



Bacheloroppgave våren 2019

IDRSA 2900

Øker innsatsen og fokuset ved bruk av straff og belønning?

Forord

Bacheloroppgaven er endelig ferdig og en lang og lærerik prosess er over.

Jeg valgte «øker innsatsen og fokuset ved bruk av straff og belønning?». Jeg synes det er en spennende problemstilling ettersom jeg både er fotballspiller selv, har trent et G16 lag og mest sannsynlig vil bli enten trener eller lærer i fremtiden. Dette er en lærerik oppgave å ha med seg videre. Jeg håper oppgaven min vekker interesse, på samme måte som det har vært veldig interessant for meg selv.

En stor takk til min veileder Martin Nesse. Han har alltid vært tilgjengelig hvis jeg har hatt noen spørsmål og prøvd å hjelpe meg så godt han kan. Vil også takke det berømte A-laget, som har latt meg delta på øktene sine.

Tusen hjertelig takk!

Trondheim, mai 2019

Christian Bergeid Tveiti

Sammendrag

Fotball er en av verdens største idretter, og i Norge har store deler av befolkningen på et tidspunkt vært inntatt av denne aktiviteten. Derfor er dette en interessant idrett og ta for seg, da mange kan kjenne seg igjen og relatere egne erfaringer og oppfatninger, med det som vil bli sett på og funnet ut av i denne oppgaven.

Oppgaven går ut på å svare på problemstillingen «Øker innsatsen og fokuset ved bruken av straff og belønning. Det blir derfor gått igjennom teorier knyttet til dette, som behavioristiske læringsteorier – operant betinging. Som er teori som går ut på dette med straff og belønning. Belønning blir i noen sammenhenger byttet ut med reinforcement i oppgaven, ettersom dette er hva belønning kalles i behavioristisk teori. Samtidig ses det også på sosial loffing, og hva det betyr å loffe og hvordan dette kan observeres.

Innsamlingen av data har foregått gjennom observasjon av et senior lag i totalt fem økter. Alderen på deltakerne har derfor vært relativt spredt, med den yngste deltakeren på sytten år og den eldste omtrent trettitre år gammel.

Ved å ha presentert resultatene og drøftet fram og tilbake. Positive og negative sider ved å bruke observasjon som en innsamlingsmetode, samt svakheter med det å ikke kjenne spillegruppa så godt, men også positive sider ved at man da ikke blir påvirket av ting man vet om spillerne fra før av, og heller da noterer det man faktisk ser. Alt dette har da ført til et svar på problemstillingen, som er at man kan anta at straff og belønning kan føre til økt innsats og fokus, men at ved å bruke andre type observasjonsmåter i tillegg, ville man fått et mer korrekt og sammensatt svar.

Innhold

1. Innledning.....	5
2. Teori.....	6
2.1 Behavioristiske teorier -	6
2.2 Sosial loffing	9
3. Metode og etiske betraktninger:	11
3.1 Metode	11
3.2 Etiske betraktninger	13
4. Resultater og diskusjon	14
5. Konklusjon:	18
6. Bibliografi	19
7. Vedlegg:.....	20
7.1 Informasjonsskriv	20
7.2 Observasjonsresultater	22
7.3 Observasjonslogg.....	26

1. Innledning

Fotball er en av verdens største idretter, og i Norge har store deler av befolkningen på et tidspunkt vært innom nettopp denne aktiviteten. Derfor er dette en interessant idrett og ta for seg, da mange kan kjenne seg igjen og relatere egne erfaringer og oppfatninger, med det som vil bli sett på og funnet ut av i denne oppgaven.

Fokus og innsats på trening påvirker læringsutbyttet positivt, og det vil derfor være ønskelig å optimalisere disse parameterene. I idretten – som i mange andre institusjoner – brukes straff og belønning som metoder for å henholdsvis svekke eller forsterke bestemte atferdsmønstre. Denne oppgaven tar sikte på å finne ut av om bruk av fysisk og verbal straff/belønning gir observerbare endringer i spillernes fokus og innsats på trening. Endring i parametrene ble registrert ved hjelp av Høigaards skala for sosial loffing.

Teoriens hovedfokus går ut på behavioristisk læringsteori og sosial loffing. Flere av eksemplene som blir brukt tar både utgangspunkt i idretten, men også innefor skolen. Dette på grunn av lærerbøkens bruk av eksempler inn mot teoriene, samt at leseren i større grad kan kjenne seg igjen og relatere.

Videre vil funnene fremstilles og diskuteres, for så å komme frem til et endelig resultat. Som i denne oppgaven vil være å svare på problemstillingen «Øker innsatsen og fokuset ved bruk av straff og belønning?»

2. Teori

2.1 Behavioristiske teorier -

Den grunnleggende ideen bak læring ved betinging er at læring skjer gjennom assosiasjon. Dette er noe som går helt tilbake til Aristoteles. Han mente at stimuli som er nær hverandre i tid og/eller sted, blir assosiert med hverandre og husket samtidig. Ideen om assosiasjoner ligger til grunn for teori om læring ved betinging. Hva som blir assosiert og under hvilke forutsetninger dette skjer, varierer imidlertid sterkt og danner et skille mellom det som er blitt kalt klassisk og operant betinging. (Skaalvik & Skaalvik, 2017)

Den delen av behavioristisk teori vi skal se nærmere på er operant betinging. Teori om operant betinging søker å forklare læring som en følge av aktivitet hos den som er i læringssituasjon. I operant betinging er læring et resultat av belønning eller straff som følger etter en frivillig handling. Når noe man gjør fører til en bestemt konsekvens, vil tendensen til å gjenta handlingen kunne forsterkes eller svekkes. En positiv konsekvens (belønning) fører til at tendensen til å gjenta handlingen forsterkes, mens en negativ konsekvens (straff) eller mangel på konsekvens fører til at tendensen til å gjenta handlingen svekkes. Med andre ord, hvis man får positive tilbakemeldinger, eller en slags belønning på noe man har gjort vil man mest sannsynlig fortsette med det. Samtidig, hvis man får straff eller negative tilbakemeldinger på noe man har gjort, vil man sannsynligvis prøve å unngå og gjøre det igjen. For eksempel det å komme med en stygg takling i høy fart og med knotter kan føre til gult eller rødt kort. Får man dette vil man trolig være mer forsiktig neste gang.

