



# Bacheloroppgave

**IDR600 Sport Management**

**I hvilken grad tilrettelegger akademitrenerne i VIF for et holistisk læringsmiljø?**

**Petter Myking Fjeldstad**

**Totalt antall sider inkludert forsiden: 37**

**Molde, 02.06.2020**



## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å betrakte som fusk og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiattrollert i URKUND, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input type="checkbox"/>

# Personvern

## Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja     nei

- Hvis ja:

Referansenummer: 512152

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

## Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja     nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Ole Martin Kleivenes

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

**Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:**

ja     nei

**Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?**

ja     nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

**Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?**

ja     nei

Dato: 02.06.2020

**Antall ord: 7 530**

## **Forord**

Denne oppgaven fullfører min bachelorgrad i Sports Management ved høgskolen i Molde. I forbindelse med det er det en del personer jeg ønsker å takke. Jeg ønsker å takke ansatte i Vålerenga for en fin praksisperiode, og for hjelpen jeg fikk med intervju og tilgjengelighet. En spesiell takk til Enrique Paez og min veileder i klubben Thomas Hasselgren, som stilte opp til intervju.

En stor takk til veileder Ole Martin Kleivenes for god veiledning, som ga meg mye tips og hjelp gjennom hele bachelor-perioden. Jeg vil også takke familie, venner og kjæreste for støtten og hjelpen jeg fikk med oppgaven.

## Sammendrag

Vålerenga fikk 5 av 5 stjerner i akademiklassifiseringen som ble gjort av NTF (Norsk Toppfotball). Trenerne er en viktig del av akademiet, og å se hvordan de arbeider og behandler spillerne sine. Denne oppgaven tar for seg trenerne i akademiet, og om de har en holistisk tilnærming til treneryrket. Dermed ble følgende problemstilling: **I hvilken grad følger akademitrenerne i VIF klubbens visjoner om å tilrettelegge for holistisk læringsmiljø?**

Teoriene som ble valgt var de som best mulig kunne hjelpe med å besvare problemstillingene. Teoriene var: Holisme i sports-coaching, Talent Development Environment (TDE), en undersøkelse i henhold til TDE, og Self Determination-Theory (SDT). Disse ble gjort rede for å bedre forstå hva en holistisk tilnærming til treneryrket er.

Metoden som ble brukt var en kvalitativ undersøkelse, for å best kunne utforske hvordan en trener og trenerutvikler jobber i Vålerenga, og opprettholder denne visjonen. Det ble utført et semi-strukturert intervju med de to over skype, siden covid 19-pandemien ikke tillot fjes til fjes intervju da intervjuene ble gjennomført. Disse intervjuene ble tatt opp med en lydopptaker, som senere ble transkribert i et Word-dokument for å gjøre analyseprosessen lettere.

I Vålerenga kom det frem at trenerutvikler bidrar til å tilrettelegge for et holistisk læringsmiljø gjennom hvilket personell han ansetter. Videre kom det frem at trenerne opprettholder denne visjonen, og arbeider med en holistisk tankegang.

Basert på diskusjonen konkluderes det med at Vålerenga jobber etter en visjon om at klubben skal opptre holistisk, og videre opprettholder trenerne i klubben denne visjonen. Det finnes forbedringspotensialet, der de kan bli bedre på oppfølging av spillere gjennom skolesamarbeid, slik at spillere som er ute og reiser med klubb eller landslag får oppfølging på skolearbeid mens de er vekk fra skolen.

## Innhold

<b>1.0</b>	<b>Introduksjon.....</b>	<b>1</b>
1.1	Bakgrunn.....	1
<b>2.0</b>	<b>Teori.....</b>	<b>4</b>
2.1	Holisme i sports-coaching.....	4
2.2	Talent Development Environment (TDE).....	4
2.3	Undersøkelse av 195 svenske unge elitefotballspillere.....	5
2.4	Self-Determination Theory (SDT).....	6
<b>3.0</b>	<b>Metode.....</b>	<b>7</b>
3.1	Valg av metode.....	7
3.2	Intervju.....	7
3.3	Utvalg.....	8
3.4	Analyse av data.....	8
3.5	Validitet og reliabilitet.....	8
3.6	Etikk.....	9
<b>4.0</b>	<b>Resultat og diskusjon.....</b>	<b>10</b>
4.1	Analyse av dimensjonene.....	12
4.1.1	Langsiktig utviklingsfokus (eks. min trener har en positiv støttende påvirkning på meg).....	12
4.1.2	Kvalitet i forberedelser (eks. jeg blir sjeldent oppmuntret til å planlegge hvordan jeg skal takle ting som kan gå galt).....	13
4.1.3	Kommunikasjon (eks. jeg setter jevnlig mål med min trener som er spesifikk til min individuelle utvikling).....	14
4.1.4	Forståelse for spilleren (eks. min trener virker ikke å være interessert i livet mitt utenfor banen).....	15
4.1.5	Støttenettverk (eks. min trener og andre som støtter meg er lett å gå til og snakke med).....	16
4.1.6	Utfordrende og støttende miljø (eks. jeg blir fortalt ofte at å vinne og tape akkurat nå ikke indikerer på hvor suksessfull jeg vil være i fremtiden).....	17
4.1.7	Langsiktig grunnleggende utvikling (eks. mine trenere tar seg tid til å snakke med mine foreldre om meg og hva jeg prøver å oppnå).....	18
4.2	Kobling mellom visjon og utførelse.....	19
<b>5.0</b>	<b>Konklusjon.....</b>	<b>20</b>
<b>6.0</b>	<b>Svakheter med studien.....</b>	<b>21</b>



<b>7.0</b>	<b>Referanser.....</b>	<b>22</b>
<b>8.0</b>	<b>Vedlegg.....</b>	<b>25</b>
8.1	Vedlegg 1: Intervjuguide 1. Enrique Paez, G16 trener for Vålerenga og sjef for kognitiv og mental trening. ....	25
8.2	Vedlegg 2: Intervjuguide 2. Thomas Hasselgren, trenerutvikler for Vålerenga .	28

## 1.0 Introduksjon.

I Vålerenga IF er det flere lag i ulike aldersgrupper som jobber med å utvikle spillere til å en dag spille senior fotball for VIF. Vålerenga ble i september kåret til den beste klubben i landet på utviklingsarbeid, og fikk 5 av 5 stjerner i akademiklassifiseringen foretatt av Norsk Toppfotball, og gikk dermed opp fra 4 til 5 stjerner fra forrige evaluering to år tidligere (VIF-fotball, 2019). Dette gjorde meg interessert i å se hvordan Vålerenga arbeider med ungdommen. Ungdommer som spiller for et fotballakademi til et eliteserielag får en forventning at de er gode spillere, og eventuelt skal gå gradene opp til seniornivå i Norges øverste fotballdivisjon. Dermed begynte jeg å tenke på deres mentalitet, og hvordan spesielt trenere legger opp til at de blir mentalt sterke nok til å spille under stort press. Men det er ikke bare i idretten at det blir lagt på et mentalt press. Ungdommer har samtidig ulike sosiale arenaer de skal prestere på, og dette presset kan overføres som en belastning på den idrettslige delen av deres hverdag. Dermed reises spørsmålet:

- I hvilken grad tilrettelegger akademitrenerne i VIF for et holistisk læringsmiljø?

