



# Høgskulen på Vestlandet

## Forskningsmetode og bacheloroppgave i idrett og kroppsøving

ID3-323-BO-2022-HØST-FLOWassign

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	05-12-2022 09:00	<b>Termin:</b>	2022 HØST
<b>Sluttdato:</b>	19-12-2022 14:00	<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinns skala (A-F)
<b>Eksamensform:</b>	Bacheloroppgåve		
<b>Flowkode:</b>	203 ID3-323 1 BO 2022 HØST		
<b>Intern sensor:</b>	(Anonymisert)		

### Deltaker

<b>Kandidatnr.:</b>	317
---------------------	-----

### Informasjon fra deltaker

<b>Antall ord *:</b>	8310
----------------------	------

Egenerklæring \*: Ja  
Jeg bekrefter at jeg har Ja  
registrert  
oppgavetittelen på  
norsk og engelsk i  
StudentWeb og vet at  
denne vil stå på  
vitnemålet mitt \*:

### Gruppe

<b>Gruppenavn:</b>	(Anonymisert)
<b>Gruppenummer:</b>	1
<b>Andre medlemmer i gruppen:</b>	311

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min \*

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? \*

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? \*

Nei



Høgskulen  
på Vestlandet

# Viktigheten av motspill i fotballtrening

Marius Hammersland (311) og Martin Natvig (314)

Idrett og kroppsøving

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Høgskulen på Vestlandet

Veileder: Morten Olsen

Innlevering: 19.desember 2022

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

## Innholdsfortegnelse

Forord .....	4
2.0 Metode.....	7
2.1 Valg av metode .....	7
2.2 Utvalg .....	8
2.4 Gjennomføring.....	9
2.5 Fordeler og ulemper med vår metode .....	10
3.0 Etikk .....	11
3.1 Hermeneutikk .....	11
4.0 Analyse av data.....	12
5.0 Kontekst beskrivelse .....	13
6.0 Selvregulert læring.....	14
7.1 Viktigheten av motspill i trening .....	17
7.2 Hva må være på plass for å få til et godt motspill .....	19
7.3 Metoder for å legge til rette for et godt motspill .....	19
7.4 Rollen til motspill i treningsmetodikken til Sogndal Fotball .....	20
7.5 Viktigheten av motspillet for total kvaliteten i spill-spesifikke øvelser i fotballtrening .....	21
7.6 Konklusjon motspill .....	22
8.0 Diskusjon selvregulert læring del .....	23
8.1 Positive sider med selvregulert læring .....	23
8.2 Viktigheten av målsetting .....	24
8.3 Hvordan legger Sogndal til rette for selvregulert læring .....	26
8.4 Ulike måter å sette mål .....	26
8.5 Konklusjon selvregulert læring .....	28
9.0 Litteraturliste .....	29
10.0 Vedlegg.....	30
10.1 Intervjuguide 1.....	30
10.2 Intervjuguide 2.....	31
10.3 intervjuguide 3.....	32

<b>10.4 Intervjuguide 4.....</b>	<b>33</b>
<b>10.5 Intervjuguide 5.....</b>	<b>34</b>
<b>11.0 NSD godkjenning.....</b>	<b>35</b>

## **Forord**

Oppgaven har blitt skrevet i forbindelse med vårt studie Idrett og kroppsøving ved Høgskulen på Vestlandet. Vi har begge et ønske om å jobbe som lærere og eller trenere etter endte studier og valgte derfor å skrive en oppgave som handler om fotball og læring. Det har vært en fin erfaring å jobbe med denne oppgaven og vi har lært mye og utviklet oss gjennom arbeidet.

Vi ønsker å rette en stor takk til Sogndal Fotball som har vært veldig hjelpelige med prosjektet. De har vært veldig åpne og interessert i arbeidet vårt og bidratt stort til at det var mulig for oss å gjennomføre oppgaven slik som vi ønsket.

I tillegg vil vi takke informantene våre som har vært engasjerte og veldig villige til å bidra til prosjektet vårt. Vi har fått utrolig masse god informasjon og nyttig læring gjennom intervjuer med dem og treningsøktene vi hadde sammen knyttet til oppgaven.

Til slutt vil vi rekke en stor takk til vår veileder Morten Olsen som har gjort en veldig god jobb med å følge oss opp underveis og veilede oss.

## **Sammendrag**

Det vi ønsket å finne ut av i denne oppgaven var viktigheten av et godt motspill for total kvaliteten i spill-spesifikke øvelser i fotball. I tillegg ønsket vi gjennom teori om selvregulert læring å skape en bevisstgjøring hos spillere på motspill. Dette har vi gjort gjennom kvalitative intervjuer og gjennomføring av økter med ulike informanter med ulike roller i Sogndal fotball sin utviklingsavdeling. Vi fikk input fra spillerperspektiv, trenerperspektiv og klubb utviklerperspektiv. Dette hjalp oss med å få et helhetlig bilde rundt problemstillingene våre.

I diskusjonsdelen av oppgaven beskriver vi først viktigheten av et godt motspill i trening og hvordan man kan legge til rette for et godt motspill. I den andre delen av diskusjonen beskriver vi hvordan man med hjelp av selvregulert læringsteori kan bevisstgjøre spillere på relevante arbeidsoppgaver som gjør at de kan få best mulig utbytte av å være en del av et motspill.

## **1.0 Bakgrunn for oppgaven og problemstilling**

Bakgrunnen for valg av tematikk og problemstilling i vår bacheloroppgave er vår interesse for fotball og hvordan man kan få til fotballtreninger med best mulig utbytte. Det spesifikke fokuset vi har hatt på viktigheten av et godt motspill for total kvaliteten i øving har kommet fra ulike erfaringer vi har gjort som fotballtrenere i ulike treningssituasjoner. Vi har tatt utgangspunkt i teori om selvregulert læring og har på bakgrunn av dette laget en plan for forberedelse, gjennomgang og refleksjon for spillere fra Sogndal fotball sin utviklingsavdeling. Vi fikk svar og data gjennom intervjuer med spillerne knyttet til gjennomføring av øktene og deres refleksjoner knyttet til motspill i tillegg til deres opplevelse av kvalitet i spill/motspill i øktene. Vi har også intervjuet en trener og en klubb utvikler som har nyttig erfaring knyttet til tematikken.

Problemstilling

**Undersøke viktigheten av et godt motspill for total kvaliteten i spill-spesifikke øvelser i fotballtrening.**

**Bevisstgjøring på motspill hos spillere i trening ved hjelp av teori om selvregulert læring.**



## **2.0 Metode**

Når man velger metode, velger man i hovedsak hvilken måte man vil samle inn data til å undersøke problemstillingen vår. Vi kan dele metodedelen i to, kvalitativ og kvantitativ. Kvalitative studier vil ta i bruk intervju og kjennetegnes å søke innsikt og forståelse overfor et tema. Kvantitative studier vil ta i bruk tall og tabeller og kjennetegnes å søke en oversikt eller forklaring på fenomenet man undersøker (Tjora, 2021, s.35).

