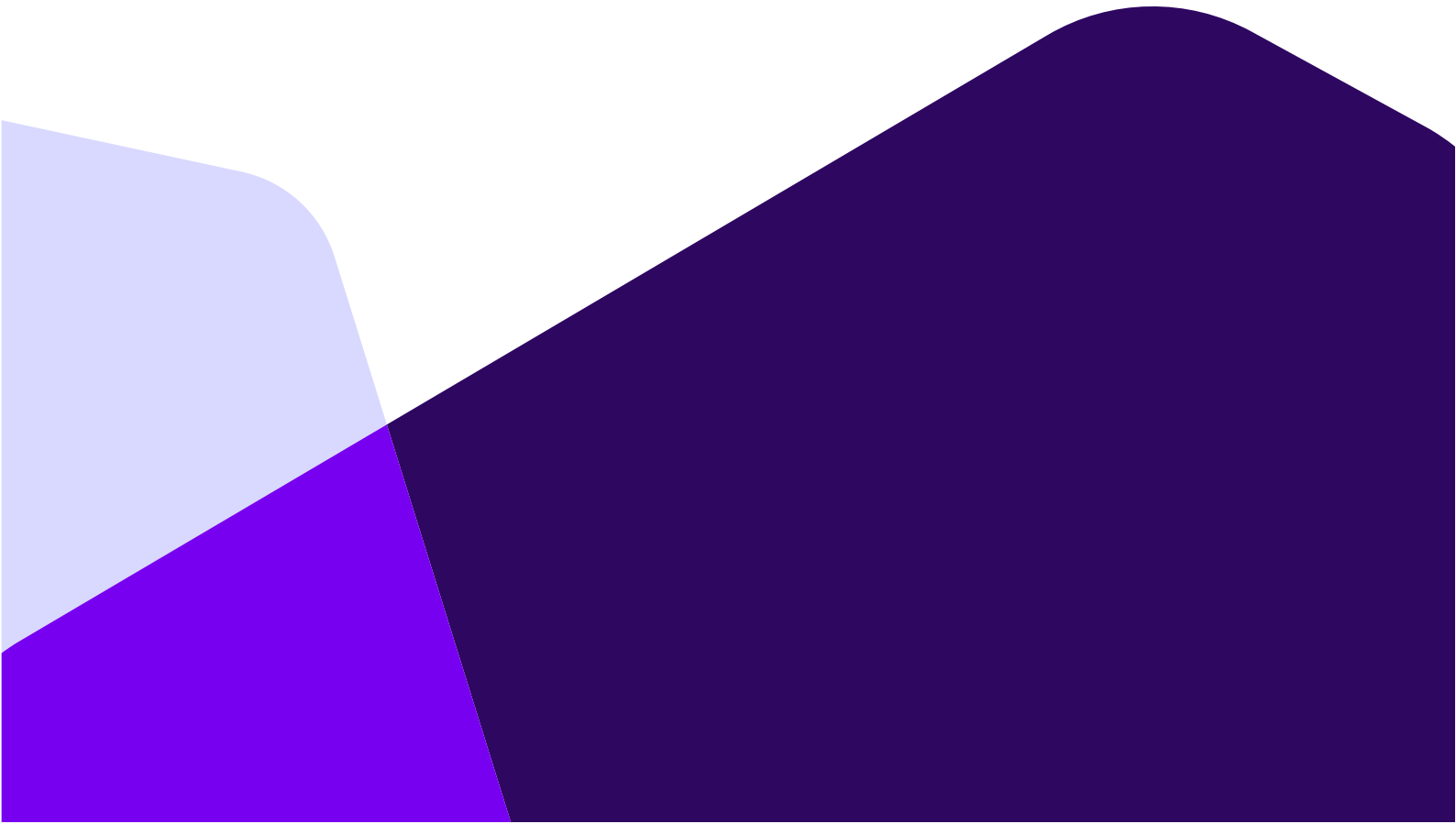


Tor Henning Forberg

# Kan håndballspesifikk egentrening forbedre tekniske ferdigheter?

*En undersøkelse av håndballspillers opplevelse av selvbestemt trening, prestasjonsprofil og prosessmål*



**Universitetet i Sørøst-Norge**

Fakultet for Humaniora, idrett og utdanningsvitenskap

Institutt for Kroppsøving, idrett- og friluftslivsfag

Postboks 4

3199 Borre

<http://www.usn.no>

© 2024 Tor Henning Forberg

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

## Sammendrag

I håndballen er det liten tradisjon for at spillerne er med på å bestemme innholdet i treningen. Med bakgrunn i dette har masteroppgaven undersøkt om en kort periode med håndballspesifikk egentrening kan forbedre tekniske ferdigheter som utøverne selv ønsker å trene på. Utøverne utarbeidet selv en prestasjonsprofil med kartlegging av kravene til sin spillerposisjon og rangerte deretter egne ferdigheter. Etter dette utarbeidet spillerne prosessmål rettet mot en eller to selvvalgte teknikker.

I et forsøk på å se problemstillingen fra flere ulike sider, ble metodetriangulering anvendt. Her kombinerte jeg kvantitative data fra spillernes før- og etter-rangering i prestasjonsprofilene, med egne observasjoner av treningen, samt intervjuer med spillere fra ulike posisjoner etter endt egentreningsperiode. Dette for å sikre en bred forståelse av hvordan spillerne opplevde den håndballspesifikke egentreningen og påvirkning på teknikk.

Funnene underbygger resultater fra tidligere forskning om at prestasjonsprofiler, målsetting og selvbestemmelse i trening ofte virker prestasjonsfremmende. Selv om egentreningen kun varte 8\*15 minutter, opplevde spillerne fremgang i den selvvalgte teknikken. Årsaker til dette så ut til å være at spillerne ble mer bevisste om ulike krav til spillerposisjonene, og hva de måtte trene på for å bli bedre. Bevisstheten førte til nyttige refleksjoner og økt kunnskap hos utøverne. Det at spillerne trente spesifikt, og ikke måtte tenke på mange ulike krav samtidig, var også positivt for utviklingen av prosessmålet. De gode erfaringene og de konstruktive tilbakemeldingene spillerne fikk underveis bidro til at spillerne opplevde forbedring av ferdigheter, mestringstro og motivasjon for teknikktraining.