## 1.1 Bakgrunn.

Mental helse er et tema som ikke blir tatt opp så ofte, fordi det er tabubelagt å snakke om hvordan man har det. Nye rapporter viser at flere gutter melder om psykiske problemer (Dønvold-Myhre, Frøslund, 2018). Ungdata-rapporten fra NOVA og OsloMet viser at nærmere 11 prosent av gutter melder om psykiske helseproblemer. Dette er lavere enn hos jenter, der rapporten viser at nærmere 30 prosent av jenter opplyser om psykiske helseproblemer. Det kommer frem i rapporten at det er mindre fremtidsoptimisme og lavere skoletrivsel blant elevene i ungdomsskolen og i videregående. Hos gutter har kroppspress blitt mer og mer gjeldende, og føler et større press på trening og kosthold. På grunn av sosiale medier og et økt fokus på kropp har gjort dette en økt stressfaktor for gutter mellom 13-19 år.

Spesielt i idrett og da fotball stilles det store krav for satsningslag som Vålerenga som spiller om man får fortsette å gå gradene i klubben eller om man blir dømt ikke god nok og må finne en ny klubb å spille for. Dette er faktorer som kan slite ut en ungdomsspiller mentalt, som kan føre til manglende motivasjon og eventuelt fører til at den personen

slutter med fotball. Presset blir for stort, og dermed forsvinner motivasjonen. Dermed er det viktig for klubben å legge et grunnlag for spillerne om hvordan spillerne skal kunne trives best mulig, og er et sted hvor de kan kun fokusere på å bli en bedre fotballspiller og en bedre person.

Det er ikke bare blant ungdomslag og trenere der det ikke er et holistisk syn på idrettsutøvere. Under covid-19-virus-situasjonen verden er i nå som jeg skriver denne oppgaven, har det vært store spørsmål rundt idrett og hvordan den vil fortsette, nå som de fleste institusjoner blir stengt ned for å hindre smitte. I England var planen å fortsette å spille ligakamper, men da treneren til Arsenal og en spiller fra Chelsea ble diagnostisert med viruset, valgte det engelske fotballforbundet å utsette ligakamper. Wayne Rooney, som er fotballspiller og assistenttrener i Derby County, skrev et innlegg i avisen The Times i England, og mente at spillerne ble brukt som forsøkskaniner. Han dro frem at alle andre idretter ble avlyst, mens fotballens plan var hele tiden å fortsette. Han stilte også spørsmål om hvorfor en trener i ligaen måtte bli syk for at regjeringen skulle kansellere fotballen. Rooney følte at det handlet om penger, og at spillerne kun skulle bli brukt som en inntektskilde for klubber og staten. Dette er et nylig eksempel på fotballspillere som bare blir sett på som brikker av den engelske regjeringen, i et spill som dreier seg om store inntekter. Den engelske ligaen så at alle andre ligaer i Europa ble utsatt før den engelske ligaen for å være føre-var, mens i England måtte en trener og spiller bli smittet for at fotballen skulle bli avlyst.

Det har vært flere artikler som har undersøkt spillerutvikling og ulike faktorer som påvirker en spiller sin utvikling fra ungdomsalder til seniornivå. Blant annet har det blitt skrevet om hvordan ulike miljøfaktorer påvirker en spillers utvikling (Ivarsson et al. 2015). Ungdommer som spiller fotball har også et liv utenfor fotballbanen. Skole, familie, venner, eventuelle kjæresten er ulike faktorer som går gjennom et ungdoms liv samtidig som de skal forbedre seg som fotballspiller. Dette er ulike type miljøer der spillerne presterer på ulike nivåer. Noen er ikke like god på skolen, noen har det ikke så lett i hjemmet. Spillerne skal finne seg selv som sitt eget individ. Dette er mulige faktorer som kan få en spillers utvikling til å stagnere, og prestasjonene på trening og i kamp kan bli påvirket av en krangel med foreldre, at det er trøbbel i kjærlighetsforholdet eller at de fikk en dårlig karakter på skolen. Hvordan tar en trener hensyn til dette?

Trenere er de som skal forbedre spillerne. Spillerne skal forbedres fysisk til å kunne ta det neste nivå innenfor fotball. Det kan diskuteres at den mentale idretten er viktigere enn den fysiske delen, for det er et enormt press på spillerne til å forbedre seg og prestere på det nivået de er på. Det kommer nye talenter fra ungdomsavdelingen hvert år opp til seniornivået, eller opp til nivået over der de var i fjor i aldersbestemte lag. Kjell Marius Herskedal skrev et innlegg i Panorama om hvordan det foregår et sceneskifte innenfor fotballen, der det blir mer og mer vanlig med idrettspsykologer og økt spesialisering i trenerteam, blant annet i Manchester City. Der har de ansatt idrettspsykologer som spesialiserer seg med trenerne istedenfor spillerne. Dermed kan man se et økt fokus på trenerspesialisering og en optimalisering i læringsmiljø i en av de største fotballklubbene i verden.

## 2.0 Teori.

I dette kapitlet skal teori settes opp mot problemstilling for å gi støtte til besvarelsen. Først skal jeg gå gjennom holisme i sports-coaching, og forklare litt dypere hva det er for noe. Deretter forklarer jeg hva Talent Development Environment er for noe, og hvorfor det er viktig å score høyt på det. Rett under Talent Development Environment forklarer jeg dypere en undersøkelse som har blitt gjort i Sverige, og hvordan den ble utført. Til slutt forklarer jeg hva Self-Determination Theory er for noe, og hvorfor den er relevant for min oppgave.

### 2.1 Holisme i sports-coaching.

Holisme kommer fra det greske ordet holos, som betyr alt, hele, totalen, og er representativ for ideen om at eiendom for et gitt system ikke kan bli bestemt eller forklart av komponentdelene alene (Mallet og Rynne, 2010). Innenfor idrett vil dette si at treneren ikke ser på spilleren som en brikke i treneren sitt spill, men også som et eget individ, og skjønner at spilleren har et liv utenom idretten. Underbyggende treneroppførsel er målene i coaching. På alle nivåer, så jobber spilleren mot kompetente kamper og typisk fokus for trenere er spilleforbedring i kamp. Men, gjennom disse spiller-trener-forholdene innenfor spesifikk sportskontekst, så blir andre aspekter av utvikling (psykososial, kulturell mm.) også påvirket, noen ganger eksplisitt og andre ganger implisitt. Dermed blir målet for coaching mye mer omfattende enn bare å vinne og tape, men også om å utvikle et individ, som mange forskere promoterer (Mallet og Rynne, 2010).

### 2.2 Talent Development Environment (TDE).

Hvilket miljø en spiller blir utviklet i har forskning vist kan ha stor innflytelse på en ung spiller sin utvikling. Ivarsson et al. gjorde en undersøkelse på 195 unge svenske spillere mellom 13 og 16 år, på ulike akademier i Sverige. Den undersøkelsen fant ut at de spillerne som utviklet seg på akademier med dårligst score på TDE hadde et høyere stressnivå og hadde et lavere nivå på trivsel og velvære. De akademiene som scoret høyt på TDE, viste at spillerne hadde lavt stressnivå, og et høyt nivå på trivsel og velvære. Videre har Ivarsson et al. sett på den potensielle innflytelsen TDE kan ha på spillerens sunne utvikling, og vist til at høy kvalitet på TDE kan være en god fasilitet på spillerens

psykososiale utvikling og velvære (Ivarsson et al, 2015). Det har blitt argumentert for at hvis TDE mangler nøkkelfaktorer som sunn støttegruppe, langsiktig fokus, å ikke vektlegge suksess kan resultere i økt stressnivå og høyere risiko for utmattelse, demotivasjon og at spilleren eventuelt slutter. Tidligere undersøkelser har utforsket hvordan trenere, foreldre og kollegaer påvirker unge elitespilleres velvære, hvor alle disse kan være viktige faktorer i TDE. Et eksempel er økt oppfattet autonomistøtte fra treneren over to konkurransedyktige sesonger har blitt relatert til å øke unge elitespillere sin velvære og synke spillerne sin dårlige velvære (Ivarsson et al, 2015). I tillegg har trener- og kollegaskapt motivasjonsklima blitt relatert til unge spillere sin moral og holdninger, som har gitt positiv påvirkning med et klima som er oppgaveorientert.