### **2.1 Valg av metode**

Metoden vi har valgt å benytte oss av i vår forskning er den kvalitative metoden. Bakgrunnen for dette er at vi har en problemstilling som søker innsikt og ikke oversikt. Vi ønsker å undersøke viktigheten av motspill og vil derfor gjennomføre dybdeintervju med utvalgte spillere for å søke deres perspektiver rundt temaet. Grunnen bak valg av dybdeintervju er et mål om å få samlet tanker og refleksjoner rundt temaet vi har valgt, fra ulike perspektiver. Tjora beskriver informantens rolle i et dybdeintervju som en slags forestilling. Dialogen man dyrker frem gjennom intervjuet ville ikke oppstått uten denne anledningen, det er derfor naturlig for informanten å svare det som gjerne ses på som det "riktige" svaret og ikke det hen nødvendigvis selv mener. Av denne grunn stilles det krav til oss som intervjuere til å skape trygge og naturlige rammer, man vil med dette oppnå den frie samtalen og informanten vil mer sannsynlig dele personlige opplevelser og meninger (Tjora, 2021, s.165).

## 2.2 Utvalg

Rekruttering av informanter er en essensiell del av den kvalitative forskningsmetoden. Man er avhengige av reflekterte informanter som kan representere ikke bare seg selv, men også en posisjon som kan brukes i oppgaven. Det er derfor viktig at man plukker ut informanter som er kapable til å uttale seg om temaet (Tjora, 2021, s.145). Her har vi en stor fordel da en av oss er trener for laget vi skal få informanter fra, på bakgrunn av inntrykket han har av spillergruppen kan vi plukke ut spillere vi tror kan gjøre en god jobb i denne rollen. Dataene vi samler inn gjennom disse intervjuene skal brukes til å trekke konklusjoner som vi kan trekke mot ulike teorier.

Hvor omfattende studie er og hvilke spørsmål som stilles vil være med på å bestemme hvor mange informanter man trenger. I et bachelorstudium hvor man jobber med begrenset tid vil man bli tvunget til å prioritere tidsbruken og kan derfor ikke intervjuer veldig mange. Man skal ikke henge seg for mye opp i antall intervjuer, men heller sørge for at intervjuene får fram konkrete nok meninger og erfaringer til at det kan brukes til en analyse i ettertid (Tjora, 2021, s.158). Det er viktig å ikke gape over for mange intervjuer da det er en veldig tidkrevende jobb, vi har derfor tatt utgangspunkt i å utføre 7 intervjuer for så å eventuelt supplere hvis vi ikke mener vi har fått nok informasjon.

Vi har valgt å intervjuer to midtstopperer, en spiss, en trener og Sogndals klubbutvikler. På forhånd gjorde vi et strategisk utvalg av informanter der vi plukket ut personer vi trodde kunne komme med gode refleksjoner rundt temaet (Tjora, 2021, s.145).

Spillerne vi har intervjuet er en del av utviklingsavdelingen til Sogndal fotball. De er en del av satsingen til klubben på talentutvikling og har en relativt profesjonell hverdag. Spillerne vi har intervjuet til denne oppgaven har gjennom å være en del av Sogndal fotball over tid fått opplæring i klubbens treningsmetodikk og skoleringsplaner. Dette har medført god kunnskap knyttet til trening og gjennomføring av trening hos informantene. Det er arbeid og skolering over tid som har ført til at informantene kunne gi oss refleksjoner og erfaringer som er interessante og relevante for oss og bruke i denne oppgaven. Informantene vil være delvis anonymiserte da de aldri navngis i oppgaven, men vi forteller om rollen deres i klubben. Videre i oppgaven vil vi referere til informantene som, stopper 1, stopper 2, spiss, klubbutvikler og trener.

## 2.3 Intervjuguide

Intervjuguiden vår består av flere ulike intervjuer. Grunnen til dette er at vi skal intervjuer personer med ulike roller, derfor har vi tilpasset spørsmålene vi stiller i forhold til denne rollen. Noen av spørsmålene går igjen da vi vil høre svarene fra ulike perspektiv. Spørsmålene vi stiller er ganske åpne og stiller krav til refleksjon fra informantens side, men for å unngå at de setter seg fast har vi også skrevet ned oppfølgingsspørsmål vi kan bruke hvis samtalen stilner. Vi ønsker å ha en åpen og naturlig dialog med informantene, dette er en fordel for å oppnå den frie samtalen (Tjora, 2021, s.174). Ved å skape en god atmosfære rundt intervjuet vil man skape en trygghet, det skal oppleves som en samtale, ikke en utspørring.

Intervjuguiden vil derfor bli brukt mer som et utgangspunkt for samtalen, ikke et fastsatt manus. Rammene for samtaleemne blir satt. Informantene står likevel fritt til å snakke om det de ønsker innenfor disse rammene. Kommer man på spørsmål etter hvert som kan virke relevant skal det være åpenhet nok til å stille det. Intervjuguiden vår følger retningslinjene til Tjora (2021) om dybdeintervju.

## 2.4 Gjennomføring

Intervjuene ble gjennomført på arbeidsplassen til informantene, dette vil forhåpentligvis gi dem en form for trygghet da det er deres "hjemmebane". Alle intervjuene ble tatt lydopptak av og transkribert i ettertid. Fordelen med dette er muligheten til å høre gjennom intervjuet flere ganger i tilfellet vi har gått glipp av noe under selve intervjuet. Å transkribere i ettertid gir oss også muligheten til å være mer til stede under intervjuet. Vi har transkribert alt selv, det er en stor fordel at den/de som gjennomfører intervjuet transkriberte selv for å unngå misforståelser (Nilssen, 2014, s.48). Ideelt sett burde vi transkribert like i etterkant av intervjuet før man gikk videre til neste, men da vi gjennomførte flere intervjuer på en dag ble det praktisk umulig. Vi var begge til stede under intervjuet, men da en av oss trener dette laget til vanlig konkluderte vi med at det ville være mest naturlig for han andre å ta hovedansvaret for å stille spørsmål og lede intervjuet. Hvis vi hadde tilleggsspørsmål vi ville supplere med var det likevel rom for det.

## 2.5 Fordeler og ulemper med vår metode

Når man utfører studier på ulike fenomen, er det naturlig å sette spørsmål til validiteten og reliabiliteten til oppgaven. Validitet handler om man får svar på det man faktisk undersøker (Krumsvik, 2014, s.69). Validiteten i vår oppgave avhenger derfor i stor grad av intervjuguiden vår, konkrete spørsmål som svarer på problemstillingen vår er viktige for å få fram det man ønsker fra intervjuet. Det er også viktig for spørsmålene å være innenfor informantens erfaringer for å sørge for gode svar. Reliabiliteten omhandler hvorvidt undersøkelsen er troverdig. Her kan vi både se på forskningsspørsmålet, transkriberingen og analysearbeidet (Krumsvik, 2014, s.68). Reliabiliteten for innhenting av data er ekstra viktig i kvalitative studier hvor man får informasjonen muntlig og ikke skriftlig hvor man kan dobbeltsjekke kildene. Dette stiller stort krav til transkriberingen av intervjuene, vi har derfor gjennomført transkriberingen hver for oss for så å sammenligne resultatene, dette for å unngå misforståelser og feilsitering av informantene. På denne måten vil man øke intervju reliabiliteten (Krumsvik, 2014, s.68).

