

# En retrospektiv studie av idrettsspesifikk aktivitet til 5 norske elite seriefotballspillere

© Mathias Macody Lund, Ketil Østrem & Rune Høigaard

Universitetet i Agder

*Publicerat på idrottsforum.org 2016-02-16*

Formålet med studien var å undersøke idrettelig aktivitetsbakgrunn til 5 norske eliteseriespillere i fotball fra barnealder og frem til de ble 20 år. Teorien om *deliberate practice* (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993) og beskrivelse av *deliberate play* (Côté, 1999) er benyttet som teoretisk rammeverk for studien. Gjennom kvalitative intervju med spillere og spillerens foresatt ble aktivitetsomfang og aktivitetstyper kartlagt. Resultatene viser at spillerne begynte med organisert fotball når de var 5-6 år. De har i gjennomsnitt akkumulert 4590 timer *deliberate practice* og 5300 timer *deliberate play* frem til de var 20 år. Spillerne har i liten grad vært involvert i annen organisert idrett. Spillernes utviklingsvei samsvarer med 'Early engagement hypothesis' (Ford, Ward, Hodges, & Williams, 2009), en utviklingsvei hvor et stort omfang av domenespesifikk *deliberate practice* og *deliberate play* er kjennetegnet på de som når et høyt prestasjonsnivå.

MATHIAS MACODY LUND har bachelorgraden Idrett Faglærer fra

Høgskolen i Bergen. Mastergrad i Idrettsvitenskap fra Universitetet i Agder. Jobber som daglig leder i Varegg Fotballfritidsordning og er spillende fysisk trener for Varegg Fotball. Utdannet NFF C-trener.

KETIL ØSTREM er universitetslektor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder. Medlem av forskningsgruppen Sport and Exercise Psychology (SEP-HEP) ved UiA. Talentutvikling og talentidentifisering i barne- og ungdomsidrett er fokusområder i Østrem's undervisning og forskning ved UiA.

RUNE HØIGAARD professor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder. Professor II ved Nord Universitet. Leder av forskningsgruppen Sport and Exercise Psychology (SEP-HEP) ved UiA. Fagansvarlig for idrettspsykologi og coaching ved Olympiatoppen SØR. Høigaard har utgitt flere bøker, bokkapitler, og over 40 fagfelleurderte artikler om idrettspsykologi, gruppedynamikk, coaching/veiledning.

**F**otball er i dag verdens mest populære idrett, både når det gjelder antallet utøvere og publikumsinteresse. En rapport fra FIFA viser at det i 2007 var 265 millioner mennesker som regelmessig spiller fotball i verden. Antallet registrerte spillere utgjør 38 millioner, hvorav 34 millioner av spillerne er menn. Av de 34 millioner registrerte mannlige spillere er det 110 000 (0,3%) som spiller på et profesjonelt nivå (FIFA, 2007). Tallene illustrerer hvor vanskelig det er å nå toppnivået i fotball. Det er felles enighet i fotballfaglige miljøer om at mye og systematisk trening er viktig, men det finnes ulike oppfatninger knyttet til når en skal starte spesialiseringen, om unge utøvere bør delta i flere ulike idretter, samt hvilken type trening og hvordan den bør gjennomføres (Hornig, Aust, & Güllich, 2014). Selv om det finnes mange ulike veier til topp prestasjoner vil økt kunnskap og forståelse for hvordan fotballspillere på elitenivå har trent fra barnealder, være viktig i utformingen av talentarbeidet.

Begrepet talent blir ofte brukt som forklaring på hvorfor noen utmerker seg med eksepsjonelle prestasjoner, eller om mennesker som har anlegg for å bli suksessfulle innenfor et spesielt felt (Ericsson, Krampe, & Tesch-Roemer, 1993; Howe, Davidson, & Sloboda, 1998). Et talent i idrett blir ofte karakterisert som en person som presterer godt i kamp og konkurranse, i forhold til det en normalt forventer på et gitt alderstrinn. Forskere fremhever imidlertid dikotomien mellom et snevert og et utvidet talent begrep (Abbott & Collins, 2002; 2004). Innenfor et snevert talentbegrep blir forstått som noe genetisk (arv) og statisk (noe en har). Prestasjonsnivået i tidlig alder blir en indikator som også skal predikere enestående prestasjoner på et senere tidspunkt (Cobley, Schorer, & Baker, 2012). Et utvidet talentbegrep innebærer på sin side en dynamisk forståelse av ferdighet og talent. Talent vurderes som en utøvers evne og mulighet til å utvikle potensiale for idretts-ekspertise, og inkluderer teknikk, taktikk, fysiske egenskaper, motivasjon og mentale egenskaper (Abbott & Collins, 2002; Martindale, Collins, & Daubney, 2005).