### 2.3 Undersøkelse av 195 svenske unge elitefotballspillere.

Ivarsson et al utførte en undersøkelse som nevnt i TDE-delen over. I denne undersøkelsen ble det brukt instrumenter som samlet inn dataen. Disse instrumentene var da tre typer spørreundersøkelser som analyserte ulike deler av deres mentale velvære i klubben.

Den første var en generell helse spørreundersøkelse. Den analyserte spillernes psykososiale engstelse/velvære, og utforsket tre dimensjoner: (1) positiv velvære (f.eks. har du nylig greid å konsentrere deg om hva enn du har holdt på med?), (2) angst (f.eks. har du slitt med søvn på grunn av bekymringer?) og (3) tap av selvtillit (f.eks. har du nylig mistet selvtillit?). Utvalget svarte på en skala fra 1 (*jeg er ikke enig*) til 4 (*jeg er veldig enig*). I denne undersøkelsen viste lav score et høyere nivå på velvære.

Den andre undersøkelsen var en recovery-stress undersøkelse, som målte fysisk og mental påvirkning av trening og stress i idrett. Bare 1 målestokk ble brukt i denne undersøkelsen av 19, og den målestokken var emosjonell stress (f.eks. i de 3 siste månedene har jeg vært i et dårlig humør). Denne målestokken ble målt på en skala fra 1 (*jeg er ikke enig*) til 7 (*jeg er helt enig*).

Den siste undersøkelsen som ble gjort var en Talent Development Environment spørreundersøkelse (TDEQ). Denne undersøkelsen utforsket 7 dimensjoner: (1) langsiktig utviklingsfokus (f.eks min trener har en positiv støttende påvirkning på meg), (2) kvalitet i forberedelser (f.eks. jeg blir sjeldent oppmuntret til å planlegge hvordan jeg skal takle ting

som kan gå galt), (3) kommunikasjon (f.eks. jeg setter jevnlig mål med min trener som er spesifikk til min individuelle utvikling), (4) forståelse for spilleren (f.eks. min trener virker ikke å være interessert i livet mitt utenfor idretten), (5) støttenettverk (f.eks. min trener og andre som støtter meg er lett å gå til og snakke med), (6) utfordrende og støttende miljø (f.eks. jeg blir fortalt ofte at å vinne og tape akkurat nå ikke indikerer på hvor suksessfull jeg vil være i fremtiden), og (7) langsiktig grunnleggende utvikling (f.eks. mine trenere tar seg tid til å snakke med mine foreldre om meg og hva jeg prøver å oppnå). Utvalget svarte på en skala fra 1 (*sterkt uenig*) til 6 (*sterkt enig*) (Ivarsson et al, 2015).

## 2.4 Self-Determination Theory (SDT).

Self-determination theory (SDT) er en empirisk avledet teori om menneskelig motivasjon og personlighet i sosiale sammenhenger som skiller motivasjon og forhold til å være autonom og kontrollert (Deci & Ryan, 2012). SDT er en teori som kan brukes når en diskuterer trenermål. Den sosial-kognitive teorien er i samsvar med forutsetningene om den helhetlige tilnærmingen til coaching og har blitt brukt til å informere om en rekke sportcoachingstudier (Mallet og Rynne, 2010). Den menneskelige organismen er medfødt aktiv og mottakelig for utvikling. Holistisk coaching er opptatt av trenerens rolle i å tilrettelegge for atleter sin vekst og utvikling (f.eks. fysiske og psykososiale aspekter), og SDT-forskning har rapportert om fordeler ved en slik humanistisk tilnærming til coaching utover prestasjonsresultater,

## 3.0 Metode.

I denne delen av oppgaven vil jeg gjøre rede for de metodiske valgene jeg har gjort for denne oppgaven. Det vil bli forklart og gjort rede for hvorfor kvalitativ metode har blitt brukt, og hvorfor det er den beste tilnærmingen til min oppgave. Datainnsamlingen vil bli beskrevet, og det vil bli gjennomgått hvordan analysen har blitt foretatt. Det vil bli tatt en nærmere titt på undersøkelsens validitet og reliabilitet, også hvilke etiske utfordringer og mulige feilkilder som kan oppstå.

I denne studien vil jeg fokusere på en trener og en trenerutvikler i Vålerenga IF. Jeg var i praksis der fra januar til ut juni, og snakket med min veileder i Vålerenga om dette prosjektet. Jeg utførte et intervju med en trener for U16 og trenerutvikler som er sjef for akademiet, og kom inn på hvordan trenerne behandler spillerne og hvilke visjoner som er lagt for akademiet. Jeg hadde tilgang til trenerne gjennom klubben, og hadde et intervju med spørsmålet som omhandler mitt tema, slik at jeg dekket de områdene jeg trengte data på.

Jeg brukte artikler om temaet for å støtte opp problemstillingen med litteratur og som ga mer kontekst i oppgaven.

### 3.1 Valg av metode.

Metoden jeg valgte å bruke i denne oppgaven er en kvalitativ metode. Kvalitativ omhandler at man innhenter data ved intervjuer og går mer i dybden enn ved kvantitativ metode, der man spør flere folk ved enklere spørsmål som får et overblikk over en større målgruppe. Gjennom å samle informasjon ved å bruke en kvalitativ metode får man en relativt naturlig relasjon med den eller de som skal undersøkes (Jacobsen, 2015).

### 3.2 Intervju.

Et kvalitativt intervju kan ha ulike grader av åpenhet (Jacobsen, 2015). Intervju-metoden som ble benyttet var et semi-strukturert intervju over skype. Grunnen til at intervjuet ble gjort over skype var på grunn av covid-19 pandemien som førte til permittering og regjeringen anbefalte alle å holde seg hjemme. Et semi-strukturert intervju inviterer til åpen dialog, og dette intervjuet gir også meg som intervjuer til å observere intervjuobjektet



sin tilnærming til intervju, gjennom engasjement og kroppsspråk. Temaet mitt krevde åpne svar, og dermed i et slikt intervju var det viktig å for min studie å ha åpne spørsmål, og ikke ja- og nei spørsmål. Om jeg stilte et ja- og nei spørsmål, var det da viktig fra min side å stille oppfølgingsspørsmål om eventuelt hvorfor og hvordan. Da fikk jeg rikelig med data jeg kunne bruke til å besvare den problemstillingen jeg har utformet.

### 3.3 Utvalg.

I oppgaven er utvalget en trener (fra U16) fra utviklingsavdelingen i Vålerenga Fotball, som i tillegg er leder for mental og kognitiv trening, og en trenerutvikler. Grunnet til at jeg utelukket U14 og U12 elitelagene, er at mental helse er mer relevant litt dypere inn i tenårene, i tillegg til at spillere på U16 begynner å nærme seg en eventuell proffkontrakt med a-laget og U19-laget. I tillegg intensiveres treningsmengden samtidig som at presset på skolen øker. Jeg valgte å fokusere på herresiden i Vålerenga, fordi at det er i den avdelingen jeg har vært involvert i som praktikant i Vålerenga, og fordi gutter i tenårene har det vanskeligere med å snakke om et slikt tema. Vålerenga Fotball har i tillegg et mentalt helse-program der en mental trener har sitt hovedfokus. Der ønsket jeg å dykke dypere og se hvordan det fungerer, og om det har en effekt på spillerne. Disse kildene ga god data som jeg kunne analysere og drøfte opp mot den problemstillingen jeg lagde.

