

Forord

Det er med en sann glede jeg endelig skriver masteroppgavens forord. Dette er noe jeg har sett frem til i stunder hvor jeg har vært langt nede og motivasjonen, gleden og inspirasjonen ikke har vært helt på topp. Det er viktig å få frem at jeg også har opplevd mestring, et stort engasjement og tilegnet meg ny kunnskap som jeg tror jeg kan dra nytte av videre i livet. Det er muligens en mye brukt klisjé, men arbeidet med dette prosjektet har virkelig vært en stor berg- og dalbane. Dette er noe jeg aldri hadde klart å gjennomføre alene, og i den anledning har jeg lyst å takke viktige bidragsytere for at jeg har klart å ferdigstille denne oppgaven.

Veilederen min, Stig Arve Sæther, kommer først i rekken som jeg må rette en stor takk til. Inspirasjonen, kunnskapen og alle råd han har gitt meg kunne jeg ikke vært foruten, og er noe jeg er svært glad og takknemlig for at jeg har fått muligheten til å kunne erfare og ta til meg. Videre vil jeg rette en ydmyk takknemlighet til både klubben og informantene som utgjorde utvalget i dette prosjektet. Åpenheten og samarbeidsvilligheten deres har vært enestående og jeg ønsker dere lykke til i deres videre fotballkarriere. Jeg vil også benytte anledningen til å takke mine medstudenter, spesielt Markus og Henrik, for alle morsomme avbrekk, kunnskapsdelinger og muligheten til å kunne klage og syte litt til hverandre. Dere er en avgjørende faktor for at jeg har klart å stå opp om morgenen og kommet meg på plass på lesesalen dette semesteret. Til slutt vil jeg takke min fetter for nøye korrekturlesing og diverse innspill for å forbedre setningsoppbyggingen i denne oppgaven.

Marius Solhaug

Trondheim, 11. Juni 2018

Sammendrag

Hensikten med denne oppgaven er å få et innblikk i hvilke oppfattede stressopplevelser unge talentfulle fotballspillere møter ved deres balansegang mellom skole og fotballsatsning. Mer konkret vil faktorer som personlig overgang på skolen og i fotballen, valget om full fotballsatsning, tidspress og forskjeller mellom å bo hjemme med familien og ha flyttet ut hjemmefra bli sett nærmere på. Oppgaven tar utgangspunkt i spilleres sosialpsykologiske mekanismer og et teoretisk rammeverk i form av stress. Prosjektet har tatt i bruk kvalitativ forskningsstrategi der semistrukturerte intervjuer er blitt gjennomført for innsamling av data. Utvalget i oppgaven består av ti unge talentfulle fotballspillere mellom 17 og 19 år, som tilhører juniorakademiet til en eliteserieklass i Norge.

Funn i oppgaven viser at det kan oppstå usikkerhet rundt valg av studieretning hos ungdom som satser på fotball, fordi skolen betyr mye for dem og at de er fullt klar over at de ikke er sikret å kunne leve av fotballen, selv om alle forhold tilsynelatende ligger til rette for det (Ashworth & Heyndels, 2007). Overgangen fra ungdomsskole til videregående skole byr på en stigning hos normative stressorer som høyere forventninger, akademiske krav og flere prøver, fremføringer og innleveringer. Informantene som har flyttet ut hjemmefra opplevde det å begynne i et nytt miljø, som mer utfordrende enn de som fortsatt bor hjemme hos familien. Ved overgangen fra guttefotball til junior – og seniorfotball opplevde informantene en økning i ulike stressorers intensitet, varighet og frekvens. Dette gjelder en forhøyelse i tempo, treningsmengde og konkurranse, som igjen førte til å ha en psykologisk innvirkning i form av nervøsitet og lavere selvtillit, som er faktorer som påvirker individers stressmestring (Bull, Albinson & Shambrook, 1996; Loehr, 1982; R. Williams, 1988). Den økte treningsmengden er noe spillerne raskt tilvenner seg, men de kan samtidig oppleve tøffere fysiske perioder i løpet av en fotballs sesong, som også påvirker skolearbeidet.

Halvparten av utvalget har opplevd perioder hvor de har tvilt rundt det å satse på fotballen. Dette er gjerne i perioder hvor de opplever stressfaktorer enten på skolen, fotballbanen eller i sosiale sammenhenger, gjerne også samtidig. Åtte av informantene forteller også at det hender de blir stresset av egen utvikling, som ofte kan sees i sammenheng med mangel på kontroll (Karasek, 1998). Ved opplevelse av slike stressorer viser sosial støtte både fra familie og venner seg å være svært viktig, men det er også eksempler der foreldre

kan ha for høye forventninger og føre til et ekstra prestasjonspress til å prestere både på skolen og i fotballen. De som bor hjemme hos familien føler på et større press knyttet til å legge ned en innsats på skolen, mens informantene som har flyttet ut hjemmefra opplever et høyere press om å oppnå gode akademiske resultater. Utvalget forteller at de i perioder opplever et tidspress og har liten tid til å både kunne fokusere på å gjøre det bra på skolen og på fotballbanen. Fotball og utdanning kan i disse periodene bli oppfattet som to konkurrerende aktører. Informantene gir uttrykk for at stress og bekymringer enten på skolen eller i fotballen, kan lede til eksplisitt oppmerksomhetsfokus. Spillerne som har flyttet hjemmefra opplevde i begynnelsen en økning i utenomsportslige krav, mindre privatliv og nye mennesker å forholde seg til som utfordrende etter at de flyttet for seg selv.

Nøkkelord: opplevd stress, fotball, utdanning, talentutvikling

Innholdsfortegnelse

Forord
Sammendrag.....
1. Innledning	1
1.1 Bakgrunn for oppgaven.....	2
1.2 Oppgavens oppbygging.....	2
2. Spillerutvikling i fotball	5
2.1 Fysiologiske, fysiske og sosiologiske prediktorer i fotball	6
2.2 Psykologiske prediktorer i fotball	7
3. Stress.....	9
3.1 Former for psykologisk stress	9
3.2 Mestring av stress.....	10
3.3 Oppfattede stressopplevelser hos unge fotballspillere	12
3.3.1 Trening i regi av skole og klubb, og valg av studieretning.....	13
3.3.2 Fotballsatsning: Ofre alt for å lykkes?	14
3.3.3 Tidspress	17
4. Metode	21
4.1 Bakgrunn for valg av forskningsmetode	21
4.2 Tematisering og planlegging.....	22
4.3 Intervju som metode.....	22
4.4 Tilgang på feltet	24
4.5 Utvalg.....	24
4.6 Intervjuprosessen.....	25
4.7 Analyse av forskningsdata	27
4.8 Forskningskvalitet	28
4.9 Etikk	30
5. Analyse.....	33
5.1 Personlig overgang på skolen og i fotballen	33
5.1.1 Valg av studieretning	33
5.1.2 Overgang fra ungdomsskole til videregående skole	36

5.1.3	Overgang fra guttefotball til junior og – seniorfotball.....	38
5.1.4	Treningsmengde.....	40
5.2	Fotballsatsning: ofre alt for å lykkes?	43
5.2.1	Sosial støtte	47
5.3	Skole eller fotball	50
5.3.1	Viktigheten av skole	50
5.3.2	Tidspress	51
5.3.3	Eksplisitt oppmerksomhetsfokus	55
5.4	Flyttet hjemmefra	59
5.4.1	Flytte ut hjemmefra eller pendle?	62
5.5	Sammenkobling av funn.....	63
5.5.1	Veien videre	64
6.	Avslutning	67
6.1	Sentrale funn	67
6.2	Studiens begrensninger og bidrag	68
6.3	Videre forskning.....	69
7.	Litteratur.....	71
8	Vedlegg	81
8.1	Intervjuguide	81
8.2	Forespørsel om deltakelse ved dette forskningsprosjektet.....	85
8.3	Norsk senter for Forskningsdata - NSD	87

1. Innledning

Mange talentfulle fotballspillere i 17-19 årsalderen er inne i en svært sensitiv tid i livet (McConville, 2003), med en stressende og utfordrende hverdag (Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009). I følge Christensen og Sørensen (2009) er balansegangen mellom skole og fotball en potensiell kilde til stress og kan oppleves svært utfordrende for fotballspillere som ønsker å oppnå proffdrømmen. De unge talentfulle fotballspillerne blir på mange måter stilt ovenfor et krav om at de skal være i stand til å kombinere og balansere både utdanning og fotball, noe som i perioder kan oppleves svært stressende både fysisk og psykisk. I fotballsammenheng tolkes talentbegrepet på forskjellig vis (Wolstencroft, 2002). Ommundsen (2009) beskriver talent som noe man har, noe man er, noe man kan bli, eller noe du kan utvikle videre, og definerer det som ”*et sett karakteristika, kompetanser, og evner som er utviklet på basis av medfødt potensial og mange år med idrettslig praktisering i interaksjon med et konstruktivt omkringliggende miljø*” (Ommundsen, 2009, s. 169).

I forbindelse med fotballsatsning er unge talentfulle fotballspillere i 17-19 årsalderen inne i en overgangsfase fra å akkurat være ferdig med guttefotball, til junior – og seniorfotball, som av mange blir beskrevet som en svært avgjørende fase for deres videre fotballkarriere (Stambulova et al., 2009). Unge fotballspillere som er del av akademier i profesjonelle klubber er å finne i et svært konkurransepreget miljø, der både trenere, lagkamerater og kanskje også foreldre har svært store forventinger til at de skal prestere hver eneste trening og kamp. Dermed stilles det høye krav til både kortsiktig og langsiktig utvikling (Nerland & Sæther, 2016). For å lykkes må de være i stand til å effektivt håndtere både personlige og mellommenneskelige stressorer som oppstår hver eneste dag og som kan påvirke deres utvikling i positiv eller negativ grad avhengig av deres evne til å håndtere dem på (Richardson, Gilbourne & Littlewood, 2004). En mye brukt definisjon på stress som sier noe om kompleksiteten rundt dette begrepet er ”*den uspesifiserte responsen kroppen har til enhver etterspørsel*” (Selye, 1976, s. 4). I skolesammenheng er de inne i en fase i livet der essensielle karrierevalg må bli tatt, de akademiske kravene stadig blir høyere og de møter et nytt miljø med nye klassekamerater og lærere på videregående skole.

1.1 Bakgrunn for oppgaven

Samarbeidet mellom fotball og utdanning er helt avgjørende for spillernes utvikling, allikevel kan det virke som to konkurrerende aktører, siden unge fotballspillere av og til må eller blir nødt til å prioritere en av dem foran den andre (Christensen & Sørensen, 2009; Miller & Kerr, 2002; Sæther, 2017). Dette er faktorer som kan lede til økt tidspress, og noe som kan medføre at de må ofre alt annet enn fotballen (karakterer og sosiale sammenkomster osv.) for å oppnå sitt potensiale på fotballbanen (Christensen & Sørensen, 2009; Lally, 2007). Dette kan for mange oppleves svært stressende, som kan medføre at dårlig mestring av stressfaktorer både på skolen og fotballbanen, kan være ødeleggende og svekke deres utvikling, grunnet utbrenthet, dårlig selvtillit eller ”choking” under pressede situasjoner (Sæther & Aspvik, 2016). I forbindelse med fotballsatsning hender det unge fotballspillere er nødt til å ta et valg om å bytte klubb, og i den forbindelse kan det oppstå et nytt dilemma om man skal pendle eller flytte hjemmefra. Dette er noe som kan være et svært vanskelig valg for enkelte, fordi potensielle stressfaktorer utvikler seg uansett hva som velges (Christensen & Sørensen, 2009). For at flest mulig skal mestre både skole og fotball uten å få psykologiske følger (stressreaksjoner) av det, er det essensielt å få en dypere forståelse omkring hvilke stressorer man har, omfang og når disse stressorene oppstår i deres hverdag (Burnett, 2010; Reeves, Nicholls & McKenna, 2009). I tillegg til å utvikle gode fotballspillere er det hensiktsmessig å få en økt forståelse rundt de utfordringene unge fotballtalenter møter i deres hverdag, for å kunne utvikle fysisk og psykisk friske individer som er viktig for samfunnet generelt (Strachan, Côté & Deakin, 2011). I lys av dette blir forskningsspørsmålet i denne oppgaven følgende:

“Hvilke oppfattede stressopplevelser kan unge talentfulle fotballspillere møte ved deres balansegang mellom skole og fotballsatsing. Opplever spillere som bor hjemme forhold som treningsmengde, valget om full fotballsatsning og tidspress annerledes enn spillere som har flyttet hjemmefra?”

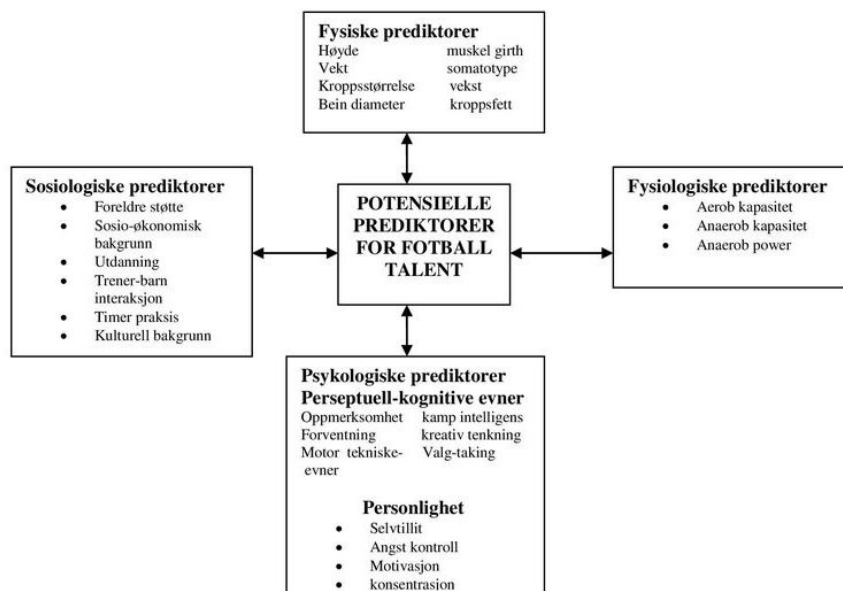
1.2 Oppgavens oppbygging

I kapittel 2 gis det innblikk i hvilke kriterier og krav som stilles for å lykkes med å bli profesjonell fotballspiller, der psykologiske prediktorer blir viet størst oppmerksomhet. Videre i kapittel 3 presenteres stress som teoretisk rammeverk der man får et innblikk i former for psykologisk stress og stressmestring. Kapittelet fortsetter med tidligere forskning om

oppfattede stressopplevelser hos unge fotballtalenter ved deres balansegang mellom skole og fotballsatsning. Derfra blir kapittelet delt inn i underkapitler for å gi en best mulig beskrivelse av tidligere forskning på området. I kapittel 4 presenteres de metodiske valgene som er blitt gjort i dette prosjektet. Refleksjoner rundt valg av metode, en grundig beskrivelse av datainnsamlingen og analysens fremgangsmåte vil blant annet bli beskrevet her. I kapittel 5 fremstilles studiens analyse. Studiens avslutning blir presentert i kapittel 6. Her oppsummeres prosjektets viktigste funn, studiens begrensninger og bidrag og en diskusjon om videre forskning.

2. Spillerutvikling i fotball

Unge fotballspillere som har ferdigheter som er anerkjent, sammenlignet med jevngamle, og er fremhevet som viktige blir karakterisert som potensielle profesjonelle fotballspillere (Simonton, 1999). De som får dette stempelen er ofte en del av satsingen til en toppklubb i Norge, og drar gjerne fordelene av høyt utdannede trenere med mye erfaring enten som spiller eller trener, gode lagkamerater, og solide treningsfasiliteter (Ashworth & Heyndels, 2007). Tilsynelatende ligger forholdene til rette for at de skal kunne lykkes med å bli profesjonelle fotballspillere, allikevel er det kun et fåtall av disse som klarer å oppnå sin drøm om å bli nettopp det. Dermed kan det være hensiktsmessig for dem å vite hvilke krav og forventninger som stilles for å skille seg ut, fordi konkurransen er stor i det som omtales som verdens største idrett (Giulianotti, 2012). Spillerutvikling i fotball har i de senere årene skiftet fokuset fra oppdagelse og identifisering, og over til utvikling av utøvere (Durand-bush & Salmela, 1993). Fotball er en svært kompleks idrett, og det er ikke som i blant annet utholdenhetsidretter der man er avhengig av bestemte arbeidskrav for å nå et bestemt ferdighetsnivå. I fotball avhenges det av et sett med ferdigheter som skal kombineres til samme tid (Morisbak, 2005). Dette gjør også seleksjon og identifisering av unge fotballspillere til en svært utfordrende og vanskelig oppgave. I lys av dette er det forsøkt å utvikle en rekke modeller for å kunne forutsi hva som kreves for å nå både nasjonalt og internasjonalt ferdighetsnivå i fotball.



Figur 1: Oversikt over potensielle prediktorer for talentidentifisering i fotball (A. Williams & Franks, 1998).

2.1 Fysiologiske, fysiske og sosiologiske prediktorer i fotball

Williams og Franks (1998) 4-dimensjonelle modell (se figur 1) definerer hvilke faktorer som er med på å forutsi fremtidige prestasjoner på fotballbanen. Denne modellen trekker frem at det er fysiske, fysiologiske, psykologiske og sosiologiske faktorer, sammen med et mangfold av underkategorier som må ligge til grunn for å forutsi fremtidens fotballspillere i nasjonalt og helst internasjonalt nivå. De fysiologiske ferdighetene hurtighet, spenst, utholdenhet og styrke har med utviklingen i fotball de senere årene blitt stilt høyere og høyere krav til og blir sett på som svært viktige for et fotballtalent (Bangsbo, 2004). Sæther (2004) mener imidlertid at fysiologiske målinger kun er et hjelpemiddel sammen med andre vurderinger ved identifisering av unge talentfulle fotballspillere.

Fysiske prediktorer innebærer antropometriske mål som høyde, vekt og kroppsstørrelse. Hvilken kroppssammensetning en fotballspiller har, gjenspeiler ofte hvilke posisjoner eller roller de har på fotballbanen (le Gall, Carling, Williams & Reilly, 2010). Et eksempel på utfordringer med fysiologiske og fysiske prediktorer innen talentidentifisering er at ungdommer utvikler seg svært forskjellig, og dermed er fysisk utvikling gjeldene for prestasjon og identifisering i toppfotballen (Sæther, 2004). En 16-åring kan allerede ha nådd sin maksimale høyde, og sin omtrentlige løpshastighet, mens en annen 16-åring vil kanskje vokse svært mye de kommende årene og bli fysisk mye sterkere enn det han er nå. Dette kan i følge Isakson og Jarvis (1999) oppfattes som en stressfaktor hos unge fotballspillere i form av bekymring om egen fysiske utvikling. Dette kan også sees i lys med den relative alderseffekten, som tilsier at spillere som er født i januar-mars er overrepresentert blant nasjonale ungdomslandslag (Helsen, Van Winckel & Williams, 2005). Spillere som er født tidlig på året i denne alderen har større forutsetninger for fysisk modenhet, og har dermed større sannsynlighet for å bli sett på som et talent.

Kategoriene under sosiologiske prediktorer innebærer blant annet sosial støtte, utdanning, kulturell bakgrunn og trener-utøver interaksjoner. Sosiologiske prediktorer menes med miljøet rundt et talent, og om dette miljøet legger til rette for gode forhold for utvikling eller ikke (A. Williams & Reilly, 2000), samt hvordan individet omgås andre personer og omverdenen. Utøvere verdsetter sosial støtte høyt i troen på suksess, der foreldrene ofte blir adressert som de viktigste (Van-Yperen & Duda, 1999). Høy grad av foreldrestøtte i form av oppmuntring og engasjement er assosiert med mer glede, indre motivasjon og videre forpliktelser for utøvere i sin satsning på å nå et profesjonelt nivå i sin idrett (Fraser-Thomas,

Côté & Deakin, 2005). Det finnes riktignok tilfeller der foreldre blir for ivrige og gjerne har for høye forventninger for deres barns prestasjoner på fotballbanen og dermed medfører økt prestasjonspress og en ekstra stressfaktor hos unge utøvere (Gould, Udry, Tuffey & Loehr, 1997). Reeves med kolleger (2009) konkluderte med at kritikk og press fra foreldre ble oppfattet som den største stressoren for unge fotballspillere (15-18 år). Resultatet av prestasjonspress kan være dårligere prestasjoner, lavere selvtillit, en negativ oppfatning av egen fotballkompetanse og gi en økt redsel for å gjøre feil (Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller, 2006). Det å ha gode trener-utøver relasjoner er viktig fordi dette forholdet er blant den viktigste påvirkningen på utøvers motivasjon, utvikling og stressnivå (Mageau & Vallerand, 2003). Dessuten gir også et støttende trener-utøver forhold god psykologisk tilrettelegging i form av en sterkere kompetanseoppfatning og mindre bekymringer rundt det å måtte prestere (Ommundsen et al., 2006). Essensielle miljø for unge talentfulle fotballspillere vil være skolen de går på og fotballklubben de spiller på og hvordan disse miljøene legger til rette for å gjøre det godt hos begge aktører. Dette bekrefter igjen viktigheten av et godt tilrettelagt skole – og treningshverdag, som denne oppgaven blant annet vil se nærmere på, med hovedvekt på unge fotballspillers stressopplevelse.

2.2 Psykologiske prediktorer i fotball

Ved psykologiske prediktorer gjelder blant annet selvtillit, forventninger, innstilling, konsentrasjon, motivasjon og stressmestring som alle sees på som essensielle personlighetskarakteristikker ved selektering og identifisering av unge talenter i fotball og for å lykkes med å utvikle seg til å bli elitespiller (A. Williams & Reilly, 2000). Det er ofte lett å overse de psykologiske karakteristikkene unge fotballspillere besitter, fordi de ikke er like tydelige å identifisere og måle som de fysiske og fysiologiske prediktorene. Dette er uheldig for utvikling av unge fotballspillere, fordi psykologiske ferdigheter viser seg å være like viktige som fysiske og tekniske ferdigheter for å oppnå suksess på fotballbanen (Haugaasen & Jordet, 2012; Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Pepping & Visscher, 2012), og de blir beskrevet som helt avgjørende for å utvikle seg til elitespiller (Abbott & Collins, 2004). I perioder kan unge fotballspillere være utsatt for tynge perioder ved deres engasjement og motivasjon på fotballbanen og dermed føle at satsingen koster mer enn det gir dem, og føre til at det psykologiske engasjementet svekkes. Dårlig stressmestring kan blant annet være en av faktorene for dårligere selvtillit, konsentrasjon, motivasjon og forventninger (G. C. Roberts, 2001; Selye, 1956). Allikevel er det lett å overse de psykologiske faktorene hos unge

idrettsutøvere, fordi de ikke nødvendigvis er like synlige som blant annet de fysiske. Det er ofte utfordrende å identifisere stress som en av faktorene for at et talent ikke blir så god som først antatt, uten direkte bevis (Mehus, 2015). Dermed er det hensiktsmessig å få en dypere forståelse og oversikt over stress hos unge talentfulle fotballspillere for å både utvikle flere og bedre spillere på elitenivå og å utvikle psykisk friske individer for samfunnet generelt (Strachan et al., 2011).

3. Stress

De aller fleste av oss har på et eller annet vis opplevd stress i løpet av livet, enten i idrettssammenheng, på skolen og/eller i hverdagen. En stressor er en faktor som kan lede til en stressreaksjon (Carpenter, 1992), og størrelsen på stressoren avhenger av dens frekvens, intensitet og varighet. Hans Selye som er en viktig pioner innenfor moderne stressforskning oppdaget at ved alle typer stressorer (varme, kulde, angst, redsel osv.), reagerte kroppen likt. Dette ble kalt "General Adaptation Syndrom" (G.A.S), som ble delt opp i tre faser; alarm-, motstand og utmattelsesfasen (Selye, 1950). I den første fasen skjer det en alarm-reaksjon, der kroppen responderer på stressoren. Fase to kalles motstandsfasen, der kroppen frigjør nok energi til å gjøre motstand mot stressoren. I den siste fasen, utmattelsesfasen, har kroppen tappet sine energilagre slik at den ikke lenger klarer å beskytte seg mot stressoren (Leshem & Kuiper, 1996).

Stressorer innen idrett er delt opp i tre hovedkategorier: (1) konkurransstressorer, som er stressorer grunnet konkurranse (forberedelser, forventninger og formsvikt), (2) organisasjonsstressorer, som handler om hvordan idrettsutøvere opererer (økonomi, idrettspolitikk og seleksjon) og (3) de utenomsporslige krav som blir kalt personlige stressorer (familie, sykdom, venner og utdanning) (Fletcher & Sarkar, 2012a). Stressorer er noe alle unge talentfulle fotballspillere opplever så og si hver eneste dag, trening og kamp, men det er individuelt hvordan den stressende situasjonen påvirker hver enkelt person (Grant et al., 2003), samtidig som mye tyder på at stressorene øker både i intensitet, varighet (Finn & McKenna, 2010; Grant et al., 2003) og frekvens (Jose & Ratcliffe, 2004) i løpet av ungdomstiden. Overgangen fra junior til seniorfotball bruker Finn og McKenna (2010) som et eksempel på økningen i stressnivå i løpet av ungdomsårene, og begrunner dette med at det gjerne blir forventet mer og man møter både bedre med – og motspillere. Et lignende eksempel blir det å gå fra ungdomskolen til videregående i skolesammenheng, da blant annet de akademiske forventningene stiger (Suldo, Shaunessy, Thalji, Michalowski & Shaffer, 2009).

