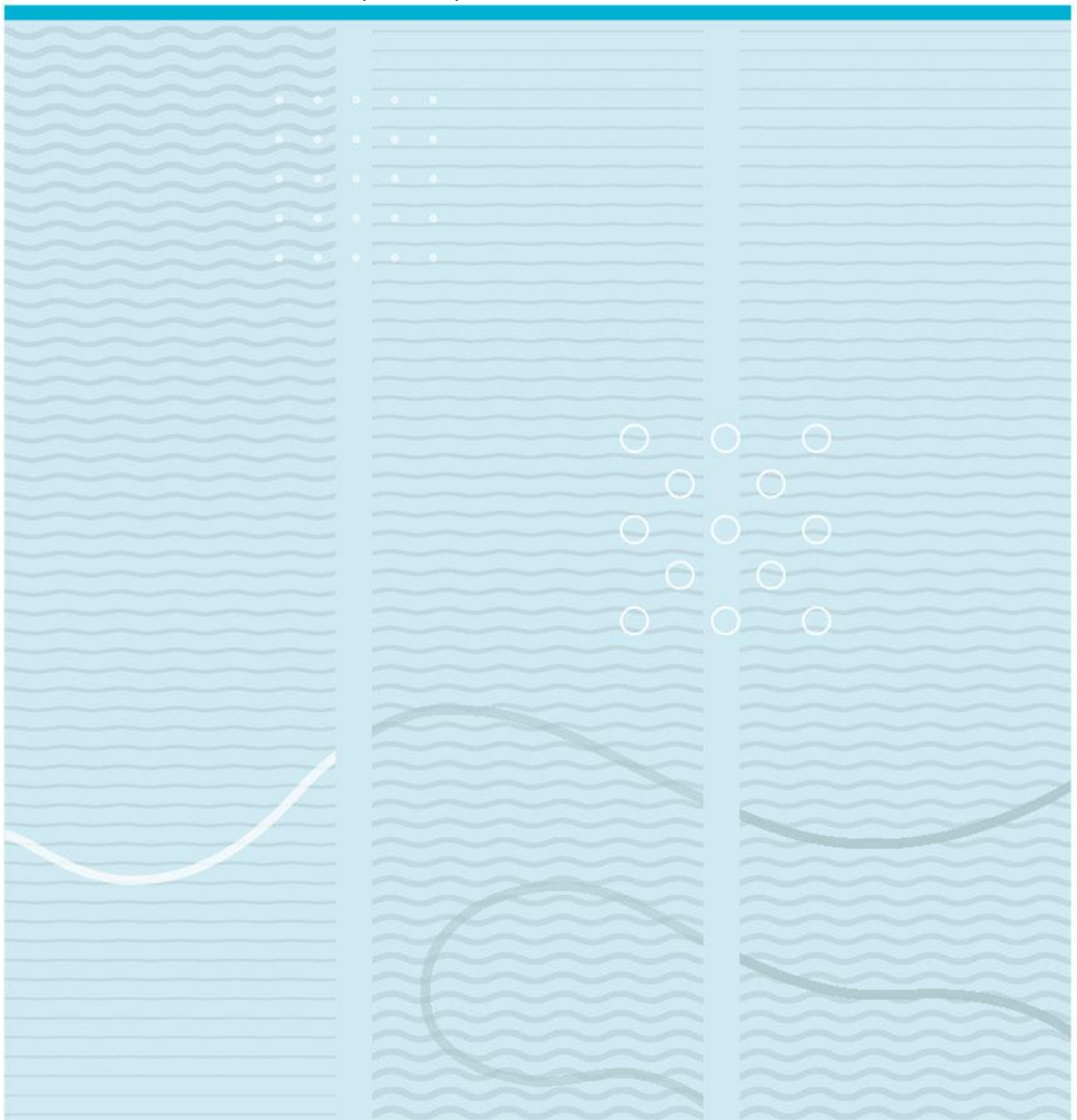


Kjetil Sti

## Keeperens psykologiske spill under straffesparkkonkurranser

En kvalitativ studie om hvordan keepere kan påvirke straffetakere.



Universitetet i Sørøst-Norge

Fakultet for Humaniora Idretts- og utdannings vitenskap

Institutt for Idrett, Kroppsøving og Friluftsliv

Postboks 235

3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2019 Kjetil Sti

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng



# Sammendrag

---

**Problemstilling:** I denne oppgaven har jeg tatt for meg hva fotballkeepere kan gjøre i straffesparkkonkurranser for å psyke ut og påvirke motstanderen til å prestere dårligere. Dette med hjelp av tidligere forskning og intervjuer av keepere i Eliteserien for menn og Toppserien for kvinner.

**Formål:** Hensiktet med denne oppgaven har vært å belyse at utfallet i straffesparkkonkurranser ikke er basert på flaks eller uflaks. Det er komplekse psykologiske systemer som er i sving under slike forhold. Formålet har også vært å vise keepere og andre hva som kan gjøres for å påvirke motstanderen og lage en verktøykasse for keeper med teknikker som kan brukes.

**Metode:** Ut ifra hva jeg ønsket at oppgaven skulle inneholdt fant jeg ut at kvalitativt intervju var den mest passende metoden. Det ble gjort fem intervjuer hvor informantene ble spurt om hvilke tanker de hadde rundt tidligere forskning, og hvilket forhold de har til utpsyking selv.

**Resultater:** Resultatene i denne studien viser at keepere på toppnivå og forskere er enige om viktigheten av å dra på seg oppmerksomheten til straffetaker. Videre viser informantene er skeptiske, men åpne for forskning som for eksempel omhandler bevist marginal feilpassering for å appellere til underbevisstheten til straffetakere. Dette fordi arbeidsveien da blir lenger. Men som nevnt er det stor enighet at å dra på seg straffetakers oppmerksomhet er vesentlig for å klare å psyke ut motstander. Enten dette er ved å veive med armer, gjøre seg stor eller snakke til straffetaker.

**Konklusjon:** Resultatene viser at oppmerksomhet er en av nøkkelene til å lykkes i straffesparkkonkurranser. Klarer keeper å dra fokuset til straffetaker vekk fra oppgaven og over på seg selv, så øker dette sjansene for en svak prestasjon fra straffetaker. Man kan ikke forvente å psyke ut alle straffetakere man møter, men det gjelder å kunne treffe med utpsykingen på riktig motspiller. Det er flere måter å dra på seg oppmerksomheten på; man kan veive opp og ned med armene eller gjøre andre bevegelser inne på streken. Man kan også «kreve» oppmerksomheten i større grad med å oppsøke kontakt med straffetaker og snakke til han og prøve å plante tanker i hodet hans/hennes.

# Forord

---

Etter seks år som student på både bachelor -og masterstudiet i idrett på Universitetet i Sør-Øst Norge, føler jeg at denne mastergradsoppgaven er en verdig avsluttning på disse fantastiske årene. Det å avslutte disse studiene med å skrive en oppgave om et av de områdene ved fotballen jeg finner mest fascinerende, er om ikke annet passende.

Jeg vil takke alle forelesere jeg har hatt på disse årene som har lagt til rette for god læring, både teoretisk og praktisk. Og ikke minst alle medstudenter som har gjort studietiden fantastisk.

Jeg vil spesielt takke Michael Sæther Reinboth som har vært min veileder på denne mestergradsoppgaven. Takk for gode og konkrete tilbakemeldinger og ikke minst for hensyn du tok underveis da livssituasjonen min endret seg drastisk unnerveis.

Takk til alle medstudenter som har bidratt med gode diskusjoner og oppmuntringer gjennom arbeidet med oppgaven.

Og ikke minst takk til alle informanter som satt av tid til å møte meg til intervju med stor entusiasme og nysgjerrighet.

Enjoy!

Bø, Mai 2019

Kjetil Sti

# Innhold

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Sammendrag</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>Forord</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>Oversikt over figurer</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>Innledning</b> .....   | <b>9</b>  |
| <b>1.0 Bakgrunn for valg av tema</b> .....  | <b>10</b> |
| <b>2.0 Teori og tidligere forskning</b> .....                                     | <b>10</b> |
| 2.1 Oppmerksomhet.....  | 11        |
| 2.1.1 Hva er oppmerksomhet? .....   | 11        |
| 2.1.2 Selektiv oppmerksomhet.....   | 11        |
| 2.1.3 Oppmerksomhetskapasitet .....   | 12        |
| 2.1.4 Oppmerksomhetstyper .....   | 12        |
| 2.1.5 Attention Control Theory (ACT) og angst .....                               | 13        |
| 2.2 Tidligere forskning på straffesparkkonkurranser .....                         | 13        |
| 2.3 Oppsummering av tidligere forskning på straffesparkkonkurranser:.....         | 16        |
| 2.4 Tidligere forskning på keeperrollen i straffesparkkonkurranser .....          | 17        |
| 2.5 Oppsummering av forskning på keeperens rolle i straffesparkkonkurranser:..... | 20        |
| 2.6 Problemstilling .....   | 21        |
| <b>3.0 Metode</b> .....   | <b>21</b> |
| 3.1 Valg av analyseenhet og utvelging av informanter .....                        | 21        |
| 3.2 Kvalitativt intervju – uformell intervjuing .....                             | 23        |
| 3.3 Utforming av intervjuguide.....   | 26        |
| 3.4 Datakvalitet, reliabilitet og validitet .....                                 | 27        |
| 3.4.1 Datakvalitet: .....   | 27        |
| 3.4.2 Reliabilitet .....  | 28        |
| 3.4.3 Validitet.....  | 29        |
| 3.5 Etske retningslinjer for kvalitativ metode og intervju .....                  | 30        |
| <b>4.0 Resultat og Diskusjon</b> .....  | <b>32</b> |
| 4.1 Problemstilling og mål ved oppgaven .....                                     | 32        |
| 4.2 Introduksjon av informantene .....  | 32        |
| 4.3 Generelle betraktninger.....  | 33        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.4 Faste strategier under straffesparkkonkuranser. ....               | 34        |
| 4.5 Tanker om relevant forskning. ....                                 | 35        |
| 4.6 ACT og ta straffetakers oppmerksomhet. ....                        | 36        |
| 4.7 Ironic effect. ....  | 37        |
| 4.8 Keeper og straffetakers adferd. ....                               | 39        |
| 4.9 Straffesparkkonkurransen mellom Nederland og Costa Rica. ....      | 39        |
| 4.9.1 Kruls tidsbruk. ....   | 40        |
| 4.9.2 Kruls oppførsel. ....  | 40        |
| 4.9.3 Bårds høyttenkende observasjon av straffesparkkonkurransen. .... | 41        |
| 4.9.4 Den mer åpne siden. ....   | 42        |
| 4.9.5 Navas sin strategi. ....   | 42        |
| 4.10 Gjøre seg stor eller liten? ....                                  | 43        |
| 4.11 Hva kan keepere gjøre?.....                                       | 44        |
| 4.12 Hva kan trenere gjøre i klubb?.....                               | 45        |
| 4.13 Praktiske implikasjoner. ....                                     | 46        |
| 4.14 Svakheter og begrensninger med oppgaven. ....                     | 46        |
| 4.15 Fremtidig forskning på feltet. ....                               | 47        |
| <b>Konklusjon</b> .....  | <b>47</b> |
| <b>Referanser/litteraturliste</b> .....                                | <b>48</b> |
| <b>Vedlegg</b> .....   | <b>52</b> |
| 1.0 Intervjuguide .....  | 52        |
| 2.0 Samtykkeskjema til informantene .....                              | 54        |
| 3.0 Forenklet vurdering fra NSD .....                                  | 55        |

## Oversikt over figurer.

---

Figur 1: Nideffers, R.M. (1976). *Dimensions of Attention* [Figur]. Hentet fra:

<https://image.slidesharecdn.com/attentionalfocus-slideshare-180423030208/95/the-role-of-attentional-focus-in-performance-athletics-11-638.jpg?cb=1524452760>. Side 14.

Figur 2: Müller-Lyer illusion (sist oppdatert 2016). *The Müller-Lyer illusion* [Figur]. Hentet fra

[https://how-emotions-are-made.com/w/images/b/b7/M%C3%BCller-Lyer\\_illusion.png](https://how-emotions-are-made.com/w/images/b/b7/M%C3%BCller-Lyer_illusion.png)). Side 20.

Figur 3: Keeper som imiterer Müller-Lyer-positur og andre positurer. Hentet fra: Van der Kamp, J., Masters, R.S., (2007) The human Müller-Lyer illusion in goalkeeping. *Perception*(2008), 37, s.952. Side 20.



# Innledning.

---

Denne oppgaven er satt sammen av 4 hoveddeler. Den starter med en kort bakgrunn for hvorfor jeg valgte akkurat straffesparkkonkurranser som tema og hvorfor jeg skriver om utpyking fra keepere. Det neste kapittelet skaper et teoretisk bakteppe for oppgaven og viser hva slags forskning som er gjort på feltet tidligere. Jeg gjennomgår hva begrepet oppmerksomhet er i en idrettskontekst, så forklarer jeg hva attention control theory er og hvorfor dette er relevant for oppgaven. Deretter kommer det to deler med tidligere forskning; en del med tidligere forskning hvor straffetaker har vært i fokus. Og en del hvor keeper har vært fokuset i forskningen. Og til slutt i dette kapitlet kommer problemstillingen til denne oppgaven.

Så vil jeg legge fram det teoretiske rammeverket for oppgaven hvordan jeg arbeidet med å skaffe empiri til oppgaven. Jeg vil ta for meg valg av analyseenheter og utvalg av informanter, og så hva et kvalitativt intervju er og hvordan jeg utformet intervjuguiden. Resten av kapitlet tar for deg datakvalitet, reliabilitet, validitet og etiske retningslinjer. Jeg forklarer hvordan oppgaven oppnår høy grad av reliabilitet og validitet. Før jeg til slutt i dette kapitlet tar for meg etiske retningslinjer for kvalitativ metode og intervju.

Den siste hoveddelen er resultat -og diskusjonskapitlet. Her skal jeg først presentere informantene mine før jeg kommer med noen generelle betraktninger jeg fikk etter intervjuene. Så diskuterer jeg hva informantene fortalte under intervjuene og hvordan det kommer overens med den tidligere forskning på feltet, og hvordan tidligere forskning kan understreke det informantene har fortalt.

Etter diskusjonsdelen vil jeg komme med en kort konklusjon som viser hva tidligere forskning og min empiri mener er det mest effektive måten å forstyrre en straffetakers fokus på under straffesparkkonkurranser.

## 1.0 Bakgrunn for valg av tema.

---

Som keeper, keepertrener og over gjennomsnittlig interessert i fotball, har jeg som mange sittet klistret fremfor TV-en under cup-turneringer og mesterskap i fotball og kost meg. Spesielt når det er tid for utslagsrunder og hver kamp har en sjanse for å avgjøres på, det som kan være, mest dramatisk mulig vis; nemlig gjennom straffesparkkonkurranse. Straffetaker står alene mot keeper, ballen ligger død elleve meter fra et stort mål. Det bør være verdens letteste oppgave, men det er jo ikke det. Bommer man så står man i fare for å ryke ut av turneringen/mesterskapet, man blir syndebukk for hele nasjonen eller hele byen hvor klubben er fra. Straffetaker er sliten etter å ha løpt rundt på banen i kanskje hundreogtjue minutter, det er mange tusen mennesker på tribunen som lager et leven uten sidestykke, det er kanskje mange millioner som ser på kampen på TV eller strømmetjenester. «Jeg kan ikke bomme, det går bare ikke», kan det hende det tenkes fra straffetaker. Og det som står mellom deg og et siste spark på ballen er en tulling fra motstanderlaget som skal ødelegge for deg. Han står atpåtil i målet der og veiver opp og ned med armene. «Slutt med det der! Jeg må nesten bare få det overstått så jeg slipper alt det her», kan det hende straffetaker tenker før han tar tilløp for å skyte straffen sin. Bom. Dette blir ofte i allmennheten omtalt som utpsyking; handlingen keeper gjør for å skaffe seg en fordel psykisk ovenfor straffetaker.

Men hva er egentlig utpsyking? Oxford dictionary definerer mindgames/utpsyking som:

*«A course of psychologically manipulative behaviour intended to discomfit another person or gain an advantage over them.»* – Oxforddictionaries.com, 2017.

I en straffesparkkonkurranse kan en manipulerende oppførsel brukes for gi ubehag til straffetaker. Keeper kan utnytte straffetakers begrensede kapasitet til å holde oppmerksomheten på flere ting om gangen, til å flytte oppmerksomheten fra å skyte et godt straffespark og over på keeper. Å flytte oppmerksomheten vekk fra oppgaven og over på ikke-relevant stimuli kan være med på å påvirke straffetakers prestasjon (Boutcher, 2008, s.326-327).

Med dette så definerer jeg utpsyking i denne oppgaven som: «Adferd fra keeper som flytter fokuset til straffetaker fra primæroppgaven (straffesparket) og over på ikke-relevante elementer i situasjonen, og dermed skaffe seg et overtak over straffetaker.»

## 2.0 Teori og tidligere forskning.

---

I dette kapitlet skal jeg ta for meg følgende tre punkter:

Jeg skal først legge fram teori og forklare teoretiske begreper som brukes i oppgaven. Dernest skal jeg presentere tidligere forskning gjort på straffesparkkonkurranser hvor straffetaker er i fokus. Og til slutt skal jeg presentere tidligere forskning på straffesparkkonkurranser hvor keeperen er i fokus.

## 2.1 Oppmerksomhet

### 2.1.1 Hva er oppmerksomhet?

Mennesket som vesen behandler store mengder informasjon hver dag, om ikke til enhver tid. (Boutcher, 2008, s.326). I idrettssammenhenger, og ellers i livet, må man kunne skifte fokus fra én ting til en annen.

Hver situasjon har forskjellige krav til vår oppmerksomhet og hvordan vi fokuserer på oppgaven.

Oppmerksomhet er evnen til å ha fokus på en oppgave, klare å flytte den over på en ny oppgave og utføre den på en god måte (Boutcher, 2008, s.326. Gross, 1998).

Det er flere faktorer som spiller inn når man snakker om oppmerksomhet og prestasjon, men jeg skal ta for meg tre deler av oppmerksomhet: Selektiv oppmerksomhet, oppmerksomhetskapasitet og oppmerksomhetstyper.

### 2.1.2 Selektiv oppmerksomhet.

Den selektive oppmerksomheten kan både være frivillig og ufrivillig, dette avhenger av om selekteringen er på grunn av personen selv (indre fokus) eller om det er på grunn av stimulien (ytre fokus) (Boutcher, 2008, s.327). Om utøveren velger å ha et indre fokus vil det si at utøveren velger å ha fokus på tilegnede strategier på tidligere erfaringer. Et ytre fokus vil flytte oppmerksomheten over på ytre stimuli utenfor utøverens egen kropp (Boutcher, 2008, s.327). Satt i kontekst vil dette bety at et indre fokus, når en utøver skal skyte straffe, drar fram tidligere erfaringer i samme situasjon til å utføre et best mulig straffespark. Mens et ytre fokus fører til at utøveren har fokus på for eksempel det keeperen foretar seg.

