaard, 2018).

Resultat og diskusjon

Undersøkinga bygger på Fletcher og Sarker (2016) si tilnærming til utvikling av motstandsdyktige individ og vedvarande suksess. Dei fokuserte på tre hovudområde i prosessen gjennom å utfordre individet sin tenkemåte og utvikle personlege kvalitetar gjennom eit tilrettelagt miljø (Fletcher & Sarker, 2016). Undersøkinga har element frå desse tre hovudområda i kategoriane (fig.1) frå analysen, og svarar kvar for seg og samla på korleis vi kan utvikle motstandsdyktige individ i norsk toppfotball. Deler av kvar kategori blir løfta fram og diskutert opp mot stresskjelder (Sarker & Fletcher, 2014) og samanhengar i datamaterialet.

Utfordring og krav

Det at spelaren blir utfordra, er ein sentral faktor for å bli meir motstandsdyktig (Fletcher & Sarker, 2016). Utfordringar og krav i denne undersøkinga kjem frå situasjonar i trening og kamp, eller dei er knytt til organisatoriske utfordringar i miljøet (Sarker & Fletcher, 2014). I kategorien utfordringar og krav finn vi eksempel på oppfatningar frå spelarar og trenarar. Eit eksempel som indikerer at individet har vorte utfordra i løpet av intervusjonen, er:

Eg føler de var verkeleg gode til å utfordre meg og at alle spelarar treng det. Fotball er full av situasjonar, nokon gonger går det dårleg og nokon gonger går det bra, men viss du ikkje er sterk i hovudet så går det fort verkeleg dårleg. Eg tenker at eg

verkeleg har lært, og har gode erfaringar med å omstille i vanskelege situasjonar. Det gjer meg til ein leiar, og eg er utruleg glad for det. Den store tingen eg har lært av det, er å omstille på dårlege situasjonar, vere profesjonell på alt og pushe spelarar rundt meg til å jobbe hardt, fortsette å pushe og aldri gi opp (S1).

Spelaren fortel om opplevinga av å bli utfordra og knyter det til eigen identitet og eiga rolle i laget. To av dei tre spelarane som er intervjuar i undersøkinga, framhevar det å vere utanfor laget i konkurranse som utfordrande. Det er òg ei kjelde til stress som påverkar utviklinga. Ein spelar omtalar det slik:

Det mest utfordrande er å ikkje få tillit. Det å halde seg motivert når ein føler at det er uendeleg langt fram til å vere der eg har lyst til å vere. Det er å starte kvar einaste kamp. Eg har liksom prøvd å vere tolmogig i forhold til suspensjonar og skadar (S2).

Det viser ein spelar som vurderer og reflekterer over eigen situasjon ut frå posisjon i laget. Seleksjon er ein kjend organisatorisk stressfaktor (Arnold & Fletcher, 2012). Thompson (2017) skildrar tilsvarande i sin intervensjon med at negative følelsar påverka prestasjonar og handteringa av andre potensielle prestasjonsrelaterte utfordringar i kvardagen. Spelaren si oppleving av å ikkje kontrollere organisatorisk stress vart i tillegg forsterka av at han samtidig ikkje innfrir forventningar til eigne prestasjonar. Seleksjon og konfliktar med trenar påverka både motivasjonen og evna til å kontrollere situasjonen og utfordra spelaren og støttande trenarar i å finne ressursen i situasjonen (Flavell, 1979). Arbeidet med å øve på utfordringar, forpliking og kontroll (Maddi, 2013) krev tydelege forventningsavklaringar mellom spelar og trenarapparat.

Vi finn noko av det same i vår undersøking. Opplevinga av manglande tillit, ut frå mindre speletid enn forventa og negative emosjonar kopla til tilbakemeldingar, verkar til å overskygge tilgangen til støtte frå trenarteamet og påverkar arbeidet med å bli meir motstandsdyktig. Ei utsegn som understøttar dette, er:

Det eg føler har vore den største utfordringa er i forhold til eigne forventningar som eg har bygd opp i meg sjølv i forhold til mål og kva eg har sett føre meg korleis ting skal bli. Og korleis det faktisk er (S2).

