

Andreas Kvam

Sentrale faktorer for ferdighet – og prestasjonsutvikling i et talent transfer-program i langrenn og skiskyting

Bacheloroppgave i Samfunns - og idrettsvitenskap BSAMDIR

Veileder: Stig Arve Sæther

Mai 2020

Sammendrag

Formålet med denne studien har vært å utforske hvilke faktorer som er de mest sentrale for ferdighet – og prestasjonsutvikling i et talent transfer-prosjekt i idrettene langrenn og skiskyting. Et norsk-kinesisk samarbeid har gitt en unik mulighet til å undersøke hvilke faktorer som har vært viktigst for utøverne i det første året av overgangen fra en sommeridrett til enten langrenn eller skiskyting.

Fagfeltet er delt i tre hoveddeler. Første del er rapporter og studier som belyser synet på generell ferdighet – og prestasjonsutvikling. Del to viser til beste praksis og studier rundt ferdighet – og prestasjonsutvikling i langrenn og skiskyting spesielt. Siste del av fagfeltet ser på tidligere studier og funn rundt talent transfer-program.

Informantene er norske trenere som har hatt ansvar for de kinesiske utøverne som har trent delvis i Norge og delvis Kina. Trenerne har bred erfaring fra langrenns – og skiskyttermiljøet. Forskningsmetoden har vært kvalitativ, ved bruk av dybdeintervju.

Funnene fra studien viser at de mentale og miljømessige faktorene virker å ha en betydelig påvirkning på ferdighet – og prestasjonsutviklingen. Fysiske, og delvis antropometriske, faktorer har også stor forklaringsgrad i følge funnene. Funnene kan brukes til å argumentere for at et holistisk syn på ferdighet – og prestasjonsutviklingen er fornuftig i et slikt prosjekt. Samtidig kan det argumenteres for at selekteringskriteriene i prosjektet i større grad burde vært farget av et holistisk syn. Overføringsverdien av disse funnene til andre toppidrettsmiljøer er ikke bevist, men det kan være en spennende vinkling på videre forskning.

Innholdsfortegnelse

1.0 Aktualisering	3
1.1 <i>Problemstilling</i>	3
2.0 Fagfelt	4
2.1 <i>Prestasjonsutvikling i idrett</i>	4
2.2 <i>Prestasjonsutvikling i langrenn og skiskyting</i>	6
2.3 <i>Talent transfer-programmer innen idrett</i>	7
3.0 Metode	9
3.1 <i>Metodevalg</i>	9
3.2 <i>Utvalg</i>	9
3.3 <i>Videointervju</i>	10
3.4 <i>Intervjuguide</i>	10
3.5 <i>Etiske hensyn</i>	11
3.6 <i>Styrker og svakheter</i>	11
4.0 Analyse	13
4.1 <i>Prestasjonsutvikling i idrett</i>	13
4.2 <i>Prestasjonsutvikling i langrenn og skiskyting</i>	15
4.3 <i>Talent transfer-programmer innen idrett</i>	17
5.0 Avslutning	19
5.1 <i>Videre forskning</i>	19
Litteraturliste	20

1.0 Aktualisering

De siste årene har det vært skrevet en del i norsk media om et norsk-kinesisk samarbeid innen skisport frem mot vinter-OL i Beijing 2022 (Bårtvedt, 2019). Det har vært både kritiske saker med vinkling mot det moralske i å samarbeide med et land som angivelig ikke ivaretar menneskerettigheter, og det har vært saker med mer positive vinklinger knyttet til samarbeid og kunnskapsdeling. Det spesielle med samarbeidsprosjektet er at det er et talent transfer-prosjekt, som i dette tilfellet innebærer at kinesiske sommeridrettsutøvere forsøker overgang til vinteridretter som er på OL-programmet i 2022. Den delen av prosjektet som oppgaven er basert på har vært et forsøk på å få sommeridrettsutøvere over til langrenn og skiskyting. Historien viser flere utøvere som har lyktes i både langrenn og skiskyting. En kan nevne både Grete Ingeborg Nykkelmo, Magdalena Forsberg, Lars Berger og senest Denise Herrmann som alle har medaljer i OL/VM innen både langrenn og skiskyting. Nå har også langrennsstjernen Stina Nilsson meldt at hun i kommende sesong (2020/2021) ønsker å konkurrere i skiskyting, og er blitt tatt ut på Sveriges A-landslag (Langrenn.com, 2020). Eksemplene er færre på utøvere som har lyktes innen langrenn og skiskyting etter å ha drevet med sommeridrett, mens både Storbritannia og Kina har hatt lignende talent-transfer-prosjekter før i forbindelse med OL i henholdsvis 2012 og 2008 (Collins, Collins, MacNamara, & Jones, 2014). I disse prosjektene har det vært forsøkt en systematisk seleksjon av utøvere fra andre idretter ut fra ulike seleksjonskriterier. Jeg ønsker å undersøke hva som kjennetegner de utøverne som har best utvikling i prosjektet mot vinter-OL 2022. I tillegg kan det være interessant å se om prosjektets seleksjonskriterier treffer de samme faktorene som blir ansett som mest sentrale for prestasjonsutviklingen. Hva er de viktigste faktorene for at utøverne skal oppnå en god ferdighetsutvikling i slike prosjekt?

1.1 Problemstilling

Oppgavens problemstilling er: hva er de mest sentrale faktorene for ferdighet – og prestasjonsutvikling hos utøvere i talent transfer(TT)-sportsprogram innen langrenn og skiskyting?