Talentidentifisering eller talentutvelgelse beskriver prosessen med å identifisere og velge ut utøvere som en antar har et potensiale til å lykkes på et høyt nivå. Det innebærer å forutse fremtidig prestasjon basert på vurderinger av fysiske, fysiologiske, psykologiske, sosiologiske og teknisk/taktiske evner både hver for seg og i relasjon til hverandre på et tidlig alderstrinn. I fotball skjer identifiseringen tradisjonelt ved at talentspeidere observerer unge spillere og ofte benytter de eksplisitte kriterier eller «handlelister», gjerne uttrykt i ulike akronymer. Eksempler på dette er TABS (Technique, Attitude, Balance, Speed) og TIPS (Talent, Intelligence, Personality, Speed)

(Williams & Reilly, 2000). En grunnleggende utfordring i å identifisere talenter gjenspeiles i det som benevnes som den 'relative alderseffekten', det vil si at barn som er født tidlig på året er overrepresenterte i forhold til spilletid og uttak til talentlag og aldersbestemte landslag (Helsen, Starkes, & Van Winckel, 1998b; Musch & Grondin, 2001). Når trenere definerer spillere på bakgrunn av prestasjoner i ung alder (snevert talentbegrep) vil fysiske modningskriterier være avgjørende og det kan oppstå effekter som ender opp som selvoppfyllende profetier (Martindale et al., 2005). «Januarbarna» gis ekstra oppmerksomhet, bedre veiledning og mer spilletid som igjen fører til økt selvoppfatning, mestringfølelse og økt motivasjon til å øve mer (Ommundsen, 2008). I tillegg vil de som ikke blir identifisert som et talent få et dårligere kvalitativt og kvantitativt sportslig tilbud og kan komme inn i en negativ utviklingsspirale som kan resultere i et reelt tap av talente, og frafall i idretten (Helsen et al., 1998b).

Talentutvikling handler om å tilby optimale læringsmiljø, slik at utøverne har en best mulig sjans til å realisere sitt potensial. Abbott og Collins (2004, s. 405) definerer talentutvikling på følgende måte: "Talent development refers to the provision of the most appropriate (i.e. facilitative) environments for athletes to accelerate their learning and performance". Definisjonen legger vekt på at talentutvikling er en holistisk prosess hvor psykologiske, sosiale, fysiologiske og fysiske egenskaper skal utvikles. Denne prosessen impliserer at utvikling ikke bare skjer på treningsfeltet, men omfatter alle handlinger ment for å akselerere ferdighetsutviklingen. For eksempel fremhever spillerne i Helsen, Starkes, og Hodges (1998a) studie at kamper er en avgjørende viktig læring- og utviklingsarena.

For over 40 år siden presenterte Chase og Simon (1973) en studie som var blant de første til å dokumentere at variasjoner i prestasjonsnivå mellom individer kunne forklares gjennom forskjeller i akkumulert treningstid. Chase og Simon (1973) hevdet at for å utvikle seg til ekspertnivå innenfor sjakk, var det nødvendig med minst ti år med trening og forberedelse. Denne «10-års-regelen» har vist seg å kunne overføres til andre ferdighetsfelt som musikk, matematikk og idrett (Ericsson et al., 1993). For å skille mellom aktiviteter som spesielt gjøres for å forbedre ferdigheter i et domene fra andre aktiviteter, hvor læring er en indirekte effekt, benytter Ericsson et al. (1993) termen *deliberate practice*. Målet med *deliberate practice* er å forbedre ferdigheter, noe som gir implikasjoner for hvordan aktiviteten gjennomføres. Aktiviteten vil gjennomgående være strengt strukturert og spesielle oppgaver og øvelser brukes for å bedre svakheter hos utøveren. Prestasjonen hos utøveren overvåkes kontinuerlig for å sørge for at de rikti-

ge treningsmetodene følges. Ericsson et al. (1993) argumenterer for at deliberate practice ikke er iboende underholdende, men at aktiviteten har en instrumentell verdi fordi treningen bedrer prestasjonen til utøveren på lengre sikt. Utøverens forståelse av det langsiktige målet med deliberate practice er derfor avgjørende for at motivasjonen opprettholdes.