Ein annan spelar seier det slik: *Det er jo tøft å ikkje få spele, i motgang så er det kanskje greitt å ikkje ha for mykje å tenke på for då blir du gjerne litt stressa med det* (S3). Det viser at negative opplevingar knytt til å ikkje vere inne på laget er med på å prege prosessen med å bli meir motstandsdyktig.

Middlemas og Harwood (2017) snakkar om mottakelege spelarar og kor viktig det er å skape eit positivt sjølvregulerande læringsmiljø for å unngå eit egodrive og einsidig resultatfokusert læringsmiljø. Det betyr at vi må sjå både informativ og emosjonell støtte i samanheng med kvarandre (Sarkar & Fletcher, 2014). Opplevinga av deira rolle i laget er med på å påverke subjektive oppfatningar av det å vere utfordra, forplikta og det å ha kognitiv og emosjonell kontroll i stressa situasjonar (Maddi, 2013).

Thompson (2017) erfarte og reflekterte ut frå sin intervensjon at det var viktig å avklare felles målsetting og nødvendig arbeidsrelasjon med utøvar for å kunne utvikle ein meir hardfør utøvar. Det som ikkje kjem tydeleg fram i intervensjonen til

Thompson (2017), er kva for grunnleggande tankesett både trenar og spelar har for å øve på å bli meir motstandsdyktig gjennom auka utfordring, forplikting og opplevd kontroll. Undersøkinga gir noko innsyn i spelaren si tenking gjennom at den manglande kompetansen vart opplevd som eksistensielt truande og utfordrande for eigenverdet til spelaren (Thompson, 2017).

I denne undersøkinga har trenarane ei klar forventning om framdrift og vekst knytt til dei utfordringane spelarane og laget har i løpet av sesongen (Maddi, 2013; Howells mfl., 2017). Rollekrava til laget var bygd opp rundt fysiske parameter saman med tekniske og taktiske element i spelet. Det var delt opp i posisjonsspel og individuelle ferdigheiter kopla til val og utøving som to gjennomgåande hovudelement. Intervensjonen etablerte sosiale og mentale forventningar om eigarskap hjå spelarane som ein del av laget (Collins & MacNamara, 2018). Eksempel frå intervjua viser spennet i dette arbeidet:

Det å utfordre han i posisjonering var ein av dei første tinga han vart utfordra på. I ettertid handla det meir om å gjere dei rette vala med ball der orientering har blitt viktig. Samtidig som, og eg veit ikkje om det har vore bevisst, så har han vore ein vi har prøvd å få til å bli tøffare. Meir offensiv i hovudet (T2).

Det ligg òg ulike oppfatningar hjå trenarane i arbeidet med å utfordre og stille krav:

Ja, eg er litt usikker på, det ordet tøff bør definerast trur eg, for viss det er å smelle på så har eg ikkje tru på det, men eg har tru på å sette større krav innanfor konseptet og bruke det. Det har eg tru på, og ta dei inn og prate med dei. Ja altså, eg har veldig tru på referansar, og skal du kome vidare så må du ha referansar (T1).

Informasjonen som kjem fram i trenarintervjua og spelarintervjua gir ei oppleving av at spelarane er utfordra i si rolle knytt til både prestasjons- og organisatorisk stress (Fletcher & Sarker, 2014). Dette viser at utfordringar som eitt av tre sentrale element i det å utvikle motstandsdyktige individ (Maddi, 2013; Fletcher & Sarker, 2016), i større eller mindre grad har vore ein del av spelarane sin kvardag.

Læring og utvikling

Personlege kvalitetar som er naudsynte for å handtere prestasjons- og organisatorisk stress er knytt til både individuelle karaktertrekk og ferdigheiter (Fletcher & Sarker, 2016). Individet får utbytte av å handtere utfordringar på ein fleksibel måte for vidare utvikling og vekst (Collins & MacNamara, 2018).