Teorien om operant betinging forbindes med eksperimentene til (Thorndike (1911) og Skinner (1938) i (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Thorndike utførte eksperimenter på katter som var sperret inne i et bur. Døra til buret ble holdt lukket av en sperre. Sperren kunne åpnes ved å trykke på en hendel inne i buret. På utsiden kunne katten se et fiskestykke, men den fikk ikke tak i den på grunn av sprinklene i buret. Katter som ble satt i en slik situasjon hoppet og sprang rundt i buret og klorte på veggene. Katten kom tilfeldigvis borti hendelen som åpnet døra og fikk tak i fisken. Når de senere ble plassert i buret igjen, gjentok det samme seg, men det tok kortere tid før kattene utløste mekanismen som åpnet døra. Etter flere forsøk hadde de da lært hvordan de skulle åpne døra. Thorndike kalte dette *effektloven*, og siktet til effekten av handlingen. Med andre

ord handlinger som blir belønnet, har en tendens til å bli gjentatt, mens handlinger som blir straffet, har en tendens til å avta. Belønning kalles i behavioristisk teorier for *reinforcement*.

Et eksempel som kan relateres til oppgaven er. «*Hvis Kari arbeider mye med matematikk hjemme, kan det å oppnå gode karakterer eller å få ros av læreren forsterke atferden. Ros for godt arbeid bidrar til å opprettholde eller øke intensiteten i arbeidet. For Randi trenger ikke lærerens ros å ha en forsterkende virkning. Hva som fungerer effektivt som reinforcement, er derfor ikke det samme for Kari og Randi.*» (Skaalvik & Skaalvik, 2017)

Et viktig prinsipp i operant betinging er at reinforcement må følge umiddelbart etter en handling. For eksempel ved eksperimentet til Thorndike. Hvis det hadde tatt flere minutter før døren hadde åpnet seg, ville det vært mindre sannsynlig at de ville ha lært å åpne døren. I kognitive termer som behavioristiske forskere er forsiktige med å bruke, ville kattene neppe ha oppdaget en sammenheng mellom egen handling og at døren åpnet seg.

Noe som også er relevant, er dette om reinforcement er nødt til å bli gitt hver gang en ønsket handling forekommer, for at læring skal skje. Det er vanskelig å vite, men det sies at etter at læring har funnet sted, er det imidlertid ikke nødvendig med positive sanksjoner hver gang.

Det vil også være uheldige effekter ved bruk av belønning. Det vil være ulike oppfatninger blant elever om hvilke tiltak som virker belønnende. Som effekten av gode karakterer som belønning vil svekkes for mange i tenårene, som en følge av at det blir viktigere å bli sett og bekreftet av jevnaldrende enn av foreldre og lærere. En belønning som ofte blir brukt innenfor skolen er: «Hvis vi er stille/jobber bra nå resten av timen, så kan vi gå fem minutter tidligere.»

Et annet problem knyttet til belønning av ønsket atferd er at bare observerbar atferd blir belønnet. Mental tilstedeværelse og innsats vil være vanskelig å registrere gjennom observasjon. Elever som viser læreren synlig oppmerksomhet ved blikkontakt, men som har tankene rettet mot ikke-faglige gjøremål, vil derfor kunne bli belønnet. Elever som ikke viser tilsvarende oppmerksomhet, men som reflekterer over den informasjonen som blir gitt, står derimot i fare for å bli ignorert. (Skaalvik & Skaalvik, 2017)

I mange studier har belønning vist seg å ha negativ effekt på elevens villighet til å ta på seg utfordrende oppgaver. ((Harter (1978b) i (Skaalvik & Skaalvik, 2017) viste i sin forskning at elever som ble gitt belønning for å svare korrekt på spørsmål, unngikk utfordrende oppgaver.

Det viktigste ble å sikre at de fikk belønning. Når de ble gitt valgmulighet, valgte de derfor enklere oppgaver enn elever som ikke ble gitt tilsvarende belønning. Belønning kan også føre til mindre fleksible problemløsningsstrategier og mindre kreativitet hos elevene ((Ryan og Deci 2000, Hennessey 2000 i (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Straff som reaksjon på uønsket atferd, har vært og er fortsatt flittig i bruk i barneoppdragelse og i skolen. En undersøkelse av (Ogden, 1998) i (Skaalvik & Skaalvik, 2017) viste at reprimander var den vanligste lærerreaksjonen på problematferd i klassen. Reprimander er en form for direkte straff, hvor man tilfører noe ubehagelig. Det samme er gjensitting, utvisning og straffelekser. Disse straffetiltakene brukes ofte som siste utvei når formaning og tilsnakk ikke har hatt noen virkning. Et alternativ til direkte straff er det man kaller indirekte straff. Indirekte straff er en form for straff hvor en fjerner noe som er behagelig eller ønsket. Det betyr at man tilfører goder som man holder tilbake når det oppstår uønsket atferd. Det kan enten bli brukt som individuell straff eller kollektivt.

Et eksempel er innføring av kosetime hver fredag, og avlysning av kosetimen som kollektiv straff. Dette kan være effektivt hvis den uønskede atferden gjelder store deler av klassen, men kan også være negativt hvis det kun gjelder et få tall av klassen, fordi det kan føre til at de blir utstøtt av resten av gruppen.