Den sentrale tesen i Ericsson et al. (1993) teoretiske rammeverk, er at prestasjonsnivå kan relateres direkte til mengden med deliberate practice og viser blant annet til at de musikerne som øvde mest gjennom barneårene og ungdomstiden, oppnådde et høyere prestasjonsnivå enn musikere som øvde mindre. Tilsvarende resultater er også dokumentert innenfor idrett (Helsen et al., 1998a; Hodges & Starkes, 1996). Samtidig har en innenfor idrett vært opptatt av å undersøke i hvilken grad allsidig idrettspraksis og lekpreget fysisk aktivitet versus tidlig systematisk trening med fokus på en idrett, best fremmer optimal prestasjonsutvikling og langtidsmotivasjon (Côté, 1999; Côté, Baker & Abernethy, 2003; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Soberlak & Côté, 2003). Côté og hans medarbeidere (Côté, 1999; Côté et al., 2003, 2007) benevner allsidig idrettslig praksis og lekpreget fysisk aktivitet med egenverdi i seg selv som *deliberate play*. Deliberate play er ikke ren barnelek (f.eks. klatring i trær og gjemsel) men heller ikke organisert, systematisk trening. Aktiviteten finner sted i ulike kontekster og interessen er fokusert på selve utfoldelsen hvor deltakerne lager egne regler og retningslinjer for å maksimere underholdningsverdien. Côté et al. (2003) fremhever at deliberate play er viktig fordi barn utvikler et sterkere eierskap og selvbestemmelse over idrettsaktiviteten, noe som bidrar til økt indre motivasjon. I følge Côté et al. (2007) kan tidlig fokus på en idrett, og tidlig fokus på prestasjon og resultater, føre til at motivasjonen svekkes og at barna drop- per ut av idretten. Deliberate play kan i tillegg til å danne grunnlaget for å utvikle mer komplekse idrettsspesifikke ferdigheter også virke positivt inn på motivasjonen i forhold til å investere mer tid i systematisk trening senere i karrieren, eller til å fortsette idrettsdeltakelsen på et 'mosjonsnivå'. Selv om Ericsson et al. (1993) argumenterer for at de som akkumulerer mest systematisk og målrettet trening vil bli best, viser forskning at mange idrettsutøvere med allsidig aktivitets- og idrettsbakgrunn har tatt steget til toppnivå, og at tidlig spesialisering kan ha negative konsekvenser (Côté et al., 2007; Wall & Côté, 2007). Cote et al. (2003; 2007) har i Developmental Model of Sport Participation (DMSP) beskrevet hvordan deltakelse og utvikling av prestasjoner i idrett kan skje gjennom: *Tidlig spesialisering eller Tidlig allsidighet*. Tidlig spesialisering karakteriseres av at utøveren fra starten av sin idrettskarriere kun har fokus på en idrett. Utøveren involverer seg i store

mengder med deliberate practice fra 6-7-års-alderen og den organiserte treningen finner sted i spesialiserte kontekster. Treningen er målrettet og seriøs med fokus på prestasjonsutvikling og resultater. Innslaget av deliberate play er fraværende eller svært liten. Tidlig allsidighetsveien består av tre faser: *Sankerfasen* (6-12 år) som kjennetegnes av store mengder deliberate play, stort aktivitetsmangfold, utprøving av mange ulike idretter og med liten fokus på prestasjon. Som følge av den lekpregede og lystbetonte aktiviteten utvikler utøveren i denne fasen en indre motivasjon til å drive med idrett. I *spesialiseringsfasen* (13-15 år) rettes utøverens involvering mot en hovedidrett, selv om det fortsatt er innslag av deliberate play og supplerende idretter. I stigende grad vil idrettsaktiviteten bli mer prestasjonsrettet. *Investeringsfasen* (16-20+ år) kjennetegnes av at utøveren vanligvis kun er involvert i hovedidretten og at man hovedsakelig deltar i organisert, systematisk trening (deliberate practice) for å forbedre prestasjon (Cote et al., 2003). DMSP-modellen spesifiserer imidlertid ikke hvorvidt deliberate play-aktiviteten er domenespesifikk.

Formålet med denne studien var å undersøke hva som kjennetegner aktivitetsbakgrunnen til eliteseriespillere i fotball i aldersperioden 5-20 år, i forhold til deliberate practice, deliberate play, deltakelse i kamper/konkurranser og deltakelse i andre idretter.

## Metode

### *Deltakere*

Fem norske fotballspillere (21-26 år) fra tre ulike Tippeliga klubber i Norge og en av deres foresatte (5 foresatte totalt) har deltatt i studien. Inklusjonskriteriene for deltakelse i studien var: 1) Etablerte Tippeligaspillere (starte i minimum 25 Tippeligakamper). Kriteriet ble valgt for å sikre at spillerne hadde et høyt nivå innen fotball. 2) I aldersgruppen 20-26 år. Kriteriet er basert på Côté, Ericsson, og Law (2005) anbefaling at jo lengre tilbake i tid informanter skal rekonstruere informasjonen, jo større unøyaktighet vil en kunne forvente. I overenstemmelse med spillerne ble en av spillerens foresatte intervjuet (den av de foresatte som var mest involvert i sønnens karriere). Formålet med å intervju en foresatt uavhengig av spilleren, var å validere den retrospektive informasjonen fra hver spiller.

Fire av de fem spillerne har representert Norge på aldersbestemte landslag. 4 av spillerne debuterte i Tippeligaen før de var 20 år mens spiller nr.

3 debuterte som 23 åring etter flere sesonger i 1. divisjon. Studien er i tråd med de etiske retningslinjene til Universitetet i Agder.