Funnene impliserer at håndballtrenere og andre trenere i ballspill bør vurdere å teste ut metoden. Før oppstart må en anbefale at treneren har noe kunnskap om prestasjonsprofiler og målsettingsarbeid, og er bevisst på at de ulike spillerne får nok repetisjoner. Det individuelle fokuset passer godt inn i en «off-season»-periode, men kan trolig også fungere i sesong, siden hver sekvens går raskt. Trenere kan også prøve ut egne varianter, ettersom prestasjonsprofiler og målsetting fungerer hver for seg og innenfor andre tema enn teknikk.

## Forord

Når jeg nå leverer inn min masteroppgave i mai 2024, har jeg jobbet regelmessig med denne i nærmere to år. Det har vært en følelsesmessig berg- og dalbane, men det har mest av alt vært veldig lærerikt og trolig gjort meg til en bedre lærer og trener. Jeg er faktisk litt stolt av å kunne levere et skriftlig vitenskapelig arbeid på tross av moderate forutsetninger innen skriving, engelsk og forskning generelt. Læringskurven har vært enormt bratt, og jeg tror nå jeg har gode muligheter til å kunne forbedre min 2'er fra norskeksamen i 2009.

Min veileder Michael Reinboth har gjort en uvurderlig jobb i denne prosessen. Han har vært «på» hele veien, noe som har gjort at jeg har jobbet jevnt og trutt så å si daglig i ett og et halvt år. Michaels kunnskap om motivasjonsteorier og mentale prosesser hos idrettsutøvere har hjulpet meg mye, og vært avgjørende for at jeg nå leverer til normert tid. Han har også inspirert meg til å velge metodetriangulering og inkludere prestasjonsprofiler, noe jeg er veldig takknemlig for.

Mange har undret seg over hvorfor jeg ville melde meg opp til et masterstudium med to små barn hjemme og full jobb ved siden av. Dette har latt seg gjøre fordi jeg har en fantastisk samboer og mentor i min kjære Kristin. I tillegg til å bidra til med tilrettelegging for skriving, har hun gitt meg veiledning på hvordan jeg kan løse ulike utfordringer jeg har møtt på i prosessen, og alltid motivert meg når jeg har vært litt «nede».

Takk skal også min fetter Sigmund Forberg ha, for korrekturlesing før innlevering.

## Innhold

<b>Sammendrag</b>	<b>2</b>
<b>Forord</b>	<b>3</b>
<b>Kapittel 1: Innledning</b>	<b>6</b>
1.1 Problemstilling	7
1.2 Forskerens bakgrunn	8
<b>Kapittel 2: Håndballens egenart</b>	<b>8</b>
2.1 Håndballsesongen	9
2.2 Arbeidskrav i håndball	10
2.3 Teknikkinnlæring i håndball	11
2.4 Trenerstil og egentrening	13
<b>Kapittel 3: Teoretisk forankring</b>	<b>14</b>
3.1 Målsettingsteori	15
3.1.1 Målsetting i idrett	15
3.1.2 Tilbakemeldinger	17
3.2 Mestringstro i idrett	19
3.3 Prestasjonsprofil	21
3.4 Selvbestemmelse i idrett	24
3.5 Oppsummering av teori	25
<b>Kapittel 4: Metode</b>	<b>25</b>
4.1 Metodebruk og -triangulering	26
4.2 Utvalg	27
4.2.1 Strategisk utvalg	27
4.3 Tidslinje	28
4.4 Kvantitative metoder	28
4.4.1 Prestasjonsprofil og målsettingsarbeid	28
4.4.2 Oppfølging av prestasjonsprofil	30
4.5 Kvalitative metoder	30
4.5.1 Feltarbeid	30
4.5.2 Semi-strukturert intervju	32
4.5.2.1 Intervjuguide	33
4.5.2.2 Transkribering	34
4.6 Analysemetodikk	34
4.6.1 Tematisk analyse	35
4.6.2 Feltanalyse	36
4.6.3 Analyse av kvantitativ data	36
4.7 Validitet og reliabilitet	36
4.8 Etiske overveielser	37
<b>Kapittel 5: Resultater</b>	<b>39</b>
5.1 Kvantitative resultater av prestasjonsprofiler	39
5.1.1 Prestasjonsprofil	39
5.2 Feltarbeid og funn	41
5.2.1 Prestasjonsprofil og målsetting	41
5.2.2 Aktivisering og organisering i feltarbeidet	42
5.2.3 Økt fremgang og målets vanskelighetsgrad	42
5.2.4 Samarbeid og tilbakemeldinger	43
5.2.5 Ulik grad av spesifisitet i målsetting	44
5.2.6 Treningskamp	45
5.3 Funn fra semi-strukturert kvalitative intervju	45
5.3.1 Målsetting og prestasjonsprofil	45

5.3.2 Økte ferdigheter	46
5.3.3 Tilbakemeldinger og video	48
5.3.4 Motivasjon	49
5.3.5 Selvbestemmelse i valg av tema og øvelser	50
5.3.6 Refleksjon og økt kunnskap	50
5.4 Oppsummering av resultat	51
<b>Kapittel 6: Diskusjon</b>	<b>51</b>
6.1 Utfylling av prestasjonsprofil og opplevelsen av å rangere egne ferdigheter	51
6.2 Spesifikk teknikktraining	53
6.3 Målets vanskelighetsgrad, utvikling og mestringsstro	54
6.4 Motivasjon og selvbestemmelse	55
6.5 Økt refleksjon og selvbevissthet	56
6.6 Mestringsstro gjennom verbale overtalelser	58
6.6.1 Betydningsfulle andre	59
6.6.2 Tilbakemeldinger i et mestringsorientert klima	59
6.6.3 Video som tilbakemelding	60
6.7 Hvordan håndballtrenere kan benytte denne metoden	61
6.7.1 Når bør lag gjennomføre håndballspesifikk egentrening?	61
6.7.2 Organisering og aktivisering	62
6.7.3 Prestasjonsprofil og målsetting	62
6.7.4 Kunnskap om egentrening	63
6.7.5 Godt miljø	63
6.7.6 Skadede spillere	64
6.7.7 Håndballspesifikk egentrening for alle aldre?	64
6.7.8 Kan andre lagidretter dra nytte av metoden?	64
6.7.9 Oppsummering	65
6.8 Styrker og svakheter ved undersøkelsen	65
6.8.1 Ethiske ettertanker	66
6.8.2 Utvalgsstrategi	67
<b>Kapittel 7: Konklusjon</b>	<b>67</b>
<b>Litteraturliste</b>	<b>69</b>
<b>Vedlegg 1 – Informert samtykkeskjema</b>	<b>74</b>
<b>Vedlegg 2 - Godkjenning av meldeskjema</b>	<b>76</b>
<b>Vedlegg 3 – Prestasjonsprofil</b>	<b>78</b>
<b>Vedlegg 4 - Intervjuguide</b>	<b>79</b>