Bruken av straff kan også ha en negativ effekt. En bivirkning av straff kan være at man får negative holdninger til den som gir straffen og til aktiviteter og temaer/fag som anvendes som straff. Det å gi noen straff kan føre til svekket motivasjon, og en sjanse for at motivasjonen i den aktiviteten det gjelder blir dårligere. Noen former for straff kan ha negativ effekt på faglig selvpoppfatning, og med det få uheldige konsekvenser for motivasjon, faglig utvikling og mental helse.

Straff kan også utløse aggresjon og antipati mot den som iverksetter straffen. Sjansen for at det kan skje, er særlig stor hvis eleven oppfatter straffen som urettferdig, eller som for streng for i forhold til den forseelsen som straffen gjelder. (Skaalvik & Skaalvik, 2017)

2.2 Sosial loffing

tenk deg at du skal flytte. Det møter frem 4-5 kamerater for å hjelpe til. Når det tyngste møblet skal bæres ut, kommer alle til for å ta i et tak. Vil alle kameratene anstrenge seg like mye? Sannsynligvis ikke. Noen vil ta i så mye de bare kan, mens andre mer eller mindre bare henger med. De later som de tar i uten egentlig å anstrenge seg for mye.

Eksempelet over beskriver et vanlig fenomen i grupper. Noen arbeider hardt, mens andre er med «på lasset». Som tidligere nevnt vil økt gruppestørrelse vanligvis føre til økt prosesstap. Når gruppestørrelsen øker, vil hvert medlem måtte forholde seg til stadig flere personer og subgrupperinger. Antall mulige sosiale relasjoner øker, og det vanskeliggjør koordineringen og kan ha innvirkning på motivasjonen. En av de tidligste rapporterte studier om gruppestørrelsens innvirkning på gruppeprestasjonen er Ringelmanns eksperiment (Ingham, Levinger, Graves og Peckham, 1974) i (Høigaard, 2013). For over 100 år siden undersøkte Ringelmann forholdet mellom individuell prestasjon og gruppeprestasjon. Ved hjelp av tautrekking undersøkte han en persons individuelle prestasjon og sammenliknet den med resultatet de fikk når de arbeidet i grupper på to, tre og åtte. Ringelmanns utgangspunkt var at hvis hver person individuelt kunne trekke 100 kg, og det ikke var noen mangler (tap) i gruppeprosessene, ville gruppene på to, tre og åtte trekke 200, 300 og 800 kg. Resultatet fra Ringelmanns eksperiment viser imidlertid at den relative prestasjonen til hver person sank etter som antall medlemmer i gruppen økte. Gruppene i Ringelmanns studie trakk mer med økt gruppestørrelse, men ikke så mye som en skulle anta hvis en summerer individenes individuelle prestasjoner.

Ringelmanns eksperiment bærer preg av metodiske svakheter og en mangelfull beskrivelse. Ingham, Levinger, Graves og Peckham (1974) restrukturerte og moderniserte Ringelmanns eksperiment.

Eksperiment 1 er identisk med Ringelmanns. Først ble individuell prestasjon målt. Så ble forsøkspersonene delt inn i grupper fra to til seks hvor en målte gruppeprestasjon. Resultatene var nærmest identiske med Ringelmanns. Gjennomsnittlig prestasjon i toergrupper var 91% av individuell prestasjon, i treergruppen var den 82%. I grupper på fire var prestasjonen 78% av individuell prestasjon. Gjennomsnittlig prestasjon sank ikke ytterligere selv om gruppestørrelsen økte over det. Ingham et al. gikk et skritt videre og undersøkte om prestasjonsreduksjonen kunne forklares med motivasjonssvikt eller koordinasjonssvikt. For å

teste dette gjennomførte de et «eksperiment 2», hvor koordineringsbehovet på gruppearbeidet ble eliminert.

Eksperiment 2: Hver forsøksperson ble først testet individuelt. Når de skulle arbeide i grupper, fikk de reelle forsøkspersonene bind for øynene, og det ble skapt en forestilling om at de jobbet i en gruppe. De andre i gruppen, som egentlig ikke var forsøkspersoner, lot som om de dro i tauet. (Forsøkspersonene trodde de andre dro, noe de ikke gjorde). Resultatene var nesten identiske med eksperiment 1. Gjennomsnittlig individuell prestasjon sank med økende gruppe størrelse frem til og med treergruppen. Økte gruppen utover dette var resultatet stabilt. Ingham konkluderte med at prestasjonsnedgangen var knyttet til motivasjonssvikt. Når utøvere i gruppen anstrenger seg mindre enn 100% av hva de kan, kalles det sosial loffing (sosial snylting). Latane ((1986) i (Høigaard, 2013)) definerer sosial loffing på følgende måte; en reduksjon i innsats forårsaket av svakere motivasjon når de jobber i grupper, sammenliknet med når de jobber individuelt. Sosial loffing i idrettsgrupper er et relativt vanlig fenomen, og det er blitt indentifisert i en rekke ulike typer grupper. Det er åpenbart at sosial loffing kan redusere en gruppes prestasjon, og Latane, Williams og Harkins (1979) beskriver sosial loffing nærmest som en sosial sykdom som har en rekke negative konsekvenser for teamet og teamets prestasjoner. (Høigaard, 2013)

3. Metode og etiske betraktninger:

3.1 Metode

I denne oppgaven har det blitt valgt å bruke observasjon som innsamling av data til forskningen. Det ble laget en observasjonsguide, for lettere og raskere kunne notere samtidig som man observerer.

Det har blitt observert et seniorlag innen fotball, i totalt fem økter. Fire av disse har vært treninger, pluss en kamp. Alderen på deltakerne har derfor vært relativt spredt, med den yngste deltakeren på sytten år og den eldste omtrent trettitre år gammel.

Når det kommer til observasjon er det fire typer roller man kan bruke. Vi har fullstendig deltaker, fullstendig observatør, observerende deltaker og deltakende observatør. Hvor de to første rollene er skjult observasjon og vanligvis ikke brukes i forskning på grunn av etiske retningslinjer.