### *Data innsamling og prosedyre*

Det ble gjennomført 5 spiller- og 5 foresatte intervju. Gjennomsnittlig varte spillerintervjuene 40 minutter og foresatte intervjuene 30 minutter. Basert på arbeidene til Soberlak og Côté (2003) og Côté et al. (2005) ble intervjuene strukturert i tre seksjoner. Seksjon 1: Viktige hendelser i idrettskarrieren (for eksempel klubboverganger, uttak til kretslag, regionslag og aldersbestemte landslag). Seksjon 2: Årlig involvering i fotballrelatert aktivitet fra barndom til 20 års alderen. Seksjon 3: Involvering i andre idretter enn fotball gjennom oppveksten.

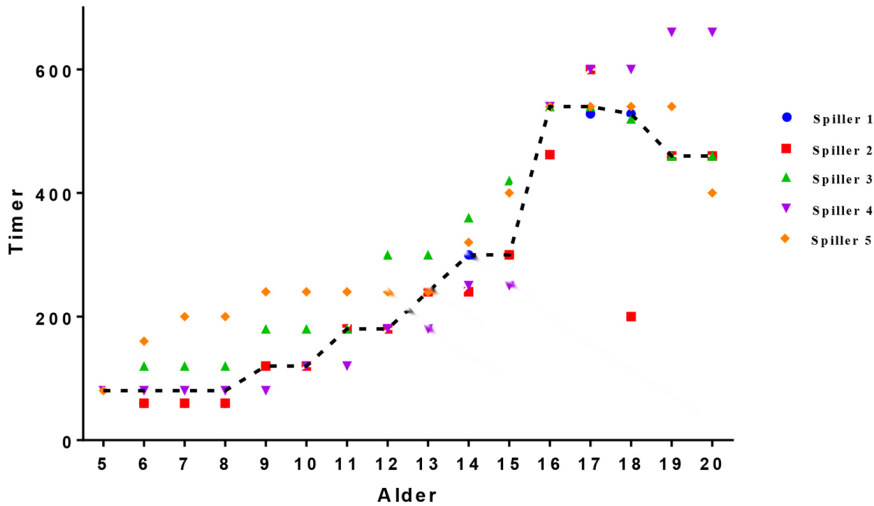
Spillernes aktivitet (seksjon 2) ble analysert og omfanget av deltakelse (timer pr år) ble kategorisert i 1) deliberate practice (fotballrelatert) dvs. organisert fotballtrening, egentrening med ball, styrketrening og hurtighetstrening; 2) deliberate play (fotballrelatert), dvs løkkefotball, gatefotball og andre fotballeker som er styrt av deltakerne selv; det vil si 3) organiserte fotballkamper (seriekamper, treningskamper, turneringer og landslagskamper), og d) andre idretter (seksjon 3).

### *Validitet av de retrospektive aktivitetstypene*

Spillerens selvrapportering ble validert gjennom å sammenlikne svarene med foresattes informasjon om treningsinnhold og omfang. Feilmarginene mellom spiller og foresatte i forhold til totalomfanget av antall timer brukt på ulike aktiviteter er: 2,4% for deliberate practice (spillernes gj.snitt = 4 590 timer, foresattes gj.snitt total = 4 480 timer); 10,7% for deliberate play (spillernes gj.snitt = 5300 timer, foreldrenes gj.snitt = 4 732 timer); 3,4% for organiserte kamper (spillernes gj.snitt = 1 544 timer, foresattes gj.snitt = 1 492 timer); 7,1% i tid brukt i andre idretter (spillernes gj.snitt = 168 timer, foreldrenes gj.snitt = 180 timer). Prosentvis størrelse på feilmarginen i dette studiet er i overensstemmelse med feilmarginene i studiet til Soberlak og Côté (2003). Den største feilmarginen er knyttet til deliberate play, noe som kan forklares med at foresatte i liten grad har vært involvert i denne type aktivitet (gjort med jevnaldrende og venner) mens de i større grad har vært involvert i spillerens deliberate practice og organiserte fotballkamper.