Kategorien læring og utvikling viser eksempel frå korleis spelarane opplever at utfordringane er handterte. Ein spelar er tydeleg på at frå å vere utanfor laget og oppleve organisatorisk stress knytt til seleksjon (Arnold & Fletcher, 2012), så har han vorte motstandsdyktig og tatt det, noko som har medført ein plass på laget over tid. Han seier sjølv:

Det er jo kanskje litt utfordring i seg sjølv, fordi eg elsker utfordringar. Når eg blir utfordra og ser noko konkret som eg kan gjere betre som er viktig og kan

vere ein inngang til å kome på laget så jobbar eg kanskje ekstra med det då. Og når dei punkta har vore såpass riktige så har det ført mykje meir med seg enn det ja (S3).

Det er framheva at hardføre individ ser utfordringar som ein mogelegheit for vekst, og at stress er noko ein kan lære av og snu til sin fordel (Maddi, 2013). Spelaren viser eigarskap og individuell utvikling bygd på autonomi og støtte (Mahoney, Ntoumanis, Gucciardi, Mallett & Stebbings, 2016). Vi kan samtidig reflektere over tankesettet til spelaren. Dweck (2017) framhevar fire bærande vekstprinsipp for kontinuerleg læring. Det er å omfamne utfordringar trass i negativ stimuli frå omgivnaden, nytte tilgjengeleg sosial støtte frå trenarapparatet, yte innsats over tid og sjå utfordring som ei kjelde til vekst. Utsegn til same spelar peikar i retning av eit tankesett som er i samsvar med vekstprinsippa:

Det var jo tøft dei første kampene når eg ikkje fekk spele noko som helst, og så tok eg sjansane når eg fekk dei. Ja, eg trur dei to punkta vi på ein måte har fått jobba med dei siste månadane har vore nøkkelen og vi bevegar oss ikkje vekk frå det over på noko nytt for no føler eg i vertfall sjølv at eg eigentleg frå kamp til kamp utviklar meg (S3).

Ein annan spelar skildrar det å handtere utfordringar i konkurransesituasjon og eigen progresjon:

Ja, fordi i byrjinga når eg kom så følte eg at eg sleit når eg mista ballen. Eg bøygde hovudet ned, men slik som de lærte meg å endre kroppsspråket først så såg eg at kvar gong eg omstilte etter ein dårleg situasjon så fekk eg det til etterpå. Eg tenker at kvar gong eg har klart å omstille så har eg fått resultat, og eg ser gode resultat (S1).

Han viser at den mentale og fysiske omstillinga det er øva på i intervensjonen, bidreg til auka meistringstru (Bandura, 1997) og auka motivasjon (Deci og Ryan, 2000) til å møte nye utfordringar. Samtidig viser eksempla at å vere bevisst eigne karaktertrekk, jobbe med fysiske og mentale ferdigheiter og finne læring i motgangen er mogeleg uavhengig av kva stressrelaterede faktorar individet står overfor (Fletcher & Sarker, 2016). Det indikerer at stress knytt til rolle i laget kan nyttast til å skape individuell vekst (Howells mfl., 2017).

Vilje og evne

Kategorien vilje og evne er òg knytt opp mot personlege kvalitetar (Fletcher & Sarker, 2016) hjå spelarane. Å jobbe ut frå ei sterk forplikting betyr uansett utfordring, og å fortsette å vere involvert utan å gli vekk og fjerne seg frå utfordringa (Maddi, 2013). Eigenverdien av aktivitetane gir indre motivasjon, gjerne skapt gjennom mentale ferdigheiter som ein inngang til det å halde ut utfordringane (Fletcher & Sarkar, 2016) kopla mot ytre krav (Deci & Ryan, 2000). Intervjua viser bevisstheit på utfordringar rundt dette hjå trenarane. Sitat som:

Det å pushe han i gjennom nokre slike ting, ja, få han til å stå i det har vore ei greie med han. Parallelt med det så har det vore at han brukar fysikken som han har på rett måte. Og så er det litt med det at heile situasjonen blir på ein naturleg måte ein utfordring for han fordi han aldri før har vore i ein slik situasjon før. Det at vi setter han i ein slik situasjon at han må spele kamp etter kamp på eit så høgt nivå er i seg sjølv ei utfordring for han fordi der har han ikkje vore før (T2).