## Kapittel 1: Innledning

Håndball er en fartsfylt lagidrett som stiller krav til både, teknikk, taktikk, samarbeid, mentale ferdigheter og god fysikk. For å prestere godt i kamp er spillerne blant annet avhengig av å vinne «en mot en»-dueller og de individuelle ferdighetene er derfor avgjørende. Den tekniske utførelsen er en viktig faktor for overliste motstander og skal man utvikle en teknikk, kreves det mange repetisjoner og en treningsstruktur som tillater gjentakelse, terping, og individuell tilpasning av hva de ulike utøverne trenger å trene på (Gjerset et al., 2016). Å sørge for at spillerne får trent på denne måten er naturligvis også viktig for lagets utvikling. Når det kommer til individuell teknikktraining meg over om å gå på når det gjelder treningskulturen i håndballen, og ønsket derfor å undersøke håndballspesifikk egentrening nærmere.

Med bakgrunn som spiller, trener og idrettslærer, har det vokst frem en interesse for hvordan man kan optimalisere håndballspillers utvikling av teknikk. *Egentrening* som konsept, som jeg har erfaring med som lærer, er en form for trening som legger til rette for medbestemmelse ved at utøveren bestemmer innhold og målsetting selv. En slik kontekst vil kunne bidra til at utøverne utvikler seg individuelt og at deres forbedrede ferdigheter i neste omgang vil gagne laget. I håndballen virker denne formen å være lite brukt. Dette inntrykket baserer seg i stor grad av mine egne erfaringer, men også høyt profilerte spillere som for eksempel landslagsspiller Magnus Søndena har til gode å oppleve en strukturert og selvbestemt tilnærming til teknikktraining (personlig kommunikasjon, 4.april 2024).

Mangelen på organisert egentrening og selvbestemmelse i treningsplanleggingen, kan skyldes flere ting. En mulig forklaring er at det råder usikkerhet om hvordan denne type trening kan organiseres eller også at trenerne ikke føler de kan ta seg tid individuell tekniske trening. I masterprosjektet er målet nettopp å undersøke hvordan egentrening kan implementeres i håndballsammenheng, for å utvikle spillernes tekniske ferdigheter gjennom å strukturere prosesser knyttet til målsettingsarbeid og selvbestemmelse. Idéen er at dette kan lede til mestringsstro, økt motivasjon for trening og refleksjon om egen utvikling hos spillerne. Selvbestemmelse i idrett har vist seg å være særlig viktig for indre motivasjon og prestasjon (Vallerand et al., 1987), og i målsettingsarbeid kan dette viktig element for å sikre fremgang i teknikktrainingen (Locke & Latham, 2012, s. 625). Jeg mistenker at vi i håndballmiljøet ubevisst undergraver betydningen av selvbestemte mål i forsøket på å inkludere hele laget i

komplekse samarbeidsøvelser i enhver økt, og vil mene at håndballspillere per i dag ofte står uten mulighet for å påvirke innholdet i treningen selv.

Helt spesifikt har jeg forsøkt å se nærmere på om egentrening kan øke tekniske ferdigheter for håndballspillere på høyt nivå i Norge. Forskningsobjektene har benyttet prestasjonsprofiler, et verktøy som nettopp fremmer selvbestemmelse og –refleksjon. Spillerne har gruppevis kartlagt ulike tekniske krav som er viktig for den aktuelle spillerposisjonen, før spillerne individuelt rangerte teknikkene fra 1-10. Deretter utarbeidet håndballspillerne ett eller to prosessmål, måltypen som gir best effekt på å forbedre teknikk (Kingston & Hardy, 1997), og valgte øvelser som de selv mente kunne gjøre at de ble bedre i de aktuelle ferdighetene. En egentreningssekvens varte i 15 minutter og var en del av håndballagets treningsplan over åtte økter i en forberedelsesperiode (mai-juni) hvor det typisk er rom for fokus på individuelle ferdigheter.

Oppgaven tar sikte på å se på spillernes fremgang i teknikk, men også hvordan egentreningsmetoden fungerer. Årsaken til dette er at jeg ønsket å avklare hvorvidt egentrening påvirker spillernes tekniske treningsarbeid. I de følgende kapitler vil jeg presentere en oversikt over håndballens og egentrenings egenart, før jeg presenterer oppgavens teoretiske perspektiver og forskning på feltet. Videre legger jeg frem oppgavens metode, før undersøkelsens resultater blir presentert. Til slutt diskuterer jeg funnene opp imot prosjektets teoretiske forankring og drøfter hvordan trenere i håndball kan ta i bruk denne egentreningsmetoden til nytte for sine spillere og lag.

## 1.1 Problemstilling

I denne masteroppgaven var det ønskelig å finne mer ut av hvordan en håndballspesifikk egentreningsperiode med fokus på teknikk kunne fungere sammen med prestasjonsprofiler og målsetting, for spillere på høyt nasjonalt nivå. Problemløsningen ble dermed som følgende: ”Kan håndballspesifikk egentrening forbedre tekniske ferdigheter? -*En undersøkelse av håndballspilleres opplevelse av selvbestemt trening, prestasjonsprofil og prosessmål*” Spillernes subjektive vurdering av 1-2 selvvalgte tekniske målsettinger ble målt før og etter perioden, og for å finne flere praktiske og utfyllende svar på problemstillingen ble det gjennomført deltagende observasjon underveis og intervjuer etter endt periode.