### 3.4 Analyse av data.

Da dataen ble samlet inn, var første steg å få skrevet dataen fra båndopptakeren inn i et Word-dokument, slik at hele intervjuet lå klart foran meg. Det å høre på båndopptaket og skrive ned all dataen som ble samlet inn, var tidkrevende, men samtidig så fikk jeg bedre kjennskap til dataen som ble samlet inn.

### 3.5 Validitet og reliabilitet.

Det er viktig å være kritisk til den dataen man mottar fra de kildene som blir intervjuet. Man må være oppmerksom under intervjuet og følge med på den som blir intervjuet, på kroppsspråk og på toneleie. Det er viktig å opprettholde tillit mellom intervjuer og intervjuobjekt, slik at intervjuobjektet vil føle seg mest mulig komfortabel, og vil dermed

gi meg best mulig data, og dataen som intervjuobjektet kommer med er troverdig. Man må også drøfte om man har fått tak i de rette kildene. Selv om vi har fått tak i de riktige kildene, er det ikke sikkert at kildene gir fra seg den riktige informasjonen (Alvesson, 2011, sitert i Jacobsen 2015, s. 230). Min oppgave handler om Vålerenga, og mine intervjuobjekter jobbet i klubben, og gjennom mine observasjoner som praktikant i klubben, i tillegg til intervjuene og dataen som ble samlet inn, ga det meg en forståelse om at trenerne gir riktig informasjon, og at den dermed var gyldig.

Når det gjelder pålitelighet i oppgave, kan det være ulike faktorer som kan spille inn. Selve prosessen fra start av undersøkelse, til selve datainnsamlingen og frem til analysen av data, kan det oppstå feilskjær underveis. For eksempel kan respondentene bli påvirket av intervjuet og vise versa (Jacobsen, 2015). Under intervjuene brukte jeg båndopptaker, slik at jeg hadde alt som ble sagt på tape, og all informasjon som ble gitt hadde jeg med meg til analysen av dataen. Det at jeg valgte bruk av båndopptaker, og ikke valgte å bruke notatblokk, fikk meg til å holde øyekontakt med intervjuobjektene hele veien, og kunne vise interesse hele veien ved hjelp av mitt kroppsspråk, som gjorde at intervjuobjektet opprettholdt sin interesse til å besvare mine spørsmål.

### 3.6 Etikk.

Etiske aspekter kan oppstå i slike typer intervjuer. Det mest alvorlige står man i når den forskningen man i når den forskningen man ønsker å utføre, kan skade andre mennesker, enten fysisk eller psykisk (Jacobsen, 2015). Dermed var det viktig for meg at jeg ga informasjon om hele intervjuet i forkant, at man kunne holde seg anonym om man ønsket, at dette intervjuet var helt frivillig, og jeg forklarte hva jeg ønsket å vite. Det var også viktig for meg at intervjuobjektene forsto den informasjonen jeg ga dem i henhold til intervjuet, slik at de samtykket på riktig grunnlag. Spørsmålene ble utformet på en slik måte at det ikke ville skade intervjuobjektet i jobbsammenheng. Jeg gjorde oppmerksomt at intervjuene ville bli tatt opp, og at etter analysen av dataen ville det bli slettet.

Informasjonen som ble gitt i intervjuet var konfidensielt

## 4.0 Resultat og diskusjon.

I dette kapittelet vil jeg presentere dataene, og analysere disse opp mot teoriene jeg har. De ulike dimensjonene fra TDEQ vil bli diskutert i lys av intervjuene jeg gjorde, og drøfte om Vålerenga fotball elite har en visjon om å opptre holistisk, og om de har det, opprettholder den visjonen.

Som nevnt i teorien så er holisme at man ikke ser på spillere som kun en brikke i spillet, men også skjønner at det er et eget individ med sitt eget liv utenfor banen. Målet for coaching er mye mer omfattende enn bare å vinne og tape, men også om å utvikle et individ, som mange forskere promoterer (Mallet og Rynne, 2010). U16 i Vålerenga har spillere som nå er i puberteten, og er på vei mot å bli voksen. Dermed blir det viktig at de ikke får alt servert, men at de må begynne å tenke selv, og å finne sine egne løsninger. Respondent 1 er trener for U16, og han viser at spillerne skal ikke bare bli fortalt av sine trener hva de skal gjøre selv, men at de nå skal begynne å tenke selv og gjøre opp sine egne meninger om hvordan de skal bli bedre og forberede seg for det neste steget (U19). Hver andre uke får spillerne individuelle mål, og gir spillerne tid under trening til å gjøre det de vil, altså hva de ønsker å trene på, mens trenerne står bak og ser på. Spillerne får lage sine egne øvelser tilpasset sine egne mål, og tar dermed ansvar for egen trening og utvikling. Dette skaper et individ som blir mer oppmerksom på ansvar for egen trening og utvikling i et arbeidsperspektiv. Spørsmålet er om det hjelper på å skape et individ utenfor fotballen også. Jeg kommer tilbake til om treneren er interessert i spilleren utenfor fotballen i analysen av dimensjonene lenger nede.

Først må man se på visjonen til Vålerenga, og om en del av visjonen handler om å opptre holistisk i akademiet. Det kan ligge flere krav som må sjekkes av listen for å kunne definere visjonen som holistisk, og trenere opptrer forskjellig i sitt arbeid. Dette kan være krav som: «er treneren og klubben interessert i hvordan spillerne har det» og «er treneren og klubben interessert i livet til spillerne utenfor fotball». I denne analysen er det gjort en undersøkelse av U16 sitt elitelag og trenerutvikleren for akademiet sitt arbeid, så det er vanskelig å generalisere om hele akademiet har en lik tilnærming.

Respondent 2 i undersøkelsen er trenerutvikler for akademiet til Vålerenga, og det er han som ansetter trenere til akademiet. Når en trener blir ansatt i elitesystemet til Vålerenga, og det viktigste som blir sett på er en som har bra sosiale egenskaper og personlighet. Det

viser at for Vålerenga er det viktig å ha være en som er god å jobbe med andre mennesker, og kan tilføre noe til sitt lag. En trener for U12 er en annen type jobb enn å jobbe som trener for U19. En trener for U12 må være mye mer pedagogisk og tålmodig, og tenke mer langsiktig enn en trener for U19. I tillegg er det to helt forskjellige typer mennesker, for det er forskjellig å snakke med en spiller som er 11 år gammel, enn en spiller som er 18 år gammel. Her er det noen som er flinkere enn andre, som trenerutvikler må ta til høyde for. Trenerutvikleren ser på trenere som blir ansatt på 12-14 års-nivået at de har erfaring med å jobbe med unge mennesker, for det er viktig at de ikke bare snakker fotball med spillere, men også hvordan det går med dem på skolen for eksempel. Fellesnevneren for alle trenere som blir ansatt er at de har et langsiktig perspektiv, og fokuserer på utvikling av spillere og ikke bare tenker på neste kamp. Dette står i stil med Vålerenga sitt mål med å få opp tre spillere fra akademiet til a-laget hvert år.