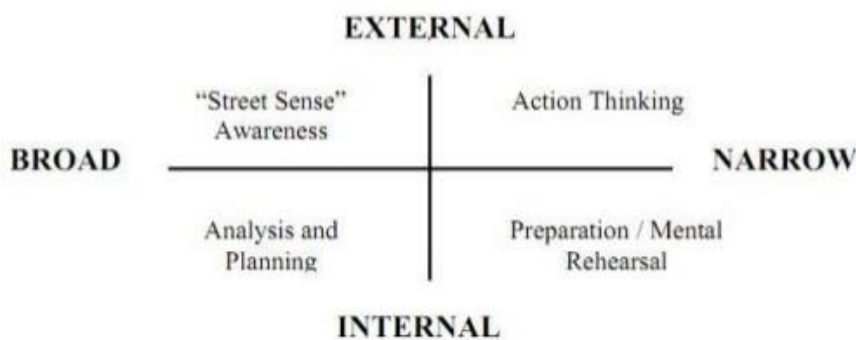
Hvilket fokus man har avhenger av hvor godt man mestrer situasjoner man befinner seg i. Selektiv oppmerksomhet blir sett på som en viktig del av læring og det å kunne prestere i idrett. Men hva slags stimuli det fokuseres på endres i takt med forbedring av teknikk (Boutcher, 2008, s.327). For eksempel vil man ha mer fokus på ballen når man lærer å føre en ball i fotball for første gang. Men jo mer man øver og jo bedre man blir vil fokuset flytte seg fra ballen og over på andre områder av spillet. Dette viser at man kan endre fokuset fra en bevisst prosess til en automatisert og flytende prosess. Da kan man flytte oppmerksomheten over fra å fokusere på å utføre teknikken riktig, til det som foregår rundt (Boutcher, 2008, s.327).

### 2.1.3 Oppmerksomhetskapasitet.

Hvor mye man klarer å ha oppmerksomheten sin på av gangen er begrenset. Som nevnt over er det vanskelig å holde fokus på både teknikk og det som skjer rundt om teknikken ikke er automatisert. Dette er fordi hjernen vår kun har kapasitet til å holde oppmerksomheten på få ting, og samtidig prestere godt. Med andre ord vil prestasjonen synke om man har fokus på flere stimuli om gangen (Boutcher, 2008, s.327). Jeg skrev tidligere hvordan et ytre fokus kan være å følge med på keeperen når man skal ta et straffespark. Ved å gjøre dette fjerner du oppmerksomhet fra noe mer oppgavespesifikt, og bruker deler av den begrensede oppmerksomhetskapasiteten man har, på noe som ikke er nødvendig for prestasjonen.

### 2.1.4 Oppmerksomhetstyper.

Det er forskjellige måter utøvere fokuserer på i konkurransesituasjoner og det kan hende noen utøvere bruker en type oppmerksomhet som begrenser deres prestasjon. Hva som kreves av en konkurransesituasjon varierer fra idrett til idrett. Ifølge modellen til Nideffer (1976, se figur 1) vil oppmerksomhet variere mellom to dimensjoner: bredde (bredt eller smalt) og retning (indre eller ytre). Et bredt eksternt fokus vil si at man spaner et bredt område, som for eksempel en midtbanespiller som ser over hele banen etter best mulig pasningsalternativ. Men et bredt indre fokus betyr at utøveren har sitt fokus internt på en rekke strategier og tidligere opplevelser. Et smalt eksternt fokus passer best når man skal konsentrere seg om en spesifikk ytre oppgave som for eksempel å skyte et straffespark i fotball. Et smalt indre fokus passer seg bedre når man skal fokusere på spesifikke bilder eller erfaringer fra samme eller lignende situasjoner (Boutcher, 2008, s.330).



(Figur 1: Nideffers Dimensions of attention, 1976)

Utfordringen utøvere har er å ha en oppmerksomhetstype som passer til oppgaven de står ovenfor. Det vil være kritisk for prestasjonen at oppmerksomheten er rettet mot det som er viktig og ikke andre uvesentligheter som befinner seg rundt. For eksempel vil det ikke være gunstig for en straffetaker å ha et bredt ytre fokus når han/hun skal skyte en straffe. Da vil fokuset være på å ta til seg all informasjon som er

tilgjengelig, framfor å ha et smalt indre fokus som da er på oppgaven og tidligere erfaringer fra lignende situasjoner. Og straffetaker kan da oppleve å prestere dårligere enn ønsket (Boutcher, 2008, s.330). I en straffesparkkonkurransetekst vil individuelle forskjeller i hvordan utøvere legger fokus kunne være avgjørende. Nideffer og Sagal (2001, s.312-315) skriver at utøvere med et smalt indre fokus er vanskeligere å distrahere enn utøvere med et bredere fokus.

### 2.1.5 Attention Control Theory (ACT) og angst.

ACT hevder at angst fører til nedsatt kontroll på oppmerksomheten, som igjen fører til nedsatt prestasjon. Grunnen til dette er at ACT bygger på teorien om at oppmerksomhet er styrt av to systemer: Et målstyrt oppmerksomhetssystem som kan sammenlignes med et smalt indre eller et bredt indre oppmerksomhetstype. Og et stimulidrevet oppmerksomhetssystem, som kan sammenlignes med et smalt ytre eller et bredt-ytre type oppmerksomhetstype (Eysenck, Derakshan, Santos & Calvo, 2007 og Coombes, Higgins, Gamble, Cauraugh & Janelle, 2009). ACT hevder at angst ødelegger balansen mellom disse to systemene, og dermed øker den stimulidrevne oppmerksomheter og minsker den målstyrte oppmerksomheten (Eysenck et.al, 2007 og Coombes et.al, 2009). I praksis betyr dette at når en spiller skal skyte et straffespark og opplever et høyt nivå av angst, vil fokuset gå mer over på ytre faktorer som da for eksempel er keeperen. Mens fokuset på egne kunnskaper og tidligere erfaringer i lignende situasjoner minsker. Dette kan bety at det er gunstig for keeper å dra på seg oppmerksomheten til straffetaker.

Når idrettsutøvere ikke presterer som forventet så sier vi gjerne at de choket. Choking er et fenomen som oppstår når utøvere opplever angst som kan oppstå før eller under konkurranser (Baumeister, 1984). Grunnen til at angsten oppstår er ofte på grunn av ytre faktorer som publikum, premier eller videoopptak, og felles for disse er at prestasjonen er i fokus (Masaki, Maruo, Meyer & Hajcak, 2017). Tidligere har oppmerksomheten blitt nevnt som en viktig faktor for å prestere optimalt. Og det er dermed ikke overraskende at oppmerksomhet også har noe å si for om utøvere choker eller ikke. En grunn er tanken på å feile tar opp en så stor del av utøverens oppmerksomhet at han/hun ikke klarer å ha nok fokus på oppgaven (Masaki et.al, 2017). En annen grunn kan være om ønsket om å prestere godt blir så stort at utøveren begynner å tenke på utførelsen av teknikken som skal brukes. En teknikk som ellers er automatisert blir da gjort til vanskeligere enn hva den er fordi utøveren tenker for mye på utførelsen (Baumeister, 1984).

## 2.2 Tidligere forskning på straffesparkkonkurranser.

Når man begynner å lese på forskning på straffesparkkonkurranser ser man tidlig at et ikke ubetydelig antall artikler og forskning baserer seg på det enorme presset en straffetaker er under, og hva dette gjør med psyken til vedkommende.

Når to lag skal ut i straffesparkkonkurranse så vil det være naturlig å anta at et lags største stjerne vil være det sikreste kortet til å score på sin straffe. Men som Jordet (2009a) viser med sin forskning så stemmer ikke dette. Videoanalysen som blei gjort på alle straffesparkkonkurransene i tre internasjonale mesterskap viste at spillere med høy status (høy status blei her definert ut i fra prestisjetunge priser spilleren hadde fått) presterte dårligere enn andre spillere, og man så tydeligere at disse hadde en oppførsel som tydet på at de ikke var komfortable i situasjonen. Jordet spekulerte dermed at disse spillerne presterte svakere enn forventet på grunn av svak selvregulering (Jordet, 2009a og Jordet, 2009b). Jordet, Hartman og Sigmundstad (2009) analyserte de samme tre straffesparkkonkurransene hvor de så at de som brukte lenger tid etter at dommeren hadde blåst klart scoret oftere enn de som brukte kort tid på å ta straffen etter at dommer hadde blåst. De så også at jo lenger tid en straffetaker brukte på å legge på plass ballen på straffemerket, bommet oftere enn de som brukte kort tid på å legge ballen til rette (Jordet, Hartman & Sigmundstad, 2009). Tilstrekkelig tid er også viktig når selve sparket skal gjennomføres. Det viser seg at straffetakere som ombestemmer seg i siste liten om hvor i målet de skal plassere skuddet, ofte skyter dårligere straffer enn om man skyter hvor man har bestemt seg for å skyte (van der Kamp, 2006. Noël & van der Kamp, 2012).

Jordet og Elferink-Gemser (2012) undersøkte hvordan fotballspillere opplever straffesparkkonkurranser og undersøkte dette med å intervjuer spillere på toppnivå som hadde vært igjennom én eller flere straffesparkkonkurranser. De valgte å dele hendelsen straffesparkkonkurranse inn i fire faser; fase 1 er pausen etter endte ekstraomganger før straffene, fase 2 når spillerne står i midt-sirkelen, fase 3 når man er på vei fram til å ta straffen og fase 4 når man er inne i 16-meteren og skal gjøre seg klar til å ta straffen. Det de oppdaget etter intervjuene var at spillerne opplevde flere stressende elementer i de to første fasene enn i de to siste fasene, og spesielt ikke i fase 3. Problemfokuset coping var tydelig allerede i fase 1, men sank inn mot fase 2, men økte igjen i fase 3 før det nådde klimaks i fase 4. Grunnen til at den problemfokusede copingen nådde klimaks i fase 4 var fordi spillerne følte de hadde mer kontroll på situasjonen når de selv skulle skyte straffe. Spillerne fortalte også at de opplevde mest følelser under fase 2 og 4, altså da de stod i midt-sirkelen og skulle ta straffen (Jordet & Elferink-Gemser, 2012). Dette kan keepere bruke til å vite når de skal begynne med utpsykingen under straffesparkkonkurranser. Når fokuset skifter fra fase 2 til 3 kan det være gunstig for keeper å begynne utpsykingen allerede i fase 3 for å dra ut overgangen mellom fase 4. Dette for å prøve å igjen endre fokuset til straffetaker på et mer ideelt tidspunkt enn når copingen når sitt klimaks i fase 4.

Navarro, van der Kamp, Ranvaud og Savelsbergh (2013) gjennomførte et forsøk om straffetakere som bruker en ikke-keeperavhengig strategi (når man bestemmer seg på forhånd hvor straffen skal skytes og ikke ut i fra hvor keeper slenger seg) faktisk kan la være å se på keeper når de skal skyte straffe. Under forsøket skulle spillerne (ikke toppidrettsutøvere) skyte tre straffer hver på én av to blinker i mål: en hvor det ikke var en keeper i mål, en hvor det var en keeper i mål som skulle prøver å redde og en straffe hvor straffetaker

fortalte keeper på forhånd hvor straffen skulle skytes. Resultatene viste seg at straffene ble skutt mindre nøyaktig når det stod en keeper i mål, og spesielt på straffen viste hvor ballen skulle skytes (Navarro, van der Kamp, Ranvaud & Savelsbergh, 2013).

Spillere som er nervøse før de skal ta et straffespark er ofte veldig fokusert på keeperen, og i denne konteksten kan keeperen sees på som en trussel. Videre vises det at disse individene ofte plasserer straffene de tar nærmere keeper. Annen forskning som komplimenterer dette viser at usikre straffeskyttere ofte ser mot midten av mål, og dette resulterte i at straffene ofte ble satt lenger mot midten av mål, selv om de ønsket å skyte til sidene. Bare at en keeper står i målet fører ofte til at skudd blir mer sentralisert i målet, selv om ikke straffeskytter er nervøs. Om man ser på keeperen før man skyter straffen og mens man treffer ballen med foten så er det større sjans for at straffen blir mindre presis. For å få maksimalt ut av denne «trusselstimulien» så bør keepere bevege seg før straffeskytter tar straffen. Dette kan resultere i at spilleren ser på keeper som gjør at keeper fanger skytters oppmerksomhet (Furley, Noël & Memmert, 2016).

Furley et.al (2016) gjorde en video analyse av straffesparkkonkurransene i Verdensmesterskapet i fotball og UEFA Champions League fra 1984 til 2012. De analyserte til sammen 322 straffespark. Av disse så var det ikke observerbart om straffeskytter så på keeper før han skjøt straffen på 16 (5%) av straffene. På 174 (54%) straffer så kunne man se at straffetaker ikke så på keeper, mens på de resterende 132 (41%) av straffene så kunne man se av skytter så på keeper. Av disse straffene kunne Furley et al. se at straffetakere som ser på keeper før de skyter har 10% større sjansen for å skyte en straffe som keeper redder. Man kan med andre ord si at keeperne presterte bedre når straffeskytter så på dem før de skulle ta straffen. Analysen viser også at keepere som prøver å distrahere skytter før han/hun skal ta straffen hadde 10% større sjanse for å redde. Dette støtter opp under annen forskning som viser at straffer ofte blir mer sentralisert om keeperen prøver å distrahere skytter. Keepere som gjør dette kan anta at straffen blir mer sentralisert enn om de ikke prøver å distrahere skytter. En annen studie (Furley et al., 2016) viser at keepere som redder straffer også slenger seg tidligere enn de som ikke redder straffe (Furley et al., 2016). Årsaken til dette kan være at mennesket har en begrenset mengde stimuli de kan holde fokus på om gangen. Desto mer stimuli det skal holdes kontroll på, jo svakere blir prestasjonene. Derfor kan et fokus på keeper være med på å svekke utførelsen av et straffespark fordi deler av oppmerksomheten er rettet mot keeper (Boutcher, 2008, s.327).

Et kjent fenomen mange opplever er når man har en intensjon om å ikke tenke på en spesiell ting eller gjøre ting på en måte så øker paradoksalt sjansen for at man nettopp gjør dette. Om man får beskjeden «ikke tenk på en hvit bjørn!», så ender man dog opp med å tenke på en hvit bjørn umiddelbart. For eksempel så bommer uerfarne golfspillere ofte på putt om de får beskjed om å ikke bomme (Bakker, Oudejans, Binsch & van der Kamp, 2006, s.265). Bakker et al. (2006, s.266) tror at det også kan forekomme under straffespark i

fotball. Selv om straffetaker oftest sees på den med mest fordel under straffespark, så bommes det overraskende ofte (ca. 25%). Dette kalles for ironic effects.

Ironic effects er betegnelsen på paradoksale situasjoner hvor man får beskjed om å ikke tenke på en spesifikk ting, som for eksempel en hvit bjørn, men det første man tenker på når man får denne beskjeden er nettopp en hvit bjørn. Dette forekommer også i idretten hvor man for eksempel i en straffesparkkonkurranse får beskjed om å ikke bomme, så resulterer det fort i at straffetaker bommer fordi man tenker på nettopp det at man ikke skal bomme (Bakker et al., 2006). Det kan være noe keepere kan utnytte i straffesparkkonkurranser. Når de er på vei inn i målet fra utenfor sekstenmeteren hvor de står når eget lag skyter straffe, kan de ta en tur bortom straffetaker som legger ballen til rette. Her kan de føre straffetaker med kommentarer som «Pass på så du ikke bommer nå. Det hadde vært litt flaut» eller «Ikke skyt på meg nå for da redder jeg, jo». Så kan det diskuteres om dette er moralsk å gjøre at en keeper oppsøker straffetaker på den måten.

## 2.3 Oppsummering av tidligere forskning på straffesparkkonkurranser:

Studier viser at det er flere faktorer som spiller inn når utøvere skal skyte straffer i straffesparkkonkurranser. Hvor høy status man har i media kan være en faktor som spiller inn. Jordet (2009) viser at lagets største stjerne har større sjanse for å bomme på straffespark enn resten av laget. Dette kan skyldes at disse store stjernene setter mer press på seg selv og har mer press på seg i avgjørende situasjoner. En annen faktor som spiller kan være med å påvirke utfallet av en straffesparkkonkurranse, er hvor lang tid spillerne bruker på å ta straffen (Jordet et.al, 2009). Straffetakere som bruker kortere tid på å ta straffen har større sjanse for å skyte en dårligere straffe, enn de som bruker den tiden de føler at de trenger (Jordet et.al, 2009).

Andre faktorer som kan sette sitt preg på en straffetakers prestasjon, er hvordan de klarer å skifte oppmerksomheten mellom de forskjellige fasene i en straffesparkkonkurranse (Jordet & Elferink-Gemser, 2012). Det kan se ut til at det er forskjell på fokuset til spillerne i de forskjellige fasene, men mellom fase 2 og 3 skjer det størst endringer. Fra fase 3 skifter oppmerksomheten over til å fokusere på den kommende oppgaven i fase 4; nemlig å ta straffesparket (Jordet & Elferink-Gemser, 2012). Det kan ta være fordelaktig for keeper å prøve å forstyrre dette oppmerksomhetsskiftet mellom overgangen fra fase 3 og 4.

Det er studier som viser at om straffeskyttere ser på keepere før de tar straffer så resulterer det i flere redninger og bedre prestasjon fra keeperne. Studien viser også at keepere som prøver å distrahere straffeskytter oftere redder straffer enn de som ikke gjør det. Videre så viser det seg at keepere som prøver å distrahere straffeskytter slenger seg senere enn de som ikke gjør det siden straffene da som regel blir skutt mer i senter av målet. Men analysen viser også at keepere som slenger seg tidligere redder flere straffer. Men man skal være obs på at det går an å slenge seg for tidlig på samme måte som man kan slenge seg for sent (Furley et al., 2016). Ut i fra forskningen til Navarro et al., 2013) kan det se ut til å være vanskelig å



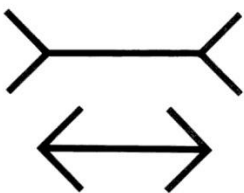
ikke se på keeper når man skal skyte straffe. Resultatene deres viser at presisjonen på straffene synker bare det står en keeper i mål som kan oppta blikkfanget til straffetaker (Navarro et al., 2013).

Forskning vil da anbefale keepere å prøve å trekke til seg oppmerksomheten til straffeskytter og da slenge seg litt senere enn hva de normalt ville gjort siden det er større sjans for at straffen er sentralisert. Som referese viser de til straffesparkkonkurransen mellom Costa Rica og Nederland i VM fra 2014 og Nederlands keeper Tim Krul som gjorde nettopp dette (Furley et al., 2016).