## 1.2 Forskerens bakgrunn

Som tidligere håndballspiller på høyt nasjonalt nivå trente jeg mye teknisk trening på egenhånd. På den tiden var jeg svært treningsvillig, og la ned mye ekstra trening slik at jeg nådde opp til de tekniske kravene i min posisjon. Det kunne være å lære seg en ny finte, et trickskudd eller noe annet som var gøy. Gøy var det nettopp, fordi jeg stod fritt til å bestemme innholdet i treningen selv. Det ga meg selvtillit og motivasjon til å bli en bedre håndballspiller, og sikret at jeg fikk nok repetisjoner i de teknikkene jeg hadde lyst å lære meg.

Etter endt bachelorgrad på Norges Idrettshøgskole i 2012 gikk jeg over i jobb som idrettslærer på en videregående skole. Her har jeg opparbeidet meg erfaring med egentrening i fag som Toppidrett, Aktivitetslære, Treningslære, og Kroppsøving – der treningsplanlegging og selvbestemt trening er en viktig del av opplæringen. Jeg har prøvd ut ulike varianter i undervisning, også håndballspesifikke perioder som ligner på metoden dette masterprosjektet undersøker. Jeg har også prøvd ut lignende metoder med ulike håndballag jeg har trent, med varierende hell, og undret meg hvorfor det ikke jobbes mer strukturert med individuell ferdighetsutvikling i håndballmiljøet.

Etter mange år i lærer- og trenerjobb har jeg gradvis blitt mer motivert for videre studier, og høsten 2022 begynte jeg på masterutdanning ved USN. Jeg ønsket å øke min kunnskap på et område jeg allerede hadde stor interesse for, og landet på å nettopp fordype meg i egentrening som metode i håndballsammenheng. Mine erfaringer som idrettslærer, håndballspiller og håndballtrener de siste 20 årene har naturligvis vært med på å forme prosjektet, men også krevd åpenhet for nye løsninger og etablert teori og forskning på individuell ferdighetsutvikling.

## Kapittel 2: Håndballens egenart

Håndball eller «team handbold» er et innendørs invasjonsspill som foregår på en 20x40 m bane. Sporten har utviklet seg raskt fra å spille håndball på grusen på 1950-80 tallet, noe som har gjort at håndball er blitt vanskelig å bedrive som uorganisert aktivitet (Ronglan, 2022, s. 25-26). I likhet med andre invasjonsspill er målet å «invadere» motstanderlagets side, og prøve å score mål i det 3x2m store målet. Samtidig handler det naturligvis å forhindre at motstanderlaget gjør det samme (Ronglan, 2022, s. 50). På seniornivå spilles kamper á 30

minutter og spillet kjennetegnes av høyt tempo, mye fysisk kontakt og mange scoringer. I kamp er det seks utespillere pluss en målvakt, med inntil sju innbyttere på sidelinjen (Wagner et al., 2014). Posisjonene på banen består av to kantspillere ytterst på hver side, tre bakspillere og en linjespiller nærmere midten.

Håndball er delt inn i åtte ulike spill-faser, hvor de to fasene som man bruker mest tid på både i trening og kamp er etablert forsvar og etablert angrep (Gjerset et al., 2020, s. 220-221). Det er også disse to fasene som er mest aktuelle for denne oppgaven. I etablert forsvar/angrep er alle utespillerne foran ett mål, og forsøker å finne gode individuelle og kollektive løsninger som fører til eller forhindrer scoring.

## 2.1 Håndballsesongen

I norsk eliteserie og 1.divisjon består håndballsesongen av ulike perioder, med typisk tre forberedelsesperioder, 2 lengre konkurranseperioder og 3 avkoblingsperioder.

Konkurranseperiodene utgjør 2/3 av året, og grunnet den store kampbelastningen blir taktikk og samarbeid høyt prioritert i treningssammenheng i denne perioden (Gjerset et al., 2016, s. 235-336). Den fysiske belastningen på spillergruppa er ofte stor, men dette varierer innad i spillergruppen.

Utøverne har ofte 2-3 *avkoblingsperioder* i sesongen, hvor en avvikler "ferie" fra håndballen og bedriver trening som ofte skal forbedre fysiske ferdigheter (Gjerset et al., 2016, s. 471). Denne perioden benyttes ulikt av utøverne, hvor noen trolig hviler mye, henter motivasjon, mens andre bruker tiden effektivt med å øke egen fysisk kapasitet. (Gjerset et al., 2016, s. 471). (Eget arbeid, 2022, s. 4. Eksamensoppgave USN). Håndballmiljøene kaller ofte dette for *egentreningsperioder*, hvor de ofte skal følge treningsprogrammer gitt av trenerne.

Etter en avkoblingsperiode, starter en *forberedelsesperiode*, der den første perioden (ofte i mai-juni) har lagene i ulik grad har mer fokus på individuell utvikling frem mot offisielle kamper (Gjerset et al., 2016, s. 470). Det er da vanlig å legge opp til noe mer fysisk trening og individuell teknisk trening i fellesøkter, men det er stor variasjon i hvordan ulike klubber legger til rette for dette. Noen klubber gjennomfører også spillersamtaler i denne perioden, hvor tekniske krav og ferdigheter kan bli en del av samtalen (M. Søndena, personlig kommunikasjon 4. april 2024). I mange håndballmiljø, er det vanlig at spillere får beskjed om

å skyte valgfrie skudd fra deres spillerposisjon, men som både jeg og Søndena (personlig kommunikasjon 4. april 2024) har erfart, blir dette ofte ustrukturert og utbytte er nok minimalt.

Det er i håndballspillerens forberedelsesperioder, hvor det ikke er offisielle kamper, at spilleren har mest tid til å utvikle sine individuelle ferdigheter, og dermed kan prioritere dette (Gjerset et al., 2016, s. 470; M. Søndena, personlig kommunikasjon 4. april 2024). Her kan man ha flere repetisjoner på ett område, fokus er rettet mot dette, og trenerne har mulighet til å legge til rette for mer mestringsorientert individuell trening (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 66). Det til forskjell fra andre faser, der kollektiv, resultatorientert og taktisk trening må prioriteres (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 66). (Eget arbeid, 2022, s. 4. Eksamensoppgave USN).