Vålerenga har en visjon for trenerne i akademiet. Trenerutvikleren jobbet i AIK i Sverige i perioden 1998 til 2001, og har tatt med lærdom derfra med seg til Vålerenga. Det handler om å videreutvikle og utdanne trenere i akademiet. Sammen med spillerne, skal trenerne også utvikle seg og bli bedre trenere. Det er trenerne som påvirker spillerne mest, og de må utvikle sin filosofi og tanker rundt trening må utvikles. Fotball generelt utvikles konstant, og ulike ting blir mer og mer viktig, mens andre aspekter av spillet blir mindre og mindre viktig. Derfor er det viktig at trenerne følger med på disse utviklingene i fotball, og tar det med seg videre. Visjonen for trenerne er at de skal være bedre enn da de kom til klubben, og at trenerne kan utdannes innad i klubben til å bli eventuelt en eliteserietrener en dag. En trener innad i Vålerenga kan ta steg fra da de startet med i en deltidsstilling eller i en praktikantstilling, og kan utvikle seg og bli utdannet til en trener i støtteapparatet til a-laget.

Vålerenga har samarbeidsprosjekt med ulike skoler som spillerne går på, som for eksempel Valle Hovin videregående skole og Vang Ung. Samarbeidsavtalen med Valle Hovin er en avtale med toppidrettslinjen skolen har, der Vålerenga er ansvarlig for fotballtilbudet skolen har. I avtalen står det at klubben skal ha tre trenere per alderstrinn som er ansvarlig for fotballdelen. Klubben bestemmer det sportslige innholdet i timene, men elevene må fortsatt gå gjennom visse ting som står i skolereglementet som ulike tester. I samarbeidsavtalen får også skolen bruke klubben sine fasiliteter. Et samarbeidsprosjekt mellom en idrettsklubb og en skole kunne indikert på at klubben har en plan når det

kommer til deres spillere og skolegang. Flere av spillerne til Vålerenga bygger opp en del reisedager gjennom et år med klubben og landslag, for turneringer rundt om i verden og seriekamper rundt om i Norge.

## 4.1 Analyse av dimensjonene.

Det ble gjort en undersøkelse som utforsket 7 dimensjoner innenfor talentutvikling. Vålerenga sitt akademi fikk 5 av 5 stjerner i akademiklassifiseringen, som foregår over flere punkter, der kvalitet på trenere, spillere og utviklingsmiljø har høy score. Spørsmålet blir da hvordan Vålerenga gjør det i de 7 dimensjonene innenfor talentutviklingen som definerer TDE, og om de viser tegn til en holistisk tilnærming.

### 4.1.1 Langsiktig utviklingsfokus (eks. min trener har en positiv støttende påvirkning på meg).

En spiller i tenårene er ganske langt unna å bli en toppspiller. En spiller kan slå igjennom i slutten av tenårene, eller i begynnelsen av 20-årene. Noen slår til og med igjennom midt i 20-årene eller i slutten av 20-årene. Alt handler om hvilke valg man tar og om trenerne på veien står til hjelp og leder spilleren i riktig retning. Når man spiller på et U16 lag, så er det fortsatt lenge til man kanskje slår igjennom som toppspiller, og dermed er det viktig å holde motivasjonen til spilleren oppe, og vise at det arbeidet han gjør noe er et steg i riktig retning for å nå drømmen om å bli en toppspiller.

Når man tenker langsiktig utviklingsfokus, så tenker man ikke på her og nå, i den forstand at det arbeidet som blir gjort nå, skal komme tilbake som en fordel senere når spilleren skal opp på et høyere nivå. Spørsmålet blir da hvor treneren sitt fokus ligger i forhold til seg selv. Går han for seier hos sitt eget lag eller gjør han spillerne klar til det neste nivået? I Vålerenga så er jobben i akademiet at spilleren skal utvikle seg og bli klar for det neste nivået. Treneren for U16 sitt arbeid og hovedfokus går ut på å forberede dem til U19, for der er det større forventninger som stilles til spillerne, for da spiller de på et semi-profesjonelt nivå. Det er et stort steg, for på det laget må en kontrakt bli signert.

Hvordan en treningsuke ser ut er viktig med tanke på utvikling, hva det er som blir fokusert på for at spilleren skal bli bedre og utvikle seg. Respondent 1 sier at: «vi fokuserer mye på det individuelle, men vi må også forberede dem taktisk for å forstå spillestilen». Det er mye fokus på individuell trening, som gjør en spiller bedre på de grunnleggende tekniske ferdighetene en fotballspiller trenger. Videre er det viktig å vise at U16 trener ikke likt hele året, men at de trener ut ifra hvilket punkt de er på i sesongen. I starten av året er det mye teambuilding, for at alle spillerne og trenerne skal bli kjent med hverandre. Hovedmålet med disse øktene ifølge respondent 1 er at spillerne utvikler seg som spillere individuelt, men også forstå sine roller i gruppen.

#### 4.1.2 Kvalitet i forberedelser (eks. jeg blir sjeldent oppmuntret til å planlegge hvordan jeg skal takle ting som kan gå galt).

Å gjøre feil er noe alle mennesker gjør. Det er ingen som er feilfri. I idrett så kan en feil bety ganske mye, spesielt i konkurranser. Dermed er det viktig i forberedelsene å luke ut eventuelle feil i spillet som kan føre til en avgjørende feil i kamp. På treninger hos U16 så liker trenerne at spillerne gjør feil på trening, fordi det er en mulighet for å lære. Respondent 1 sier at: «trenerne lar ofte feilene skje, slik at spillerne kan rette på feilene og lære av dem». Om det skjer feil, så stopper ikke trenerne og retter på det med en gang, men de lar spillerne få tid til å rette på det selv, slik at de kan se hva som var feilen og hvorfor den skjedde, slik at den kan bli unngått til neste gang.

I Vålerenga så har de gjort forbedringer i forberedelser på det mentale nivået. Respondent 2 fortalte at «da klubben gikk fra fire til fem stjerner på akademiklassifiseringen, lå klubben litt etter på mental trening, og prioriterte mer på fysisk trener, og prioriterte fysiske trenere foran mentale trenere». Mental trening er også en viktig faktor som spiller inn om en toppspiller skal bli utviklet. Nå har Vålerenga et psykologisk support-program som hjelper spillerne med ulike mentale påkjenninger som de kan oppleve. Noen eksempler på slike påkjenninger er hvordan håndtere suksess, målsetninger, load management og hvordan håndtere press. Spesielt håndtere press er relevant på denne alderen, for da handler det mer om å vise at man er god nok til det neste steget, som blir U19. Da foreligger det et press om å vise på trening og kamp at man kan håndtere presset som er lagt på dem, og fortsatt prestere. Videre har det vært spillere som har følt på litt

angst før store kamper, der respondent 1 har hatt møter med spilleren det gjelder om hvordan man skal håndtere denne angsten, slik at spilleren kan prestere på det nivået han er på.

Slike typer forberedelser kan være veldig utslagsgivende på om en spiller blir en toppspiller eller ikke. Mentale påkjenninger er en stor del av denne idretten, og dermed er det viktig å lære å kunne bruke de til sin fordel. Vålerenga har et program som viser at de tar mentale påkjenninger seriøst, og trener på det med spillerne. De har slike mentale treningsøkter to ganger i uken med ca. fem spillere på rundgang, og de har en type mental treningsøkt med hele spillergruppen annenhver uke. Forskjellen på disse to øktene er at med hele spillergruppen er det mer personlige ting som er satt i fokus, som å håndtere press. Der blir spillergruppen presentert med et tema, så blir de forklart litt rundt temaet og ulike teknikker for å håndtere temaet. Senere får de en aktivitet i lekse, så skriver spillerne til trenerne på enten facebook eller e-mail, der de reflekterer over aktiviteten de har gjort.