Ein annan trenar reflekterer over og vurderer eiga rolle og spelaren si handtering av utfordringar:

Eg har ikkje sett han etter ein feil, har gått i kjellaren og klappa samem. Det første han tenker på er å vinne tilbake ballen. Så har eg kanskje enkelte gonger vore litt tøff med han og ropt på han der eg veit at enkelte ikkje likar det for han taklar det og eg har teke han kanskje mykje meir enn vanleg, men han har liksom akseptert det (T3).

Trenarar bør forvente at spelarane tek eigarskap over læring og regulerer utvikling gjennom val rundt kvar, når, korleis, kvifor og kva dei gjer for å optimalisere prestasjonar (Collins & MacNamara, 2018). Det er likevel naudsynt å sortere ut kjeldene til stress i samarbeid mellom trenar og utøvar for å kunne øve bevisst knytt til spelaren si rolle, noko som stiller krav til kvaliteten i samspelet (Tamminen & Neely, 2016). Dette gjeld òg i forhold til å utfordre spelaren innanfor rolla i laget. Hå trenarane er det ein tydeleg og bevisst inngang:

Vi òg må akseptere at spelarar ikkje klarar å henge med, og det trur eg vi skal ta til oss som eit kompliment i forhold til at toget susar av garde og difor utviklar vi oss. Og så ramlar individ av, nokon fordi dei ikkje evnar og nokon fordi dei ikkje vil nok, trur eg. Så får du ulike reaksjonsmønster på dei, som sikkert er naturleg (T1).

Samtidig viser utsegn frå trenar at samspel med tydelege forventningsavklaringar til organisatoriske stressfaktorar knytt til leiarskap og personlege utfordringar er både viktig og problematisk (Arnold & Fletcher, 2012);

Eg trur òg litt gjennom dei pratane (Trenar) hadde med han, gjerne med å vere litt tøff med han, har bidrege – du seier du vil, men då må du òg vise, så trur eg kanskje han tok den meir og meir etter kvart (T2).

Utsegna frå trenarane nyanserer skilnaden mellom det å ha vilje og evne nok til å stå i det og utnytte motgang til å skape vekst (Howells mfl., 2017), og det å distansere seg frå utfordringa utan å handtere opplevd stress konstruktivt (Maddi, 2013). Det å *ville* verkar å vere ein sentral del av det som blir forventa av spelar. Det betyr å vise vilje til å ta på seg utfordringane, og samtidig vere i stand til å stå i det over tid sjølv med ei oppleving av ubehag (Maddi, 2013). Dette er ein viktig del av dei personlege eigenskapane eit individ må ha for å kunne bli meir motstandsdyktig (Fletcher & Sarkar, 2016). Collins & MacNamara (2018) poengterer at individet må ha vilje og mogelegheit til å utnytte ferdigheiter og evner til å vekse på motgang, samtidig som dei framhevar eit støttande miljø som ein nøkkelfaktor for å få det til.

Relasjon og samhandling

Kategorien relasjon og samhandling er kopla til det tredje hovudområdet til Fletcher og Sarker (2016), som handlar om å bygge eit tilrettelagt utviklingsmiljø. Ein av trenarane reflekterer rundt det å gi og ta imot sosial støtte (Sarkar & Fletcher, 2014):

Eg er ganske sikker på at det ikkje er noko fasit på slik eller slik, men eg trur relasjon i seg sølv, viss ikkje vi har relasjon med spelarane som gruppe, ja, men som individ òg, så blir det frykteleg vanskeleg (T1).

I intervjuet er det eksempel på interaksjon mellom spelar og trenar som er i samsvar med intensjonen i intervensjonen. Ut frå Deci og Ryan (2000) sin sjølvbestemmingsteori (SDT) stimulerte trenarane til eigarskap og individuell utvikling (Mahoney, Ntoumanis, Gucciardi, Mallett, & Stebbings, 2016).

Eg trur på å møte han der han er. Personleg har eg ikkje brukt ein kalori på det han egentleg er dårleg på, men vi har brukt kaloriane våre på det han er god på og dyrka og spelt på lag med han. Og når du får den relasjonen så kan du begynne å pirke i det andre for då kan du spørje han om kor god han vil bli. Då må du ha med det andre, men vi har vore utruleg, det har i alle fall vore 90–10 på det han er god på (T1).

Dette indikerer bevisst bruk av tilbakemeldingar for å utfordre og stimulere spelaren til sjølvregulert læring på grensa av kva han klarar (Butler & Winne, 1995). Likevel viser intervjuet med spelarar og trenarar at det ligg utfordringar kring støtta til spelarane. Forskingsloggen og subjektive vurderingar frå spelarane gir bilde av individ som er utfordra i å respondere fysisk på dei krava som er sett. Dette gjeld både innanfor rollekrava og ut frå dei sosiale retningslinjene som er lagt i samarbeid mellom spelargruppa og trenarlaget.

Tidlegare er det knytt positive koplingar mellom tilgang til emosjonell støtte og handtering av utfordringar (Freeman & Rees, 2009; Sarkar & Fletcher, 2014).

I denne undersøkinga finst det likevel skilnader i samspelet mellom trenarlag og enkeltspelarar ut frå viljen til å endre handlingar innanfor den ramma som er lagt, trass i kontinuerleg tilgang til kognitiv og emosjonell støtte (Maddi, 2013; Fletcher & Sarker, 2016). Eksempel er på den eine sida: *no tek han bra læring og han prøver og han står i det* (T1), eller:

Ja, han høyrer etter når du snakkar til han. Ein som er interessert i å få innspel fordi han trur det kan hjelpe han. Og så prøver han å justere seg etter dei innspela. Det er ikkje gjort i ein hand vending, men han er open for innspel og han er ein du kan diskutere med, og han får utbytte av å diskutere fotball (T2).

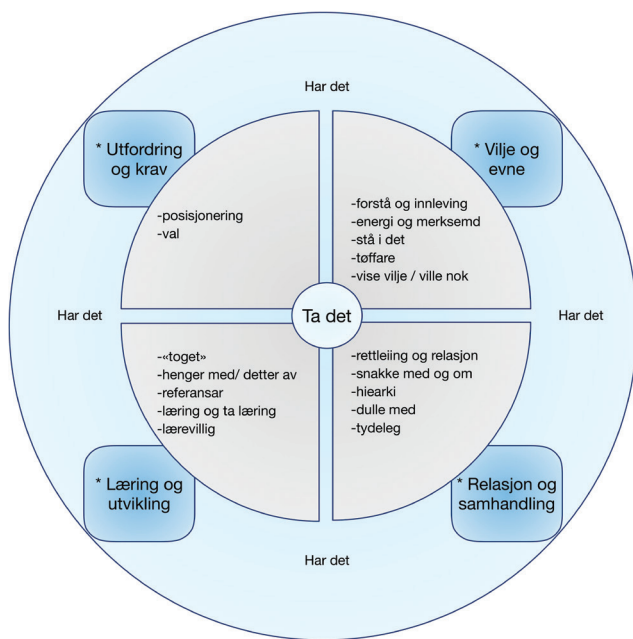
På den andre sida finn vi sitat som: *men du må stå i det og der kan vi utfordre, men viss du ikkje finn ut av det sjølv så blir det utfordring for utfordringa sin del og då blir relasjonen dårleg* (T1), eller: *ja, og der får du brytninga mellom dei som verkeleg vil og dei som ikkje vil, slik som eg ser det, dei to typene fotballspelarar som verkeleg vil og dei som seier at dei vil* (T2).