Fra et trenerperspektiv er det mange ulike hensyn og målsettinger som må tas hensyn til i løpet av året. Spillerne har ulike individuelle målsettinger, laget har andre målsettinger og man har kanskje et styre og sponsorer som krever seier på seier. Disse dilemmaene må trenerapparatet stå i (Ronglan, 2022, s. 125), er noe som kan gå ut over det å prioritere håndballspesifikk egentrening i de ulike periodene.

## 2.2 Arbeidskrav i håndball

Håndball er en åpen idrett, hvilket betyr at utøverne ikke på forhånd kan vite hvordan spillet utvikler seg (Gjerset et al., 2016, s. 225-227). Dette gjør at idretten også stiller høye krav til utøvernes ferdigheter eksempelvis for å kunne finne løsninger i et uforutsigbart spill som både er fysisk og psykisk krevende (Gjerset et al., 2020, s. 218) og de mange kravene spiller inn på teknikkens utførelse på ulike måter.

Duellspill er viktig i håndball, og duellene er ofte en-mot-en, der hvor spillerne ønsker å overliste motstanderen ved å finte, skyte rundt eller lure motspilleren på en eller annen måte. Disse en-mot-en-duellene er i sum helt avgjørende for prestasjonen og utfallet i kamper. (Wagner et al., 2014). I tillegg til at man på de fleste posisjoner må være store og sterke må spillerne ha god aerob kapasitet for å holde tempo og konsentrasjon oppe når de spiller på høyt nivå (Wagner et al., 2014). Forskning har vist at mentale ferdigheter som konsentrasjon, stressmestring, selvtillit, forberedelser og motivasjon er avgjørende for å lykkes på et høyt

nivå i håndball (Wagner et al., 2014), og for å vinne de individuelle duellene, er spilleren avhengig av tøffhet, klokskap og tro på seg selv (Ronglan, 2022, s. 64). Spillerne blir stadig satt under et mentalt press hvor det bl.a. er viktig å holde god konsentrasjon og et passende spenningsnivå. De mentale ferdighetene ser også ut til å øke med erfaring (Gonzales et al., 2013 i Wagner et al., 2014), noe som kanskje kan forklare at en 28-åring ofte holder et høyere nivå enn en 18 år gammel håndballspiller.

En god håndballspiller må også ha god disiplin innenfor lagets rammer både i forsvar og angrep, men spilleren må også kunne finne egne individuelle løsninger som vil gagne laget (Silva, 2006 i Wagner et al., 2014), og da må spilleren ha gode tekniske ferdigheter. Det siste krever tro på at man kan mestre oppgaven, noe unge håndballspillere på høyt nivå har bedre forutsetninger for enn de på lavere nivå (Wilhelm et al., 2013 i Wagner et al., 2014).

### 2.3 Teknikkinnlæring i håndball

Teknikk defineres som «hvordan vi løser en gitt bevegelsesoppgave» (Gjerset et al., 2016, s. 223) og for å bli god må man tilfredsstille ulike tekniske krav som stilles i idretten man bedriver. Det stilles ulike tekniske krav til de ulike spillerposisjonene så utøverne må legge ned mye tid til dette, spesielt hvis man spiller på flere posisjoner. Mentale, fysiske og koordinative egenskaper kan påvirke teknikken i ulik grad (Gjerset et al., 2016, s. 224), og eksempelvis i skudd og finter er god maksimal og eksplosiv styrke kombinert med teknikk avgjørende for å oppnå en god utførelse (Wagner et al., 2014). Teknikkinnlæringen åpner for noe kreativitet hos utøveren i form av valg av tema eller øvelser når dette skal trenes på, men hvordan en spesifikk teknikk burde gjennomføres er ganske satt. Mange av teknikkene tar ofte lang tid å lære seg fordi de består av kompliserte bevegelser i mange ledd, (Gjerset et al., 2016, s. 451), og tilsier at teknikktraining bør bli prioritert i denne idretten.

I innlæringen skiller litteraturen mellom fire stadier i en teknikkinnlæring. *Tilvenningsfasen* handler om å skaffe seg kunnskap og et godt bilde av hva som kreves i teknikken, og ut ifra dette bør utøveren velge deløvelser som passer til teknikken (Brattenborg & Engebretsen, 2007, s. 104; Gjerset et al., 2016, s. 227). Her kan treneren eller andre vise hvordan bevegelsene burde gjøres, og utøveren kan lære av dette. I en håndballkontekst hvor en kantspiller vil trene på fallteknikk, kan utøveren benytte hel – del metode ved å først lære seg god fallteknikk uten fart først. (Giske et al., 2013, s. 47). Det neste stadiet kalles for

*grovkoordineringsstadiet*, og går ut på å prøve ut hele bevegelsen med gjentatte repetisjoner, gjerne med veiledning eller bruk av video. Her er det lurt med et rolig tempo til å begynne med, og når man nesten mestrer ferdigheten helt er man i *finkoordineringsstadiet*. Her handler det om detaljer i bevegelsen, og i et langskudd i håndball kan dette handle om antall cm mellom arm og skulder, eller andre detaljer. Når utøveren og treneren er fornøyd med nivået på den innlærte teknikken, gjelder det å automatisere bevegelsen, og deretter skape bevegelsen igjen og igjen. Forhåpentligvis ender utøveren i det man kaller *automatiseringsstadiet* som går ut på at målsettingen om å ha lært seg en ny teknikk er nådd og at bevegelsen går av seg selv, uten at spilleren tenker over det. Et nytt motorisk program er lagret i lillehjernen og spilleren har en ny teknikk i repertoaret sitt. (Gjerset et al., 2016, s. 227-229). Varigheten på denne læringsprosessen varierer, men det handler om å få nok repetisjoner med god kvalitet med passende øvelser for å oppnå en god utvikling. I et pedagogisk perspektiv, men også i denne konteksten, kan vi si at erfaringen som individet opparbeider seg er grunnlaget for læringen. Som John Dewey (i Ronglan, 2022, s. 73) sier det: «learning by doing».