3.1 Former for psykologisk stress

Selye (2013) skiller mellom to ulike former for stress, "distress" og "eustress". Distress anses som en destruktiv form for stress, med bakgrunn for at den kan medføre skader, stagnering, burnout eller sykdom. Eustress er den konstruktive formen for stress og det som blir sett på

som positivt stress. Det er på mange måter det presset eller forventningene man må ha for å prestere og utvikle seg mest mulig, og som vil ha positive helseeffekter hos individet (Selye, 2013). Det kan trekkes en del likhetstrekk med Selye (2013) sin inndeling av stress og Lazarus (2006) sin klassifisering av det samme begrepet. Sistnevnte valgte riktignok en noe bredere utdyping av stress og delte det inn i tre former: trussel, skade/tap og utfordring. Trussel forklares med at det er mulighet for skade eller tap i fremtiden, mens skade/tap tilsier at det allerede har skjedd. Utfordring er situasjoner der man kan risikere å være truet men man allikevel klarer å opprettholde kvaliteten og troen på at man skal kunne mestre situasjonen. Ved sammenligning av Selye (2013) og Lazarus (2006) sin inndeling av stress kan det trekkes paralleller ved at distress regnes som skade/tap og trussel, mens eustress kan relateres som en utfordring. Sæther, Aspvik og Høigaard (2017), og Sæther og Aspvik (2016) har kategorisert stress inn i fire forskjellige former: evalueringsstress, prestasjonsstress, utviklingsstress og fremtidsstress. "Evalueringsstress" innebærer stress i forbindelse med evaluering av egne prestasjoner, mens "prestasjonsstress" dreier seg om stress om prestasjoner under trening og kamp. "Utviklingsstress" omhandler stress rundt egen utvikling og "fremtidsstress" betegnes som stress om å holde følge på skolen og manglende tid til å satse fullt på fotball.

Kilder til stress elever møter på videregående skole blir delt inn i normative stressorer, ikke-normative stressorer og daglige problemer. Normative stressorer omhandler utviklingsmessige utfordringer som de fleste ungdommer opplever i form av økt akademisk press, overgang på skolen og puberteten som bidrar til fysiologisk vekst og psykologisk utvikling (Isakson & Jarvis, 1999). Død, skilsmisse og lignende tilfeller tilsvarer ikke-normative stressorer og kjennetegnes med at dem er mer uforutsigbare og uvanlige, men når de først oppstår kan de være vanskelige å håndtere. Daglige problemer er mindre kroniske utfordringer i hverdagen som oppstår med høyere frekvens og kan oppleves som svært frustrerende og irriterende hendelser (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986). Eksempler på daglige problemer er akademiske krav, konflikt mellom foreldre og bekymringer om fremtiden (Sim, 2000).

3.2 Mestring av stress

Lazarus og Folkman (1984) mente at påvirkningen stress har på en person, i større grad avhenger av individets følelse av sårbarhet, trussel og sjanse for å mestre situasjonen, enn på stressoren i seg selv. Dette støttes også av Karasek (1998) sin modell om krav og kontroll.

Krav-kontroll modellen beskriver at det er krav og kontroll som påvirker menneskers velvære og kvaliteten på det man driver med. Denne modellen viser at psykologisk belastning påvirkes av samspillet mellom kravene som stilles på skolen eller i idretten og graden man selv tror man har kontroll. Selve grunntanken med denne modellen er at høyt nivå av opplevd kontroll beskytter enkeltpersoner for den belastningen idretten stiller (Karasek, 1998). Når idrettsutøvere opplever stressende situasjoner øker muskelspenningen i kroppen, synsfeltet blir innsnevret samtidig som man blir lettere distraheret og på denne måten øker risikoen for skader (Andersen & Williams, 1988). Et annet poeng med krav-kontroll modellen er at mennesker med høy grad av kontroll og minimale krav i idretten vil oppleve stagnering og ikke få noe fremgang i det hele tatt (Sargent & Terry, 2000). Dermed er det nødvendig for unge talenter i fotball å holde et optimalt stressnivå i hverdagen, som kan gi økt motivasjon og oppmerksomhetsfokus og dermed lede til bedre prestasjon og utvikling over tid (Selye, 1956). Det å mestre stress som idrettsutøver er en stor utfordring i seg selv. En av hovedgrunnene til dette er at idrettsutøvere vanligvis møter flere stressorer på en og samme tid, fordi de ofte må forholde seg til flere oppgaver om gangen (Galli & Reel, 2012).

Hvordan utøvere håndterer stress vil være helt avgjørende for deres utvikling. Individens psykologiske resiliens blir beskrevet som en svært viktig egenskap for å mestre stress og bidra til en sunn og styrket utvikling i stedet for sykdom og andre negative utfall (Fergus & Zimmerman, 2005; Tusaie & Dyer, 2004). Det har vært flere forskjellige og inkonsekvente definisjoner av resiliens (Ahern, 2006), der en av disse beskriver resiliens som *”beskyttende faktorer, prosesser og mekanismer som til tross for erfaringer med stressorer som er vist å ha en betydelig risiko for utvikling av psykopatologi, bidrar til et godt utfall”* (Hjemdal, Friborg, Stiles, Martinussen & Rosenvinge, 2006, s. 84). Individuelle og miljømessige faktorer er eksempler på beskyttende elementer som forsvarer individer for negative effekter av uønskede situasjoner og risikoer (Tusaie & Dyer, 2004). De overordnede kategoriene for beskyttende faktorer knyttet til resiliens er personlige karakteristikk hos hvert enkelt individ, familiestøtte som er preget av stabilitet og sammenheng, og et sosialt miljø utenfor familien som forsterker og støtter individets evne til å tilpasse og mestre alt fra store stressende hendelser til mindre, men hyppige daglige stressorer (Hjemdal, 2009). Fotballtalentene som utgjorde utvalget i studien til Christensen og Sørensen (2009) poengterte selvdisciplin og nødvendige psykologiske egenskaper som de viktigste evnene til å tilpasse seg en hektisk hverdag hovedsakelig bestående av skole og fotball, mens et godt selvbilde og en følelse av mestring viser seg også å ha positiv innvirkning (Brettschneider, 1999). Dette er

eksempler på personlige karakteristikk knyttet til resiliens. Mental tøffhet hos idrettsutøvere er også assosiert med utøveres evne til å håndtere stress (Gould, Petlichkoff, Simons & Vevera, 1987; R. Williams, 1988), og litteraturen karakteriserer mentalt tøffe personer ved at de har høy selvtillit, optimisme, kombinert med kontroll, viljestyrke, motivasjon, mot og er målbevisste (Bull et al., 1996; Loehr, 1982; R. Williams, 1988). Følgende definisjon av mental tøffhet er blitt utviklet (Jones, 2002, s. 209):

"Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to:

- *Generally, cope better than your opponent with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer.*
- *Specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure."*

Det vil alltid finnes eksempler på unge idrettsutøvere som besitter disse egenskapene og lykkes med denne balansegangen, men dette gjelder ikke for alle (Christensen & Sørensen, 2009). Normative stressorer og daglige problemer oppstår gjerne med høy frekvens og kan ha en negativ påvirkningskraft på ungdommers lykke og velvære (Almeida, 2005). For å forstå hvordan utøvere kan opprettholde et optimalt stressnivå er utøveres stress og restitusjonstilstand viktig, og forklares med den graden utøvere er psykologisk eller fysisk stresset, og om de er i stand til å bruke individuelle strategier for å restituere seg (Kellmann & Kallus, 2001). Restitusjonsteknikker trenger ikke bare å inneholde søvn og hvile, men også ernæring, sosiale aktiviteter og ulike avslappingsteknikker (Kellmann & Elbe, 2007). I moderne stressforskning er det svært lite som er forsket på miljøets påvirkning for utøveres stress og restitusjonsnivå, men forskning (Fletcher & Hanton, 2003; Fletcher & Wagstaff, 2009) har adressert viktigheten av økt oppmerksomhet på dette området.

3.3 Oppfattede stressopplevelser hos unge fotballspillere

Dagens unge fotballspillere står ovenfor en rekke krav og forventninger både på skolen og i fotballen (Christensen & Sørensen, 2009), som påvirker deres stressnivå. Videre i dette kapitlet vil tidligere forskning rundt unge fotballspilleres balansegang mellom skole og fotballsatsning, og deres stressopplevelse bli presentert med tre hovedkategorier. Inndelingen av kategoriene er gjort for å beskrive litteraturen på forskningsområdet på en oversiktlig måte

og samtidig omhandle temaene som gjenspeiler problemstillingen i oppgaven. Disse kategoriene er treningsmengde, valget om full fotballsatsning og tidspress.

Stressforskning hos talentfulle ungdommer i lagidretter er noe som ikke har fått så mye oppmerksomhet (Reeves et al., 2009). Dermed er det blitt trukket inn enkelte artikler som også ser på andre idretter, fordi det er grunn til å tro at opplevelsene og oppfatningene andre idrettsutøvere har relatert til skole og idrettssatsing, og opplevd stress har en overføringsverdi til dette prosjektet.

3.3.1 Trening i regi av skole og klubb, og valg av studieretning

Ungdommer i 17-19 årsalderen er inne i en overgangsfase der nye roller, ansvar og forventninger blir skapt av både fysisk og psykisk utvikling og samfunnet generelt (Halpern-Felsher, Millstein & Irwin, 2002). Dette innebærer blant annet overgangen fra ungdom - til videregående skole og guttefotball til junior/seniorfotball, der balansegangen mellom disse aktørene stadig blir mer utfordrende og bekymringen for fremtiden stiger (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007; Mates & Allison, 1992). En studie av Sæther (2013) fant ut at svært mange unge håpefulle fotballtalenter velger studieretningen idrettsfag når de begynner på videregående skole. Dette kan for de fleste virke som et naturlig valg i den forstand at en av hovedfunksjonene med idrettslinjene er å tilpasse elev-utøverens skolehverdag og fotballsatsning. Idrettslinjene gir muligheter for trening i skoletiden, samtidig som stadig flere lokale klubber har avtaler med skolen slik at spillerne kan trene med klubblaget i skoletiden. Denne tilretteleggingen for unge fotballspillere kan bidra til å gi økt press til å velge idrettslinje for de unge fotballspillerne, selv om kanskje studiespesialisering eller elektro står høyere på lista. Samtidig kan spillernes valg av studieretning på videregående skole være en indikator på ambisjonene til de unge fotballspillerne (Sæther, 2013). Den norske skihopperen Anders Jacobsen er en idrettsutøver som begynte på idrettsfag med generell studiekompetanse, men hoppet ut av skolen fordi han ikke trivdes med så mye tavleundervisning. Han savnet et bredere tilbud for idrettsutøvere som ønsker å satse på idretten sin og etterlyser idrettslinje for yrkesfag (Ramsrud, 2017). I Norge finnes det bare ett slikt tilbud fra før av, og det er ved Re videregående skole i Vestfold. Elever og lærere ved denne skolen har bare positive ting å si om dette, og kan i tillegg skilte med svært lavt frafall på skolen (0.5-2%) (Aga, 2017).

Sæther (2017) sin longitudinelle studie om norske fotballtalenter konkluderte med at treningsmengden for juniorspillere viser seg å være bemerkelsesverdig høyere enn hos profesjonelle seniorspillere, der en del av forklaringen er trening i løpet av skoletiden. Trening i skoletiden sammen med det å spille på flere forskjellige lag bidrar til å gjøre restitusjon mellom treninger og kamper til en stor utfordring, og noe som er rapportert som den største utfordringen ved junioralder (Sæther, 2017). Mange tenker kanskje på treningsmengde som en svært avgjørende faktor for å bli best, men dette trenger ikke nødvendigvis å stemme. Selv om unge fotballtalenter er gjennom store treningsmengder (Dolmseth & Høgmo, 1996), klarer ikke forskningen å benytte dette kriteriet for å kunne si hvilke spillere som oppnår proffdrømmen på seniornivå (Abbott & Collins, 2004). I perioder med mye treninger og kamper kan mange unge fotballspillere føle seg både nedbrutt og sliten, etter en fase uten så mye hvile som de kunne trengt. Likevel vil mange fotballspillere være måteholden med å si i fra om dette til treneren sin, i frykt for å bli stemplet som useriøs og lat, og mangel på ambisjoner (Sæther, 2017). I forskningslitteraturen om overtrening er fysiologisk stress lenge blitt sett på som den største triggeren til stagnering og underprestering (Kuipers & Keizer, 1988; Morgan, Brown, Raglin, O'connor & Ellickson, 1987). Samtidig er deler av forklaringen på tidlig dropout hos idrettsutøvere i ung alder kjennetegnet av store treningsmengder (Gleeson & Bishop, 2000; Gould, Tuffey, Udry & Loehr, 1996). Noe av denne forklaringen kan være at de går lei av fotball siden store deler av livet deres handler om nettopp dette. Det å ha flere "identiteter" å velge mellom dersom man ikke lykkes som fotballspiller kan være en viktig faktor for unge utøveres forståelse av seg selv som menneske. Allikevel viser studier at elever som har valgt idrettsfag som studieretning, har erfart en mindre konflikt mellom skole og fotball enn de som har gått andre studieretninger (Sæther, 2017).

3.3.2 Fotballsatsning: Ofre alt for å lykkes?

For å lykkes med å bli profesjonell fotballspiller er man nødt til å ofre mye for å bli det. Dette gjelder både for å utvikle seg mest mulig, men også for å bli respektert og akseptert som et ordentlig talent (Christensen, 2009), fordi man er avhengig av at noen tror på deg og gir deg tillit over tid. Unge fotballspillere med gode ferdigheter og som opplever at de blir satset på, er relativt sikre på at de kommer til å satse på en fotballkarriere, selv om det er forbundet med en del usikkerhet rundt et slikt karrierevalg (Bergsgard, 2003). Selve bakteppe med å satse på en idrett kan i følge Hardy og kolleger (2001) være at de høye ambisjonene leder til prestasjonsangst, at man konstant tenker fotball i alle sammenhenger, og bekymring om

utfordringer vedrørende trening, konkurranser, det sosiale liv og utdanning. Disse negative tankene, følelsene, bekymringene eller opplevde stresset unge talentfulle fotballspillere erfarer enten på fotballbanen eller på skolen kan potensielt bli betydelige stressorer, som kan lede til eksplisitt oppmerksomhetsfokus når man er på skolen eller på fotballbanen og dermed påvirke utviklingen deres i negativ grad (Beilock, Bertenthal, McCoy & Carr, 2004; Ford, Hodges & Williams, 2005; Gray, 2004; Wulf, 2007). Sagt på en annen måte kan negative stressorer som oppleves på skolen være hemmende for deres prestasjoner og utvikling på fotballbanen, og motsatt. I idrettssammenheng er godt fokus og oppmerksomhet svært essensielt for at utøvere kan prestere optimalt (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993). Det er forventet at man nesten er like profesjonell som de spillerne som allerede tjener gode summer som fotballspillere (Aquilina, 2013), og et usikkerhetsmoment er at man overhodet ikke er sikret å lykkes med fotballen selv om man er blant de beste i landet i junioralder (Sæther, 2017). Usikkerheten rundt det å lykkes kan føre til en frykt for å ikke ta de nødvendige stegene i utviklingen for å bli profesjonell fotballspiller, og dermed virke som en stressfaktor i hverdagen (Hardy, Mullen & Martin, 2001; Sagar, Busch & Jowett, 2010). Forskning på stress har funnet at unge fotballspillere måler under gjennomsnittet på utviklingsstress og fremtidsstress. Spillere som sitter mye på benken har riktignok signifikant høyere stressnivå (utviklingsstress og fremtidsstress) enn de som spiller jevnlig (Sæther & Aspvik, 2016).

Når man dedikerer såpass med tid til fotballen går det for mange unge utøvere utover akademiske prestasjoner på skolen (Aquilina, 2013; Hardy et al., 2001). Aquilina (2013) sin forskning har også funnet resultater som viser til at det å drive med doble karriereveier (utdanning og skole) både har sosiale, finansielle, helse relaterte og utviklingsfordeler. Det er på bakgrunn av at skole dermed blir en form for sikkerhetsnett dersom fotballkarrieren ikke skulle bli slik de hadde håpet på og drømt om, som bidrar til å senke forventningspresset de setter på seg selv og får fra personer i miljøet rundt seg (Aquilina, 2013). Dermed finnes det noe å falle tilbake på dersom uforutsette hendelser som karrieretruende skader oppstår. I tillegg kan det å føle god kompetanse og mestring på flere områder, i følge Brettschneider (1999) bidra til et godt selvbilde og dermed gi ungdom et godt grunnlag for god stressmestring og en suksessfull utvikling av egen identitet. Allikevel forteller lærere og trenere ved Norges Toppidrettsgymnas at idrettsforbundene ignorerer deres råd om økt satsning og mer ressurser til unge idrettstalenter balansegang mellom skole og idrett (Kristiansen & Houlihan, 2017). Et annet studie (Jonker, Elferink-Gemser, Toering, Lyons & Visscher, 2010) fant riktignok at idrettsutøvere generelt oppnår bedre akademiske resultater

på skolen enn de som ikke driver med idrett. Her ble utvikling av selvregulerende ferdigheter gjennom idretten trukket frem som den viktigste faktoren for dette, men poengterer også at de unge idrettsutøverne må være dyktige til å planlegge tiden sin om de skal mestre balansegangen mellom idrett og utdanning optimalt. Som det vil bli sett på i kapittel 3.3.3 er ikke nødvendigvis planlegging av tid alltid like lett.

I et forsøk på å både utvikle seg på fotballbanen og henge med på skolen, kan det gå ut over en annen viktig komponent, det sosiale livet (Hardy et al., 2001; Miller & Kerr, 2002). Det er ikke alltid satsning på fotball gjør at de har tid til å være med venner, eller være med å feste i helgene midt i sesongen. Forskning tilsier at unge talentfulle fotballspillere finner det utfordrende at de oppfatter sine venner utenom fotballmiljøet ikke har den samme forståelsen for at de må prioritere fotballen, og ikke alltid har tid til dem, for å kunne bli en best mulig fotballspiller (Sæther & Mehus, 2016). I lys av dette opplever mange som ønsker å oppnå en fotballkarriere et press fra venner om å bli med å feste i helgene (Morris, Tod & Eubank, 2017). Den totalbelastningen både skole, fotball og det sosiale liv gir unge talenter, kan i følge en norsk NTG-trener være svært ødeleggende for utviklingen til enkelte unge idrettsutøvere både på skolen og i idretten sin (Kristiansen & Houlihan, 2017).

For unge fotballspillere som kanskje holder til et stykke unna deres hjemsted, kan det dukke opp en rekke dilemmaer og utfordringer som de må ta stilling til i et forsøk på å lette den totale belastningen skole, fotball og det sosiale liv gir (Christiansen & Sørensen, 2009). Skal jeg flytte bort fra trygge omgivelser og nærmere min nye klubb? Skal jeg bytte til en skole nærmere klubben jeg spiller på? Eller skal jeg fortsette å bo hjemme og gå på den skolen mange av vennene mine går på for så å pendle til og fra trening? I studien til Christensen og Sørensen (2009) er dette essensielle spørsmål flere unge fotballtalenter i dag må ta stilling til, der man ser eksempler på både vellykkede og mislykkede valg knyttet til dette. Et av de mer positive overgangene fra det å bo hjemme til å flytte hjemmefra var en som flyttet med en lagkamerat for å bo med treneren og hans familie, der voksen-støtte ble trukket frem som en viktig faktor for hans trivsel. En slik suksesshistorie gjelder riktignok ikke alle. En annen i det samme utvalget (Christensen & Sørensen, 2009) forteller at han fikk et mentalt sammenbrudd og ble diagnostisert med stress på grunnlag av opplevd frustrasjon ved å kombinere fotball og utdanning etter at han flyttet hjemmefra i en alder av 15 år. Han forklarte det på denne måten:

”Last year I was diagnosed with stress. I was unhappy with myself and with the place. That lasted six months. Over the first months it went well, but then it started going

downhill. Then everything went down and I was good for nothing. It's only now after the summer holidays that I've got back on top again. . . . Because I simply couldn't find a way through it, and then they kept on saying, like what the hell was wrong and that sort of thing. They wanted me to be able to tell them. . . , I don't know . . . there was just something or other... I just found it difficult to be open and tell them openly about all that, because I had felt so bad for such a long time" (Christensen & Sørensen, 2009, s. 124)

Dette er et eksempel på hvordan endringer i livet og økt spenning hos flere aktører i dagliglivet kan bli en hindring for en naturlig og frisk utvikling både som menneske og idrettsutøver hos unge fotballspillere. Bakgrunnen for hans stressdiagnose var hovedsakelig lite privatliv (delte et lite rom med en annen lagkamerat), fraværet av hans familie og en følelse av å leve under et konstant tidspress (Christensen & Sørensen, 2009). Sosial støtte, spesielt fra foreldre, kan for mange unge fotballspillere være svært betydningsfullt for deres utvikling både på skolen og i fotballen. Dette er på grunnlag av at foreldre ofte har en sterk påvirkningskraft på deres forventninger og holdninger ved krevende konkurrerende miljøer som det skole og fotball er (Domingues & Gonçalves, 2013), og har dermed en sterk effekt på unge fotballspilleres stressmestring (Fletcher & Sarkar, 2012b). Ved å flytte hjemmefra får man ikke i like stor grad tilgang til denne foreldrestøtten og hvis man velger å bosette seg hjemme vil man imidlertid oppleve økt tidspress på grunn av lang reisevei til skole, trening og kamp. Uansett hva som velges er det en potensiell stressfaktor for unge talentfulle fotballspillere som har foreldre som bor et stykke unna fotballklubben de spiller på (Christensen & Sørensen, 2009).

3.3.3 Tidspress

Kravene, presset og forventningene fra skolen og fotballen kan variere betraktelig gjennom et skoleår eller en fotballsesong, avhengig av hvor i semesteret man er og om det er fotballsesong eller ikke (Brettschneider, 1999). Det finnes perioder hvor man har mer tid til skole grunnet færre organiserte treninger på klubblaget (november/desember i Norge), og motsatt og på denne måten påvirker stressmengde og stressrytme. Det å håndtere to vidt forskjellige karriereveier kan med andre ord i perioder være svært utmattende (Doll-Tepper, 2013). Et eksempel på et slikt tilfelle er i etterkant av treningssamlinger, der elev-utøveren må ta igjen det tapte skolearbeidet. En lærer i studiet til Kristiansen og Houlihan (2017) forteller at dette er en betydelig stressfaktor for elevene sine, og at de virkelig sliter i disse periodene fordi ulike idrettsforbund ikke ser hvor mye utdanning betyr for flere av de det gjelder. De

eldste spillerne hos juniorakademier i Norge opplever et høyere stressnivå rundt skolen, enn de yngre (Sæther, 2018). Noen av de største stressorene unge fotballtalenter møter på skolen er blant annet akademiske prestasjoner, interaksjoner med lærer og andre elever, forventninger og karakterpress i tillegg til det å balansere fotballsatsning og annen fritid med skole (Lohman & Jarvis, 2000). Denne tilknytningen elev-utøver har til skolen er også med på å prege deres eget selvbylde (Brettschneider, 1999). Sæther (2017) konkluderte med at skolehverdagen er spesielt belastende i denne aldersperioden, men presiserer samtidig at de unge landslagsspillerne oppgir god trivsel på skolen og oppnår greie akademiske resultater.

I studien til Christensen og Sørensen (2009) ble tidspress adressert som den største bekymringen hos fotballtalentenes balansegang mellom fotball og utdanning. Hvordan dette tidspresset ble håndtert blant utvalget i denne studien var vidt forskjellig. Et av tilfellene der tidspress var en stor stressfaktor var for en gutt på 17 år som valgte å bosette seg hjemme hos foreldrene sine, enda både skolen han går på og klubben han spiller for befinner seg 80 km unna. Det vil si at det ikke er noe poeng i å dra hjem mellom skoletiden og treningene, så han har tre timer han kan bruke på lekser, spise mat og slappe av i mellomtiden. Selv om han er med i juniorgruppa til en eliteklubb, er det svært lite som er tilrettelagt for han i tiden mellom skolen og fotballtrening. Dette blir uttrykt slik:

”It’s annoying just to sit here and do nothing. Now they [the club] have stripped the youth office [a smaller room next to the cafeteria] so there is no computer or anything anymore. We haven’t really anything to do or a nice place to stay.” (Christensen & Sørensen, 2009, s. 123).

Han forklarer dette som en åpenbar stressfaktor i den forstand at han verken får brukt denne tiden maksimalt for skolearbeid eller avslapping og dermed må gjøre mer av dette på andre tider av døgnet. I hverdagen drar han hjemmefra klokken 07.00 og kommer hjem omkring 21.00, der han forteller at han som oftest er for sliten til å tenke noe som helst på skolearbeidet som venter han (Christensen & Sørensen, 2009). Transport til og fra skolen/trening og kamp bidrar igjen til en reduksjon av sin egen fritid, og medfører økt tidspress (Brettschneider, 1999).