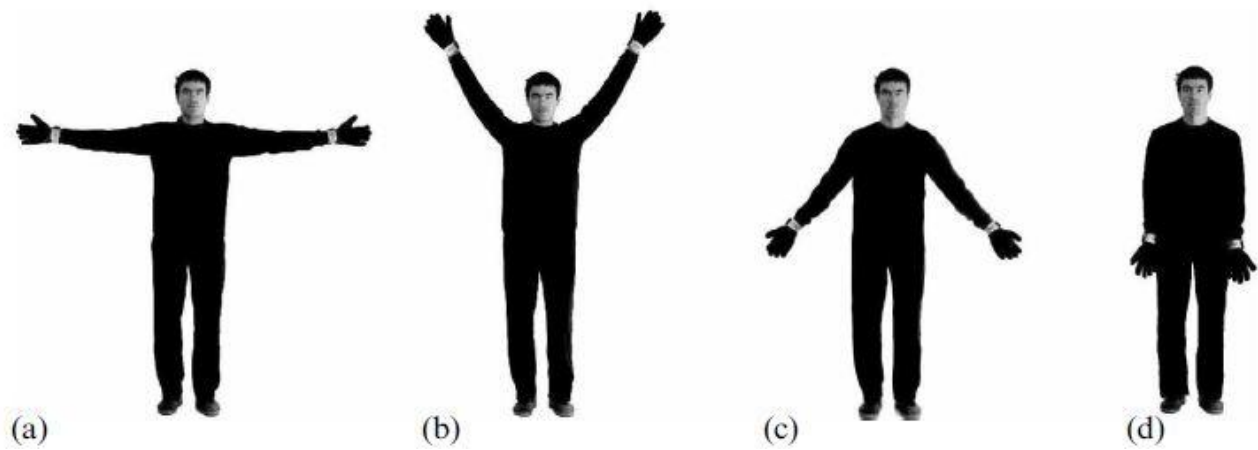
Ironic effects handler om den paradoksale situasjonen man havner i når man tenker at man, for eksempel, ikke skal bomme på en straffe. Men tanken på å bomme øker sjansene for å nettopp bomme (Bakker et al., 2006). Dette kan keepere utnytte ved å sette disse tankene i hodet på straffetaker i håp om at ironic effects skal slå ut i full blomst. Selv om det kan stilles moralske spørsmål tegn ved en slik strategi er det like fullt en strategi man kan anvende som det ikke eksisterer regler mot.

## 2.4 Tidligere forskning på keeperrollen i straffesparkkonkurranser.

Oddsene for at en keeper skal kunne redde et straffespark er liten med tanke på hvor liten tid man har fra ballen er skutt til den går mot mål. Keepere kan derfor prøve å se hvilken side straffeskytter skal skyte mot ut ifra informasjon de kan skaffe gjennom hans/hennes bevegelser. Eventuelt så kan keepere prøve å påvirke straffeskytter til å skyte mot en side, som for eksempel ved å stå noen få centimeter nærmere en av sidene. Studier har vist at keepere kan, ved å løfte eller senke armene, imitere Müller-Lyer-posituren (Müller-Lyer illusjonen beskriver hvordan en figur/person kan se større/mindre ut bare ved å endre enkle detaljer. Se figur 2 under for eksempel og figur 3 for hvordan keeper kan imitere Müller-Lyer-posituren) for å lage en optisk illusjon over hvor høye de egentlig er. Dette kan føre til at keeperen kan påvirke hvor straffetaker skyter ballen. Ved å gjøre dette kan en keeper få seg selv til å se 3-5% større eller mindre ut, som er ca. 6-9 cm for en gjennomsnittlig høy keeper på 186 cm (van der Kamp & Masters, 2007, s. 951-952).



Figur 2: Müller-Lyer illusjon. Linjene er like lange, men den øverste figuren ser lenger ut på grunn av utformingen på endene ([https://how-emotions-are-made.com/w/images/b/b7/M%C3%BCller-Lyer\\_illusion.png](https://how-emotions-are-made.com/w/images/b/b7/M%C3%BCller-Lyer_illusion.png))



Figur 3: Keeper som illustrerer Müller-Lyer positurer og normal keeperpositur (van der Kamp & Masters, 2007)

Man hører ofte at det er viktig at keepere gjør seg store, men ved straffespark kan dette virke mot sin hensikt om man skal tro resultatene til van der Kamp og Masters: Resultatene deres viser at om en keeper strekker armene i været for å se større ut, så er sjansen større for at straffen som tas skytes lenger ned i hjørnet enn om en keeper prøver å gjøre seg mindre. Men disse resultatene har ikke blitt prøvd ut med profesjonelle keepere (van der Kamp & Masters, 2007, s.953). Men hva annet kan keepere gjøre enn å stå stille på streken for å manipulere straffetakers størrelsesinntrykk av dem? Mye tyder på at keeper kan stå nærmere en side av målet og veive opp og ned med armene, og hvorfor skal forklares under.

En studie gjort av Masters, van der Kamp og Jackson (2007) hvor de gjorde en videoanalyse av 200 klipp av straffer fra en rekke mesterskap viste at ved 96% av straffene, så sto keeperen noen få centimeter nærmere én side av mål. Den gjennomsnittlige «feilposisjoneringen» er på 9,95 cm, som tilsvarer en økning på åpningen mot en side av mål på 2,9%. Det viste seg at ved å bruke denne strategien så ble 59% av straffene skutt mot den mer åpne siden, selv om dette ikke nødvendigvis var bevist. Denne observasjonen ble etterfulgt av et forsøk hvor det ble satt en gjenstand i mål og 51 deltagere skulle se hvilken side av mål som var mest åpen. Deltagerne la merke til en liten forskjell (0,5%) på sidene, men de hadde ikke stor tro på at det faktisk var noen forskjell. Et annet forsøk fikk 20 deltagere til å gjøre det samme, men denne gangen stod det en keeper i mål. Og resultatene var de samme. Men når størrelsen på det åpne området økte med over 3% ble deltagerne mye mer sikre i sine svar. Til slutt ble en gruppe på 32 deltakere bedt om å skyte straffe kun når de så keeperen stå midt i mål. På tross av denne instruksjonen ble flere straffer skutt når keeperen ikke stod i senter av mål, men når den ene siden av mål hadde 1,6-3% større åpning enn den andre siden, og skuddene ble, lite overraskende, skutt mot den siden med størst åpning. Dette kan tyde på at keepere kan påvirke hvor straffetaker skyter ved å stå 6-10 cm mot en side av mål. Dette vil øke sjansen med omtrent 10% for at straffen skytes mot det større området av mål som er åpent (Lidor, R., Ziv, G., & Gershon, T., 2012, s. 381-382).

En annen studie gjort av Lidor et al. (2012) viste at keepere kan påvirke straffetakers presisjon ved å veive armene opp og ned. Et forsøk ble gjort hvor 18 straffetakere tok straffer med lite press (straffer hvor utfallet ikke har positivt utfall om de treffer. Deltagerne fikk beskjed om at straffen bare skulle brukes til å følge med på øynene til deltagerne) og 18 andre tok straffer med mye press (Straffer hvor det står noe på spill og en bom vil gi negativt utfall. I denne studien ble penger brukt for å gjøre straffene til high anxiety straffer). I begge tilfellene så ble presisjonen på straffene redusert med 32 cm (skuddene ble plassert nærmere senter av mål) når keeper veivet opp og ned med armene. I tillegg reddet keeperne flere skudd når de veivet med armene enn når armene var plassert langt siden av kroppen. Data samlet inn med gaze tracking viste at straffetakerne ble mest distraheret når keeperen beveget seg. Spesielt under high anxiety straffene så syns straffetakerne at det var vanskelig å ikke bli distraheret av en keeper som beveget på seg, og at blikkene mot keeper ble hyppigere og lenger (Lidor et al., 2012, s.382). Med tanke på hvor mye som ofte står på spill i straffesparkkonkurranser så vil det ikke være banalt å mene at alle straffene i en straffesparkkonkurranse har høyt press. Og det vil da være lurt av keeper å ta i bruk en slik strategi.

Dette med at å veive opp og ned med armene kan påvirke straffetaker kan samsvare med van der Kamp et al. (2007) forskning på hvordan The human Müller-Lyer illusion kan påvirke straffetakere. Van der Kamp et al. (2007) fant ut at om keeper strekker armene i været (arms-up posture) så vil dette skape en illusjon om at keeperen er høyere enn det han egentlig er, og dette kan resultere i at straffetaker skyter straffen lenger vekk fra keeper som medfører at den er vanskeligere å redde. Men de har også funnet ut at å strekke armene ut til siden (såkalt control posture) vil øke sjansen for at straffetaker skyter straffen nærmere keeper, siden dette får keeperen til å se mindre ut enn når man strekker armene opp (van der Kamp et al., 2007).

Men hva slags effekt har utpsyking/forsøk på utpsyking på hjernen vår?

Når spillere skal ta straffespark blir de ofte møtt av en keeper som har strategier som har som hensikt å distrahere straffetakeren. Men det finnes ingen empiriske bevis på at visuell distraksjon har noen effekt på visuell kontroll eller prestasjonen til straffetaker. Forskning innen psykologi sier at distraksjon har skadelig påvirkning på kognitiv prestasjon, og da spesielt i situasjoner med mye press (Wood & Wilson, 2010, s.937).

Forskning viser at nervøsitet påvirker oppmerksomhetskontroll og dette igjen påvirker presisjonen på straffesparket som blir tatt. Deltagerne i dette forsøket, av Wood og Wilson (2010), som stirret mot midten av mål (hvor keeper stod) skøyt straffer som var merkbart nærmere keeper. Disse resultatene tilsier at man bør se på det stedet i mål man vil skyte. Forskning på nervesystemet støtter oppunder dette og sier at man i større grad treffer der man vil om synet er med på å stimulere nervesystemet til å utføre riktig treff på ballen (Wood & Wilson, 2010, s.938).

I følge ACT (Wilson, Wood & Vine, s.762, 2009., Eysenck, Derakshan, Santos & Calvo, 2007., Eysenck & Derakshan, 2010), så blir nervøse utøvere lettere distraheret av trussel og oppgaveirrelevant stimuli i større grad enn oppgaverelevant stimuli som er nødvendig for å kunne skyte en god straffe. Dette er da fordi det eneste som står i veien for straffetaker og et vellykket utfall av straffen er keeperen, så vil keeperen bli sett på som en trussel. Det viser seg at nervøse/redde individer søker etter trusselens kilder med blikk for å få oppklaring på hva som skaper nervøsiteten/redselen. I en straffesparkkonkurransesammenheng vil dette være keeper og det vil være fornuftig å anta at straffetaker da søker etter keeper med blikket sitt for å ha kontroll på og forutse keeperens handlinger (Wilson et.al s.762, 2009., Eysenck et.al, 2007., Eysenck & Derakshan, 2010).

Det vil da være fornuftig å anta at det er fordelaktig for keeper å bedrive utpsykende adferd når straffetaker er nervøs og har blikket sitt på keeper da det viser seg at nervøse straffetakere blir lettere distraheret. Som nevnt tidligere så skriver van der Kamp & Masters (2007) og Wood & Wilson (2010) at riktig positur og bevegelser kan være med på å distrahere straffetaker vekk fra hans/hennes primære arbeidsoppgave. Det som da vil være gunstig for keeper å gjøre er å stå noen få centimetere nærmere en side av mål mens han/hun står med armene strekt ut til siden som en utgangsstilling for så å starte å veive med armene opp og ned for å dra til seg oppmerksomheten fra straffetakeren i enda større grad enn ved å bare være til stede som truende stimuli.

## 2.5 Oppsummering av forskning på keeperens rolle i straffesparkkonkurranser:

I situasjoner med stort press, som straffesparkkonkurranser, vil det være gunstig for keepere å prøve å distrahere straffetaker til å se på dem når de skal ta straffe. Forskning viser at om man ser på keeper før man skyter straffen, skyter man merkbart nærmere keeper. Dette fordi synet er med på å stimulere nervesystemet når man sikter, og om man da ser på keeper vil man skyte nærmere keeper (Wood & Wilson, 2010).

Siden keepere har oddsen mot seg i straffesparksituasjoner så hender det at keepere prøver å psyke ut eller påvirke straffetaker til å skyte et bestemt sted. Lidor, Ziv & Gershon (2012) analyserte 200 straffespark og så følgende; i 96% av alle straffene så stod keeperne litt lenger mot en av sidene med en gjennomsnittlig feilposisjonering på 9,95 centimeter. Dette viser seg at øker sjansen for at straffetaker skyter mot den siden keeper ønsker og har «åpnet» mer. Om dette er bevisst eller ikke vet man ikke, men om keeper åpner en av sidene med under 3% (av det totale området av målet) så øker sjansen for at straffetaker skyter nettopp der. Om keeper «åpner» mer enn 3% viser forsøk av Lidor et al. (2012) at straffetaker i større grad ser at den ene siden av målet er mer åpent enn det andre.

Det har også blitt gjort forsøk på om det har noen effekt på straffetaker om keeper står i mål og veiver opp og ned med armene. Forsøkene ble gjort med både low anxiety og high anxiety straffer. Det viser seg at om keeper veiver med armene så påvirker det utfallet positivt for keeper, og da spesielt under high anxiety straffer, da straffetaker synes det var vanskelig å ikke la seg distrahere av en keeper som bevegde seg (Lidor et al., 2012). Med dette i bakhodet kan man også se på hva keeper kan gjøre for å distrahere. Riktige bevegelser og positur kan være med på å distrahere straffetaker, og det kan også være fordelaktig for keeper å stå noen få centimeter lenger mot den ene siden av mål. Dette ser straffetakerne ubevist at den ene siden er mer åpen enn den andre, og dette øker sannsynligheten for at straffen skytes mot det noe mer åpne hjørnet. Keeper kan også veive opp og ned med armene for å dra på seg oppmerksomheten i enda større grad (Kamp & Masters, 2007., Wood & Wilson, 2010).

## 2.6 Problemstilling.

I denne masteroppgaven skal jeg ta for meg følgende problemstilling:

«Hva kan keepere gjøre under straffesparkkonkurranser for å psyke ut <sup>1</sup> straffetaker?»

For å kunne besvare denne problemstilling på best mulig måte skal jeg gjøre følgende:

Bruke tidligere forskning på straffesparkkonkurranser som grunnlag for både diskusjon og som grunnlag til kvalitative intervju. Intervjuene skal brukes for å skaffe mer empiri fra keeperes perspektiv på straffesparkkonkurranser da jeg finner store mangler av dette i tidligere forskning. Og informantene skal være keepere som spiller på toppnivå i Norge og helst på sine respektive landslag (begge kjønn).

Det jeg ønsker å oppnå er å lage en oversikt over hjelpemidler i form av strategier keepere kan ta i bruk i straffesparkkonkurranser for å hjelpe dem med å få en fordel over straffetaker. Dette håper jeg på å oppnå ved bruke empiri fra intervjuene og knytte dette opp mot det teoretiske grunnlaget jeg har satt og tidligere forskning.

## 3.0 Metode

---

### 3.1 Valg av analyseenhet og utvelgning av informanter.

Når man formulerer en problemstilling så vil problemstillingen aleine avgrense hvilke enheter man bør undersøke i studien. For å bruke min problemstilling som eksempel: «Hva kan keepere gjøre under

---

<sup>1</sup> : «Adferd fra keeper som flytter fokuset til straffetaker fra primæroppgaven(straffesparket) og over på ikke-relevante elementer i situasjonen, og dermed skaffe seg et overtak over straffetaker.»

*straffesparkkonkurranser for å psyke ut straffetaker?»*. Denne problemstillingen har et klart tema og en tydelig avgrensning. Fenomenet som skal undersøkes er utpsyking i straffesparkkonkurranser og keepere, men jeg må avgrense hvilke enheter som skal belyses i studien, som i mitt tilfelle er keepere fra begge kjønn som spiller fotball i Eliteserien/Toppserien og da helst med landskamper på aldersbestemt og/eller A-lagsnivå, altså jeg har foretatt et strategisk utvalg. Men mer om dette litt senere (Grønmo, s. 79, 2011).

Men nå skal jeg ta en titt på hvilke typer av analyseenheter som finnes. Grønmo (2011) forteller om tre ulike typer analyseenheter: Aktører, handlinger og meninger. Jeg skal ta utgangspunkt i analyseenheten handlinger. Handlinger som analyseenhet tar ikke utgangspunkt i aktører, men heller handlingene forskjellige aktører utfører. Disse handlingene er ikke kun handlinger som blir gjort av en aktør i stillhet, men også i samhandling med andre aktører. Som i denne oppgaven vil være hvordan keeper (aktør 1) oppfører seg i straffesparkkonkurranser og hva han/hun gjør for å psyke ut straffetaker (aktør 2). Om man skal bruke handlinger som analyseenhet må disse være tydelig definert da det, i motsetning til aktører, ikke finnes fullstendige oversikter over i systematiske registre (Grønmo, s. 80, 2011).

Teoretisk generalisering er en type generalisering som brukes i kvalitative studier, som tar utgangspunkt i de samfunnsforholdene og forståelsen for disse som studeres. Formålet med å studere utvalget som problemstillingen refererer til er ikke å trekke slutninger om de ulike aktørene som deler univers (straffesparkkonkurransen i dette tilfellet). Ei heller om utbredelsen eller fordelingen av egenskaper ved de ulike aktørene i universet. Formålene som styrer teoretisk generalisering er helt forskjellige, og da nevnes to formål som spesielt viktige, men et av dem er mer viktig for min oppgave:

1. Det ene formålet er å utvikle begreper, hypoteser og teorier som skal gjelde for hele universet (konteksten) ut ifra tidligere teori på feltet.
2. Det andre formålet handler om å studere et utvalg aktører for å danne et helhetlig bilde av hele konteksten som aktørene er med på å danne. I min oppgave vil dette være å danne seg et helhetlig bilde av hvordan keepere bruker utpsyking til sin fordel i straffesparkkonkurranser. Dette er en framgangsmåte som er vanlig for å danne seg et helhetlig bilde av et avgrenset område (Grønmo, s. 88, 2011).

Disse teoretiske generaliseringene baserer seg ikke på sannsynlighetsutvalg, men tar heller utgangspunkt i strategiske utvalg. Denne typen utvalg bygger ikke på tilfældighetsprinsippet, men heller på systematiske vurderinger av hvilke enheter/informanter som ut ifra teoretiske og analytiske parameter egner seg mest på grunn av relevans for oppgaven og hvor interessante informantene vil være for oppgaven (Grønmo, s.88, 2011).

Når jeg gjorde mitt strategiske utvalg av informanter hadde jeg noen tydelige avgrensninger for hvem som kunne brukes til informanter i oppgaven:

1. Keeperen skal helst spille i Eliteserien for menn eller Toppserien for kvinner, og helst også ha landskamper på A -og/eller aldersbestemt nivå.
2. Keeperen har deltatt i én eller flere straffesparkkonkurranser.
3. At spilleren spiller for en klubb i relativ nærhet (Østlandet og Sørlandet, av økonomiske årsaker).