Mange timer målbevisst trening (deliberate practice) er nødvendig om man skal oppnå elitenivå i idrett (Ericsson et al., 1993; Macnamara et al., 2019). I tekniske idretter som håndball, krever det at utøverne er bevisst på hva han/hun må trene på for å utvikle seg. Her kan en kunnskapsrik trener bidra mye. Treneren har sånn sett en viktig rolle i det å fremme målbevisst trening og motivasjon for utvikling hos utøveren (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 13; Macnamara, 2019).

I innlæringen av ny teknikk er det vanligst å benytte eksplisitt læringsmetode. Kort forklart handler dette om at trener eller andre gir instruksjon til utøveren hvordan teknikken skal utføres. Denne metoden går ofte raskere, og man kontrollerer gjerne at utøveren forholder seg til reglene og de bevegelsene som man som trener «vet» fungerer best i håndball. Samtidig er denne læringsmetoden blitt kritisert for at all instruksjonen kan føre til at utøveren ikke evner å tenke kreativt nok i ulike situasjoner som oppstår på for eksempel håndballbanen (Ronglan, 2022, s. 88-91). Dette oppstår fordi utøveren har blitt fortalt hva som er rett og galt, og når det da oppstår noe utforutsett kan det bli vanskelig å håndtere i spillsituasjon, men det kan også være hemmende for utviklingen generelt (Ronglan, 2022, s. 127). Den implisitte læringsmetoden er læring som skjer mer «av seg selv», for eksempel gjennom fri lek eller selvvalgt aktivitet og målsettinger. I en finteinnlæring ved hjelp av den implisitte frie

metoden, vil utøveren evne å finne gode løsninger selv, nettopp fordi utøveren er vant til dette fra før av. Masters (2019 i Ronglan, 2022, s. 91) mener at de implisitte lærte bevegelsene er mer stabile nettopp på grunn av dette, og at denne metoden bedrer mentale ferdighetene til utøveren. En kombinasjon av disse metodene er nok fornuftig, hvor treneren kan legge til rette for kreativitet, men samtidig prøver å veilede utøveren på en måte som ender i at utøveren velger en hensiktsmessig teknikk. Håndballspesifikk egentrening er et eksempel på en metode som kombinerer eksplisitt og implisitt læring.

Samtidig er det viktig at utøveren både holder konsentrasjonen og troen på egne ferdigheter oppe, for at en ny teknikk skal fungere og for at utøveren skal tørre å bruke denne i både trening og kamp (Gjerset et al., 2020, s. 217-221). Gitt at utøveren har tro på seg selv i denne sammenheng, kan han/hun også ha bedre forutsetninger på å klare enda vanskeligere teknikker senere (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 55).

## 2.4 Trenerstil og egentrening

I den tradisjonelle trenerrollen var det tidligere veldig viktig at treneren formidlet riktig kunnskap og ferdigheter innen ballspill. Disse prinsippene er nå noe redusert, og man ser verdien av at treneren gir utøveren mer frihet for å fremme utøverens læring og motivasjon (Ronglan, 2022 s. 125). Den *støttende trenerstilen* fremmer denne type autonom motivasjon gjennom å ha god relasjon og et godt samarbeid med utøverne, tilstrekkelig med kompetanse og at utøveren føler eierskap til treningsarbeidet. (Kristiansen & Berntsen 2021, s. 30-31). Læring kan da skje ved at utøveren reflekterer mer, er kreativ og samarbeider med andre for komme frem til gode løsninger, i stedet for at treneren kommer med «fasiten» (Ronglan, 2022 s. 125). Utviklingen av den autonome trenerstilen kan støtte oppunder ideen om å fremme egentrening også i ballspill (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 30). Denne metoden innebærer å velge øvelser og målsetting samt forberede, gjennomføre og evaluere et treningsopplegg for seg selv eller andre (Dullum et al., 2007, s.74-75). Egentrening innebærer å sette seg mål og gjennomføre planmessig arbeid for å nå disse som avgjørende faktorer, både for motivasjonen og hvor mye effekt egentreningen har for den individuelle ferdighetsutviklingen (Gjerset et al., 2016, s. 434-435).

Typisk innebærer egentrening tre faser; *planlegging*, *gjennomføring* og *vurdering* (Gjerset et al., 2020, s. 157). Planleggingsfasen har til hensikt å sikre at treningens innhold samsvarer

med spillerens mål (Gjerset et al., 2016, s. 271), for eksempel ved å jobbe med skuddplassering i straffekast. Når en håndballspiller skal sette seg et mål, bør han kjenne til både hvilke arbeidskrav som er knyttet til posisjonen man spiller på og ens egne ferdigheter i forhold til dette. En slik kapasitetsanalyse kan lede til hensiktsmessig målsetting (Gjerset et al., 2016, s. 426-427; Brown & Latham, 2002 i Latham & Locke, 2007, s. 294).

Planleggingen tar altså utgangspunkt i hva utøveren ønsker å oppnå med treningsøkten eller perioden, og hensyn til utøverens ferdighetsnivå i forhold til de kravene som stilles. Under gjennomføringen av egentreningen vektet kvaliteten på både fysiske og mentale elementer i treningsøkten (Gjerset et al., 2020, s. 166), det vil si hvordan utøveren utfører de valgte øvelsene. Her kan trenere bidra med veiledning, men det er viktig at de ikke instruerer og kontrollerer innholdet for mye. De bør heller prøve å legge til rette for at spilleren selv kommer frem til gode løsninger, noe som bidrar til refleksjon over egen ferdighetsutvikling (Ronglan, 2022, s. 125-127).

Egentreningen gjør det mulig for en trener å tilpasse sine tilbakemeldinger til den enkelte spiller og på den måten utjevne noe av makt-ubalansen som typisk er til stede i en spiller-trener-relasjon (Ronglan, 2022, s. 131-134). Avslutningsvis forventes det at utøveren vurderer sitt eget arbeid, og reflekterer over eget ferdighetsnivå i den aktuelle økten. Disse refleksjonene kan utøveren bruke til å planlegge neste økt, og sette nye målsettinger for fremtidig trening (Eget arbeid, 2022, s. 6, Eksamensoppgave USN; Gjerset et al., 2016, s. 282). En vil i denne sammenheng nevne at det ikke har lyktes meg å finne forskning på lignende egentreningsperioder der man undersøker håndballspesifikk ferdighetstrening, men det påfølgende kapittel vil ta for seg ulike teorier som her danner fundamentet for en slik undersøkelse.