Et annet eksempel på tidspress omhandler en av de unge fotballspillerne i studien til Christensen og Sørensen (2009) som valgte å droppe ut av videregående skole fordi han ikke klarte å følge med på alt av lekser, innleveringer og prøver som krevdes av han som elev. Han så på det som nytteløst å fortsette med utdanningen sin bare for å få ståkarakter i de fleste

fagene. I stedet fikk han en deltidsjobb, der han jobbet omtrent 18 timer i uka, og dermed fikk bedre tid og krefter til å satse fullt og helt på fotball og i tillegg få bedre privatøkonomi slik at han fikk kjøpt seg en bil som gjorde det lettere å komme seg til og fra trening. Hans måte å håndtere stressutfordringer på skolen ble løst ved å droppe ut, noe han så på som en positiv avgjørelse for hans videre utvikling på fotballbanen (Christensen & Sørensen, 2009). Det kan det hende det var også, i alle fall på kort sikt. Majoriteten av de unge håpefulle fotballtalentene i studien til Christensen og Sørensen (2009) valgte riktignok å fullføre videregående skole med reduserte karakterer og frustrasjon angående tidspress og det å hele tiden måtte ta høyde for å prioritere noe over noe annet som man også burde ha tatt seriøst. En i utvalget i dette studie forklarer dette med at han ikke klarer å gjøre alt som kreves av lekser, og gjør kun de viktigste innleveringene og hans eneste mål er å fullføre videregående skole. Flere studier viser derimot at uoppfylte krav og forventninger enten på skolen eller i idretten kan medføre økt stress som igjen kan utvikle burnout hos unge talenter (Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood, 2007; Gould & Dieffenbach, 2002). En nederlandsk studie (Brettschneider, 1999) fant riktignok ut at unge talentfulle idrettsutøvere i alderen 12-16 år oppnår bedre karakterer enn jevngamle som ikke satser på en idrett, og får også støtte av andre studier (Durand-bush & Salmela, 1993; Watt & Moore, 2001). Det var et mindretall av de unge talentfulle fotballspillerne i studiet til Christensen og Sørensen (2009) som valgte å ta videregående skole over en forlenget periode. På denne måten hadde de færre fag per semester og fikk dermed mer tid til å gjøre lekser og forberede seg til prøver. Disse opplevde samtidig mindre stress og bekymringer i dagliglivet og forholdene ligger mer til rette for at de skal føle mer mestring på skolen (Christensen & Sørensen, 2009).

4. Metode

Den samfunnsvitenskapelige metoden handler om forskning på sosiale fenomen der man har som formål å søke svar på spørsmål eller teste ut hypoteser om den sosiale verden (Neuman, 2007). En av mange definisjoner på metode er *"(...) en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder"* (Bjørndal, 2011, s. 29). Ved samfunnsvitenskapelig forskning har man som hovedmål å samle inn, organisere, bearbeide, tolke og analysere data på en åpen og presis måte, slik at det skal være enkelt og oversiktlig for mennesker utenfra å se hva som er blitt gjort. Hva man oppdager og hvor stor troverdighet resultatene har, avhenger på mange måter av perspektiv – og metodevalg hos ulike studier (Halvorsen, 2008).

Under dette kapittelet presenteres metodiske valg som er blitt gjort ved dette prosjektet. Det starter med begrunnelse for valg av forskningsmetode, før jeg deretter går over til en detaljert beskrivelse av forskningsprosessen. Avslutningsvis redegjøres det for analysestrategier og en diskusjon om forskningskvaliteten til dette prosjektet.

4.1 Bakgrunn for valg av forskningsmetode

Ved valg av forskningsmetode er det viktig å vurdere hvilken forskningsstrategi som vil kunne gi et best mulig svar på det vi søker etter (Halvorsen 2008). Dette valget består i bunn og grunn mellom kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode (McQueen & Knussen, 2002; Ringdal, 2013). Kvalitative forskningsmetoder blir vanligvis brukt ved forståelse av sosiale fenomener fra utvalgets ståsted, for å kontekstualisere utfordringer innen deres sosialkulturelle-politiske miljø og kanskje for å endre sosiale forhold. Målet ved kvantitative forskningsmetoder er å generalisere og skape forutsigelser om sosiale fenomener, og samtidig gi årsaksforklaringer for disse fenomenene (Glesne, 2015). Etter nøye avveininger falt valget på kvalitativ forskningsmetode på grunn av en subjektiv vurdering om at dette designet vil gi et best mulig svar på min problemstilling, der også tidligere forskning og egne erfaringer også spilte en rolle for valget mitt. Samtidig kan det vise seg at forskning som er basert på menneskelig erfaring, ved enkelte tilfeller kan fremstilles som mer overbevisende med en kvalitativ tilnærming enn det kvantitative data ville gjort (Anderson, 2010). I tillegg anså jeg viktigheten av å kunne gå i dybden og å få muligheten til å kunne forstå og tolke hvordan utvalget opplever deres balansegang mellom skole og fotballsatsning som mer essensiell for

min oppgave enn de fordelene en kvantitativ tilnærming ville gitt (Bjørndal 2011). Dette kan samtidig bli en utfordring fordi jeg som forsker på mange måter blir forskningsinstrumentet der min kompetanse som intervjuer kan sette visse begrensinger (Glesne, 2015). Noen av fordelene med kvantitative metoder er at man kan forske på et utvalg som er mye større og som også vil gi mer presis data (Bjørndal 2011). Det blir sett på som en helt umulig oppgave å være totalt objektiv i kvalitativ forskning, og for å opprettholde god forskningskvalitet er det viktig å tydeliggjøre og forklare den metodiske prosessen på en oversiktlig og presis måte (Thagaard, 2003). Dette vil redegjøres for i de kommende kapitlene.

4.2 Tematisering og planlegging

Før innsamlingen av forskningsdata er det hensiktsmessig å forberede seg godt. En grundig forberedelse er i følge Kvale (2009) å besvare spørsmålene *hva*, *hvorfor* og *hvordan* før prosjektet kan tre i kraft for fullt. *Hva* menes med å tilegne seg god forhåndskunnskap om det som skal være tema for oppgaven. *Hvorfor* omhandler å tydeliggjøre hva formålet med prosjektet er, og *hvordan* dreier seg om en redegjørelse rundt hvilke strategier en skal ta i bruk for å best kunne frembringe den kunnskapen man søker etter. I forbindelse med dette prosjektet gikk høsten 2017 til å skrive en spesialiseringsoppgave om unge fotballspillers balansegang mellom skole og fotballsatsning, og deres opplevelse av stress. Gjennom et omfattende arbeid, hvor relevante artikler ble gjennomgått tilegnet jeg meg god kunnskap og forståelse rundt dette forskningsfeltet. Ved økt kunnskap og forståelse rundt unge talentfulle fotballspillers balansegang mellom skole og fotballsatsning, og opplevd stressopplevelse, ble formålet på mange måter bare sterkere og sterkere i takt med økt forståelse og bevissthet på feltet. Dette var på grunnlag av at det ikke var alt for mange liknende studier på dette feltet fra før av i tillegg til at den tidligere forskningen som var på område tilsa at denne balansegangen kunne vise seg å være både utfordrende og stressende. *Hvordan* frembringe økt kunnskap og forståelse vil bli presentert i neste steg.

4.3 Intervju som metode

Ved kvalitativ forskning må man også ta valget mellom forskjellige metoder å samle inn data på. Etter strategiske avveininger falt valget på kvalitativt intervju, ettersom formålet med metoden er å forstå eller beskrive et sosialt fenomen (Kvale, Brinkmann, Rygge & Anderssen, 2009). Samtidig er kvalitative intervjuer meget godt tilegnet for å avdekke menneskelige

erfaringer og kaste lys på kompleksitet og nyanser i sosiale situasjoner i samfunnet (Glesne, 2015), noe som også var hensikten med mitt prosjekt. Gjennomføring av kvalitative intervju med høy standard er både krevende, komplekst og kreativt arbeid, noe som gjør at en god planleggingsperiode i forkant av intervjuene er nødvendig (Mason, 2006). Neste steg på veien er å velge strukturen på intervjuet, der man gjerne skiller mellom ustrukturert, semistrukturert og strukturert intervju. Uansett hvilken struktur man velger er det viktig å ha en klar plan og være godt forberedt på hvordan intervjuene skal gjennomføres (Rapley, 2004). Ustrukturerte intervju baserer seg på svært åpne spørsmål og legger på mange måter opp til at informantene skal styre samtalen videre. Ved semistrukturerte intervju har forsker en utformet intervjuguide med problemområder og konkrete spørsmål, men forsker kan gjerne gjøre justeringer underveis ut i fra hvordan samtalen utarter seg. I et strukturert intervju benytter forskeren seg av fastsatte spørsmål med svaralternativer som blir krysset ut av forskeren selv (Kristoffersen, Tuft & Johannessen, 2010). Mitt valg falt på semistrukturert intervju. I intervjuguiden (se vedlegg 8.1) er det tydelig formulerte spørsmål som tilhører gjennomtenkte kategorier ut i fra tidligere relevant forskning på området, der jeg også la opp til alternative oppfølgingsspørsmål ut i fra hva som ble svart av informantene. Dette gjorde jeg for å sikre en jevn flyt, høy standard og god struktur i intervjuprosessen hos samtlige av informantene, og at utvalget ville få tilnærmet like oppfølgingsspørsmål basert på hvordan de svarer på hvert enkelt spørsmål.

I et forsøk på å forenkle den påfølgende analysen av intervjuene noterte jeg i forkant ned hva jeg ville få ut av å stille de ulike forskningsspørsmålene i intervjuguiden og på denne måten også luke bort enkelte spørsmål som kanskje ikke var like relevante for å besvare problemstillingen i dette prosjektet allikevel. For å øke kvaliteten og være best mulig forberedt til intervjuene ble det i forkant av intervjuprosessen gjennomført to pilotintervjuer med hjelp av to forskjellige studiekamerater. Dette viste seg å være en svært nyttig øvelse, som resulterte i at enkelte spørsmål ble omformulert, andre ble fjernet, mens nye spørsmål ble utformet. I tillegg bidro det til at jeg fikk konstruktive tilbakemeldinger om både hva som jeg gjorde bra og hva jeg kunne gjøre bedre ved gjennomføring av intervjuene. Dette tror jeg influerte til å styrke egen kvalitet som intervjuer, og gjøre meg mer selvsikker før jeg skulle gjennomføre det samme intervjuet på utvalget i dette prosjektet.

4.4 Tilgang på feltet

Veilederen min, Stig Arve Sæther, har noen kontakter i den aktuelle klubben utvalget i dette prosjektet representerer, så han tok kontakt med klubben via mail. Det viste seg at det skulle ta veldig lang tid å få svar, grunnet utskiftninger i ledelsen hos klubben slik at han dermed etter hvert måtte henvende seg til andre klubbrepresentanter. I følge Glesne (2015) må man beregne seg på at forsinkelser oppstår ved vitenskapelige studier, så at det ville bli en slik utsettelse kom ikke så overraskende på meg og var noe jeg hadde tatt med i beregningen av tid. Allikevel ble både veileder og undertegnede overrasket over at det skulle ta omlag to og en halv måned før første intervju skulle bli unnagjort. Det positive med forsinkelsen var at jeg møtte opp til intervjuene fullt forberedt etter en lang planleggingsfase som resulterte i optimal kompetanse både som intervjuer og rundt forskningsfeltet, noe som gjorde intervjuprosessen optimal (Mason, 2006) og ifølge Glesne (2015) mer troverdig. I forkant av at intervjuene kunne tre i kraft, møtte både Stig Arve og jeg den aktuelle klubben for å presentere formålet med dette prosjektet og hvorfor dette også kunne være nyttig for dem. Der fikk jeg inntrykk av at de så på dette som et svært aktuelt og spennende tema, der de sa seg villig til å ta del i dette prosjektet. For klubben var det viktig å sette seg inn i hva prosjektet mitt handlet om og hvorfor dette også kunne gagne dem. Etter å ha fått klarsignal ønsket de å legge forholdene til rette for at både jeg, utvalget av spillere og klubben skulle få mest mulig ut av dette prosjektet.

4.5 Utvalg

Utvelgelse av informanter har ved kvalitative forskningsmetoder stor betydning fordi det påvirker resultatet i veldig stor grad (Rapley, 2004). Dermed er det svært hensiktsmessig å tenke nøye på ulike seleksjonskriterier for utvalget. Ved å selektere utvalget sitt kan man i større grad finne informasjonsrike erfaringer eller fortellinger hos informantene som kan vise seg å være svært hensiktsmessige mot problemstillingen (Patton, 2002). Det ble brukt et strategisk utvalg, som i bunn og grunn handler om å finne et utvalg som kan gi et best mulig svar på problemstillingen til dette prosjektet (Thagaard, 2003). Dette kan bidra til at utvalget tar for seg en rekke forskjellige scenarier, utfordringer og opplevelser slik at ikke hele utvalget forteller det samme (Glesne, 2015). Seleksjonskriteriene for utvalget var unge fotballspillere i 17-19 årsalderen der alle var en del av juniorakademiet til en eliteserieklass i Norge. De yngste informantene har akkurat begynt på videregående skole, mens de eldste er snart ferdig med skolen før eventuelle videreutdanninger skal tas. Videre var

seleksjonskriteriene at halvparten skulle bo hjemme med familien med kort avstand til og fra skole og klubb, mens den resterende halvdel skulle ha flyttet hjemmefra. Den sistnevnte gruppen har flyttet inn i et kollektiv med andre i samme klubb der de har eget rom og deler bad, kjøkken og stue med de andre. Klubben har to forskjellige leiligheter hvor det bor tre og fire spillere fra deres juniorlag, med kort avstand til treningsanlegget. Skolen er også i nærheten. På denne måten sikrer jeg kontraster rundt problemstillingen og bidrar til å øke forståelsen rundt det fenomenet som studeres i dette prosjektet (Rapley, 2004). Informantene vil bli omtalt med numrene 1-10 i analysekapittelet ved denne oppgaven.

Tabell 1: Presentasjon av informanter.

Spiller	Alder	Bosted	Linje	Sted og dato	Varighet
Spiller 1	19	Kollektiv	Studiespesialisering	Garderoben, 24/4	26:43
Spiller 2	17	Kollektiv	Helse og oppvekst	Skolen, 25/4	27:02
Spiller 3	17	Kollektiv	Idrettsfag	Garderoben, 25/4	18:18
Spiller 4	17	Kollektiv	Idrettsfag	Skolen, 26/4	23:02
Spiller 5	18	Kollektiv	Idrettsfag	Café, 1/5	31:23
Spiller 6	17	Hjemme	Idrettsfag	Café, 26/4	36:50
Spiller 7	19	Hjemme	Idrettsdag	Café, 1/5	28:46
Spiller 8	18	Hjemme	Idrettsfag	Café, 3/5	18:20
Spiller 9	18	Hjemme	Idrettsfag	Skolen, 8/5	20:52
Spiller 10	17	Hjemme	Idrettsfag	Café, 24/5	25:29

4.6 Intervjuprosessen

Holme og Solvang (1996) poengterer at det er fire faktorer som former hvordan et intervju fortoner seg, og dette er temaene, rollene, aktørene og kulissene. Intervjuguiden gjorde forarbeidet for å sørge for en god og naturlig flyt under intervjuene, der alle spørsmål under samme tema ble unnagjort før jeg gikk videre på det neste. Temaet opplevd stressopplevelse for unge fotballspillere ved deres balansegang mellom skole og fotballsatsning kan muligens være vanskelig å ta opp for enkelte, spesielt dersom de ikke føler de takler det spesielt bra, og er noe som kan ha påvirket informantene i dette studiet, men spillerne fremsto veldig oppriktige. Det er viktig å være bevisst på at forsker og informant har forskjellige posisjoner

eller roller under intervjuet, og at det kan være nyttig å justere fremtreden ut i fra hvordan man oppfatter informanten (Holme & Solvang, 1996). I forkant av intervjuene fortalte jeg kort om meg selv og min fotballkarriere, og hva prosjektet handler om, samtidig som jeg nok en gang presiserte om fullstendig konfidensialitet og at de når som helt kunne trekke sin deltakelse fra dette prosjektet, også etter at intervjuene er unnagjort. Ved å fortelle informantene om rammene for prosjektet kan man bygge tillit og skape trygghet, slik at man oppnår en mindre ansent og usikker atmosfære underveis i intervjuet (Lantz, 2007). Holme og Solvang (1996) presiserer viktigheten av å finne balansegangen mellom å ikke være en for ivrig forsker, samtidig som man ønsker å innhente så mye nyttig informasjon som mulig. Det er her samspillet mellom de ulike aktørene blir synlig. Ved å fortelle at jeg også har vært i en lignende situasjon (riktignok ikke på det samme nivået), opplevde jeg en positiv respons fra informantene, som kan tenkes kan være for at de føler jeg lettere kan sette meg inn i deres situasjon. Ved å begynne med litt uformell prat kan man gjøre avstanden mellom meg og vedkommende mindre og dermed føre til større grad av åpenhet. Nærhet til informantene er en styrke ved kvalitativ forskning (Nilssen, 2012). Før intervjuene skulle begynne ble informantene også oppmuntret til å gjerne dele ulike opplevelser og tanker som de har om de ulike kategoriene og spørsmålene som ble stilt underveis i intervjuene.

Kulissene betegnes som det siste avgjørende elementet ved gjennomføring av intervju, og tilsier faktorer som plassering, tid og sted (Holme & Solvang, 1996). Rapley (2004) poengterer at sted for intervjuet kan ha en betydning for kvaliteten på intervjuet og at det viktig å finne et rom som er skjermet for forstyrrelser og støy. Jeg møtte informantene på et avtalt tidspunkt og sted som passet hver enkelt i informant, noe som var enten i garderoben deres, på en rolig café like ved deres treningsanlegg eller på skolen de gikk på. Tid for intervjuene var enten i forkant/etterkant av deres trening, eller i en fritime i skoletiden. Informantene fikk muligheten til å velge både tid og sted selv, men etter hvert som jeg tolket situasjonen dithen at de ville avholde det etter trening, foreslo jeg å ta det på en café like ved treningsanlegget, som jeg i foregående intervjuer hadde god erfaring med. På formiddagen var vi stort sett de eneste i caféen, og de ble tilbydd kopp kaffe/kakao som en takk for at de ville være med i dette prosjektet. I det vi skulle til å begynne intervjuet sørget jeg for å ikke sitte direkte ovenfor informanten, men heller litt skrått ved siden av. Dette var en bevisst handling fordi ved å sitte direkte ovenfor informanten kan føre til en følelse av konfrontasjon hos individet som blir intervjuet (Kristoffersen et al., 2010). Etter at intervjuene var ferdig fortalte jeg at det bare var å kontakte meg dersom de hadde noen spørsmål, og at transkripsjon av

intervjuet vil bli sendt tilbake til dem hvis de ønsket det, for å være sikker på at jeg representerer deres tanker og meninger med full nøyaktighet. Dette bidrar samtidig til en sterkere troverdighet rundt dette prosjektet (Glesne, 2015).

Transkribering

Samtlige intervjuer ble tatt opp med båndopptaker fra en iPhone 6 som sikret god lyd kvalitet og dermed gjorde det mulig å transkribere data og etablerer en bedre mulighet til å analysere forskningsdataen i etterkant av intervjuene (Kvale et al., 2009). Jeg har transkribert intervju ved tidligere prosjekter, så jeg visste på forhånd at dette var et omfattende arbeid, som kunne ta en del tid avhengig av lengden på intervjuene. Jeg så allikevel viktigheten av å få det fra muntlig til skriftlig form slik at jeg grundig kunne bearbeide forskningsdataen, uten å måtte høre intervjuene gjentatte ganger. Kvale og kollegaer (2009) belyser også viktigheten av å være konsis i hvilken transkriberingsform man skal ta i bruk. Samtlige intervjuer ble dermed transkribert i bokmål, slik at ulike dialekter ble oversatt og dermed bidrar til anonymisering av utvalget. Kvale og kolleger (2009) mener også at ordlyder som "eeh" og "hmm" av og til kan forsterke informantens opplevelser og svar, så jeg har i lys av dette valgt å ta med disse ordlydene i transkriberingen. De gangene informantene begynte en setning, men raskt startet om setningen på en annen måte ble kun det spilleren avsluttet med å si, tatt med fordi det var det han i utgangspunktet skulle fortelle. I tillegg til at man sparer transkriberingen og presentasjon av analysen for unødvendig informasjon. Direkte sitater vil i analysen bli presentert i kursiv, innrykk og med mindre linjeavstand. Ved de tilfellene sitatene ikke begynner på starten, hopper over noe midt i, eller blir avsluttet tidligere blir markert med (...). Underveis i transkriberingen markerte jeg sitater som jeg tror var ekstra viktig, for å lettere kunne finne dem igjen ved analyseringen av forskningsdataen.

4.7 Analyse av forskningsdata

Analyse av data innebærer organisering av forskningsdata, utvikling av teorier og hypoteser, og sammenligning av funn i studien med tidligere forskning på området. For å gjøre dette er man nødt til å kategorisere, se etter mønstre hos informantene og tolke forskningsdataen som er samlet inn (Glesne, 2015). Analyse av datamaterialet ved kvalitative forskningsprosjekter kan gjøres på flere forskjellige måter, og hvilken metode som burde brukes avhenges fra oppgave til oppgave (Rapley, 2004). Disse metodene er en tematisk analyse, en analyse av mønstre/sammenhenger, en analyse av portretter/typetilfeller og en analyse av språkuttrykk og

diskurs (Widerberg, 2011). Tematisk analyse ble valgt til dette prosjektet, av den enkle grunn at det følte mest naturlig siden tidligere forskning og intervjuguide fra før hadde en tematisk rekkefølge. Innenfor tematisk analyse kan man igjen velge tre ulike tilnæringsmetoder. Man kan velge å bruke teorier for å sette opp temaene man ønsker å fokusere på, la fremstillingsformen bestemme eller bruke en empirisk tilnærming. Mitt valg falt på en empirisk tilnærming der man henter temaene fra det empiriske datamaterialet (Widerberg, 2011). For å tilrettelegge for sammenligning av funn, tolkning av forskningsdata og enklere kunne observere mønstre, organiserte jeg sitatene til informantene etter hverandre, slik at det utvalget svarte på de ulike spørsmålene kom rett etter hverandre. Videre kodet jeg forskningsmaterialet ved å markere ulike kategorier i forskjellige fargekoder. Ved hjelp av dette opplevde jeg at analysen av datamaterialet ble lettere, mer oversiktlig og la et godt grunnlag for en god, grundig og ryddig analyse. Måten datamaterialet har blitt organisert og sammenlignet med tidligere studier danner grunnlaget for strukturen i fortolkningen av forskningsdata. Fortolkning dreier seg om å tolke datamaterialet i dette prosjektet i lys av teorigrunnlag og tidligere forskning på området for å svare på problemstillingen (Nilssen, 2012). Glesne (2015) belyser viktigheten av å gjøre dataanalyse samtidig som man innhenter data, noe som hjelper forskeren til å fokusere og forme studien underveis. I lys av dette ble det reflektert rundt hva hver enkelt informant sa både under og rett etter intervjuene, og skrevet ned tanker og refleksjoner på en notatblokk etter hvert som de dukket opp. På denne måten kan man utvikle disse tankene videre, og dersom ideene skulle bli glemt til senere, ville de stått skrevet ned fra før (Glesne 2015).

4.8 Forskningskvalitet

Det å ha høy grad av validitet og reliabilitet er svært viktig for å gjøre forskning så god som mulig (Skog, 2013; Ringdal, 2013). Disse begrepene har riktignok vist seg å ikke være like enkle å benytte i kvalitativ forskning der forskningsdataen ikke kan måles i tall (Seale, 2010). Kvalitativ forskning har samtidig et lavt utvalg og er også svært kontekstavhengige, noe som gjør det vanskelig å reprodusere studier som har brukt denne forskningsmetoden, helt likt (Nilsen 2012). I moderne tid har dermed begrepene troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet vist seg å være bedre egnet til å sikre god forskningskvalitet i studier som ikke kvantifiseres (Thagaard, 2003). Dermed vil disse begrepene i de neste avsnittene blir diskutert ut i fra hva som er blitt foretatt ved dette prosjektet for å opprettholde og sikre god kvalitet i forskningen.

Troverdighet

Troverdighet innenfor kvalitativ forskning innebærer at prosjektet har gått for seg på tillitsvekkende vis og dokumenteres med at forsker redegjør for den metodiske prosessen på en grundig og oversiktlig måte (Thagaard, 2003). Den metodiske prosessen er forklart grundig i metodedelen ovenfor, og dette styrker prosjektets troverdighet. I følge Thagaard (2003) forsterker bruken av båndopptaker i intervjuene troverdigheten til forskningen ved at man er mindre avhengig av forskerens egne oppfatninger, enn dersom svarene skulle blitt skrevet ned fortløpende underveis i intervjuet. Samtidig vil forsker kunne fokusere mer på dynamikk og flyt i intervjuene (Kvale et al., 2009). Raley (2004) spesifiserer allikevel at man må være oppmerksom på at bruken av båndopptaker kan gjøre enkelte informanter mer nervøse og gi en økt redsel om å fortelle sannheten. Andre informanter kan på den andre siden tolke det dithen at det dem skal fortelle må være av stor interesse og dermed føre til overdrivelser. Bruken av båndopptaker var noe samtlige av informantene i forkant av intervjuene godkjente uten å nøle og verken underveis eller i ettertid oppleves det som et problem eller noe som kan ha påvirket informantenes nervøsitet, svar eller ytringer i noen grad. Det kunne heller oppfattes som at de nesten glemte at den var til stede underveis i intervjuet.

Bekreftbarhet

Bekreftbarhet handler i bunn og grunn om analyse av forskningsdata, og om forsker stiller seg kritisk til egne tolkninger og ser funnene i sammenheng med annen relevant forskning på området (Thagaard, 2003). Det å være i stand til å se sterke og svake sider med sitt prosjekt styrker kvaliteten på forskningsprosjektet (Bjørndal 2011). Det er viktig å avklare og reflektere over at jeg som forsker på sett og vis er forskningsinstrumentet der min kompetanse kan sette visse begrensninger og kan være en svakhet ved kvalitative studier (Glesne, 2015). I lys av dette er det viktig å ta i betraktning at dette er et tema som jeg finner veldig interessant og i min søken om å finne noe som underbygger mine hypoteser kan man ende opp med å høre det man vil høre og tolke sitater som støtter mine egne antakelser (Glesne, 2015). For å begrense subjektivitet skrev jeg i forkant av intervjuprosessen ned mine hypoteser og tanker rundt unge fotballspillers opplevde stressopplevelse ved skole og fotballsatsning. På denne måten var målet å adressere forhåndsoppfattede meninger og på samme måte kunne reflektere rundt egen subjektivitet (Glesne, 2015). I tillegg ble tilfeldige deler av forskningsdataen tolket av en studiekamerat, noe som også bidrar til å redusere subjektivitetsnivået i dette prosjektet (Glesne, 2015).

Overførbarhet

Overførbarhet ved kvalitative studier innebærer at den kunnskapen man utvikler, også kan være relevant for andre studier, og dermed opparbeide seg en mer generell forståelse av et sosialt fenomen (Thagaard, 2003). De unge talentfulle fotballspillerne i dette prosjektet er tilknyttet akademiet til en eliteserieklubb i Norge og må balansere balansegangen mellom skole og fotballsatsning. Det er grunn til å påstå at erfaringene, tankene og meningene om hvordan dette påvirker deres opplevde stressopplevelse lar seg overføre til andre nåværende og fremtidige unge talentfulle fotballspillere, og unge idrettsutøvere i andre idretter. En faktor er at andre talentfulle fotballspillere kanskje vil kjenne seg igjen, et annet element er at fotballklubber, skoler, trenere, lærere og andre viktige aktører innenfor utvikling av unge idrettsutøvere og mennesker generelt kan ta lærdom og gjøre noe med det som blir funnet i slike studier. Både det som er positivt i deres miljø og skole- og klubbhverdag, hva som kan bli gjort bedre og hva som påvirker unge talentfulle fotballspilleres opplevde stressnivå. Det kan også være viktig å få frem at klubben de unge talentfulle spillerne i dette prosjektet, tilhører en anerkjent klubb i landet og at presset og forventningene kan være høyere enn mindre anerkjente klubber i eliteserien, og spesielt Obosligaklubber som også betegnes som toppidrettsklubber i Norge. Allikevel er det funnet signifikante forskjeller på opplevd stressnivå blant akademiene i OBOS-ligaen og Eliteserien, der unge fotballspillere som er tilknyttet OBOS-ligaakademiene opplever et høyere stressnivå enn hos spillerne i eliteserieakademiene (Ommundsen & Roberts, 1999; G. Roberts, 2012; Sæther, 2018).

4.9 Etikk

Forut for innsamlingen av data til dette masterprosjektet ble undersøkelsen sendt inn til Norsk senter for Forskningsdata (NSD). Der vurderte personvernombudet det til at dette prosjektet er innenfor personopplysningslovens rammer (§ 31), slik at jeg kan gå i gang med dette prosjektet. En kopi av mailen som belyser dette, er å finne i vedlegg 8.3. Etikk ved kvalitative forskningsmetoder er viktig og det innebærer at forskeren beskytter og respekterer deltakernes behov og interesser, samtidig som deres sensitive informasjon blir anonymisert ved publikasjon og strengt beskyttet av forsker ved oppbevaring av slik informasjon (Flick, 2014). I lys av dette vil informantene som nevnt tidligere bli nummerert fra en til ti, samtidig som klubbtilhørighet ikke vil bli gitt annet enn at det er en eliteserieklubb i Norge. Intervjuene involverer personer fra samme klubb, noe som kan medføre at spillere i den samme klubben eller personer tett innpå spillergruppen kan gjenkjenne hvem av personene som er beskrevet,

når det for eksempel blir beskrevet at de bor et stykke unna skole og klubb. Dette er en utfordring knyttet til full anonymitet (Wibeck, 2010). Kontaktinformasjonen til informantene, opptak og transkribering av intervjuene vil bare jeg ha tilgang til gjennom en passordsikret datamaskin og denne informasjonen vil også bli slettet etter at denne oppgaven er ferdig sensurert. Informert samtykke fra informantene er også essensielt, og dette innebærer at de er fullt klar over at deres svar vil bli benyttet innen forskning, at de er innforstått med studiens formål og har en visshet om at de når som helst kan trekke seg fra studien (Ryen, 2004). Dette er noe som både står skrevet på infoskrivet som hver og en i utvalget leste og signerte i forkant av intervjuene (se vedlegg 8.2) og ble varslet om like før intervjuene skulle tre i kraft.

5. Analyse

Hensikten med studien er å få en dypere forståelse rundt unge talentfulle fotballspilleres balansegang mellom skole og fotballsatsning, og deres opplevelse av stress i deres hverdag. Påfølgende analyse tar utgangspunkt i oppgavens problemstilling og er som tidligere nevnt: *“Hvilke oppfattede stressopplevelser kan unge talentfulle fotballspillere møte ved deres balansegang mellom skole og fotballsatsning. Opplever spillere som bor hjemme forhold som treningsmengde, valget om full fotballsatsning og tidspress annerledes enn spiller som har flyttet hjemmefra?”* For å enkelt kunne holde oversikt over hvem som tilhører de ulike kategoriene, er spiller 1-5 de som har flyttet ut fra familien og spiller 6-10 de som enda bor hjemme i barndomshjemmet sitt.

Kapittelet er inndelt i fem kapitler med påfølgende delkapitler. Disse kapitlene handler om personlig overgang på skolen og i fotballen, valget om full fotballsatsning, tidspress, hvordan det er å ha flyttet hjemmefra og sammenkobling av funn.

5.1 Personlig overgang på skolen og i fotballen

5.1.1 Valg av studieretning

Sæther (2013) sin studie viste at svært mange unge fotballspillere som har et håp om å nå elitenivå velger idrettsfag som studieretning på videregående skole og dette står i tråd med hva utvalget i dette prosjektet også valgte, der åtte av ti går idrettslinje. Av de to andre som ikke har valgt idrettslinje, går en studiespesialisering og den andre helse og oppvekst. Dette forklarer Sæther (2013) med at det kan være et resultat av idrettslinjenes tilrettelegging for unge talentfulle fotballspillere, og dermed medføre et press om å velge denne retningen. På spørsmål om informantene følte noen form for forventninger eller press fra andre om å velge idrettsfag, forteller samtlige informanter i dette prosjektet at det var et valg de tok selv. Dette forklarer de med at de ikke følte noe som helst press om å velge idrettslinje, fordi det er lagt opp slik at alle på laget har like mange treninger i skoletiden med klubblaget og det er tilrettelagt på samme måte for å satse på en fotballkarriere ved siden av skolen, uansett hvilken studieretning man har valgt på skolen. Spiller 1 forteller samtidig at det i hans kull (19 år), var relativt jevnfordelt mellom valg av studiespesialisering og idrettslinje. Spiller 3 gir uttrykk for at idrettsfag var det eneste som fristet for han. Dette utdyper de slik:

”Nei egentlig ikke, det var et valg jeg tok selv. Og av de spillerne som var her fra før av var halvparten idrett og halvparten studie. (...) Vi på studiespesialisering har alle toppidrett, sammen med dem på idrettslinja. (...) Så vi trener faktisk like mye. (...) Så da trener alle vi spillerne i klubben sammen i skoletiden (...). – Spiller 1

”Eh, det var ikke et press men det er det som er greiest å ta da. Og det var ikke noe tvil om jeg ville gå idrett. Det var ikke noe annet som egentlig fristet.” – Spiller 3

Den jevne fordelingen ved valg av studieretning slik spiller 1 forteller om, kan tolkes og støttes opp om at det ikke er noen press eller forventinger ved valg av studieretning i denne klubben som informantene også sier. Anders Jacobsen etterlyste som tidligere nevnt et bredere tilbud av studievalg da han skulle begynne på videregående skole og samtidig ønsket å satse på idrett. Ved at informantene forklarer at studieretning ikke har noe å si for idrettssatsingen på denne skolen, forteller om god tilrettelegging for å kunne satse på fotball uansett hvilke interesser eller drømmer man har ved siden av idretten. På basis av flere valgmuligheter avslører fire av informantene at de opplevde en usikkerhet rundt valg av studieretning i forkant av at man skulle begynne på videregående skole. Spiller 6 uttrykker seg på denne måten:

”Jeg sto å vippe litt mellom studie og idrett, men det som liksom fikk meg til å velge idrett til slutt var det å ville lære om idrett, for det jo fotballspiller jeg skal bli, så hvorfor skal jeg vite hva som skjedde 300 år tilbake i tid på en måte. Jeg vil lære om spenst, hurtighet og styrke da. Så det er det jeg baserte valget mitt på.” – Spiller 6

Ifølge Fletcher & Sarkar (2012a), som har delt opp stress i tre hovedkategorier innen idrett, blir usikkerhet ved valg av studieretning kategorisert som personlige stressorer. Selv om det ble nevnt at fire av informantene var usikre på valg av studieretning, oppgir ni av ti informanter ved dette prosjektet at de er veldig godt fornøyd med valget av studieretning på videregående skole den dag i dag. Unntaket var spiller 4, som innrømmer at han hadde valgt en annen studieretning om han hadde fått valget igjen i dag. Han forteller at han valgte idrettsfag for å få mer trening i skoletiden, siden det var denne studieretningen man måtte velge for å få trene på skolen der han kommer fra. På spørsmål om valg av studieretning på videregående skole var et vanskelig valg, svarte han følgende:

”Ja, det var vanskelig. Ehm, det sto mellom idrettsfag og studiespesialisering, så jeg angret litt på valget jeg tok. Fordi jeg er ganske god på skolen og jeg visste ikke helt hva man måtte ha når man spilte i denne klubben: måtte man ha idrettsfag eller måtte man ha studie, spilte det noen rolle? Jeg tror jeg får mer bruk av studiespesialisering i fremtiden i hvert fall.” – Spiller 4

Dette kan være en indikator på at tilrettelegging for unge fotballspillere er bedre ved idrettsfag enn andre studieretninger ved samarbeid mellom toppklubber og skoler, andre steder i landet. Det kan dermed tolkes dithen til at den gode tilretteleggingen for idrettslinjer og trening i skoletiden kan virke som et press for valg av studieretning for enkelte, slik som Sæther (2013) fant i sin studie, men at dette ikke gjelder i denne klubben som det er fokusert på i dette prosjektet. Dette er et resultat av at det er tilrettelagt for fotballsatsning uansett hvilken linje de unge håpefulle fotballspillerne velger på den skolen samtlige av informantene i denne klubben tilhører.

Selv om det tidligere har blitt konkludert med at utvalget ikke følte noe press eller forventninger om å velge idrettsfag, avslører tre av informantene at de baserte deler av valget om idrettslinje på grunnlag av hva andre på klubblaget i det samme alderskullet valgte. Spiller 9 og 10 gir uttrykk for dette slik:

”Hmm, for meg var det egentlig ganske lett (...), resten tok idrettsfag og jeg selv ville ha idrettsfag, så det var et ganske lett valg.” – Spiller 9

”Jeg baserte valget på hva jeg var interessert i, og hva flesteparten av kompisene mine gjorde. Hele laget går på den linja så det går jo mye på det også.” – Spiller 10

Andre som valgte idrettslinje forteller at de baserte dette valget på å få lære mer om idrett og at det var det valget som falt mest naturlig for dem. Spiller 8 poengterer i tillegg at han valgte idrettsfag fordi han anså det som lettere enn studiespesialisering, fordi det er færre timer i uka med skole på idrettslinja på denne skolen. Spiller 7 og 8 utdyper hvorfor de valgte idrettslinje i de påfølgende sitatene:

”Det var litt fag. Vi har mer nytte av det vi lærer i de fagene. Det er mer idrettsrelatert. Og når jeg går all inn for fotballen da, så tror jeg det kan hjelpe meg.” – Spiller 7

”Jeg tok idrettsfag fordi jeg følte det var lettere da, også syntes jeg det var ganske greit. (...) Hvis jeg hadde valgt studiespesialisering hadde det vært mye mer skole, og vært mange flere timer i uka. Så i grunn var valget fordi jeg nå fikk tatt de fagene man må ha for å få det jeg trenger for å få generell studiekompetanse.” – Spiller 8

Ved å tolke spiller 8 sitt valg av studieretning kan det virke som at han valgte idrettslinje for å ha mer tid til å investere i fotball. Skolearbeid kan, som blir belyst senere i oppgaven, i perioder blant annet medføre dårligere tid til egentrening. Spiller 9 og 10 sine uttalelser kan tyde på at flere velger linje på videregående skole basert på å lettere kunne håndtere og mestre en potensiell stressfaktor, som et nytt miljø kan være (Suldo et al., 2009; Sæther, 2013), med

sosiale relasjoner fra før av. Hvordan denne overgangen er, vil bli presentert i påfølgende kapittel.

5.1.2 Overgang fra ungdomsskole til videregående skole

Stressorer viser seg å både øke i varighet, intensitet (Finn & McKenna, 2010; Grant et al., 2003) og frekvens gjennom ungdomstiden (Jose & Ratcliffe, 2004). Dette virker tilsynelatende også å gjelde for de normative stressorene som oppstår på skolen (Isakson & Jarvis, 1999). Overgangen fra ungdomsskole til videregående skole er en av faktorene for økningen av stressorer der blant annet økning i akademiske forventninger og et nytt miljø er faktorer for dette (Suldo et al., 2009; Sæther, 2013). Utvalget i dette studiet forteller også om en økning hos andre normative stressorer som høyere forventninger i videregående skole, i tillegg til at det er mer å gjøre i form av lekser, innleveringer, prøver og fremføringer, og spillerne som har flyttet hjemmefra forteller om et nytt miljø som en av de største overgangene. Spiller 1 og 5 uttrykker seg på denne måten:

”Den største utfordringen var kanskje at.. sånn som der jeg er i fra da som jeg har bodd hele livet så hadde man et nettverk der man kunne få hjelp på skolen og sånn, og man måtte være mye mer selvstendig når man kom hit, og måtte klare seg mer selv.” – Spiller 1

”Det var høyere akademiske krav. Det er jo i takt med hvor høyt man kommer opp i skolegangen, så da blir det jo vanskeligere og vanskeligere da. Så jeg synes at det var vanskeligere på videregående å få gode karakterer, men det har gått greit. Det var ikke noe mer enn forventet sånn sett.” – Spiller 5

Spiller 5 forteller om en økning i de akademiske kravene, men presiserer samtidig at dette var noe som var forventet, og et gjennomgående mønster hos informantene er at disse kravene ikke er for utfordrende. Allikevel kreves det mer på videregående skole, og som det vil bli beskrevet nærmere i kapittel 5.3, opplever de unge fotballspillerne en stressor i form av at dem også må fokusere på skolearbeid ved siden av fotballen.

Overgangen til et nytt miljø på videregående skole, kan være utfordrende (Suldo et al., 2009; Sæther, 2013). Påfølgende sitater viser hvordan henholdsvis en som bor hjemme og en som har flyttet hjemmefra svarer på hvordan det var å begynne på ny skole og inn i et nytt miljø:

”Nei jeg gikk ganske mye alene i begynnelsen, og ventet til matfri for å møte lagkameratene mine fordi jeg kjente ingen andre. Det ble bedre når jeg begynte å bli kjent med klassen.” Spiller 2

”Det var selvfølgelig fint å komme inn i et miljø der man kjenner flere folk da. Så jeg kjente mange av dem som gikk på skolen fra før, så det var en stor fordel vil jeg nå si. Men det går seg til fort da, vi har hybelboere som er på skolen, og dem kommer fort inn i miljøet dem også. Så det er bare helt i startfasen det er noe forskjell.” – Spiller 7

Hvis man sammenligner de som har flyttet hjemmefra med de som enda bor hjemme hos foreldrene sine, ser man at den sistnevnte gruppen har en fordel med at de har et mye større nettverk når de begynner på videregående skole. Spiller 2 er alene om å gå i sin klasse fra klubben og er et eksempel på at det kan være utfordrende i begynnelsen i et helt nytt miljø, der nye roller, ansvar og forventninger blir skapt som følger av både fysisk og psykisk utvikling (Halpern-Felsher et al., 2002). Utfordringer rundt en overgang til et nytt miljø hos unge fotballspillere i denne alderen, er noe som også Sæther (2013) fant i sin studie. De resterende i utvalget som har flyttet hjemmefra trekker frem at det var lettere å begynne på en ny skole, fordi de hadde spilt fotball med sine nye klassekamerater på kretslag og at det dermed var lettere å komme seg inn i gruppa. Dette forklarer spiller 5 i sitatet nedenfor:

”Eehm, nei det som var et stort pluss var at dem som jeg er på lag og starter i klasse med har jeg kjent ganske langt tilbake fra vi startet kretslag rundt 12-13 årsalderen. Så har jo vært med dem på en del samlinger så kjente dem litt fra før da, så det gjorde det lettere å gli inn i gruppa.” – Spiller 5

Betydningen av sosial støtte viser seg her å være essensiell for hvordan de unge talentfulle fotballspillerne mestrer denne overgangen (Hjemdal, 2009), ved at de ikke er alene om å gå i den samme klassen. Spiller 6-10 som bor hjemme hos familien erfarer også at de følte at overgangen til et nytt miljø på videregående skole var lettere når de kjente flere som begynte på skolen, også utenom fotballen. Spiller 6, 9 og 10 bruker venner utenfor klubblaget som et eksempel på hvordan de kan hjelpe til å tenke på andre ting enn bare fotball, og forklarer det slik:

”(...) Det er tider hvor du bare må slappe av og ikke tenke noe på fotball og bare gjøre noe annet da. Eller du kan tenke fotball og snakke fotball med gutta (hjemmefra) men sånn hovedfokus er på en måte ikke fotball da. For hvis ikke kan det bli at man tenker litt for mye på det til slutt.” – Spiller 6

”Ja, det tror jeg er utrolig viktig egentlig. Det er jo av og til tøft, med spilletid og sånn. Men kompiser utenfra får deg til å.. ikke slappe av.. men bare chille liksom, og finne på noe annet av og til.” – Spiller 9

”Da kobler jeg helt av, da tenker jeg ikke på noe annet. Da er jeg bare med dem og har det gøy. Så da tenker jeg ikke på fotball eller skole eller noe som helst.” – Spiller 10

Videre forteller spiller 6 at han har tre kategorier i livet han bryr seg mest om og det er fotball, skole og venner, kjæreste og familie. Dette kan sees i lys med fordelene av å kunne ha flere ”identiteter” å velge mellom dersom man ikke skulle lykkes med å bli fotballspiller og dermed være en viktig faktor for forståelse av seg selv som menneske (Sæther, 2017). Som han selv sier bidrar det til at han ikke nødvendigvis tenker på fotball hele tiden, og dermed klarer å koble av og tenke på andre ting. Samtidig kan det tolkes dithen at han vil være mindre avhengig av at fotballen alltid går bra for å opprettholde god livskvalitet, når man har andre faktorer som også kan påvirke lykken i riktig retning. Dette støttes av Brettschneider (1999) som poengterer det at det å føle god kompetanse og mestring på flere kanter styrker eget selvbilde og gjør dem bedre rustet til å mestre stressorer når de først oppstår. En potensiell stressende periode for unge fotballspillere er overgangen til junior – og seniorfotball (Stambulova et al., 2009). Denne overgangen vil bli sett nærmere på i neste steg.

5.1.3 Overgang fra guttefotball til junior og – seniorfotball

Stambulova med kolleger (2009) beskriver overgangen fra guttefotball, til junior – og gjerne også samtidig seniorfotball som en svært sentral periode for deres videre karriere i fotball, der Finn og McKenna (2010) forklarer dette med at det stilles høyere krav og at man møter bedre med – og motspillere. Dette kan trekkes paralleller til informantenes opplevelse av den samme overgangen, der de fremhever økning i tempo, konkurranse om plass på laget, flere treninger og nervøsitet før trening som de største utfordringene ved overgangen til junior – og seniorfotball. Dette meddeler spiller 2, 3 og 6 på følgende vis:

”Nei, starten var jeg jo.. Da tenkte jeg veldig mye på å imponere trenerne, så jeg ble veldig enkel. Jeg prøvde ikke å gjøre noe spesielt, ville bare holde det enkelt, så de ikke så noen feil. Men nå som jeg har kommet litt inn i det, er jeg mye bedre. Jeg var litt ansent på hver trening tidligere.” – Spiller 2

”Ja, altså (...). Du merker jo stor forskjell i tempo og sånn, det er alltid fint å ta nye steg egentlig.” – Spiller 3

” (...) Da var det helt annerledes og nivået var veldig høyt. Jeg hadde bare trent med mitt breddelag på mitt alderskull og hadde aldri blitt med å spilt med de eldre, også plutselig skal jeg spille med de som var litt eldre og mye bedre. Så det var en tøff overgang, men jeg synes bare det var kult (...).” – Spiller 6

Det at informantene forteller om økt konkurranse om plassene og nervøsitet før trening blant de største utfordringene ved denne overgangen kan sees i sammenheng med hva Richardson med kolleger (2004) fant om at det å være i et såpass konkurransepreget miljø der det er store

forventinger til at man skal prestere hver eneste trening og kamp, kan være en stressfaktor for unge fotballspillere. Dette kan bekreftes av spiller 2 sin uttalelse om å føle seg anspent i sitatet ovenfor, som går under det Sæther og kolleger omtaler som prestasjonsstress (Sæther, Aspvik & Høigaard, 2017; Sæther & Aspvik, 2016). Funn i denne studien er at prestasjonspress er noe som virker å kunne være tilstede i begynnelsen når unge fotballspillere befinner seg i en ny treningsgruppe, spesielt der nivået er høyere enn det man er vant til. Dette blir igjen dokumentert av spiller 7 som nedenfor deler sin erfaring rundt sine første treninger med klubbens a-lag, som til daglig spiller i den øverste divisjonen i Norge. Han uttrykker følgende:

”Man er mer nervøs da. Du vet at det er mer som står på spill. Trener med bedre folk, så det har litt å si, så det går nå litt på selvtillit, men hvis man har vært på noen treninger og ja begynner å bli litt varm i trøya slipper man seg litt mer løs da. Man vet at man må det hvis man skal ta det steget opp til a-laget, som er målet. Så det blir litt mental forskjell men det jevner seg litt ut når man begynner å bli litt varm i trøya føler jeg.” – Spiller 7

I dette sitatet ser man hvordan viktige psykologiske egenskaper for mestring av stress, som for eksempel selvtillit (Bull et al., 1996; Loehr, 1982; R. Williams, 1988) blir påvirket. Dette forklares av Andersen og Williams (1988) med at muskelspenningen økes og at idrettsutøvere blir lettere distraheret i møte med stressende situasjoner. Dermed kan det tenkes at unge fotballspillere er ekstra sårbare for distress ved slike overganger og man tar nye steg i sin utvikling som fotballspiller. Det å ta nye steg i form av å spille på et høyere nivå, er viktig for opprettholde et optimalt stressnivå i hverdagen, men også for å gi økt motivasjon og oppmerksomhetsfokus, og dermed kunne utvikle seg som fotballspiller (Selye, 1956). Spiller 1 fremhever overgangen fra det å være en av få unge talenter i sin gamle klubb og dermed få en del oppmerksomhet og støtte fra de eldre i spillergruppen, til å bli en i mengden blant andre unge talenter på et juniorlag, som en utfordrende overgang. Han setter ord på denne overgangen i sitatet som følger:

”Jeg var jo med a-laget der jeg kommer i fra, så det var veldig bra treningsgruppe og sånn. Og det som var litt rart var det at man var blant voksne i moderklubben, og man skulle tro at å komme til et jr. lag her skulle være en ganske grei overgang. Men her var det mye mer teknisk, og slike ting og det er mer opp til deg selv her. Hjemme hadde man liksom ti seniorer rundt seg som passet godt på meg, men her er det mer opp til seg selv. Så det er klart du blir mye mer selvstendig. Her blir man på en måte en av mange unge talenter.” – Spiller 1

Dette er et eksempel på hvordan sosial støtte fra lagkamerater i et trygt og kjent miljø kan bidra til å mestre stressfaktorer, mens å ta del i et såpass konkurransepreget miljø med mange om beinet kan ha sine utfordringer. Hvordan de unge fotballspillerne håndterer disse

stressorene som oppstår ved en slik overgang, er med på å påvirke deres utvikling som fotballspillere (Richardson et al., 2004). Overgangen til junior – og seniorfotball kan kobles til Lazarus (2006) sin inndeling av stress, der ”trussel” forklares med overgangen til junior – eller seniorfotball og en mulighet for skade eller tap i fremtiden. ”Utfordring” ved dette eksempelet er at man klarer å opprettholde kvaliteten og troen på å mestre den nye treningshverdagen, som av mange kan oppleves som utfordrende og stressende i begynnelsen. Dette er også avgjørende faktorer for hvilke spillere som blir tatt med videre for hvert år, og hvilke spillere som blir bedt om å finne seg en ny klubb. De eldre informantene forteller at det er flere klasse- og klubbkamerater som har mottatt beskjed om å søke nye utfordringer og er noe som kan kobles med Lazarus (2006) sitt skade/tap begrep. Spiller 7 forteller det på følgende måte:

”(...) Men så er det folk som falt av og ikke fått videre kontrakt. Så nå er det meg og en til (i klassen).” – Spiller 7

Det foregående sitatet bekrefter igjen at unge fotballspillere som forsøker å utvikle seg til profesjonelle fotballspillere er inne i et svært konkurransepreget miljø (Richardson et al., 2004). Dette studiet viser ingen forskjell på overgangen fra guttefotball til junior og – seniorfotball hos de unge spillerne som har flyttet ut hjemmefra, og de som enda bor hjemme hos familien. Samtlige av informantene forteller riktignok om en økning av potensielle stressorer, som for eksempel en hardere treningsbelastning.