Observasjonsrollen som har blitt valgt å bruke er – deltakende observatør, hvor observasjon er primær aktivitet og dermed deltar ikke i situasjonen. Det informeres om hva som observeres og det er kjent at man er til stede. Dette anses som en synlig observasjonsmåte, ved at deltakerne vet at noen er tilstede, vet at de observerer og er kjent med hva som blir observert. Men ifølge (Tjora, 2017) vil man egentlig bruke interaktiv observasjon, som er en sammenslåing av observerende deltaker og deltakende observatør, fordi det alltid vil være noe form for sosial interaksjon mellom observatør og observert.

Men som sagt ble det valgt deltakende observatør, denne typen observasjon ble valgt, fordi det er lettere å sitte på utsiden og observere for å få med seg ting og da har man tid til å skrive ned underveis. Slik at viktige detaljer ikke blir oversett, som man kan gjøre hvis man deltar samtidig som man observerer, og heller skulle notere etter aktiviteten. Det var heller ikke rom for å delta aktivt i øktene, grunnet nivået. Det vil selvfølgelig være positive og negative sider med det å observere. Noen sider for kan være at man kan observere hva mennesker faktisk gjør, og ikke bare det de sier de gjør. Det kan være bra for å lete etter mønstre i det som skjer, eller til å etterprøve en antakelse. Det kan være mindre krevende for uerfarne observatører og kan sikre etiske hensyn. Negative sider ved det å observere kan være det at observasjon er tidkrevende, at datainnsamlingen blir mer unøyaktig og at man kan bli mindre åpen for å se

ting man ikke har tenkt på. Observasjon kan også føre til endret atferd og prestasjon. Dette er bare noen positive og negative sider ved bruk av observasjon, men det trenger ikke bety at det alltid er sånn og at det er sånn for alle. Dette vil være ekstremt individuelt, men det er i hvert fall sterke og svake sider som kan oppstå ved bruk av denne typen datainnsamling. (Bjørndal, 2011)

En av utfordringene ved denne typen observasjon, i hvert fall i denne oppgaven var dette med observatørens posisjon i forhold til spillerne. Dette gjorde at det verbale var vanskelig å få med seg, samt mye støy fra omgivelsene.

Tid	Øvelse	Loffing	Bruk av straff og belønning	Annet
Her noteres tidsrommet. Tiden i antall min fra start. Eksempel: 0-10 minutter 10-15 minutter 15-20 minutter	Her skrives navnet på øvelsen, evt en kort beskrivelse. Kan om nødvendig utdypes i refleksjonsloggen. Eksempel: Tysker Possession spill	Tegn til loffing ved observasjon. 1. lite meningsfull 2. betydningsfullt bidrag 3. identifisert og evaluert 4. gruppestørrelse	Brukes straff og belønning? På hvilken måte? 1. Reinforcement (fysisk belønning) 2. Fysisk straff 3. positive tilbakemeldinger (ros) 4. negative tilbakemeldinger (kjeft)	Andre ting og hendelser som er verdt å kommentere

1. observasjonsguide

Det finnes ulike faktorer som påvirker loffing. Noen av faktorene som blir nevnt i Høigaard sin bok «skolen som læringsarena» har også blitt tatt i bruk i denne forskningen og under observasjon, for lettere å kunne identifisere loffing når det forekommer, samt på en bedre måte både kunne notere seg resultater og observere på samme tid. Faktorene på loffing som er brukt er følgende:

1. Hvis utøvere i teamet betrakter oppgaven som **lite meningsfull**, øker muligheten for sosial loffing.
2. Når utøverne føler at deres **bidrag er betydningsfullt** for gruppens resultat, reduseres sosial loffing.
3. Når det individuelle bidraget i gruppen **blir identifisert og evaluert**, reduseres sosial loffing.

4. Øker innslaget av sosial loffing med **økt gruppestørrelse**.

(Høigaard, 2013)

Det finnes og ulike måter å bruke straff og belønning på. De fire faktorene som er brukt for å måle straff og belønning er følgende

1. Reinforcement i form av fysisk belønning, som spilltid/kamp på trening
2. Fysisk straff som armhevninger eller løping osv.
3. Positive tilbakemeldinger i form av ros. Enten fra trenerne eller spillerne
4. Negative tilbakemeldinger som kjeft eller tilsnakk.

3.2 Etiske betraktninger

Deltakende observatør er et av de mest etisk riktige observasjons måter, men kan føre til uriktige resultater. Men også her vil det være ulike etiske problemer. F.eks. med tanke på hva vi ønsker å fortelle spillerne hva vi ser på. På en annen side gjør vi ikke noe feil, hvis vi kun sier at vi skal observere de, for det er jo det vi skal.

I følge Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora sies det at "Som hovedregel skal forskningsprosjekter som forutsetter aktiv deltakelse settes i gang bare etter deltakeres informerte og frie samtykke. Den samme regel gjelder forskning som innebærer en viss risiko for belastning på deltakerne. Informantene har til enhver tid rett til å avbryte sin deltakelse, uten at dette får negative konsekvenser for dem". (Tjora, 2017)

Siden spillerne som ble observert for det meste av over 18 år vil det ikke være like stort fokus på etiske retningslinjer, som hvis de hadde vært under 18 år. Det var derfor ikke nødvendig med en godkjenning fra foreldre eller foresatte som gjorde det etiske mindre tidkrevende. I et informasjonsskriv som ble delt ut i forbindelse med observasjonen, ble det understreket at dette vil være helt anonymt, samt at de fikk mulighet til å komme med eventuelle spørsmål hvis det skulle være noe de lurte på. I skrevet stod det også at det var frivillig å delta og at om de hadde noen spørsmål var det bare å spørre.

4. Resultater og diskusjon

Her vil eventuelle resultater bli presentert og diskutert. Både observasjonsguide med resultater og observasjonslogg vil ligge som vedlegg til oppgaven, slik at de lesende kan få et mer helhetlig bilde og ha muligheten til å se resultatene selv.