### **Kapittel 3: Teoretisk forankring**

I det foregående kapittelet har ulike begreper som er viktig å ha kjennskap til når en bedriver ferdighetsutvikling, toppidrett og egentrening i idrettskontekst. Dette kapittelet tar for seg det teoretiske grunnlaget for denne masteroppgaven, og omhandler målsettingsteori, teorien om mestringsstro, selvbestemmelsesteorien og arbeid med prestasjonsprofiler. Til sammen og utgjør disse grunnlaget for metode- og analysearbeidet i oppgaven.

### 3.1 Målsettingsteori

Målsetting er en strategi som ofte blir benyttet for å opprettholde eller øke motivasjonen til en person, og blir ofte definert som «en bestemt standard for gjennomføring av en oppgave» (Latham & Locke, 2007). Forskning på målsettinger har pågått siden 1960-tallet (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 75), men det var først i 1990 at Dr. Edward Locke og Dr. Gary Latham (2006, s. 265) samlet forskningsfeltet i sin *målsettingsteori*. De fant blant annet at personer som satte seg krevende mål, presterte bedre enn de som satte seg enkle mål, noe som vakte stor interesse blant mange organisasjoner rundt om i verden (Locke & Latham, 2006). Videre fant de at alle, uavhengig av personlighetstrekk, hadde gode muligheter til å øke prestasjonen ved hjelp av målsettinger (Locke & Latham, 2006, s. 266). For at målene skal ha en god effekt, er det en stor fordel de er selvbestemte, noe som ofte fører til økt innsats på veien mot målet (Locke & Latham, 2012, s. 625).

Locke og Lathams forskning var hovedsakelig rettet mot effekter innenfor organisasjonspsykologi. Imidlertid antydet forskerne allerede i en publisering i 1985 et stort potensial også innen idretten (Williams 2012, s. 375). Utover 1990-tallet økte interessen for dette, og det ble funnet mye forskning som indikerte at målsetting ofte forbedrer prestasjonen i sports- og treningsoppgaver (Williams, 2012, s. 377).

#### 3.1.1 Målsetting i idrett

Målsetting er trolig den mest brukte mentale ferdigheten i idrett (Jeong et al., 2023, s. 474). Innen idrettspsykologi benytter forskere hovedsakelig tre ulike måltyper: *Resultatmål*, *prestasjonsmål* og *prosessmål* (Kingston & Hardy, 1997). Alle disse måltypene kan være prestasjonsfremmende for idrettsutøvere, men samtidig må en være bevisst på hvor og når de ulike måltypene skal benyttes (Williams, 2012, s. 379). Resultatmål handler ofte om at et lag eller et individ skal oppnå et bestemt resultat, typisk innenfor en gitt tidsperiode. Prestasjonsmål vektlegger framgang i forhold til tidligere prestasjoner og fokuserer på sluttproduktet av aktiviteten (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 79). Prosessmålene omfatter ofte mer kortsiktige mål som gjerne skal bidra til oppnåelsen av mer krevende mål. Dette kan inkludere å forbedre fysisk form, teknikk eller andre ferdigheter som er viktig for utøveren. Slike mål fokuserer på å mestre eller løse en spesifikk oppgave, og det har vist seg å ha god effekt på spesielt teknikktraining i idrett (Kingston & Hardy, 1997, s. 279). *Læringsmål* er enda en variant, nesten identisk med prosessmål, og handler om å opparbeide seg den



nødvendige kunnskap om et spesifikt tema. Slik informasjonsinnhenting har vist seg å ha god effekt på prestasjon, spesielt hvis man mangler kunnskap eller ferdigheter i utgangspunktet (Locke & Latham, 2012, s. 625; Jeong, et al., 2023, s. 475). *Delprosessmål* er en annen måltype som typisk kan egne seg godt hvis det er en teknikk som er såpass komplisert for utøveren at han/hun bør «dele opp» bevegelsen, for så å senere sette momentene sammen til en fullverdig bevegelse (Williams, 2012, s. 386). Dette detaljfokuset kan være hensiktsmessig til teknikktraining hvis utøveren er på grov- eller finkoordineringsstadiet, men det egner seg sjeldent i kamp, da detaljorienteringen kan hemme andre teknikker (Williams, 2012, s. 386).

Et eksempel på bruk av de ulike måltypene kan være at en bakspiller har et resultatmål om å score 30 mål i løpet av sesongen. «Langskudd», altså skudd 8-10 m fra mål, er en av de viktigste ferdighetene for en bakspiller som vil score mål, noe som kan være et naturlig prestasjonsmål. Underarmskudd er en teknikk (type langskudd) som kan benyttes som et prosessmål for å oppnå resultat og prestasjon. Mangler utøveren kunnskap om hvordan mestre underarmskuddet kan han/hun sette opp et læringsmål og strever utøveren med håndleddteknikken i skuddet kan han/hun sette seg delprosessmål for å bedre dette.

Denne hierarkiske organiseringen av målsettinger anses som viktig for idrettsutøvere på høyt nivå. Det muliggjør at både trenere og utøvere kan utvikle målsettinger som kan føre til forbedret prestasjon både under trening og i konkurransesituasjoner (Williams, 2012, s. 379, 391). Selv om det er ulike meninger om hvordan utøvere og trenere bør anvende målsetting som en mest mulig effektiv mental teknikk, er feltet enig om at både individuelle utøvere og lagspillere ofte oppnår økt prestasjon gjennom målsettingsarbeid (Jeong et al., 2023).