5.1.4 Treningsmengde

Økt treningsbelastning var som nevnt i foregående delkapittel en av utfordringene ved overgangen til junior – og seniorfotball for informantene i dette prosjektet. En av informantene beskriver den økte treningsbelastningen på følgende måte:

*”Jeg synes treningssyklusen var ganske hard i begynnelsen, med at vi doblet antall økter. Det ble veldig hardt i starten. Men nå som jeg har vendt meg til det i løpet av et halvår går det helt greit. Fordi nå kan jeg godt ta dobbel økt hver dag på en måte.”
– Spiller 6*

Det at de forteller om en økning i treningsbelastning ved denne alderen er ikke overraskende, siden treningsmengden blant juniorspillere har vist seg å være høyere enn for seniorspillere. Dette medfølger at restitusjon mellom trening og kamper er blitt adressert som den største utfordringen ved junioralder (Sæther, 2017). Spiller 6 gir i det foregående sitatet uttrykk for at dette er noe han har tilvendt seg, og er noe som de resterende informantene også erfarer. På

spørsmål om det er perioder det kan bli for mye trening, er allikevel det generelle inntrykket til spillerne i dette prosjektet at de har sine perioder som de er slitne, men at de ikke føler det blir for mye trening når man summerer trening i både skoletiden og kveldstid, med kamper. Informantene forteller om et støtteapparat som er flinke til å tilpasse treningsbelastningen, så hvis de har vært gjennom en tøff treningsuke, eller har vært og spilt en bortekamp der de tilbringer seks til syv timer i buss hver vei, kan de få en lettere treningsuke uka etter eller få noen fridager fra fotballen. Spiller 4 og 7 forklarer dette slik:

”Neei, eller det kan hende.. nei. Dem passer på ganske bra. Det er jo mye trening sånn til vanlig da, men dem begrenser det jo. Etter en tøff uke, så tar vi det rolig den neste uka. Vi har et godt støtteapparat.” – Spiller 4

”Hmm, ikke for mye nei. Det er da mye, vi skal prøve å pushe litt grenser da. Men jeg føler ikke det er for mye nei. (...).” – Spiller 7

Her ser man at de unge håpefulle fotballspillerne i dette prosjektet trener mye, men så lenge de er flinke til å tilpasse denne belastningen og at ikke den fysiske belastningen blir for stor over lengre tid, kan det tolkes som den konstruktive formen for fysisk stress, eustress, som er de kravene, presset eller forventningene man må ha for å prestere og utvikle seg mest mulig (Selye, 2013). Viktigheten av god tilpasning av treningsbelastning er essensiell i toppidrett, fordi konsekvensene av for mye trening kan være markante i form av overtrening, og dermed lede til at utviklingen stagnerer og underprestering under trening og kamp (Kuipers & Keizer, 1988; Morgan et al., 1987). En nøkkelfaktor for god tilpasning av treningsbelastning i denne klubben kan tolkes som god kommunikasjon mellom trenere og spillere. På spørsmål om informantene føler at de kan si i fra til trenerne i perioder dem føler seg slitne, svarer en av informantene følgende:

”Trenerne er jo flink til å spørre om hvordan kroppen er og hvordan man har det og sånt. Da sier man bare som det er egentlig, og prøver å tilpasse etter det.” – Spiller 5

Dette står i kontrast til hva Sæther (2017) fant i sin studie om at mange kan være måteholden med å fortelle trenere om at de i noen perioder er slitne, i frykt for å bli stemplet som useriøse og late. Selvfølgelig kan dette være svært varierende fra person til person, men å ha trenere som er åpne, oppdatert og nysgjerrig rundt spillernes fysiske tilstand, slik informantene beskriver i dette prosjektet, er en fordel. Samtidig virker samarbeidet mellom skole og klubb å være bra, og klubben kan i større grad regulere treningsbelastningen fordi det er de som styrer treningen både i skoletiden og på kveldstid. En av trenerne i klubben er også ansatt som lærer på den skolen samtlige av spillerne i klubben går på, og dette poengterer informantene som en

suksessfaktor for det gode samarbeidet mellom skole og klubb. Nedenfor presenteres et utdrag fra hvordan spiller 2 og 7 opplever samarbeidet mellom skolen og klubben:

”Det er veldig bra. Vi har jo en fra klubben som jobber på skolen og samarbeider så om det er noe fravær, om det er noen kamper vi må reise på og går glipp av en dag, så ordner han alt det der, så vi får ikke noe unødvendig fravær.” – Spiller 2

”Jeg føler den er bra, det har jeg inntrykk av. I hvert fall når kontaktlæreren våres er hjelpetreneren også. Så jeg føler samarbeidet der er veldig bra ja.” – Spiller 7

Det å ha trenere som også er lærere har også blitt omtalt i positive ordelag ved andre studier (Aalberg & Sæther, 2016). På denne måten har støtteapparatet kontroll på både treningsmengde, innhold og intensitet, som bidrar til at dem er oppmerksom på når og hvem som kan kjenne på den fysiske belastningen unge fotballspillere kan oppleve i junioralder (Sæther, 2017). Utvalget ser ut til å verdsette trenerapparatet i klubben, og nettopp det å ha gode trener-utøver relasjoner viser seg å ha en positiv effekt på utøveres motivasjon, utvikling og stressnivå (Mageau & Vallerand, 2003). Ommundsen og kolleger (2006) poengterer også at et godt og støttende trener-utøver forhold gir utøverne en sterkere kompetanseoppfatning og mindre bekymringer rundt det å måtte prestere. Det å ha en bra tilrettelagt skole og fotballhverdag, sammen med et godt trener-utøver forhold slik informantene i denne klubben beskriver, er med på å forsterke og støtte deres evne til å tilpasse og mestre stressorer i hverdagen fordi det styrker utøveres psykologiske resiliens som er viktig for god stressmestring (Hjemdal, 2009). Spiller 6 i utvalget forteller at treningsmengden i regi av klubben er passende, men det er når det blir for mye egentrening eller når han trener med moderklubben ved siden av, at det kan bli for mye. Dette forklarer han på denne måten:

”Eh, hvis jeg følger treningssyklusen min så tror jeg det vil gå bra, men det er ofte når jeg prøver å doble øktene, og at det blir flere økter enn det vi skal ha. Da kan det bli at jeg møter på en smell. For det meste er dette egentrening, ellers er det når kompisene fra gamleklubben ønsker at jeg skal trene med dem i tillegg. Jeg klarer ikke alltid si nei, og da kan det bli litt for mye på totalbelastningen og da har jeg opplevd skader.” – Spiller 6

Dette er et eksempel på hvordan overbelastning kan føre til stagnering (Kuipers & Keizer, 1988; Morgan et al., 1987), der det for spiller 6 skjer i form av en skade. Dette eksempelet er noe klubben eller skolen ikke kan balansere i like stor grad, annet enn å ha en visshet om de spillerne som i perioder kan presse seg selv og oppmuntre dem til å hvile ved slike perioder. Dette er blant annet fordi forskningen ikke klarer å benytte treningsmengde som et kriteriet for å kunne si hvilke spillere når elitenivå i fremtiden (Abbott & Collins, 2004). Oppsummert har utvalget erfart en økning av treningsbelastning ved junioralder, men at dette er noe de

etter hvert har tilvendt seg. Samtidig erfarer de fysiske tøffe perioder i løpet av en fotballsesong, men forteller om et godt støtteapparat som er flinke til å justere belastningen i disse periodene. Det er ingen sammenheng i grad av treningsmengde som stressor og om man har flyttet ut hjemmefra eller ikke i denne studien.

5.2 Fotballsatsning: ofre alt for å lykkes?

Christensen (2009) rapporterer i sin studie at unge fotballspillere som har et håp og en drøm om å bli profesjonelle fotballspillere er avhengig av å ofre mye for å lykkes og for å utvikle seg mest mulig. Videre viser studiet at det er underliggende antakelser at unge fotballspillere skal vie 100 % oppmerksomhet til fotball for å bli god i sporten sin og for å bli ansett som et ordentlig talent. På spørsmål om det er noe som ofres av satsningen på fotball poengterer spiller 4 det at han har valgt å flytte unna både familie og kjæreste for å realisere proffdrømmen som noe han har ofret, der han forteller det på denne måten:

”Ja, jeg flytta jo hjemmefra da. Seks timer unna og har familie og kjæreste der, så jeg har vel ofret noe da.” – Spiller 4

På det samme spørsmålet svarer et stort flertall av informantene ved dette prosjektet at det er mye sosialt som de ikke får tid til, eller kan være med på i deres vei for å utvikle seg til å bli profesjonelle fotballspillere. Flere understreker riktignok at de ikke nødvendigvis ser så negativt på det, og forteller at det er verdt å droppe fester og andre sosiale sammenkomster som ikke har noe med fotball å gjøre, fordi drømmen om å nå elitenivå er såpass sterk. Spiller 8 og 10 deler sine tanker rundt dette på følgende måte:

”Ja altså du ofrer jo mye sosialt da. Det er jo mange fester som man går glipp av. Mange ting sammen med kompiser som man ikke kan være med på. Fordi vi reiser veldig mye i helger, men jeg får tid til det jeg har lyst til å gjøre, og jeg føler ikke ofrer noe selv om jeg ikke drar på fest, fordi det er jo fotballspiller jeg vil bli, og da satses jeg jo på det.” – Spiller 8

”Ja, litt i helgene så merker man at det er mange som drar ut og sånn, så det er mest det da. Du blir jo litt mer tilbaketrukket der da, siden du kan jo ikke dra ut hver helg og være opp sent når man har trening klokka ni på lørdagsmorgen etterpå, så det er litt sånne ting da, men slik har jeg hatt det ganske lenge, så det er en vane egentlig.” – Spiller 10

Dette står i tråd med hva andre studier presiserer rundt fotballsatsning, skolearbeid og det sosiale liv (Hardy et al., 2001; Miller & Kerr, 2002). Slik som spiller 4 poengterer har de som har flyttet ut hjemmefra blitt nødt til å flytte unna familie, venner og alt som er kjent, og kan

dermed tenkes at valget om full fotballsatsning i denne klubben, var vanskeligere å ta for de som var nødt til å flytte hjemmefra, enn hos de som fortsatt kunne bo hjemme hos familien i egen hjemby. Videre forteller ni av ti informanter at de føler vennene utenom klubblaget har forståelse for at det går så mye tid til fotballen og at de ikke alltid har tid til sosiale sammenkomster ved siden av satsningen. Spiller 1 og 5 uttrykker seg om dette på følgende måte:

”De har respekt for at jeg gjør det jeg gjør. Men selvfølgelig, dem vil jo ha meg med, men de respekter at jeg takker nei. Det er bedre å bli spurt enn å ikke bli spurt liksom.” – Spiller 1

”Nei, som sagt støtter dem meg, så de vil jo bare det beste for meg, men samtidig synes dem at det er litt kjipt at jeg ikke er så mye sammen med dem som før i tiden da. Men det er jo en del av tingene, man må bare ta et valg på hvis man har drømmen om å bli fotballproff da, så det er alltid slike valg man må ta.” – Spiller 5

Spiller 6 har en blandende oppfatning om han føler vennene utenom fotballen har en forståelse for at det går så mye tid til fotball, og forklarer det på følgende måte:

”Til tider har de det (forståelse). Det er litt sånn at de tenker: ”ah, kom igjen da” det er mange som tror sånn: ”du blir ikke proff uansett og oddsen er jo så lav.” (...) Jeg er ganske sikker på at det jeg gjør er rett, så da drar jeg jo bare tidlig.” – Spiller 6

Dette viser at unge talenter i fotball kan føle på manglende forståelse rundt sin tidsbruk på fotball fra sine venner utenom fotballmiljøet, og er noe som kan være utfordrende å håndtere (Sæther & Mehus, 2016). Allikevel forteller et stort flertall at dette ikke er noe problem, og slik vi ser hos spiller 5, kan venner utenom fotballmiljøet også gi god sosial støtte og dermed være viktige bidragsytere for å forsterke og støtte deres evne til å tilpasse og mestre stressfaktorer i hverdagen (Hjemdal, 2009). Sosialt samvær blir også beskrevet som en restitusjonsteknikk for å opprettholde et optimalt psykisk og fysisk stressnivå (Kellmann & Elbe, 2007; Kellmann & Kallus, 2001).

Samtlige av informantene signaliserer at de ønsker å satse på fotballen, noe som er et resultat av gode ferdigheter og en opplevelse av å bli satset på (Bergsgard, 2003). Allikevel medgir fire av informantene at de har opplevd perioder hvor de har tvilt på om det virkelig er verdt å satse på fotballen. Spiller 2 og 6 uttrykker seg om dette på denne måten:

”Ja, jeg har hatt noen perioder. Men jeg har hatt ganske mye støtte fra familien min da, så jeg har klart meg.” Spiller 2

”Ja, noen gang tenker jeg at det hadde vært deilig å kanskje bare ta det med ro, men jeg føler meg såpass motivert og får mange godbiter som gir meg trua på at jeg skal klare det.” – Spiller 6

Dette kan forklares med at det av og til hersker en del usikkerhet og tvil rundt et slikt karrierevalg (Bergsgard, 2003), og at man ikke er sikret å nå elitenivå (Sæther, 2017) selv om man er omringet av høyt utdannede trenere, gode lagkamerater og moderne treningsfasiliteter (Ashworth & Heyndels, 2007). Disse informantene gjenforteller at usikkerhet rundt deres engasjement og tilknytning til fotball kan oppstå i perioder der det går litt dårligere på fotballbanen, ”pre-season”, mot slutten av en lang fotballsesong eller i deler av året hvor det er mye som skjer både sosialt, på skolen og i fotballen. Spiller 2 og 6 forklarer åpent rundt dette i sitatene som følger:

”Nei, det er i motgang og når ingenting går i mål, eller du stadig blir benka liksom. Perioder hvor jeg har måltørke er tunge. Scoret ikke på trening, scoret ikke på kamp. Da gikk jeg veldig rundt og tenkte om jeg virkelig ville fortsette.” Spiller 2

”Nei det er gjerne i preseason, hvor det liksom ikke er noen viktige kamper eller noe sånt. Eller ved litt kjedelige kampperioder og hvor jeg kanskje har spilt litt mer på juniorlaget (enn rekrutt). Og da blir det fort sånn at du føler du ikke lykkes helt, og da blir det litt sånn at du tenker hvorfor jeg gidder å holde på med det her når det ikke går bra. Men så snur det seg igjen da også blir du veldig motivert plutselig, også tenker: ”steike nå skal jeg vise dem, jeg skal tilbake til det laget”.” – Spiller 6

Dette er et eksempel på hvordan en eller flere stressorer er med på å påvirke utviklingen hos de unge fotballspillerne. Allikevel presiserer alle at man etter hvert kommer på mer positive tanker og at det enten er familien, ferie fra fotballen eller drømmen om å bli så god som mulig som motiverer dem til å tenke positivt igjen. En slik usikkerhet kan lede til bekymringer rundt det å ikke ta de nødvendige stegene i utviklingen for å nå elitenivå og dermed virke som en vedvarende stressfaktor i hverdagen (Hardy, Mullen & Martin, 2001; Sagar, Busch & Jowett, 2010), og er noe store deler av utvalget i dette studie også gir uttrykk for. På et direkte spørsmål om dem av og til kan føle seg stresset over egen utvikling på fotballbanen, svarte et stort flertall av dem at de tidligere har opplevd slike tanker. Bakgrunn for dette var en følelse av at man ikke tar nye steg i utviklingen, der gjerne sammenligning med andre lagkamerater var faktorer for en følelse av lite progresjon både i forhold til hva man ser på treningsfeltet og at andre nyter mer tillit fra trenerne enn dem i kamper. Spiller 1, 9 og 10 beskriver sine tanker og erfaringer rundt dette på denne måten:

”Ja, det er klart. Vi er 20 stykker og kjemper om å få komme opp så det er klart hvis man ser han på siden av deg gjør det bedre enn deg, er det klart man føler at man blir stressa. Man føler at han blir mer satset på ikke sant. Man blir jo litt stressa.” – Spiller 1

”Ja. Hvis du for eksempel ikke får spille da og du mener selv at du er kapabel til å spille foran han, eller han andre der, og da blir du egentlig stressa, for utviklinga sin del så hjelper det ikke å ha en god treningshverdag hvis du ikke får spille mer enn en time for eksempel. Da kan man bli stressa ja.” – Spiller 9

”Ja, noen ganger blir jeg det. Når du begynner å bli 18 år, så tjener du ikke en krone på fotball enda, så da føler jeg at jeg blir litt stressa. Men det er bare å være tålmodig så kommer det vel etterhvert.” – Spiller 10

Tidligere har utviklingsstress hos unge fotballspillere vist seg å ikke være spesielt høyt (Sæther & Aspvik, 2016), men sitatene ovenfor viser at utviklingsstress absolutt er tilstede i enkelte perioder hos store deler av utvalget. Et økt utviklingsstress i tyngre perioder der man blant annet ikke får så mye spilletid, står i samsvar med Sæther og Aspvik (2016) sin studie på unge fotballspillere i den samme alderen. Den situasjonen (både spillerne 1, 9 og 10) beskriver i de foregående sitatene kan tolkes som mangel på opplevd kontroll over situasjonen og dermed påvirke deres velvære og stressnivå i negativ retning. Selv om de unge fotballspillerne har et langsiktig mål om å nå elitenivå, er de nødt til å utvikle seg og prestere hele tiden for å bli satset på (Nerland & Sæther, 2016), og kan være en av faktorene rundt stress om egen utvikling. Det ble ikke funnet noen forskjeller i stress rundt egen utvikling hos de som bor hjemme og de som har flyttet hjemmefra.

I det påfølgende sitatet ser man et eksempel på høy grad av opplevd kontroll, som dermed beskytter den spilleren det gjelder for den belastningen idretten påfører han (Karasek, 1998), slik at han ikke blir stresset over egen utvikling. Spiller 8 forteller følgende:

”Nei, jeg blir egentlig aldri stressa fordi jeg tenker at.. i hvert fall for min egen del har jeg følt jeg har gjort det ganske bra, jeg føler at jeg blir bedre da. Så jeg vet at hvis jeg bare står på så vet jeg at jeg kommer til å få sjansen (på a-laget). Og da er jeg klar for å si det sånn.” - Spiller 8

I tillegg til at han viser høy grad av kontroll, så kan man tolke sitatet til at han besitter en rekke av de psykologiske karakteristikene som tilsvarer mental tøffhet (Bull et al., 1996; Loehr, 1982; R. Williams, 1988). Spiller 8 viser høy selvsikkerhet, optimisme, viljestyrke og motivasjon som bidrar til å mestre ulike krav fotballen stiller (Jones, 2002, s. 209). Disse psykologiske egenskapene han besitter kan, slik det vil bli sett på i det påfølgende kapitlet, være et resultat av god sosial støtte fra foreldre.

5.2.1 Sosial støtte

Opplevelse av sterk foreldrestøtte er i følge Fraser-Thomas et al. (2005) forbundet med indre motivasjon, mer glede og videre forpliktelser i idretten for unge idrettsutøvere. Spiller 8 forteller om god sosial støtte fra foreldrene sine og understreker at han aldri føler noe press om sluttresultatet, så lenge innsatsen er til stede. Dette gir han til uttrykk slik:

”Nei, jeg føler ikke noe press for å gjøre det bra. Jeg føler press fra meg selv, eller jeg stiller krav til meg selv da, for jeg vet om jeg jobber så kan jeg få bra karakterer på skolen. Men, altså mamma og pappa dem presser meg jo ikke men det må se at jeg gjør det beste jeg kan. for om innsatsen ikke er der, så sier dem i fra. Det er det som er det eneste dem bryr seg om og ikke sluttresultatet på en måte.” – Spiller 8

Spiller 7 som i dag er 19 år, forteller om en periode i 15-16 årsalderen hvor han følte på det å ikke være like fysisk moden som de jevngamle og innrømmer at dette gikk psykisk inn på han i form av dårligere selvtillit på fotballbanen. Han forteller åpent om denne perioden i det påfølgende sitatet:

”Jeg var ikke like tøff i valgene for eksempel. Jeg hadde ikke like stor selvtillit på banen til å gjøre det jeg vet jeg egentlig kan. Fordi fysikk hadde mye å si da, så det var selvtilliteten som ble mindre og mindre. Selvtillit har jeg fått mer og mer av nå når jeg er blitt eldre og det fysiske er mer på plass.” – Spiller 7

Han oppgir støtten han fikk fra pappa i denne fasen av livet som den viktigste årsaken til at han har kommet styrket ut av dette i dag. Hans far fortalte gjentatte ganger at han måtte være tålmodig og at det før eller siden ville jevne seg ut fysisk. Dette bekrefter igjen viktigheten av hva sosial støtte, spesielt fra foreldre har å si for unge fotballspillere (Domingues & Gonçalves 2013), fordi sen fysisk utvikling kan oppfattes som en stressfaktor i hverdagen (Isakson & Jarvis, 1999). Ved å se på oversikten over potensielle prediktorer for talentidentifisering (figur 1) er fysiske prediktorer en av fire hovedfaktorer. Spiller 7 forteller om hvordan en sen utvikling gjorde han både lavere og lettere sammenlignet med jevngamle, og at det dermed også påvirket de fysiologiske ferdighetene som hurtighet og styrke som også er viktig i talentidentifisering. Tidligere har det blitt nevnt hvordan dette gikk psykisk inn på han. Poenget med å nevne dette er at tre av fire faktorer som er med på å forutsi fremtidens fotballspillere ble påvirket av en sen inngang til puberteten og dermed viser at denne normative stressoren (Isakson & Jarvis, 1999) kan være en potensiell stor stressfaktor for andre som opplever det samme, fordi de er i et såpass konkurransepreget miljø (Richardson et al., 2004).

Slik støtte fra nærmeste familie som det er vist eksempler på ovenfor er i følge Hjemdal (2009) en av de beskyttende faktorene for psykologisk resiliens, som er svært avgjørende for å effektivt håndtere uønskede situasjoner, bekymringer og stress som oppstår både på skolen, fotballen, i det sosiale liv og ellers i livet (Tusaie & Dyer, 2004). Det å ha foreldre som engasjerer seg i det sine barn gjør er viktig, men av og til kan enkelte foreldre ha for høye forventninger til deres barns prestasjoner og medføre et økt prestasjonspress (Gould et al., 1997). Fire av informantene forteller åpent om hvordan de kan føle på et prestasjonspress fra sine foreldre når det gjelder karakterer på skolen, og uttrykker seg på følgende måte på spørsmål rundt press og forventninger fra foreldre i de påfølgende sitatene:

”Ja, foreldrene mine vil at jeg skal gjøre det bra og de forventer at jeg skal få et visst snitt. Så det er ett lite press der.” Spiller 1

”Mhmm, ja jeg prater jo ofte med foreldrene mine på telefon og sånn og da er ofte prat om karakterer og sånn. De stiller jo krav og sånn, så de sier i fra om de ikke er fornøyd med karakterene.” - Spiller 3

”Det er jo selyfølgelig press, eller stilles krav. (...) Foreldrene mine vil jo selyfølgelig at jeg skal gjøre det så godt jeg kan på skolen. De legger da litt press på meg der, og det gjør da kanskje trenerne også, bare ikke i like stor grad.” - Spiller 7

”Ja, mamma og pappa presser meg litt. Jeg sier jo i fra når jeg har prøver og hvis jeg ikke har pugga til en prøve og da legger dem merke til det da, og da blir dem litt sur og sier jeg skulle lest og sånn.” – Spiller 9

Ved sammenligning av informantenes opplevde prestasjonspress fra foreldrene sine, mellom de som har flyttet ut hjemmefra og de som enda bor hjemme med familien er det et sammenhengende mønster rundt hvordan det opplevde presset blir beskrevet. Flertallet av de informantene som har flyttet ut hjemmefra beskriver et press om å oppnå gode karakterer, mens de som bor i samme hus som foreldrene sine forteller mer om et press om å legge ned både tid og energi til skolearbeidet. Prestasjonspress fra foreldre kan i følge Gould og kolleger (1997) være en ekstra kilde til stress, og dermed virke mot sin hensikt og gjøre de normative stressorene som akademisk press enda større enn det de allerede er fra før av. Dermed kan det tenkes at det er informantene som bor for seg selv, som føler på det største akademiske presset fra sine foreldre. En faktor for dette kan være at den letteste måten å engasjere seg og holde følge med barna på skolen er å se på karakterene, hos de foreldrene som ikke bor i samme hus som sine barn. Flere av informantene forteller også at det største presset dem har, er det presset dem legger på seg selv. Spiller 6 forteller dette slik:

"(...) Jeg vil prestere på alle mulige arenaer. Det kan bli tøft til tider. Det tøffeste er det presset jeg legger på meg selv. Jeg er veldig sann at jeg vil være best mulig hele tiden. Og være best på alle måter og kompisene mine driver og koddet med meg hele tiden, også kan vi ha konkurranser da. Det er litt hardt da, om at jeg hele tiden prøver å være best. Men det trigger meg også da, siden da jobber jeg noen timer ekstra for å liksom få den beren da." – Spiller 6

To av informantene fortalte også om et prestasjonspress fra foreldrene sine om å prestere på fotballbanen. På spørsmål om de kunne føle på et press fra foreldrene sine i forbindelse med fotballen, svarte de følgende:

"Jaa, eeh, om jeg spiller bra en kamp. For eksempel som han ikke var å så på, så blir han jo.. "Scoret du mål?" svarer jeg nei, blir det pratet igjen da. "De ser på mål, du må jobbe dobbelt så hardt som alle andre" kan han si." – Spiller 2

"Ja, selvsagt. Jeg har jo følt en del press på det når.. men det har jeg så og si levd med hele livet. Dem vil jo det beste for meg samtidig som de støtter meg, men så uansett hva jeg gjør vil dem at jeg skal lykkes, og da stiller dem også høye krav og sann. Det gjør dem." – Spiller 5

Det å føle på et prestasjonspress på fotballbanen kan ha lik påvirkning på de unge fotballspillerne som på skolen, i form av å være en ekstra stressfaktor (Gould et al., 1997). Reeves et al (2009) rapportere at press og kritikk fra foreldre oppfattes som den største stressoren hos unge fotballspillere som tilhører fotballakademier i Premier League (England), sitatene ovenfor bekrefter at dette også kan være en stressfaktor for unge fotballspillere i Norge. Ved å føle på prestasjonspress kan prestasjonene påvirkes i negativ retning, selvtilliten kan bli dårligere, man kan få en lavere oppfatning av egen fotballkompetanse og gi en økt redsel for å gjøre feil (Ommundsen et al., 2006). I dette kapitlet har det blitt sett på hva Hardy og kolleger (2001) omtaler som selve bakteppet med å satse på en idrett, der det i dette prosjektet konkluderes med at fotballsatsning kan lede til prestasjonspress, og bekymringer om egen utvikling, sosiale liv og om det er riktig å satse på fotballen. I neste kapittel vil det bli sett på tidspress, og hvordan det blant annet påvirker prestasjonen både på skolen og fotballbanen.