#### 4.1.3 Kommunikasjon (eks. jeg setter jevnlig mål med min trener som er spesifikk til min individuelle utvikling).

En ung spiller i utvikling trenger alltid nye mål å strekke seg etter. Når en teknikk eller en taktisk ferdighet sitter, er det alltid noe nytt en ung spiller kan forbedre for å utvikles i riktig retning mot å bli en profesjonell spiller. Respondent 1 i Vålerenga jobber med spillerne nesten hver dag i uken, og har individuelle møter med hver enkelt spiller hver tredje måned. På disse møtene snakker han om spillerne sin utviklingsmål, langsiktige mål og kortsiktige mål. På disse møtene blir disse målene oppdatert, for å se om målene er gjennomført og at spilleren er klar til å bevege seg over på et nytt mål. Videre så snakker han med de på treningene om hva de skal gjøre for å bli bedre, som videre er med og dyrker spillerens ferdigheter. Spillerne blir ledet og pushet i riktig retning, for å utvikle seg.

En ung spiller greier ikke å bli en toppspiller uten kommunikasjon med treneren som skal hjelpe han på veien. Spilleren trenger en som hele tiden forteller hva han/hun skal gjøre for å bli bedre, og sette mål hele veien for å bli bedre. Dette kan være mål for treningen spesifikt, som for eksempel: «i dag skal jeg ha ti nøkkelpasninger i treningskampen på

trening» eller «i dag skal jeg treffe krysset syv ganger når jeg trener på frispark». Slike små mål bygger en selvtillit når de blir gjennomført, og bygger spilleren opp til å fortsette med det samme neste trening. Etter hvert vil dette bli ferdigheter som nå har blitt bygget inn i spilleren.

Hvordan man kommuniserer med spilleren er helt individuelt, siden alle spillere er forskjellig. Respondent 1 forteller at han har ulike typer individ i spillergruppen, og må tilpasse seg kommunikasjonen mellom han og spilleren. Noen spillere reagerer mer på å bli pushet og motivert gjennom å få nye utfordringer konstant, mens andre må man være mer avslappet med og ta det litt mer i et tempo som er mer komfortable for dem. Ikke alle spillere er moden og klar når de er rundt 20 års alderen. Noen er gjerne klar og god nok når de blir litt eldre.

#### 4.1.4 Forståelse for spilleren (eks. min trener virker ikke å være interessert i livet mitt utenfor banen).

En spiller trenger å bli sett utenfor banen, og ikke bare føle seg som en brikke i spillet til treneren. En spiller er også et individ, og har alle de samme følelsene og problemene som et annet menneske. Dermed er det viktig at folk rundt han/hun, og de som tilbringer tid med spilleren skjønner dette, og viser interesse. Respondent 1 snakker med spillerne sine minst 1-2 ganger i uken, og det kommer an på om han møter sine spillere utenfor trening. Treneren snakker med spillerne om hvordan livet går, om hvordan det går med dem på skolen, og hvordan det går familien.

Som alle andre, kan en spiller ha en dårlig dag. Det kan være ulike grunner til det, men det er viktig å kunne takle det og komme på trening med tanken om at man skal bli bedre og utvikle seg. Om det er en engangshendelse, så forstår respondent 1 at alle mennesker kan ha en dårlig dag, og da pleier det som regel å forsvinne når treningen begynner, for da får spilleren spille fotball og kan rømme fra virkeligheten en liten stund. Da stilles det spørsmål om det er noe som er skjedd eller om det er en engangshendelse. Dersom det er en engangshendelse, så lar man det passere, for slike ting kan skje. Dersom det skjer jevnlig, så kan det ha en negativ innvirkning på treningen og utviklingen til spilleren. Da snakker respondent 1 med spilleren, og prøver å finne ut hva som er galt og komme til



roten i hva som plager spilleren. Da blir det tilbudt hjelp til spilleren, slik at spilleren kan komme til seg selv igjen og trene på det nivået han pleier.

Generelt så er det ikke alle ungdommer som stiller like sterkt økonomisk. Noen stiller svakere, og har dermed ikke råd til alt en ung spiller trenger for å kunne satse på fotball. Dermed trenger de hjelp utenfra, som for eksempel klubben de spiller for. Der har Vålerenga satt inn et initiativ for å hjelpe disse spillerne. Spillere som ikke har råd til mat mellom skole og trening får matpakker som klubben ordner. Videre så er det ikke alle familier som har bil, og kan kjøre til ulike destinasjoner når det gjelder kamper. Der har de funnet transportløsninger for at de skal komme til avtalt tid på den lokasjonen kampen skal spilles.

Trenerne i klubben har utviklingssamtaler med spillerne en gang i kvartalet. Der snakker de om utvikling og hva han må gjøre for å bli bedre, men også om hvordan de har det utenfor fotballen. Trener og trenerutvikler vet at de har spillere med problemer og utfordringer som gjør ting litt vanskeligere for dem, men trenerne viser at de ønsker å hjelpe dem. Det blir også et spørsmål hvor mye ansvar klubben kan ta over spillerne, for de kan ikke bestemme utover foreldrene til spillerne, som for eksempel når de bør legge seg om kvelden eller hva de bør spise. De kommer med anbefalinger, men de kan ikke kreve det utover hva foreldrene tenker.

#### 4.1.5 Støttenettverk (eks. min trener og andre som støtter meg er lett å gå til og snakke med).

Støtte er viktig uansett hva man gjør. Å ha noen å gå til for å få en følelse av at det jeg gjør er riktig, kan være det som pusher individet til å nå målet. For en spiller så er dette også utrolig viktig. I de to forrige dimensjonene snakket jeg om kommunikasjon og forståelse for spilleren, og de to punktene kommer inn under denne dimensjonen. Det å ha konstant kommunikasjon med en spiller kan være en form for støtte, spesielt når man viser forståelse for det spilleren går igjennom, og prøver å finne en løsning på et eventuelt problem om det skulle foreligge. Fra et trenerperspektiv så er det viktig å vise støtte ovenfor sine spillere, slik at de kan prestere på sitt høyeste nivå, og utvikle seg i riktig retning.

I et akademi er det en hovedtrener og en eller flere assistenter for hvert lag. For eksempel er det en hovedtrener og to assistenter på U14, og en hovedtrener og to assistenter på U16. Trenerne i klubben snakker sammen utenom trening, og da diskuterer de ofte spillerne på sitt lag: hvem som tar størst steg i utviklingen, de som må trene mer og hardere for å nå deres fulle potensial osv. Dette kan være med å bidra til et større støttenettverk. Når en spiller går fra U16 til U19, så vet allerede treneren en god del om spilleren allerede, gjennom samtaler med trenerne eller gjennom egen observasjon på treningsfeltet eller i kamp. Trenerne i Vålerenga har god kjennskap til alle spillerne som spiller på elite-akademiet, og kjenner gjerne spilleren før han tar steget opp til sitt lag. En av grunnene til det er at i klubben er det en uskreven regel om at alle trenere og alle spillere hilser og gir hverandre en «high five» når de møtes, og gjerne spør hvordan det går med dem. Slik skaper man et større nettverk innad i klubben, som kan bidra som støtte gjerne på et senere tidspunkt.

#### 4.1.6 Utfordrende og støttende miljø (eks. jeg blir fortalt ofte at å vinne og tape akkurat nå ikke indikerer på hvor suksessfull jeg vil være i fremtiden).

For en spiller kan seier og tap bety alt i en konkurranseidrett fra ung alder. Et tap kan sette en støkk i enhver spiller i utvikling, og tro at det er ødeleggende for fremtidig utvikling. Dermed er det viktig at spillerne får bra oppfølging når det gjelder seier og tap. Plassere de ned på jorden igjen etter en seier, og si det er mer jobb som må gjøres, og å bygge spillerne opp igjen etter et tap, og si det ikke er en indikator på fremtidig suksess.