I løpet av observasjons perioden har det blitt sett på totalt fem økter, hvor fire av de var treninger og en kamp. Det har vært økter et par dager før kamp, etter kamp og kamp. Dette har vært med på å skape ulike resultater med tanke på hvilken dag det er, og mengden av straff, belønning og loffing. En ting som gikk igjen i alle øktene var at det ikke oppstod noen form for sosial loffing eller straff og belønning under selve oppvarmingen, i hvert fall ingenting som var vært å nevne og heller ikke direkte synlig. På en annen side så man mest bruk av straff i form av løping ved en øvelse kalt «tysker» eller firkant som også ofte blir brukt. Dette var en øvelse som ble brukt stort sett hver trening og som regel etter oppvarmingen. Øvelsen som beskrevet i observasjonsloggen går ut på at det som regel er seks-åtte spillere rundt og to i midten. De to i midten skal ta ballen fra de rundt og klarer de det, så bytter man personer i midten. «Tysker» ble brukt i totalt tre av fem økter, og hvor straff i form av løping forekom totalt syv ganger. Samtidig så man at under straffen forekom det noe svekket innsats i form av loffing, dette ble sett på som en årsak av gruppestørrelsen og at straffen var lite meningsfull. For ifølge Høigaard, hvis utøvere i teamet betrakter oppgaven som **lite meningsfull**, øker muligheten for sosial loffing. Og ved økt **gruppestørrelse** øker sjansen for innslaget av sosial loffing (Høigaard, 2013)

Restitusjonsøkten, altså dag nummer fire, var den dagen hvor man kunne se mest positive tilbakemeldinger i form av ros fra treneren. Dette var i skudd øvelsen. Man så en tydelig forbedring som førte til enda mer ros. Rosen førte til høyere innsats og kvalitet, mens kvaliteten og innsatsen ga mer ros. Det skal sies at dette var dagen hvor trenerne roste mest, mens spillerne var flinke til å rose hverandre og løfte hverandre opp stort sett hver trening. En av grunnene til at trenerne ikke roser hele tiden kan være som nevnt i teorien, «om reinforcement er nødt til å bli gitt hver gang en ønsket handling forekommer, for at læring skal skje. Det er vanskelig å vite, men det sies at etter at læring har funnet sted, er det imidlertid ikke nødvendig med positive sanksjoner hver gang» (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Dagen med færrest resultater var kampdagen, om det er en spesiell grunn til det er vanskelig å si. En av grunnene til få resultater her, var i hvert fall observatørens observasjonsferdigheter. Med to forskjellige lag på banen og mye støy gjorde det vrient å få konkrete svar.

I løpet av observasjonsperioden var det spesielt en episode hvor man tydelig kunne se bruken av straff/belønning og hvordan den førte til en høyere innsats, et økt fokus og bedre kommunikasjon. Samtidig som man så enkelte spillere lure seg mest mulig unna når selve straffen skulle tas. Dette var i økt nummer en, og under en pasningsøvelse. Gruppen var delt inn i tre lag, og de utførte ulike øvelser. I observatørens øyne var innsatsen relativt lav, og mest sannsynlig i trenernes øyne også, for mye av tiden gikk på å rope «kom igjen» fra deres side. Etter noen minutter ble øvelsen gjort om til en slags konkurranse, hvor hensikten var å skulle slå så og så mange pasninger før man var ferdig. De to taper lagene måtte ta armhevninger. Spillernes fokus tok helt av og det så mer ut som et A-lag, men når armhevningene skulle tas var det flere spillere som brukte tiden på å diskutere litt med andre, og rett og slett gjemte seg litt, for så å legge seg ned og ta to-tre armhevninger. Når det helt klart ikke var to-tre som var straffen. Her får man et tydelig bilde på hva for eksempel gruppestørrelsen kan gjøre med innsatsen, ettersom det er mange spillere og få trenere er muligheten for å gjemme seg litt unna større.

Underveis i data innsamlingen har man helt klart sett bruken av både straff- og belønning, samt dens påvirkning til spillernes innsats og fokus, men om det som har forekommet kan anses som nok til å kunne fastslå om hypotesen stemmer eller ikke er en annen sak. Det er flere grunner som kan gjøre at dataen som er samlet inn, ikke nødvendigvis er helt korrekt. Grunnen til dette er at som utenforstående som kun har observert noen økter, kan mye av det som her blir sett på som straff, egentlig være ting som er en del av treningsopplegget. Man kjenner ikke til treningsplanen og hva de skal gå igjennom. For eksempel når spillerne løp når treneren blåste i fløyten under «tysker» øvelsen. Dette kan være noe som de alltid gjør, ikke som en straff, men som en måte å holde seg i bevegelse og ikke bli kalde. Ettersom dette er en øvelse som stort sett kommer rett etter oppvarmingen.

På en annen side har man sett flere tilfeller av straff i form av negative tilbakemeldinger og ikke like mye ros. Tilfeller hvor trenerne kjefter på spillerne, fordi de gjør noe feil, eller ikke på samme måte som de ønsker og har tenkt ut i hodene sine. Dette er med på å forskere.

Noe som også kan gjøre resultatene tvilsomme, er at man ikke kjenner gruppa gått nok til å kunne fastslå når spillerne har en lav innsats og når de har høy innsats, om det foregår loffing eller ikke. Av den enkle grunnen at man ikke har nok kunnskap om hvordan hver enkelt spiller er til vanlig. Om det man anser som lav innsats kun er lav innsats i observatørens øyne, samme med høy innsats. Dette gjør at man ikke kan hundre prosent si når man ser høy og lav innsats og om straff og belønning er med på å øke eller svekke den. Med andre ord er det kun observatørens tolkninger av situasjonen, og disse kan selvfølgelig være ukorrekte. På en annen side kan det at observatøren ikke har noe kjennskap til spillerne fra før av, gjøre at man har et mer riktig syn på spillerne, og derfor noterer det man ser, og ikke det man faktisk vet om spillerne fra før av. Altså at man ikke lar tidligere erfaringer og gjenskap være resultatene eller dataene man samler inn.