2.0 Fagfelt

2.1 Prestasjonsutvikling i idrett

Rees et al. (2016) forsøker å jobbe frem en klar forståelse for hva som er antatte sannheter angående prestasjonsutvikling innen idrett, noe de peker på at har vist seg å være en stor utfordring. I sin metastudie belyser de dette temaet i tre overordnede temaer: utøveren, miljøet og øving og trening. Under temaet utøveren finner de bevis for at den relative alderseffekten (RAE) er avgjørende for å nå elitenivå å være moderat til lav. Bevisene rundt genetikk vurderes til minst moderat nivå, når det gjelder å kunne bidra i talentsleksjon og prestasjonsutvikling (Rees et al., 2016). Bevisene for at antropometriske og fysiologiske faktorer kan forklare ferdighetsutviklingen til å bli en eliteutøver, forklare som høye eller gode. De er nøye med å legge til at pubertale variasjoner gjør at prediksjon av fremtidig elitenivå hos ungdommer er ikke-reliabelt. Det pekes på at antropometriske faktorer kan brukes til å anbefale utøvere hvilke idretter de har best forutsetninger for å lykkes i, som feks at turnere og stupere er typisk lave og lette (Rees et al., 2016).

Videre pekes det på at kvaliteten på bevisene for at psykologiske evner og motivasjonsorientering er en faktor i utviklingen eliteutøvere er moderate til høye. Det er beviser på at suksessfulle utøvere på ikke-elite -, junior-elite - og elitenivå innehar høyere grad av motivasjon, selvtillit og opplevd kontroll, høyere nivåer av mental "tøffhet" og motstandskraft, bedre evne til å takle motgang, har større evne til å unngå choking i pressede situasjoner og generelt behersker et bredt spekter av mentale ferdigheter (Rees et al., 2016). Funn fra utøvere på elitenivå viser at suksessfulle utøvere viser en sterk oppgaveorientert ved at de oppfatter egen kompetanse via personlige forbedringer (Rees et al., 2016). Rees et al. (2016) viser også til at suksessfulle utøvere kjennetegnes av selvbestemte former for motivasjon. I tillegg viser de til at jo større denne typen motivasjon er, jo mindre er sjansen for burnout eller utøverutbrenthet.

Når det gjelder miljøtemaet i undersøkelsen viser funnene at små til mellom-små samfunn er de mest foretrukne samfunnene for ferdighets – og prestasjonsutvikling, og at eliteutøvere har dratt nytte av støtte fra familie, trenere og sosiale nettverk i sin ferdighets – og prestasjonsutvikling. En sen inngang til organisert treningstilbud virker å ha en sammenheng med å nå elitenivå i voksen alder, i tillegg til at suksess på juniornivå er en dårlig predikator for suksess på elitenivå i voksen alder (Rees et al., 2016).

Ferdighet og prestasjonsutvikling i idrett er blitt et populært tema for både forskere og praktikere. Et vanlig eksempel som har blitt brukt i talentutvikling er Ericsson og Smiths

(1991) teori om deliberate practice, hvor det vektlegges viktigheten av målrettet ferdighetstrening og strukturerte aktiviteter. Ericsson and Smith (1991) hevdet videre at treningsmengde er det som skiller de med best ferdigheter fra de med mindre gode ferdigheter, og at ferdigheter øker i sammenheng med økt treningsmengde av deliberate practice. Andre studier har argumentert mot hovedprinsippene i denne teorien (Baker, Côté, & Deakin, 2005; Phillips, Davids, Renshaw, & Portus, 2010). De viser blant annet til at tidlig spesialisering ikke har blitt funnet som en avgjørende faktor for om man når ekspertnivå i voksen alder, noe som kan sees i sammenheng med Rees et al. (2016) sine funn at suksess på juniornivå er en dårlig prediktor for suksess på elitenivå. Det viser seg at utøvere som når ekspertnivå ofte har brukt flere timer på idretts-spesifikk aktivitet, enn utøvere som ikke når ekspert-nivå, samtidig som det at ikke er en lineær sammenheng mellom antall timer og prestasjon (Baker et al., 2005). Martindale, Collins, and Daubney (2005) har forsøkt å gi et overblikk over ulike nøkkeltema som i følge studier tilsynelatende har relevans for en effektiv talentutvikling. Temaer som ofte dukker opp i forskning innen talentutvikling er; langsiktige mål og metoder, omfattende tilbakemeldinger og støtte, fokus på utvikling på riktig nivå heller enn tidlig talentidentifikasjon, individualisert og sammenhengende utvikling og til slutt en helhetlig og systematisk utvikling (Martindale et al., 2005). Dermed kan en si at Martindale et al. (2005) argumenterer for et holistisk syn på utviklingsprosessen, hvor man vektlegger at de ulike temaene og faktorene for utvikling henger nøye sammen.

I Henriksen, Stambulova, and Roessler (2010) sin case-studie fokuserer de på talentutviklingsmodellen: Athletic talent development environment (ATDE). De presenterer videre et spesifikt ATDE (Det danske 49er-seilelaget) og undersøker hvilke nøkkelfaktorer som har gjort modellen til en suksess. Det danske 49er-seilelaget var kjennetegnet av høy grad av kohesjon, og da særlig mellom etablerte utøvere og morgendagens utøvere. En sterk organisasjonskultur preget av individuelt ansvar, åpent samarbeid og fokus på prestasjonsprosessen skal ha kompensert for manglende ressurser (Henriksen et al., 2010). Konklusjonen av undersøkelsene var at et holistisk perspektiv utgjør et viktig komplement til den aktuelle litteraturen som en kan finne om talentutvikling, men det påpekes også at en trenger flere undersøkelser av spesifikke miljøer for å stadfeste hvilke av fellestrekkene som er avgjørende for et suksessfullt ATDE (Henriksen et al., 2010).

Durand-Bush and Salmela (2002) undersøkte ti utøvere med gull i enten OL eller VM, og fremhever de mentale faktorene for å utvikle seg til et ekspertnivå. I studien fant de en del personlige karakteristikk knyttet til selvtillit, motivasjon, kreativitet og iherdighet (Durand-Bush & Salmela, 2002). De analyserte også de mest sentrale konkurransefaktorene for

utøverne i studien, og de kom frem til at grundig planlegging, evalueringer, håndtering av forventninger, press og motgang og et større fokus på selve prosessen enn utfallet av den var kjennetegn hos utøverne (Durand-Bush & Salmela, 2002). Disse funnene kan også sees i sammenheng med Rees et al. (2016) sine funn om at bevisene for at psykologiske evner og motivasjonsorientering er en sentral faktor, er moderate til høye.