Med disse avgrensningene til grunne så hadde jeg en liste på ti informanter som jeg ønsket å intervju. Jeg gikk til verks med å sende mail til klubbene de tilhørte om dette var mulig. Dette resulterte i fem positive svar, et nei, og da 4 klubber som ikke svarte selv etter utallige purringer. Dette endte med fem intervjuer med keepere med forskjellige opplevelser, strategier og tanker rundt straffesparkkonkurranser. Men dette utfallet viser også en klar svakhet med selektivt utvalg; nemlig at man fort kan ende opp med færre informanter enn man ønsker da klubb/spillere ikke ønsker å delta eller at man ikke får svar i det hele tatt på henvendelser.

Jeg fikk kontakt med informantene mine på følgende måte. Jeg sendte en mail (og i noen tilfeller ganske mange mailer) til sportslig leder i klubbene keeperne tilhørte. De jeg fikk svar fra sendte mailen videre til den aktuelle keeperen og om de var interessert i å stille opp så sendte de meg en mail og sa at de var interessert, og så avtalte vi tid. Sted ble automatisk avtalt da alle ville ha intervjuet etter en trening etter at de hadde spist lunsj med resten av laget, og dette foregikk enten på stadion eller ved treningsanlegget til klubben.

## 3.2 Kvalitativt intervju – uformell intervjuing.

Uformell intervjuing er en fleksibel måte å utspørre respondenter på i form av samtaler med informanten. Dette skjer på en fleksibel måte da intervjuets gang styres av hvordan samtalen utvikler seg ut ifra temaene forskeren har valgt ut på forhånd, hva informanten har å bidra med og selvfølgelig hvor god kommunikasjonen mellom forsker og informant er. Oppfølgingsspørsmål blir konstruert underveis og ut ifra hva informanten svarer, og forskeren bør kunne være fleksibel i opplegget for å kunne forbedre intervjuingen i selve situasjonen og føre neste intervju. Fleksibilitet er viktig i stor grad fordi det er vanskelig å på forhånd planlegge og se for seg i detalj hvordan intervjuet vil foregå og forspille seg (Grønmo, s.160, 2011).

Selv om uformell intervjuing ikke kan planlegges til hver minste detalj så betyr ikke det at man ikke før forberede seg godt. På forhånd bør flere ting gjøres; som å utforme en intervjuguide. En intervjuguide er forskerens veiledende snor til intervjuet. Den skal beskrive hvordan intervjuet skal foregå og hva forskeren skal spørre/snakke med informanten om. Den skal ikke være så detaljert og kompleks at intervjuet ikke kan være fleksibelt, men også såpass detaljert at forskeren skal kunne skaffe relevant informasjon til studien. Ved uformell intervjuing kan forskeren hele tiden vurdere hvor stort informasjonsbehovet er og justere seg

deretter. Og med dette kan forskeren spesifisere tema til intervjuet ut ifra informasjonsbehovet. De overordnede temaene i intervjuguiden utgjør hovedinnholdet, mens listen over tema i sin helhet skaper et bilde over hva slags informasjon forskeren ønsker å få ut av intervjuene (Grønmo, s.161, 2011).

Før intervjuet bør forskeren ta stilling til hvor åpen han/hun skal være mot informanten. Forskeren kan ikke skjule ovenfor informanten at det er en studie de deltar i, men som forsker kan man velge hvor mye av innholdet i studien og hvor mye av hensikten en vil dele med informanten. Men det optimale er selvfølgelig full åpenhet mot informanten. I en del intervjusammenhenger vil det være nødvendig å søke om konsesjon fra datatilsynet gjennom å sende en søknad til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, som vurderer om det er nødvendig å søke konsesjon. Det er også viktig at forskeren legger vekt på anonymisering. Informantene skal ikke kunne gjenkjennes gjennom navn eller intervjumaterialet. Det er derfor viktig at informantene gir sitt informerte samtykke gjennom at forskeren gir informasjon om studien og dens hensikt. All data skal behandles konfidensielt og informantene skal da selvfølgelig anonymiseres. Informantene skal også opplyses om sin rett til å nekte å delta i studien, kunne avbryte intervjuet når som helst og at informasjonen de gir kan trekkes fra studien så lenge studien pågår (Grønmo, s.162, 2011). Når jeg kontaktet klubbene og spillerne om deltakelse til intervjuet valgte jeg å være ganske åpen om formålet med studiet, men unnlot å nevne hva intervjuet skulle inneholde av tema og spørsmål av to grunner: For å ikke legge føringer for hva slags svar jeg ønsket og for at informanten skulle finne på å svare det de trodde jeg ville at de skulle svare.

Jeg meldte også studien inn til NSD og fikk den godkjent da ingen av spørsmålene eller hensikten ved studien er av den karakter at personlig informasjon kommer ut. Men jeg har uansett anonymisert informantene med fiktive navn i oppgaven.

For at intervjuet skal bli så godt som mulig er det viktig at det etableres en god kommunikasjonssituasjon. Dette kan gjøres ved at intervjuet foregår på et sted og tid hvor informanten føler seg vel, og hvor det ikke vil bli forstyrrelser. Det er også viktig at forskeren finner riktig tone for intervjuet slik at den blir så dagligdags som mulig og at informanten føler seg på bølgelengde med forskeren (Grønmo, s. 163, 2011). For å åpne nettopp dette så startet jeg alltid interaksjonen med en veldig uformell og dagligdags tone når jeg møtte informantene. På vei inn i lokalene hvor intervjuene skulle holdes så var samtalen veldig dagligdags i form av spørsmål som «Hvordan går det?» eller «Godt og komme i gang med sesongoppkjøringen igjen?». Dette gjorde jeg bevisst for at informanten ikke skulle føle at intervjuet kom til å være «mekanisk», men mer flytende som en samtale siden de fleste informantene er unge og har mest sannsynlig ikke deltatt på et forskningsintervju tidligere. Så jeg mener det er viktig å tidlig etablere en dagligdags tone slik at informantene ikke tenker at dette skal foregå på en ekstremt punktlig, formell og «slavisk» måte. Intervjuene foregikk i klubbens lokaler på et rom spillerne selv valgte og kjente til. Dette for at intervjuet skulle foregå på et sted hvor informanten følte seg komfortabel.



Forskeren skal med utgangspunkt i intervjuguiden styre intervjuet slik at han eller hun kommer igjennom de temaene og spørsmålene som er satt på forhånd. Men forskeren skal også være åpen for initiativ fra informanten underveis i intervjuet om eventuelle temaer informanten ønsker å tilføye i tråd med intervjuguiden. Under intervjuet skal forskeren lytte, tolke og komme opp med oppfølgingsspørsmål slik at svarene kan bli enda mer konkretisert. Det er også viktig for forskeren å holde en god flyt gjennom hele intervjuet med gode overganger mellom hvert tema. Bakgrunn for tema bør forklares og hvert tema bør bli gjort ferdig før man går over på neste tema. Det er også gunstig å starte med lette spørsmål slik at informanten glir inn i en god flyt. Intervjuet bør også avsluttes med lette spørsmål for at informanten og forskeren skal føle at intervjuet avslutter på en god måte (Grønmo, s. 163, 2011).

Dataregistrering av forskningsintervjuer baserer seg som oftest på lydopptak. Om man skal benytte seg av lydopptak må informanten godkjenne dette. Som oftest er de fleste med på bruken av lydopptak, men det kan være noen som føler seg ukomfortable eller hemmes av at det er en mikrofon til stedet under intervjuet. I disse tilfellene må forskeren ty til notater. Det å notere alt som blir sagt under et intervju er meget krevende både for forsker og informant. Forskeren må da skrive ned svar, tolke svarene han/hun får og tenke på oppfølgingsspørsmål på én gang, og dette er i tillegg mye mer tidkrevende underveis enn lydopptak (Grønmo, s.164, 2011). Jeg baserte min dataregistrering på lydopptak, noe som alle informantene samtykket til. Enkelte virket også lettet over at det skulle tas opp og ikke noteres. Lydopptakene ble gjort med en mikrofon koblet inn i en bærbar PC som tok opp lyden med et opptaksprogram. Grunnen til at jeg valgte å bruke PC kontra båndopptaker er at en del av intervjuet var å se på en straffesparkkonkurranse (straffesparkkonkurransen som ble vist var mellom Nederland og Costa Rica fra VM i 2014), og det var da mer praktisk med bruk av en PC og en meget god mikrofon. Jeg hadde også med meg en notatblokk som jeg kunne bruke til å notere ned oppfølgingsspørsmål og stikkord som kunne tas opp senere i intervjuet.

Siden uformell intervjuing bygger på samhandling og kommunikasjon mellom to parter kan det oppstå problemer underveis i intervjuingen. Et nokså vanlig problem som kan oppstå er at kommunikasjonen mellom forskeren og informanten fungerer dårlig. I denne sammenhengen betyr dette at informasjonsutvekslingen blir begrenset og forskeren ikke får den informasjonen informanten har. Andre problemer som kan oppstå gjennom dårlig kommunikasjon er at informanten misforstår hva forskeren mener og dermed feiltolker hva slags informasjon forskeren ønsker. Det kan også skje motsatt vei at forskeren feiltolker informantens svar. Dette er ting som kan være med på å svekke datakvaliteten fra intervjuet. Disse problemene kan unngås ved at forskeren på forhånd velger ut hvordan han/hun skal kommunisere med informanten. Et annet problem som kan oppstå under intervju er om forskeren legger føringer for hva informanten skal svare. Dette kan skje om forskeren stiller førende spørsmål, men det kan også skje ut ifra måten forskeren opptrer og ter seg på. Det er derfor viktig at forskeren finner en nøytral

kommunikasjonsform som legger til rette for en trygg atmosfære for informanten. Det kan også hende at informanten gir ufullstendige eller feil svar på spørsmål. Dette fordi informanten ønsker å framstå på en spesiell måte ovenfor forskeren, eller fordi informanten ikke husker godt nok hva som hendte i den aktuelle situasjonen (Grønmo, s.165, 2011). Jeg opplevde heldigvis ingen problemer med dårlig samhandling/kommunikasjon med noen av informantene. Grunnen til dette vil jeg tro er en kombinasjon av et par ting. Først og fremst fordi alle informantene var veldig interessert i å delta på intervjuet fordi de så på temaet som veldig spennende og da muligens som en lærerik opplevelse. En annen grunn er at jeg bevisst holdt en uformell seriøs tone som muligens avskrekket situasjonen litt og gjorde at intervjuet først og fremst følte ut som en samtale mellom to keepere som snakker om sin felles nisjeinteresse. Og den siste grunnen er, med et par unntak, at informantene ikke var veldig mye yngre enn meg selv. Når jeg da ikke gikk inn med en formell tone, kombinert med et faglig språk, så ble tonen mye lettere og mer dagligdags siden vi begge var på en naturlig bølgelengde.

### 3.3 Utforming av intervjuguide.

For å kunne utforme en god intervjuguide til denne oppgaven startet jeg først med å skape meg et bredt bilde av tidligere forskning som hadde blitt gjort. Jeg leste det meste jeg fant om keepere og straffesparkkonkurranser, og sorterte ut de mest relevante og gikk dypere inn i disse artiklene. Dermed kunne jeg dra ut hva forskningen sier og presentere disse forskningsresultatene for informantene slik at de kunne komme med sine subjektive meninger ut i fra sine erfaringer. Etter det så jeg etter hvor jeg syns det var mangler i den tidligere forskningen. Jeg fant svært lite om hvordan keepere forbereder seg inn mot en potensiell straffesparkkonkurranse; både strategisk, statistisk og mentalt. Jeg ønsket å konstruere spørsmål som ga informantene mulighet til å være åpne om egne tanker rundt hvert spørsmål uten at de følte seg ledet inn på et svar eller følte de måtte svare det de trodde jeg ville høre (Thagaard, 2018). Ved å ha spørsmål hvor informantene hadde mulighet til å svare mye, så var det da lettere å skape oppfølgingsspørsmål underveis. Oppfølgingsspørsmål anvendes til å oppmuntre informanten til å gå enda mer konkret inn på det som allerede har blitt sagt eller å eventuelt gå mer inn på konkrete utsagn som kommer under lange og utfyllende svar. Dette kan gjøre ved å stille spørsmål som «hva mente du med x?» eller «kan du fortelle mer om x?» (Thagaard, 2018). En annen måte å kunne få mer informasjon ut av informantene på er å knytte spørsmålene opp mot tidligere erfaringer (Thagaard, 2018). Dette var en av grunnene til at jeg valgte ut informanter som hadde vært med på straffesparkkonkurranser tidligere, slik at de kunne snakke av erfaring og om hvordan de opplevde situasjonen selv, og ikke måtte spekulere i om hvordan de tror de hadde opplevd en straffesparkkonkurranse.

Mellom hvert tema la jeg inn en kort pause slik at både informantene og jeg fikk ett minutt til å klarne hodet litt før neste tema og for å eventuelt gå litt tilbake til tidligere spørsmål om informantene hadde mer å legge til (Thagaard, 2018).

Da jeg satt intervjuguiden sammen delte jeg den opp i tre hoveddeler (se vedlegg 1 for intervjuguide): forberedelser, nerver og strategi. Dette gjorde jeg for å få en tydelig inndeling og bedre oversikt underveis i intervjuene, under transkripsjon og analyse av dataene. Det ble da lettere å sette informantenes svar mot hverandre og se hva de ulike informantene svarte på samme spørsmål (Thagaard, 2018).

## 3.4 Datakvalitet, reliabilitet og validitet.

### 3.4.1 Datakvalitet:

Datakvalitet er betegnelsen på hvor god kvalitet en mengde data har på å belyse en problemstilling.

Kvaliteten må sees i sammenheng med konteksten de skal brukes. Jo bedre datamaterialet er med på å belyse en problemstilling jo bedre kvalitet vil det si at datamaterialet har og kvaliteten vil da variere ut ifra forskjellige problemstillinger. For eksempel vil min innsamlede data ha høy kvalitet inn mot straffesparkkonkurranser da jeg utelukkende spurte informantene om straffesparkkonkurranser i intervjuene. Kvaliteten vil da synke om samme data skulle bli brukt til å diskutere straffesparksituasjoner i kamp. Og blitt ansett som dårlig kvalitet om disse dataene skulle blitt brukt til en problemstilling om oksygenopptak hos hekkeløpere da straffesparkkonkurranser har null relevans mot dette (Grønmo, s. 217, 2011)

Om datamaterialet egner seg til å belyse problemstillinger i bestemte studier avhenger av flere faktorer:

1. Innsamlede data skal vise faktiske forhold og reflektere sann informasjon til den aktuelle problemstillingen. Datamaterialet må også være basert på prinsippene for forskningens sannhetsforpliktelse.
2. Datamaterialet bør danne grunnlag for teoretisk drøfting og argumentasjon. Dette gjennom at datainnsamlingen er basert på vitenskapelige prinsipper for logikk og språkbruk. Datainnsamlingen bør derfor ta utgangspunkt i så presise begreper og formuleringer som mulig. Datainnsamlingen bør også være forankret i tidligere forskning på det aktuelle feltet og bør være så fullstendig at de innsamlede dataene kan dekke alle momenter som er relevante i den/de aktuelle problemstillingene.
3. Utvelgelsen av informanter må gjøres på en god og forsvarlig måte. Utvelgelsen bør også være slik at utvalgsstørrelsen og utvelgingsmetoden er tilpasset typene av generaliseringer som problemstillingene forutsetter.

4. Utvelgingen av informasjonstyper må bli gjort på en systematisk måte. Dette bør ta utgangspunkt i begrepene som følger med problemstillingen, for dermed å spesifisere dimensjoner og kategorier som er mest relevante for disse begrepene.
5. Datainnsamlingen bør foregå på en måte som baserer seg på forutsetningene og framgangsmåtene som gjelder for det aktuelle undersøkelsesopplegget. Man bør også gjøre en innsats for å unngå eller redusere de problemene som kan oppstå under datainnsamling.

Kvaliteten på datamaterialet kan betraktes ut ifra hvor godt disse forutsetningene er oppfylt. I følge Grønmo (s.218, 2011) så kan kvaliteten på data sees på som god når:

*«Datamaterialet bygger på vitenskapelige prinsipper for sannhetsforpliktelse og logisk drøfting, og dersom så vel utvelgingen av enheter og informasjonstyper som innsamlingen av data er gjennomført på en systematisk og forsvarlig måte, i tråd med forutsetningene og framgangsmåtene i de samfunnsvitenskapelige undersøkelsesoppleggene som brukes.»*

### 3.4.2 Reliabilitet.

At et datamateriale har reliabilitet betyr at datamaterialet er pålitelig. Om det er samsvar mellom ulike datainnsamlinger om samme tema basert på samme undersøkelsesopplegg. Det finnes også flere typer reliabilitet, men ofte så har man mest vekt på to hovedtyper: stabilitet og ekvivalens. For å argumentere for god reliabilitet i min oppgave vil det være mest hensiktsmessig å se etter stabilitet i datamaterialet, da jeg er den eneste som utfører datainnsamlingen og det er med samme undersøkelsesopplegg på ulike tidspunkt (Grønmo, s.222, 2011).

Som nevnt over så dreier stabilitet seg om graden av samsvar mellom data om et fenomen samlet inn med samme undersøkelsesopplegg på forskjellig tidspunkt. Men en forutsetning for dette er at fenomenet som skal undersøkes er stabilt og ikke endrer seg mellom datainnsamlingstidspunktene. Man kan si at innsamlede data har høy stabilitet om det er samsvar mellom de innsamlede dataene fra forskjellige tidspunkt, og at undersøkelsesopplegget fungerer likt på de forskjellige tidspunktene. Det er viktig for analyseresultatene at undersøkelsesopplegget har vært stabilt gjennom datainnsamlingsperioden. Om undersøkelsesopplegget har fungert ulikt på de forskjellige tidspunktene vil resultatene være mindre holdbare, og dette vil føre til at studien har liten vitenskapelig verdi (Grønmo, s.222-223, 2011).

Men hvordan kan man vurdere data som reliable? I kvantitative studier kan man teste eller beregne reliabiliteten til datamaterialet på en god og presis måte, men dette er sjeldent mulig i kvalitative studier. For å beregne kvaliteten på data i kvalitative studier må man basere seg på systematiske drøftinger av de ulike elementene av undersøkelsesopplegget og selve datainnsamlingen, og da se dette i forhold til de relevante typene av reliabilitet. Men det diskuteres om reliabilitet i det hele tatt er relevant for kvalitative studier på

grunn av forskjellene om hvordan man vurderer kvalitet mellom kvantitative og kvalitative studier. I nyere litteratur brukes ofte troverdighet som begrep framfor reliabilitet. Men kvalitetsvurderingen av data er fremdeles den samme som ved bruken av begrepet reliabilitet. I kvalitative studier innebærer reliabilitet og troverdighet at dataene som er samlet inn og som presenteres, er basert på sannhet og de faktiske forholdene som undersøkes. Og ikke forskerens subjektive meninger og oppfatninger, og at det heller ikke innebærer tilfeldigheter som kommer av undersøkelsesoppleggets framgangsmåter. Reliabiliteten/troverdigheten vil da bli vurdert på en slik måte at de innsamlede data har god tillit til de analytiske resultatene på de empiriske funnene, og de kvalitative dataene analysen bygger på (Grønmo, s. 224 og 229, 2011).