En ulempe med vår reliabilitet er det nære forholdet vi har med informantene. Dette kan føre til at de ikke er presise nok, da det forventes at vi skjønner hva de snakker om. Med treneren til stede risikerer man også at de ikke snakker fritt om temaet og heller sier det de tror vi vil høre, men her har vi valgt å stole på at guttene er reflekterte og komfortable nok rundt treneren til at de vil snakke fritt om temaene.

Som nevnt har vi brukt lydopptak under alle intervjuene. Ulempen med bruk av lydopptak og transkribering er at man aldri vil få helt nøyaktige resultater, det vi gjengir i vår oppgave vil bli tolkninger og oppsummering av det som blir sagt da det er vi som bestemmer hva som er viktig nok til å tas med. Vi vil heller ikke gjennom transkriberingen ha tilgang til nonverbale handlinger som tonefall, mimikk, kroppsspråk, gester ved å gjøre om fra kommunikasjon til tekst (Nilssen, 2014, s.46). Bruk av lydopptak kan også gi informanten en følelse av at settingen er veldig formell, dette kan føre til at hen ikke klarer å slippe seg helt løs. Etter endt intervju og transkripsjon vil lydopptakene bli slettet og transkripsjonen makulert.

### **3.0 Etikk**

I enhver undersøkelse må man ha et bevisst forhold til etikk i alle fasene av undersøkelsen (Oppen, et al., 2020, s.394). I vårt tilfelle må vi skaffe informert samtykke fra alle våre informanter. Ved informert samtykke mener man at informantene skal bli bevisstgjort på hva de er med på, hvordan det skal gjennomføres og hva det skal brukes til. Det må også klargjøres at prosjektet vårt er frivillig å være med på, de vil og ha mulighet til å trekke seg når som helst om ønskelig (Oppen, et al., 2020, s.397). Samtykket skal gis uten noe form for press fra oss, for de informantene under 18 må man også ha skriftlig tillatelse fra foreldre til vedkommende. Informasjonsskrivet vi gav informantene på forhånd av prosjektet er vedlagt i oppgaven.

### **3.1 Hermeneutikk**

Hermeneutikk har tre ulike betydninger: uttrykk, tolkning og oversettelse. Til sammen reflekterer de det vi kaller hermeneutiske operasjoner, arbeid med forståelse som mål (Nilssen, 2014, s.71). Dette er sentralt i et hvert kvalitativt forskningsprosjekt. Vi undersøker et fenomen gjennom intervju og skal prøve å tolke og forstå på bakgrunn av informantens forståelse av temaet. En hermeneutisk tilnærming legger vekt på at det ikke finnes en fasit, men at det man undersøker kan bli forstått på ulike måter, man prøver altså å tolke noen andres synspunkt på et fenomen (Nilssen, 2014, s.72). Tolkningen vår skal gjøre et forsøk på å finne underliggende mening eller uttrykke noe som virker uklart på en tydeligere måte.

## 4.0 Analyse av data

Målet med analysen i en kvalitativ studie er å øke kunnskapen til leseren uten at leseren selv må gå gjennom dataen som er generert gjennom prosjektet (Tjora, 2021, s.216). Det finnes flere ulike måter å analysere kvalitative studier. Metoden vi har valgt er analyse av meningsinnhold. Her tar man for seg datamaterialet vi har samlet inn gjennom intervjuene og prøver luke ut irrelevant informasjon. Innholdet blir kategorisert, man finner mønstre og sammenhenger mellom de ulike informantene og sammenligner dette opp mot relevant teori. Man kan dele denne analysemetoden i fire deler

- Helhetsinntrykk og sammenfatning av meningsinnhold, fra kaos til temaer
- Meningsbærende enheter, fra temaer til koder
- Kondensering, fra kode til mening
- Sammenfatning, fra kondensering til beskrivelser og begreper (Johannessen mfl, 2021, s.177).

Vi har valgt å bruke denne formen for analyse da vi har ulike kategorier av spørsmål til informantene våre. Derfor vil dette hjelpe oss med å dele opp relevant informasjon og finne sammenhenger mellom svarene.

## 5.0 Kontekst beskrivelse

I dagens moderne fotballtreninger er det vanlig å stort sett kun benytte seg av spill-spesifikke øvelser. Dette for å utfordre spillerne på spesifikke situasjoner som reflekterer det spillerne møter i kampsituasjon. Slike øvelser består av et spill og et motspill. På bakgrunn av dette er betydningen av et godt og utfordrende motspill under trening en viktig faktor for læring og utviklende trening (Bergo, Johansen, Larsen, Morisbak, 2002, s. 151).

Selve fundamentet i fotballspillet er spill mot et motspill. Motstander sine valg og væremåte er til enhver tid avgjørende for dynamikken i spillet. Motspiller sitt valg tvinger frem et handlingsvalg hos spiller og motsatt. Jo høyere kvalitet det er på disse aksjonene hos motspiller i trening og kamp desto mer utfordrende blir det for spillerne som skal utføre valg og handlinger med og uten ball (Bergo mfl, 2002, s. 150-151).

For at et lag eller enkelt individ skal kunne prestere på sitt maksimale nivå er man avhengig av motstandere av høyt nivå. Dette gjelder uansett alder og uansett hvilket nivå det er snakk om. Kampen i fotball er en konstant kombinasjon av spill og motspill. Derfor handler mye av det å bli god i lagspill som i dette tilfellet er fotball om å lære seg å håndtere motstand på en god måte. Nøkkelen til den gode læringen ifølge Ronglan kommer gjennom at utøverne blir utfordret på en slik måte at de opplever en grad av mestring, men det skal også være en viss frustrasjon ved at de opplever utfordringer som man ikke alltid lykkes helt med (Ronglan, 2008, s.33).

Et praktisk eksempel på øving med motspill i trening kan være en øvelse med offensivt fokus hvor det i utgangspunktet jobbes med angrepsspill, men mot et levende forsvar. For at det angripende laget skal kunne øve på en realistisk og kamplik måte i slike øvelser er de avhengig av et forsvarende lag som utfordrer de på en måte som gjør at tid og rom blir realistisk, i tillegg vil et godt motspill stille realistiske krav knyttet til handlingsvalg og bevegelse hos laget som jobber med offensivt fokus (Bergo mfl, 2002, s. 149).

## 6.0 Selvregulert læring

“Selvregulert læring er læring som initieres, kontrolleres og styres av den lærende selv” (Bråten, 2005, s.164). Selvregulert læring bygger videre på sosial kognitiv teori, sosial kognitiv teori ser menneskelig aktivitet som et resultat av gjensidig påvirkning mellom personlige faktorer, atferd og hendelser. På tross av at sosiale prosesser og strukturer blir sett på som faktorer med stor påvirkningskraft er det fortsatt atskillig rom for menneskets handlekraft og agens. Hver enkelt former sine egne handlinger og tilstedeværelse, de har kontroll på personlige faktorer som kognisjon og motivasjon, egen atferd og sine sosiale omgivelser (Bråten, 2005, s.164). Det er her den selvregulerende læringen kommer inn i bilde. Ifølge Zimmermann (2000) er dette den viktigste egenskapen mennesket har. Evnen til å sette seg mål med en tro på å lykkes og hvordan man gjennom tanker følelser og handlinger jobber for å nå dem (Bråten, 2005, s.166).