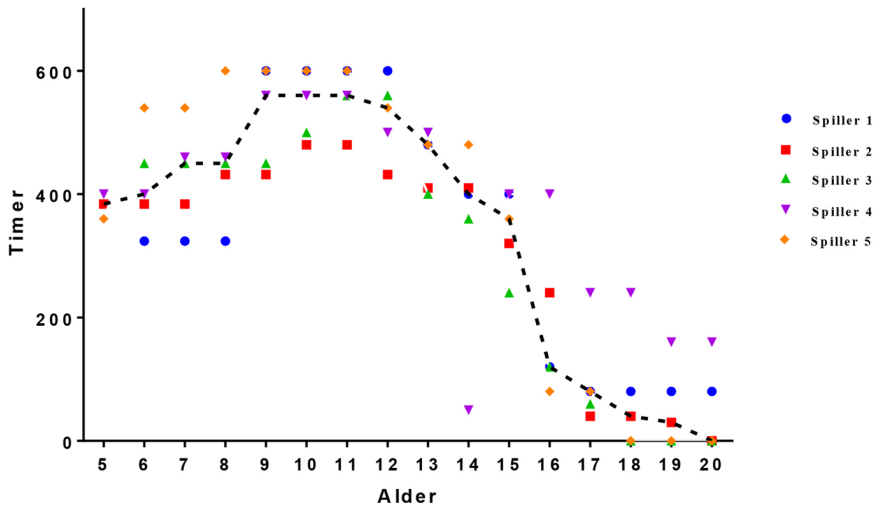
## Resultat

Spillerne har begynt med organisert fotball i 5 - 6 års alderen (se figur 1). Frem til 12-årsalderen øker mengden med deliberate practice gradvis. I spesialiseringsfasen (13-15 år) skjer det en markert økning i mengden, hvor omfanget av deliberate practice utgjør gjennomsnittlig 306 timer pr år. I investeringsfasen (16-20 år) utgjør mengde deliberate practice gjennomsnittlig 535 timer pr år. Som illustrert i figur 1 har spiller nr. 2 en betydelig reduksjon i deliberate practice i 18-årsalderen, noe som skyldes en ryggskade det året.



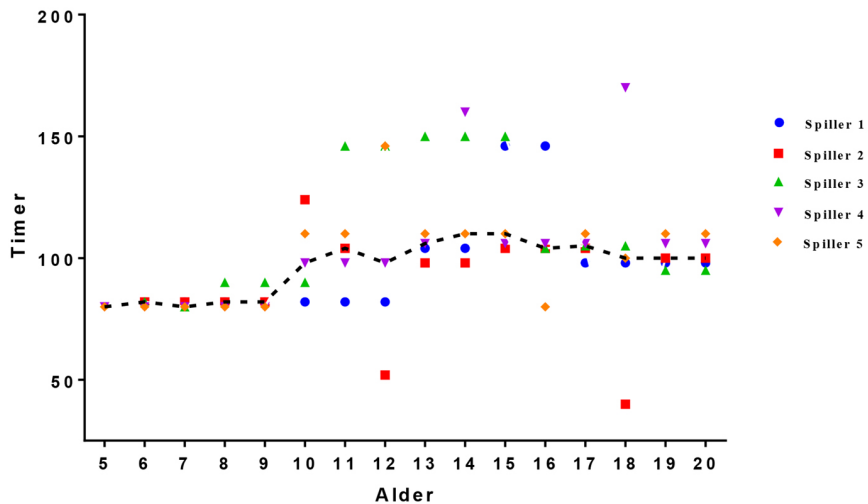
**Figur 1.** Spillernes antall timer deliberate practice pr. år. Note: x-akse = alder i år; y-akse = antall timer per år; stiplet linje = median.

Som figur 2 illustrerer er mengden deliberate play størst i alderen 5 til 12 år for så og gradvis bli redusert med økende alder. Fra 18-årsalderen er innslaget av deliberate play relativt lite for de fleste. Når det gjelder spiller nr. 4 prioriterte han å spille basketball framfor fotball på fritiden, noe som forklarer dropp i antallet timer deliberate play som 14-åring.



**Figur 2.** Spillernes antall timer deliberate play pr. år. Note: x-akse = alder i år; y-akse = antall timer per år; stiplet linje = median.

Figur 3 viser at spillerens deltakelse i organiserte kamper har vært på et relativt stabilt nivå (gjennomsnittlig 96,5 timer pr år) i hele aldersperioden og de har gjennomsnittlig akkumulert 1 544 timer. Flere av spillerne har spilt kamper for to lag samtidig i enkelte sesonger.

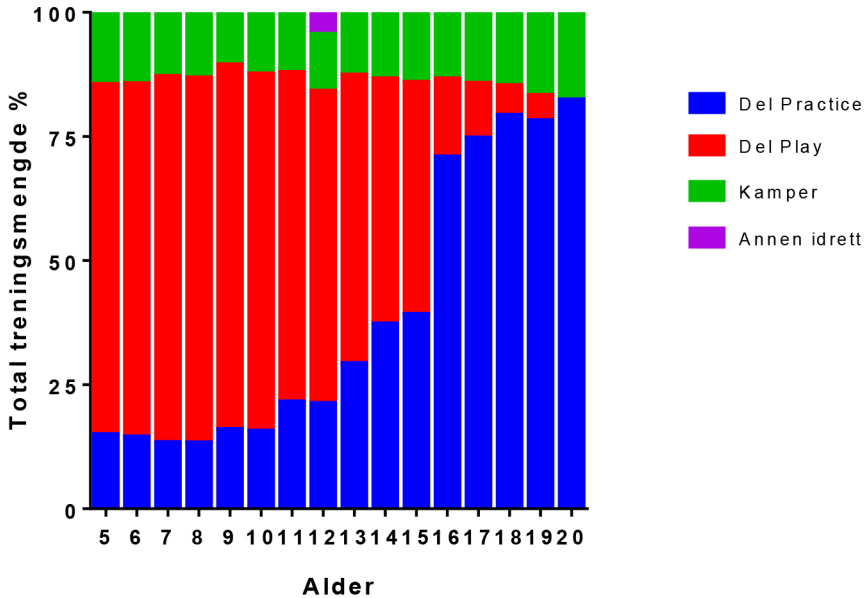


**Figur 3.** Spillernes antall timer med organiserte kamper pr. år. Note: x-akse = alder i år; y-akse = antall timer per år; stiplet linje = median.