Observasjonen av A-laget ga resultater, men færre en forventet. En av årsakene til at straff og belønning ikke ble brukt i så stor grad kan være at spillerne er relativt voksne mennesker og at nødvendigheten ikke er like stor, som hvis man eventuelt hadde observert et yngre lag. Etersom de er voksne mennesker og bestemmer over sitt «eget liv» vil motivasjonen trolig være en årsak til dette.

«Motivasjon er en samlebetegnelse for de faktorene som setter i gang og som styrer atferden i mennesker og dyr. Det første omtales ofte som motivasjonens energikomponent. Hva som setter oss i sving, og hva som bestemmer innsats og utholdenhet» (Teigen, 2018)

Hos voksne mennesker vil det være en større sjans for at innsatsen er indre motivert, som vil si at de driver med idretten på grunn av deres eget ønske og ikke andres. Behovet for ytre motivasjon i form av straff/belønning er dermed ikke like nødvendig. Dersom man hadde observert et yngre lag, hvor foreldre muligens var involvert kunne dataene vært helt annerledes. På grunn av barnas motivasjon kan ofte ha mer preg av ytre motivasjon. Som vil si at barna ikke nødvendigvis ønsker å drive med idretten, men har foreldre som «pusher» dem til det. Da er muligens behovet for straff/belønning større enn ved et A-lag.

På en annen side kan man anta at observasjonsresultatene stemmer og at innsatsen og fokuset øker ved bruk av straff/belønning, nettopp av den enkle grunn at det finnes andre institusjoner som også bruker belønning som en måte å øke innsatsen og hvorfor skulle de brukt dette hvis

det ikke fungerte. Man kan for eksempel se det innenfor skolen, hvor karakterer ofte blir brukt for å øke elevens innsats. Spesielt da innenfor kroppsøvningsfaget, som man igjen kan relatere til idretten. Udir har skrevet følgende i sitt grunnlag for vurdering.

«Innsatsen i faget kroppsøving innebærer at eleven prøver å løse faglige utfordringer etter beste evne uten å gi opp ... Det skal ha innvirkning på karakteren at eleven fortsetter å øve også når det ikke gir resultater i prestasjon eller ferdighetsutvikling Ved å gjøre innsats til en del av grunnlaget for vurdering ... kan elever ha mulighet til å oppnå en god karakter i faget til tross for lav kompetanse.» (Utdanningsdirektoratet , 2012)

Ut ifra dette kan man tenke seg at innsatsen øker når man vet at det gir belønning, i hvert fall blant noen elever. Mens andre oppfatter kanskje ikke gode karakterer som belønning, eller dårlige som straff, og derfor blir ikke innsatsen påvirket av det. Et eksempel fra Skaalvik sin bok «skolen som læringsarena»

Hvis Kari arbeider mye med matematikk hjemme, kan det oppnå gode karakterer eller å få ros av læreren forsterke atferden. Ros for godt arbeid bidrar til å opprettholde eller øke intensiteten i arbeidet. For Randi trenger ikke lærerens ros å ha en forsterkende virkning. Hva som fungerer effektivt som reinforcement, er derfor ikke det samme for Kari og Randi.» (Skaalvik & Skaalvik, 2017)

Så med andre ord, det som fungerer enten som straff eller belønning for enkelte, trenger ikke nødvendigvis fungere for andre. Derfor er dette med innsats og fokus ekstremt vanskelig å kunne bevise, fordi det er så mange ulike faktorer som kan være årsaken til en persons innsats. Dermed uten noe form for intervju eller spørreundersøkelse av spillerne, i tillegg til observasjonene. Blir resultatene mer antagelser fra observatørens side enn en konkret fasit på hypotesen.

5. Konklusjon:

Ut ifra de resultatene man har fått, kan man anta at straff og belønning øker i noen grads spillernes innsats og fokus. Om de funnene i oppgaven er nok til å kunne anses som et godt nok svar på problemstillingen er vanskelig å si, men det er en start på noe som kan være veldig interessant å forske videre på. Vi kan også si at voksne mennesker ikke nødvendigvis har like stort behov for ytre motivasjon i form av straff og belønning, som muligens yngre spillere har. Det er i hvert fall en antagelse jeg har fått i løpet av denne perioden.

Oppgaven har vært veldig spennende og lærerik, og det har gitt et bilde på hvor vanskelig det faktisk er å forske på noe, i hvert fall ved bruk av kun observasjon. Ved videre forskning på nettopp dette, ville jeg ha tatt i bruk andre metoder som intervju eller spørreundersøkelse for å kunne få et bilde av hva spillerne selv tenker om straff/belønning som en form for å øke innsatsen, i forhold til det jeg observerer. Jeg ville også observert laget enda mer, samt prøvd å få et større innblikk i deres treningshverdag og lagets fullstendige treningsplan. Det ville også vært interessant å sett på et yngre lag i tillegg, for å kunne se om alder er en faktor som spiller inn, slik jeg antok at det kan være.

Hadde jeg vært litt flinkere enn det jeg er på å søke rundt og finne frem på nettet, kunne jeg nok ha funnet tidligere forskning som hjalp meg med å bekrefte det jeg selv har funnet ut, men jeg følte ikke at det jeg fant hadde god nok tilknytning til det jeg har sett etter.