Motivasjonelle og kognitive komponenter er sentrale begrep innenfor selvregulert læring. På tross av at forskningen på disse begrepene tradisjonelt vis har foregått atskilt er det et kjennetegn for selvregulerende læring å prøve og integrere motivasjonelle og kognitive aspekter, eksempelvis ved å undersøke sammenheng mellom motivasjonelle oppfatninger og deres bruk av kognitive strategier (Bråten, 2005, s.167).

For å oppnå effektiv selvregulering vil det være hensiktsmessig for lærende å sette læringsmål, denne typen mål har hovedfokus på mestring og kompetanseøkning. Carol Dweck står bak en motivasjonsteori som beskriver læringsorienterte mål med fokus på mestring som nøkkelen til indre motivasjon (Dweck 1999, Dweck og Leggett 1998). Sammenlignet med prestasjonsmål hvor det vil bli lagt vekt på prestasjoner og resultat, denne konstante sammenligningen med andre kan virke demotiverende om ikke resultatene går veien (Bråten, 2005, s.167).

Den selvregulerende ideologien forutsetter at den lærende har et inntrykk av at oppgaven som skal løses ligger i hans egne hender. Denne personlige oppfatningen omfatter Banduras (1993, 1997) sin teori om “perceived self efficiency” og viser til en positiv forventning til egen kompetanse. Dersom mennesker ikke synes det er sannsynlig at de klarer å utføre ulike selvregulerende aktiviteter effektivt er det lite sannsynlig at de vil investere tid og arbeidskapasitet på selvregulert læring (Bråten, 2005, s.167).

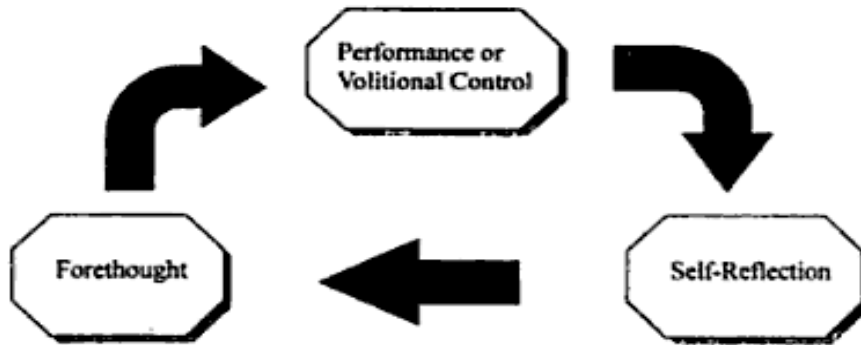


Troen på egen handlingskompetanse henger sammen med om de selv tror innsats nytter, en selvregulert person kjennetegnes av blant annet hvordan man håndterer nederlag. I situasjoner hvor man mislykkes bør man se til faktorene man selv har kontroll over, dette vil være mer effektivt mot å forbedre resultatene siden man kan gå inn å ta tak i det som ikke fungerte. Skylder man på ulike momenter som man ikke selv styrer som dårlig dømming, uflaks osv.. vil man ikke øke innsatsen eller utforme nye strategier for å prestere bedre neste gang (Bråten, 2005, s.168).

Kognitive strategier er som nevnt en sentral komponent innenfor selvregulert læring. Det er ikke fastslått hva kognitive strategier defineres som, men det finnes en enighet over hvordan det kan beskrives. Strategiene er målrettede, ikke-obligatoriske handlinger, dette forteller oss at det finnes flere ulike metoder å løse en oppgave (Bråten, 2005, s.169). Strategiene trenger ikke nødvendigvis å være bevisste, men de er potensielt kontrollerbare og kan brukes på en bevisst måte. Hensikten med strategibruk er å redusere misforholdet mellom læringsmål og nåværende kompetanse for å lettere oppnå mål (Bråten, 2005, s.169).

Når man skal beskrive hvordan selvregulert læring foregår blir det ofte delt opp i faser, disse fasene betegnes sykliske da man fra den siste fasen kommer tilbake til første i en sirkel (Bråten 2005, s.171). Et eksempel på en slik syklisk betegnelse av selvregulert læring er Zimmermann sin inngang, gjennomgang, utgang inndeling. Det er denne modellen vi vil ta størst utgangspunkt igjennom vår oppgave.

## Self-Fulfilling Cycles of Academic Regulation



Figur 1: Academic learning cycle phases (Zimmermann 1998, s.3)

1. Første fasen Zimmermann beskriver er planleggingsfasen, denne fasen blir gjennomført i forkant av læringen. Den lærende sin innflytelse og tro på å oppnå læring vil stå i fokus og man jobber med planlegging av prosessen som venter. Denne planleggingen blir igjen delt opp i fem faser hvor blant annet målsetting og strategisk planlegging står sentralt.
2. Gjennomføringen skjer i andre fasen og gjennom selve læringsforsøket. Det er i denne delen av prosessen man får muligheten til selvregulering og testing av ulike strategier. Disse to prosessene vil bidra til å øke konsentrasjonen til den lærende noe som igjen vil maksimalisere prestasjon.
3. Etter gjennomført økt vil man ha fokus på refleksjon rundt egen prestasjon. Her evaluerer man økten i forhold til målene man satte i planleggingsfasen. Man bruker denne evalueringen til å sette/tilpasse nye mål for neste økt, derfor kan man kalle denne prosessen syklisk (Zimmermann, 1998, s.4).

## **7.0 Diskusjon motspill**

I den første delen av diskusjonen skal vi diskutere viktigheten av motspill. Vi har gjennom treningsøkter og intervju med informanter fått informasjon og refleksjoner knyttet til motspill og viktigheten av motspill i trening fra spillerperspektiv, trenerperspektiv og klubbperspektiv. Alle informantene er knyttet til Sogndal fotball sin utviklingsavdeling og ledelse. I denne delen skal vi presentere funnene våre fra arbeidet vi har gjort og knytte disse til presentert teori.

### **7.1 Viktigheten av motspill i trening**

Spill-motspill dimensjonen er en sentral del av spillet. Kampen i fotball er en konstant blanding mellom spill og motspill (Bergo mfl, 2002, s. 150-151). På bakgrunn av dette spurte vi de ulike informantene om deres opplevelse av viktigheten av motspill i treningsarbeidet. Vi har som nevnt fem informanter som vi refererer til i oppgaven. To midtstopperer, en spiss, trener og klubbutvikler.

Stopper 1 beskrev viktigheten av motspillet i trening slik “Hvis jeg skal ta steg er jeg avhengig av at motspillet er på et nivå som gjør at jeg kan ta steg etter hvert. Jeg er avhengig av et godt motspill for å kunne lære”. Stopper 2 sier dette om viktigheten av et godt motspill i trening: “Det vil gjøre at motstander får større utfordringer som fører til vanskeligere forhold og flere feil som man kan lære av”.