2.2 Prestasjonsutvikling i langrenn og skiskyting

Innenfor langrenn og skiskyting er åpenbart fagfeltet og litteraturen mindre og tynnere enn tilfellet er for generell prestasjonsutvikling. Jeg vil presentere Utviklingstrappa for langrenn (Sandbakk, Rise, & Nymoen, 2017) og utviklingstrappa for skiskyting (Kuvås Brevik, 2018) som eksempler på beste praksis innenfor langrenn og skiskyting. Dette er litteratur som ikke er rent forskningsbasert, men heller en oppsummering av mange tiårs erfaring på hva de beste norske utøverne har gjort innenfor langrenn og skiskyting. Utviklingstrappa i langrenn ble utviklet i 2003 og kom i ny utgave i 2017, mens skiskytterforbundets utviklingstrapp ble utgitt i 2018 etter et treårig prosjekt på initiativ fra forbundet (Kuvås Brevik, 2018; Sandbakk et al., 2017). Begge utviklingstrappene er bygd opp rundt begrepene og malene fra den canadiske utviklingsmodellen LTAD (Long-Term Athlete Development).

Sandbakk et al. (2017) trekker frem at de som lykkes best i langrenn er avhengig av et individuelt tilpasset treningsopplegg, hvor innholdet har riktig fordeling av belastning og progresjon, og på den måten responderer best på treningen over tid. De peker på at indre motivasjon og en glede av å drive med store treningsmengder. Treningstalent er den mest sentrale av våre iboende ferdigheter, og det handler om å trene smart, bevisst, målrettet og ha utviklet et eierskap til egen utvikling (Sandbakk et al., 2017). Videre viser (Sandbakk et al., 2017) til fire forhold de mener er de viktigste for å lykkes som langrennsløper: tålmodighet, mestrings – og utviklingsorientert miljø, 24-timersutøveren og verdier og holdninger.

Langrenn er den olympiske utholdenhetsidretten hvor farten har økt mest, og dette har skjedd på grunn av stor utvikling innen utstyr, løypepreparering og mer effektiv trening (Sandbakk & Holmberg, 2014). Utviklingen av både langrenn og skiskyting har gitt nye øvelser som fellesstart, jaktstart og sprint, hvor øvelsene ofte blir avgjort i en spurt eller sprint mot slutten av løpet (Kuvås Brevik, 2018; Sandbakk & Holmberg, 2014). På samme måte som hos sine forgjengere er en høy aerob kapasitet (VO₂-max) det største fysiske arbeidskravet innen langrenn og skiskyting (Kuvås Brevik, 2018; Sandbakk & Holmberg, 2014; Solli, Tønnessen, & Sandbakk, 2017). Samtidig viser Sandbakk and Holmberg (2014) til at utviklingen av langrennssporten har gjort at en kan utnytte styrker som anaerob

kapasitet, overkroppsstyrke, taktisk fleksibilitet og høyhastighetsteknikker til sin fordel. Utviklingen av løypedesign har gjort at en møter et bredt spekter av fart og ulike teknikker underveis i konkurranser, gjør at det stilles krav til å underveis kunne velge og tilpasse ulike delteknikker (Sandbakk & Holmberg, 2014). På bakgrunn av dette bør en gjøre en ny vurdering av hva som er suksessfaktorene for prestasjon (Sandbakk & Holmberg, 2014). Selv om langrennssporten har hatt en rivende utvikling, som har endret flere av arbeidskravene, står fortsatt høy aerob kapasitet igjen som det mest sentrale arbeidskravet, noe Solli et al. (2017) sin studie av verdens mest suksessfulle kvinnelige langrennsløper viser. 91% av hennes trening var utholdenhetstrening, mens 8% besto av styrketrening og ca 1% besto av hurtighetstrening (Solli et al., 2017), noe som underbygger betydningen av utholdenhet innen langrenn.

I både langrenn og skiskyting er treningsmiljøet en avgjørende faktor for ferdighetsutvikling (Kuvås Brevik, 2018; Sandbakk et al., 2017). På samme måte som teoriene presentert om generell ferdighet – og prestasjonsutvikling, som antyder at et holistisk utviklingsperspektiv er viktig (Henriksen et al., 2010), peker både Utviklingstrappa i langrenn og Utviklingstrapp for skiskyting på at et holistisk syn er sentralt i langrenn og skiskyting. Treningsglede er en av skiskytingens viktigste grunnpilarer, ved at utøvere opplever glede og mestring og det skapes et ønske om å fortsette med trening og utvikling (Kuvås Brevik, 2018). Mestrings – og utviklingsorienterte miljøer kjennetegnes av kvalitet i treningen og en rød tråd i treningsopplegg, samtidig som det skal legges opp til positive opplevelser (Kuvås Brevik, 2018; Sandbakk et al., 2017). Miljøet er også preget av å sette seg tydelige mål og delmål, både for aktiviteten både på lang og kort sikt (Sandbakk et al., 2017).

2.3 Talent transfer-programmer innen idrett

TT har blitt testet av ulike idrettsorganisasjoner i forsøk på å dra fordel av tidligere treningsinvesteringer hos idrettsutøvere, for å lykkes i en ny eller annen sport enn den utøveren har drevet med tidligere (Collins et al., 2014). En har flere eksempler på uformelle TT-overganger hvor utøvere har byttet idrett på grunn av søken etter en ny utfordring, en trener som ser et potensial hos en utøver eller at skader/sykdom gjør at man blir tvunget til å slutte med sin opprinnelige idrett. I de siste årene kan man trekke frem Ester Ledecka og Primoz Roglic (Hood, 2020; Sunde Hoel, 2018) på eksempler på utøvere som har byttet idrett eller lyktes i en ny på høyt nivå. Før OL i 2012 opprettet Storbritannia mer formelle og strukturerte TT-prosjekt i et forsøk på skape suksess (Collins et al., 2014). Man har fortsatt ingen fasit på hva som er de mest sentrale faktorene for å oppnå suksess med et TT-prosjekt.