### 3.4.3 Validitet.

Når man har samlet inn data og sørget for at disse dataene er reliable så er det ikke sikkert at dataene er relevante for studien. For det har seg slik at data kan ha høy reliabilitet og lav validitet. Når man snakket om data med høy validitet, snakker man altså om at dataene man har samlet inn er relevante for den spesifikke problemstillingen. Omfanget og kompleksiteten av begrepet validitet kommer tydelig fram når man skal skille mellom ulike typer validitet. Forskjellen på de ulike typene validitet referer i hovedsak til hvilke kriterier som det legges vekt på i vurderingen av validitet. For å spesifisere validitet på best mulig måte, så skiller man ofte mellom flere forskjellige typer validitet. Og for å vurdere kvaliteten på datamaterialet så bruker man undersøkelsesopplegget til å finne hvilken type validitet man skal bruke for å validere ens datamateriale (Grønmo, s.231, 2011).

En form for validitet som faktisk er relevant for kvantitative og kvalitative studier, fordi den bygger på veldig enkle kriterier, er åpenbar validitet. Man kan si at data har åpenbar validitet om forskeren selv og andre umiddelbart kan se relevansen i de innsamlede dataene og hvordan de passer til intensjonen ved studien. Men spesifikke typer validitet for kvalitative studier kan være kompetansevaliditet, kommunikativ validitet og pragmatisk validitet (Grønmo, s.231 og 234-236).

Kompetansevaliditet bygger på forskerens kompetanse og kunnskap på det aktuelle forskningsfeltet. Jo mer kompetanse forskeren har på et felt, desto større sjans er det for at forskeren er i stand til å samle inn data med høy validitet. Forskerens kompetanse styrker og tilliten til de innsamlede dataene og i hvor stor grad han/hun klarer å belyse de aktuelle problemstillingene på en god måte. Om datainnsamlingen er gjort på en kompetent måte av en forsker som kan feltet sitt så skaper det et grunnlag for å anta at validiteten er høy. Kompetansevaliditet betyr også at forskeren klarer å utvikle et nært forhold til og god forståelse for kildene som blir brukt. Dette for å ha best mulig forutsetninger for å samle inn relevant data for problemstillingen (Grønmo, s.234-235, 2011). Jeg tør påstå at kompetansevaliditeten i min oppgave er høy av den grunn at jeg selv har vært keeper i mange år og er keeper trener. Så min keeperfaglige kompetanse vil være av den

karakter at den bidrar til at dataene jeg samler inn er av høy validitet. Men for å være litt kritisk til meg selv hva angår kompetansevaliditet, så kanskje kan dette føre til at jeg har tunnelsyn når det kommer til hva keeperne sier og hvordan jeg tolker det? Kanskje ville en som ikke har keepererfaring tolket de innsamlede dataene på en annen måte enn meg som kan føre til andre resultater.

Den andre typen validitet som jeg skal ta for meg for kvalitative studier er kommunikativ validitet. Denne typen validitet bygger på kommunikasjon og drøfting mellom forskeren og andre om hvor godt datamaterialet treffer problemstillingene i studien. Hvis drøftingen ender i enighet om at datamaterialet egner seg for problemstillingene eller at det er enighet om at det ikke ligger noen spesielle svakheter i datamaterialet i forhold til studiens intensjon, så kan man si at validiteten er god (Grønmo, s.235, 2011).

Den siste formen for validitet jeg skal ta for meg er pragmatisk validitet. Et datamateriale har pragmatisk validitet dersom det danner et grunnlag for bestemte handlinger. Her vil man da oppnå høy validitet om de empiriske funnene samsvarer man handlingene man legger vekt på i studien (Grønmo, s.235, 2011). For eksempel i min studie så bruker jeg intervjuguide i mitt undersøkelsesopplegg og spør informantene direkte om hvilke strategier de har i straffesparkkonkurranser. Dette vil jeg påstå har høy pragmatisk validitet siden spørsmålet er direkte knyttet opp mot en av problemstillingene om hva keepere kan gjøre for å påvirke straffetaker i straffesparkkonkurranser.

### 3.5 Etiske retningslinjer for kvalitativ metode og intervju.

En stor del av datainnsamlingen når man bedriver kvalitativ forskning er intervju og samtaler med informanter. Og under disse intervjuene/samtalene kan fort samtalen begi seg ut på personlige opplevelser og meninger fra informanten, noe som kan føre til at informanten kan bli berørt av forskningen. Og av den grunn er det viktig med etiske retningslinjer innen kvalitativ forskning. I noen tilfeller bør forskeren stille seg spørsmål om det man driver med er etisk riktig, og da spesielt om man forsker på tema hvor sensitiv personlig informasjon vil bli gitt av informantene. Og man bør spørre seg selv om metodene man bruker og utførelsen av metodene er riktig med tanke på hvordan data og informanter vil bli framstilt i prosjektet (Thagaard, 2006, s.21-22).

Denne diskusjonen rundt etisk korrekt forskning oppstod i forskning rundt realfag og medisin; hvor det kan være veldig tydelig om man ikke har etiske retningslinjer å forholde seg til når en bedriver forskning. Men selv om etiske avvik innen samfunnsvitenskapen kanskje ikke vil være like tydelige som i realfag og medisin, så er det like viktig med et sett etiske retningslinjer. I samfunnsvitenskapen, da spesielt under kvalitativ forskning, hvor det kan oppstå tett kontakt mellom forsker og informant så stilles det krav til forskerens etiske ansvar under forskningen. Og forskerens etiske ansvar kan knyttes til tre hovedprinsipper:

- **Informert samtykke:**

Dette prinsippet bygger på at informanten selv styrer hvorvidt han eller hun vil delta på prosjektet og hva slags informasjon han eller hun velger å dele med forskeren. Og med dette skal informanten få høre formålet ved prosjektet slik at informanten kan gjøre seg opp en mening om dette er noe han/hun ønsker å delta på. Det skal også gjøres klart at informanten deltar frivillig og når som helst kan trekke seg fra prosjektet. Og derfor er det viktig at informanten får nok informasjon før de gir sitt samtykke. For å sørge for informert samtykke så lagde jeg et samtykkeskjema informantene leste og skrev under på før intervjuet startet (se vedlegg nr.2). I dette vedlegget jeg kort om hva de samtykket til ved intervjuet og hva dette innebar, og også deres rettigheter. Som for eksempel at de når som helst, så lenge prosjektet pågår, kan trekke sin deltagelse. Dette samtykkeskjemaet ble også sendt inn og godkjent av NSD.

- Det andre prinsippet er **konfidensialitet**. NESH sine retningslinjer for konfidensialitet sier følgende: *«...at forskeren skal behandle all informasjon om personlige forhold konfidensielt. Materialet må vanligvis anonymiseres for å verne om privatlivets fred og for å unngå skade og urimelige belastninger for personene det forskes på.»* (Etikk.no,2016)

Når dataene fra innsamlingen skal legges fram så er det dermed viktig at informantene blir anonymisert. Kravet om anonymitet i forskning har blitt strengere over årene, men det kan til tider være utfordrende å anonymisere informanter med sterke personlighetstrekk eller sterke meninger. Og når forskeren i tillegg skal fremstille informanten slik forskeren opplever han/henne, kan dette føre til at anonymiseringen blir noe svakere enn om personen ikke har særegne trekk eller meninger (Thagaard, 2006, s.24-25). Å holde informantene anonyme er ikke noe stort problem i min oppgave, da ingen legger ut om særegne meninger eller informasjon som vil avsløre hvem de er. Alle mine informanter har fått tildelt et nytt navn for at informasjonen de ga ikke skal kunne spores tilbake til dem selv.

- Det siste hovedprinsippet handler om **konsekvenser av å delta i forskningsprosjekter**. Dette prinsippet bygger på hva det medfører for informantene å delta i forskningsprosjektet. Dette innebærer at forskeren skal respektere menneskeverdet og informantenes rett til selvbestemmelse, og passe på at forskningen ikke fører til risiko verken fysisk eller psykisk for informantene. Det kan derfor være gunstig for forskeren å tenke igjennom hvordan prosjektet kan påvirke informantene. Men dette avhenger selvfølgelig av hva det forskes på. De aller fleste studier på hvordan informanter opplever intervjusituasjoner viser at de ofte synes det er en interessant og lærerik opplevelse (Thagaard, 2006, s.26). Som nevnt ovenfor gjør jeg informantene klar over hvilke konsekvenser det har å delta i forskningsintervjuet jeg holdt med dem, så de er klar over hva de skriver under på. Men det skal sies at mitt prosjekt er ganske harmløst så langt risiko fysisk og psykisk går, så det medfører ikke risikograd i den forstand at de deltok på intervjuet. Samtlige informanter fortalte at de synes det var en artig opplevelse å delta, og de sa at det var en veldig positiv opplevelse for dem siden de

hadde fått mange nye tanker om temaet. Jeg håper også selvfølgelig at de andre informantene fikk en positiv opplevelse av intervjuet.

## 4.0 Resultat og Diskusjon

---

Dette kapitlet skal jeg gjøre følgende:

Gjenta oppgavens problemstilling og målet med oppgaven. Deretter skal jeg introdusere informantene og komme med noen generelle observasjoner jeg gjorde under intervjuene, for så å legge fram funnene som ble gjort under intervjuene og diskutere disse med hjelp av tidligere forskning. Til slutt skal jeg oppsummere diskusjonen rundt funnene, fortelle kort hva trenere kan gjøre i klubb, gjøre rede for om praktiske implikasjoner og svakheter i oppgaven og til slutt presentere egne tanker rundt framtidig forskning på dette temaet.

### 4.1 Problemstilling og mål ved oppgaven.

Som kjent er problemstillingen min til denne oppgaven: «*Hva kan keepere gjøre under straffesparkkonkurranser for å psyke ut straffetaker?*». Målet med oppgaven vil være å skaffe keepere en oversikt over hjelpemidler de kan ta i bruk i et forsøk på å psyke ut straffetaker og hvordan trenere og keepertrener kan bidra i treningsarbeidet.

### 4.2 Introduksjon av informantene.

Her skal jeg gi en kort introduksjon av informantene under sine fiktive navn slik at grunnlaget for svarene dere under intervjuene blir satt i perspektiv ut ifra hvor de har sin erfaring fra.

«Erik»: Ung keeper som har vært fast på alle aldersbestemte landslag og har vært første keeper på klubblaget som har tatt medaljer i Eliteserien og cupen.

«Eddie»: Rutinert keeper i Eliteserien med flere landskamper for aldersbestemte landslag og A-lagsnivå på CV-en. I tillegg har han også vunnet troféer.

«Bård»: Ung keeper som har landskamper for landet sitt utenfor Norge, og har vært med til Verdensmesterskapet i fotball.

«Anna»: Veldig ung keeper som hører til stallen til et lag i Toppserien og har deltatt i flere straffesparkkonkurranser.

«Sara»: Spiller fast i Toppserien og har landskamper. Har også vunnet troféer med klubblaget.



### 4.3 Generelle betraktninger.

Det første jeg la merke til var hvor mange forskjellige tanker det var rundt utpsyking og strategier under straffesparkkonkurranser. Alle hadde de samme grunntankene om hva som var viktig i en straffesparkkonkurranse, med fokus på nøkkelord som selvtillit og egne styrker. Med tanke på aldersspekteret, som var fra 18 til 35 år, så vil det etter min mening være naturlig at keeperne har lært forskjellige ting. Dette kan man si med bagrunn i at keeperposisjonen, men også keepertrening, har utviklet seg mye i den tida eldstemann av informantene har vært aktiv. Ikke minst så har informantene hatt flere ulike keepertrenere som har vært med på å påvirke deres strategier og tanker rundt keeperplassen generelt og om utpsyking i straffesparkkonkurranser

Jeg må anerkjenne at en spredning i tanker og strategier kan være en svakhet med oppgaven, men jeg ser også på det som en styrke. Man kan kanskje ikke bastant konkludere med at spesifikke strategier fungerer som utpsyking, eller at andre strategier gir bedre resultat. Det gir dog muligheten for en slags verktøykasse som keepere kan plukke strategier fra ut i fra situasjonen i straffesparkkonkurransen, og som forskninger viser at fungerer. Dette blir støttet opp under fra toppidrettsutøvere.

Jeg spurte informantene om hvordan de forbereder seg til straffesparkkonkurranser de gangene det er en mulighet for at det kan skje. Hovedsakelig fikk jeg mye av de samme svarene, med noen få ulikheter. Der gutta har all mulig statistikk de kan lese seg opp på om samtlige motstandere som kan suppleres med video, har ikke jentene den samme luksusen. I Toppserien er det ingen som fører statistikk som kan legges inn i store databaser som for eksempel InStat<sup>2</sup>. På landslaget så har jentene tilgang på video av potensielle straffetakere de kan bruke i forberedelsene. Dette kan være et interessant poeng - nettopp hvordan de kvinnelige keeperne som spiller i toppserien ikke har statistikk de kan bruke til å forberede seg til straffesparkkonkurranser, verken i Toppserien eller på landslag. Det vil være naturlig å spørre seg om hvorfor, men man kan anta det er så enkelt som at interessen er vesentlig lavere for kvinnefotball enn herrefotball. Dermed kan man også anta at få ser på statistikkføringsjobb som interessant nok på kvinnesiden. Vålerengas -keeper Guro Pettersen skrev en kronikk for NRK om hvorfor hun mener og tror kvinnefotball får så lite oppmerksomhet i Norge i forhold til andre steder i verden. Kort oppsummerte mener hun at det dreier seg om en nesten total mangel på markedsføring og promotering av produktet Toppserien (Pettersen, 2017). Kvinnefotballens posisjon i samfunnet er derimot en diskusjon i seg selv som jeg ikke

---

<sup>2</sup> Video -og statistikkdatabase som fotballklubber og fotballspillere på toppnivå ofte bruker til for eksempel forberedelser (<https://instatsport.com/football>)

skal gå dypere inn på. Det er likevel verdt å nevne fordelene herrene har med flere enorme databaser med statistikk som blir oppdatert kontinuerlig.

Bård skiller seg ut her med å ikke bruke verken statistikk eller video i forberedelsene til en eventuell straffekonkurranse. Han hadde fokus på å føle seg avslappet og trygg på hans egne ferdigheter og være klar for hva som skulle dukke opp, for på den måten å unngå å bli distrahert av andre ting.

Når det kommer til trening på straffekonkurranse så er dette noe det jobbes svært lite med. Det er litt forskjellig fra klubb til klubb i forhold til hvor mye tid som legges ned, men mye tid brukes det ikke. De fleste informantene forteller om at de før cupkamper tar alle og kjører igjennom straffespark. Utenom dette så er det opp til keeperne selv hvor mye de vil jobbe med straffespark på egenhånd. Både Eddie og Bård forteller at de bruker tid sammen med lagkamerater for å øve på straffespark. Bård forteller at han og straffetakerne jobber sammen, og da har han fokus på hvordan han kan ha best forutsetninger for å ha fokus på ballen og straffetaker. I tillegg fokuset på å stå lenge nok og ikke slenge seg for tidlig. Eddie forteller at straffesparktrenting blir overlatt til keeperne og de som liker å ta straffer. Og da jobber de intensivt med få repetisjoner for å få det så komaplikt som mulig. Men han påpeker at det så å si er umulig å få det samme presset på straffetakerne på trening som i en straffekonkurranse. Det nærmeste de kommer er når det er uavgjort på slutten av kampene på trening og de skal avgjøre med straffekonkurranse.

#### 4.4 Faste strategier under straffesparkkonkurranse.

På spørsmål om hun har en fast strategi hun bruker under straffesparkkonkurranse svarer Sara dette:

*«På junior så, jeg veit ikke om det funker på senior, men da husker jeg at jeg gikk ut og tok ballen og ga dem ballen og smilte til dem og de blei HELT satt ut. Men jeg veit ikke om det hadde funka på senior veit jeg ikke, de burde jo tåle det»-Sara.*

Hun legger også til her at hun ikke har vært i en straffekonkurranse på seniornivå, men har reflektert over bruken av denne strategien på seniornivå ut i fra sine erfaringer etter noen år i seniorfotballen. Dette er et godt startpunkt syns jeg. Det kan danne et bilde på at straffeskyttere på seniornivå ikke lar seg vippe av pinnen av hva som helst og at man heller må unytte et «overtak» keepere har som følger av straffekonkurransens egenart. Om dette overtaket sier Sara:

*«Ja, jeg føler at jeg har et overtak uansett. (...), eller man har jo på en måte press på seg, men straffetakerne har mye mer press på seg. Det er sånn at hvis jeg slipper inn en straffe så er det sånn "Okay, liksom", men hvis hun bommer så er det krise.»*

Det er velkjent at keepere har mindre å tape under straffekonkurranse enn utespillerne, og det er noe jeg tør påstå at alle fotballspillere også vet. Det vil da være gunstig for keepere å utnytte dette til sin fordel med å bygge en strategi rundt dette. Med «dette» mener jeg det overnevnte mentale overtaket keepere har i

straffesparkkonkurranser. Sara sier at overtaket kommer fram så fort det er straffekonkurranse. Eddie sier at man kan ta overtaket allerede underveis i kampen om man redder mange skudd fra spillere som skal ta straffer seinere. Mens Bård snakker om å gjøre straffetaker mer nervøs så de mister fokus, og få et overtak på den måten. Tre ulike perspektiv med samme mål; å få overtaket i situasjonen.