En spiller på U16 er på brinken til å signere kontrakt når han går opp til U19, og blir semi-profesjonell fotballspiller. I Vålerenga så er det viktig at en spiller på U16 begynner å bli forberedt på de kravene som stilles på U19. Det er da det blir mye mer konkurransedrevet, der seier og tap betyr mer og man må kjempe for en plass i laget. Seier og tap er fortsatt ikke det viktigste for G16, det skal ikke stå i veien for utviklingen til spilleren. Men i denne alderen lærer man mer hva man må gjøre for å vinne, og pushe mer på deres konkurranseinstinkt.

En viktig måte å bli bedre på er å spille fotballkamper mot andre lag, for å se om alt arbeidet på trening har gitt resultater. I et lag med mange spillere, så er det ikke alle som kan bli tatt ut til alle kampene. Det er ikke som på U12 der alle får spilletid. Dermed blir det enda viktigere å vise hva man kan på trening, og vise at man utvikler seg i riktig retning. Hvem som blir tatt ut kan være forskjellig fra konkurranse til konkurranse. På den måten blir det med tanke på utvikling hvem som blir tatt ut til kampene. I en cupkamp så blir spillere som har vært best i akkurat den perioden før cupen. Da blir de 16 spillerne som har gjort det best på trening. Her blir det vist at de som gjør det best, får det de fortjener. Hardt arbeid lønner seg, og det gir en indikator på kravene som stilles, og det fyrer opp en motivasjon til å gjøre det enda bedre på trening slik at de som ikke kom med på kampen gjør det enda bedre opp mot neste kamp.

#### 4.1.7 Langsiktig grunnleggende utvikling (eks. mine trenere tar seg tid til å snakke med mine foreldre om meg og hva jeg prøver å oppnå).

Langsiktig grunnleggende utvikling er det som ligger i bunn for en toppspiller. Det er i løpet av disse årene fra da de startet med fotball, og hele veien frem til sin første kontrakt de legger ned sin grunnleggende utvikling. Å ha et langsiktig perspektiv på utviklingen er det som får en spiller hele veien til toppen, og ikke ha et kortsiktig perspektiv der de skal være best når de er 16 år. Det er en lang prosess som krever mye tålmodighet og tro på at dette er den riktige veien. Treneren må vise at de har tro på spilleren, og spilleren må vice versa ha tro på at treneren gjør det som er riktig for spilleren.

En ung spiller har gjerne foreldrene som sine største støttespillere. Det er de som kjører dem til trening, får tak i nødvendig utstyr og betaler avgiftene klubbene sender dem. Dermed blir de involvert med klubben. I Vålerenga har de to foreldremøter per år for U12, U14 og U16, og når en spiller går fra U16 til U19, så er spilleren mer voksen og får mye mer ansvar for seg selv. Da blir foreldrene mindre involvert. Foreldrene blir generelt mindre involvert jo eldre barna blir. På U16 er det ikke mye kontakt med foreldrene utenom foreldremøtene. Der begynner spillerne å bli mer voksen, så dermed har de mer ansvar for seg selv og må håndtere det selv. Med mindre foreldrene tar kontakt så er det lite samtaler mellom dem, men om foreldrene kommer og ønsker en samtale, så er treneren

åpen for det, men han sender ikke ut e-mailer eller noe til dem med informasjon. Det er spillerne som får informasjonen.

Foreldre på de yngre lagene har mer kontakt med klubben. Respondent 2 har ikke daglig kontakt med alle foreldre, og har flere samtaler med noen spillere sine foreldre enn andre. Spesielt spillere som nylig har kommet inn i klubben og spillere som hospiterer er det en god del kontakt mellom klubb og foreldre i starten, for at spilleren skal få en bra inngang til klubben, og fordi det er en del papirer som skal fylles ut. Men i hovedsak er det spilleren selv som lærer seg over tid å ta mer ansvar for eget liv, for det er spilleren som spiller fotball, ikke foreldrene.

## 4.2 Kobling mellom visjon og utførelse.

Ut ifra analysen av dimensjonene og visjonen til Vålerenga, så er det mulig å trekke linjer mellom visjon og utførelse. Visjonen til Vålerenga viser i ansettelsen at sosiale egenskaper er viktig for klubben, og at de tilpasser trenere til de ulike aldersgruppen akademiet har. Det er viktig for spillere i ung alder at trenerne er mer tålmodig og pedagogisk, for det er viktig med de yngre spillerne å kunne snakke om andre ting enn fotball, og i de eldre aldersgruppene delegerer trenerne mer og mer ansvar til spillerne, fordi de handler i tråd med at spillerne blir mer og mer voksen.

Treneren på U16 viser tydelige tegn til holistisk tilnærming til treneryrket. Det kommer frem at han snakker med spillerne om skolen, hvordan det går hjemme og generelt hvordan det går med dem i livet. Videre er han en støttespiller for spillerne, og leder de i riktig retning når det gjelder utvikling. Han bryr seg om sine spillere og at de skal lykkes, og forbereder dem på å ta ansvar for eget arbeid, og være forberedt på de kravene som det stilles til dem når de går videre til neste nivå i fotballkarrieren.

## 5.0 Konklusjon.

### **I hvilken grad tilrettelegger akademitrenerne i VIF for et holistisk læringsmiljø?**

Ut ifra analysen kommer det frem at akademitrenerne i Vålerenga følger trenerne klubbens visjoner om et holistisk læringsmiljø. Trenerne viser at de er interessert i spillerne sitt liv utenfor banen, og er støttespillere som hjelper dem å vokse som individer. Videre ser vi at trenerutvikleren legger til rette for et holistisk læringsmiljø gjennom hvilke egenskaper han ser etter i en trener når han ansetter dem.

Det er likevel forbedringspotensialet for Vålerenga å bli enda bedre å følge opp spillerne utenfor banen, som trenerutvikleren mener de kan bli. For eksempel kan de finne bedre ordninger med skolene de samarbeider med om å legge til rette for skoleprogram spillerne kan gjennomføre når de er på reise med enten klubb eller landslag, slik at spillerne får gjennomført viktig skolearbeid samtidig.

## 6.0 Svakheter med studien.

Det er ulike faktorer som kan påvirke denne studien. For eksempel har jeg bare to respondenter å vise til i studien, som gjør det vanskelig å generalisere hvordan alle trenerne i Vålerenga jobber, og om de opprettholder et holistisk læringsmiljø. Grunnet covid 19-krisen som rammet verden under skrivingen av bacheloren, så ble det vanskeligere å få flere intervjuobjekt.

En annen ting jeg kunne gjort var å få intervjuet noen spillere som kunne bekreftet hvordan trenerne jobber, og at de mener det samme, for nå har jeg bare fått en side av saken. Det kunne gitt mye mer informasjon om trenerne, om jeg hadde brukt perspektiv fra spillerne sin side. Videre så har jeg selv vært praktikant i Vålerenga i 5 måneder, så jeg har måttet være bevisst på at jeg som forsker kunne blitt påvirket, og det samme kunne respondentene blitt. I en slik oppgave er det viktig å holde seg nøytral i mitt syn på klubben, slik at resultatet ble mest mulig objektiv.

## 7.0 Referanser.

Surén, P. (2018). Har ungdommer dårligere psykisk helse enn før? *Tidsskriftet Norsk Legeforening*. Utgave 14. <https://tidsskriftet.no/2018/09/leder/har-ungdommer-darligere-psykisk-helse-enn?fbclid=IwAR34Td5dVggPmKq8UkXoV96C9KjXHSvap4zReWpMqo83yrcuprdSD4Cd0eA> Lest 27.01.2020.