3 av de 5 spillerne har i løpet av karrieren drevet med andre organiserte idretter enn fotball når de var i alderen 8 til 15 år. For de tre spillerne utgjor-



de det til sammen 400, 360 og 80 timer med annen organisert idrett (håndball, basketball og friidrett).



**Figur 4.** Andel trening med deliberate practice, deliberate play, organiserte kamper og andre idretter angitt i prosent. Note. x-akse = alder i år; y-akse = total treningsmengde%.

Spillerne har gjennomsnittlig akkumulert (mellom 5-20 år) 4590 timer med deliberate practice, 5 300 timer deliberate play, 1 544 timer organiserte kamper og 168 timer med andre idretter. Figur 4 viser den prosentvise fordelingen av de ulike aktivitetskategoriene.

## Diskusjon

Formålet med studien var å undersøke aktivitetsbakgrunnen til eliteserierespillere i fotball i aldersperioden 5-20 år, hvor vi spesielt var interessert i å undersøke omfanget av deliberate practice, deliberate play, deltakelse i organiserte kamper og deltakelse i andre idretter. Basert på de utregnede feilmarginene er det rimelig å hevde at spillernes rapportering er relativt reliable. Totalt viser studien at spillerne gjennomsnittlig har akkumulert 4 590 timer deliberate practice. 4 av 5 spillere var etablert på det øverste nivået i norsk fotball da de var 20 år, noe som i denne studien defineres som ekspert-

nivå i fotball. Basert på dette kan en hevde at spillerne i utvalget oppnådde ekspertnivå før Ericsson et al. (1993) «10 000» timer. Å nå ekspert nivå eller spille på topp nasjonalt nivå før gjennomførte 10 000 timer er rapportert i flere studier (Helsen et al., 1998a; Ward, Hodges, Starkes, & Williams, 2007). En kan jo selvfølgelig stille spørsmål om det å spille på Tippeliga nivå 1 i Norge representerer det Ericsson et al. (1993) definerer som ekspert. Uten å polemisere rundt dette er det imidlertid grunn for å hevde at dette er gode spillere som har gjennomført betydelig mengde deliberate practice i viktige utviklingsår. Samtidig er det grunn for å hevde at det er et videre potensiale for utvikling hos spillerne, gitt at om lag 10 000 timer er nødvendig for å nå ekspert nivå. I følge Haugaasen og Jordet (2012) er ca. 83% av de profesjonelle fotballspillerne i alderen 20 til 31 år. Selv om det er vanskelig å identifisere en prestasjonstopp for en utøver i fotball, er det rimelig å anta at spillerne i dette utvalget med mer trening, spilletid og ytterligere erfaring kan utvikle seg videre som fotballspillere. Côté (1999) fremhever også at etter investeringsfasen kommer en perfektjonsfase hvor utøverne vedlikeholder og perfektjonerer sine ferdigheter, noe som ytterligere vil bidra til prestasjonsutvikling.

Omfanget av den totale mengden deliberate practice mellom 6-12 år og mellom 13-15 år var gjennomsnittlig 23,7% og 18,5%. I Soberlak og Côté (2003) studie på elite ishockey spillere var mengde deliberate practice i de to aldersperiodene på 14,9% og 13%. Fotballspillerne i vår studie har altså akkumulert en større mengde deliberate practice i både sanker- og spesialiseringsfasen, både prosentvis, og i antall timer. Dette kan skyldes at flere av spillerne har trent med to lag samtidig i denne fasen. I investeringsfasen (16-20 år) akkumulerte fotballspillerne i vår studie 57,8% av den totale mengden med deliberate practice, mens for ishockeyspillerne (Soberlak & Côté, 2003) utgjorde deliberate practice 72,1% av den totale mengden. For utøverne i denne studien har mengden med deliberate practice vært på det høyeste i 16-18-årsalderen. Dette kan forklares ved at alle spillerne har gått på toppidretts gymnaser og hatt store treningsdoser i tillegg til klubbtreningene. Etter å ha fullført videregående skole reduseres mengden deliberate practice noe. Dette er en motsatt utvikling av ishockeyspillerne (Soberlak & Côté, 2003) hvor mengden deliberate practice aktiviteter øker jevnt utover i fasen. At investeringsfasen er den perioden hvor deliberate practice har størst volum er i tråd med andre studier (Bloom, 1985; Côté, 1999). Viktigheten av fotballrelatert deliberate practice i sanker- og spesialiseringsfasen finner støtte i Ward et al. (2007) studie på engelske fotballspillere. De konkluderer med at antallet timer med organisert fotballtrening (deliberate

practice) utgjorde den eneste faktoren som skilte elitespillere fra ikke-elitespillere. Ward et al. (2007) argumenterer for at spillere som deltar i mye organisert trening, utvikler en sterk indre motivasjon for å utvikle prestasjon i ung alder. Egenvurderingen av å være god i fotball og å være dedikert til aktiviteten, i kombinasjonen med betydelig støtte fra foreldre, ser ut til å ha påvirket de motivasjonelle faktorene i større grad hos elite seriespillerne enn ikke-elite seriespillerne (Ward et al., 2007).