Spesielt Bård sin tanke om å prøve å gjøre motstanderen mer nervøs støttes godt av tidligere forskning. Furley et.al (2016) skriver om hvordan nervøse straffetakere ofte sender blikket mot keepere, da de ønsker å ha kontroll på det som står i veien for dem og suksess (score på straffen). Når Bård prøve å psyke ut straffetaker så sier han noe eller gjør noe uventet. Og når forskning viser at nervøsiteten påvirker attentional control, så vil det ikke være urimelig å påstå at et uventet utsagn eller bevegelse kan føre til at oppmerksomheten til en nervøs utøver trekkes mot den som sa eller gjorde det uventede (Wood & Wilson, 2010). Det nevnes også at bare om en keeper står i mål kan dette føre til en straffe som kommer nærmere midten av mål, selv om det er en straffetaker som ikke er nervøs som skal ta straffen. Det å pådra seg straffetakers oppmerksomhet kan være spesielt effektivt mot straffetakere som bruker en keeper-avhengig strategi. For det viser seg, ikke helt ulogisk, at om straffetaker ser på keeper i det han/hun skal skyte straffen minsker presisjonen, og om keeper da legger inn en slags kroppsfinte en vei, så kan det føre til at straffetaker skyter en dårligere plassert straffe motsatt vei av dit finten går og keeper får en enklere jobb med å redde (Furley et.al,2016). Til kontrast viser forskningen til Noël, Furley, van der Kamp, Dicks og Memmert (2015) at det er ingen signifikant suksessrate mellom en keeper-avhengig og en keeper-uavhengig strategi. Keeper-uvhangige strategier forekom vesentlig oftere (78-86%) enn keeper-avhengige strategier. Det foreslås dermed at straffetakere varierer hvilken strategi de bruker for å bli mindre forutsigbare for keepere (Noël et.al, 2015)

## 4.5 Tanker om relevant forskning.

Som en del av intervjuene så spurte jeg informantene om tankene rundt et utvalg med relevant forskning på temaet. Dette gjorde jeg for å høre om dette var noe de selv gjorde, og hvis de ikke gjorde det, hva slags tanker de hadde om den type utpsyking. De fleste av informantene nevnte at de er opptatt av å få oppmerksomheten til straffetaker. Anna forteller følgende på spørsmål om hva hun tenker om forskning som viser at straffer kommer mer sentralt i mål når straffetaker ser på keeper før de skyter straffen:

*«Kanskje å gjøre seg størst mulig for å ta opp mer av synsfeltet. Være en liten*

*distraksjon kanskje. Også er jeg jo egentlig veldig glad i å bruke keeperdrakt med farge. Jeg hater den grønne keeperdrakten, helst rød, gul eller rosa for den saks skyld. Det blir jo det å vise at her står jeg og kanskje gjøre seg størst mulig. Kanskje fange oppmerksomheten til den som skal skyte med å kaste ballen til dem eller bruke litt lang tid inn mot streken.»*

Anna er bevisst på dette med å pådra seg straffetakers oppmerksomhet gjennom å bruke tid inne på streken og bruke en keeperdrakt med en litt «knæsje» farge. ACT sier at nervøse utøvere vil ha blikket sitt mer på keeper enn ikke-nervøse utøvere for å ha kontroll på hva keeper driver med (Wilson, Wod & Vine, s.762, 2009., Eysenck, et al., 2007., Eysenck & Derakshan, 2010). Effekten forsterkes når man i tillegg kombinerer dette med en «knæsje»-farget keeperdrakt som også drar på seg blikket til motstanderen. Spesielt gjelder dette rødfargede keeperdrakter, på bakgrunn av en hypotese om et medfødt instinkt om å forbinde rød med fare (Greenlees, Leyland, Thelwell, & Filby, 2008. Greenlees, Eynon & Thelwell, 2013). Forsøk gjort av Greenlees et al. (2008) viste at det blir scoret færre mål på straffer mot keepere i rød drakt kontra keepere med blå eller grønn drakt. Gul drakt hadde også lav prosent av innslupne mål, men ikke på høyde med rød drakt.

## 4.6 ACT og ta straffetakers oppmerksomhet.

Men for å vende tilbake til ACT og å ta straffetakers oppmerksomhet så nevner Sara følgende:

*«Men det mange keepere gjør, gjør de jo for å bli sett, liksom bevege seg så straffetakeren blir litt sånn "Oi, der var det et eller annet rart som skjedde"». Som nevnt tidligere så vil en nervøs straffetakers blick naturlig bli trukket mot trusselen (keeper) i situasjonen, og om keeper begynner å gjøre bevegelser når straffetaker prøver å se vekk, kan dette være en fin måte å pådra seg oppmerksomheten igjen (Wilson, Wood & Vine, s.762, 2009., Eysenck, et al., 2007., Eysenck & Derakshan, 2010). Alle informantene snakker om at de ønsker å ha oppmerksomheten til straffetaker, og hvis de ikke har den så oppsøker de den. Bård forteller at han prøver å skaffe seg oppmerksomheten til motstander med å si eller gjøre noe rart som ikke forventes for å pådra seg oppmerksomhet. Van der Kamp & Master (2007) og Wood & Wilson (2010) skriver om at riktig positur og bevegelser kan være med på å distrahere straffetaker vekk fra oppgaven. Det å bevege seg føre straffetaker skyter straffen kan være det som gjør at keeper får maksimalt utbytte av «trussel stempelet» (Furley, Noël & Memmert, 2016). Eddie, som er den mest rutinerte av keeperne jeg intervjuet, foretrekker denne type utpsykingsstrategi fremfor for eksempel dette med å åpne det ene hjørnet mer enn det andre. De fleste informantene var ingen fan av dette med å åpne den ene sida av mål mer enn den andre, selv om det bare er snakk om noen få centimeter (Lidor et al. 2012). De var veldig opptatt av at det da var lenger vei bort til det hjørnet, og at straffetaker på den måten ville få en enklere jobb med å score i det åpne hjørnet. Som Sara sa:*

*«Men nei, jeg veit ikke helt hva jeg tenker om det. Det blir jo lenger ut da og så må du jo på en måte, men det kan jo hende at det funker da.»*

Eddie deler den samme skepsisen og sa: *«Det er forsåvidt en vellkjent strategi, men det er jo litt risky. Det er jo langt nok bort til hjørnet som det er.»*

Begge begrunner sin skepsis med at det blir lenger bort til det aktuelle hjørnet om man plasserer seg lenger mot en side. Forskningen på dette viser imidlertid tydelig at straffetakere ikke bevisst ser at det ene hjørnet er mer åpent. Som nevnt tidligere i oppgaven så blir det ikke tydelig før keeper gir over 3% større åpning mot den ene siden av mål. Dette kom tydelig fram i et forsøk hvor 32 deltakere fikk beskjed om å skyte straffe kun når keeperen stod midt i mål. Flere av straffene ble skutt når keeper ikke stod midt i mål, og den siden de skjøt mot var også den mest åpne, selv om straffetakerne selv trodde keeper stod midt i mål (Lidor et al. 2012).

Anna hadde ikke prøvd det ut, men kunne fortelle at broren hennes, som er tidligere eliteseriekeeper, gjorde dette bevist. Den eneste tanken hun hadde om dette var rett og slett at *«målet ser sikkert større ut når man gjør det»*. Bård var noe mer åpen for bruken av en slik strategi. Men han påpekte at om en keeper utnytter seg av en sånn strategi bør han/hun være 100% sikker på at de redder. Han nevner også at det kan bli brukt til forvirring (om man åpner hjørnet enda mer så det blir tydelig) så straffetaker tror man skal kaste seg til den tydelig mer åpne sida, for så å slenge seg til den mindre åpne sida. Generelt sett tror han at det er 50/50 om det fungerer eller ikke.

Kun Erik ble litt interessert i denne strategien når han fikk høre hvor stor andel prosent av skudd gikk mot den mer åpne sida av mål når man benytter seg av en slik strategi (Lidor et al. 2012). Men forskjellen på Erik og de andre keeperne er at han omtrent utelukkende benytter seg av statistikk, og når statistikken på denne strategien er så bra på å kunne påvirke motstander, ble han naturligvis mer positiv.

## 4.7 Ironic effect.

Ironic effect er den paradoksale effekten av å få beskjed om å ikke tenke på en spesifikk ting. Du kan si så mye du vil til noen at de ikke skal tenke på kake, men så fort ordet kake blir nevnt så er kake det første det tenkes på (Bakker et al., 2006). Dette kan også være overførbart til idretten, og dermed også straffekonkurranser. Keepere kan utnytte dette med å gå bort til straffetaker og si noe som *«Pass på så du ikke bommer nå, da!»* eller stå på streken og si det dersom dommeren har kommandert keeper inn på streken. Da jeg spurte informantene om ironic effects som utpsykingsmetode så var de alle enige om at det har sin plass, men det var ikke unison enighet om at det alltid vil funke eller alltid passer seg. Anna og Sara er enige om at det kan funke i straffekonk. Spesielt om man, som Anna kalte det, er så frekk at man går bort til straffetaker og sier *«Pass på så du ikke bommer nå da, kompis/frøken»*. Og da spesielt på straffer hvor det er høyt press på straffetaker for å score. Bård og Eddie ser på det mer som et situasjonsbestemt verktøy. Bård påpeker at effekten kan variere fra person til person, mens Eddie påpeker at nivået på spilleren har noe å si. Han tror at om man er på et brukbart høyt nivå vil det knapt ha noen effekt, men man kan jo være heldig innimellom. Men når jeg bruker en nervøs høyre-back som omtrent aldri har tatt en straffe før som

skal fram å ta straffe litt ut i en straffekonkurranse, så er han mye mer enig i at det har noe for seg og at det er situasjonsbestemt når man kan ta i bruk ironic effects på en effektiv måte.

Men hvordan kan keepere få mest mulig ut av ironic effects? Mitt forslag vil være å kombinere dette med andre faktorer som kan spille inn hos straffetakerne som kan forårsake en svakere prestasjon. Jordet og Hartman (2008) skriver om utøvere som tydeligere viser at de vil få en situasjon overstått om utfallet kan få negative konsekvenser. I en straffesparkkontekst vil dette være straffer hvor bom vil medføre tap (altså straffe nummer fem og utover i en straffekonkurranse). Dette medfører at nervøse utøvere som vil ha det overstått, ofte forhaster seg. Dette fører som regel til at de skyter en dårligere straffe, spesielt om straffetaker har stått i midtsirkelen og grudd seg til å ta straffe. Anna som også har tatt straffe i straffekonkurranse støtter dette og sier at det å vente på å ta straffe ikke er veldig gøy. Forskning har også vist at selv erfarne utøvere kan choke når de er under press. Spesielt når de får «for god tid», og det ender med at de overtenker utførelsen av straffesparket (Furley, Dicks, Stendtke & Memmert., 2012). I en studie gjort av Binsch, Oudejans, Bakker og Savelsbergh (2010) viste det seg at negativt ladde tilbakemeldinger kan være med på å redusere straffetakers presisjon. Om trener, medspillere, straffetaker selv eller keeper presiserer at straffetaker må passe på å ikke skyte på eller i nærheten av keeper, er det spesielt utslagsgivende. Dette kan keepere bruke på samme måte som om de skulle sagt «pass på at du ikke bommer nå da», for å sette tanker i hodet på straffetaker.

Det vil ikke være utenkelig at keepere kan kombinere tid og ironic effects til å få motstander til å kunne skyte en dårligere straffe. Hvis man i tillegg veiver opp og ned med armene, som gir i snitt en 32 centimeter dårligere presisjon på straffer i situasjoner med høyt press, så er det ikke utenkelig at keepere hjelper sin egen sak (Lidor et al., 2012). Og gjerne komplimenter det med en keeperdrakt som er gul eller rød som fanger blikk lettere enn andre farger (Greenlees et al., 2008). Tidligere nevnte jeg at Anna foretrekker fargerike keeperdrakter nettopp for å fange blikket til straffetaker, men om hun ser at straffetaker er tydelig nervøs så gjør hun mer ut av seg enn om straffetakeren kommer fram og utstråler sikkerhet. Det Anna gjør da er å bruke tid inn på streken, gjerne går bort til straffetaker for å gi henne ballen og når hun er tilbake på streken står hun og veiver med armene. Dette er med andre ord ganske likt det som kommer fram i forskning om hva keepere bør gjøre for å prøve å syke ut straffetaker.

Disse tingene knytter fint opp mot hva ACT sier om nervøse utøvere; at de lettere blir distraheret av ikke-relevant stimuli og oppsøker trusselstimuli med blikket for å prøve å ha kontroll på hva «trusselen» gjør (Wilson et al., 2009. Eysenck et al., 2007. Eysenck & Derakshan, 2010). Det skal sies at det ikke finnes forskning som bekrefter at dette fungerer hundre prosent, men det kan tyde på at det har en effekt. Som både Eddie og Bård påpeker under intervjuene så kommer det veldig an på individet som skal ta straffen og spesielt om man spiller fotball på et høyt nivå. Å tro at utpsyking vil fungere til enhver tid selv på toppnivå er i beste fall naivt. Om man ser fotball regelmessig, så ser man utøvere som ikke lar seg affisere

nevneverdig av press og er kalde som en midtvinters natt i Sibir når de skyter straffer i straffesparkkonkurranser.

## 4.8 Keeper og straffetakers adferd.

Jeg spurte informantene om de endret adferden sin ut i fra hvordan straffetaker oppfører seg. Her fikk jeg litt blandede svar; Anna og Eddie endret adferd ut i fra straffetaker og situasjon. Som de selv sa:

Anna: *«Er personen veldig sikker så pleier jeg som regel å ikke gjøre noen ting (...) Men er det en straffeskytter som er nervøs så bruker jeg det til min fordel med å gå ut og gi henne ballen eller bruke lang tid inn på streken, eller veive med armene og flytte meg langs streken.»*

Eddie: *«Ja, det gjør jeg jo. Som jeg har sagt mye så er det jo sånn at hver straffe nesten lever sitt eget liv altså, og med tanke på hva jeg veit på forhånd og hvordan han som skal ta straffen oppfører seg.»*

Som vi kan se så bestemmer straffetakers adferd hvordan Anna og Eddie tar for seg den enkelte straffen i en straffekonkurranse. Anna prøver ikke å syke ut spillere som ser selvsikre ut, men prøver heller å dra til litt ekstra mot de som tydelig viser at de er nervøse. Hun forteller også at når straffetaker tydelig er nervøs så føler hun at overtaket i enda større grad ligger hos henne og at hun da i enda større grad føler at hun kommer til å redde.

## 4.9 Straffesparkkonkurransen mellom Nederland og Costa Rica.

Som en del av intervjuene så viste jeg informantene straffekonkurransen mellom Nederland og Costa Rica fra fotball-VM i 2014, da denne viser to ganske ulike strategien fra keeperne. Denne straffesparkkonkurransen fikk litt mediaoppmerksomhet på grunn av et par ting, men spesielt oppførselen til Nederlands keeper Tim Krul. Dagen etter kampen hadde BBC følgende overskrift i en artikkel om kampen *«Tim Krul defends penalty shootout antics» (BBC.com, 2014)*. Og VG hadde følgende overskrift til sin tilsvarende sak om kampen hvor de hadde konsultert seg med tidligere landslagskeeper Erik Thorsvedt: *«Thorsvedt: - Krul tåler å være drittsekk i to dager»* og i sakens ingress kommer det også fram av Thorsvedt mente at Krul opptrådte usympatisk (vg.no, 2014,). For å oppsummere hva som gjorde at denne straffesparkkonkurransen fikk en del oppmerksomhet i media var et par faktorer:

1. Krul ble byttet inn likeføre ekstraomgangen var over, da det ikke er lov til å utføre bytter etter 120 spilte minutter. Det betyr at Nederland sparte et av sine tre bytter så lenge kun for å kunne sette innpå Krul til en potensiell straffesparkkonkurranse.
2. Måten Krul oppførte seg underveis fikk selvsagt mest oppmerksomhet. Han brukte så lang tid som dommeren tillot han å gjøre, han var veldig verbal og gestikulerende mot Costa Rica sine straffetakere. Han gikk aldri rett inn i mål igjen når Costa Rica skulle ta straffer, han gikk alltid rolig

mot straffemerket hvor straffetaker skulle legge ballen på plass. På første straffen ser man at Krul er helt oppe i straffetaker før dommer peker han vekk, og forsetter med pratingen når han rygger inn igjen i mål. Hva som ble sagt underveis har aldri kommet fram, men diverse TV-eksperter spekulerte jo selvsagt i at det var en real runde med krasse ord Krul kom med.

Jeg var da nysgjerrig på hva toppkeepere tenkte om denne strategien og hvordan de sammenlignet den med den noe mildere strategien Costa Ricas keeper, Kaylor Navas, brukte.

Alle informantene hadde tanker om strategien til Krul, men ingen av de nevnte knapt strategien til Navas. Informantenes refleksjoner var også forskjellige fra hverandre. Et par synes den var på kanten, mens et par av de andre elsket den. Så jeg skal nå presentere hva informantene mine tenkte om Krul sin strategi.

#### 4.9.1 Kruls tidsbruk.

Alle informantene bet jeg godt fast i tidsbruken til Krul under hele straffekonken. Krul bruker veldig god tid på å gå fra plassen utenfor sekstenmeteren til inne på streken i målet. På veien dit går han rundt inne i straffefeltet og venter på straffetaker og benytter som regel muligheten til å gå bort til straffetaker, så langt dommer tillater det, å si noe til straffetaker med stor bestemthet. Bård påpeker at dette er en måte å vise straffetaker hvem som er sjefen og gjøre det klart at straffen skal tas når han (Krul) er klar. Som nevnt tidligere så har Anna vært på begge sider av straffemerket under straffekonkurranser, og bekrefter det forskning sier om lang ventetid før straffer skal tas ofte resulterer i dårligere straffer. Spesielt gjelder dette dersom straffetaker er nervøs og har overtenkt utførelsen på forhånd (Jordet & Hartman, 2008). Med dette i bakhodet kan det være gunstig for alle keepere å bruke så lang tid de får lov til av dommer under straffesparkkonkurranser, for på et tidspunkt kan man møte en av disse utøverne som er nervøse og har overtenkt utførelsen i håp om å ikke bomme. Anna, som Bård, snakker om hvordan Krul er oppe i motstanderen for å vise at han har kontroll. Anna tror at siden han er en ganske høy mann og som utstråler selvsikkerhet kan ha mye å si for at han redder straffer eller ikke. Rett og slett fordi han tar mer plass. Både fysisk og psykisk. Det at keeper er oppe i motstander når straffetaker skal legge ballen på plass kan være med på å forstyrre straffetakers oppmerksomhet. Jordet og Elferink-Gemsers (2012) forskning viste et tydelig oppmerksomhetsskifte fra straffetaker mellom fase 2 og 3 i straffesparkkonkurranser. Og denne oppmerksomheten på den kommende oppgaven nådde klimaks i fase 4. Det kan derfor være gunstig for keeper å være tidlig oppe i straffetaker for å prøve å forstyrre fokuset til straffetaker mellom fase 3 og 4, nettopp for å forstyrre at oppgavefokuset til straffetaker når sitt klimaks og for å få oppmerksomheten over på keeper.