Man opplever suksess med overgang mellom idretter med flere like arbeidskrav (friidrettssprint til bob), mens man også finner eksempler hvor arbeidskravene ikke sammenfaller på samme måte (hockey til roing). I siste eksempel er det en større utfordring å kunne se for seg overgangen på bakgrunn av andre faktorer enn de psykososiale faktorene det innebærer å være en suksessfull utøver (Collins et al., 2014; MacNamara, Button, & Collins, 2010).

Både Collins et al. (2014) og MacNamara et al. (2010) viser til at det er mange eksempler på TT-utøvere som konkurrerer på høyeste nivå i sin idrett, men peker samtidig på at det er minst det like mange eller flere suksesshistorier fra uformelle TT-overganger enn det er fra formelle og strukturerte TT-programmer. MacNamara et al. (2010) argumenterer for at flere TT-program i større grad burde prioritere å identifisere utøvernes evne til å lære heller enn å måle hva som allerede er lært. Det er ingen tvil om at antropometriske og fysiske faktorer er viktig i idrett og TT, men det at de heller ikke er de eneste, og kanskje ikke engang de viktigste faktorene for suksess i TT (MacNamara et al., 2010).

3.0 Metode

Resultatene fra denne oppgaven er kort forklart basert på 4 dybdeintervju med fire trenere fra TT-prosjektet "NTG Team China" som er et samarbeidsprosjekt mellom Norges Toppidrettsgymnas Lillehammer og Team China. I dette underkapittelet i oppgaven vil jeg vise bakgrunn, og gi en begrunnelse for valg av metode. Videre vil jeg forklare utvalg av informanter og i tillegg beskrive oppbygningen av intervjuguiden som ble brukt. I avrundingen vil drøftinger rundt etiske hensyn, og svakheter og styrker knyttet til metoden være tema.

3.1 Metodevalg

Da jeg skulle velge metode for denne oppgaven var jeg nødt til å se på hva jeg ønsket å finne ut. I og med at fagfeltet innen TT-program er rimelig smalt, mener jeg det var fornuftig å søke til erfaringen som trenerne i TT-programmet har opparbeidet seg. Valget falt på et kvalitativt forskningsdesign. Ved å velge et kvantitativt design ville nok muligheten for et bredere datagrunnlag vært til stede, men samtidig ville det vært vanskelig å peke på annet enn fysiologiske faktorer om jeg for eksempel hadde brukt et kvantitativt design knyttet til testdata fra utøvere i TT-program. Tjora (2012) hevder at det å bruke et kvalitativt design gir muligheten til å gå i dybden og finne trenernes personlige erfaringer knyttet til ferdighet – og prestasjonsutvikling i prosjektet. Tjora (2012) skriver at hensikten med et dybdeintervju er å skape en setting hvor det er rom for fri samtale knyttet til et tema som er avgrenset på forhånd. I og med at utøverne og trenerne fra Kina har begrenset/ingen engelskkunnskaper, hadde det blitt en språklig utfordring å gjennomføre intervjuer. En survey oversatt til kinesisk var oppe til vurdering, men risikoen for å miste data og/eller feiltolking i oversettelsesprosessen ville vært en stor svakhet ved metoden (Thagaard, 2009).

3.2 Utvalg

Hovedkravet til informantene var at de hadde deltatt som trener/leder i prosjektet, dette for å sørge for en god relevans til problemstillingen jeg har valgt for oppgaven. Trenerne er de som har vært tettest på utøverne og dere ferdighets – og prestasjonsutvikling gjennom prosjektet. Jeg tok kontakt med en trener i prosjektet, og kom på den måten i kontakt med flere potensielle informanter. Informantene var trenere/ledere innenfor både langrenn og skiskyting, og dette var et strategisk valg for å gi best mulig data for oppgavens problemstilling (Tjora, 2012).

Det ble rekruttert fire informanter som alle hadde jobbet som trener/leder i prosjektet. To av informantene hadde bakgrunn fra jobb med langrennsutøverne i prosjektet, mens de to andre informantene hadde bakgrunn fra jobb med skiskytterutøverne i prosjektet. Informantene besto av to kvinner og to menn. Informantene innehar alt fra ett til ti år med trenererfaring fra før prosjektet, og flere av informantene har erfaring fra egen karriere innen langrenn og skiskyting. Videre i oppgaven vil informantene bli henvist til som: L1, L2, S1, S2 (L=langrenn, S=skiskyting). Dette blir gjort for å bidra til anonymitet.

3.3 Videointervju

På grunn av utbrudd av Coronavirus (covid-19) og de restriksjoner og smittevernsregler det førte med seg, var det ikke gjennomførbart å gjøre intervjuene ansikt til ansikt. Med dagens teknologi gir dette lite utfordringer, da man har mulighet til både telefonintervju eller videointervju. Jeg valgte å gjennomføre videointervju i stedet for telefonintervju da den metoden gir mulighet til å tolke kroppsspråk. Mye kommunikasjon kan tolkes gjennom kroppsspråk, blant annet himling med øynene eller risting på hodet (Tjora, 2012). Informantene ble orientert et par dager før intervjuene om hva som var oppgavens tema og hva slags problemstilling jeg ville forsøke å besvare. Det ble avtalt mellom hver enkelt informant og forsker når intervjuene skulle gjennomføres. Videointervjuene varte i ca. 40 minutter per intervju.

3.4 Intervjuguide

For meg som forsker var det hensiktsmessig at informantene snakket fritt, og reflekterte rundt spørsmålene som ble stilt. Tjora (2012) skriver at det er sentralt å sørge for tillit mellom informant og forsker for å legge til rette for en genuin og optimal dialog. Dette gir større sjanse for ærlige og dype svar fra informanten (Tjora, 2012).