6. Bibliografi

Aasland, E., & Engelsrud, G. (2017, september). *Norges Idrettshøgskole*. Hentet fra <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/handle/11250/2459412>

Bjørndal, C. R. (2011). *Det vurderende øyet*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Høigaard, R. (2013). *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand : Høyskoleforlaget AS.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). *Skolen som Læringsarena, selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Teigen, K. H. (2018, august 24). *Store Norske Leksikon*. Hentet mai 8, 2019 fra <https://snl.no/motivasjon>

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Utdanningsdirektoratet . (2012, august). *Utdanningsdirektoratet* . Hentet fra <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-oppleringen/Udir-8-2012/4/4.1/forutsetninger-og-innsats/>

7. Vedlegg:

7.1 Informasjonsskriv

Din deltakelse i forskningsprosjekt knyttet til bacheloroppgave *økt innsats og fokus* ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU

Vi takker for at du har sagt deg villig til å delta i et forskningsprosjekt for bacheloroppgave ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Instituttets bachelorstudenter skriver en oppgave som innebærer observasjon. Opplysningene samlet inn i oppgaven vil bare brukes til denne. Dersom det er aktuelt å bruke opplysninger til annet formål, vil du bli kontaktet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er kontaktet som deltaker i dette prosjektet på basis av deres rolle som spiller for klubben Rosenborg på et aldersbestemt nivå

Hva innebærer det for deg å delta?

Du vil bli observert under x- antall økter, hvor jeg noterer relevant informasjon til min oppgave.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Dermed er det ingen opplysninger som kan knyttes til deg som person som følger med videre i prosessen med analyse og publisering.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes *10.05.19*. Hvis det blir tatt opptak av øktene, vil disse bli slettet etter prosjektslutt, samt annen informasjon som kan knyttes til deg som person.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

På oppdrag fra NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Prosjektet skal avsluttes senest 23.06.2019.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, veilederen for prosjektet Martin Nesse
Martin.nesse@ntnu.no
- NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen, tlf 93 079 038, thomas.helgesen@ntnu.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvertjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen.

Christian Bergeid Tveiti

Prosjektansvarlig (veileder)

Student

Christian B. Tveiti

7.2 Observasjonsresultater

Økt 1 – 4 dager til kamp

Tid	Øvelse	Loffing	Bruk av straff og belønning	Annet
0-8 minutter	Oppvarming	-	-	-
10-14 minutter	Spesifisert oppvarming «tysker»	-	-	-
15-27 minutter		4, 1	2,2,2,	treneren roper ofte «kom igjen» og liknende
	Pasningsøvelse	4,4,1	3,3,2,2	Konkurransen basert
29-38 minutter	Spill	3,2,3	4,4,3,3,3	Mye stopp i spillet fra treneren
41-82 minutter				

Økt 2 – 2 dager til kamp

Tid	Øvelse	Loffing	Bruk av straff og belønning	Annet
0-15 minutter	Oppvarming	-	-	
17-23 minutter	«Tysker»	1,4	2,2	
24-32 minutter	Possession	2	-	
34-51 minutter	Pasninger og avslutning	-	4,4	Slurv og lite fokus
52-64 minutter	Spilldel	3,3	3	
67-90 minutter		1	4,3,3	Mest positiv prat fra spillerne

Økt 3 – kamp

Tid	Øvelse	Loffing	Bruk av straff og belønning	Annet
0-10 minutter	Oppvarming/possession			
90 minutter	Spill/kamp			Vanskelig å observere en kamp

Økt 4 – dagen etter kamp

Tid	Øvelse	Loffing	Bruk av straff og belønning	Annet
	Oppvarming	-	-	-
	Pasningsøvelse	1	4	Prat fra treneren
	Fotballtennis	-	3,3,3	Fra spillerne
	Skudd	2,3	3,3,3,3,3	Mye ros fra treneren
	Teknikk/hurtighet/smidighet			

Økt 5 – dagen før kamp

Tid	Øvelse	Loffing	Bruk av straff og belønning	Annet
0-15 minutter	Oppvarming	-	-	-
16-31 minutter	«tysker»	1,1	2,2	-
31-33 minutter	Spurter	-	-	-
34-40 minutter	Alt mulig	-	-	Spillerne gjorde litt hva de hadde lyst til, mens andre forlot feltet.

7.3 Observasjonslogg

Observasjonslogg

Økt 1

Spillergruppen består av ca. 25 spillere. Økten startet med en helt vanlig oppvarming, hvor spillerne jogget rundt på banen i ca. 5-10 minutter. Deretter mer spesifikk oppvarming med forskjellige relevante øvelser i ca. 5 minutter. Noen tar i mer enn andre, men sånn er det som regel i alle grupper.

Videre går spillerne inn i en ny øvelse «tysker/firkant» som det blir kalt. Det blir ofte brukt som en oppvarmingsøvelse, hvor hovedhensikten er å «røre ball». Det er som regel 6-8 spillere rundt og 2 i midten som skal prøve å ta ballen. Dette holdt de på med i ca. 15 minutter. Underveis i øvelsen blir det ved flere anledninger ropt «kom igjen», etterfulgt av klapping i hendene. Regner med at dette gjøres for at spillerne skal fokusere mer.

Tre ganger i løpet av øvelsen blåser treneren i fløyta og spillerne løper til andre siden av banen, for så å gå tilbake til firkanten. Noen løper, mens andre jogger. Er ikke kjent med hensikten, men regner med at det er ment å løpe/spurte ned til andre siden, ikke jogge rolig.

Deretter går de videre til en pasningsøvelse som varer i ca. 10-12 minutter. Her er fokuset litt så som så i starten. Også her blir det ropt «kom igjen» et par ganger, uten at jeg kan se noen betydelig endring i fokuset/innsatsen av den grunn. Det er delt inn i tre grupper, og etter hvert foregår det en slags konkurranse med en fysisk straff til taperne, som i denne sammenhengen var pushups. Ser at både innsatsen, fokuset og kommunikasjonen økte betraktelig når det var konkurranse. Om dette har noe å gjøre med at det var straff inne i bildet er vanskelig å si, eller om det bare er selve konkurranseinstinktet som slår inn. Noe som også er merkbart er at noen av gutta slurver når de skal ta straffen/push ups.