Det å lære av feil og svikt i handlingar kjenneteiknar eit miljø som øver på det å bli motstandsdyktig (Fletcher & Sarkar, 2016). Det legg føringar for relasjon og samhandling mellom trenar og spelar både på og utanfor treningsfeltet. Det å vise vilje til å lære står då fram som eit sentralt omdreingspunkt og er ein katalysator for at relasjon og samspel skal fungere over tid mellom spelar og trenar i arbeidet med å bli meir motstandsdyktig i eit elitemiljø.

«Ha det» og «ta det»

Intervensjonen bygger på teorien om at det er nødvendig å balansere det å utfordre og gi støtte for å bli meir motstandsdyktig (Maddi, 2013; Fletcher & Sarkar, 2016).

Den femte og siste kategorien i undersøkinga viser kompleksiteten i det å utvikle



Figur 1 Kompleksitetsmodell

Spennet mellom å «ha det» som trenar krev for å spele på laget, og «ta det» til neste nivå i sin rolle gjer det utfordrande og utvikle motstandsdyktige individ. Naudsynte kvalitetar både hjå individet og i samspelet mellom spelarar og trenarar bidreg til kontinuerleg individuell vekst.

då naturleg ha eit anna utgangspunkt enn for dei spelarane som får prestere i konkurranse, fordi det å vere på laget i konkurranse blir vekta så tungt.

Det er eit paradoks og konfliktkjelde for vekst at individ innanfor eit lag til ei kvar tid blir utsett for denne typen stress (Sarkar & Fletcher, 2014). Nøkkelfaktorane i det undersøkte utviklingsmiljøet ligg i gjensidig forventningsavklaring mellom trenar og spelar (Collins & MacNamara, 2018). Det gjeld på den eine sida i forhold til kva som

motstandsdyktige individ i eit elitelag når ein tek omsyn til både biologiske, fysiologiske og sosiale faktorar (Collins & MacNamara, 2018). Samtidig rammar denne kategorien inn dei fire andre gjennom å vise at i eit lagspel er det nokre sentrale faktorar som er viktigare enn andre og er med på å prege individet si oppleving av eigen ståstad.

Rolleutviklinga til spelaren føregår i spenninga mellom det å vere på laget og samtidig betre prestasjonane sine for å tilføre laget noko i si rolle, uavhengig av konkurransesituasjon. Samtidig vil det alltid vere spelarar som ikkje kvalifiserer seg ved at dei «har det» som skal til for å vere på laget. Stressmestring og øving på å bli meir motstandsdyktig vil

blir utfordra, og dannar det nødvendige stressnivået for å kunne øve konstruktivt på det å bli meir motstandsdyktig (Fletcher & Sarkar, 2016). På den andre sida er det eit krav om gjensidig oppleving av relasjon og tillit (Fletcher & Sarkar, 2016; Collins & MacNamara, 2018).

Det mest sentrale for samspelet verkar å vere respons frå spelar med signal på læringsvilje til trenar. Dette blir då ein essensiell faktor i arbeidet med å stille krav og utfordre spelar for å kunne utvikle meir motstandsdyktige individ. Samtidig viser tidlegare undersøkingar, noko som òg kjem fram i denne undersøkinga, at det ligg konfliktfylte og problematiske element knytt til dette i elitemiljø (Howells mfl., 2017).

Styrke, veikskap og veggen vidare

Organisatorisk stress har vist seg å vere både uunngåeleg og vanskeleg å kontrollere (Thompson, 2017; Wagstaff mfl., 2018). Korleis kan vi då saman med spelarane finne ressursen i situasjonen og nytte både prestasjons- og organisatoriske utfordringar til individuell vekst (Howells mfl., 2017)? Læringsforskning tilbyr, som vist i undersøkinga, kunnskap som bør nyttast i slike utviklingsprosessar.