Spillerne i denne studien har fra starten av fotballkarrieren vært involvert i store mengder med deliberate play aktivitet. Selv om de langsiktige endringene i spillernes deliberate play aktivitet samsvarer med Soberlak og Côté (2003), er det imidlertid en betydelig forskjell mellom total mengde deliberate play akkumulert fra karrierestart og frem til 20 år. Mens ishockeyspillerne i Soberlak og Côté (2003) totalt akkumulerte gjennomsnittlig 3 506 timer med deliberate play, var tilsvarende gjennomsnitt for spillerne i vår studie 5 300 timer. Denne forskjellen kan nok i stor grad relateres til ishockeyspillernes betydelige involvering i andre idretter. Fotballspillerne i vår studie akkumulerte gjennomsnittlig 3 721 timer deliberate play aktivitet i sankerfasen. Dette utgjør ca 70% av den totale mengden deliberate play akkumulert i alderen 5-20 år, noe som er på tilsvarende nivå som ishockeyspillerne i Soberlak og Côté (2003).

Betydningen av å være involvert i store mengder deliberate play i sankerfasen støttes av Ford et al. (2009) studie på engelske fotballspillere. Antall timer med lekpreget fotball (*deliberate play*) i alderen 6-12 år spilte en viktig rolle for hvem som senere nådde elitenivå i fotball (Ford et al., 2009). Spillerne som fikk proffkontrakt i 16 års alderen hadde gjennomsnittlig brukt dobbelt så mye tid på uorganisert lekpreget fotball enn spillerne som ikke fikk proffkontrakt. Resultatene til Ford et al. (2009) støtter dermed ikke Tidlig allsidighetsvegen i DMSP-modellen siden omfanget av deltakelse i andre idretter ikke differensierte gruppene. Ford et al. (2009) lanserer "The early engagement hypothesis" som en mulig utviklingsvei til ekspertnivå i idrett hvor spillerne tidlig knytter seg til en hovedidrett, og deltar i store mengder domenespesifikk deliberate play og practice.

I sankerfasen (5-12 år) akkumulerte spillerne i denne undersøkelsen gjennomsnittlig 673 timer med organiserte kamper, noe som utgjør 43,6% av den totale mengden. Sammenlignet med Soberlak og Côté (2003) studie på ishockeyspillere (2436 timer), hadde fotballspillerne akkumulert nesten 1 000 timer mindre ved fylte 20 år. Ishockeyspillerne i Soberlak og Côté (2003) økte også progressivt mengden med organiserte kamper i spesialiseringsfasen og investeringsfasen, mens spillerne i denne studien stort sett lå på det

samme nivået gjennom hele utviklingen. Det kan likevel argumenteres for at den reelle forskjellen i akkumulert mengde med organiserte kamper mellom ishockeyspillerne i Soberlak og Côté (2003) og fotballspillerne i denne studien, er mindre enn hva resultatene tilsier. I ishockeykamper foregår det kontinuerlige bytter, og spillerne spiller sjelden hele kamper, i motsetning til fotball hvor de fleste spillerne spiller hele kampen. Samtidig fremhever Baker, Côté, & Abernethy (2003b) at kampsituasjonen i ballidretter er viktig for å utvikle evnen til å utvikle spilleforståelse og å ta hurtige beslutninger. Flere studier har også vist at idrettsutøvere rangerer konkurransesituasjon som en av de mest prestasjonsutviklende aktivitetene (Baker et al., 2003b; Helsen et al., 1998a). Côté (1999) argumenterer på sin side for at deliberate play vil bidra til å utvikle de kognitive og kreative evnene i ballidretter i større grad enn kampsituasjon. Dette fordi deliberate play er en aktivitet som er mindre fysisk og mentalt krevende enn organiserte kamper, noe som gjør at aktiviteten kan opprettholdes i et regelmessig større timeantall.