Ifølge Kevin Williams (2012, s. 376-377) metaanalyse *Goal setting in sport* er det en bemerkelsesverdig liten del av målsettingsforskningen som er utført på idretts -og eliteutøvere, selv om man har funnet ut at målsetting ofte øker ferdigheter hos utøverne både fysisk og mentalt (Jeong et al., 2023, s. 474). En studie som sammenlignet målsettingsarbeid med en elitegruppe og en ikke-elitegruppe fant økt selvtillit og mindre angst hos elitegruppen, men ikke hos mosjonistgruppen (O'Brien et al., 2009 i Jeong et al., 2023, s. 496). Dette antyder at det kan være en fordel å være motivert for å trene seriøst og utvikle seg fra starten av. Samtidig kan miljøet rundt målsettingsprosessen spille en rolle for disse effektene. Innenfor lagidrett på elitenivå har man funnet gode resultater med økt prestasjon i skudd i basketball (Neumann & Hohnke, 2018 i Jeong et al., 2023, s. 496) og økte ferdigheter og

engasjement ved bruk av målsetting hos volleyballutøvere (Palao et al., 2016 i Jeong et al., 2023, s. 496).

Generelt sett viser det seg at prosessmål og prestasjonsmål fungerer best (Locke & Latham, 2012 s. 325). På trening jobber utøverne med å forbedre ferdigheter, og for håndballspillere kan dette i stor grad omfatte tekniske og taktiske ferdigheter. Williams (2012, s. 387) argumenterer for at prosessmål egner seg godt for ferdighetsutvikling i treningskonteksten, blant annet fordi man da kan fokusere på spesifikke ferdigheter uten å måtte ta hensyn til alle de ulike kravene som stilles i de ulike fasene i idretten. Forskningen utført av Kingston og Hardy (1997, s. 285- 289) på golfere på høyt nivå viste at spillerne som benyttet prosessmål oppnådde en større fremgang enn utøverne med prestasjonsmål. Samtidig økte mestringsstroen til utøverne i prosessmålgruppen mer enn den gjorde for kontrollgruppen og prestasjonsmålgruppen. Locke & Latham (2012, s. 626) mener også at målinger av mestringsstroen og ferdighetene til idrettsutøvere er nyttige når man vurderer måloppnåelse. Dette kan argumentere for å kombinere mål med prestasjonsprofiler som måler nettopp dette (Butler & Hardy, 1992, s, 262).

Å sette seg mål kan også dempe prestasjonsangst og bidra til at utøvere presterer bedre i pressede situasjoner (Williams, 2012, s. 384), og i treningssammenheng oppnår utøvere typisk bedre konsentrasjon ved å jobbe med prosessmål (Kingston & Hardy, 1997, s. 280). Utøveren kan oppleve økt selvbevissthet og fokus i treningsarbeidet, noe som er bra for selve måloppnåelsen (Williams, 2012, s. 389), men også fordi utøveren kan utvikle ubevisste og prestasjonsfremmende målsettingsstrategier (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 68). Samtidig bør man være oppmerksom på at målsettingsarbeidet kan føre til at enkelte kan bli for ensporet og opphengt i målene, noe som kan påvirke de automatiserte teknikkene som utøveren allerede kan (Jackson et al., 2006 i Williams, 2012, s. 385).

### **3.1.2 Tilbakemeldinger**

Målsettingsteorien til Locke og Latham (2006, s. 265) ser også på betydningen av tilbakemeldinger fra andre for å kontrollere at man er på rett vei, men også for å øke innsatsen og motivasjonen i arbeidet. Effekten av tilbakemeldingene avhenger imidlertid av tilliten til avsender (Locke & Latham, 2012, s. 626). Personer som benytter målsetting føler seg mer forpliktet når de mottar tilbakemeldinger på arbeidet sitt (Locke & Latham, 2006, s. 265). I

idrettskontekster er tilbakemeldinger viktig for å vurdere de individuelle ferdighetene, eventuell progresjon og oppfølging på hvordan man ligger an (Jeong et al., 2023, s. 496). Både målsettinger og tilbakemeldinger fungerer bedre sammen enn de gjør hver for seg (Locke & Latham, 2012, s. 626). Denne kombinasjonen kan spore forbedringer i prestasjon og veilede videre trening (Locke & Latham, 2012, s. 626), noe som taler for å legge til rette for tilbakemeldinger fra både medspillere og trenere i egentrening. Imidlertid finner trenere det ofte utfordrende å følge opp spillere i mentale teknikker på grunn av mangel på kunnskap og opplæring, samt potensiell rolleforvirring (Feddersen et al., 2021). Et tiltak som bør være oppnåelig er at treneren kan ta i bruk video i målsettingsarbeidet og veilede spilleren på teknikk gjennom å se videoen sammen med spilleren. Dette kan virke prestasjonsfremmende i teknikkinnlæringen (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 35-52; Baudry et al., 2006; Clark & Ste-Marie, 2007).

Det er individuelt hvor mye tilbakemelding utøvere har behov for (Jeong et al., 2023, s. 494), og det er noe trenerne på laget bør være bevisst på. Mens noen utøvere liker hyppige tilbakemeldinger, kan andre oppleve prestasjonsangst hvis de får for mye (Jeong et al., 2023, s. 494). Det er viktig at partene har et avklart forhold til hvor mye tilbakemeldinger som er gunstig i treningsarbeidet, og treneren må være oppmerksom på at noen spillere krever ekstra støtte for å oppnå en god utvikling. Dette henger ofte sammen med hvorvidt utøveren har tro på egen mestringssevne i ferdighetsutviklingen (Ronglan, 2022, s. 129-130). I idrett kan det være hensiktsmessig at treneren ikke alltid presenterer løsningen for utøveren, men heller bevisstgjøre og motivere utøveren slik at de selv kan reflektere over egen teknikktrening (Abrahamsen & Gitsø, 2019, s. 40). Disse tilbakemeldingene bør være med på å fremme selvstendigheten i målsettingsarbeidet (Ronglan, 2022 s. 123-133; Kristiansen & Berntsen, s. 30-31), eksempelvis i en egentreningskontekst der utøveren har satt seg mål om å forbedre en bestemt teknikk.

I egentreningen hvor man også jobber med målsetting og individuell utvikling er disse tilbakemeldingene viktig i både planleggingen, underveis i treningen og når utøveren reflekterer over endt trening (Gjerset et al., 2020, s. 166-168). