

Eline Aandahl Måløy

Forventningspress blant unge fotballtalenter

En studie av unge fotballtalenters opplevelse av forventningspress i forbindelse med utvikling og prestasjon

Bacheloroppgave i Lektor i kroppsøving og idrettsfag

Veileder: Stig Arve Sæther

Mai 2020

Eline Aandahl Måløy

Forventningspress blant unge fotballtalenter

En studie av unge fotballtalenters opplevelse av forventningspress i forbindelse med utvikling og prestasjon

Bacheloroppgave i Lektor i kroppsøving og idrettsfag
Veileder: Stig Arve Sæther
Mai 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Denne oppgaven er skrevet som en del av studieløpet til lektorutdanningen i kroppsøving og idrettsfag ved NTNU i Trondheim. Først vil jeg takke veileder Stig Arve Sæther for nyttige tips, veiledning og tilgjengelighet gjennom hele prosessen. Jeg vil også takke mine informanter, som tok seg tid til å fortelle om sine erfaringer rundt det å være et talent. Uten disse ville ikke undersøkelsen gitt samme innsikt i temaet. Sist, men definitivt ikke minst, en stor takk til min kjære mamma, som har stilt opp både morgen og kveld for å lese, hjelpe til med formuleringer og gi støttende ord når jernteppet har meldt seg.

Det har vært en lærerik prosess å utarbeide denne oppgaven, og jeg håper den kan bidra til god lesning.

Trondheim, mai 2020

Eline Aandahl Måløy

Sammendrag

Det er ofte stort fokus på fysiske egenskaper som kreves for å nå et profesjonelt nivå i idrett, men sjeldnere er det snakk om de mentale kravene. De aller fleste vil oppleve utfordringer som forventningspress, motgang, negative tanker og andre vanskeligheter i løpet av sin karriere. Denne studien undersøker hvordan unge fotballtalenter oppfatter at forventningspress påvirker deres fotballprestasjoner og utvikling, samt om det er noen forskjell på hvordan gutter og jenter opplever dette presset.

Oppgaven er basert på kvalitative forskningsintervju med seks fotballtalenter i alderen 16-19 år – tre gutter og tre jenter. Samtlige seks blir ansett som talenter av nærmiljøet. De er enten aktuelle med profesjonelle kontrakter i klubber på øverste nivå i Norge, og/eller aktive på krets-, landsdels eller landslagssamlinger. Intervjuene forsøker å gå i dybden på den enkeltes oppfatning og erfaringer.

Resultatene i undersøkelsen tyder på at talentenes opplevelse av forventningspress i forbindelse med prestasjon og utvikling er sammensatt. Prestasjonene ser ut til å avhenge av om vedkommende selv tolker og opplever situasjoner som pressende, eller om det en skal gjennom blir assosiert med noe overkommelig. Presset vil derfor føles større i enkelte perioder og mindre i andre perioder. Det er ulikt hva som oppfattes som stressende, og hvordan talentene håndterer presset. Felles for alle er at prestasjonene påvirkes i negativ retning, i de tilfellene hvor presset oppleves *for* stort. Det virker ikke å være noen tydelige forskjeller mellom gutter og jenter i hvordan de opplever og forholder seg til press i denne undersøkelsen.

Innholdsfortegnelse

Forord	1
Sammendrag	2
Innholdsfortegnelse	3
1.0 Innledning	4
1.1 Oppgavens problemstilling	5
2.0 Fagfelt	6
2.1 Interne forventninger	6
2.2 Eksterne forventninger	9
3.0 Metode	13
3.1 Valg av metode	13
3.2 Mitt ståsted.....	13
3.3 Utvalg	14
3.4 Gjennomføring av intervju.....	15
3.5 Forskningens kvalitet	18
3.6 Etske betraktninger.....	19
4.0 Analyse	21
4.1 Interne forventninger	21
4.1.1 Å prestere med forventningspress	21
4.1.2 Ambisjoner og forventninger til seg selv	24
4.1.3 Frykt for å feile	26
4.2 Eksterne forventninger	28
4.2.1 Forventninger fra trenere	28
4.2.2 Foreldreinvolvering	29
4.2.3 Forventninger fra andre	30
4.2.4 Kjønnen press?.....	31
4.3 Samlet diskusjon	32
5.0 Avslutning	35
5.1 Veien videre	35
Litteraturliste	36
Vedlegg 1 – Intervjuguide	39
Vedlegg 2 - Informasjonsskriv	41

1.0 Innledning

Dagens unge utsettes for stor belastning ettersom de selv og andre forventer at det skal presteres på stadig flere områder samtidig (Bakken, Sletten & Eriksen, 2018). Det er ikke noe nytt at ungdom forsøker å gjøre det beste ut av sitt utgangspunkt, og uttrykket «generasjon prestasjon» viser til en mer individualisert ungdomsgenerasjon enn tidligere. Det tegnes et bilde av en generasjon som har nærmest ubegrensede valgmuligheter, der det ligger en tydelig forventning om å prestere og være best på alle områdene samtidig. Dette kan komme av forventninger man har til seg selv, altså interne forventninger, eller det kan innebære forventninger fra omgivelsene, altså eksterne forventninger.

Et område mange unge har som mål å prestere godt på er idretten, og da spesielt fotball. En rapport fra 2018 viser at Norges fotballforbund har hele 377 447 aktive medlemmer, og er med det den klart største idretten i Norge (Norges Idrettsforbund, 2018). I overkant av 100 000 av disse aktive medlemmene, er ungdom i alderen 13-19 år (Norges Fotballforbund, 2016). Mange unge fotballspillere har en drøm om å nå langt, men kun en liten andel blir ansett å ha potensiale til å nå et profesjonelt nivå. Her snakkes det gjerne om talent. Det finnes mange definisjoner på hva et talent er. Det kan blant annet innebære å hevde seg i toppen i en gitt aldersgruppe uten å overanstrenge seg på trening, og å ha en naturlig evne til å prestere godt. Gilberg og Breivik (2019) mener at en slik talentforståelse trolig er altfor snever. Å være blant de beste i barne- og ungdomsårene gir ingen garanti for at en vil inneha tilsvarende posisjon i voksen alder. Ofte blir unge idrettsutøvere delt i to grupper – naturtalentene og treningsproduktene (Gilberg & Breivik, 2019). Sannsynligvis er det en kombinasjon av flere faktorer som virker inn på hvor langt en utøver vil nå. Talentbegrepet er mangetydig, og det avhenger nok av hvem du spør hvilket svar du får. Videre i denne oppgaven vil begrepet talent bli brukt i forbindelse med utøvere som betraktes å ha et potensial til å lykkes i fotball. Dette er her vurdert etter nåværende ferdigheter, samt om utøverne blir ansett å ha egenskaper og ferdigheter som kan tenkes å utvikles til et høyt nivå i framtiden.

Det stilles stadig høyere krav til fysiske egenskaper for å nå et profesjonelt nivå (Haugaasen & Jordet, 2012). I mindre grad er det snakk om den mentale biten som kreves for å lykkes som fotballspiller. De aller fleste som blir sett på som talenter vil oppleve utfordringer som forventningspress, motgang, negative tanker og andre vanskeligheter i løpet av sin karriere. Ifølge Lazarus (2000) vil det være store variasjoner i forhold til hvordan man

som talentfull fotballspiller opplever og håndterer disse kravene, noe som kan påvirke spillernes prestasjon, utvikling og tilfredshet. Tidligere forskning har funnet at mestring av ulike psykologiske utfordringer kan forklare hvorfor noen lykkes og andre ikke (Van Yperen, 2009). Viktigheten av mentale ferdigheter blir også høyt verdsatt av trenere, og noen understreker at mental styrke er vel så viktig som andre essensielle fotballferdigheter. Til tross for dette antydes det likevel at mental trening er svært lite utbredt i norsk toppfotball (Sæther, 2017).

Det stilles også spørsmål til om variasjoner i forhold til opplevelse og håndtering av press kan knyttes til kjønn. Bakken mfl. (2018) skriver at jenter langt oftere enn gutter rapporterer om psykiske utfordringer. Litteraturen deler inn i to hovedperspektiver på hvordan press kan ramme jenter mer enn gutter. Det første tar utgangspunkt i at jenter er utsatt for kraftigere press enn gutter, mens det andre tar for seg at jenter kan være mer sårbare for press enn gutter (Hankin, Mermelstein & Roesch, 2007). Samtidig viser funn at kjønnsforskjellene er mindre når det gjelder press innenfor idretten enn på enkelte andre områder (Bakken mfl., 2018).

1.1 Oppgavens problemstilling

I denne oppgaven vil jeg se nærmere på hvordan ulike former for forventningspress har betydning for unge fotballtalenter sine prestasjoner. Jeg vil også undersøke om det er noen forskjell på hvordan gutter og jenter opplever og forholder seg til presset. For å besvare problemstillingene har det blitt gjennomført kvalitative intervju med seks fotballtalenter i alderen 16-19 år – tre gutter og tre jenter. Samtlige seks blir ansett som talenter av nærmiljøet. De er enten aktuelle med profesjonelle kontrakter i klubber på øverste nivå i Norge, og/eller aktive på krets-, landsdels eller landslagssamlinger.

Temaet i oppgaven vil bli diskutert i lys av Lazarus (2000) sin teori om emosjoner i forbindelse med prestasjon, Banduras (1977) sin teori om mestringstro, samt tidligere forskning på feltet. På bakgrunn av dette vil følgende problemstillinger være gjeldende:

Hvordan oppfatter unge fotballtalenter at forventningspress påvirker deres fotballprestasjoner og utvikling, og er det noen forskjell på hvordan gutter og jenter opplever presset?

2.0 Fagfelt

I dette kapittelet blir det empiriske forskningsgrunnlaget for oppgaven presentert. Fagfeltet blir delt inn i to deler: interne forventninger og eksterne forventninger.

2.1 Interne forventninger

Ordet *intern* vil si noe som foregår, finnes eller gjelder innenfor en enhet (Det norske akademis ordbok, 2020b). I denne oppgaven blir ordet intern brukt i forbindelse med forventninger som kommer fra en selv, altså indre forventninger.

Lazarus (2000) hevder at menneskers ulike igangsettelse av emosjoner, som skam, sinne, angst, glede, stolthet og trygghet, kan gi utfall som fører til ulike konsekvenser. Når en utøver opplever negative emosjoner, og vedkommende selv tolker og opplever situasjoner som pressende, kan følelsene bidra til å gi mentale hindringer og dårligere fysisk funksjon, som videre kan føre til en dårlig prestasjon. Når utfordringer derimot er spennende og assosiert med noe overkommelig, vil prestasjonen ofte bli mer optimal. En annen studie påpeker også at unge fotballspilleres frykt for å mislykkes ser ut til å påvirke deres prestasjoner i konkurranser negativt, noe som hindrer dem i å prestere slik de ønsker (Sagar, Busch & Jowett, 2010). Man kan altså skille mellom to utfall når utøvere opplever press. Dersom utøveren greier å håndtere presset med positive emosjoner, vil utøveren sannsynligvis prestere godt selv om vedkommende er i en utfordrende og avgjørende situasjon (Jordet, 2016; Van Yperen, 2009). Om utøveren derimot ikke takler presset, vil utførelsen av han eller hun sine arbeidsoppgaver kunne bli dårligere enn hva vedkommende normalt er kapabel til å mestre. Utøveres opplevde press kan altså sees i sammenheng med prestasjon (Baumeister, 1984).

Lazarus (2000) skriver om emosjoner i forbindelse med prestasjon. Et av prinsippene han mener er viktig å påpeke, er at to forskjellige individer i samme situasjon, kan reagere svært ulikt emosjonelt. Samtidig kan enkeltutøvere også ha varierende prestasjoner som følge av ulike emosjoner. Eksempelvis kan en utøver tidvis ha emosjoner om at alt går som det skal, han eller hun har tro på seg selv og ingenting kan hindre vedkommende i å gi alt. Andre ganger kan samme individ ha negative emosjoner knyttet til det å skulle prestere. Negative emosjoner vil gå utover utøverens oppmerksomhet og evne til å konsentrere seg. Dersom konkurransen er stor, og presset er høyt, vil dette sannsynligvis ha innvirkning på utførelsen (Lazarus, 2000). Videre forklares det at utøvere på toppnivå oppnår best mulig prestasjon når handlingene deres skjer automatisk, uten at de trenger å tenke på hvordan de skal utføre selve

bevegelsene. En presset konkurransesituasjon kan føre til at utøveren forandrer fokus, slik at vedkommende konsentrerer seg om utenforliggende irrelevante områder istedenfor sine egne arbeidsoppgaver.

Sagar mfl. (2010) har undersøkt frykten for å feile blant 81 mannlige fotballspillere i engelske fotballakademier. Spillerne som deltok var mellom 16-18 år. Videre ble fire av de som opplevde høy grad av frykt intervjuet. Frykten for å feile i viktige situasjoner kan knyttes til et press som kommer innenfra. Hovedfunnene i denne studien viser til at frykten for å feile påvirket spillerne på tre forskjellige måter: a) deres subjektive velvære endret seg, b) den enkelte spillers mellommenneskelige atferd ble påvirket på kort sikt, og c) de sportsrelaterte prestasjonene uteble. Spillernes subjektive velvære ble påvirket på den måten at deres generelle humør ble dårligere, samt at flere rapporterte at deres søvnkvalitet ble svekket i forkant av viktige konkurranser og kamper. Videre ble spillernes mellommenneskelige atferd påvirket ved at sosiale interaksjoner med andre ofte ikke utspilte seg som normalt. Dette innebar alt fra å kommunisere mindre åpent og fritt, til å bli mer kranglende og irritert enn vanlig. Og sist, prestasjonene på fotballbanen ble påvirket. Utøverne signaliserte at de ble mindre selvsikre i kampsituasjoner. Dette gjorde blant annet at de ble mindre tilbøyelig til å ta sjanser, og at deres evne til å ta riktige valg ble utfordret. At frykt for å feile er relatert til psykologisk stress samsvarer med resultater i andre studier (Gustafsson, Sagar. & Stenling, 2016). Flere rapporterte også at forventningspress både fra en selv og andre er en av kildene til redselen for å mislykkes. Frykt for at viktige andre skal bli opprørt eller miste interessen var stor blant alle de fire som ble intervjuet. Frykten ser ut til å påvirke spilleres prestasjoner i konkurranser, og hindre dem i å prestere på optimalt nivå (Sagar mfl., 2010).

Baumeister (1984) definerer press som en kombinasjon av flere faktorer som er med på å øke viktigheten av en god prestasjon. Om en utøver har vanskelig for å håndtere pressede situasjoner, vil gjennomføringen av arbeidsoppgaver sannsynligvis bli svakere enn hva vedkommende ellers ville vært i stand til å mestre. Det er dermed en sammenheng mellom opplevd press, selvbevissthet og svakere prestasjon. Når en utøver *choker* som følge av press i konkurransesituasjoner, er utøveren bevisst på å gjøre utfallet så suksessfullt som mulig, men hindres av de psykologiske responsene. Presset gir altså motsatt effekt, hvor utførelsen som gjerne skulle vært optimal, påvirkes av de mentale prosessene for å prestere, og prestasjonen uteblir (Baumeister, 1997). Ifølge Baumeister (1997) er *choking* under press en konsekvens av enten selvødeleggende tankegang eller selvødeleggende atferd. Utøvernes selvoppfatning truer prestasjonen, da utøverne ofte har for store forventninger til seg selv. Det blir lagt vekt

på to ulike hypoteser i forbindelse med choking blant forskere. Den første kalles *eksplisitt overvåkningshypotese* (explicit monitoring hypothesis), og går ut på at press får utøvere bevisst til å overvåke og kontrollere bevegelser som normalt blir utført automatisk. Denne overvåkingen forstyrrer utførelsen av naturlige bevegelser, og øker oppmerksomheten på ferdighetene (Jordet, 2009; Baumeister, 1984). Den andre hypotesen kalles for *distraksjonshypotesen* (the distraction hypothesis), og er en kontrast til eksplisitt overvåkningshypotese. Distraksjonshypotesen antar at press frembringer bekymring, som videre bruker ressurser fra arbeidsminnet. Disse ressursene ville ellers blitt brukt på å fokusere på oppgaven utøveren står ovenfor, og dermed vil prestasjon bli dårligere (Jordet, 2009).

Lazarus (2000) skriver om emosjoner i forbindelse med prestasjon. Det nevnes at utfordringer som blir assosiert med noe overkommelig, ofte gir en mer optimal gjennomføring av arbeidsoppgaver. Dette kan sees i sammenheng med Albert Banduras teori om mestringsstro (Bandura, 1994). Ifølge Bandura (1977) påvirker menneskets mestringsforventninger hvilke valg som tas, hvor mye innsats som legges i å utføre en oppgave, hvor lenge en holder ut når en møter motstand, hvorvidt tankemønsteret hindrer eller hjelper en, samt menneskers ambisjonsnivå, stressnivå og sårbarhet. Tiltro til egne evner når man står overfor utfordringer virker tilbake på egen handlekraft og opplevelse av kontroll i situasjoner (Bandura, 1977). Bandura (1994) påpeker at det kreves stor mestringsstro for å bli oppgaveorientert i møte med pressede situasjoner. Virkeligheten består av hindringer, motgang og tilbakeslag. Mennesker bør derfor ha en robust mestringsstro for å opprettholde den vedvarende innsatsen som er nødvendig for å lykkes. Dersom man tviler på sin evne til å mestre, visualiserer feilscenarier og dveler med de tingene som kan gå galt, vil det bli vanskelig å håndtere pressede situasjoner på en god måte. Det er krevende å skulle beherske utfordringer på samme tid som man kjemper mot egen tvil (Bandura, 1994).

Menneskers evne til å tro egen mestring påvirker hvor mye press og stress en opplever i vanskelige situasjoner. Egenopplevd kontroll over stressorer spiller en sentral rolle i forhold til opplevd prestasjonsangst. Dersom man er trygg på seg selv og egne ferdigheter vil man produsere færre forstyrrende tanker. Mennesker som derimot tviler på egne ferdigheter, vil oppleve større grad av uro knyttet til prestasjon. Ofte er dette unødvendige bekymringer, og vil svekke funksjonsnivået til vedkommende (Mouloud & Elkade, 2016; Nicholls, Polman & Levy, 2010). På bakgrunn av dette kan tro på personlig yteevne være med på å navigere veien livet tar, gjennom å påvirke aktiviteter og miljøer mennesker velger. De

som tviler på seg selv unngår gjerne aktiviteter og situasjoner de mener overskrider mestringsevnen, men gjennomfører utfordrende aktiviteter og situasjoner de selv bedømmer at de er i stand til å håndtere (Bandura, 1994).

2.2 Eksterne forventninger

Ordet *ekstern* betyr noe ytre, som befinner seg utenfor eller som kommer utenfra (Det norske akademis ordbok, 2020a). I denne oppgaven blir ordet ekstern brukt i forbindelse med forventninger som kommer fra omgivelsene, altså forventninger utenfra.

Som ungt fotballtalent er det ikke bare innenfra presset for å lykkes forekommer. Muryama og Sekiya (2015) peker på typiske faktorer som kan føre til press utenfra, og nevner blant annet publikum, evalueringer, belønninger eller tidsbegrensninger. Det understrekes her at det er forskjellige tolkninger av hva press er, og ulikt hvordan utøvere opplever dette presset. Dette kan underbygges av Wallace, Baumeister og Vohs (2007), som i sin studie fant at støttende publikum kan forsterke prestasjonspresset hos utøvere. Foreldre og trenere har også vist seg å spille en viktig rolle i unge utøveres mentale opplevelse av idretten. For mange er konstruktive tilbakemeldinger fra foreldre og trenere en essensiell faktor i utøvernes utvikling, mens for andre kan høy grad av trener- og foreldreinvolvering være en kilde til påvirkning i negativ retning (Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2006). Trenere er også en viktig faktor i talentfulle utøveres miljø, og en stor bidragsyter til deres sportslige utvikling. Samtidig kan treneres ekspektanse sette utøvere i situasjoner som de i utgangspunktet ikke har mentale ressurser til å håndtere. Det kan resultere i at frykten for å feile og ikke innfri forventninger, setter begrensninger (Engan & Sæther, 2018). Det er derfor naturlig at unge utøvere som er en del av et utfordrende utviklingsmiljø med høye forventninger fra omgivelsene, opplever press og stress relatert til egne prestasjoner og egen utvikling (Finn & McKenna, 2010; Sæther & Aspvik, 2016).

For noen kan de som skal hjelpe utøvere til å oppnå sitt høyeste potensial, for eksempel publikum, også øke sjansene for at en choker under press (Wallace mfl., 2007). Mange idrettsprestasjoner er avhengige av en blanding av innsats og ferdighet. Effekten av et publikum varierer på bakgrunn av om det er innsats eller ferdighet som primært kreves i oppgaven utøveren står ovenfor. Et støttende publikum kan bidra til at utøverens innsats øker, i form av at vedkommende ikke gir seg til tross for at han eller hun er sliten eller motløs. På denne måten kan et hjemmefelt forsterke yteevnen. Krever arbeidsoppgaven ferdighet, derimot, er utøveren mer sårbar for å bli påvirket i negativ forstand. Å få oppmerksomhet fra

et publikum kan bidra til at utøvere spiller med større forsiktighet og tar mindre sjanser. Den automatiske utførelsen av ferdighetene som utøverne normalt besitter, forstyrres av oppmerksomheten fra tilskuerne (Wallace mfl., 2007). Støtte fra publikum kan altså forsterke prestasjonspresset, og fremprovosere at utøveres frykt for å mislykkes blir større enn deres ønske om suksess.

Funnene til Ommundsen mfl. (2006) viser at foreldre og trenere har innflytelse på unge utøveres psykologiske idrettsopplevelse. Konkurransetidretter som fotball åpner muligheten for et positivt og motiverende samarbeid med foreldre og trenere, men kan også innebære nedbrytende og destruktiv trener- og foreldreinvolvering. Sistnevnte kan oppleves som en kilde til stress og angst for utøveren. Når foreldre er kritiske til barnas prestasjoner, samt har svært høye forventninger, vil det kunne føre til dårligere utvikling. Det samme gjelder dersom trenere ikke legger til rette for et støttende miljø. Det vil kunne skape et større press og mindre sosialt samhold mellom spillerne (Ommundsen mfl., 2006). Sagar mfl. (2010) fant i sin studie at flere spillere opplevde at frykten for å feile kom som følge av press fra foreldre.

Å være ansett som et fotballtalent i ung alder vil selvfølgelig innebære stressfaktorer både knyttet til sportslige prestasjoner, men også hverdagen deres generelt. Som trener er det gjerne enklere å kartlegge fysisk aktivitetsnivå enn psykiske utfordringer. Man bør likevel søke kunnskap om begge disse forholdene for å unngå at mange utøvere opplever fysisk eller psykisk overbelastning. Et eksempel på psykisk belastning vil være at en utøver har svært høye ambisjoner for seg selv og egen utvikling. Han eller hun vil i stor grad presse egne grenser for hva vedkommende tåler, gjerne på grunnlag av forventninger fra seg selv og/eller andre, inkludert treneren. Differansen mellom et ønske om å bli god og leve opp til de opplevde forventningene, til press om å bli god er for mange hårfin (Sæther & Aspvik, 2015). Sæther og Aspvik (2016) har sett på hvordan juniorspillere i profesjonelle klubber opplevde stressorer i forhold til spilletid. Trenere med høye forventninger er vanlig for denne gruppen spillere, og det blir sett på som en selvfølge at utøverne håndterer presset. Selv om det for mange forventes at spillerne takler presset, trenger ikke det nødvendigvis å være tilfellet. Forventningspress fra trenere kan for noen fungere som en læringsprosess i forhold til mestringsstrategier og mental utholdenhet, men for andre kan det være ødeleggende for den sportslige utviklingsprosessen (Sæther & Aspvik, 2016). Å bli ansett som et talent kan derfor være en stressende faktor om man ikke takler situasjonen. Flere forskere har lagt vekt på at forholdet mellom trener og idrettsutøver spiller en viktig rolle i å redusere idrettsutøvernes stress, forbedre deres yteevne og styrke deres mentale prosesser. Engan & Sæther (2018) fant

at også treningsmiljøet trenerne legger opp til har betydning for utøveres yteevne og utvikling av stress knyttet til press. Resultatene i denne undersøkelsen viste samsvar mellom et prestasjonsorientert klima og stress. Et stort fokus på prestasjon og evaluering kan potensielt ha en negativ innvirkning på spillernes utvikling.

2.2.1 Kjønnen press?

Bakken mfl. (2018) påpeker i sin undersøkelse at dagens unge utsettes for stor belastning ettersom de selv og andre forventer at det skal presteres på stadig flere områder samtidig. Presset blir sett på som en fare på individnivå, da risikoen for personlig nederlag er stor som følge av at hver enkelt føler et individuelt ansvar for å leve opp til forventninger. Forskning viser at jenter langt oftere enn gutter rapporterer om psykiske utfordringer (Bakken mfl., 2018). Det deles gjerne inn i to hovedperspektiver på hvordan press kan ramme jenter mer enn gutter. Det første tar utgangspunkt i at jenter er utsatt for kraftigere press, mens det andre tar for seg at jenter kan være mer sårbare for press enn gutter (Hankin mfl., 2007). Når det gjelder det første perspektivet, finner vi blant annet teorien om at jenter oftere føler på et krysspress enn gutter, altså et press om å prestere på uforenelige områder samtidig. Dersom man opplever et ansvar for å prestere på mange, og til dels motstridende arenaer (eks. både prestere i en konkurransepreget skolesituasjon og prestere i idrett på høyt nivå), kan den totale belastningen gå utover mentale prosesser (Bakken mfl., 2018).

Til tross for at første perspektiv vil stemme i noen tilfeller, utelukker ikke det at jenter også kan være mer mottagelige for press enn gutter. Dette støttes av Gyomber, Kovacs og Lenart (2016), som har funnet at kvinnelige idrettsutøvere er preget av høyere nivå av angst og oppfatning av trussel i forbindelse med press enn mannlige idrettsutøvere. Samtidig viser funn fra forskning at kjønnsforskjellene er mindre når det gjelder press innenfor idrett enn på enkelte andre områder, som for eksempel kropp og utseende, vennskap eller anerkjennelse på sosiale medier. Gutter mener også oftere enn jenter at det å være god i idrett gir status i vennemiljøet. Sett bort fra press om å gjøre det bra på skolen, er det idrettspress gutter ser ut til å oppleve som størst. Slik er det ikke hos jenter, hvor kroppspresset oppleves som større enn presset om å gjøre det bra i idrett (Bakken mfl., 2018).

Ut fra dette kan man dermed tenke seg at jenter og gutter utsettes for ulike mengder press i hverdagen, samtidig som de håndterer presset de utsettes for ulikt. Det er også store kjønnsforskjeller når det kommer til det å takle presset. Bakken mfl. (2018) fant at andelen som ofte opplever problemer med å håndtere den totale mengden press er nesten tre ganger så

høy blant jenter som blant gutter. Det er altså en sterkere sammenheng mellom press og stress blant jenter enn blant gutter. Samtidig kan konsekvensene av mengden press de utsettes for også bli ulik fordi det er større aksept for å uttrykke følelser i jenterollen enn i gutterollen. Slik kan press framstilles som et kjønnnet fenomen, både gjennom mengden av belastninger ungdom utsettes for, enkeltindividenes fortolkning av disse, og deres reaksjoner på presset.

3.0 Metode

Forskningsmetode vil si den fremgangsmåten man benytter for å samle inn data til i vitenskapelig forskning. Det er vanlig å skille mellom to hovedtyper metode; kvalitative- og kvantitative. Om det skal velges kvalitativ eller kvantitativ metode til forskningsprosjekter er avhengig av studiens problemstilling og formål. Der formålet med studien er å få et nyansert bilde av de involvertes erfaringer eller oppfatninger er gjerne kvalitative metoder egnet, mens dersom man for eksempel ønsker å kartlegge forekomsten av noe, vil kvantitative metoder være mer gunstig (Ringdal, 2013). Jeg har valgt å ta utgangspunkt i kvalitativ forskningsmetode i min studie. Videre i dette kapittelet vil jeg gjøre rede for resten av de metodiske valgene jeg har tatt for å besvare problemstillingen i oppgaven.

3.1 Valg av metode

Datagrnnlaget i denne oppgaven er generert ved hjelp av semistrukturerte intervju. Målet med slike intervjuer er å skape en situasjon som gir en så naturlig og fri samtale som mulig. Ved å skape en avslappet stemning er det meningen at informantene skal kunne reflektere rundt over egne erfaringer og meninger i forhold til det aktuelle temaet (Tjora, 2017). Et semistrukturert intervju vil si at intervjuet består av spørsmål som er forhåndsbestemt ut fra en intervjuguide. Rekkefølgen og formuleringen på spørsmålene kan imidlertid bestemmes underveis. Dette gjør at forsker kan følge informantens svar og uttalelser, og får anledningen til å stille oppfølgingsspørsmål som er hensiktsmessige til hver enkelt deltaker (Kvale & Brinkmann, 2009).

Et kvalitativt forskningsintervju gir muligheten til å forstå informantens egne beskrivelse av tema, ved hjelp av vedkommende sine meninger, holdninger og erfaringer (Tjora, 2017). Målet med denne studien var å undersøke hvordan ulike former for forventninger hadde innvirkning på fotballtalentenes prestasjoner, og det var derfor relevant å utforske nyanser i erfaringene og tankene til informantene som subjekter. Disse nyansene blir mulig å avdekke ved å gå i dybden i samtalen med informantene, noe som gjorde semistrukturerte intervju til en hensiktsmessig metode å anvende i denne oppgaven.

3.2 Mitt ståsted

Tjora (2017) understreker at det er viktig å gjøre rede for, samt å reflektere over sin egen posisjon i forhold til tema i forskningsstudien. Dette fordi det innenfor all type samfunnsforskning, vil være en form for engasjement fra forskerens side. Det kan derfor være

utfordrende å bevare et objektivt perspektiv på datamaterialet, noe som kan styre prosjektet både i positiv og negativ retning. Å være åpen rundt eget ståsted gir leseren mulighet til å ta dette med i betraktningen. Bakgrunnen for valg av tema i denne oppgaven er min interesse for mental trening innenfor idretten. Jeg har selv drevet med både fotball og håndball i mange år, hvor det som foregikk i hodet tidvis ga meg både små og store utfordringer. Jeg har kjent på ulike former for press, samt hvilken betydning dette kan ha for en idrettsutøver. Dermed ble jeg interessert i å undersøke hvordan unge fotballtalenter opplever dette i dag, i tillegg til om det er noen forskjeller som kan knyttes til kjønn. Ifølge Thagaard (2009) er et viktig utgangspunkt for et vellykket intervju at forskeren på forhånd har satt seg inn i informantenes situasjon. Jeg vil selv anta at min bakgrunn i idretten ga meg forutsetninger for å forstå deres livsverdener.

3.3 Utvalg

Informantene i denne studien ble valgt på bakgrunn av «strategisk utvalg». Det vil si at deltakerne ble plukket ut og invitert til undersøkelsen ut fra spesielle kriterier. Målet med strategisk utvalg er å optimalisere deltakernes bidrag til å kunne svare på problemstillingen, slik at datainnsamlingen har mest mulig relevant informasjon (Tjora, 2017). Informantene ble målrettet utvalgt på bakgrunn av deres erfaring som unge fotballspillere som anses som å ha stort potensial til å lykkes. Kriteriene som ble vektlagt var at 1) de skulle være i aldersgruppen 16-19 år, og (2) enten være aktuelle med profesjonelle kontrakter i klubber på øverste nivå i Norge, eller være aktive på krets-, landsdels- eller landslagssamlinger. Dette gjør at de i denne oppgaven defineres som ungt fotballtalent. Deltakerne bestod av seks fotballtalenter i alderen 16-19 år – tre gutter og tre jenter. Etersom problemstillingen omhandlet om det var noen forskjell på hvordan gutter og jenter opplevde presset, var det naturligvis avgjørende å komme i kontakt med et likt antall gutter og jenter. Videre kommer en oversikt over informantene med merkelappene de omtales med i denne oppgaven:

	[G1]	[G2]	[G3]	[J1]	[J2]	[J3]
Alder	16 år	19 år	18 år	17 år	16 år	16 år
Ferdighetsnivå	- Proffkontrakt med eliteserielubb - Landslags-samlinger	- Proffkontrakt med eliteserielubb	- Trener fast med A-lag i eliteserielubb.	- En del av satsingsprosjekt i klubb. - Kretslags-samlinger	- En del av satsingsprosjekt i klubb. - Kretslags-samlinger - Landsdels-samlinger	- En del av satsingsprosjekt i klubb. - Kretslags-samlinger

Tabell 1: Beskrivelse av utvalg.

3.4 Gjennomføring av intervju

Spillerne ble i første omgang kontaktet via telefon/sosiale medier med beskrivelse av formålet med studien, hva det vil innebære å delta og eventuell logistikk av intervjuene. Syv spillere ble kontaktet, hvorav seks var villig til å være med i studien. Det ble derfra avtalt tid og sted praktisk for deltakerne, slik at intervjuene skulle oppleves minst mulig forstyrrende. De første fem intervjuene ble derfor gjennomført på et grupperom i nærheten av treningsbanen til den enkelte spiller, enten i forkant eller i etterkant av informantenes treningstider. Det siste intervjuet ble, på bakgrunn av retningslinjer som følge av koronakrisen, gjennomført via Skype.

Det ble brukt digital lydopptaker under intervjuene. Bruken av opptaker og lagring av opptakene ble beskrevet både i invitasjonen til intervjuet og i informasjonsskrivet informantene fikk lese i forkant av gjennomføringen (vedlegg 2). Også andre forhold ble forklart i informasjonsskrivet, blant annet hva det innebar å delta, at det var frivillig og at de når som helst kunne trekke seg. Informantene ga muntlig samtykke for deltagelse.

Målet med intervjuene var, som nevnt, å skape en naturlig samtale. Som forsker oppfordret jeg i forkant deltakerne til å reflektere så mye som mulig over deres erfaringer. Intervjuguiden ble fulgt for å sikre at alle temaene ble gått gjennom, men det ble stilt forskjellige oppfølgingsspørsmål ettersom informantene snakket seg inn i ulike situasjoner og hendelser. Det var imidlertid varierende i hvilken grad informantene pratet fritt. Noen var veldig engasjerte i feltet, og hadde lett for å komme med eksempler og utfyllende kommentarer, mens andre kun svarte på spørsmålene de ble stilt. På bakgrunn av dette varierte varigheten på intervjuene.

3.4.1 Intervjuguide

Ved bruk av intervju som metode er det hensiktsmessig å anvende en intervjuguide for å strukturere intervjuene. Formatet til intervjuguiden i denne studien bestod av følgende fem hovedspørsmålsområder: 1) innledende spørsmål, 2) introduserende spørsmål, 3a) nøkkelspørsmål – interne forventninger, 3b) nøkkelspørsmål - eksterne forventninger, og 4) sluttspørsmål (se vedlegg 1). Innimellom hovedspørsmålene ble det i noen tilfeller behov for oppfølgingsspørsmål. Dette gjerne for å oppmuntre til bredere forklaring og forståelse av informantens svar. En slik inndeling ble gjort for at det skulle være enkelt både for forsker og informanter å holde orden på spørsmålene. Ved å gi informasjon om kategoriskifte til informanten, fikk vedkommende mulighet til å starte tankeprosessen i forkant (Tjora, 2017).

De innledende spørsmålene omhandlet informantens bakgrunn i fotball og deres kjennskap til talentbegrepet. Etter de innledende spørsmålene ble det stilt noen introduserende spørsmål for å gjøre deltakerne kjent med hovedtemaet for intervjuet. Her ble de blant annet stilt spørsmål som: «Føler du noen gang på press i forbindelse med fotball? I så fall hvilket press, og i hvilke situasjoner?» og «Hvordan presterer du vanligvis om du føler nervøsitet eller er spent?». Videre i intervjuet ble informantene presentert for nøkkelspørsmålene. Nøkkelspørsmålene ble utviklet for å svare på oppgavens hovedtema. Disse omhandlet spørsmål om interne forventninger og eksterne forventninger. Under kategorien «interne forventninger» ble informantene stilt spørsmål som «Hvor viktig for deg er det å lykkes med dine ambisjoner som fotballspiller?» og «Hvordan reagerer du vanligvis dersom du er misfornøyd med egne prestasjoner i viktige kamper eller i andre sammenhenger hvor du ønsker å vise deg fram?». Under kategorien «eksterne forventninger» bestod intervjuguiden av spørsmål som «Har forventningspresset noen gang ført til at du har vært nervøs for å ikke prestere eller lignende?» og «Trener du for deg selv eller for «omgivelsene»?». Avslutningsvis ble informanten stilt sluttspørsmålene. Disse ga blant annet informanten mulighet til å reflektere over egne svar og om det var noe vedkommende ønsket å legge til. Alle spørsmålene ble ansett som relevante for problemstillingen i oppgaven.

3.4.2 Transkribering og tematisering

For å kunne analysere datamaterialet fra intervjuene, var det nødvendig å transkribere alle lydopptakene. Intervjuene ble fullstendig transkribert med alle ord, lyder og formuleringer. Latter og fyllord ble også inkludert. Mine bekreftende svar som ble brukt for å holde flyt i samtalen ble tatt med i de første to transkripsjonene, før jeg sluttet å inkludere disse da jeg

innså at det ble ekstra jobb for noe som var irrelevant for analysen og oppgaven. Bakgrunnen for at jeg ønsket et slik detaljnivå var at jeg ønsket å ha mest mulig materiale til analyseprosessen. Tjora (2017) understreker at man ved en nøyaktig transkripsjon unngår å utelate informasjon som kan ha betydning i en analyse. Det er likevel viktig å påpeke at det ikke finnes noen objektiv oversettelse fra tale til tekst.

Mine transkripsjoner ble normalisert til bokmål, da det kan fungere som en form for anonymisering, og at dialektene er irrelevante for oppgaven (Tjora, 2017). Informantene er ikke navngitt i transkripsjonene, men sortert etter merkelappene *G1-3* (gutt 1, 2 og 3) og *J1-3* (jente 1,2 og 3). Jeg som intervjuer har fått merkelappen *I* (intervjuer). Etter at transkriberingen var fullført ble lydopptakene slettet. Navn, steder og spesifikke grupper er erstattet med slik som *navn* og *lag* i transkripsjonene for anonymisering. Alt dette materialet dannet rådata for analysen.

Analyseprosessen pågår i større eller mindre grad under hele forskningsprosjektet, men det er først når man jobber med transkripsjonene at den egentlige analysefasen er i gang. Analysen skal gjøre det mulig for leseren å få økt kunnskap om temaet i prosjektet uten å måtte gå gjennom de data som er generert (Tjora, 2017). I denne studien har det blitt gjennomført tematisering inspirert av Dallands (2017) analysemetode. Dette går ut på å kategorisere informantens uttalelser i grupper som er bestemt på forhånd eller som oppstår underveis i analysen. Jeg valgte å tematisere på forhånd, på bakgrunn av at intervjuguiden i prosjektet allerede var inndelt i ulike kategorier. Analysen fikk derfor samme struktur som intervjuguiden med følgende kategorier:

- Å være et talent
- Interne forventninger
- Eksterne forventninger

Underveis i inndelingen ble utsagnene til informantene markert i ulike farger etter hvilken kategori de tilhørte. Deretter ble det laget en liste med alle uttalelser (fra alle seks informantene) innenfor samme tema. En slik bearbeiding av datamaterialet kaller Dalland (2017) for tematisk bearbeiding.

3.5 Forskningens kvalitet

For å vurdere undersøkelsens kvalitet benyttes de tre kriteriene pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet (Tjora, 2017; Ringdal, 2013). Pålitelighet omhandler sammenhengen gjennom hele forskningsprosjektet. En vurdering av påliteligheten blir på mange måter forskerens refleksjon over hvordan datagenereringen har foregått, og om dataene kan ha blitt påvirket av måten det ble samlet inn på (Ringdal, 2013). Gyldigheten i et prosjekt tar for seg hvorvidt man faktisk måler det man forsøker å måle (Ringdal, 2013). Det vil si at man vurderer om prosjektets problemstilling har en logisk sammenheng med utforming og funn. Generaliserbarhet kan knyttes til forskningens relevans utover det enkelte prosjektet (Tjora, 2017).

3.5.1 Pålitelighet

Når det gjelder påliteligheten i denne undersøkelsen, ble den forsterket på bakgrunn av bruken av lydopptak (Tjora, 2017). Dette gjorde at gjengivelsen av sitater ble korrekt, da jeg som forsker ikke hadde muligheten til å bruke uttalelser slik jeg synes å huske dem eller slik jeg tolket dem. Det bør imidlertid tas med i betraktningen at det er jeg som forsker som har gjort et selektivt valg av sitater som skal trekkes frem. Dette gjør at oppgaven likevel ikke er helt fri for min tolkning.

I forkant av intervjuene var det viktig for meg å presisere overfor informantene at jeg ønsket ærlige svar, og at ingen svar ble ansett som rett eller galt fra forskers side. Slik håpte jeg at det ble lagt til rette for en så autentisk samtale som mulig. Underveis i de forskjellige intervjuene opplevde jeg både positive og utfordrende følger av dette. Flere ganger ble det sagt ting som «skal jeg være helt ærlig, så ...» og lignende. Samtidig ble det vanskelig å unngå utfordringen med at informantene søkte å svare «riktig» på noen av spørsmålene (Tjora, 2017). Blant annet uttalte en informant «her bør jeg sikkert si ...». I slike situasjoner ble jeg nødt til å stille oppfølgingsspørsmål om hva vedkommende egentlig tenkte og følte.

Også min interesse for oppgavens tema kan ha utfordret oppgavens pålitelighet. Ifølge Tjora (2017) er det viktig å ikke bringe med seg for mange forutinntattheter inn i et intervju. Mine egne erfaringer, samt måten jeg stilte spørsmålene på kan selvsagt ha påvirket svarene. Jeg har dog forsøkt å framstå så objektiv og nøytral som mulig gjennom alle intervjuene. Samtidig vil jeg anta at det var formålstjenlig for meg å ha en viss innsikt i feltet fra tidligere. Blant annet for å forstå ulike begreper uten at det ble nødvendig med forklaring, i tillegg til å ha et grunnlag for å stille relevante spørsmål. Personlig engasjement er en

nødvendig ressurs, men det er viktig å redegjøre for hvordan dette kan prege oppgaven. Dette har også blitt belyst under kapittel 3.2 (Mitt ståsted).

3.5.2 Gyldighet

Kvale (1997 i Tjora, 2017) deler gyldighetsbegrepet inn i to ulike former – kommunikativ og pragmatisk. Kommunikativ gyldighet testes i dialog med forskersamfunnet, mens pragmatisk gyldighet testes ved spørsmålet om endring eller forbedring som følge av forskningen. I denne oppgaven blir det relevant å se nærmere på kommunikativ gyldighet, noe som innebærer å forholde seg bevisst til aktuelle teorier og tidligere forskning innenfor feltet (Tjora, 2017). Mitt prosjekt startet med å sette seg godt inn i fagfeltet, slik at jeg aktivt kunne bruke teori og tidligere forskning i utarbeiding av intervjuguide. Dette bidro til at jeg fant nyttige eksempler på oppbygning fra lignende undersøkelser. Blant annet ble en kvalitativ undersøkelse (Sagar mfl., 2010) om frykten for å feile brukt for å hente inspirasjon til gode spørsmål. Slik ble det gjort bevisste valg for prosjektets gyldighet. Leseren inviteres til å vurdere forskningens relevans og nøyaktighet gjennom detaljerte redegjørelser når det kommer til datagenerering og teoretiske valg (Tjora, 2017).

3.5.3 Generaliserbarhet

Innenfor det meste av samfunnsforskning er en eller annen form for generalisering et mål (Tjora, 2017). Denne studien representerer kun en liten andel av unge fotballtalenters opplevelse av forventningspress. Derfor vil jeg være varsom i forhold til generalisering av denne undersøkelsen utover andre enn de informantene som deltok. Samtidig vil jeg anta at det finnes en rekke unge fotballspillere som kan kjenne seg igjen i funnene. En styrke ved denne antagelsen er at resultatene er sammenfallende med store deler av fagfeltet i denne oppgaven, som vil si at andre har hatt lignende funn i sine undersøkelser.

3.6 Etiske betraktninger

Intervju som forskningsmetode bringer med seg flere etiske problemstillinger. Mye av etikken er knyttet til presentasjon av datamaterialet i etterkant, men noen etiske hensyn bør også tas i forkant og underveis i gjennomføringen av intervjuene (Tjora, 2017). En av disse problemstillingene er formidling av informasjon om undersøkelsen. Det er viktig innenfor kvalitativ forskning at forskeren innhenter fritt informert samtykke. Dette ble lagt vekt på å informere om både ved første kontakt med informantene, samt i forkant av hvert intervju. Slik

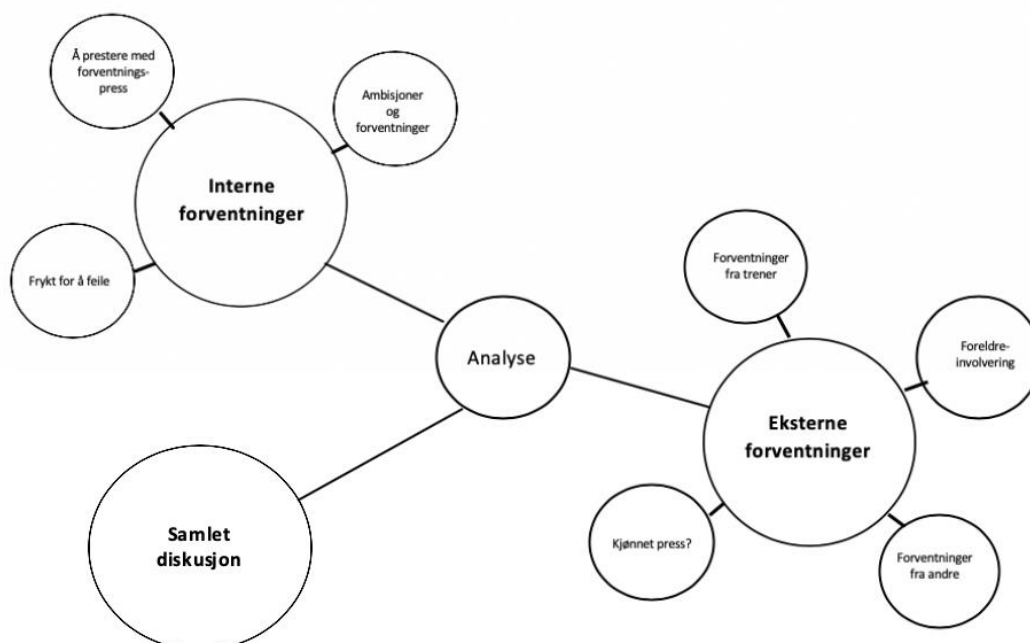
skal informantene ha fått kjennskap til hvordan det de uttalte seg om skulle bli brukt og behandlet.

I forbindelse med selve gjennomføringen av intervjuene er det først og fremst et krav om at informantene ikke skal komme til skade. Samfunnsforskning vil sjeldent føre til direkte skade, men det bør likevel reflekteres rundt hvorvidt informantene kan oppleve ubehag på bakgrunn av temaer som tas opp (Tjora, 2017). Denne studien har i utgangspunktet ikke en intervjuguide som legger opp til ubehagelige temaer, men noen av spørsmålene omhandler informantenes følelser rundt ting de kanskje ikke snakker så mye om til vanlig. Som forsker bør jeg derfor være forberedt på å håndtere eventuelle ubehagelige situasjoner.

I etterkant av intervjuene er lovnaden om anonymitet og konfidensialitet viktig å overholde (Tjora, 2017). Det var ikke noe problem i denne oppgaven, da det var ubetydelig hvem deltagerne var som personer for å legge frem resultatene. Det skal ikke være mulig å kjenne igjen informantene på bakgrunn av sitatene som tas med i oppgaven. Det er vanlig å la informantene gå over sitatene for å styrke anonymiteten, men jeg anså ikke dette som nødvendig, da intervjuene ble tatt opp med lydopptaker og transkribert ordrett.

4.0 Analyse

Denne undersøkelsen har blitt til på bakgrunn av min interesse for mentale prosesser i utøvelse av idrett. Fokuset gjennom hele oppgaven har vært å forsøke å forstå mer av *hvordan unge fotballtalenter oppfatter at forventningspress påvirker deres fotballprestasjoner og utvikling, og om det er det noen forskjell på hvordan gutter og jenter opplever presset*. I dette kapittelet vil jeg presentere funnene fra datagenereringen, samt diskutere dem i lys av fagfeltet i oppgaven. Jeg har delt analysen inn i tre hoveddeler: *Interne forventninger*, *eksterne forventninger* og *samlet diskusjon*. Figuren nedenfor (figur 1) viser de overordnede hoveddelene med undertemaer.



Figur 1: Skjematisert framstilling av hoveddeler og underkategorier i analysen.

4.1 Interne forventninger

Første hoveddel tar for seg hvilke krav talentene setter til seg selv og hvordan de presterer med disse.

4.1.1 Å prestere med forventningspress

Baumeister (1984) definerer press som en kombinasjon av flere faktorer som er med på å øke viktigheten av en god prestasjon. Informantene i denne undersøkelsen spiller alle fotball på et relativt høyt nivå. Noen av de får muligheten til å utfordre seg mot de beste i sin aldersklasse,

andre på så høyt nivå som mot de beste i Norge og noen deretter mot de beste i andre land. Dette bringer sannsynligvis med seg et press i form av forventninger, både fra seg selv og fra andre, noe som også kom tydelig frem i intervjuene i denne undersøkelsen, hvor samtlige seks informanter uttalte at de opplevde et visst press i forbindelse med det å være et talent.

Informantene [G1], [G2] og [J1] uttrykker det slik:

[G1] Ja, jeg føler det at det er ... det er jo press selvfølgelig. Men jeg ... jeg føler at jeg har blitt ganske vant til det da. Jeg har alltid vært, liksom.. på det beste laget da, som har vært nødt å vinne, på en måte. Så det har alltid vært press egentlig. (...), men det gjør meg ingenting da.

[G2] (...) det er et press ja. Det er kanskje det med å føle at du alltid må prestere da. Du må alltid være på topp for å vise deg frem. (...) Det er jo et press jeg både legger på meg selv, og kjenner på utenfra egentlig, (...).

[J1] Ja.. Jeg føler jo på press noen ganger. Veldig ofte når vi skal spille viktige kamper og kanskje har trenere som ser på da, som ... for eksempel kretslagstrenerne. Jeg er jo med på krets [kretslandet], og der er det stort press for å prestere. Hvis du ikke presterer får du jo ikke være med videre, (...). Og det er noe med det å klare å prestere under press, og vise at du er god nok til å være med, (...). Men, det går så å si greit. Det er jo et morsomt press også da, i tillegg. Det er en konkurranse, og vi elsker jo konkurranser.

Alle tre informantene forklarer et press de legger på seg selv, men som også inkluderer andre menneskers forventninger til dem. Det legges vekt på at de føler en plikt til å prestere godt, samt å alltid være blant de beste. [G1] uttrykker at han alltid har følt på et press om å måtte vinne, selv i yngre alder. Dette kan tolkes som at han har vært en del av et prestasjonsorientert treningsmiljø. Et stort fokus på prestasjon og evaluering kan potensielt ha en betydning for utøveres opplevelse av stress, samt ha en negativ innvirkning på spilleres utvikling (Engan & Sæther, 2018). Informantene understreker likevel at de opplever det som greit å spille fotball med et slikt press.

Det å hele tiden skulle leve opp til egne og andres forventninger kan være krevende. For noen kan dette presset påvirke i større grad enn hos andre. To forskjellige individer i samme situasjon, kan reagere svært ulikt emosjonelt (Lazarus, 2000). De sportslige prestasjonene til en utøver vil sannsynligvis påvirkes negativt dersom vedkommende *selv* tolker og opplever situasjonen som pressende. Slike følelser kan da bidra til å gi mentale hindringer og en dårligere fysisk funksjon. På samme måte vil utfordringer som blir assosiert med noe overkommelig, føre til bedre prestasjoner (Lazarus, 2000). Hvordan utøvere reagerer

på ulike utfordringer, kommer altså an på enkeltindividets oppfatning av situasjonen. Det som oppleves som en trussel for noen, vil ikke nødvendigvis være det for andre. Det varierer fra individ til individ hvordan man reagerer på pressede situasjoner. Informantene fikk spørsmål om hvordan de vanligvis presterer dersom de opplever slike utfordringer. Blant flere utsagn vil jeg trekke fram disse som illustrerende eksempler på ulik håndtering av press:

[G1] Eh ... jeg føler at jeg.. presterer ganske bra. Jeg ... jeg er nesten bedre med press, (...). Da blir det kanskje mer konsentrasjon, og (...). Jeg tar det mer seriøst da.

[J2] (...) hver gang jeg føler på det, prøver jeg å tenke at det bare er fotball, og at det er det jeg liker å gjøre. Bare tenke at jeg skal ha det artig. Men når du spiller kamp, og så, hvis du ... gjør noe dårlig (...), da blir du usikker. Og da blir det mer sånn at du kanskje ikke har så lyst å få ballen igjen, når du på en måte ... om du starter dårlig. Da kan det bli vanskelig ... på en måte å bygge seg opp igjen, (...).

Her forklarer [G1] og [J2] hvordan de opplever det å skulle prestere under press. [G1] mener at han reagerer med økt konsentrasjon, og derfor presterer godt med press. Han forteller videre at han tar arbeidsoppgave sine mer seriøst, og at forventningspress for hans del noen ganger blir sett på som motivasjon. [J2] forklarer at hun i utgangspunktet ønsker å bare ha det gøy, og ikke fokusere på presset, men at det av og til blir vanskelig dersom hun gjør en eller flere feil. Dette kan knyttes til distraksjonshypotesen i forbindelse med teorien om choking under press. Distraksjonshypotesen antar at press bringer fram en bekymring, som videre bruker ressurser fra arbeidsminnet (Jordet, 2009). I [J2] sitt tilfelle vil bekymringen være om hun kan komme til å gjøre enda en feil, og ressursene vil derfor bli brukt på å tenke at hun ikke vil ha ballen, istedenfor å fokusere på andre arbeidsoppgaver. Prestasjonen vil dermed bli truet av en forstyrrende tankegang.

Det er viktig å understreke at enkeltutøvere også kan ha varierende prestasjoner som følge av ulike emosjoner. Noen ganger kan en utøver ha negative emosjoner knyttet til det å skulle prestere. Andre ganger kan samme individ ha tro på seg selv, tanker om at alt går som det skal, og at ingenting kan hindre vedkommende i å gi alt (Lazarus, 2000). Flere av informantene uttalte at det varierer hvordan de håndterer utfordrende situasjoner.

[J1] Eh.. Noen ganger, så kan presset faktisk være med å bidra til det bedre, fordi.. jeg har hørt at det er sunt å være litt nervøs, og da er jeg mer påskrudd (...). Men blir det for ille, er det noe med å tørre da ... Og liksom, ta av den driblingen eller skyte istedenfor å sentre videre. Så, det kan bidra begge veier ...

Dette utsagnet fra [J1] understreker det Lazarus (2000) er inne på. Det er ikke nødvendigvis en fasit på hvordan man reagerer utfordrende situasjoner. Håndtering av press ut til å være situasjonsbestemt.

4.1.2 Ambisjoner og forventninger til seg selv

En utøvers tiltro til seg selv kan bli en avgjørende faktor for om vedkommende lykkes eller ei. Ifølge Bandura (1977) påvirker menneskets egne mestringstro blant annet hvilke valg som tas, hvor mye innsats som legges i å utføre oppgaver, hvor lenge en holder ut når en møter motstand og hvorvidt tankemønsteret hindrer eller hjelper en. På bakgrunn av dette kan tro på personlig yteevne være med på å navigere veien livet tar, gjennom å påvirke aktiviteter og miljøer mennesker velger. Personlig målsetting påvirkes av egenvurdering av evner. Jo større mestringstro, desto større utfordringer. Alle informantene som deltok i denne undersøkelsen uttalte at de hadde et mål om å nå langt innen fotball, og de var ikke redd for å si det høyt.

[G1] Nei, jeg vil jo leve godt av fotballen da. Eh, og ... jeg føler at jeg har tatt et godt første steg da. Med å ha en proffkontrakt med denne klubben her. (...) drømmen er jo å spille i en av storklubbene, liksom. Men, realistisk sett ... Jeg føler at det er realistisk for meg er å komme til utlandet da. (...) jeg føler jo at jeg har stort nok potensiale til det. Men ... Eliteserien er jo en veldig bra liga også da, så jeg skal ikke bli skuffet om det bare blir der nei.

Dette utdraget viser at [G1] har satt seg høye personlige mål. Han uttaler at han ønsker å kunne leve av fotballen på et økonomisk plan, samt at han anser det som realistisk å bli utenlandsproff i framtiden. Han understreker likevel at han ikke blir skuffet dersom han ender opp med å spille i den øverste ligaen i Norge. Sett i lys av Banduras (1977) teori om mestringsforventning, viser dette stor tro på personlig yteevne. Å bli utenlandsproff er en utfordrende målsetting, da kun en liten andel av norske fotballspillere oppnår dette i løpet av sin karriere. Det er verdt å nevne at samtlige av de andre informantene også uttalte at øverste nivå i Norge, altså Eliteserien (herrer) eller Toppserien (kvinner), var et mål som de opplevde var innen rekkevidde fram i tid.

Informantene hadde ikke bare tanker om å nå langt, men anså det også som viktig for seg selv å lykkes med dette. Informantene [G3] og [J3] uttrykker det slik:

[G3] Hmm ... Nei, det er jo egentlig veldig viktig for meg da. Det er noe jeg har veldig lyst til. (...) altså, jeg skal ikke si at fotballen er det viktigste i livet liksom, det

er jo selvfølgelig familie og alt det der, men det er jo det jeg interesserer meg mest for, så det er egentlig ganske viktig.

[J3] Eh ... Det er jo veldig viktig da, for jeg satser jo ganske mye, og jeg bruker mye tid på det her.

Her forklarer begge informantene at de bruker mye tid på fotball, og at idretten har en stor plass i livet deres. De opplevde det som svært viktig å lykkes med sine ambisjoner. Samtidig forklarte flere av deltagerne at de har store forventninger til seg selv på veien mot å nå målene sine. Blant annet ble det nevnt at det forventes at de rette holdningene er på plass, at en velger bort ting som står i veien for fotballen, og at en hele tiden skal yte sitt beste både på og utenfor banen. Sannsynligvis vil slike krav og forventninger til en selv være nødvendig for å nå de målene disse talentene har satt seg.

Informantene rapporterte altså at de hadde store forventninger til seg selv, men det er ikke alltid slik at forventninger til en selv og troen på mestre samsvarer med hverandre. Menneskers evne til å tro på egen mestring påvirker hvor mye stress og press en opplever i vanskelige situasjoner. Egenopplevd kontroll over stressorer spiller en sentral rolle i forhold til opplevd prestasjonsangst. Dersom man er trygg på egne ferdigheter vil man produsere færre forstyrrende tanker. Mennesker som derimot tviler på egne ferdigheter, vil oppleve større grad av uro knyttet til prestasjon (Mouloud & Elkade, 2016; Nicholls, Polman & Levy, 2010). [G2] forteller her om en tid tilbake, hvor han enda ikke spilte fast på A-laget:

[G2] Jeg var veldig sånn at ... Det var faktisk en periode når jeg alltid ble ringt og sendt melding til, om at «i morgen skal du på trening med A-laget». Da tenkte jeg ofte at «faen, dette har jeg egentlig ikke lyst til». Fordi, det var ... det var en periode der du liksom ikke klarte å henge med på nivået like bra, og da var det sånn at du gruet deg og var ekstremt nervøs da, før treningene. Og det ... du hadde egentlig ikke så veldig lyst da.

[I] Men du endte opp med å dra likevel?

[G2] (...) jeg endte opp med å dra likevel, men det gjorde at jeg hadde et par dårlige treninger til å begynne med. Og så måtte jeg gå i meg selv, og tenke at «hvis du faktisk skal henge med på nivået her, så må du ... du må skjerpe deg mentalt for å faktisk klare å være med».

Som man kan se ut fra uttalelsene påpekes det at prestasjonene uteble med liten tro på egne ferdigheter. [G2] forteller videre at han nå har innsett at bekymringene var unødvendige, men

at det kjentes utfordrende da han sto midt i det. Det kreves altså en stor mestringstro for å bli oppgaveorientert i møte med utfordrende og pressende situasjoner (Bandura, 1994). På spørsmål om press knyttet til forventninger kunne hindre informantene i å utvikle seg som fotballspillere eller nå sine mål, var det ingen av de seks deltakerne i undersøkelsen som kunne bekrefte dette. Flere nevnte at det til tider kunne være utfordrende å håndtere presset, men at det sjeldent opplevdes så forstyrrende at de ikke kom seg ut av de selvødeleggende tankene.

4.1.3 Frykt for å feile

Virkeligheten for fotballspillere i utvikling består av alt fra oppturer og flyt, til hindringer, motgang og tilbakeslag. Det vil derfor kreves mental styrke for å opprettholde den vedvarende innsatsen som er nødvendig for å lykkes (Sagar mfl., 2010). Dersom man tviler på egen effektivitet, visualiserer feilscenarier og dveler ved de mange tingene som kan gå galt, vil det være utfordrende å fokusere på det man skal gjøre. Det er vanskelig å oppnå særlig mye samtidig som man kjemper mot egen tvil (Bandura, 1994). Her kan flere av informantene kjenne seg igjen i form av at man overtenker situasjoner, nettopp fordi man har et stort ønske om å prestere godt. [G2] forklarer det slik:

[G2] Ja, du ... det tror jeg er en sånn automatisk tankegang da, at du har så lyst å gjøre det bra, og da blir man redd for å gjøre feil eller store forandringer sånn at det går utover laget da – når du selv kommer innpå og får sjansen.

Dette utsagnet viser nettopp til det Bandura (1994) skriver om å dvele ved ting som kan gå galt. Man har et stort ønske om å vise seg frem, men greier ikke å kontrollere tankene i riktig retning. Utøveren er bevisst på å gjøre utfallet så suksessfullt som mulig, men hindres av de psykologiske prosessene, og prestasjonen kan risikeres å utebli (Baumeister, 1997). Samtidig var samtlige informanter inne på at en eventuell frykt for å feile opplevdes som verst i forkant av situasjoner hvor de skulle prestere.

[J1] (...) under oppvarmingen, det er kanskje det verste ... For da tenker du på presset hele tiden. Men etter hvert så kommer du litt inn i det, og ... sånn er det med kamper og. Når du er veldig nervøs før kampen, men kommer inn i kampen ... så glemmer du litt det der presset. (...) etter hvert så bare forsvinner det litt, og du tenker ikke så mye over det utover treningen eller kampen, for da fokuserer du på andre ting.

[J2] (...) det er ofte når du er på samlinger, når du skal forsøke å bli tatt ut til et lag, eller når noen er og ser på, da føler du jo på et forventningspress. Og det blir jo ofte vanskeligere å prestere, men det er spørsmål hvordan du håndterer det da. (...) som oftest tenker jeg på det på oppvarmingen, og så når jeg kommer i gang, så glemmer jeg det. Samme med kamper, hvis jeg er nervøs før en kamp eller noe, så er det sånn ... jeg tenker på det i oppvarmingen, så går det over i kampen.

Her forklarer [J1] og [J2] at tankene om å måtte prestere påvirker dem mest *før* viktige treninger, kamper og samlinger. De opplever det som verst under oppvarmingen, men opplevelsen blir bedre jo lengre ut i kampen/treningen en kommer. Videre nevnte begge at de antok at bekymringene skyldtes at de hadde god tid til å tenke på hva som kunne gå galt i forkant, noe de ikke hadde underveis. Dette kan knyttes til det Baumeister (1984) skriver om at stor selvbevissthet kan sees i sammenheng med en svakere prestasjon.

Frykt for å mislykkes gjør spillere mindre selvsikre i kampsituasjoner. Dette i form av at de blir mindre tilbøyelig til å ta sjanser, og at deres evne til å ta riktige valg blir utfordret (Sagar mfl., 2010). Utøvere på høyt nivå, slik talentene i denne undersøkelsen er, oppnår best mulig resultater når handlingene deres skjer automatisk, uten at de trenger å tenke på hvordan de skal praktisere selve bevegelsene. Normalt vil tekniske utførelser ikke bli sett på som en utfordring for slike spillere. En presset konkurransesituasjon kan derimot føre til at utøveren forandrer fokus, slik at vedkommende konsentrerer seg om utenforliggende irrelevante områder istedenfor sine egne arbeidsoppgaver (Lazarus, 2000). En hypotese knyttet til det å choke under press tar for seg nettopp dette. Eksplisitt overvåkningshypotese går ut på at press får utøvere bevisst til å overvåke og kontrollere bevegelser som ellers blir utført automatisk. Denne overvåkingen forstyrrer utførelsen av naturlige bevegelser og øker oppmerksomheten på ferdighetene, noe som igjen kan resultere i en svakere prestasjon (Jordet, 2009; Baumeister, 1984). [G3] forklarer hvordan han opplever press i forkant og underveis i viktige situasjoner:

[G3] Eh, nei ... Det tar kanskje litt lengre tid å komme seg inn i det. Du ... tenker jo kanskje litt mer. Overtenker. Begynner å fokusere på hva som er riktig og galt å gjøre, om pasningen vil nå dit den skal, og ... ja. (...) men det er egentlig bare å prøve ... prøve å omstille og tenke at du skal være deg selv.

Dette utdraget samsvarer med det Jordet (2009) og Baumeister (1984) skriver om at et press på seg selv øker oppmerksomheten på ferdigheter. Videre påpeker [G3] at han som oftest er klar over at en slik tankegang påvirker negativt, og at han med en gang forsøker å kvitte seg med forstyrrende tanker dersom de oppstår.

4.2 Eksterne forventninger

Andre hoveddel tar for seg forventningspresset som talentene opplever at kommer fra omgivelsene.

4.2.1 Forventninger fra trenere

Trenere er blant dem som har vist seg å spille en viktig rolle i unge utøveres mentale opplevelse av idretten. For mange er også konstruktive tilbakemeldinger fra trenere en essensiell faktor i utøvernes utvikling. Forventninger fra trenere kan for noen oppleves positivt, og fungere som motivasjon for å prestere godt (Ommundsen mfl., 2006). Det bekreftes av talentene at treneren i de fleste tilfeller har en positiv innvirkning på dem. Flere av informantene peker på treneren som en avgjørende faktor for utviklingen deres som fotballspillere.

[G3] (...) de kommer jo ofte med gode råd da, og forteller meg hva ... hva jeg kan bli bedre på og hva jeg må forbedre. Så, de hjelper meg egentlig ... på veien videre da. (...) jeg føler ikke at det blir noe større press av den grunn.. Det er egentlig bare.. jeg ser egentlig bare på det som positiv hjelp som gjør at jeg kan bli bedre.

[J3] Jeg føler egentlig at de trenerne jeg har nå bare forventer at jeg skal gjøre mitt beste. (...) at de er viktige for å hjelpe meg med å utvikle meg i riktig retning.

Her forklarer to av informantene hvordan deres trenere oppleves for dem. Samtidig forekommer det nyanser i materialet, som belyser at trenere ikke alltid har en positiv innvirkning på utøvere:

[G2] (...) de setter jo krav til deg hele tiden da! Og vil at du skal ta nye steg og ... og at du skal holde tempoet og nivået. (...) det blir jo et press da, når de forventer at du skal levere hele tiden.

Dette utdraget viser til at stor grad av trenerinvolvering også kan være en kilde til påvirkning i negativ retning. Det skal nevnes at [G2] videre forteller at han noen ganger liker å bli satt krav til, og at han av og til presterer bedre når treneren har store forventninger til han.

Forventningspress fra trenere kan for noen fungere som en læringsprosess i forhold til mestringsstrategier og mental utholdenhet, men for andre kan det være forstyrrende for den sportslige utviklingen (Sæther & Aspvik, 2016). Som følge av dette har flere forskere funnet

at forholdet mellom trener og idrettsutøver spiller en viktig rolle i å redusere idrettsutøvernes stress, forbedre deres yteevne og styrke deres mentale prosesser (Engan & Sæther, 2018).

4.2.2 Foreldreinvolvering

I tillegg til trenere, har også foreldre innflytelse på unge utøveres psykologiske idrettsopplevelse. Konkurransedretter som fotball åpner muligheten for et positivt og motiverende samarbeid, men kan også innebære nedbrytende og destruktiv foreldreinvolvering. Når foreldre er kritiske til barnas prestasjoner, samt har svært høye forventninger, vil det kunne oppleves som en kilde til stress og angst for utøveren (Ommundsen, 2006). Sagar mfl. (2010) fant i sin studie at flere spillere opplever at frykten for å feile kommer som følge av press fra foreldre. Frykten ser ut til å påvirke spilleres prestasjoner i konkurranser, og hindrer dem i å prestere på optimalt nivå. Dette stemmer *ikke* med funnene i denne undersøkelsen. Flere nevnte at de opplevde et press om å lykkes fra foreldre eller øvrige familie, men kom senere fram til at dette presset heller var noe de la på seg selv, og ikke forventninger som kom direkte fra de viktige andre.

[J1] Jeg har jo følt på litt press fra pappa da. For han var jo ganske god selv, da han var liten. Så det er jo sånn at når jeg er til bestefar, så er det jo nesten bare det vi snakker om. Pappa ... når han kommer og ser på kamper, da har jeg en tendens til å bli litt nervøs, for å si det sånn.

[I] Ja, blir du redd for at du ikke skal prestere da, eller?

[J1] Ja. Selv om han sier at «jeg er her likevel», og det vet jeg, men ... det er noe med stasen da.

[I] At du har lyst å vise deg frem og gjøre han stolt, på en måte?

[J1] Ja, virkelig.

Her er [J1] først inne på at hun opplever et press som følge av at et familiemedlem tidligere har utmerket seg i fotball. Hun forteller videre at presset hun opplever kommer av et ønske om å gjøre sin far stolt, men at han i seg selv ikke har noen konkrete forventninger til henne. Slike tanker var også en gjenganger hos de andre som nevnte at foreldre eller øvrige familie var en kilde til press. De forklarte at dette er noe de tenker på selv, og ikke noe de tror familien forventer. [J2] uttalte følgende på spørsmål om hun kjenner på press fra foreldre eller andre i nære relasjoner:

[J2] (...) jeg føler liksom at jeg gjør det her for at jeg vil det selv. Og så har jeg jo på en måte hele familien rundt, som støtter meg i det. Men du tenker jo kanskje litt at du må prestere når for eksempel mormor og morfar kommer og ser på kamper og treninger, siden du vil jo vise deg frem.

På lik linje med [J1], påpekte [J2] at hun ønsker å vise seg frem når familie er og ser på kamper og treninger. Videre i intervjuet forteller hun at hun hovedsakelig tenker på familien sin som en positiv oppmuntring fra tribunen. Samtlige følte at de ble støttet hjemmefra. Dette blir tolket som at talentene har et ønske om å imponere og vise seg fra sin beste side for sine nærmeste, noe som samsvarer med tidligere forskning på feltet. Utøverne i studien gjennomført av Sagar mfl. (2010) så ut til å være svært opptatt av at viktige andre ikke skulle bli skuffet eller miste interessen.

4.2.3 Forventninger fra andre

Forventninger fra andre viktige personer eller grupper rundt talentene kan også påvirke prestasjonene. For noen kan publikum øke sjansene for at en choker under press. Mange idrettsprestasjoner er avhengige av en blanding av innsats og ferdighet. Wallace mfl (2007) skriver at effekten av tilskuere varierer på bakgrunn av om det er innsats eller ferdighet som primært kreves i oppgaven utøveren står ovenfor. Et støttende publikum kan bidra til at utøverens innsats øker, i form av at vedkommende ikke gir seg til tross for at han eller hun er sliten eller motløs. På denne måten kan et hjemmefelt forsterke yteevnen. Krever arbeidsoppgaven ferdighet, derimot, er utøveren mer sårbar for å bli påvirket i negativ forstand. Å få oppmerksomhet fra noen som ser på kan bidra til at utøvere spiller med større forsiktighet og tar mindre sjanser. Tilskuere kan altså forsterke prestasjonspresset (Wallace mfl., 2007). Dette er imidlertid ikke resultater som kommer tydelig fram i denne undersøkelsen. Ingen av informantene nevnte publikum som en direkte kilde til press, men flere var inne på at det var viktig for dem å prestere godt når bestemte personer var tilskuere. [J3] skiftet klubb for en kort stund tilbake, som følge av at hun ønsket å satse på et høyere nivå. Forventninger fra hennes tidligere klubb ser ut til å påvirke henne i negativ retning:

[J3] Eh ... jeg kan få prestasjonsangst, ja. Hvis jeg vet at det er noen som har forventninger om at jeg skal lykkes som ser på. Sånn som de fra gammelklubben for eksempel. (...) hvis jeg ikke presterer så godt som de mener jeg skal, så får de på en måte litt rett da, at jeg kanskje skulle ha holdt meg der.

Her forklarer informanten at hun kan bli nervøs for å gjøre en dårlig jobb dersom tidligere lagkamerater og trenere følger med. Hun forteller videre at disse i utgangspunktet mente at hun ikke burde skiftet klubb, og at det derfor oppleves som viktig for henne å motbevise dette i form av å prestere godt. En slik tankegang kan tyde på at hun kjenner et forventningspress i forbindelse med klubbyttet. Også [G2] opplever å ville motbevise mennesker som ikke har tro på at hun vil lykkes:

[G2] Du vil jo gjerne at de ... det er mange kompiser og folk rundt meg som ikke har den troen som du har selv da. Du vil gjerne bevise til dem, at du faktisk er på vei til å lykkes med det du hadde lyst til. (...) Det er mange som har sagt at det er ikke vits at jeg prøver engang, liksom. Men det gjør meg egentlig litt sterkere. Jeg har lyst å få det til enda mer.

Dette utsagnet viser at [G2] finner en ekstra motivasjon til å trene hardt ved at noen rundt han ikke har tro på at han vil lykkes som fotballspiller. Til tross for at flere av informantene påpekte at de ble motivert til å jobbe hardere som følge av press utenfra, var samtlige av talentene tydelig på at de hovedsakelig trener for seg selv og ikke for omgivelsene. Det var en felles enighet om at de legger ned såpass mye tid og arbeid fordi de opplever fotball som givende og gøy.

4.2.4 Kjønnets press?

Tidligere forskning viser at jenter rapporterer om psykiske utfordringer betydelig oftere enn gutter. Hankin mfl. (2007) har, ved hjelp av tidligere forskning, funnet to perspektiver på hvordan press muligens kan ramme jenter mer enn gutter. Det første tar for seg at jenter er utsatt for kraftigere press enn gutter, mens det andre går ut på at jenter kan være mer sårbare for press enn gutter. Sistnevnte perspektiv støttes av Gyomber mfl. (2016), som i sin studie fant at kvinnelige idrettsutøvere er preget av høyere nivå av angst og oppfatning av trussel i forbindelse med press enn mannlige idrettsutøvere. Det vil i denne oppgaven være vanskelig å måle hvorvidt jenter blir utsatt for kraftigere press, da valgt forskningsmetode ikke er optimal for en slik problemstilling. Når det gjelder det andre perspektivet, at jenter er mer sårbare for press enn gutter, er dette en påstand som *ikke* underbygges i denne undersøkelsen. Utdrag fra intervjuene, samt mitt helhetlige inntrykk, viser at resultatene derfor ikke samsvarer med tidligere forskning på dette feltet. Det kan begrunnes med at svarene informantene ga var relativt like, uavhengig av kjønn. Samtlige av jentene uttrykte at de opplever forventningspress, og at dette noen ganger kan være vanskelig å håndtere. Det viser seg her at

også guttene opplever det samme. Samtidig uttrykker guttene at et slikt press i noen tilfeller kan være med på å bedre prestasjonen, blant annet som følge av bedre konsentrasjon og større motivasjon, men dette erfarer også jentene. Funnene her peker heller på at det ser ut til å være individuelle forskjeller på hva som er *mest* utfordrende for *hver enkelt*. Det kommer derfor ikke fram noen tydelige kjønnsforskjeller i denne undersøkelsen.

Slike resultater kan muligens ha noe med hvilke spørsmål som ble stilt i undersøkelsen, samt hvordan spørsmålene ble vinklet. Men det kan også bety at det er underkommunisert hvordan gutter opplever press, noe som kan sees i lys av Bakken mfl. (2018) sine tanker om å uttrykke følelser i jenterollen versus gutterollen. Konsekvensene av mengden press ungdommen utsettes for kan bli ulik blant kjønn fordi det er større aksept for å uttrykke følelser hos jenter enn hos gutter. Slik kan press da se ut til å være et kjønnnet fenomen. Avslutningsvis bør det nevnes at samtlige av informantene uttalte at de tror at både de selv og lagkamerater/lagvenninner hadde dratt fordel av et større fokus på mental trening tidlig i fotballen for å forebygge press. For å illustrere dette vises det til [J1] sin uttalelse om hvordan hun stiller seg til det å aktivt benytte seg av mental trening allerede i ungdomsfotballen:

[J1] Jeg tror det er viktig å lære seg det da, allerede som ung. (...) at det går an å ha ei dårlig trening eller en dårlig kamp uten at verden raser sammen.

4.3 Samlet diskusjon

Funnene i denne undersøkelsen tyder på at utøveres opplevelse av forventningspress i forbindelse med prestasjon og utvikling er sammensatt. Samtlige seks informanter opplever et press i forhold til det å være et talent. De føler på store forventninger utenfra, og er også selv svært opptatt av å prestere godt i både trening og kamp. Flere uttaler at de finner det greit å spille med litt press, ettersom at de opplever at konsentrasjonen øker, og de blir mer fokusert på sine egne oppgaver på basis av dette presset. Utfordringen for mange ser ut til å oppstå dersom det blir *for mye* fokus på det å måtte prestere godt. Dette resulterer ofte i at de tenker på konsekvenser og blir redd for å gjøre feil. Frykt for å mislykkes gjør ofte spillere mindre selvsikre i viktige situasjoner, hvor de blir mindre tilbøyelig til å ta sjanser, og at deres evne til å ta riktige valg blir utfordret (Sagar mfl., 2010). Opplevelse og håndtering av press ser altså ut til å kunne variere hos hver enkelt. Noen ganger kan en utøver ha negative tanker knyttet til det å skulle prestere, mens andre ganger kan samme individ ha tro på seg selv (Lazarus, 2000). I denne undersøkelsen trekkes opplevelse av press derfor frem som noe

situasjonsbestemt. De sportslige prestasjonene til en utøver vil sannsynligvis avhenge av om vedkommende selv tolker og opplever situasjonen som pressende, eller om den blir assosiert med noe overkommelig.

Samtidig tilsier funnene at det er ulikt fra person til person hva som oppfattes som press. Det som for noen oppleves som stressende, er ikke nødvendigvis det for andre. For eksempel ble det å skulle trene med A-laget sett på som noe skremmende og vanskelig for en av informantene, mens det for en annen ble sett på som givende og motiverende. To forskjellige individer i samme situasjon, kan reagere svært ulikt emosjonelt (Lazarus, 2000). Hvordan man håndterer press kan ofte sees i sammenheng med det å ha troen på seg selv. Prestasjoner kan utebli med liten tro på egne ferdigheter (Baumeister, 1997). Også personlig målsetting påvirkes av egenvurdering av evner. Å ta et valg om å satse alt på å lykkes med fotball viser stor mestringstro (Bandura, 1977). Store forventninger både fra en selv og andre kan for mange bli en belastning, og for noen en årsak til at de ikke velger å satse for fullt. I denne undersøkelsen, tyder derimot uttalelsene fra informantene på at det opplevde presset ikke hindrer dem i ha høye ambisjoner. Alle seks ønsker å komme langt, og det anses som svært viktig for dem å nå disse drømmene. Enten det er i form av Eliteserien og Toppserien i Norge, eller å kunne hevde seg i ligaer utenlands.