5.3 Skole eller fotball

5.3.1 Viktigheten av skole

Samtlige av informantene forteller at det er viktig å gjøre en innsats på skolen og få bra karakterer ved siden av fotballsatsningen, som er noe Kristiansen & Houlihan (2017) også poengterer i sin studie. Informantene viser til at det er viktig å ha noe å falle tilbake på etter endt fotballkarriere, at man fortsatt ikke er sikret i å bli proff, skader og påvirkning fra mamma og pappa som viktige faktorer for å gjøre det bra på skolen. Spiller 4, 7 og 9 forteller dette på følgende måte:

”Hvis du blir skadet, eller ikke blir proff da, eller blir en middels proff eller hva man kan kalle det. Da er det viktig å ha tatt studier ved siden av og kan ta det opp senere.”
– Spiller 4

”Jeg mener det er viktig å være god der også. Også er det lurt og viktig å ha skole ved siden av, til en viss grad i alle fall. Til hvor langt det går, fordi det er jo et liv etter fotballen også. Og det er jo ikke alle som blir fotballspillere heller. Det er jo ikke noen garantier på det. Så selv om drømmen eller målet er å bli profesjonell fotball spiller så er det ikke sikkert. Det er jo få som blir det.” – Spiller 7

”Ja, det vil jeg si. Du føler deg bedre i hverdagen om du gjør litt ekstra på skolen da, og ikke er så slapp der.” – Spiller 9

Disse uttalelsene kan sees i sammenheng med at innsats på skolen kan bli en form for sikkerhetsnett for unge talentfulle fotballspillere dersom fotballkarrieren ikke skulle skyte fart (Aquilina, 2013). Spiller 9 forteller i tillegg om en følelse av forbedret selvbilde ved å legge ned en god innsats på skolen også. Et godt selvbilde gir et bra utgangspunkt for god stressmestring og modning av egen identitet (Brettschneider, 1999). Flere av informantene gir riktignok uttrykk for dårlig planlegging og kommunikasjon fra lærernes side, ved at de har opplevd et hav av prøver, innleveringer og fremføringer mot slutten av hvert semester. Spiller 10 uttrykker seg slik:

”Jeg føler lærerne på skolen noen ganger setter opp opplegget litt kronglete, fordi plutselig har vi fire uker der vi ikke har noe, også kommer det en uke der vi har seks prøver liksom så jeg føler at lærerne bør samarbeide litt mer da, så det ikke blir for mye. (...) Det vanskelig å gjøre det bra når dem setter opp tre eller fire prøver samtidig. Jeg er jo ikke sånn skikkelig skoleflink, jeg er helt standard liksom. (...)” – Spiller 10

Slike perioder gjør det mer utfordrende å oppnå gode karakterer, og kan dermed ha en effekt på eget selvbilde (Brettschneider, 1999) gi et økt akademisk press og som det vil bli sett på senere, gi et økt tidspress. Dette er faktorer som alle kan virke som stressfaktorer for de unge

fotballspillerne, på grunnlag av at de forteller at skolen også er viktig for dem. Uoppfylte krav og forventninger anses som en stor stresskilde (Goodger et al., 2007; Gould & Dieffenbach, 2002). Til tross for informantenes selvbevissthet rundt viktigheten av å legge ned innsats og gjøre det bra på skolen ved siden av idretten, avslører et stort flertall at deres engasjement og tilknytning til fotball i perioder kan gå ut over karakterer på skolen. Ved spørsmål om fotballsatsningen kan gå utover karakterer på skolen gir spiller 9 følgende svar:

”Ja, det kan det gå utover ja. For eksempel bortekamper i år er det jo fem timer busstur hver vei, og vi kommer ikke hjem før 02.00 på natta og vi spiller ofte søndag og mandag. (...) og da kan det gå utover forelesningene dagen etter da.” – Spiller 9

Andre studier har også konkludert med at fotballsatsningen kan gå utover karakterer på skolen (Aquilina, 2013; Christensen & Sørensen, 2009; Hardy et al., 2001; Lally, 2007). Sitatet ovenfor er et eksempel på hvordan tid brukt på fotball kan gå utover skolearbeidet, og nettopp tidspress er noe Christensen og Sørensen (2009) rapporterer blant de største utfordringene ved balansegangen mellom skole og fotballsatsning.

5.3.2 Tidspress

Informantene i dette prosjektet gir også uttrykk for at tidspress i perioder kan være utfordrende, og poengterer at det er viktig å være strukturert og prioritere riktig. Spiller 1 og 7, som er de to eldste i utvalget gir spesielt uttrykk for perioder med dårligere tid og dette er trolig ikke en tilfeldighet, da en nylig studie av Sæther (2018) fant ut at de eldste juniorene opplever et høyere stressnivå rundt skolen, enn de yngre. Spiller 1 forteller at de er nødt til å ligge i forkant på skolen, fordi det går såpass mye tid til fotball, og uttrykker at dette er en stor utfordring. Spiller 7 er inne på noe av det samme der han presiserer det å prioritere som en av de største utfordringene med en hverdag bestående av både skole og fotballsatsning. Spiller 1 og 7 uttrykker seg på følgende måte:

”Hmm, den største utfordringa er vel.. Nei det er vel på en måte tiden, og.. Hmm, altså det er jo en utfordring å hele tiden måtte være i forkant, og kan ikke være slapp fordi da får man det i fleisen etterpå. Eeh, også er det jo en utfordring at man må få ting gjort, ellers er det som jeg sa at det ligger og murrer der og at det kan gå ut over andre ting. Så det er en utfordring i det da.” – Spiller 1

”Eeh, den største utfordringa er prioriteringer kanskje. (...) Det å planlegge slik at man får gjennomført skolen så bra som mulig, men samtidig ha nok tid til å kjøre fotballen fullt ut da, og legge ned den innsatsen som trengs, og all treninga. For at jeg tror vi må ha, eller trene mer enn det vi gjør bare på feltet her. Og få inn egentrening og terpe på slike smådetaljer, og det gjør man utenfor, det er lettest. Og da tror jeg det er veldig viktig å planlegge slik at man får gjennomført begge deler så bra som mulig.” – Spiller 7

En del av utvalget gir dermed også uttrykk for at gode selvregulerende ferdigheter er essensielt for å mestre både skole og utdanning på en god måte (Jonker et al., 2010). I de påfølgende sitatene gir informantene forskjellige svar på om de har nok av tid til å holde følge på skolen. Spiller 3 og 4 svarer følgende:

”Ja.” – Spiller 3

”Ikke i alle fag. Du må prioritere fag. Og det er avgangs fag, og det er fag som er viktigere enn andre til de neste årene som kommer. Slik som språk prioriterer man litt bort, og litt treningslære selv om man ikke burde. Og i hvert fall norsken i første året. Det jobber jeg ikke noe med egentlig.” – Spiller 4

Spiller 4 er også inne på at man er avhengig av å prioritere riktig. Han forteller at han prioriterer de fagene som er avsluttende det året, slik at andre fag blir helt bortprioritert, noe som også Christensen og Sørensen (2009) fant i sin studie om unge potensielle fotballspillere i Danmark. I sitatene ovenfor ser man eksempler på to vidt forskjellige svar og er noe som kan tenkes er et resultat av hvor mye tid man setter av til skolearbeidet og egne forventninger til å gjøre det godt på skolen ved siden av sin satsning på fotball. På spørsmål om hvordan motivasjonen til å gjøre det bra på skolen er, gir spiller 3 uttrykk for at den ikke er spesielt god, der han sier følgende:

”Nei, den er ikke så veldig bra, men det går greit liksom.” – Spiller 3

Doll-Tepper (2013) understreker at det å drive med doble karriereveier i perioder kan være svært utmattende, selv om dette også både kan ha sosiale - , finansielle - , helserelevante - og utviklingsfordeler (Aquilina, 2013). Som det ble skrevet i kapittel 5.1.3, forteller informantene om et godt trenerapparat som legger meget bra til rette for spillerne. Allikevel legger de ikke skjul på at treningene gjør at de blir fysisk og psykisk slitne og at det kan gå ut over skolearbeidet, uansett hvor godt de legger til rette for spillerne. Dette forklarer spiller 4 og 5 slik:

”Man blir veldig sliten og man merker det etter en økt uansett. Du er sliten mentalt, det er mye. Det er ofte lange dager, og det er tungt fysisk. Sjeldent man orker å gjøre lekser med en gang man kommer hjem fra trening eller kamp.” – Spiller 4

"(...) Det kommer litt an på hvilken periode man er i. Om det er lange turer, harde treninger eller er i de periodene hvor det er ganske hardt, så skal jeg ærlig innrømme at da er det litt dårlig med skolearbeid. Det skal jeg si." – Spiller 5

Som spiller 5 er inne på, er det perioder i løpet av et skoleår og en fotballsesong der kravene, presset og forventningene fra skole og fotball er større enn andre faser av året (Brettschneider, 1999). Rundt den tiden da intervjuprosessen i dette prosjektet tok sted (månedsskifte april/mai) var det flere av informantene som poengterte at de var inne i en travel tid med en del eksamener på skolen, mange kamper og treninger, og mye som skjedde sosialt. Spiller 1 og 7 uttrykker seg slik:

"Ja, sånn nå inn i mai da kommer det til å bli "tight", med både eksamener, seriestart, russetid og alt som er egentlig." – Spiller 1

"Eeh, det er jo litt hvis man planlegger, men selvfølgelig rekker man ikke alt da, så det er jo rundt eksamenstid når du er mye på skolen, da kjenner man at man har liten tid, da går det sånn slag i slag. Slik som den tiden vi har foran oss nå egentlig. Det er da man føler at man ikke har tid til så mye annet." – Spiller 7

Det er i disse periodene fotball og utdanning kan bli oppfattet som to konkurrerende aktører, slik som andre studier også har konkludert med (Christensen & Sørensen, 2009; Miller & Kerr, 2002; Sæther, 2017). I de påfølgende sitatene ser man eksempler på hvordan både skole og fotball kan stjele tid fra hverandre, slik at man er nødt til å velge en aktør over den andre. Spiller 4 forklarer at han gjerne velger egentrening over skolearbeid, mens spiller 5 erfarer at tid han tidligere hadde på å drive med egentrening, nå ofte må bli brukt på skolearbeid for å henge med på skolen. De uttrykker seg slik:

"Ja, det hender jo at du har litt dårlig tid på å trene egentrening da. Du er ofte sliten, og ofte blir det ikke noe egentrening. Men det handler om å få det inn da og hvis jeg, slik som i dag, så vet jeg at jeg har veldig mye skole jeg må gjøre, men jeg vil veldig gjerne ha en egentreningsøkt, så da er det litt sånn: ja, da får du inn økta. Den går litt fremfor skolen, selv om den kanskje ikke burde det hele tiden." – Spiller 4

"(...) Man har ikke like mye tid da, som for eksempel på ungdomskolen. For på videregående er det veldig mye som skal bli levert inn og en del prøver og sånn, så den tiden på ungdomskolen som jeg pleide å bruke til egentrening har for det meste godt til pugging til prøve for at det skal gå bra. (...)" – Spiller 5

Sitatene ovenfor viser at informantene av og til er nødt til å velge en av aktørene foran den andre, som gjør at det er grunn til å tro at de kan komme på etterskudd hos en av aktørene og dermed virke som en potensiell stressfaktor. I lys av Lazarus (2006) sin klassifisering av stress er de potensielle fotballprofilene inne i trussel formen for stress, der det er mulighet for

skade eller tap, alt ettersom hvordan de håndterer denne perioden. Ved dette scenarior er opplever informantene det som blir omtalt som fremtidsstress, der de både kan oppleve stress om å henge med på skolen, og bekymring rundt manglende tid til egentrening (Sæther & Aspvik, 2016; Sæther, Aspvik & Høigaard, 2017). På et direkte oppfølgingsspørsmål om de kan bli stressa i de periodene som de unge fotballspillerne er nødt til å prioritere, svarte både spiller 1, 7 og 10 at de opplever stress, og at det kan gå utover prestasjonen både på skolen og fotballbanen. De uttrykker sine tanker og erfaringer rundt disse periodene på denne måten:

”Det er klart man blir litt sånn stressa og man blir kanskje ikke så avslappa og det kan jo gå ut over sånn som fotballen da. Man vet at det ligger å murrer en eksamen for eksempel i morgen også må man ha en trening klokka syv om kvelden.” – Spiller 1

”Ja, det tror jeg. Jeg tror jeg kan bli stressa og man blir jo sliten i de periodene. Det merker jeg på humøret også. Det tar på. Det er det ikke noe tvil om. Er man for sliten så kan det jo gå ut over prestasjonen på skolen eller fotballbanen.” – Spiller 7

”Ja, jeg er veldig stressa i de periodene. Fordi jeg føler at man må jo ha karakterer i alle fagene, og da må man prestere litt godt i alle fag. Og da blir jeg veldig stressa hvis jeg føler at jeg ikke kan ett eller to fag av fire. Da blir jeg veldig stressa da.” – Spiller 10

Med dette kan det virke som at slike hektiske perioder med flere potensielle stressfaktorer, kan gjøre fotballspillerne ekstra sårbare, noe som negativt kan påvirke deres sjanse for å mestre situasjonen (Lazarus & Folkmann, 1984). De unge fotballspillernes mentale tøffhet og psykologiske resiliens vil virkelig bli satt på prøve og det er i disse periodene det blir et skille mellom de som klarer å balansere en fotball - og skolehverdag på en god måte og de som ikke klarer det. De foregående sitatene er også eksempler på at både skole og klubb tjener på å ha et godt samarbeid med hverandre og bidra til å legge til rette for at de som ønsker å satse på en fotballkarriere kan prestere hos begge aktører. Informantene forteller at slike perioder har en psykisk påkjenning hos dem, og måten de unge fotballspillerne håndtere dette stresset på, kan være avgjørende for potensiell suksess på fotballbanen (Haugaasen & Jordet, 2012; Toering et al., 2012).

Den videregående skolen samtlig av informantene tilhører, legger til rette for at de kan velge å fullføre videregående skole på enten tre eller fire år. Allikevel valgte ni av ti informanter å fullføre på kortest mulig tid. Informantene forteller at de ser på fire år som litt lenge å gå på skolen, tillegg til at de ikke følte at de trengte såpass lang tid. Spiller 1, 3 og 8 uttrykker seg slik:

”De som går fire år har mye mindre skole, men jeg føler ikke det hjelper så mye, for tiden dem har til overs bruker dem ikke nødvendigvis til skole.” - Spiller 1

”(…) Jeg så ikke noe grunn til å gå ett år ekstra på videregående. Jeg syntes ikke det er verdt å slutte tidligere på skolen, også må du jo gå ett år til.” – Spiller 3

”Jeg ser ikke noe grunn til at man skal ta fire år da. Jeg tok tre fordi jeg ser ikke noe grunn til at man skal ha fire år hvor man har litt mer fri på en måte. Det er bedre å bare bli ferdig med det og stå på.” – Spiller 8

Spiller 2, som tar videregående skole over fire år forteller at han har en del fri, men at tiden gjerne går til en del andre ting enn skolearbeid, slik som spiller 1 antok i sitatet ovenfor.

Spiller 2 forteller om hverdagen sin på denne måten:

”Jeg får jo litt mer tid. Har veldig mye fritid, som går en del til playstation og slike ting. Det er ikke alltid jeg orker å sette meg ned med skole hvis jeg har en time til rådighet liksom.” – Spiller 2

Christensen og Sørensen (2009) forteller at fotballspillere som velger å ta videregående skole over en fire års periode opplever mindre stress og bekymringer på skolen sammenlignet med de som tar utdanningen over tre år. Selv om spiller 2 gir forteller at fritiden ofte går til playstation, kan dette være et mønster i dette prosjektet også siden han gir uttrykk for at han ikke føler på perioder hvor tiden ikke strekker helt til, slik som de andre informantene som tar videregående skole over tre år, avslører. Både de som enda bor hjemme og de som har flyttet ut hjemmefra opplever perioder hvor de blir stresset, og det er ikke funnet noen særlige forskjeller på tidspress hos de to gruppene. Allikevel opplever de som har flyttet ut hjemmefra et økt krav til matlaging, husvask og andre daglige gjøremål som mor og far ofte gjør for dem som enda bor hjemme. Dette vil bli sett på nærmere i kapittel 5.4. I det påfølgende delkapittelet vil det bli sett på hvordan opplevd stress i en sammenheng, kan påvirke fokus i en helt annen kobling.

5.3.3 Eksplisitt oppmerksomhetsfokus

Informantene i de foregående sitatene er selv inne på det som betraktes som eksplisitt oppmerksomhetsfokus, som innebærer det at stressfaktorer som oppleves i fotballen, også kan påvirke fokus og oppmerksomhet på skolen, og dermed svekke både læringsutbytte og karakterer. Det samme gjelder for stressorer som oppstår på skolen, som igjen kan ha en effekt på prestasjon og utvikling som fotballspiller (Beilock et al., 2004; Ford et al., 2005;

Gray, 2004; Wulf, 2007). I de påfølgende sitatene kommer det et utdrag fra tre av informantenes opplevelse av eksplisitt oppmerksomhetsfokus:

”Eh, hvis man vet at man har slurvet med noe på skolen eller man vet at man har en innlevering som man har startet med sent og sånt så ligger det å murrer i hodet liksom. Man tenker på det, og det er klart det går jo litt over andre ting.” - Spiller 1

”Eh, ja det er noen ganger hvis jeg har spilt en dårlig kamp, så er jeg jo ganske dårlig humør. Og når jeg kommer på skolen dagen etter så blir jeg litt sånn at jeg ikke har noe lyst til å gjøre noe fordi man vet at man har spilt dårlig, og da sitter man bare der og tenker over kampen og da blir fokuset noe helt annet når læreren står og snakker.” – Spiller 5

”Det kan gjøre det. For eksempel hvis jeg har eksamen eller noe sånt så kan du tenke på det på banen og sånn. At du gruer deg hvis du ikke har øvd ordentlig. Men hvis du har øvd og føler du har kontroll på det, så klarer du å luke det bort da.” – Spiller 10

Dette er tydelige eksempler på at stressorer som oppstår på enten skolen eller fotballbanen, kan være med på å svekke fokus og oppmerksomhet hos den andre aktøren. Spiller 5 gir også uttrykk for at stressorer i idretten kan ha en negativ påvirkningskraft på egen lykke og velvære, noe som også viser seg å gjelde normative stressorer og daglige problemer som oppstår på skolen og ellers i hverdagen (Almeida, 2005). Spiller 4 og 8 trekker frem eksplisitt oppmerksomhetsfokus som deres største utfordring i deres hverdag bestående av skole og fotballsatsning. Spiller 4 poengterer samtidig at det er andre faktorer som også kan stjele oppmerksomheten, som for eksempel kjærlighetssorg. Dette uttrykker de på følgende måte:

”De største utfordringene er at det er tøft, det er veldig tøft fysisk men også mentalt. Og det er andre ting som spiller inn som skole og fotball, som lett kan påvirke hvordan man presterer og sånt. Mange opplever kjærlighetssorg, og andre ting.. Det kan være mye småtterier som tar veldig mye tid og du tar innpå deg. Som du egentlig burde stenge ute, føles det ut som.” – Spiller 4

”Det er kanskje at man er sliten da, hvis du har hatt en tøff treningsperiode, så er du gjerne sliten. (...) Man må passe på å få nok søvn og sånn også. Så hvis man er fysisk sliten så kan det være tøft å være på skolen. Fordi da er man.. eller også mentalt sliten da, men når man er fysisk sliten så kan det være vanskelig å konsentrere seg på skolen da, og det vet jeg selv at det kan være i perioder. Så jeg vil si at det er den største utfordringen hvis man blir sliten. Både fysisk og psykisk.” – Spiller 8

Ericsson med kolleger (1993) fremhever at godt fokus og oppmerksomhet er viktig for å kunne prestere optimalt i idrettssammenheng, og det er grunn til å tro at dette er viktige faktorer for å mestre skolen på også. Spiller 4 forteller i sitatet ovenfor at det han omtaler som ”småtterier”, kan stjele en del tid og oppmerksomhet, men at dette er noe han føler burde stenge ute. Om dette er noe han tror er forventet å håndtere alene for å lykkes som

fotballspiller kan være, men det er nettopp i slike situasjoner man kan dra nytte av erfarne trenere, lærere, lagkamerater i samme situasjon, venner og familie, fordi 17-19 årsalderen er en veldig sensitiv tid i livet (McConville, 2003). Det ble ikke funnet noen forskjeller i eksplisitt oppmerksomhetsfokus mellom de som bor hjemme og de som har flyttet ut hjemmefra.

Opplevd stress hos unge fotballspillere er noe andre studier har funnet resultater på tidligere også (Christensen & Sørensen, 2009; Stambulova et al., 2009), men stress kan i tillegg bli sett på som noe positivt og konstruktivt. Det er dette som blir kalt eustress, og er en positiv reaksjon av stress som bidrar til å prestere og utvikle seg mest mulig (Selye, 2013). Om dette stresset virker konstruktivt (eustress) eller destruktivt (distress) på spillerne i en slik periode avhenger av deres følelse av trussel, sårbarhet og sjanse for å mestre situasjonen eller perioden (Lazarus & Folkman, 1984). På spørsmål om informantene spiller på et passende nivå ut i fra egne ferdigheter, svarte ni av informantene at de følte de gjorde det. Han siste (spiller 10) vurderer etter å ha tenkt seg litt om, at han med fordel kunne ha spilt en divisjon høyere i seriesystemet. Spiller 6 og 10 deler sine tanker rundt dette på denne måten:

”Eeh, ja. Jeg føler jeg får god matching. Som første års junior er det bra å spille i 3. Divisjon og jeg føler jeg får god matching på landslaget. Vi skal til EM nå snart og da får jeg veldig god matching der, og det er veldig sånn.. jeg føler at å spille i juniorserien er litt for svakt, men 3. Divisjon er absolutt godt nok.” – Spiller 6

”Ja, jeg gjør det. Kanskje jeg kunne ha vært et hakk opp i divisjonene, fordi lag i 3. divisjon er ikke så gode. Det er jo folk jeg har spilt med før, i gamleklubben, så noen lag er ikke så gode. 2. Divisjon tror jeg hadde vært et greit nivå.” – Spiller 10

I lys av krav-kontroll modellen kan spiller 10 etter hvert oppleve stagnering av egen utvikling grunnet mindre utfordringer i divisjonen han spiller i (Sargent & Terry, 2000). Det generelle inntrykket blant informantene er at de trives godt på skolen, at de ønsker å gjøre det bra og mestrer krav og forventninger på en god måte også der. Spiller 3, 4 og 6 uttrykker seg på denne måten på spørsmål om forventninger på skolen og hvordan de håndterer det:

”Nei, det blir jo stilt krav og det bør det jo bli. Men jeg føler jeg liksom jeg når opp til kravene da.” – Spiller 3

”Ja, det blir stilt forventninger, men forventninger med skole føler jeg ikke så mye på, for jeg gjør det bra på skolen og gjør det jeg skal gjøre.” – Spiller 4

"(...) Jeg tror de beste fotballspillerne er dem som klarer begge deler. Det er dem som blir fotballspillere. Som setter ned tid og jobber strukturert (med skole), og har en plan for hva dem virkelig vil gjøre da. (...) Jeg tror.. Hvis man virkelig skal bli god.. Så har skole og fotball har en veldig sammenheng da. Hvis du er god på skolen er det mye lettere for deg å bli god i fotball, på grunn av at rutiner og struktur er veldig viktig." - Spiller 6

Dette kan sees i lys av krav-kontroll modellen som tilsier at psykologisk belastning påvirkes av kravene som blir stilt og graden man selv opplever at man har kontroll. Enhver av de unge fotballspillerne i dette studiet opplever høy grad av kontroll både på fotballbanen og på skolen, og er dermed godt egnet til å håndtere den belastningen skole og fotball påfører dem (Karasek, 1998). Tidligere har jeg vært inne på at informantene opplever at trenerapparatet balanserer treningsmengden på en god måte og i det påfølgende sitatet kommer et eksempel på at de også tar hensyn når det skjer mye på skolen. Spiller 9 forteller følgende:

"Hvis du har prøver og har mye på skolen, så kan det være vanskelige å få det til å gå rundt da. Men du klarer det som regel da, og vi snakker jo med trenerne også. Sånn på heldagsprøven forrige uke.. (...) Hadde vi ikke ettermiddagstrening for da forstod trenerne at vi kanskje vi var litt slitne etter den (heldagsprøven). Så det er en god dialog med treneren egentlig. Og det er viktig." - Spiller 9

Dette viser at klubben er klar over den psykiske belastningen skolen kan gi, at de har god kommunikasjon med spillerne rundt det som skjer på skolen og bidrar til å senke stress og den fysiske og psykiske belastningen enkelte perioder kan være for de unge fotballtalentene (Brettschneider, 1999). Tidligere har det blitt nevnt at det er viktig å opprettholde et optimalt stressnivå for å utvikle seg mest mulig. Dette handler om utøveres stress og restitusjonstilstand, som menes med graden utøvere er fysisk og psykologisk stresset, og om de er egnet til å ta i bruk individuelle mestringsstrategier for å restituere seg (Kellmann & Kallus, 2001). I situasjonen spiller 9 forklarer i det foregående sitatet, kan det tenkes at trenerne ønsket å gi de unge fotballspillerne bedre tid til å restituere seg, enten i form av søvn og hvile, sosiale aktiviteter eller andre avslappingsteknikker spillerne måtte ha (Kellmann & Elbe, 2007). I lys av Williams og Franks (1998) sin modell om potensielle prediktorer for talentidentifisering i fotball er dette et eksempel på at miljøet rundt de talentfulle fotballspillerne som utgjør utvalget i dette prosjektet, legger godt til rette for utvikling (Williams and Reilly, 2000). Tidligere har det også blitt diskutert om hvordan de andre kategoriene under sosiologiske prediktorer (sosial støtte, utdanning og trener-utøver interaksjoner) påvirker talentenes utvikling, og det er beskrevet hvordan alle disse faktorene påvirker informantenes stressnivå.