#### 4.9.2 Kruls oppførsel.

Det første Eddie sier når han ser Krul føre første straffen til Costa Rica er «*Se her, det er jo....jeg veit ikke hva boka sier, men det er ikke helt innafor kanskje?*». Man kan si at denne type oppførsel kom overraskende



på Eddie, men mot slutten av straffekonkurransen sa Eddie at han er litt enig i hva Krul driver med. Han stiller seg ikke opp og venter på straffetaker, men bruker tida og er på plass i mål omtrent samtidig som straffetaker er på plass også. Som nevnt litt lenger oppe så ble det gjort oppslag i media om oppførselen til Krul, men Eddie mener ikke at det var noen store greier når han fikk sett hele straffekonkurransen. Han sier at slik prat foregår ute på banen hele tida, og at det ikke var så dramatisk som det huskes som. Enda et eksempel på at det huskes som verre enn det det var er at Sara reagerte med å si «*det er han som sier så mye stygt det?*» når hun kjente igjen ansiktet til Krul på videoen. Men som Eddie påpekte så blir det mest sannsynlig sagt noe som er verre enn det som blir sagt ute på banen i løpet av kampen som setter ut straffetaker. Han mener også at alt annet Krul gjør er greit, så lenge han ikke går bort og er fysisk med straffetaker. Det med å bruke tid er Eddie fan av. Man må kunne bruke den tida man trenger for å kunne bli klar og på et tidspunkt så vil dommeren be keeper om å gå inn på streken uansett. Eddie syns ikke det er noe vits i at keeper skal stå på streken og vente på straffetaker, og at det er da bedre å bruke tid så man er klar omtrent likt eller at straffetaker venter på keeper.

#### 4.9.3 Bårds høyttenkende observasjon av straffespakkkonkurransen.

En ting som var fascinerende under intervjuet med Bård var at han hadde en høylytt refleksjon mens vi så på straffekonkurransen. Dette ga meg et innblikk i en toppkeepers tanker i en straffekonkurransen situasjon, selvsagt med forbehold på de individuelle forskjellene mellom Krul og Bård, men dette ga et blikk inn i hodet til en keeper som prøver å psyke ut straffetaker. Bård forteller at keeper oppsøker kontakt med straffetakere for å få oppmerksomheten deres for å kunne påvirke dem til å gjøre straffetaker mer nervøs eller redde. Måten Krul bruker tid på og går bort til straffetaker er en veldig proaktiv måte å gjøre dette på. I motsetning til Navas som står på streken og gjør bevegelser for å fange oppmerksomheten på den måten. Men som man allerede ser på den første straffen til Nederland, så er ikke dette den mest effektive måten å oppsøke oppmerksomhet på da straffetaker rett og slett bare trenger å ha øynene på ballen for å unngå dette. Da la Bård til at om man som keeper ikke får kontakt, så må fokuset skifte fra straffetaker til ballen og prøve å velge en side ut i fra annen informasjon man får av straffetaker. En utøvers oppfattelse av presset han/hun har på seg kan påvirke prestasjon. At en keeper bruker tid på å komme inn på streken samtidig som han/hun utstråler en voldsom selvsikkerhet kan muligens være med på å forme straffetakers oppfattelse av presset de har på seg i situasjonen. Forskning har vist at nervøsitet på egne ferdigheter ofte resulterer i enda høyere nervøsitet som man får av situasjonens alvor, og om en keeper da stråler en diger selvtillit så kan dette være med på å øke nervøsiteten utøveren har til egne ferdigheter. For eksempel kan en tanke som «Se på han. Så sikker på å redde og hvordan skal jeg klare å overliste han/hun der?» dukke opp hos mindre selvsikre straffetakere i en situasjon med høyt press om keeper utstråler en voldsom selvsikkerhet (Memmert, Hüttermann, Hagemann, Loffing & Strauss, 2013). Denne tvilen på egne ferdigheter kan også resultere i

choking da straffetaker kan begynne å tenke på utførelsen av arbeidsoppgaven i stedet for å gjøre den automatisk som man ellers ville gjort. Dette vil føre til en dårligere straffe når en mer bevisst utførelse av teknikken ikke er like godt innarbeidet som den automatiske. I tillegg kan fokuset være på keeper og ikke på oppgaven som er å score på straffen (Lewis & Linder, 1997).

#### 4.9.4 Den mer åpne siden.

En litt artig kuriositet jeg oppdaget etter alle intervjuene var at ingen av informantene la merke til at Krul åpnet en side litt mer på hver straffe. Som jeg nevnte tidligere så var det ingen overveldende positivitet til den strategien siden den blir sett på som litt risky da man har lenger vei bort til det ene hjørnet. Lidor et al. (2012) skriver at det er større sjanse for at en straffetaker skyter mot det mer åpne hjørnet om en keeper åpner et hjørne litt mer, men som man kan se av Krul (uten å gå i gang med en dyp videoanalyse), så går han ikke alltid mot den mest åpne siden. På de fire straffene Costa Rica skjøt i straffekonkurransen så ble tre av dem skutt mot den minst åpne siden av mål. Krul åpnet sin høyre side mer på hver straffe, men kun én av Costa Ricas straffer ble skutt mot den mer åpne siden. Begge redningene til Krul var i det mer åpne hjørnet av mål. Med tanke på at forskningen på dette baserer seg på 200 videoklipp så er vel heller denne sekvensen fra Krul mer et unntak enn regelen. Det skal også nevnes at Krul slang seg relativt seint etter skuddene, sammenlignet med Navas, og dette kan være en betydelig grunn til at han gikk riktig vei på samtlige straffer. Men det betyr ikke at Krul var med på å påvirke hvilken vei straffetaker skyter, som Lidor et al. (2012) påstår at denne strategien kan. For å spekulere litt i hva som kan ha skjedd i denne straffekonkurransen så kan man tenke seg at straffetakerne faktisk har lagt merke til at Krul har åpnet en side mer og tenkt at det gjør at han ønsker at straffetakerne skulle skyte mot det mer åpne hjørnet. Dette kan ha resultert i at straffetakerne prøvde å være lure, og valgte da å skyte straffen mot det mindre åpne hjørnet.

#### 4.9.5 Navas sin strategi.

Et annet interessant aspekt er hvordan strategien til Navas fungerte. Han fikk mildt sagt lite oppmerksomhet under intervjuene, men det er muligens fordi han ikke gjorde noe ekstraordinært eller reddet noen straffer. Men som man ser i straffekonkurransen, så står Navas midt i mål og begynner å veive med armene og «steppe» med føttene når straffetaker begynner på tilløpet. Som nevnt tidligere kan en keeper påvirke presisjonen til en straffetaker ganske mye med å veive opp og ned med armene i situasjoner hvor det er høyt press på straffetaker (Lidor et al., 2012). Det man tydelig ser under denne straffekonkurransen er at straffetakerne til Nederland ikke gir Navas et eneste blick før eller under tilløpet. Forsøkene Lidor et al. (2012) henviser til sier at straffetakerne hadde problemer med å ikke bli distraheret når keeper veivet med armene når de hadde mye press på seg. Men om man møter mentalt sterke toppidrettutøvere som velger å ikke gi keeper et eneste blick, så blir denne strategien nøytralisert ganske effektivt. Som Bård påpeker i intervjuene så må man som keeper heller ha fokus på seg selv når man ikke får oppmerksomheten til

straffetaker. Furley et al. (2016) sin forskning som viser at keepere som slenger seg tidligere oftere redder straffe, viste seg ikke akkurat fram i denne straffekonkurransen. Navas slang seg tydelig tidligere enn Krul, noe som resulterer i at han går feil vei på to av fire straffer og oppnår null redninger.

Som jeg nevnte tidligere, så tar Krul mer oppmerksomhet enn Navas. Som i at han tar tak i oppmerksomheten til motstanderen gjennom å være verbal og bruke tid. Grunnen til at dette kan ha fungert bedre enn Navas sin strategi kan forklares med hvor begrenset menneskets oppmerksomhet er. Det har blitt forsket på og spekulert i at funksjonene som tar hånd om å prosessere alle sanseinntrykk vi mennesker får fungerer litt som en flaskehals. Altså vi registrer en masse inntrykk ubevisst, men kun det viktigste kommer gjennom flaskehalsen og til bevisstheten vår (Gross, 1996, s.266). Når Krul holder på slik han gjorde er det ikke urimelig å spekulere i at han tok opp så mye oppmerksomhet at utøvernes fokus på oppgaven og oppgavespesifik stimuli ikke kom igjennom flaskehalsen, og fokus blei dermed mer på Krul enn på oppgaven. Det som kan ha vært grunnen til at ingen av Nederlands straffeskyttere ikke lot seg påvirke at Navas sin strategi kan rett og slett ha vært at de ikke løftet blikket og så på han. Dette kan ha hjulpet straffetakerne med å ha et indre fokus på egne strategier og tidligere erfaringer som Navas ikke klarte å distrahere dem fra som Krul gjorde med Costa Rica sine straffetakere. De sistnevnte endte da opp med å ha et mer ytre fokus på stimuli i miljøet (her vil miljøet være selve situasjonen, straffetaker vs Krul) (Boutcher, 2008, s.327).

## 4.10 Gjøre seg stor eller liten?

Jeg skreiv i et tidligere kapittel i oppgaven om forskningen til van der Kamp et.al (2007) som beskrev at straffetaker skyter bedre straffer som keeper får seg selv til å se større ut med å strekke armene opp. Dette står i kontrast til hva keepere blir fortalt av trenere gjennom oppveksten og hva informantene mine selv gjør under straffespark generelt og straffesparkkonkurranser. Det van der Kamp et.al (2007) påstår i sin studie er at om keepere skaper en illusjon om at de er større enn hva de er, så vil straffetakerne skyte straffer som er lenger vekk fra keeper. Kontra om keeper står med armene ut til siden eller gjør seg mindre. Informantene snakket om hvor viktig de synes det er å gjøre seg stor i mål for å dekke mest mulig. Eddie og Anna fortalte dette om saken:

Anna om Lidor et.al (2012) om å veive opp og ned med armene og effektene det gir:

*«Det var jo et veldig høyt tall. Det var jo nesten litt mindblown at det var så mye. Men det viser jo bare effekten av å gjøre seg stor. Man tenker jo ofte at det egentlig er nødvendig at jeg står her og veiver med armene og gjør meg stor, men når man hører det tallet så sier jo det at det er veldig effektivt»*

Eddie om sin standard prosedyre ved straffespark/straffesparkkonkurranser:

*«Jeg prøver å gjøre meg stor i målet, det synes jeg er viktig. At du står med armene ut og helt opp for å vise at du og at det er lite plass, og at du har kontroll på rommet. Og jeg pleier å ta opp i tverrlegger og kanskje slå litt i den sånn at du viser at du har kontroll.»*

Erik nevner også at han liker å gjøre seg stor når det kommer til straffer. Og alle keeperne har gode erfaringer med dette siden dette er en del av rutinen deres. Dette gjelder også når man ser at Eddie påpeker at han gjør seg stor for å dekke mest mulig for å vise at straffetaker har liten plass å skyte på og at han har kontroll på rommet. Dette står i kontrast til van der Kamp et.al (2007) som mener at en stor keeper vil bety bedre straffer fra straffetaker. Når Sara og jeg så på straffekonkurransen så påpekte hun at Krul hadde en fordel over Navas fordi han er høyere og dekker mer av målet. Størrelsen kan ifølge Sara brukes som en måte å «skremme» straffetakerne på. Slik jeg tolker Sara så vil en høy/stor keeper skape en usikkerhet hos straffetaker i form av tanker som «Oi, kommer jeg til å score på han/hun der som har så stor rekkevide?». Men hvis man ser det i lys av resultatene til van der Kamp et.al (2007) så kan det hende at straffetaker får tanker som for eksempel «Oi, han/hun er såpass høy at her må jeg virkelig prestere om jeg skal score!». Dette er tanker som er positivt ladde og vil motvirke ironic effects (Bakker et.al, 2006). Men som med alt annet kan en straffetakers oppfattelse av keeper og situasjonen variere fra individ til individ og hvor godt de takler presset i situasjonen.

Som Wood og Wilson (2010) forteller så vil man skyte en straffe nærmere der man ser. Ser man mot et hjørne av målet, så er det større sjanse for at man treffer der. Ser man derimot på keeper så er det større sjanse for å treffe keeper. I denne sammenhengen er det også verdt å nevne forskningen til Navarro et.al (2013) som viser at bare det er en keeper i mål, så kan dette føre til at kvaliteten på straffene synker. Med dette i bakhodet så er det ikke rart i det hele tatt at keepere ønsker å pådra seg oppmerksomheten til straffetakere og få de til å se på seg ved straffespark. Dette styrkes når man kombinerer dette med forskning som viser at nervøse utøvere lettere holder øynene på keeper for å prøve å forutse hans/hennes handlinger (Wilson et.al, 2009). Dette bør da være grunnbasen når keepere skal prøve å psyke ut motstander, altså å pådra seg motstanders oppmerksomhet.

## 4.11 Hva kan keepere gjøre?

Så hvordan kan en keeper gi seg selv best mulig forutsetninger for å kunne psyke ut motstanderen i en straffesparkkonkurranse? Det finnes det nok ikke et konkret svar på som vil gjelde for alle keepere eller straffetakere keepere kan møte. Hjernen er komplisert og det vil alltid være individuelle forskjeller på straffetakere, og hva som kan vippe en straffetaker av pinnen vil muligens ikke få en annen til å heve et øyenbryn en gang.

Et godt sted å starte er å dra på seg straffetakers oppmerksomhet. Dette kan gjøres på flere måter; som å «gjøre seg større» ved å strekke armene ut til siden eller opp og gjerne kombinere dette med å veive armene

opp og ned. Dette er spesielt gunstig å gjøre mot straffetakere som er veldig nervøse. Som vi har etablert, så vil nervøse utøvere i større grad rette blikket mot «trusselen» og når man i tillegg vet at man skyter nærmere dit man ser, så er ikke dette et urimelig sted å starte (Wood & Wilson, 2010. og Wilson et.al, 2009). Alle informantene mine var enige om at å gjøre noe inne på streken for å dra på seg straffetakers oppmerksomhet er gunstig. Om det er å gjøre seg stor, veive opp og ned med armene eller gjøre noe uventet (som Bård kalte det).

Anna snakket i intervjuet om egen erfaring fra da hun tok straffespark selv i en straffesparkkonkurranse; hun sa at det ikke er spesielt gøy å vente på sin tur eller vente til keeper var klar for å kunne ta straffen. Alle de andre keeperne nevnte også dette med tid da vi så på straffesparkkonkurransen, og la veldig godt merke til hvordan Krul bevist brukte så god tid han kunne inn i mål. Forskingen Geir Jordet (2009) har gjort på straffesparkkonkurranser viser at det kan påvirke straffetaker negativt om de må vente på å få ta straffesparket. Derfor er det å anbefale at keepere bruker så lang tid inn i mål som dommer tillater, for å kunne påvirke straffetaker mest mulig.

Det forskningsresultatet som ga størst forundring blant informantene, men også mest skepsis, var forskningen til Lidor et.al (2012) som fastslo at det er meget effektivt for keepere å åpne den enes siden av mål ørlite mer enn det andre. Tallene til Lidor et.al er såpass signifikante at det burde være en opplagt ting alle keepere gjør under straffesparkkonkurranser. Men alle informantene brukte motargumentet «men da er det jo lenger bort til det ene hjørnet», som grunn nok til å ikke gjøre dette. Vil dette si at profesjonelle keepere mener av disse få centimeterne ekstra er et for stort offer for å «vite» hvor straffen kommer?

## 4.12 Hva kan trenere gjøre i klubb?

Informantene fortalte at straffesparkkonkurranser ikke er noe det jobbes mye med i treningsarbeidet. Det blir ofte overlatt til de spesielt interesserte etter trening eller at alle spillerne tar en straffe hver som en gjennomgang før cupkamper. At det ikke legges mye vekt på straffesparkkonkurranser i treningsarbeidet er forståelig med tanke på at cup-kamper sjeldent går så langt, og at det dermed er viktigere å ha fokus på alt som skjer på banen før den tid. Og ikke minst er det vanskelig, om ikke umulig, å simulere de samme faktorene og presset man blir utsatt for under en straffesparkkonkurranse. Men å være godt forberedt mentalt inn mot en straffesparkkonkurranse, og vite hvordan du som keeper kan bidra til å påvirke straffetaker på en måte som gir et gunstig utfall for deg. Men hvilke ting kan man som keepertrener ha fokus på i forberedelsene inn mot cupkamper, eller hvis man vil bruke tid på å trene på straffesparkkonkurranser? Jordet og Hartman (2008) påpeker viktigheten av at trenere veit hva som kan gjøres med tanke på forberedelser til straffesparkkonkurranser. Det er fremdeles mange som tror og mener at straffesparkkonkurranser kun baserer seg på flaks. Men forskning på feltet viser at det ikke er det. Det er

derfor viktig at trenere kjenner til litteraturen og forskningen på feltet, og dermed kan planlegge og gjennomføre gode forberedelser til straffesparkkonkurranser (Jodet, Elferink-Gemser, Lemmink & Visscher, 2006. Jordet & Harman, 2008. Wood, Jordet & Wilson, 2015).

Sosial fasilitering handler om hvordan man presterer i andres nærvær. Om man ikke føler at man mestrer en oppgave man gjør så vil man oftest prestere dårligere i andres nærvær (Høigaard, 2013) I dette tilfellet vil dette være en usikker straffetaker mot en keeper, men også tusener/millioner av publikummere på stadion og TV-seere. Da er man som keeper en trussel, og som nevnt tidligere i oppgaven vil nervøse utøvere ha blikket mot trusselstimulien enn hva mer sikre utøvere er. Fokuset fra trener her bør være å gjøre keeper bevisst på hvordan kroppsspråket til nervøse utøvere er og hvordan de kan i enda større grad dra på seg oppmerksomhet fra straffetaker.

### 4.13 Praktiske implikasjoner.

Det jeg ønsker å skape med denne oppgaven er å oppnå en bevissthet hos keepere om at utpsyking kan øke sjansene deres betraktelig for å redde straffer under straffesparkkonkurranser. Jeg ønsker å vise de som ikke har troen på utpsyking som konsept at det kan ha noe for seg under de rette omstendighetene, og kan bidra til å utgjøre en forskjell, at straffesparkkonkurranser ikke er basert på flaks eller uflaks. Oppgaven kan brukes som en verktøykasse for de som skulle være mer interessert i å lese seg opp og lære mer om hvordan utpsyking fungerer, og dermed lage sin egen strategi som de kan prøve ut. Den kan også fungere som en verktøykasse for trenere som ønsker å bevisstgjøre ovenfor keeperne sine hva slags effekt utpsyking kan ha på straffetakere.

### 4.14 Svakheter og begrensninger med oppgaven.

Det jeg ser på som den største begrensningen med oppgaven er antall informanter og lite variasjon av informanter med tanke på nasjonalitet og liga disse spiller i. Jeg oppdaget tidlig at norske keepere ikke er de største tilhengerne av utpsyking i forhold til for eksempel Bård var, som kommer fra et annet kontinent og vokst opp i en helt annen fotballkultur. Ideelt sett skulle jeg gjerne ha intervjuet mange flere keepere fra flere ligaer og land, for å få et så bredt bilde som mulig over hva toppkeepere tenker om utpsyking. Men det hadde nok blitt et litt for kostbar og tidkrevende oppgave. Jeg skulle gjerne ha intervjuet flere keepere her i Norge også for å kompensere, men de fleste klubbene jeg kontaktet svarte aldri på forespørslene jeg sendte eller takket pent nei til at keeperen i klubben skulle delta.