Trenere, foreldre og viktige andre spiller også en rolle i forhold til opplevd press hos talentene. Dette kommer fram både i negativ og positiv forstand i denne undersøkelsen. Trenerne blir av flere av informantene pekt på som en avgjørende faktor for utviklingen deres som fotballspillere. Det blir uttalt at de kommer med gode råd, og er positive bidragsytere for å bli bedre. Samtidig understrekes det at de også setter store krav, noe som av og til kan oppleves som et forventningspress. Det samme gjelder involvering av foresatte og øvrige familie. Tidligere forskning viser til at flere spillere opplever at frykten for å feile kommer som følge av press fra foreldre (Sagar mfl., 2010). Dette gjenspeiles til en viss grad i denne undersøkelsen, men informantene velger heller å knytte dette presset til interne forventninger. De forteller at presset de opplever fra familie kommer av et ønske om å gjøre dem stolt, og at de hovedsakelig tenker på dem som en positiv oppmuntring fra tribunen. Informantene påvirkes altså både av forventningene de har til seg selv, og av forventningene fra omgivelsene rundt dem. Det er kombinasjonen mellom interne- og eksterne forventninger som utgjør det samlede opplevde presset for fotballtalentene. I denne undersøkelsen virket presset de la på seg selv å være noe større enn det de opplevde utenfra. Dette ser ut til å være

likt uavhengig av kjønn, da både jentene og guttene i flere tilfeller knyttet det opplevde presset til sitt eget tankemønster.

5.0 Avslutning

Denne oppgaven har forsøkt å belyse en form for todelt problemstilling, som omhandlet hvordan unge fotballtalenter oppfatter at forventningspress påvirker deres prestasjoner og utvikling, og om det er noen forskjell på hvordan gutter og jenter opplever presset. For å besvare dette har det blitt tatt i bruk kvalitative forskningsintervju i møte med seks fotballtalenter i alderen 16-19 år. Videre har datamaterialet blitt diskutert i lys av teori og tidligere forskning på feltet. Analysen ble delt inn i tre hoveddeler – interne forventninger, eksterne forventninger og samlet diskusjon. De to første hoveddelene ble igjen delt inn i undertemaer.

På bakgrunn av resultatene, kan analysen ved hjelp av det empiriske forskningsgrunnlaget antyde at opplevelse av forventningspress ser ut til å være situasjonsbestemt, og at presset derfor noen ganger føles som stort, mens det andre ganger ikke gjør det. Det opplevde presset er en kombinasjon av interne- og eksterne forventninger. Det er individuelt hva som oppfattes som stressende, og hvordan talentene håndterer presset. Felles for alle er at prestasjonene påvirkes i negativ retning, i de tilfellene hvor presset oppleves *for* stort. Den sportslige utviklingen vil naturligvis påvirkes dersom forventningspresset oppleves for stort over lengre tid, men ingen av talentene tydet å føle på dette. Det virker ikke å være noen klare forskjeller mellom gutter og jenter i hvordan de opplever og forholder seg til press, noe som bør undersøkes nærmere i framtidige studier.

5.1 Veien videre

Oppgaven har brakt frem flere nye perspektiver på forventningspress i forbindelse med det å være et talent. Blant annet sitter jeg igjen med en oppfatning av at et større fokus på mental trening i idretten ville vært hensiktsmessig for de aller fleste. Dette også i ung alder, da mange ser ut til å oppleve det som vanskelig å håndtere forventninger og forstyrrende tanker allerede i ungdomsfotballen.

For videre arbeid og forskning hadde det vært interessant å se nærmere på om alder har noen betydning for opplevd press. Det hadde også vært spennende å utforske mer rundt hvilket mestringsklima talenter er vokst opp med, og om dette har noen innvirkning på hvordan man håndterer forventninger både fra en selv og andre.

Litteraturliste

- Bakken, A., Sletten, M.A. & Eriksen, I.M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2), s. 46-71.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. I V. S. Ramachaudran (Red.), *Encyclopedia of human behavior* (Utg.4, s.71-81). New York: Academic Press. (Gjengitt i H. Friedman [Red], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620.
- Baumeister, R.F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145–174.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Det norske akademis ordbok. (2020a). Ekstern. Hentet fra <https://naob.no/ordbok/ekstern> 03.05.20
- Det norske akademis ordbok. (2020b). Intern. Hentet fra <https://naob.no/ordbok/intern> 03.05.20
- Engan, C. & Sæther, S.A. (2018). Goal orientation, motivational climate and stress perception in elite junior football players: a comparison of club level. *Journal of Physical Education and Sports*, 18(1), 107-113.
- Finn, J. & McKenna, J. (2010). Coping with academy-to-first-team transitions in elite English male team sports: The coaches' perspective. *International Journal of Sports Science and Coaching*. 5(2). 257-279.
- Gilberg, R. & Breivik, G. (2019). Talent og idrettslig nivå. *Olympiatoppen*. Hentet fra <https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/treningsplanlegging/fagartikler/hvorforbledebestedest/talent/page348.html> 26.04-20
- Gustafsson, H., Sagar, S.S. & Stenling, A. (2016). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sports.
- Gyomber, N., Kovacs, K. & Lenart, A. (2016). Do psychological factors play a crucial role in sport performance? Research on personality psychological variables of athletes in Hungary. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), s. 223-232.

- Hankin, B.L., Mermelstein, R. & Roesch (2007). Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models. *Child development*, 78(1): 279-295.
- Haugaasen, M. & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), s. 177-201.
- Jordet, G. (2009). When Superstars Flop: Public Status and Choking Under Pressure in International Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 125-130.
- Jordet, G. (2016). Psychology and Elite Soccer Performance. I Strudwick, T. (Red.), *Soccer Science*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Mouloud, K. & Elkade, B.A. (2016). Self-efficacy and Achievement Motivation among Football Player. *The Swedish Journal of Scientific Research*. 11(3).
- Murayama, T. & Sekiya, H. (2015). Factors related to choking under pressure in sports and the relationships among them. *International Journal of Sport and Health*.
- Nicholls, A., Polman, R. & Levy, A.R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*. 10(2), 97-102.
- Norges fotballforbund. (2016, 31.12). Spillere og aktive medlemmer. Hentet fra <https://www.fotball.no/tema/om-nff/statistikk-og-historikk/statistikk/#Toppen>
- Norges Idrettsforbund. (2018). *Nøkkeltall 2018*. Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/nokkeltallsrapport-18102019.pdf>
- Ommundsen, Y., Roberts, G.C., Lemyre, P.N & Miller, B.W. (2006). Parental and Coach Support or Pressure on Psychosocial Outcomes of Pediatric Athletes in Soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 16(6), 522-526.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3.utg). Bergen: Fagbokforlaget.
- Sagar, S.S., Busch, B.K & Jowett, S. (2010) Success and Failure, Fear of failure, and Coping Responses of Adolescent Academy Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22:2, 213-230.

- Sæther, S.A. (2017). *De norske fotballtalentene: Hvem lykkes og hvorfor?* Oslo: Universitetsforlaget
- Sæther, S.A. & Aspvik, N.P. (2015). Når øvelse ikke nødvendigvis gjør mester! I Sæther, S.A (Red.), *Trenerroller* (s.69-85). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Sæther, S.A. & Aspvik, N.P. (2016). Norwegian junior football players: Players' perception of stress according to playing time. *Sport Science Review*, XXX (1-2), 85-96.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Van Yperen, N.W. (2009). Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23(3), 317-329.
- Wallace, H.H., Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. (2007). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? *Journal of Sports Sciences*, 24:4, 429-438.

Vedlegg 1 – Intervjuguide

1. Innledende spørsmål

1. Hva gjorde at du begynte med å spille fotball?
2. Hva gjør at du fortsetter med å spille fotball?
3. Har du blitt fortalt/hørt at du er et talent?
4. Har du tidligere ansett deg selv som et talent?
5. Anser du deg selv som et talent nå?

2. Introduserende spørsmål

6. Føler du noen gang på press i forbindelse med fotball? I så fall hvilket press, og i hvilke situasjoner?
7. Føler du på usikkerhet når du opplever press?
8. Hvordan presterer du vanligvis om du føler nervøsitet eller er spent?
9. Bruker du noen teknikker/har du noen mestringsstrategier dersom du blir nervøs?

3. Nøkkelspørsmål

Interne forventninger:

10. Hvilke ambisjoner har du?
11. Hvilke forventninger har du til deg selv?
12. Hvor viktig for deg er det å lykkes med dine ambisjoner som fotballspiller?
13. Hvordan reagerer du vanligvis dersom du er misfornøyd med egne prestasjoner på trening?
14. Hvordan reagerer du vanligvis dersom du er misfornøyd med egne prestasjoner i viktige kamper eller i andre sammenhenger hvor du ønsker å vise deg fram (samlinger, A-lagstreninger etc.)?
15. I et langsiktig perspektiv som fotballtalent, opplever du at press knyttet til forventninger hindrer deg i å utvikle deg som fotballspiller/nå dine mål/ambisjoner?

Eksterne forventninger:

Konkurranse

16. Hvordan presterer du når en viktig trener er og ser på trening/kamp? Føler du da et ekstra press for å lykkes?

17. Har forventningspresset noen gang ført til at du har vært nervøs for å ikke prestere eller lignende? Noen former for prestasjonsangst?
18. Anser du deg selv som en/ei som tar ansvar i avgjørende kamper?
19. Se for deg at du gjør tre store feil i begynnelsen av en viktig kamp. Hvordan påvirker dette deg videre i kampen?

Miljø

20. Hvilke forventninger føler du at trener og lagkompiser/venninner har til dine prestasjoner etter eventuelle landslag/kretslag/A-lagstreninger?
21. Trener du for deg selv eller for «omgivelsene»?
22. Har trenerne dine noen betydning for forventningspresset?
23. Er det noen andre du føler har betydning for forventningspresset (familie, venner, lærere)?
24. Har intern konkurranse noe å si for forventningspresset?

4. Sluttspørsmål

25. Har du noen erfaringer knyttet til mental trening?
26. Tror du at du hadde dratt fordel av et større fokus på mental trening tidlig i fotballen for å forebygge press?
27. Er det noe du ønsker å legge til eller føler ble feil forklart i løpet av intervjuet?

Vedlegg 2 - Informasjonsskriv

Til deltaker

Deltakelse i bacheloroppgave: Forventningspress blant unge fotballtalent.

Bakgrunn og formål

Jeg er en lektorstudent ved NTNU, kroppsøving og idrettsfag, som er i gang med et prosjekt om forventningspress blant unge fotballtalent. Formålet med dette prosjektet er å undersøke hvordan ulike former for forventningspress har betydning for unge fotballtalenter sine prestasjoner. Jeg søker derfor unge fotballspillere som satser målrettet, og som anses som spillere med stort potensiale til å lykkes.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Datainnsamlingen består av et dybdeintervju mellom meg som forsker og deg som utøver. Du vil bli stilt ca. 25 spørsmål, og intervjuet vil vare mellom ca. 20-35 minutter. Dine svar fra intervjuet blir registrert med lydopptak.

Hva skjer med informasjonen om deg?

All data som samles inn vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Det vil derfor ikke være mulig å gjenkjenne enkeltutøvere i undersøkelsen.

Prosjektet gjennomføres i regi av institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU og vil bli avsluttet mai 2020.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg dersom du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Dersom du har spørsmål til studien, gjerne ta kontakt med min veileder Stig Arve Sæther: stigarve@ntnu.no.

Mvh. Eline Aandahl Måløy