Informant nummer 3 var spissen som var en del motspillet til midtstopperne i øktene knyttet til oppgaven. Han beskrev viktigheten av et godt motspill slik: “Det er viktig med et godt motspill i trening for at hele laget skal kunne komme opp på et høyere nivå. Når motspillet er på et høyere nivå blir det vanskeligere å spille ut motstanderen”.

Vi stilte samme spørsmål til lagets trener. Han beskrev hans perspektiv på viktigheten av motspill i trening slik: “Hvis treningen foregår i spillform er motspillet ekstremt viktig, hvis ikke motspillet er av den grad du møter i kamp, så øver du på feil grunnlag”. I Ferdighetsutvikling i fotball beskriver de viktigheten av at treningene reflekterer kampen. Videre sier treneren at “Hvis man øver på feil grunnlag vil man få en opplevelse i kamp hvor spillerne ikke har de samme betingelsene for å lykkes” (Bergo mfl, 2002, s. 150-151).

Til slutt intervjuet vi klubb utvikler og spurte han samme spørsmål for å få et innblikk i fokuset på motspill fra et overordnet plan i klubben. Han sa følgende om hans perspektiv på viktigheten av et godt motspill i trening: “Jeg tenker mye på det” (viktigheten av motspill). “Jeg tenker på hvordan vi kan lære fortere og hvordan vi kan utnytte riggen vår bedre”. “Vi ønsker å ha stor tilstedeværelse og få maksimalt ut av det vi gjør. I den sammenheng mener jeg motspillet er veldig viktig”. “De som når lengst har en enorm tilstedeværelse når de øver. Derfor er jeg opptatt av hvordan vi kan få maksimalt ut av hver gang vi øver”.

“Derfor er dette helt essensielt tenker jeg. Nøkkelen for å utøve den motkraften og strekkpunktet som skal til for å lære”. “Vår modelltanke rundt dette er å få treningene så kamplike som mulig. Man vil ikke klare å gjenskape øvingen i “kampmodus” fordi det er såpass unikt med den spenningen det gir å ta på seg drakten. Men motspillet er en viktig del av treningsplanlegging, gjennomføring og vårt setup”. Dette kan relateres til det som står i Ferdighetsutvikling i fotball hvor de beskriver viktigheten av å trene så kamplikt som mulig (Bergo mfl, 2002, s. 149).

Laget informantene spiller for opplevde å rykke opp en divisjon i sesongen og beskriver viktigheten av motspill knyttet til den kommende økningen i nivå hos motstanderne de møter i kamp slik. Stopper 1: “Når vi spilte i 4.divisjon i år opplevde vi at motspillet i trening var bedre enn det vi møtte når vi spilte kamper. jeg føler at nå som vi skal opp i 3.divisjon så er det helt sentralt at vi ligger i spenn på hver økt slik at vi kan tilpasse oss nivået som møter oss i 3.divisjon neste sesong”. Spissen beskriver det slik: I tredjedivisjon kommer vi til å møte lag som gjør at vi trenger et godt motspill på trening for å bli vant med det vi møter neste sesong”. Spillerne knytter viktigheten av motspill i trening opp mot realistiske forventninger til det de møter og kommer til å møte i kamp (Bergo mfl, 2002, s. 149).

## **7.2 Hva må være på plass for å få til et godt motspill**

Treneren sier at det som skal til for å få til et godt motspill er: “Man må ha en inngang som viser spillerne den enorme verdien av å gjøre det vanskeligst mulig for spillet”. “spillerne må få en forståelse for hvorfor det er viktig og at vi med et godt motspill på trening vil sannsynligvis lykkes oftere i kamp”. “Det er litt sånn at spillerne er hverandres beste trenere på feltet”.

Klubbutvikler mener: “Det må god planlegging til og en tydelig idé om hva man ønsker å få til. Det må være et strekkpunkt i øktene. Et konkret mål på hva man ønsker å få ut av økta og organisere motspillet utifra det målet. Spillerne som skal utøve motspillet må også få en forståelse av hva som kreves av motspillet og viktigheten av å gjøre alt man kan. De må se at å være en del av motspillet er en mulighet for læring. Ikke kun for seg selv, men at det også er kjempeviktig for laget. Hvor mye er man villig til å ofre seg for laget. For laget sin utvikling er det essensielt at alle bidrar. Arbeidsoppgavene må være klare. det tror jeg er viktig”. Det klubb utvikleren sier om læring kan sees i sammenheng med Ronglan sitt perspektiv på læring i lagspill (Ronglan, 2008, s.33).

## **7.3 Metoder for å legge til rette for et godt motspill**

Videre spurte vi trener og klubb utvikler om de har noen metoder for å legge til rette for et godt motspill. Trener: “Jeg tror det er viktig at det er en form for belønning i forhold til det (motspillet)”. Klubb utvikler:” Jeg tror generelt sett på å skape eierskap. Vi må se på motspillet som en mulighet man kan bruke aktivt til læring”. Bruker man motspillsituasjoner godt vil man få x-antall flere repetisjoner på spesifikk øving i rolle i løpet av en uke. I tillegg er det et viktig element at det er en form for gevinst. Hvis en stopper vinner ball så må han få muligheten til å sette opp spill eller få muligheten til å sette ballen i mål eller for den del at spissen må kjøpe en is til han. Det må ligge en eller annen form for gevinst annet en at du får igjen for arbeidet langt der framme”.

#### **7.4 Rollen til motspill i treningsmetodikken til Sogndal Fotball**

Klubbutvikleren beskrev rollen til motspill i treningsmetodikken til Sogndal fotball slik: “Det er en avgjørende faktor. Jeg har ikke lyst til å si noe om hvor mye vil klarer å utnytte motspillet. Jeg tror helt klart det har en avgjørende rolle”. “Argumentet mitt for det er at hvis vi skal bli klare for å utøve kvalitet på et høyere nivå enn der man er pr dags dato er man avhengig av å flytte noen grenser. Vi snakker om å bli gode nok for eliteserie nivå. Det er en krevende øvelse”. “Bevissthet på motspill i treningsmetodikken kan være en nøkkelfaktor for å skolere spillere på et høyere nivå enn de er pr dags dato”.

Treneren opplever rollen til motspill i treningsmetodikken slik: “Etter hvert har motspillet blitt mer og mer viktig”. “I begynnelsen følte jeg vi kanskje hadde litt falske forhåpninger eller romantiske forhåpninger til at økter var bra fordi at spillet var bra. Men så glemte vi å se på hvor godt motspillet var. Dette har blitt forsterket når vi begynte å spille nasjonale kamper hvor vi har fått referanser på et nasjonalt nivå”. “Motspillet er en viktig del av treningsmetodikken. Alfa omega”.

## 7.5 Viktigheten av motspillet for total kvaliteten i spill-spesifikke øvelser i fotballtrening

Som avslutning på intervjuene vi gjorde med trener og klubb utvikler valgte vi å spørre informantene rett ut om problemstillingen vår. Vi visste det kom til å bety en del gjentakelse, men vi valgte å gjøre det for å få deres konkrete refleksjon rundt problemstillingen vår.