Nettopp det utvalget av keepere jeg har kan være en begrensning i seg selv. Med tanke på hvor få av keeperne som hadde et godt forhold til utpsyking og det å bedrive en form for psykisk terror er minimal, så kan det ha ført til at intervjuene ikke fikk like mye kjøtt på beina som jeg hadde ønsket. Dog kan det kanskje være en indikasjon på realiteten i norsk fotball at utpsyking muligens blir sett på som noe overvurdert? Og

dermed har en litt negativ predisposisjon til spørsmålene som kommer og hva de tenker rundt hva forskningen på utpsyking viser? Hadde scenarioet vært omvendt så hadde jeg stilt de samme spørsmålene da også. Må selvfølgelig nevnes at informantene var åpne og reflekterte godt rundt hvert spørsmål, og uttalte seg aldri kun negativt om noe som helst, selv om de var skeptiske.

## 4.15 Fremtidig forskning på feltet.

For å komme med forslag til videre forskning på feltet ville jeg anbefalt følgende:

Intervjue en del flere keepere fra flere nasjoner og andre ligaer for å skape et størst mulig bilde på spredningen av tankene toppkeepere har rundt utpsyking. Jeg vil tro det er stor variasjon rundt keeperes tanker på bakgrunn av kulturforskjeller både i land og klubber. Dette kunne ha dannet grunnlaget for forsøk for å teste ut keepernes egne strategier og hva tidligere forskning har konkludert med. Optimalt sett ville det ha vært ideelt å gjøre disse forsøkene i reelle kampsituasjoner, men å få tillatelse til dette av klubber vil jeg påstå er så å si umulig. Det man derimot kunne forsøke er å få inn data fra GPS-trackerne, som de aller fleste toppklubber benytter seg av for målinger av prestasjoner i kamp. Hvis disse måler puls, så kunne det vært meget interessant å sjekke dataene fra spillerne som har skutt straffe i straffesparkkonkurranser, og dermed sett om det er økning i puls for straffetakere som møter keepere som bedriver utpsyking kontra de som ikke gjør det. På den måten kunne man sett etter tendenser på om gjennomsnittspulsen til spillerne som møtte en keeper som dreiv med en form for utpsyking var høyere enn de som ikke gjorde dette.

## Konklusjon

---

Utskyking handler om som mangt, men oppmerksomhet er en stor del. Keepere bør ha fokus på å forstyrre fokuset eller skifte fokuset til straffetaker over fra straffesparket til urelevant stimuli. Dette kan bli gjort så enkelt som å være til stedet, men noen ganger må keepere ta oppmerksomheten. Dette kan gjøres med å snakke til straffetaker og stå oppe ved straffetaker når ballen legges til rette. Om dommer tillater det kan det være gunstig å møte straffetaker når han/hun er på vei inn i straffefeltet, og starte utpsykingen allerede der med prat og plante tanker i hodet på straffetaker. Når keeper kommer inn på streken vil det være fordelaktig å fortsette å holde på oppmerksomheten ved å veive opp og ned med armene eller bevege seg på en annen måte. Intervjuene og tidligere i forskning viser tydelig at å bruke lang tid også er til stor fordel for keeper.

## Referanser/litteraturliste

---

- Bakker, F. C., Oudejans, R. D., Binsch, O., & van der Kamp, J. (2006). Penalty shooting and gaze behaviour: Unwanted effects of the wish not to miss. *International Journal of Sport Psychology*, 37, s.265–280.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620.
- Binsch, O., Oudejans, R.R.D., Bakker, F.C., & Savelsbergh, G.J.P. (2010). Ironic effects and final target fixation in a penalty shooting task. *Human Movement Science*, 29, s.277-288
- Boutcher, S.H. (2008). Attentional Processes and Sport Performance. Horn, T.S (Red.). *Advances in Sport Psychology* (3. Utgave, s. 325-338). USA: Human Kinetics.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. DOI: 10.1037/158-3542.7.2.336
- Eysenck, M. W., Derakshan, N. (2010). New perspectives in attentional control theory. *Personality and Individual Differences*, 50, s.955-960. DOI:10.1016/j.paid.2010.08.019
- Furley, P., Dicks, M., Stendtke, F., Memmert, D. (2012). “Get it out of the way. The wiat’s killing me.” Hastening and hiding during soccer penalty kicks. *Psychology of Sports and Exercise*. 2012 (heftenr. 13). S.454-465. Doi: 10.1016/j.psychsport.2012.01.009
- Furley, P., Noël, B. & Memmert, D. (2016). Attention towards the goalkeeper and distraction during penalty shootouts in association football: a retrospective analysis of penalty shootouts from 1984 to 2012. *Journal of Sports Sciences*, 35, s.873-879. DOI: 10.1082/02640414.2016.1195912
- Gross, R. (1996). *Psychology, The Science og Mind and Behaviour* (3.utg.). London: Hodder & Stoughton.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037//1089-2680.2.3.271
- Greenlees, I. A., Leyland, A., Thelwell, R. C., & Filby, W. (2008). Soccer penalty takers’ uniform colour and pre-penalty kick gaze affect the impressions formed of them by opposing goalkeepers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 569-576. doi:10.1080/02640410701744446.
- Greenlees, I. A., Eynon, M., & Thelwell, R. C. (2013, 08). Color of Soccer Goalkeepers' Uniforms Influences the Outcome of Penalty Kicks. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 1-10. doi:10.2466/30.24.pms.117x14z6



- Grønmo, Sigmund (2011), «*Samfunnsvitenskapelige metoder*», Fagbokforlaget. Bergen
- Høigaard, Rune (2013): «*Gruppedynamikk i idrett*», Høgskoleforlaget AS, Kristiansand
- Jordet, G. (2009a). When superstars flop: Public status and choking under pressure in international soccer penalty shootouts. Norges idrettshøgskole, Oslo
- Jordet, G. (2009b). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 97-106.  
doi:10.1080/02640410802509144
- Jordet, G., Elferink-Gemser, M., Lemmink, K.A.P.M., & Visscher, C. (2006). The "Russian roulette" of soccer?: Perceived control and anxiety in a major tournament penalty shootout. *International journal of sport psychology*, 37, 281-298.
- Jordet, G., & Hartman, E. (2008). Avoidance motivation and choking under pressure in soccer penalty shootouts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 450-457.
- Jordet, G., & Elferink-Gemser, M.T. (2012). Stress, Coping, and Emotions on the World Stage: The Experience of Participating in a Major Soccer Tournament Penalty Shootout. *Journal of Applied Sports Psychology*, 24, 73-91.
- van der Kamp, J. (2006). A field simulation study of the effectiveness of penalty kick strategies in soccer: late alterations of kick direction increase errors and reduce accuracy. *Journal of Sports Sciences*, 24, 467-477. doi:10.1080/02640410500190841.
- Van der Kamp, J., Masters, R.S., (2007) The human Müller-Lyer illusion in goalkeeping. *Perception*(2008), 37, s.951-954.
- Lidor, R., Ziv, G., & Gershon, T. (2012). Psychological Preparation of Goalkeepers for the 11-m Penalty Kick in Soccer- A Review. *The Sports Psychologists*, 26, s.375-389.
- Masaki, H., Maruo, Y., Meyer, A., & Hajcak, G. (2017) Neural Correlates of Choking Under Pressure: Athletes High in Sports Anxiety Monitor Errors More When Performance Is Being Evaluated, *Developmental Neuropsychology*, 42:2, 104-112.
- Masters, R.S.W., van der Kamp, J., & Jackson, R.C. (2007). Imperceptibly off-center goalkeepers influence penalty-kick direction in soccer. *Psychological Science*, 18, 222–223. doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01878.x
- Memmert, D., Hüttermann, S., Hagemann, N., Loffing, F., & Strauss, B. (2013) Dueling in the penalty box: evidence-based recommendations on how shooters and goalkeepers can win penalty shootouts in

soccer, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6:1, 209-229, DOI:  
[10.1080/1750984X.2013.811533](https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.811533)

Navarro, M., van der Kamp, J., Ranvaud, R., & Savelsbergh, G. J. P. (2013). The mere presence of a goalkeeper affects the accuracy of penalty kicks. *Journal of Sports Sciences*, 31, 921–929. doi:10.1080/02640414.2012.762602

Noël, B., Furley, P., van der Kamp, J., Dicks, M., & Memmert, D. (2015). The development of a method for identifying penalty kick strategies in Association Football. *Journal of Sports Sciences*, 33, 1–10. doi:10.1080/02640414.2014.926383

Noël, B., & van der Kamp, J. (2012). Gaze behaviour during the soccer penalty kick: An investigation of the effects of strategy and anxiety. *International Journal of Sport Psychology*, 43, 326–345.

Oxforddictionaries.com., mind games, (2017, 29.11, kl.13:54), Hentet fra:

[https://en.oxforddictionaries.com/definition/mind\\_game](https://en.oxforddictionaries.com/definition/mind_game)

Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Wood, G. Jordet, G & Wilson M.R. (2015) On winning the “lottery”: psychological preparation for football penalty shoot-outs.

Wilson, M. R., Wood, G., & Vine, S. J. (2009). Anxiety, attentional control, and performance impairment in penalty kicks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(6), 761–775.

Wood, G., & Wilson, M. R. (2010). A moving goalkeeper distracts penalty takers and impairs shooting accuracy. *Journal of Sports Sciences*, 28, 937–946. doi:10.1080/02640414.2010.495995

### **Avisartikler:**

Bbc.com (2014, 6 Juli). World Cup 2014: Tim Krul defends penalty shootout antics. *BBC*. Hentet fra:

<https://www.bbc.com/sport/football/28188372>

Vg.no (2014, 6 Juli) Thorsvedt: - Krul tåler å være drittsekk i to dager. *VG*. Hentet fra:

<https://www.vg.no/sport/fotball/i/Gkqx4/thorsvedt-krul-taaler-aa-vaere-drittsekk-i-to-dager>

Pettersen, G., (2017, 27.10). Dårlig fotball, eller dårlig markedsføring?. *Nrk.no*. Hentet fra

[https://www.nrk.no/ytring/darlig-fotball\\_-eller-darlig-markedsforing\\_-1.13752630](https://www.nrk.no/ytring/darlig-fotball_-eller-darlig-markedsforing_-1.13752630)

Bilder:

Hentet fra: <http://ideate.xsead.cmu.edu/uploads/thumbnails/4065/thumbnails/large/mullerlyer-illusia.thumb.jpeg?1445271993> 5.1.2018 kl.12:34

### **Straffesparkkonkurranse:**

Fotballia.net. (2019, 23 April). Netherlands vs. Costa Rica full match World Cup 2014. Hentet fra <https://fotballia.net/matches/netherlands-costa-rica>

## 1.0 Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Innledende presentasjon av prosjektet:

- Presentasjon av meg selv.
- Presentasjon av prosjektet.
- Informasjon om taushetsplikt og anonymitet.
- Kort framleggelse av forskning gjort på straffespark.
- Hva som skal skje under intervjuet.
- Eventuelle spørsmål.

#### Spørsmål:

Spørsmålene i intervjuet blir delt inn i kategorier. Dette for at det skal bli lettere å transkribere etterpå.

#### **1. Forberedelser.**

- Hvordan forbereder du deg til en straffesparkkonkurranse? Er det noe fokus på det i forberedelsene inn mot cupkamper/mesterskap.
- Hvordan forbereder du deg mentalt?
- Hvordan forbereder du deg på straffesparkene som kan komme? Gjør du research på potensielle straffetakere på forhånd?
- Blir video/statistikk brukt i disse forberedelsene?
- Er straffesparksituasjoner noe som blir brukt tid på i treningsarbeidet? Ikke nødvendigvis så mye, men er det innsalg av det i treningsarbeidet gjennom et år i klubb/på landslag?
- Har du en indre samtale underveis i straffesparkkonkurranser? Av typen «Denne må jeg redde» eller «Denne kommer jeg til å redde»?

#### **2. Nerver:**

- Legger du merke til om en straffetaker er nervøs? Hvis ja; hvordan ser du da på situasjonen? Føler du at du har overtak?
- Føler du at du har et overtak om straffetaker viser avoidance gaze atferd?

- Har du en indre samtale underveis i straffesparkkonkurranser? Av typen «Denne må jeg redde» eller «Denne kommer jeg til å redde»?

### **3. Strategi**

- Hva er din strategi under straffesparkkonkurranser og hvor bevist er du på denne strategien?
- Forskning viser at det er større sjanse for at keeperen redder straffe når straffetaker ser på keeper før han/hun tar straffen, noe som gjør straffen mer sentralisert i mål. Hva tenker du om dette og hva tenker du at du kan gjøre for å utnytte dette?
- (Se på straffekonken mellom Costa Rica og Nederland fra VM i 2014) Hva tenker du om de to keepernes strategier? Tror du Kruls strategi fungerer bedre eller tror du det er fordi hollenderne taklet presset bedre?
- Hvilke tanker har du når du møter straffetakere som tydelig viser at de vil få straffen overstått?
- Hvilke tanker har du når motstanderlagets antatt største stjerner/beste spillere skal ta straffe?
- Forskning viser at stjerner som bruker god tid på å ta straffe ofte overtenker utførelsen pga press de får av seg selv og utenifra. Hva tenker du rundt strategier når du har denne informasjonen?
- Bruker du noen gang kinetisk informasjon fra straffetaker for å prøve å lese hvor han/hun skal skyte straffen?
- Endrer du atferd avhengig av hvordan straffetaker oppfører seg før de skal ta straffe?
- Videoanalyse viser at mange keepere står noen få centimeter nærmere den ene siden av mål enn den andre. Dette resulterer i en 59% sjanse for at straffetaker skyter straffen i det mer åpne delen av mål. Er dette noe du gjør? Evt hvilke tanker gjør du deg av denne informasjonen?
- Å veive opp og ned med armene har en effekt som gjør at straffetakere i snitt har en 32 cm dårligere presisjon på straffene de tar, og da spesielt under high-anxiety situasjoner. Da mange synes det er vanskelig å ikke bli distraheret av dette. Hvilke tanker har du om dette?
- Hva tenker du om å utnytte ironic effects som utpsykingsmetode?

## 2.0 Samtykkeskjema til informantene

### **Samtykkeskjema for intervju til masterprosjekt.**

#### **Frivillig deltakelse**

All deltagelse er frivillig, og du kan trekke deg når som helst. Jeg vil ta opptak av intervjuet for å lettere jobbe med gitt informasjon i ettertid. Jeg vil også notater underveis i intervjuet. Ved ønske kan opptak droppes.

Du kan når som helst avslutte intervjuet eller trekke tilbake informasjon som er gitt under intervju eller observasjon.

#### **Anonymitet**

Notatene og innleveringsoppgaven vil bli anonymisert. Det vil si at ingen andre enn intervjuer vil vite hvem som er blitt intervjuet, og informasjonen vil ikke kunne tilbakeføres til deg.

Før intervjuet begynner ber jeg deg om å samtykke i deltagelsen ved å undertegne på at du har lest og forstått informasjonen på dette arket og ønsker å delta.

#### **Samtykke**

Jeg har lest og forstått informasjonen over og gir mitt samtykke til å delta i intervjuet.

-----

Sted og dato

-----

Signatur informant

-----

Signatur forsker

## 3.0 Forenklet vurdering fra NSD



Michael Sæther Reinboth  
Postboks 235  
3603 KONGSBERG

Vår dato: 23.11.2017

Vår ref: 57241 / 3 / LAR

Deres dato:

Deres ref:

## Forenklet vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning

---

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 16.11.2017.

Meldingen gjelder prosjektet:

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 57241                       | <i>Ut-psyking i straffesparkkonkurranser: Hva gjør keepere og hva kan de gjøre for å påvirke straffetaker.</i> |
| <i>Behandlingsansvarlig</i> | <i>Høgskolen i Sørøst-Norge, ved institusjonens øverste leder</i>  |
| <i>Dagligansvarlig</i>      | <i>Michael Sæther Reinboth</i>   |
| <i>Student</i>              | <i>Kjetil Sti</i>  |

### Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet med vedlegg, vurderer vi at prosjektet er omfattet av personopplysningsloven § 31. Personopplysningene som blir samlet inn er ikke sensitive, prosjektet er samtykkebasert og har lav personvernulempe. Prosjektet har derfor fått en forenklet vurdering. Du kan gå i gang med prosjektet. Du har selvstendig ansvar for å følge vilkårene under og sette deg inn i veiledningen i dette brevet.

### Vilkår for vår vurdering

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet
- krav til informert samtykke
- at du ikke innhenter [sensitive opplysninger](#)

- veiledning i dette brevet
- Høgskolen i Sørøst-Norge sine retningslinjer for datasikkerhet

## Veiledning

### Krav til informert samtykke

Utvalget skal få skriftlig og/eller muntlig informasjon om prosjektet og samtykke til deltakelse.

Informasjon må minst omfatte:

- at Høgskolen i Sørøst-Norge er behandlingsansvarlig institusjon for prosjektet
- daglig ansvarlig (eventuelt student og veileder) sine kontaktopplysninger

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS    Harald Hårfagres gate 29    Tel: +47-55 58 21 17    nsd@nsd.no    Org.nr. 985 321 884  
NSD – Norwegian Centre for Research Data    NO-5007 Bergen, NORWAY    Faks: +47-55 58 96 50    www.nsd.no



- prosjektets formål og hva opplysningene skal brukes til
- hvilke opplysninger som skal innhentes og hvordan opplysningene innhentes
- når prosjektet skal avsluttes og når personopplysningene skal anonymiseres/slettes

På nettsidene våre finner du mer informasjon og en veiledende mal for [informasjonsskriv](#).

### Forskningsetiske retningslinjer

Sett deg inn i [forskningsetiske retningslinjer](#).

### Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endrings skjema.

### Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

### Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 31.05.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

## Gjelder dette ditt prosjekt?

---

### Dersom du skal bruke databehandler

Dersom du skal bruke databehandler (ekstern transkriberingsassistent/spørreskjemaleverandør) må du inngå en databehandleravtale med vedkommende. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se [Datatilsynets veileder](#).

### Hvis utvalget har taushetsplikt

Vi minner om at noen grupper (f.eks. opplærings- og helsepersonell/forvaltningsansatte) har [taushetsplikt](#). De kan derfor ikke gi deg identifiserende opplysninger om andre, med mindre de får samtykke fra den det gjelder.

### Dersom du forsker på egen arbeidsplass

Vi minner om at når du [forsker på egen arbeidsplass](#) må du være bevisst din dobbeltrolle som både forsker og ansatt. Ved rekruttering er det spesielt viktig at forespørsel rettes på en slik måte at frivilligheten ved deltakelse ivaretas.

Se våre nettsider eller ta kontakt med oss dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen  
Marianne Høgetveit Myhren

Lasse André Raa

Kontaktperson: Lasse André Raa tlf: 55 58 20 59 / [Lasse.Raa@nsd.no](mailto:Lasse.Raa@nsd.no)