Generelt har utøverne i denne undersøkelsen vært lite involvert i andre idretter. Totalt akkumulerte de gjennomsnittlig 168 timer (3 spillere har imidlertid ikke deltatt i andre idretter) noe som er en betydelig forskjell fra utøverne i Soberlak og Côté (2003) studie hvor spillerne akkumulerte gjennomsnittlig 1 149 timer. Selv om flere studier (Ford et al., 2009; Ford & Williams, 2008; Ward et al., 2007) viser at fotballspillere når et ekspertnivå uten å delta i mange andre idretter, hevder Ford et al. (2009) at dette kan ha sin bakgrunn i fotballens dominerende posisjon i den engelske kulturen. Tilsvarende kan det være i Norge også, hvor aktivitetstall fra Norges Idrettsforbund i aldersgruppen 6-12 år viser at fotball er den suverent mest utbredte idretten i Norge (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). Spillerne i denne studien har spesialisert seg i fotball omtrent med en gang de ble introdusert idrett. En kan tenke seg at kombinasjonen den mest dominerende aktiviteten og de forventninger og krav som stilles til unge fotballspillere ikke gir mulighet for ha supplerende idretter. Selv om spillerne i denne studien har spesialisert seg tidlig, er det ikke nødvendigvis den eneste eller beste utviklingsveien. Både aktivitets mangfold og supplerende idretter har vist seg å ha mange positive fysiske og psykiske effekter og kan derfor bidra til at man trenger mindre idrettsspesifikk trening i spesialiserings- og investeringsfasen (Baker, Côté, & Abernethy 2003a; Ommundsen & Høigaard, 2008). Et allsidig erfaringsgrunnlag kan være viktig for å kunne håndtere utfordringer knyttet til en stressende og alvorlig konkurranseidrett (Côté et al., 2007) og kan i tillegg ha en skadeforbyggende effekt fordi det skaper variasjon i treningspåvirkningen (Wiersma, 2000).

## Oppsummering

Resultatene i denne studien samsvarer i stor grad med the early engagement hypothesis (Ford et al., 2009), gjennom at spillerne har relativt store mengder med domenespesifikk deliberate practice og deliberate play. Samtidig må en være varsom med å fremheve dette som den eneste og rette veien for optimal prestasjonsutvikling for alle. Det kan tenkes at en større og bredere idrettserfaring i tidlig alder kan ha en skadeforebyggende effekt og bidra til økt indre motivasjon til å være fokusert og dedikert i fotballspesifikk trening i viktige utviklingsperioder.

## Referanser

- Abbott, A., & Collins, D. (2002). A Theoretical and Empirical Analysis of a 'State of the Art' Talent Identification Model. *High Ability Studies*, 13, 157-178.
- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22, 395-408.
- Baker J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003a). Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003b). Learning from the experts: practice activities of expert decision makers in sport. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 74, 342-347.
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Balantine.
- Chase, W. G., & Simon, H. A. (1973). Perception in chess. *Cognitive Psychology*, 4(1), 55-81.
- Cobley, S., Schorer, J.; & Baker, J. (2012). Identification and development of sport talent. A brief introduction to a growing field of research and practice. In: J. Baker, S. Cobley, & J. Schorer, (Eds.), *Talentidentification and development in Sport. International perspectives* New York: Routledge.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports In: J. L. Starkes., & K.A Ericsson., (Eds.), *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*, Champaign, Ill., *Human Kinetics*, 89-113
- Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the Development of Athletes Using Retrospective Interview Methods: A Proposed Interview and Validation Procedure for Reported Information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 1-19.

- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In: G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.) *Handbook of sport psychology*, 184-202. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Roemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- FIFA. (2007). FIFA Big Count 2006. I F. c. Divisions (Red.).
- Ford, & Williams, A. M. (2008). The effect of participation in Gaelic football on the development of Irish professional soccer players. *Journal of sport & exercise psychology*, 30(6).
- Ford, P., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. [Article]. *High Ability Studies*, 20(1), 65-75.
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 5(2), 177-201.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998a). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(1), 12.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (1998b). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, 10(6), 791-798.
- Hodges, N. J., & Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise; a sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Roemer's (1993) theory of deliberate practice. *International Journal of Sport Psychology*, 27(4), 400-424.
- Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. (2014). Practice and play in the development of German toplevel professional football players. *European Journal of Sport Science* 2, 1-10.
- Howe, M. J. A., Davidson, J. W., & Sloboda, J. A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral & Brain Sciences*, 21(3), 399-407.
- Ingebriigtsen, J. E. & Aspvik, N. P. (2010). Barns idrettsdeltagelse i Norge. Litteraturstudie av barn i dretten. Rapport 02/2010. NTNU. Samfunnsforskning AS. Senter for idrettsforskning.
- Martindale, R. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent Development: A Guide for Practice and Research Within Sport. *Quest*, 57(4), 353-375.
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review*, 21(2), 147-167.
- Ommundsen, Y. (2008). Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener. I: B. T. Johansen, R. Høigaard & J. Fjeld (Red.), *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk* (s. 163-193). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Ommundsen, Y., & Høigaard, R. (2008). Betydningen av et funksjonelt talentbegrep, allsidighet og mestringsklima. *Fotballtreneren*, 22.
- Soberlak, P., & Côté, J. (2003). The Developmental Activities of Elite Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 41-49.
- Wall, M., & Cote, J. (2007). Developmental Activities that Lead to Dropout and Investment in Sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77-87.

- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, M. A. (2007). The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise.. *High Ability Studies*, 18(2), 119-153.
- Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12, 13–22.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667.