Treneren svarte slik på hva han mener viktigheten av motspillet i spill-spesifikke øvelser i fotball trening: “Det er som jeg har sagt, når vi evaluerer treninger ser vi på hvordan vi mener spillet og øvingen var og hvordan vi rangerer motspillet i forhold til det”. “Vi må alltid være ærlige med oss selv når vi trener. Når vi lykkes en del må vi alltid spørre oss selv hvordan motspillet var”. Til slutt beskrev han ansvaret spillerne har for å drive motspillet: “De må tenke på hva de kan gjøre for å øve bedre. De må ha lyst til å trene”. “Da er det litt sånn at spillerne må være med oss trenere for å forsterke motspillet. Spillerne må som vi trenere spørre seg hvordan motspillet i dag var. Kan vi gradere det vi gjorde høyt eller ikke?”.

Klubb utvikler svarte slik på problemstillingen: “Viktighet er relativt. Fra et læringsperspektiv så er jeg helt overbevist om at det er essensielt i forhold til å ha kvalitet på trening. Hele modellen til landslagsskolen og i vårt konsept er at man skal øve på spill motspill. Hele dynamikken i fotball er spill motspill” Slik som det også blir beskrevet i Ferdighetsutvikling i fotball. “Da har jeg ofte tenkt på hvorfor vi ikke er råere på å ha med oss den dimensjonen”. “Jeg tror det ligger mye i dette og at de råeste rundt om på metodikk er veldig bevisste på viktigheten av motspill i trening”. Han nevnte også spillerne sitt ansvar i forhold til motspillet i trening: “Jeg tror også at spillerne trenger øving i at det kanskje er greit med 0-0. Det ligger vel så mye læring i det som å lykkes 10 av 10. Det er også en prosess og skape en forståelse hos spillerne for dette. Læring er hardt arbeid fysisk og mentalt. Jeg vet ikke om alle spillere er like klare over dette og at man faktisk må øve masse på ting for å bli gode” (Bergo mfl, 2002, s. 150-151).

## 7.6 Konklusjon motspill

Formålet med denne delen av oppgaven var å finne ut av viktigheten av et godt motspill for å få til ønsket effekt av spill-spesifikke øvelser i fotballtrening. Vi har gjennom intervju og gjennomgang av litteratur fått et interessant innblikk i motspill, viktigheten av det og hvorfor det er viktig.

Litteraturen og informantene våre er enige om at motspill er en veldig viktig del av fotballtrening. Dette gjaldt fra spillerperspektiv, trenerperspektiv og klubbperspektiv. For utviklingen til individuelle spillere og lag som helhet er det viktig med et utfordrende nok motspill som gjør at det man møter på trening er likt eller bedre enn det de møter i kamp. Hvis motspillet i trening ikke reflekterer kampen på en god måte vil det føre til et urealistisk forhold til “hva som er bra” og kampene kan bli ekstra utfordrende for spillerne. Øving på så høyt nivå som mulig så ofte som mulig vil skape utvikling for individer og for lag.

Å legge til rette for et godt motspill handler i stor grad om god planlegging fra trenerne. Det er viktig med klare mål for hva man ønsker å få ut av øvingen man gjør, det er viktig at dette forklares godt til spillerne slik at de forstår. Det handler også om å skape en forståelse hos spillerne om hvorfor det å gjøre maksimal innsats i motspillet vil være utviklende for dem selv og ikke minst for laget. Det kom også fram at det er viktig med en form for belønning i motspillet. Om det er gjennom mulighet for å kontre når man vinner ball eller pushups til motstander hvis man vinner ball er ikke det viktigste, men det vil være med å skape en ekstra følelse av mening for spillere som er en del av motspillet til enhver tid. Dette kan være med på å skape den lille ekstra innsatsen hos spillerne i motspillet som igjen kan være med på å skape ønsket effekt av treningen.



## **8.0 Diskusjon selvregulert læring del**

I undersøkelsene våre har vi testet en selvregulert læringsmodell som legger vekt på en aktiv inngang, gjennomgang og utgang. De to stopperne som har deltatt i prosjektet har fått beskjed om å sette seg spesifikke læringsmål i forkant av økten knyttet til situasjoner der de er en del av motspillet, i løpet av økten har de selv utformet ulike strategier for å oppnå disse målene før man etter endt økt har reflektert både rundt læringsmålet og hvordan de opplever denne læringsmetoden.

### **8.1 Positive sider med selvregulert læring**

Ved spørsmål om hvordan en slik inngang kan ha en positiv virkning på økten svarer stopper 1 følgende: “Jeg føler at det hvert fall setter et ekstra fokus da og at jeg blir enda mer bevisst, kanskje at jeg ikke bare tenker at laget skal vinne og den delen, men at fokuset er individuelt også, litt ekstra kanskje”.

Stopper 2 deler samme oppfatning: “At for eksempel jeg da blir mer bevisst på hva jeg skal jobbe med og hvis en spiss skal jobbe med akkurat det samme så blir det en ganske stor duell i kampen, så jeg tenker at det er veldig fint”.

Denne bevisstheten som nevnes av begge stopperne kan kobles opp mot deres indre motivasjon. Læringsmålene virker å ha forfylt sin hensikt da det hjelper utøverne å finne mer mening i det de driver med, et ekstra fokus i en økt med mange inntrykk (Bråten, 2005, s.168). Denne selvreguleringen kan være ekstra viktig i lagspill. Treneren har ansvar for at enhver spiller skal føle seg sett, men det alene vil ikke holde i ett lag med mange spillere. Den indre motivasjonen må derfor være på plass.

## 8.2 Viktigheten av målsetting

Videre diskuterte vi med begge stopperne på hvilket tidspunkt man burde sette disse målene i forhold til økten. I vårt prosjekt ga vi dem beskjed om å sette seg mål like i forkant av økten, dette var det delte meninger om. Stopper 1 mente det var en fin måte å jobbe på for å unngå overtenking: “Jeg tenker hvertfall det at for min del er det positivt at jeg fikk det så tett opp mot økta, fordi da blir det ikke noe sånn overtenking eller... si jeg hadde fått det igår da så hadde det blitt litt sånn at ja kanskje jeg hadde tenkt enda mer på det før trening da og hadde det litt mer i bakhodet enn når man får det rett før trening blir det kanskje litt mer naturlig da så det følte jeg egentlig var positivt”.

Stopper 2 delte ikke denne meningen, ved spørsmål om hva som kunne gjøres bedre med denne gjennomføringen svarte han: “Kanskje at jeg tenker over det en time før trening, at jeg sitter og tenker litt lenger over hvordan jeg skal gjennomføre økten og kanskje til og med få vite hva vi skal ha på økten så vi får vite hvilke øvelser man skal fokusere (på målet)”.

Det er interessant med ulike synspunkter på dette teamet, i følge teorien er målsettingen veldig viktig for læringsprosessen. For å sørge for best mulig målsetting vil det i de fleste tilfeller være fordelaktig å vite hva man kan forvente av økten i god tid slik at man kan sette gode mål. Å få beskjed om å sette seg et mål like i forkant av økten vil for noen føre til upresise målsettinger (Zimmermann, 1998, s.6).