Det fundamentale tankesettet om vekst (Dweck, 2017) er meint til å utnytte prestasjonsgap, ikkje å skjule dei. Det handlar om å vere tydeleg i trenaren si formidling av spelaren sin ståstad, og å saman med spelaren vere motstandsdyktig og skape vekst i situasjonen. Samtidig er veggen inn til eit slikt tankesett ei utviklingsreise i seg sjølv. Endring av tankesett handlar om å sjå ting på ein ny måte. Trenarar og spelarar som bidreg til ein lærande tenkemåte, forpliktar seg til vekst og utvikling, noko som krev tid, innsats og felles støtte (Dweck, 2017). Dette er noko som bør undersøkast nærare knytt til denne typen problemstillingar i elitemiljø over tid.

Denne undersøkinga tok ikkje mål av seg til å kartlegge alle stressfaktorane i intervensjonen (Sarkar & Fletcher, 2014). Arbeidet inkluderer heller ikkje målingar knytt til karaktertrekka, eller det å vere motstandsdyktig utanom den opplevde emosjonelle og fysiske framgangen som utøvarar og trenarar fortel om (Fletcher & Sarkar, 2016). Det kan, saman med at forskar står så tett på informantane, vere ein veikskap med intervensjonen og heile undersøkinga. Samtidig fangar arbeidet opp noko av kompleksiteten i samspelet mellom trenar og spelar i eit spesifikt elitemiljø (Wagstaff mfl., 2017). Nøkkelfaktorar i samspelet mellom trenar og spelar for å kunne oppretthalde øvinga på motstandsdyktigheit over tid (fig.1) må vidareutviklast. Relasjonsbygginga i slikt arbeid bør undersøkast nærare saman med eit auka fokus på spelaren si rolle opp mot laget sitt behov knytt til det daglege arbeidet med å utvikle laget (Morgan mfl., 2017).

Konklusjon

Undersøkinga viser utfordringar knytt til den konfliktfylte spenninga mellom å vere innanfor og utanfor laget når ein skal utvikle motstandsdyktige individ i eit elitelag.

Enkeltspelarar viser at det er mogeleg å utnytte opplevinga av organisatorisk stress (Arnold & Fletcher, 2012) til å skape utvikling og vekst (Howells mfl., 2017).

Det gjer dei ved å utøve handlingar innanfor dei rollekrava som er forventa utvikla i trening og kamp, mellom anna gjennom personlege karaktertrekk og psykologiske ferdigheiter kopla til individuelle utviklingsmål saman med støtte frå trenarteamet (Fletcher & Sarker, 2016).

Samtidig viser materialet i undersøkinga at tydelege forventningsavklaringar mellom trenar og spelar samt ein synleg vilje til læring frå spelar bidreg til å oppretthalde samspelet mellom trenar og spelar. Det gjer at spelarar og trenarar saman kan nytte ulike typar utfordringar og stress til å bli meir motstandsdyktige og bidra til individuell vekst i eit norsk toppfotballmiljø.

Forfatterbiografi

Ole Erik Grinde er nærings stipendiat under ph.d. programmet i utdanningsvitenskap, NTNU. Han jobbar som mental trenar i norsk toppfotball. Grinde har bakgrunn som lærar og lærarutdanner, og har i fleire år jobba med individ og lag for utvikling av prestasjonsmentalitet.

Kari Smith er professor i pedagogikk ved Institutt for lærarutdanning, NTNU. Hun er daglig leder av den nasjonale forskerskole i lærerutdanning, NAFOL. Smith har lang erfaring som lærar og som lærarutdanner, og forskinga er nært knytt til praksisfeltet.