Intervjuguiden ble min mal gjennom intervjuene. Den ble forsøkt fulgt ganske nøye, men ikke slavisk. Oppfølgingsspørsmål underveis var en selvfølge for å utforske emner og temaer som informantens svar var innom. Intervjuguiden var delt inn i 6 ulike temaer for å skape struktur, og for å unngå å gjenta spørsmål flere ganger. Tjora (2012) oppfordrer til å skape trygghet, tillit og en rolig start på dybdeintervju. Derfor startet jeg med uformelle spørsmål som "hvordan går det?" og dreide intervjuet over mot oppgaven ved å stille spørsmålet "hva har vært din rolle i prosjektet?". Slike spørsmål krever ofte lite refleksjon, og dette er en anbefalt måte å starte intervjuet på (Tjora, 2012). Informantene ble før intervjuet

informert om at undersøkelsen er helt anonym, og at muligheten for å trekke seg er tilgjengelig når som helst.

3.5 Etiske hensyn

Det mest sentrale etiske hensynet som må tas når man bruker dybdeintervju er anonymisering (Tjora, 2012). For å unngå at informantene kan gjenkjennes via sitater har jeg flere ganger gått over transkriberingen som er gjort, og sikret at sitatene finnes på lydsporene fra intervjuene. Tjora (2012) peker også på at det er viktig at informantene ikke kommer til skade, via for eksempel fysiske oppgaver eller psykiske ubehag. I og med at fysiske oppgaver ikke foregår i dybdeintervjuene trengs ikke dette hensynstas. Intervjuguiden inneholder i utgangspunktet ingen tema som tar opp sensitive eller traumatiske hendelser som kan gi psykisk ubehag. Dette bør en imidlertid ha i bakhodet under den generelle praten og ved eventuelle oppfølgingsspørsmål.

3.6 Styrker og svakheter

For å gjøre forskningen transparent, og dermed gi den økt troverdighet, bør en reflektere rundt datagenereringens styrker og svakheter (Tjora, 2012).

En svakhet med oppgaven som må trekkes frem er selvfølgelig svekkende mulighet til å generalisere resultatene fra forskningen. Resultatene er først og fremst resultater fra akkurat den gruppen forskningen har foregått på, men man kan til en viss grad trekke hypoteser til hva som er de viktigste faktorene for ferdighet – og prestasjonsutvikling. Et annet moment er at prosjektet i all hovedsak har inneholdt 6 utøvere per idrett, og at det dermed er et for begrenset utvalg utøvere til å kunne konkludere med at dette er de viktigste faktorene for alle utøvere.

Forskningens refleksivitet knytter seg til om forskeren reflekterer rundt sin egen rolle i forskningsprosessen, og hvordan dette kan ha påvirket resultatene (Tjora, 2012). Flere av informantene er mennesker jeg har kjennskap til og et forhold til fra før studien ble gjennomført. Dette kan ha påvirket hvordan de la frem sine svar, ved at de for eksempel hadde et ønske om å ”holde en fasade”, valgte å dele mindre informasjon eller bare halve sannheter. På motsatt side kan kjennskap til hverandre ha gjort at intervjuet fikk en mer naturlig og fri stemning, i tillegg til at tilliten til meg som forsker kan ha vært større.

Forskningen kan bli preget av forskerens posisjon, og hans engasjement innen tematikken kan påvirke resultatene. En fullstendig nøytralitet er ikke realistisk å forvente (Tjora, 2012). I og med at jeg som forsker er en del av idrettens miljø, og har vært det lenge,

kan det ha preget forskningsarbeidet. Tjora (2012) viser imidlertid til at engasjementet og kunnskapen om temaet kan være en forutsetning for arbeidet.

4.0 Analyse

I dette kapitlet vil jeg, i lys av fagfeltet, diskutere funnene fra datamaterialet. Sitater fra de ulike informantene vil jeg bruke for å fremstille mine funn.

4.1 Prestasjonsutvikling i idrett

Flere av informantene trakk flere ganger frem betydningen av prosjektets høye trenertetthet og oppfølging. Omfattende tilbakemeldinger og støtte trekkes frem av Martindale et al. (2005) som et av de fem sentrale temaene når det gjelder prestasjonsutvikling innen idrett.

S1: ”Utviklinga har vært bra med tanke på hvor liten periode vi jobbet med de. Høy trenertetthet har gjort at skiskyting har hatt mulighet til å følge opp veldig tett”

L1: I starten hadde de for lite kunnskap til å styre mye av treningen selv. Men vi vektla å spørre om hvorfor vi gjennomførte ting og på den måten skape en forståelse for hvorfor vi trente på ulike ting”.

En annen informant pekte på samme faktum, men trakk også frem den delvis manglende felles språkplattformen som en utfordring for å kunne gi tydelige og omfattende tilbakemeldinger. Informanten fikk støtte av en annen informant:

L1: ”Språkbarrieren har vært utfordrende for utvikling, spesielt for teknisk utvikling. Tekniske instruksjoner kunne vært bedre om vi hadde pratet samme språk. Jeg har en oppfatning av at nivå på tolk har påvirket hvor presis instruksjonen har blitt.”

S2: Engelskkunnskaper hjelper absolutt for kommunikasjonen”.

Informantene ble spurt om det var noe de nå i ettertid ville gjort annerledes underveis i prosjektet. Flere var fornøyd med det som var gjennomført, men en av informantene mente at individualisering ble tatt for lite hensyn til i oppstarten:

L1: ”Vi trente alle i samme treningsplan i starten, og det var en tabbe av oss. Etterhvert delte vi opp i mindre grupper, men dette burde vi vært flinkere til helt i starten av opplegget. Vi burde delt etter nivå og tilpasset treningsmengde på et tidligere tidspunkt”.