Et annet funn vi gjorde i løpet av undersøkelsene våre var en direkte sammenheng mellom målsettingen i den selvregulerte læringen og viktigheten av motspillet. I økt 2 hadde stopper 2 satt seg et mål om å jobbe med bokspill. Han setter et ekstra fokus foran økten som han ikke opplever å få øving på gjennom økten, motstanderne kom aldri til innlegg noe som virket frustrerende for stopperen med et læringsmål på økten som var avhengig av nettopp dette. Ved rangering av motspillet han opplevde i økten fra 1-10 svarer stopper 2: “Der jeg tenkte hovedfokuset mitt var bokspill vil jeg si motspillet var en 3 eller noe sånt, jeg fikk jo ingenting egentlig”.

For at den selvregulerte læringsmodellen skal tre i kraft på best mulig måte er man avhengig av å sette gode mål som man får gjennomført i økten, viktigheten av et godt motspill er en sentral faktor for dette. For å sette gode mål vil det være hensiktsmessig å ha et forhold til hva som er tema i økten, en bevisstgjøring i forkant av økt vil gi spillerne en realistisk forventning til hva de kan øve på. Ved spørsmål om viktigheten realistisk målsetting svarer trener: “Det er jo litt sånn at inngangen til spilleren i forhold til delmålet i treningen, da må man være trygg på at han får utføre det i treningen, hvis man snakker med stopper 1 og sier at i dag har vi en økt hvor du kommer til å være i den og den situasjonen så kan man ikke ha et mål som ikke er i henhold til temaet”. Målene som utarbeides styrer mye av fokuset i treningsarbeidet. Når man finner eierskap for målene og ser dem som meningsfulle og realistiske vil det gi økt motivasjon. For å få denne effekten er det viktig at utøveren er med på å utforme målene, dette vil bidra til eierskap (Gjerset et al, 2019, s.169).

“Det vil også kunne gi mer mening å gå på feltet for å utøve et godt motspill hvis man har en klar plan. En selvregulert læring kan i hvert fall være viktig i situasjoner hvor man ikke opplever masse skryt. Man gjør en jobb for seg selv og for at man selv skal bli bedre. I tillegg til at man gjør en jobb for laget”. Er klubbutviklers svar på gevinsten med denne måten å jobbe på.

### **8.3 Hvordan legger Sogndal til rette for selvregulert læring**

Vi har også gjennom intervjuene prøvd å få et innblikk i hvordan Sogndal legger til rette for selvregulert læring og hvordan det kan se ut i praksis. På spørsmål om dette svarer klubbutvikler: “Det er noe vi har hatt fokus på lenge. Punkt 1. er at alle våre spillere må ha et individuelt utviklingsmål. Da må vi jobbe med kvaliteten i målsettingen til spillerne. Drømmemål, resultatmål og prosess/mestringsmål og ikke minst på arbeidsoppgaver. Vi bruker mye ressurser på monitoreringsverktøy. Vi har tracking på spillerne, analyselab, dronebilder og video som gir oss en mulighet til i fase 3 av selvregulert læring, evaluering. Og at den evalueringen kan gjøres med størst mulig kvalitet”.

Prosessten klubbutvikler snakker om her er en eksakt beskrivelse Zimmermann sin modell for hvordan selvregulering kan foregå i praksis. En syklisk prosess delt opp i tre faser.

Planleggingsfasen hvor man setter læringsmål for aktiviteten, gjennomføringen som består av utprøvelse av ulike strategier og metoder før man til slutt evaluerer hva som fungerte bra og hva som kanskje kan endres på til neste gang (Zimmermann, 1998, s.4).

Den moderne teknologien Sogndal besitter gir utøverne en unik mulighet til å observere og analysere egne valg både på trening og kamp, dette gir større muligheter for å peke på hva som kan forbedres.

### **8.4 Ulike måter å sette mål**

Den tredje og siste økten fikk vi de to stopperne til å sette et felles mål som stopperpar før vi samlet dem begge til intervju for å reflektere litt rundt forskjellene på å sette mål alene og sammen med noen andre.

Stopper 1 sier: “Det blir jo litt sånn at stopper 2 ser hvordan jeg håndterer det og jeg ser hvordan han håndterer det så føler jeg kanskje den delen der funker bra da jeg kan lære av han og han av meg, og hvis du tenker på refleksjonsdelen i etterkant så er det jo greit å ha noen å sparre med hvertfall”.

Stopper 2 sier seg enig: “Jeg tenker når begge er bevisst på hva vi skal øve på så er det en fin måte å lære av hverandre”.

På tross av positive tilbakemeldinger på det å samarbeide om ett mål tror informantene det kan ha noe med posisjonen deres å gjøre. Stopper 2 sier:

“Jeg tenker at i defensivt bokspill er det veldig fint, men kanskje i en annen situasjon, offensivt kan det kanskje være fint å ha individuelt”.

Stopper 1 supplerer med: “Ja for da blir det sånn det du selv velger å prioritere på en måte fordi man har ulike styrker, men sånn defensivt som du sier, har man ikke to som jobber sammen som vi gjør så er kan man få utfordringer”.

Informantene våre ble deretter spurt om deres tanker rundt denne gjennomføringen med kanskje et mer bevisst forhold til selvregulert læring enn hva de vanligvis opplever og om de ser noen ulemper med en slik inngang.

“Det er mer hvis du kanskje bommer litt på målet da, hvis du har satt deg feil mål så tenker du for mye på det, så prøver du komme i situasjoner som gir deg det målet så preger det litt mer, kanskje litt unødvendig”. Sier stopper 1 om hva som eventuelt kan være en ulempe.

Til slutt ønsket vi en rangering rundt den totale gjennomføringen av de tre øktene. Stopper 1 hatt en god opplevelse: “Jeg føler det opplegget her har ikke tatt noe unødvendig energi fra meg og egentlig bare hjulpet meg positivt så jeg ser ikke hvorfor det ikke skal være en 10 for å si det på den måten”.

Da undersøkelsen har vært såpass kortvarig er stopper 2 sitt svar preget av en dårlig opplevelse i forrige økt: “For min del blir det kanskje slik at forrige økten trekker den ned på en 7er, jeg fikk jo nesten ikke jobbet med det jeg skulle, men idag så har jeg egentlig ikke mye jeg skulle sagt på det”.

## **8.5 Konklusjon selvregulert læring**

Formålet med denne delen av oppgaven var å undersøke hvordan man gjennom et bevisst forhold til selvregulert læring kunne bidra til kvalitet og god øving i motspill. Gjennom intervjuene vi har gjort kan man se en positiv sammenheng. Aktiv målsetting vil gi motspillet en opplevelse om at de selv også jobber med noe og at man ikke kun er der som hjelp til det angripende laget. Teorien stemmer overens med det vi har funnet ut av gjennom intervjuene da bevisstgjøring rundt egen målsetting virker å bidra til en økt indre motivasjon.

Vi har også gjennom dette prosjektet oppdaget viktigheten av å treffe på målene man har satt seg, en opplevelse av at målene er under utøverens kontroll vil være avgjørende for om man selv ser betydningen av å legge ned arbeidet. Det er derfor viktig å ha en tydelig kommunikasjon mellom trener og utøver når det kommer til hva man kan forvente av øktene og hvilke situasjoner man kan havne i. I et lagspill hvor man både jobber med mål sammen, men også individuelt vil dette bidra til å øke motivasjonen til samtlige på banen noe som vil gjenspeiles i total kvaliteten på økten. Dette vil være fordelaktig for utviklingen til enhver.