Vegard Fusche Moe, førsteamanuensis i idrett ved Institutt for idrett, kosthald og naturfag, Høgskulen på Vestlandet (HVL). Han er forskingsprogramleiar på fakultetet for lærarutdanning, kultur og idrett. Moe forskar på mennesket i bevegelse i kontekstar som idrett og skule.

Referansar

- Arnold, R. & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(3), 397–429.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Macmillan.
- Bryman, A. (2008). *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press.
- Butler, D. L. & Winne, P. H. (1995). Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research* 65(3) 245–281.
- Charmaz, K. (Red.). (2014). *Constructing Grounded Theory* (2. utg.). London: SAGE Publications Ltd.
- Creswell, J. W. (Red.). (2013). *Qualitative Inquiry and research design* (3. utg.). London: SAGE Publications Ltd.
- Collins, D. & MacNamara, A. (2018). *Talent Development: A Practitioner Guide*. New York: Routledge.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the Self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dweck, C. (2017). *Mindset. Changing the way you think to fulfil your potential*. London: Robinson.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Neil, R. (2012). A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(4), 545–557.

- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135–157.
- Hattie, J. & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
- Howells, K., Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). Can athletes benefit from difficulty? A systematic review of growth following adversity in competitive sport. I M. R. Wilson, V. Walsh & B. Parkin (Red.), *Sport and the brain: the science of preparing, enduring and winning, part B*. Progress in brain research (Vol. 234, s. 117–159). Henta frå <http://dx.doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.06.002>
- Jones, G., Gittins, M. & Hardy, L. (2009). Creating an environment where high performance is inevitable and sustainable: The high performance environment model. *Annual Review of High Performance Coaching and Consulting*, 1, 139–149.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg., T. M. Anderssen & J. Rygge, overs.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Growth*. Henta frå DOI 10.1007/978-94-007-5222-1
- Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J. & Stebbings, J. (2016). Implementing an autonomy-supportive intervention to develop mental toughness in adolescent rowers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 199–215.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729–744.
- Middlemas, S. & Harwood, C. (2017). No Place to Hide: Football Players' and Coaches' Perceptions of the Psychological Factors Influencing Video Feedback. *Journal of Applied Sport Psychology*. Henta frå DOI: 10.1080/10413200.2017.1302020
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D. & Sarkar, M. (2017). Recent developments in team resilience research in elite sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 159–164.
- Nicol, D. J., & Macfarlane-Dick, D. (2006). Formative assessment and self-regulated learning: a model and seven principles of good feedback practice. *Studies in Higher Education*, 31(2), 199–218.
- Rees, T. & Freeman, P. (2009). Social support moderates the relationship between stressors and task performance through self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 245–264.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sarker, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419–1434.
- Sarker, M. & Fletcher, D. (2016). Developing Resilience Through Coaching. I Thelwell, R., Harwood, C. & Greenless, I. (Red.), *The psychology of sports coaching: Research and practice* (s. 235–248). London, UK: Routledge.
- Sheard, M. & Golby, J. (2010). Personality Hardiness Differentiates Elite-Level Sport Performers. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 160–169.
- Tamminen, K. A. & Neely, K. C. (2016). *Positive growth in sport*. I N. L. Holt (Red.), *Positive youth development through sport* (2. utg., s. 193–204). London: Routledge.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thompson, C. (2017). *Improving Hardiness in Elite Rugby Players* (Thesis Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements for the Degree of Doctor of Applied Psychology (Sport)). Victoria University, Australia.
- Wagstaff, C. R. D. Sarker, M., Davidson, C. & Fletcher, D. (2017). Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. I C. R. D. Wagstaff (Red.), *The organizational psychology of sport* (s. 120–150). London, UK: Routledge.
- Wagstaff, C. R. D. Hings, R. F., Larner, R. J. & Fletcher, D. (2018). Psychological Resilience Moderates the Relationship between Organizational Stressor Frequency and Burnout in Athletes and Coaches. *The Sport Psychologist*, 32(3). Henta frå <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0068>
- Zimmermann, B. J. & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. New York: Routledge.