5.4 Flyttet hjemmefra

Spiller 1 til 5 i utvalget i dette prosjektet har som tidligere nevnt flyttet ut fra foreldrene sine sitt hjem og inn i et kollektiv med andre jevngamle spillere på laget, grunnet lang reisevei til både trening og skole. Det å flytte ut allerede i 15/16 årsalderen kan i begynnelsen inneholde flere utfordringer for mange unge idrettsutøvere (Christensen og Sørensen, 2009), noe som også viste seg å gjelde for de fleste informantene som gjorde det i dette studie. På spørsmål om hvordan det i begynnelsen var å flytte fra familien og inn i et kollektiv med ungdom på samme alder, syntes flere at det var utfordrende med et nytt bo-miljø der det var nye mennesker å forholde seg til enn det de var vant med fra før. De påfølgende sitatene stammer fra spiller 1, 2 og 4 sine opplevelser rundt dette:

”Det var jo tungt da, har jo bodd hjemme hele livet, også var jeg ganske ung også (16 år). Men det hjelper jo veldig på at du hadde noen å flytte til og at man fikk seg kompiser som viste deg rundt og gjorde ting sammen.” – Spiller 1

”Det var veldig kjedelig i begynnelsen må jeg si, for at når du flytter er du ikke så god venn med de du flytter med så blir det en del tid på rommet, og kommuniserer ikke så mye med dem. Du vet ikke hva dem tenker, jeg vet jo ikke om dem liker meg eller om de tenker: ” nå har vi fått enda en liksom”. Jeg er litt mer forsiktig og bare viser godsida.” - Spiller 2

”Det var uvandt som sagt, det var mye nytt, må fikse middag selv. Det er middagen som er det verste, eller verste og verste, det som tar mest tid da. Det blir mye i forhold til å lage middag en gang i uka hjemme til å lage seks ca. middager i uka, og det ofte mye rot for at de andre ikke rydder opp etter seg, så det blir mye ekstra og det tar mye tid det også. Det er irriterer veldig.” – Spiller 4

Spesielt spiller 4 forteller om økte utenomsportslige krav og hendelser som kan oppfattes som personlige stressorer (Fletcher & Sarkar, 2012b). På oppfølgingsspørsmål om hvordan de opplever bosituasjonen i dag, virker samtlige fornøyde og foretrekker heller å bo slik de gjør enn å bo alene. De trekker frem det sosiale, felles interesser, gode relasjoner til hverandre og det å både kunne gi og ta lærdom av hverandre både som fotballspillere og mennesker som positive faktorer for dette. Spiller 3 og 4 beskriver det slik:

”Nei det er artig. Det er jo en vennegjeng, bruker å finne på ting sammen, så jeg er jo med de liksom hele tiden da.” – Spiller 3

”Det er jo det sosiale, man blir veldig godt kjent med de jeg bor med. Altså hvis du bor med noen i to år, du blir jo utrolig godt kjent med dem og du får et annet vennskap med dem enn de andre på laget. Fordi du er i lag med dem og bor sammen med to og har fire andre like ved. Bygger veldig bra relasjoner.” – Spiller 4

Det forholdet og den tilknytningen de som har flyttet inn i kollektiv beskriver er et eksempel på hvordan miljø og personer utenfor familien kan forsterke og støtte deres egen evne til å mestre stressfaktorer i hverdagen (Hjemdal, 2009). Sosial støtte fra foreldre trekker Domingues og Gonçalves (2013) frem som svært viktig for unge fotballspillers prestasjoner og utvikling både på skolen og fotballen, men i det påfølgende sitatet ser man et eksempel på at også sosial støtte fra venner og lagkompiser også er av stor betydning. En i utvalget forteller hvordan de motiverer hverandre til å gjøre egentrening og generelt trekker hverandre opp til å bli bedre fotballspillere. Slik vi ser i påfølgende sitat forteller spiller 5, at de gjerne kan diskutere hverandres styrker og svakheter til hverandre:

"(...) Altså, man lærer jo noe av andre (...), og man kan også diskutere litt om fotballen og om hva andre kan bli bedre på.. Man ser svakheter og styrker til hverandre da." – Spiller 5

Flere av spillerne som har flyttet hjemmefra har jevnlig kontakt med familien både på nett og telefon, og selv om Christensen og Sørensen (2009) presiserer at slik foreldrestøtte ikke er av like stor betydning, verdsetter de unge fotballtalentene i dette prosjektet denne støtten. Dette uttrykker spiller 2 i sitatet nedenfor, mens spiller 3 viser også betydningen søsken kan ha.

"Familien er veldig interessert i hvordan det går, og følger med på nettet når det går kamper og sånn." – Spiller 2

"Ja, jeg får mye støtte om jeg gjør det bra ja. Om det går dårlig får jeg støtte av søstera mi. Hun er jo eldre så hun sier at dette ordner seg og det går bra, det er bare en dårlig prøve liksom. Den støtten er helt fantastisk og hjelper veldig mye." – Spiller 3

De som bor hjemme forteller at foreldrene sine legger veldig godt til rette for at dem kan satse på fotballen, der de forteller at klesvask og spesielt måltider blir planlagt ut i fra treningstidene deres. Spiller 8 uttrykker seg på denne måten:

"(...) Jeg føler at ved å bo hjemme så har du mor og far tilgjengelig da, og dem lager mat, hjelper meg med å komme meg til skolen hvis jeg ikke får til det, så jeg føler det er slike fordeler man har da. Det vil jeg si er bra med å bo hjemme da." – Spiller 8

Nærheten til foreldrene sine ser ut til å være den største forskjellen på den sosiale støtten, de unge fotballspillerne får fra foreldrene sine. Det er vanskelig å konkludere med at den opplevde støtten fra familien er dårligere for de som har flyttet ut hjemmefra sammenlignet med de som bor hjemme hos familien, men andre studier forteller som nevnt dette (Christensen & Sørensen, 2009).

I Christensen og Sørensen (2009) sin studie ser man et eksempel på at det å bo sammen med andre jevngamle kan være utfordrende og medføre lite privatliv. Enkelte av informantene ved dette prosjektet opplever noe mindre privatliv men presiserer samtidig at dette ikke er et problem, og begrunner det med at de har stor plass og egne soverom som de kan gå på om de merker de trenger litt tid alene. Videre fortalte enkelte av informantene om hendelser der andre i kollektivet ikke ryddet opp etter seg, eller ikke viste hensyn i form av avspilling av høy musikk om morgenen. Dette er hva Folkman og kolleger (1986) omtaler som daglige problemer og en kilde til stress som kan oppfattes både frustrerende og irriterende. Dette uttrykker spiller 3 på følgende måte:

”Det kan jo bli mye når man går med folk hele tiden, og det kan bli konflikter om for eksempel oppvask og orden og sånt på hybelen hvis folk ikke er fornøyd. (...) Vi har jo vært våres rom på hybelen så hvis vi vil slappe av å være alene kan man gå på rommet å slappe av da. Så det går veldig fint det.” – Spiller 3

Nye personlige krav i form av matlaging og vask, sammen med det å forholde seg til andre mennesker med annerledes adferd og vaner enn deg selv, ser ut til å være potensielle kilder til stress og er et godt eksempel på økning av stressorer gjennom ungdomsårene (Finn & McKenna, 2010; Grant et al., 2003; Jose & Ratcliffe, 2004). Dette er noe de som bor hjemme hos familien føler mindre på, som i stedet forteller om at det hender det oppstår diskusjoner med sine foreldre. Spiller 8 og 9 forklarer dette slik:

”Det er jo ofte litt mas i perioder, ting man må gjøre hjemme og rydde hus og sånn ting da. Men det er jo slike ting som følger med når man bor hjemme da. Så lenge jeg bor hjemme så må jeg jo gjøre det.” – Spiller 8

”Kan jo krangle litt med mor og far, men det er ikke de store utfordringene.” – Spiller 9

Konflikt med foreldre omtales som daglige problemer (Sim, 2000), og kan oppfattes som et irritasjonsmoment for unge fotballspillere som bor hjemme hos familien (Folkman et al., 1986). Oppsummert ser det ut til at unge fotballspillere som flytter ut hjemmefra kan oppleve en utfordrende overgang med nye potensielle stressorer å forholde seg til. Allikevel forteller informantene at de trives godt og at de er fornøyd med bosituasjonen sin i dag, samtidig som de gir uttrykk for at de har svært gode relasjoner til hverandre. Som det vil bli sett på i neste delkapittel velger unge fotballspillere heller å flytte ut, enn å måtte pendle over en lengre distanse.

5.4.1 Flytte ut hjemmefra eller pendle?

For to av de unge potensielle fotballprofilene (spiller 2 og spiller 5) som har flyttet inn på hybel kunne det vært et alternativ å pendle, siden begge er fra steder ca. 40 minutter unna skole og klubb med bil. De resterende tre spillerne som er bosatt i kollektiv er fra steder i landet der pendling er totalt utelukket. Spiller 2 valgte riktignok å pendle til og fra trening i store deler av 10. Klasse på ungdomskolen. Han forteller om en fysisk og psykisk stressende periode, der han var borte fra 08.00 til 20.00 nesten hver dag. En slik fysisk og psykisk stressende hverdag står også i samsvar med Christensen og Sørensen (2009) sin studie om unge fotballspillere i Danmark som pendler til og fra skole og/eller klubb. I påfølgende sitat forteller spiller 2 litt om hvordan en vanlig dag utartet seg i denne perioden:

”Nei det var å våkne, ordne meg matpakke, så dra til skolen, så gjør jeg det jeg skal der, og må alltid følge med på klokka når jeg skulle dra. Hvis jeg var litt på etterskudd måtte jeg jo løpe til bussen, og bussplassen var et stykke unna skolen, så var veldig mye stress i den perioden, og måtte alltid holde følge med tiden og måtte raske meg (for å rekke bussen). Så var veldig sliten i den perioden.” – Spiller 2

Informanten forteller om en hverdag der han brukte 12 timer på skole og fotball nesten hver dag, noe som gjør at han ikke har så mye tid til å gjøre noe annet som lekser, avslapping og tilbringe tid med både familie og venner. Tidspresset i denne perioden var dermed en stor stressfaktor. Spiller 5 fikk også tilbud om å begynne i klubben i en alder av 14 år, men takket nei fordi han fryktet den totale belastningen pendlingen ville gi, både fysisk og psykisk. Han begrunner hvorfor han takket nei til klubben slik:

”Nei det var jo belastninga da, ikke bare sånn fysisk men psykisk også. Husk at man har jo skole og prøver som man liksom skal være forberedt og prestere bra der. Også er nesten hele dagen borte også ikke rekke å gjøre noe skolearbeid. Mye tid på bussen og sånn.” – Spiller 5

Da spiller 2 og 5 hadde blitt 16 år og skulle begynne på videregående skole, valgte begge å flytte unna trygge omgivelser og inn i hybel med andre jevngamle, for å optimalt kunne satse på fotballen. Spiller 5 baserer valget om å bytte klubb og dermed flytte hjemmefra slik:

”Så da jeg gikk i 10ende og gikk mot slutten, bestemte jeg meg for å dra til denne klubben, fordi da følte jeg at det hadde vært en bedre ordning med skolen og kunne flytte til hit da. Alt var mer til rette da jeg var 16, slik at jeg kunne flytte inn på hybel og slapp å pendle til og fra hjemstedet mitt hver eneste dag.” – Spiller 5

Spiller 2 flyttet hjemmefra for å kunne lette på den fysiske og psykiske belastningen pendlingen utsatte han for. Oppsummert kan unge fotballspillere som bor på en mellomlang avstand mellom hjemsted og klubb, erfare utfordringer rundt å valget om å pendle eller å

flytte hjemmefra, slik Christensen og Sørensen (2009) også poengterer. Pendling over en lengre distanse er ikke å anbefale, og er noe som kan føre til et økt tidspress og fysisk utmattelse over tid, hos unge fotballspillere.

5.5 Sammenkobling av funn

Som det er blitt presentert tidligere i kapittel 5, er det en rekke faktorer som kan virke stressende på unge fotballspillers balanse mellom skole og fotballsatsning. Funn i denne studien viser at stressfaktorer på skolen kan svekke både fokus og prestasjon i fotballen, og dermed kanskje påføre ekstra stressorer og bekymringer. Stressorer som oppstår i fotballen kan på samme måte svekke oppmerksomhet og karakterer på skolen. Dette blir kalt eksplisitt oppmerksomhetsfokus (Beilock et al., 2004; Ford et al., 2005; Gray, 2004; Wulf, 2007). I tillegg viser dette prosjektet at fotball og skole kan bli to konkurrerende aktører, slik at de unge fotballspillerne av og til er nødt til å prioritere en aktør foran den andre. Dermed er det avgjørende å se totalen av det som foregår både i idretten og utdanningen, slik at ikke denne belastningen blir for stor hos unge fotballspillere. Dette gjelder alt fra personlig overganger på skolen og i fotballen, treningsmengde, flytte hjemmefra, og ha både tid og krefter til skolearbeid ved stor treningsbelastning. Den påvirkningen potensielle stressfulle situasjoner eller perioder har på unge talentfulle fotballspillere avhenger av deres følelse av sårbarhet, trussel og sjans for å mestre stressoren (Lazarus & Folkmann, 1984). Mange små daglige stressorer kan gjøre spillerne mer sårbare og dermed minimere sannsynligheten for at de skal mestre disse stressfaktorene optimalt. Hvor godt unge fotballspillere mestrer stressorer i deres hverdag, er helt avgjørende for deres utvikling på fotballbanen. Dette påvirkes blant annet av personlighetstrekk som psykologisk resiliens (Fergus & Zimmerman, 2005; Tusaie & Dyer, 2004) og mental tøffhet (Gould et al., 1987; R. Williams, 1988), miljøet rundt disse spillerne og sosial støtte fra både foreldre, trenere og venner (Van-Yperen & Duda, 1999).

Det ble ikke funnet noen forskjeller i stressopplevelse mellom unge fotballspillere som bor hjemme og de som har flyttet hjemmefra ved forhold som treningsmengde, overgang fra guttefotball til junior – og seniorfotball, stress rund egen utvikling og tidspress i denne studien. Dette funnet kan tyde på at det blir lagt godt til rette for at de unge fotballspillerne som har flyttet fra familien sin, skal trives i sitt nye hjemsted. De spillerne som bor i kollektiv forteller at de blir plassert i et kollektiv med andre spillere på laget og at klubben både vasker treningsklær etter trening, og at de får servert middag et par dager i uken. Dette bekrefter

igjen at det ser ut til å være et godt utviklingsmiljø i denne klubben. Allikevel er det viktig å opprettholde og hele tiden forsøke å forbedre et tilrettelagt miljø for god stressmestring hos både skole og klubb. Dette er både for å utvikle gode fremtidige fotballspillere, at disse skal oppnå optimale karakterer på skolen og for å utvikle fysisk og psykisk friske individer for samfunnet generelt (Strachan et al., 2011). I påfølgende delkapittel vil det dermed komme forslag til tiltak for å bedre unge fotballspilleres sjanser til å mestre potensielle kilder til stress i deres hverdag.

5.5.1 Veien videre

Fra et sosiologisk perspektiv kan det være interessant å belyse hva lærere på skolen og trenere i fotballklubben kan gjøre for å øke sannsynligheten for at unge fotballspillere skal kunne mestre stressorer i en hverdag bestående av skole og fotball. En av informantene (spiller 4) forteller åpent om at han i dag angret på valg av idrettsfag, der han poengterte at han trodde man måtte velge denne studieretningen for å kunne trene i skoletiden. For å avverge et liknende scenario som spiller 4 forteller om i fremtiden, kan det med fordel informeres bedre av både skole og klubb, om at tilretteleggingen for fotballsatsningen er lik, uavhengig av hvilken studieretning man måtte velge på denne skolen. Således kan en eventuell følelse av press eller forventninger om å velge idrettslinje minimeres i enda større grad, selv om informantene fra før av ikke følte på noe av dette.

Det er essensielt at trenere er oppmerksom på unge spillere som er nye i en treningsgruppe, spesielt der de trener på et nivå som er høyere enn det de er vant til. Økt oppmerksomhet rundt slike overganger er viktig fordi det er svært avgjørende perioder for deres videre fotballkarriere (Stambulova et al., 2009), og at funn i dette studie viser til at unge fotballspillere opplever flere potensielle stressorer i form av høyere tempo, økt treningsmengde, konkurransepreget miljø og nervøsitet før trening. Hvordan de takler disse stressorene som oppstår ved en slik overgang, er viktig for deres utvikling og påvirker prestasjonen på fotballbanen (Richardson et al., 2004). Enkelte i utvalget uttrykte en veldig skjev balanse rundt arbeidsmengden på videregående skole, der de opplever at ulike fag har svært mange prøver, innleveringer og fremføringer mot slutten av hvert semester, slik at det blir svært mye å gjøre på en og samme tid. Ved å fordele disse testene som elevene må utføre for å få karakter i fagene mer i løpet av et skolesemester, kan man bidra til å senke det opplevde akademiske stresset de opplever i de mest hektiske periodene. Samtidig er det grunn

til å tro at sjansene for bedre prestasjoner på skolen økes, og at man hindrer skolearbeidet i å gå ut over fotballsatsningen ved slike perioder. I veien videre for utviklingen av talenter og generelt friske individer for samfunnet, er det viktig for trenere, lærere, foreldre, og både nåværende og fremtidige unge håpefulle fotballspillere å være bevisste på hvilke perioder eller situasjoner som kan virke som stressorer i hverdagen hos unge idrettsutøvere, basert på blant annet personlighetstrekk, sosial støtte og livssituasjon.

6. Avslutning

Analysen har avduket flere essensielle funn og de viktigste vil bli oppsummert nedenfor. Videre presenteres studiens begrensninger og bidrag, før videre forskning diskuteres til slutt.

6.1 Sentrale funn

Hovedfokuset til denne oppgaven har vært å få et innblikk i oppfattede stressopplevelser unge fotballspillere møter ved deres balansegang mellom skole og fotballsatsning. Forhold som personlig overgang på skolen og i fotball, valget om full fotballsatsning, tidspress og forskjeller mellom å bo hjemme og ha flyttet ut hjemmefra er blitt sett nærmere på.

Funn i studien viser at unge håpefulle fotballspillere kan oppleve en usikkerhet rundt valg av studieretning på videregående skole og at dette kan være en stressfaktor hos noen. Ved overgangen fra ungdomsskole til videregående skole opplever utvalget normative stressorer som er mer intensive, med lengre varighet og høyere frekvens, som økte akademiske krav, forventninger og flere prøver, innleveringer og fremføringer. Informantene som har flyttet hjemmefra, erfarte denne overgangen som mer utfordrende enn de som fortsatt bor hjemme hos familien. Overgangen fra guttefotball til junior – og seniorfotball fører også til flere utfordringer der utvalget erfarte en økning av stressfaktorer som stigning i tempo, treningsmengde og konkurranse om plass på laget, som igjen førte til en psykologisk påvirkning i form av nervøsitet og lavere selvtillit. Dette er faktorer som påvirker individets stressmestring (Bull et al., 1996; Loehr, 1982; R. Williams, 1988). Den økte treningsmengden er noe de raskt tilvenner seg, men de kan samtidig oppleve tøffere fysiske perioder i fotballsesong, som kan påvirke skolearbeidet i negativ retning.

I mitt utvalg er det funnet indikatorer på at halvparten har opplevd perioder hvor de har tvilt rundt det å satse på fotballen. Dette er gjerne i perioder hvor de opplever stressfaktorer enten på skolen, fotballbanen eller i sosiale sammenhenger, gjerne også samtidig. Åtte av informantene forteller også at det hender de blir stresset av egen utvikling, som ofte kan sees i sammenheng med mangel på kontroll (Karasek, 1998). Ved opplevelse av slike stressorer viser sosial støtte både fra familie og venner seg å være svært viktig, men det er også eksempler der foreldre kan ha for høye forventninger og føre til et ekstra prestasjonspress til å prestere både på skolen og i fotballen. De som bor hjemme hos familien føler på et større press om å legge ned en innsats på skolen, mens de informantene som har

flyttet ut fra hjemmet sitt opplever et større press om å oppnå gode akademiske resultater. Utvalget forteller at de i perioder opplever et tidspress og har liten tid til å både kunne fokusere på å gjøre det bra på skolen og på fotballbanen. Fotball og skole kan i disse fasene bli oppfattet som to konkurrerende aktører. Utvalget forteller at stress og bekymringer enten på skolen eller i fotballen, kan lede til eksplisitt oppmerksomhetsfokus. Spillerne som har flyttet ut fra sine foreldre opplevde en utfordrende overgang i begynnelsen, med økte utenomsportslige krav, mindre privatliv og nye mennesker å forholde seg til, men at dette var noe spillerne etterhvert vendte seg til. Pendling over en lengre distanse kan medføre økt tidspress og være fysisk belastende for unge fotballspillere og kan by på utfordringer rundt om man skal velge å pendle eller flytte hjemmefra.

6.2 Studiens begrensninger og bidrag

Dette prosjektet belyser hvilke potensielle stressfaktorer unge talentfulle fotballspillere møter i sin skole og fotballhverdag, slik at skoler, klubber og andre unge fotballspillere kan ta lærdom og endre, justere eller bli gjort oppmerksom på forhold eller situasjoner som kan føles stressende for unge fotballspillere. På denne måten kan man bedre legge til rette for god stressmestring for unge fotballspillere i fremtiden. Tidlig i prosessen av denne oppgaven tok jeg et valg om å bare se spillere som tilhører den samme klubben, noe som jeg både ser på som en styrke og en begrensning ved studiet. Positivt sett presenteres en grundig analyse av opplevde stressopplevelser hos unge fotballspillere i ett miljø, der nesten halvparten av spillertroppen er inkludert i studien. Dette gir et godt bilde på hvilke stressorer de unge fotballtalentene i denne klubben erfarer både på skolen, i fotballen og i det sosiale livet. En begrensning er riktignok at jeg kun ser på én eliteserielubb i landet, og at man dermed ikke kan konkludere med hvordan denne balansegangen generelt oppleves for unge fotballspillere i Norge. I tillegg er et utvalg på ti informanter for lite til å ta en konklusjon. Selv om kvalitative studier ser på et mye mindre utvalg enn kvantitative studier, ser jeg på det som en styrke at dette prosjektet fokuserer på hvordan de unge talentfulle fotballspillerne opplever stress i deres skole – og fotballhverdag. Kvantitative studier kan bare si om de opplever stress, eller ikke, og i hvor stor grad.

Enkelte temaer som det er fokus på i denne oppgaven har et mindre sammenligningsgrunnlag med tidligere forskning og er noe som kan svekke oppgavens troverdighet. Dette gjelder blant annet kapittel 6.1.2 (overgang fra ungdomsskole til

videregående skole) og kapittel 6.4 (flyttet hjemmefra). Det skyldes at det fra før av er blitt gjort lite forskning innenfor opplevd stress hos ungdom i lagidretter (Reeves et al., 2009), men det betyr ikke at disse temaene er mindre viktige å adressere av den grunn.