## 9.0 Litteraturliste

Bergo, A., Johansen, P,A., Larsen,Ø. & Morisbak, A. (2002). *Ferdighetsutvikling i fotball*. Akilles forlag

Bråten, I (red.) (2005). *Læring i sosialt, kognitivt og sosialt-kognitivt perspektiv*. Oslo. Cappelen Forlag.

Gjerset, A., Nilsson, J., Helge, J. & Enoksen, E. (2019) *Idrettens treningslære* Gyldendal

Johannessen, A., Tufte, P, A., Christoffersen, L. (2021) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* abstrakt forlag

Krumsvik, R.J. (2014) *Innføring i forskningsdesign og kvalitativ metode*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Nilssen, V. (2014) *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren* (2. utg.) Universitetsforlaget

Ronglan, L,T. (2008) *Lagspill, læring og ledelse*. Akilles forlag

Tjora, A. (2021) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.) Gyldendal Norsk Forlag AS

Zimmermann, B.J, Schunk, D.H. (1998) *Self-regulated Learning. From Teaching to self-reflective practice*. The Guilford Press. New York

## 10.0 Vedlegg

### 10.1 Intervjuguide 1

Intervjuguide midtstopper (hoved):

1. På generelt grunnlag. Hva må til for å få til en økt som du mener har høy kvalitet?
2. Hvilken påvirkning kan motspillet i økta ha for kvaliteten mener du?
3. Hva må være på plass for å få til et godt motspill?
4. Er viktigheten av et godt motspill noe du reflekterer over til vanlig?
5. Knyttet til inngangen til økta med teori fra selvregulert læring. Hvordan kan et bevisst forhold til inngang-gjennomføring-utgang hjelpe til med å få kvalitet på økta?
6. Hva mener du var bra med denne måten å gjennomføre en trening på?
7. Hva kan endres eller gjøres annerledes for å få en bedre gjennomføring av økta?
8. Er dette en måte å gjennomføre trening på du kunne tenkt deg å gjøre oftere med tanke på inngang-gjennomføring-utgang?
9. Ranger hvordan du opplever motspillet i økta fra 1-10
10. Hva er bakgrunnen for denne vurderingen?
11. Ranger gjennomføringen av økta med inngang-gjennomføring-utgang fra 1-10
12. Hva er bakgrunnen for denne vurderingen?
13. Har du noen andre tanker knyttet til økta i seg selv eller gjennomføringen?



## 10.2 Intervjuguide 2

Intervjuguide midtstoppere sammen:

1. Hvordan har dere opplevd inngangen til de siste 3 øktene?
2. Er denne måten å gjennomføre trening på noe dere kunne tenkt dere å gjøre igjen (fordeler/ulemper)?
3. Ranger hvordan dere opplevde motspillet i treningen fra 1-10
4. Begrunn svaret deres.
5. Ranger gjennomføringen av økta med inngang-gjennomføring-utgang fra 1-10
6. Hva er bakgrunnen for denne vurderingen
7. Ranger den totale gjennomføringen av øktene fra 1-10?

### 10.3 intervjuguide 3

Intervjuguide spiss (sekundær):

14. På generelt grunnlag. Hva må til for å få til en økt som du mener har høy kvalitet?x
15. Hvilken påvirkning kan motspillet i økta ha for kvaliteten mener du?x
16. Hva må være på plass for å få til et godt motspill?x
17. Er viktigheten av et godt motspill noe du reflekterer over til vanlig?x
18. Opplever du motspillet i treningen som sammenlignbart med det du møter i kamp?x
19. Ranger hvordan du opplever motspillet i økta fra 1-10
20. Hvordan opplever du kvaliteten på motspillet i sammenligning med tidligere økter?
21. Hva er den eventuelle forskjellen fra tidligere?
22. Har du noen andre tanker knyttet til økta i seg selv eller gjennomføringen?

#### 10.4 Intervjuguide 4

Intervjuguide trener (hoved):

23. På generelt grunnlag. Hva må til for å få til en økt som du mener har høy kvalitet?
24. Hvilken påvirkning kan motspillet i økta ha for kvaliteten mener du?
25. Hva må være på plass for å få til et godt motspill?
26. Er viktigheten av et godt motspill noe du reflekterer over til vanlig?
27. Har du tidligere erfaringer du vil dele knyttet til motspill i trening?
28. Hva er dine metoder for å legge til rette for et godt motspill i trening?
29. Knyttet til teori fra selvregulert læring. Kan et bevisst forhold til inngangsgjennomføring-utgang hjelpe til med å få kvalitet på økta?
30. Hva mener du kan være bra med denne måten å gjennomføre en trening på?

Motspill:

31. Hvilken rolle har motspill i treningsmetodikken til Sogndal fotball?
32. Hva er viktigheten av motspillet for total kvaliteten i spill-spesifikke øvelser i fotballtrening?

## 10.5 Intervjuguide 5

### Klubbutvikler (hoved)

#### Motspill:

33. På generelt grunnlag. Hva må til for å få til en økt som du mener har høy kvalitet?
34. Hvilken påvirkning kan motspillet i økta ha for kvaliteten mener du?
35. Hva må være på plass for å få til et godt motspill?
36. Hvilke metoder har du brukt eller kan brukes for å legge til rette for et godt motspill?
37. Er viktigheten av et godt motspill noe du reflekterer over til vanlig?

#### Selvregulert læring:

38. Knyttet til inngangen til øktene med teori fra selvregulert læring. Hvordan kan et bevisst forhold til inngang-gjennomføring-utgang hjelpe til med å få kvalitet på økta?
39. Hva mener du kan være fordelen med denne måten å gjennomføre en trening på?
40. Hvordan legger Sogndal fotball tilrette for selvregulert læring i hverdagen?

#### Motspill:

41. Hvilken rolle har motspill i treningsmetodikken til Sogndal fotball?
42. Hva er viktigheten av motspillet for total kvaliteten i spill-spesifikke øvelser i fotballtrening?

# 11.0 NSD godkjenning

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

05.12.2022, 16:02

[Meldeskjema](#) / [Bachelor oppgave idrett og kroppsøving](#) / Vurdering

## Vurdering av behandling av personopplysninger

**Referansenummer**  
294204

**Vurderingstype**  
Standard

**Dato**  
05.12.2022

**Prosjekttittel**

Bachelor oppgave idrett og kroppsøving

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for idrett, kosthold og naturfag

**Prosjektansvarlig**

Morten Olsen

**Student**

Marius Hammersland

**Prosjektperiode**

31.10.2022 - 14.12.2022

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

**Lovlig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 14.12.2022.

[Meldeskjema](#)

**Kommentar**

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

**VIKTIG INFORMASJON TIL DEG**

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 14.12.2022.

**LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

**PERSONVERNPRINSIPPER**

Vi vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Vi vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Vi legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fyller-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos oss: Sturla Herfindal

Lykke til med prosjektet!