Individualisert utvikling og fokus på utvikling på riktig nivå er temaer som Martindale et al. (2005) trekker frem som sentralt for prestasjonsutviklingen. De tre andre informantene pratet også om individualisering som en viktig forutsetning i treningsopplegget, og at de samtidig syntes at opplegget la opp til dette. Alle informantene viste til at uvissheten i opplegget som

ble planlagt med det kinesiske forbundet var en stor utfordring. Det er naturlig at det er vanskelig å treffe med treningsplanlegging når en ikke vet hvilken type gruppe, og type utøvere en skal trene.

Jeg ønsket å få høre hva informantene mente om betydningen av flere ulike faktorer enn bare de fysiologiske. Alle informantene dro frem betydningen av mentale egenskaper og ferdigheter for å skape størst mulig prestasjonsutvikling. Dette kan knyttes til at indre motivasjon, selvtillit, kreativitet og iherdighet ble trukket frem som kjennetegn hos gullmedaljørere av Durand-Bush and Salmela (2002). Indre motivasjon og selvtillit trekker informantene frem som spesielle kjennetegn på de som hadde best utvikling:

S2: "En egen ro, en nysgjerrighet og at de stolte på opplegget/modellen vår var avgjørende for utviklingen. Det er den indre motivasjonen som kan knyttes til størst utvikling. De med størst energi og indre drive har tatt størst steg".

L1: "Det å bli ansvarliggjort og ta del i egen utvikling virker å ha bygd opp en indre motivasjon hos utøverne. Det skal sies at jeg ikke vet om det ligger indre motivasjon til stede, men det er absolutt inntrykket jeg sitter igjen med".

En kan også tydelig finne at iherdighet, som i følge Durand-Bush and Salmela (2002) var et av fire tydelige kjennetegn hos suksessfulle utøvere, har vært en viktig faktor hos de utøverne med størst prestasjonsutvikling:

L2: "De som har best fremgang, har vært veldig reflekterte og har ikke vært avhengig av en trener som forteller de hva de skal gjøre. Har lagt ned fokus og innsats når de ikke mestrer ting."

S1: "Det som kjennetegner de med størst utvikling er at de er nysgjerrige og tørr å spørre. Skjønner at de må bruke huet på hver eneste økt. At de gjør jobben. Vil nok si at de hadde stor indre motivasjon."

At en stor indre motivasjon er sentralt for ferdighet – og prestasjonsutvikling er ikke veldig overraskende, og funnene i denne oppgaven antyder at iherdighet og indre motivasjon er de klareste kjennetegnene på de med størst prestasjonsutvikling. At trenerne understreker at disse ferdighetene har vært kjennetegn på de med best utvikling, kan bety at det er vanskelig å selektere utøvere til et slikt talent-transfer-program. Iherdighet og indre motivasjon er vanskelig å kvantifisere og måle, dermed vil det være en utfordring å basere seleksjon på slike kriterier.

4.2 Prestasjonsutvikling i langrenn og skiskyting

To informanter mener at antallet utøvere i deres gruppe (5-6 stk) var for lite i noen situasjoner, og at det muligens gav begrensninger i utøvernes utviklingsmuligheter:

S1: «Optimalt sett hadde vi hatt 10stk, mest med tanke på matching og det kunne ført til at utøverne stilte høyere krav til seg selv.»

L1: «Liten gruppe var både positivt og negativt. Ja, selvfølgelig tettere oppfølging. Men det forsvinner matchingsmuligheter og gruppemiljøet blir mindre.»

Rees et al. (2016) peker på at små til mellom-små miljøer er de beste i et prestasjons – og ferdighetsutviklingsperspektiv, men dette funnet kan argumentere for at miljøet heller ikke bør bli for lite før det kan ha negativ påvirkning på prestasjons – og ferdighetsutvikling.

I tillegg sier flere av informantene at generell trivsel og treningsmiljø har virket å påvirke utøvernes utvikling. Dette kan underbygge Henriksen et al. (2010) sine funn om at et holistisk perspektiv på ferdighet – og prestasjonsutvikling kan være komplementært til dagens aktuelle litteratur om talentutvikling. Skiskyttertrenerne trekker også frem at de mente deres gruppe hadde en styrke i deres miljø kontra langrennsgruppa. Dette kan sammenlignes til Henriksen et al. (2010) sin studie på det danske 49er-seilerlaget som var kjennetegnet av en høy grad av kohesjon. Det holistiske perspektivet på ferdighets – og prestasjonsutvikling er noe både Sandbakk et al. (2017) og Kuvås Brevik (2018) trekker frem som sentralt innen henholdsvis både langrenn og skiskyting:

S1: «Generelt sett virket det som skiskyttergruppa trivdes veldig godt, og dette gav de selv uttrykk for. Vi gjorde en del ekstra ting for at gruppa og utøverne skulle trives. Blant annet en del sosiale settinger som gruppe»

S2: «Skiskytterne fikk noe nytt med skyteelementet, og det økte trivselen blant skiskytterutøverne stort. Langrennsgruppa trente nok litt mer adskilt enn det vi gjorde, og jeg tror det var en styrke for oss å trene mer som en gruppe»

Informantene var rimelig samstemte i hvilke fysiologiske ferdigheter som hadde vært avgjørende i prosjektet. En godt utviklet utholdenhet mente informantene var en forutsetning for god utvikling, noe som stemmer godt overens med det som er ansett som beste praksis (Kuvås Brevik, 2018; Sandbakk & Holmberg, 2014; Solli et al., 2017). Sett bort fra utholdenhet ble spesielt koordinasjon og motoriske egenskaper trukket frem som avgjørende for å skape en god skiteknisk utvikling hos utøvere med liten skierfaring. Dette er jo også i

tråd med Kuvås Brevik (2018) og Sandbakk et al. (2017) sine betraktninger rundt behovet for god motorisk utvikling for å takle ulike tekniske krav. Informantene uttrykte dette slik:

L1: *”Balanse, koordinasjon, styrke og utholdenhet kjennetegnet de som hadde best teknisk utvikling.”*

S1: *”Koordinative fysiske egenskaper har også vært sentralt for å ta til seg nye bevegelsesmønstre skiteknisk og kordinative mentale egenskaper for å mestre det komplekse standplassoppholdet i skiskyting”*

Utholdenhet ble nevnt av flere som den viktigste av de fysiologiske faktorene, mens en annen av informantene la frem et interessant perspektiv:

S2: *”I starten er de tekniske kravene størst, men når de utvikler en viss teknisk utførelse så vil kravene til det fysiologiske, da spesielt utholdenhet bli mer sentrale”.*

Det at kravene til koordinative og motoriske evner er større enn utholdenhetskravene i starten av prosjektet, kan skyldes utøvernes manglende erfaring fra skigåing. Denne manglende erfaringen kan for eksempel gjøre at utnyttingsgraden (Sandbakk & Holmberg, 2014) av deres utholdenhetspotensiale ikke er på et høyt nok nivå.