Til slutt var det en 40-45 minutters spill sekvens. Her var det flere ganger positiv feedback fra spillerne, selv om det er vanskelig å høre alt. Mye stopp i spillet i starten, samt litt kjeft/tilbakemeldinger fra trenerne. Nivået så ut til å øke utover spilldelen. Mye støy på og utenfor banen gjør det vanskelig å få med seg det som blir sagt, men av det jeg hører så er det mye positiv prat, i hvert fall fra spillerne til spillerne. Hørte svært lite ros/positivitet fra trenerne.

Det var spesielt en episode hvor en spiller ikke fikk ballen, dette førte til negativ prat og kroppsholdning. Fulgte ekstra nøye med på den spilleren de neste 5-10 minuttene og la merke til at det var svært liten innsats fra denne spilleren i en liten periode.

Det var også mindre stopp i spillet etter hvert. **(Fire dager til kamp)**

Økt 2

Vanlig oppvarming med jogging, relativt rolig tempo. Deretter ulike styrke øvelser som en del av den totale oppvarmingen, med en samlet varighet på ca. 15 minutter.

Spillerne går dermed inn i en «tysker/firkant», akkurat som i forrige økt. Dette foregår i ca. 8 minutter, hvor treneren ved to anledninger blåser i fløyta og spillerne løper til andre siden, samme som de gjorde forrige økt, men kun to ganger i dag. Også i dag er det noen som tar løpingen mer seriøst enn andre.

Neste øvelse er en litt større firkant/possession hvor det er delt inn i to-lag, hvor tre-fire spillere fra det ene laget er i midten, mens resten av laget ser på. Det andre laget skal holde på ballen, mens de tre-fire spillerne prøver å ta den. De rullerer hvilke spillere som er i midten. Relativt høy intensitet og prat. Øvelse varighet ca. 12 minutter.

Deretter 15-16 minutter med pasninger, hvor man kan se mye slurv og lite fokus. Negative tilbakemeldinger fra trenerne ved et par anledninger, samt litt negativitet fra spillerne. Videre til en pasning og avslutnings øvelse i ca. 12 minutter. Mye mer positiv stemning og ros spillerne imellom, kan også se en økning i nivå. Her også var det vanskelig å få med seg alt pga. øvelsens plassering på banen i forhold til min posisjon, samt støy fra omgivelsene.

Til slutt en 25 minutters spill sekvens. Innsatsen og nivået er lavere enn ved første økt, et par stopp i spillet hvor treneren kjefter og kommer med tilbakemeldinger på hvordan han vil ha det. Mye ros fra enkelte spillere, og det er stort sett de samme personene som ved forrige økt. Virker som det er en rolle denne spilleren har tatt på seg i laget.

Er også verdt å merke seg at det er to dager til kamp, og at det kan være en årsak til nivået på dagens økt.

Økt 3 – kamp

Oppvarmingen startet med litt vanlig jogging, samt ulike spesifikke øvelser for å få i gang kroppen og gjøre den klar til kamp. Deretter en possession firkant med spillerne som startet kampen. Relativt høyt tempo og fokus. De virker klare for kamp.

Det siste de gjør før kampen starter er et par spurt øvelser. En mot en, hvor de løper opp til treneren når han sier «ja»

Vanskelig å observere en kamp på grunn av all støyen rundt og det faktumet at det er to lag på banen gjør det uoversiktlig. Mulig det forekom både loffing og straff/belønning, men ettersom det er vanskelig å si helt sikkert, ble valget at det ikke skulle bli ført opp noen resultater fra kampen, fordi det ville blitt mer gjetning enn ordentlig resultater. Kampen endte uavgjort

Økt 4

Dagens trening startet med en spredt gruppe delt inn i de som startet kampen dagen før, benken og målvaktene. De utførte ulike typer oppvarming ut ifra hvilken gruppe de var i.

Start elleveren kjørte f.eks. en lenger oppvarming enn de andre, pluss enda mer fokus på restitusjon.

De fem-seks spillerne som var fra benken kjørte en pasningsøvelse etter oppvarmingen. Her startet det med lite fokus og mye slurv, og treneren brukte mye tid på å forklare øvelsen og hvordan han ville de skulle gjøre det. Virket som om spillerne ble litt oppgitte over dette. Treneren kommuniserte mye og forsøkte å motivere og skjerpe gutta. Dette ved å rope «kom igjen» og klappe i hendene og liknende.

De andre fortsatte med restitusjonsbasert trening i form av fotball-tennis. Ikke veldig mye å hente derifra annet enn mye ros og latter spillerne imellom.

Benken gikk deretter over på en skuddøvelse. Her så man at skuddene ble bedre og bedre, samt mer og mer ros fra trenerne. Kan se ut til at rosen øker spillernes fokus.

Helt til slutt hadde gruppa med de fem-seks spillerne en intensiv øvelse bestående av føring/teknikk og hurtighet- og smidighet, med en varighet på fem-seks minutter.

Start elleveren ga seg etter ca.50 minutter, mens de resterende holdt på i ca. 70-75 minutter.

(Dagen etter kamp – tydelig restitusjonspreget)

Økt 5

Oppvarmingen varte i ca. 15 minutter og bestod av helt vanlig jogging. Etter oppvarmingen gikk spillerne inn i en «tysker» i ca. 15 minutter. Her blåste treneren i fløyta ved to anledninger, og spillerne løp til den andre siden av banen. Igjen ser man noen spillere som ikke legger like mye i det som andre.

Etter «tyskeren» gikk de over til to minutter med korte spurter, en mot en. Her stod de på to rekker og når treneren ropte, løp de. Dette så ikke ut til å være noe form for straff, men heller en planlagt øvelse.

Videre ble gruppa spredt og de gjorde litt hva de ønsket selv. Noen slo litt pasninger, noen hadde litt skudd, mens andre ga seg med det og forlot feltet.

(Dette var dagen før kamp)