6.3 Videre forskning

Dette prosjektet har sett på unge talentfulle fotballspillers opplevelse av stress ved deres balansegang mellom skole og fotballsatsning med et utvalg på ti personer som tilhører en eliteserieklass i Norge. Ved videre forskning på området ville det vært interessant å belyse denne balansegangen også i andre toppklubber i Norge for å kunne sammenligne unge fotballspillers opplevde stressnivå og dermed kunne legge til rette for best mulig stressmestring, og samarbeid mellom skole og klubb. Det ville i tillegg vært interessant med en kvantitativ studie som ser på den samme balansegangen og kan måle i hvor stor grad de opplever dette stresset. Det er ikke blitt gjort lignende studier på jenter, og det ville vært interessant å se om det er noen forskjeller og likheter i stressorer og størrelsen på disse stressfaktorene mellom jenter og gutter.

7. Litteratur

- Abbott, A. & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of sports sciences*, 22(5), 395-408.
- Aga, F. (2017). Se til Re, her har vi idrett for bygg- og anleggselever. Hentet 08.03, 2017, fra <http://www.bygg.no/article/1306807>
- Ahern, N.R. (2006). Adolescent resilience: An evolutionary concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 21(3), 175-185.
- Almeida, D.M. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 64-68.
- Andersen, M.B. & Williams, J.M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(3), 294-306.
- Anderson, C. (2010). Presenting and evaluating qualitative research. *American journal of pharmaceutical education*, 74(8), 141.
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374-392.
- Ashworth, J. & Heyndels, B. (2007). Selection Bias and Peer Effects in Team Sports. *Journal of Sports Economics*, 8(4), 355-377. doi:10.1177/1527002506287695
- Bangsbo, J. (2004). *Fitness training in soccer: a scientific approach*: Reedswain Inc.
- Beilock, S.L., Bertenthal, B.I., McCoy, A.M. & Carr, T.H. (2004). Haste does not always make waste: Expertise, direction of attention, and speed versus accuracy in performing sensorimotor skills. *Psychonomic bulletin & review*, 11(2), 373-379.
- Bergsgard, N.A. (2003). Fornuft og følelser. Unge lovende idrettsutøvere på spranget til en toppidrettskarriere. *Arbeidsrapport nr. 2. Bø: Telemarksforskning*.
- Brettschneider, W.-D. (1999). Risks and Opportunities: Adolescents in Top-Level Sport & Growing Up with the Pressures of School and Training. *European Physical Education Review*, 5(2), 121-133. doi:10.1177/1356336X990052004
- Bull, S.J., Albinson, J.G. & Shambrook, C.J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*: Sports Dynamics.
- Burnett, C. (2010). Student versus athlete: professional socialisation influx: psycho-social perspectives of sports. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 16(Special issue 1), 193-203.

- Byrne, D.G., Davenport, S. & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of adolescence*, 30(3), 393-416.
- Carpenter, B.N. (1992). Issues and advances in coping research. *Personal coping: Theory, research, and application*, 1-13.
- Christensen, M.K. (2009). “An eye for talent”: Talent identification and the “practical sense” of top-level soccer coaches. *Sociology of Sport Journal*, 26(3), 365-382.
- Christensen, M.K. & Sørensen, J.K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*, 15(1), 115-133. doi:10.1177/1356336X09105214
- Doll-Tepper, G. (2013). *Elite athletes and their entourage—how can athletes be supported before, during and after their sports careers*. Innlegg holdt ved Paper written in the framework of the IOC’s OSC Postgraduate Grant Selection Committee (2012 meeting).
- Dolmseth, S.T. & Høgmo, P.M. (1996). Totalbelastning på aldersbestemte landslagsspillere i fotball. *Hovedfagsoppgave (idrettsvitenskap)*. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Domingues, M. & Gonçalves, C.E. (2013). The role of parents in talented youth sport. Does context matter? *Polish Journal of Sport and Tourism*, 20(2), 117-122.
- Durand-bush, N. & Salmela, J.H. (1993). The development of talent in sport. *I Singer R., Hausenblas C. & Janelle C. J. (Red). A handbook of research on sports psychology*, 2 utgave. New York: Macmillan.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363.
- Fergus, S. & Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- 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 & Coaching*, 5(2), 257-279.
- Fletcher, D. & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The sport psychologist*, 17(2), 175-195.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012a). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(5), 669-678.

- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012b). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D. & Wagstaff, C.R. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of sport and exercise*, 10(4), 427-434.
- Flick, U. (2014). *An introduction to qualitative research*: Sage.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Ford, P., Hodges, N.J. & Williams, A.M. (2005). Online attentional-focus manipulations in a soccer-dribbling task: Implications for the proceduralization of motor skills. *Journal of Motor Behavior*, 37(5), 386-394.
- Fraser-Thomas, J.L., Côté, J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Galli, N. & Reel, J.J. (2012). 'It was Hard, But it was Good': a qualitative exploration of stress-related growth in Division I intercollegiate athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*, 4(3), 297-319.
- Giulianotti, R. (2012). *Football*: Wiley Online Library.
- Gleeson, M. & Bishop, N.C. (2000). Special feature for the Olympics: effects of exercise on the immune system: modification of immune responses to exercise by carbohydrate, glutamine and anti-oxidant supplements. *Immunology and cell biology*, 78(5), 554-561.
- Glesne, C. (2015). *Becoming qualitative researchers: An introduction*: Pearson.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D. & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, 25-35.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J. & Vevera, M. (1987). Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9(1), 33-42.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 10(4), 322-340.

- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The sport psychologist*, 11(3), 257-276.
- Grant, K.E., Compas, B.E., Stuhlmacher, A.F., Thurm, A.E., McMahon, S.D. & Halpert, J.A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological bulletin*, 129(3), 447.
- Gray, R. (2004). Attending to the execution of a complex sensorimotor skill: expertise differences, choking, and slumps. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 10(1), 42.
- Halpern-Felsher, B.L., Millstein, S.G. & Irwin, C.E. (2002). Work group II: Healthy adolescent psychosocial development. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 201-207.
- Hardy, L., Mullen, R. & Martin, N. (2001). Effect of task-relevant cues and state anxiety on motor performance. *Perceptual and Motor Skills*, 92(3), 943-946.
- Haugaasen, M. & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 177-201.
- Helsen, W.F., Van Winckel, J. & Williams, A.M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of sports sciences*, 23(6), 629-636.
- Hjemdal, O. (2009). Measuring protective factors for adults and adolescents: The development of two resilience scales.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T.C., Martinussen, M. & Rosenvinge, J.H. (2006, s. 84). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84-96.
- Holme, I. & Solvang, B. (1996). *Metodevalg og metodebruk*. Oslo: Tano.
- Isakson, K. & Jarvis, P. (1999). The adjustment of adolescents during the transition into high school: A short-term longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(1), 1-26.
- Jones, G. (2002, s. 209). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M.T., Toering, T.T., Lyons, J. & Visscher, C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1605-1614. doi:10.1080/02640414.2010.516270

- Jose, P.E. & Ratcliffe, V. (2004). Stressor frequency and perceived intensity as predictors of internalizing symptoms: gender. *New Zealand Journal of Psychology*, 33(3), 145.
- Karasek, R. (1998). Demand/Control model: A social-emotional, and psychological approach to stress risk and active behavior development *ILO encyclopedia of occupational health and safety*: ILO.
- Kellmann, M. & Elbe, A.-M. (2007). Recovery following training and competition.
- Kellmann, M. & Kallus, K.W. (2001). *Recovery-stress questionnaire for athletes: User manual* (Vol. 1): Human Kinetics.
- Kristiansen, E. & Houlihan, B. (2017). Developing young athletes: The role of private sport schools in the Norwegian sport system. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(4), 447-469.
- Kristoffersen, L., Tufte, P.A. & Johannessen, A. (2010). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode: Oslo: Abstrakt forlag.
- Kuipers, H. & Keizer, H. (1988). Overtraining in elite athletes. *Sports Medicine*, 6(2), 79-92.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Rygge, J. & Anderssen, T. (2009). Det kvalitative forskningsintervju (2. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of sport and exercise*, 8(1), 85-99.
- Lantz, A. (2007). Intervju-metodik. *Malmö: Holmbergs*.
- le Gall, F., Carling, C., Williams, M. & Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), 90-95.
- Leshem, Y. & Kuiper, P. (1996). Is there a GAS (general adaptation syndrome) response to various types of environmental stress? *Biologia Plantarum*, 38(1), 1-18.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*: Plume.
- Lohman, B.J. & Jarvis, P.A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of youth and adolescence*, 29(1), 15-43.
- Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Mason, J. (2006). Mixing methods in a qualitatively driven way. *Qualitative research*, 6(1), 9-25.
- Mates, D. & Allison, K.R. (1992). Sources of stress and coping responses of high school students. *Adolescence*, 27(106), 461.

- McConville, M. (2003). 'Lewinian Field Theory, Adolescent Development, and Psychotherapy'. *Gestalt Review* 7: 213-38.
- McQueen, R.A. & Knussen, C. (2002). *Research methods for social science: A practical introduction*: Pearson Education.
- Mehus, I. (2015). Motivasjon... til hva? . S.A. Sæther (Red). *Trenerroller. (1. utg. s.27-43)*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Miller, P.S. & Kerr, G. (2002). The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student-athletes. *Journal of Sport Behavior*, 25(4), 346.
- Morgan, W., Brown, D., Raglin, J., O'connor, P. & Ellickson, K. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British journal of sports medicine*, 21(3), 107-114.
- Morisbak, A. (2005). Spillerutvikling i et helhetlig perspektiv. Oslo: Norges Fotballforbund (NFF).
- Morris, R., Tod, D. & Eubank, M. (2017). From youth team to first team: An investigation into the transition experiences of young professional athletes in soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 523-539.
doi:10.1080/1612197X.2016.1152992
- Nerland, E. & Sæther, S.A. (2016). Norwegian football academy players–Players self-assessed competence, Perfectionism, Goal orientations and Motivational climate. *Sport Mont Journal*, 2, 7-11.
- Neuman, L. (2007). Basics of social research *Boston, MA: Pearson Education*.
- Nilssen, V.L. (2012). *Analyse i kvalitative studier: den skrivende forskeren*: Universitetsforlaget.
- Ommundsen, Y. (2009, s. 169). Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener. I: *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk.(163-193)* Kristiansand: Høyskoleforlaget, s. 169.
- Ommundsen, Y. & Roberts, G. (1999). Effect of motivational climate profiles on motivational indices in team sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 9(6), 389-397.
- 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.

- Ramsrud, K.A. (2017, 06.03.2017). Anders Jacobsen: – Lag idrettslinje for yrkesfag. fra <https://www.dt.no/nyheter/sport/utdanning/anders-jacobsen-lag-idrettslinje-for-yrkesfag/s/5-57-574999>
- Rapley, T. (2004). Interviews In C. Seale, GG &, JF Gubrium, & D. Silverman. *Qualitative Research Practice*.
- Reeves, C.W., Nicholls, A.R. & McKenna, J. (2009). Stressors and Coping Strategies among Early and Middle Adolescent Premier League Academy Soccer Players: Differences According to Age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 31-48.
doi:10.1080/10413200802443768
- Richardson, D., Gilbourne, D. & Littlewood, M. (2004). Developing support mechanisms for elite young players in a professional soccer academy: Creative reflections in action research. *European Sport Management Quarterly*, 4(4), 195-214.
doi:10.1080/16184740408737477
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*: Fagbokforlaget.
- Roberts, G. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we. *Advances in motivation in sport and exercise*, 3, 5-58.
- Roberts, G.C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. *Advances in motivation in sport and exercise*, 1-50.
- Ryen, A. (2004). Ethical issues. In C. Seale, G. Gobo, J. F. Gubrium & D. Silverman (Eds.), *Qualitative Research Practice* (pp. 218 - 235). London: SAGE Publications Ltd.
- 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.
- Sargent, L.D. & Terry, D.J. (2000). The moderating role of social support in Karasek's job strain model. *Work & Stress*, 14(3), 245-261.
- Seale, C., Gobo, G., Gubrium, J. F., & Silverman, D. (2010). *Qualitative Research Practice*. London: SAGE Publications Ltd.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*.

- Selye, H. (1976, s. 4). Stress and physical activity. *McGill Journal of Education/Revue des sciences de l'éducation de McGill*, 11(001).
- Sim, H.-o. (2000). Relationship of daily hassles and social support to depression and antisocial behavior among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(6), 647-659.
- Simonton, D.K. (1999). Talent and its development: An emergenic and epigenetic model. *Psychological review*, 106(3), 435.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. doi:10.1080/1612197X.2009.9671916
- Strachan, L., Côté, J. & Deakin, J. (2011). A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 3(1), 9-32.
- Suldo, S.M., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J. & Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: Group differences and associations with adjustment *Adolescence*, 44(176), 925-948.
- Sæther, S.A. (2004). Fotball og talent. En studie av norske eliteserietrenere sin forståelse av talent i fotball. *Hovedoppgave i idrettsvitenskap. Universitetet i Trondheim*.
- Sæther, S.A. (2013). Høye ambisjoner og riktig studievalg—eneste vei til en fotballkarriere.
- Sæther, S.A. (2017). *De norske fotballtalentene - Hvem lykkes og hvorfor? .*
- Sæther, S.A. (2018). Stress among Talents in a Football Academy.
- Sæther, S.A. & Aspvik, N.P. (2016). Norwegian junior football players—Player's perception of stress according to playing time. *Sport Science Review*, 25(1-2), 85-96.
- Sæther, S.A., Aspvik, N.P. & Høigaard, R. (2017). Norwegian Football Academy Players—Player' S Self-Assessed Skills, Stress and Coach-Athlete Relationship. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Sæther, S.A. & Mehus, I. (2016). "You're Not Born with Talent" Talented Girls' and Boys' Perceptions of Their Talents as Football Players. *Sports*, 4(1), 6.
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (Vol. 2): Fagbokforlaget Bergen.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M.T., Jordet, G., Pepping, G.-J. & Visscher, C. (2012). Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 43(4), 312.

- Tusaie, K. & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3-10.
- Van-Yperen, N. & Duda, J. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 358-364.
- Watt, S.K. & Moore, J.L. (2001). Who are student athletes? *New directions for student services*, 2001(93), 7-18.
- Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*: Studentlitteratur.
- Widerberg, K. (2011). Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt Oslo: *Universitetsforlaget AS 3.opplag*
- Williams, A. & Franks, A. (1998). Talent identification in soccer. *Sports, Exercise and Injury*, 4, 159-165.
- Williams, A. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*. 18(9), 657-667.
- Williams, R. (1988). The United-States open character test T: 80 FIFTH AVENUE 3RD FLOOR, NEW YORK, NY 10011.
- Wolstencroft, E. (2002). *Talent identification and development: An academic review*: sportscotland Edinburgh.
- Wulf, G. (2007). *Attention and motor skill learning*: Human Kinetics.
- Aalberg, R.R. & Sæther, S.A. (2016). The Talent Development Environment in a Norwegian top-level football club. *Sport Science Review*, 25(3-4), 159-182.

8 Vedlegg

8.1 Intervjuguide

Informasjon:

- Starter med litt uformell prat.
- Takker for at han kunne stille opp på intervju, presenterer meg selv og sier noe om dette masterprosjektet.
- Informerer om opptak av intervju og spør om samtykke til dette, samtidig som jeg informerer om taushetsplikt og anonymitet.
- Spør om noe er uavklart og om informant har noen spørsmål.
- Starter lydopptak.

Oppvarming:

Alder:

Videregående skole og linje:

Bosted:

Hoveddel:

Valg av studieretning:

1. Du har for ikke så alt for lenge siden måtte ta valget angående studieretning og hvilken videregående skole du ville begynne på. Var dette et vanskelig valg med tanke på fotballen, eller har dette gått smertefritt?
2. Hva var avgjørende for valget ditt?
3. Hadde du tatt det samme valget i dag?
4. Er det mange av lagkameratene dine som går det samme?
 - Ser du noen fordeler du har som kanskje ikke andre på fotballaget, som går på andre skoler/studieretninger får nytte av?
 - Må også stille det motsatte: Ser du noen fordeler andre lagkamerater som går på annen skole/studieretning har i motsetning til deg?
 - Hva tenker du om at det er flere av dere som tar det samme løpet når det gjelder skole og fotball?
5. Følte du noe press eller forventninger om å velge det ”alle andre” valgte?
 - Hva føler du var den største utfordringen med overgangen fra ungdomsskole til videregående skole?

- Akademiske krav?
- Nye klassekamerater?

Treningsmengde:

OM de går idrettslinje:

6. Er det enkelte perioder du føler det blir for mye trening, når man summerer trening med skole og klubb?
 - Treningssamlinger? Mange kamper?
 Eventuelle oppfølgingsspørsmål:
 - Husker du en slik periode?
 - Opplever du at du kan si i fra om dette til treneren?
 - Tar de hensyn hvis man sier i fra?
 - Ved slike perioder, er det noe som kan bli gjort annerledes? Både fra skole, klubb og deg selv?

Valget om full fotballsatsning:

7. Føler du at det er noe som ofres av fotballen?
 - Tviler du noen ganger rundt det å satse? Spørre om eventuelle eksempler
 - Hvorfor? / Hva er det som motiverer deg?
 - Hender det at du blir stresset over egen utvikling
 - Hvordan håndterer du dette stresset?
 - Hva gjør du for å unngå stress om egen utvikling?
8. Føler du at du spiller på et passende nivå i forhold til dine egne ferdigheter?
 - Hva med når du tok steget fra G16 til junior?
 - Husker du om dette hadde noen psykologisk påvirkning på deg?
 - Har du opplevd at dette kan påvirke dine ferdigheter under trening/kamp?
9. Er det viktig for deg å legge ned en god innsats på skolen også?
 - Hvorfor er dette viktig? /hvorfor er dette ikke så viktig for deg?
 - Bidrar dette til å øke/synke presset for å lykkes med å kunne leve av fotballen?
10. Føler du at det blir stilt store forventninger til deg, både på skolen og på fotballbanen?
 - Har du opplevd at krav, stress eller press fra den ene aktøren kan påvirke kvalitet hos den andre aktøren?
11. Føler du fotballsatsninga går ut over karakterer/utvikling på skolen?

12. Føler du noe press fra deg selv eller andre til å legge ned en innsats og gjøre det bra på skolen også?
13. Får du støtte fra familie, venner osv. Til å gjøre det bra hos begge aktører?
14. Føler du lærere i andre fag tar hensyn til at du satser på fotballen ved siden av?
15. Har du noen fremtidsplaner utenom fotballen?
16. Om du har venner utenom fotballen, hvordan håndterer de at det går så mye tid til fotballen?
 - Hva tenker du om dette?
17. Føler du deg fristet til å bli med på utenomsportslige hendelser som går ut over fotballen?
 - Hvordan håndterer du slike tilbud?

Bor hjemme hos mamma/pappa:

18. Som jeg har forstått bor du hjemme hos familien. Hvordan kommer du deg til og fra trening?
19. Hvor lang tid tar dette?
20. Enkelte på laget som kommer fra steder litt utenfor Trondheim har som jeg har fått med meg flyttet hjemmefra. Ser du noen fordeler du har med å bo hjemme hos familien?
21. Kan du tenke deg noen fordeler de har?
22. Er det noen utfordringer med å bo hjemme?

Flytta hjemmefra:

23. Hvordan er bosituasjonen din akkurat nå? Bor du langt unna skole, klubb etc?
24. Hvordan er det å bo alene/med andre?
25. Hvordan var det i begynnelsen å flytte fra dine foreldre, og inn i et nytt miljø både på skolen og kanskje også et nytt lag?
26. Kan du forklare litt om bakgrunnen for at du har valgt å flytte hjemmefra?
27. Hvilke fordeler gir dette deg med tanke på fotball og skole?
28. Ser du noen utfordringer med dette?
29. Hvordan håndterer du matlaging, klesvask, innkjøp av mat og litt mer frie tøyler?
30. Fører disse dagligdagse gjøremålene til økt stress eller bekymring i hverdagen?
31. Ser du noen utvikling hos deg selv ved disse punktene enten i positiv eller negativ grad i løpet av tiden du har bodd alene?

Tidspress:

32. Gjennom et skoleår og en fotballsesong, er det perioder hvor du føler tiden ikke strekker helt til?
33. Hvordan påvirker slike perioder deg? Kan du bli stresset?
34. Hva kan evt. bli gjort annerledes? Sett fra skole – og klubbperspektiv, og evt. fra ditt eget ståsted.
35. Føler du at du har nok av tid til å holde følge på skolen?
 - Gjerne gi eksempler hvis ”nei”
36. Føler du skolen og klubb tar hensyn til dette? Utsatte frister, prøver, hviledag fra trening osv.
37. Kunne du spurt lærer eller trener om dette?
38. Hvordan føler du kontakten mellom skole og fotballklubben er? Er det noen kontakt i det hele tatt?
39. Har du den tiden du føler du trenger for å investere nok til fotballen? Eller andre ting du gjerne også skulle gjort?
 - Hvis ikke: Hva gjør det med deg?
40. Kunne du valgt å droppe ut av skolen, for å satse fullt og helt på fotballen?
41. Hva tenker du om å ta videregående skole over 4 år, kontra 3 år?

Avslutning:

42. Hva vil du fremheve som de største utfordringene ved en skole og fotballhverdag?
 43. Har du noen tanker om hva som burde blitt gjort annerledes for å legge mer til rette for å gjøre det bra både på skolen og fotballen?
 44. Er det noe du vil legge til rundt det vi har snakket om ovenfor?
 45. Har du noen flere spørsmål?
- Når jeg har transkribert intervjuet sender jeg det til deg, om du har lyst til å lese gjennom.
 - Du kan alltid ta kontakt med meg hvis du har noen flere spørsmål

8.2 Forespørsel om deltakelse ved dette forskningsprosjektet

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet: Unge fotballspilleres balansegang mellom skole og fotball

Bakgrunn og formål

Dette er et masterprosjekt ved Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (NTNU). Formålet med denne studien er å se på unge talentfulle fotballspilleres balansegang mellom skole og fotballsatsing, og deres opplevelse av stress. Utvalget er trukket ut ved å være del av satsingsprosjektet til et eliteserielag i fotball.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer et ca. 30- 45 minutters intervju med forsker, der opplysninger rundt deres skole- og fotballhverdag vil innhentes. Ved deres godkjennelse vil intervjuet bli tatt opp med lydopptak.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, og opptaket vil bli sikret og oppbevart ved en passordsikret datamaskin som kun undertegnede har tilgang til. Taushetsplikt vil bli opprettholdt av forsker både ved publisering (gjennom fiktive navn og annen sensitiv informasjon) og på privaten.

Prosjektet skal etter planen avsluttes rundt 11. Juni 2017. Personopplysninger og lydopptak vil ved prosjektslutt enten bli slettet eller anonymisert.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Hvis du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med prosjektleder Marius Solhaug på 93008131. Veileder ved dette prosjektet er Stig Arve Sæther (Stigarve@ntnu.no).

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

8.3 Norsk senter for Forskningsdata - NSD



Stig Arve Sæther
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 04.01.2018

Vår ref: 57930 / 3 / BGH

Deres dato:

Deres ref:

Forenklet vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 20.12.2017.
Meldingen gjelder prosjektet:

57930	<i>Unge fotballspilleres balansegang mellom skole og fotball, og deres opplevelse av stress</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Stig Arve Sæther
Student	Marius Solhaug

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet med vedlegg, vurderer vi at prosjektet er omfattet av personopplysningsloven § 31. Personopplysningene som blir samlet inn er ikke sensitive, prosjektet er samtykkebasert og har lav personvernulempe. Prosjektet har derfor fått en forenklet vurdering. Du kan gå i gang med prosjektet. Du har selvstendig ansvar for å følge vilkårene under og sette deg inn i veiledningen i dette brevet.

Vilkår for vår vurdering

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet
- krav til informert samtykke
- at du ikke innhenter [sensitive opplysninger](#)
- veiledning i dette brevet
- NTNU sine retningslinjer for datasikkerhet

Veiledning

Krav til informert samtykke

Utvalget skal få skriftlig og/eller muntlig informasjon om prosjektet og samtykke til deltakelse.

Informasjon må minst omfatte:

- at NTNU er behandlingsansvarlig institusjon for prosjektet
- daglig ansvarlig (eventuelt student og veileder) sine kontaktopplysninger
- prosjektets formål og hva opplysningene skal brukes til

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

- hvilke opplysninger som skal innhentes og hvordan opplysningene innhentes
- når prosjektet skal avsluttes og når personopplysningene skal anonymiseres/slettes

På nettsidene våre finner du mer informasjon og en veiledende mal for [informasjonsskriv](#).

Forskningsetiske retningslinjer

Sett deg inn i [forskningsetiske retningslinjer](#).

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringskjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 15.05.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Gjelder dette ditt prosjekt?

Dersom du skal bruke databehandler

Dersom du skal bruke databehandler (ekstern transkriberingsassistent/spørreskjemaleverandør) må du inngå en databehandleravtale med vedkommende. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se [Datatilsynets veileder](#).

Hvis utvalget har taushetsplikt

Vi minner om at noen grupper (f.eks. opplærings- og helsepersonell/forvaltningsansatte) har [taushetsplikt](#). De kan derfor ikke gi deg identifiserende opplysninger om andre, med mindre de får samtykke fra den det gjelder.

Dersom du forsker på egen arbeidsplass

Vi minner om at når du [forsker på egen arbeidsplass](#) må du være bevisst din dobbeltrolle som både forsker og ansatt. Ved rekruttering er det spesielt viktig at forespørsel rettes på en slik måte at frivilligheten ved deltakelse ivaretas.

Se våre nettsider eller ta kontakt med oss dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Belinda Gloppen Helle

Kontaktperson: Belinda Gloppen Helle tlf: 55 58 28 74 / belinda.helle@nsd.no