Jeg spurte informantene om hva de oppfattet som kjennetegn på de utøverne som hadde den beste prestasjonsutviklingen i prosjektet. Her kom flere ting frem, men alle fire var enige om at det var sentralt med en indre motivasjon hos utøveren. S1 og S2 sier:

S1: *”De må ha en meningsfylt hverdag. I perioder det går trått og tungt så må du fortsatt finne glede i det du gjør. Å bli mer motivert av veien mot målet enn målet i seg selv.”*

S2: *”De som er pliktoppfyllende og indre motivert tok stegene raskere på skyting.”*

Indre motivasjon er også noe Sandbakk et al. (2017) peker på som sentralt for en god utvikling, i tillegg til en glede ved å legge ned store treningsmengder. I følge informantene var den indre motivasjonen noe variert blant utøverne, men generelt høy.

Flere av informantene forteller at de har hatt et mål om å utvikle utøvernes medbestemmelsesrett. Det pekes på at kinesiske utøvere ikke er vant til å ta mange egne valg i treningshverdagen, og at de er vant til å bli fortalt hva de skal gjøre. I Norge virker kulturen å være annerledes når det kommer til selvstendighet i treningshverdagen. Sandbakk et al. (2017) og Kuvås Brevik (2018) peker for eksempel på at det å trene smart, og å skape et eierforhold til egen utvikling er sentralt. Flere av informantene mener også at selvstendighet og nysgjerrighet er kjennetegn på de utøverne som har best utvikling i prosjektet:

L2: *"De som har best fremgang, har vært veldig reflekterte og har etterhvert ikke vært avhengig av en trener som forteller de hva de skal gjøre."*

L1: *"Vi ser så mange fordeler med at utøverne blir mer og mer selvstyrte. De får et større eierforhold til utviklinga, de skjønner hvorfor de gjør ting og økt motivasjon. Derfor har vi hatt en visjon om å skape økt selvstyring."*

Dette er, på samme måte som indre motivasjon og iherdighet, vanskelig å kvantifisere. Dette er derfor kriterier som er vanskelig å bruke når en skal peke på hvem som har de beste forutsetningene for å starte med en spesiell idrett.

4.3 Talent transfer-programmer innen idrett

Mye av litteraturen rundt TT-programmer viser til at idretter hvor arbeidskravene sammenfaller rimelig godt har opplevd suksess i en overgang (Collins et al., 2014). På bakgrunn av dette spurte jeg informantene om det hadde vært en sammenheng mellom prestasjonsutvikling og hvilke idretter utøverne opprinnelig kom fra. Svarene var ulike. Noen mente det hadde stor betydning, mens andre mente at dette ikke hadde en klar sammenheng. Dette er selvfølgelig spennende, og kan bety at "overlapping" innenfor idretter ikke er en nødvendighet for å oppnå suksess innen TT:

L1: *"Forskjellige bakgrunner hadde gode utvikling i vår gruppe. Både boksere, roere og løpere. Feks forbedring fra over 12 minutter på 3000m løping til 9:45."*

S2: *"Inntrykket mitt er at utøvere med bakgrunn i løping har hatt best prestasjonsevne innen langrenn og skiskyting. Bra utholdenhetskapasitet i bunn og er vant til å pushe seg over tid."*

Videre fortalte en av informantene om tydelige forskjeller i egenskaper som utøverne kom inn i prosjektet med, og mente at dette kunne være en forklaring på prestasjonsutvikling:

S1: *"Mange var bedre til å bruke overkropp enn underkropp, og jeg tror dette kan kobles til tidligere idrettsbakgrunn. Feks for en roer og spydkaster var dette veldig symptomatisk. Mens løpere og fotballspillere virket å ha bedre koordinative evner."*

Alle informantene viser en misnøye med hvordan selekteringsprosessen i prosjektet foregikk. Informantene viser til "stor kulturforskjell" mellom Norge og Kina når de forklarer avgjørelser som ble tatt fra kinesisk hold i selekteringsprosessen:

L1: *”Kinesisk ledelse innførte testing under opphold i Kina, hvor 3000m-test var grunnlag for videre selektering, og vi måtte derfor prioritere løping flatt. Og det var ikke det vi ønsket i utgangspunktet”.*

S1: *”Det var liten dialog på hvem som ble selektert med videre i prosjektet. Avgjørelser tatt fra kinesisk hold.”*

I tidligere sitat fra informantene kommer det tydelig frem at de understreker betydningen av mentale og psykososiale faktorer for prestasjonsutviklingen. Derfor kan funnene fra denne undersøkelsen, på samme måte som MacNamara et al. (2010), gi grunnlag for å stille spørsmål ved om selekteringsprosessen av utøvere er basert på riktige kriterier og faktorer. Informantene forteller at det hovedsakelig var fysiske tester som selekteringen baserte seg på. Videre spurte jeg informantene om et slikt prosjekt var noe de tror kunne fungert i Norge, med norske utøvere. Her hadde informantene delte meninger – to var veldig positive og to mer skeptiske. Skepsisen var knyttet til det å finne utøvere som er ”sultne” nok, har vilje til å gi fra seg selvbestemmelse og har indre motivasjon:

S2: *(...) samtidig tror jeg det er en utfordring å finne utøvere i Norge som ønsker å delta i en slik transfermodell. Vi har for mange muligheter i Norge og har det for godt til det tror jeg.”*

L2: *”Ja, jeg synes det er en effektiv modell. Forutsett at utøvere har en god plattform av basisferdigheter.”*

På bakgrunn av dette kan det være interessant å diskutere om en tilpasset TT-modell kunne vært vellykket her i Norge. Det er tydelig at informantene vektlegger betydningen av mentale og psykososiale faktorer, sammen med de fysiske faktorene, for prestasjonsutviklingen. Da vil det nok også være fornuftig å tenke at et norsk TT-prosjekt burde basere utvelgelse og selektering på et bredere utvalg av faktorer enn det som har vært gjort i dette prosjektet.