Dønvold-Myhre, L. Frøslund, T-A (2018). Ny rapport: Flere gutter melder om psykiske helseproblemer. *NRK*. [https://www.nrk.no/norge/ny-rapport\\_-flere-gutter-melder-om-psykiske-helseproblemer-1.14173794](https://www.nrk.no/norge/ny-rapport_-flere-gutter-melder-om-psykiske-helseproblemer-1.14173794) Lest 27.01.2020.

Herskedal, Kjell Marius. (2019). "Er fotball for pyser?"» *Panorama*, 30. oktober, 2019. <https://panorama.himolde.no/2019/10/30/er-fotball-for-pyser/>

Van Kleef, G, A. Cheshin, A. Koning, L, F. Wolf, S, A. (2019). Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 41. Pages 1-11-

Reynders, B. Vansteenkiste, M. Van Puyenbroeck, S. Aelterman, N. De Backer, M. Delrue, J. De Muynck, G, J. Fransen, K. Haerens, L. Vande Broek, G. (2019). Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 43. Pages 288-300.

Cheval, B. Chalabaev, A. Quested, E. Courvoisier, D, S. Sarrazin, P. (2017). How perceived autonomy support and controlling coach behaviors are related to well- and ill-being in elite soccer player: A within-person changes and between-person differences analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 28. Pages 68-77.

Ivarsson, A. Stenling, A. Fallby, J. Johnson, U. Borg, E. Johansson, G. (2015). The predictive ability of the talent development environment on youth elite football players' well-being: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 16, Part 1. Pages 15-23.

Vålerenga Fotball. 2019. "Vålerenga best I landet på utviklingsarbeid!». Oppdatert 17.09.2019. <http://www.vif-fotball.no/nyheter/valerenga-best-i-landet-pa-utviklingsarbeid>

Jacobsen, Dag Ingvar. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser*. Oslo: Cappelen Damm.

Alvesson, Mats (2011). *Interpreting interviews*. London: Sage.

Mallet, Clifford J. Rynne, Steven B. (2010). *Holism in Sports Coaching: Beyond Humanistic Psychology. A commentary*. School of Human Movement Studies. The University of Queensland.

Associated Press (13 mars, 2020) *Premier League suspends play as Mikel Arteta, Callum Hudson-Odoi have coronavirus*. New York Post. <https://nypost.com/2020/03/13/premier-league-suspends-play-as-mikel-arteta-callum-hudson-odoi-have-coronavirus/> Lest 17.03.2020

Bakken, Benedicte Andersen (16 mars, 2020). *Rooney raser: -Behandlet som forsøkskaniner*. TV2. <https://www.tv2.no/sport/11298016/> Lest 17.03.2020.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2012). *Self-determination theory*. Handbook of theories of social psychology. p. 416-436).

Spence, G. B., Oades, L. G. (2011). *Coaching with self-determination theory in mind: Using to advance evidence-based coaching practice*. International Journal of Evidence-Based Coaching and Mentoring, 9 (2), 37-55.

Mills, A. Butt, J. Harwood, C, Maynard, I (2014). *Examining the Development Environments of Elite Academies: The Players' Perspective*. International Journal of Sports Science & Coaching. Volume 9, Number 6, P 1457-1472.



Intervjuer:

- Enrique Paez
- Thomas Hasselgren

## 8.0 Vedlegg.

### 8.1 Vedlegg 1: Intervjuguide 1. Enrique Paez, G16 trener for Vålerenga og sjef for kognitiv og mental trening.



## Intervjuguide

### 1. Introduksjon og bakgrunnsinformasjon

- Hvem er jeg? (kort introduksjon)
- Viktigheten av og forklaringer rundt intervjuet (bruk av tid, hensikten med intervjuet, struktur av intervju, anonymisering, hvordan dataen blir brukt)
- Hvordan respondenten kom inn i klubben
- Bakgrunnsinformasjon (sportserfaring, tidligere roller, utdanning)
- Nåværende rolle i klubben

### 2. Mental helse hos unge spillere i Vålerenga Fotball Elite

- Har du trent spillere som har slitt med mentale utfordringer?
- Hva snakker du med spillerne dine om i løpet av en treningsuke?
  - Har du eksempler på at du har snakket med spillere om livene deres utenfor trening?
  - For eksempel hvordan det går på skolen?
  - Hvordan det står til hjemme?
- Hva gjør du om du merker at en spiller har en dårlig dag når han kommer på trening?

### 3. Forebygging av mentale utfordringer i VFE (Vålerenga Fotball Elite)

- Hvordan vil du beskrive utviklingsmiljøet spillerne er i?
  - Hva vet du om treningsbelastningen og skolebelastningen til ulike spillere?
- Har dere treningsøkter med spillerne der man fokuserer på mental trening?
  - Hvordan foregår disse treningene?
  - Hva er din rolle i disse øktene?
  - Hva fokuserer dere på?

Hva får spillerne være med å bestemme i løpet av en treningsuke?

## TDEQ

### Faktor 1:

- Når du designer treningsuken, hva er hovedfokuset ditt?
  - Hvor stor grad legger dere opp til at spillerne skal ha en formtopp til kampene?
  - Er det langsiktig utvikling?
  - Er det fra kamp til kamp?
  - Forberede seg til U19?

### Faktor 2:

- Hvor viktig er det for deg at spillerne ikke gjør feil på trening og i kamp?
- Lager dere oversikter over feilprosent?

### Faktor 3:

- Kommuniserer du mye med spillere angående deres utvikling?
  - Kan du gi eksempler på det?
  - Hva pleier du å fortelle de?
  - Hvordan sier du det til de?
- Hvor ofte har du spillersamtaler med enkeltspillere?
- Snakker du mye med spillerne om utviklingsmål?
  - Hva de vil oppnå et år frem i tid?

### Faktor 4:

- Har du eksempler på at du har snakket med spillere om livene deres utenfor skolen?
  - For eksempel hvordan det går på skolen?
  - Hvordan det står til hjemme?

### Faktor 5:

- Hvor ofte snakker du med andre trenere om spesifikke spillere om deres utvikling?
  - Hva snakker dere om i disse samtalene?

**Faktor 6:**

- Hva er ditt ståsted på å vinne og tape?
  - Hvilke prioriteringer er viktige for deg når du tar ut et lag?

**Faktor 7:**

- Hvor ofte snakker du med spillerne sine foreldre om deres utvikling?
  - Hva sier til foreldrene?

## 8.2 Vedlegg 2: Intervjuguide 2. Thomas Hasselgren, trenerutvikler for Vålerenga



### Intervjuguide

#### 1. Introduksjon og bakgrunnsinformasjon

- Hvem er jeg? (kort introduksjon)
- Viktigheten av og forklaringer rundt intervjuet (bruk av tid, hensikten med intervjuet, struktur av intervju, anonymisering, hvordan dataen blir brukt)
- Hvordan respondenten kom inn i klubben
- Bakgrunnsinformasjon (sportserfaring, tidligere roller, utdanning)
- Nåværende rolle i klubben

#### 2. Hva ser man etter i en trener

- Hvilke kvaliteter og egenskaper ser du etter når du ansetter en trener?
- Hva gjør du for å opprettholde et høyt talentutviklingsmiljø?
- Hva er Vålerenga sin visjon for akademiet?
- Hva er Vålerenga sin visjon for trenerne i akademiet?
- Hva gjorde dere for å få akademiet opp fra 4 til 5 stjerner?
- Hvordan vil du beskrive kontakten dere har med foreldrene til spillerne?
- Hvor mye kontakt har dere med skolene som spillerne går på?
- Hvor mye følger dere opp spillerne utenom fotball?