5.0 Avslutning

Denne oppgaven har vært et forsøk på å øke kunnskapen rundt hvilke faktorer som er mest sentrale for ferdighet – og prestasjonsutvikling i TT-program innen langrenn og skiskyting. Høy trenertetthet per utøver og individualiserte treningsopplegg ble trukket frem som viktig for utøvernes utvikling. I tillegg trakk noen av informantene frem en felles språkplattform som sentralt for å kunne kommunisere godt nok, noe som naturligvis blir en utfordring i et internasjonalt prosjekt. Videre har informantene pekt ut utøvernes mentale egenskaper og ferdigheter som noe av det mest avgjørende for utøvernes prestasjonsutvikling. Nysgjerrighet, indre motivasjon, iherdighet og en evne til refleksjon ble dratt frem som klassiske kjennetegn på de utøverne som hadde størst fremgang i prosjektet. Trivselen i treningsmiljøet ble trukket frem som sentralt av flere av informantene, og dette kan absolutt brukes for å forsvare et holistisk syn på ferdighet – og prestasjonsutviklingen hvor en vektlegger mer enn bare fysiske faktorer. Det er uansett belegg for å hevde at de fysiske faktorene også er sentrale i et slikt prosjekt, og informantene trakk frem en god aerob og anaerob utholdenhet sammen med en godt utviklet motorikk og koordinasjon som sentrale faktorer for å utvikle seg innen langrenn og skiskyting. Når det gjelder TT-metoden for ferdighet – og prestasjonsutvikling virker informantene å være positive til at dette kan skape og utvikle topputøvere. Funnene i oppgaven gjør også at det er grunn til å stille spørsmål ved om selekteringsprosessene er tuftet på riktige prinsipper, og muligens burde vært preget av et mer holistisk syn på ferdighet – og prestasjonsutvikling.

5.1 Videre forskning

Det er mange temaer i denne oppgaven som hadde vært spennende å gå dypere inn i. For eksempel er denne oppgaven basert på et prosjekt med ganske få utøvere. Et prosjekt med flere utøvere, og flere informanter hadde selvfølgelig gitt økt mulighet for generalisering av resultatene. Jeg synes det hadde vært spennende å se en slik TT-modell organisert her i Norge, og hva slags muligheter og utfordringer det hadde gitt i et ferdighets- og prestasjonsutviklingsperspektiv.

Litteraturliste

- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of applied sport psychology, 17*(1), 64-78.
- Bårtvedt, H. H. (2019). Minst 40 nordmenn hjelper kinesere mot OL. Retrieved from <https://www.nrk.no/sport/minst-40-nordmenn-hjelper-kinesere-mot-ol-1.14702680>
- Collins, R., Collins, D., MacNamara, Á., & Jones, M. I. (2014). Change of plans: an evaluation of the effectiveness and underlying mechanisms of successful talent transfer. *Journal of sports sciences, 32*(17), 1621-1630.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of applied sport psychology, 14*(3), 154-171.
- Ericsson, K. A., & Smith, J. (1991). *Toward a general theory of expertise: Prospects and limits*: Cambridge University Press.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of sport and exercise, 11*(3), 212-222.
- Hood, A. (2020). How Primož Roglič made the leap from ski jumper to grand tour winner. Retrieved from <https://www.velonews.com/news/how-primoz-rogljic-made-the-leap-from-ski-jumper-to-grand-tour-winner/>
- Kuvås Brevik, K. (2018). *Utviklingstrapp for skiskyting* (K. Kuvås Brevik Ed. 1 ed.): Norges Skiskytterforbund.
- Langrenn.com. (2020). Rett inn på A-laget i sin nye idrett. Retrieved from <https://www.langrenn.com/rett-inn-paa-a-laget-i-sin-nye-idrett.6303631-1743.html>
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The sport psychologist, 24*(1), 52-73.
- Martindale, R. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest, 57*(4), 353-375.
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports medicine, 40*(4), 271-283.

- Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., . . . Warr, C. (2016). The great British medalists project: a review of current knowledge on the development of the world's best sporting talent. *Sports medicine*, 46(8), 1041-1058.
- Sandbakk, Ø., & Holmberg, H.-C. (2014). A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing. *International journal of sports physiology and performance*, 9(1), 117-121.
- Sandbakk, Ø., Rise, P., & Nymoen, P. (2017). Utviklingstrappa i langrenn. In: Oslo: Akilles.
- Solli, G. S., Tønnessen, E., & Sandbakk, Ø. (2017). The training characteristics of the world's most successful female cross-country skier. *Frontiers in physiology*, 8, 1069.
- Sunde Hoel, Y. (2018). OL-sensasjonen Ledecka - vant gull i to forskjellige idretter. Retrieved from https://www.nrk.no/sport/ol-sensasjonen-ledecka_-vant-gull-i-to-forskjellige-idretter-1.13932460
- Thagaard, T. (2009). Systematikk og innlevelse-- en innføring i kvalitativ metode (3. utgave. utg.). *Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS*.
- Tjora, A. (2012). Kvalitative forskningsmetoder i praksis. 2. utgave. *Oslo: Gyldendal norsk forlag AS*.

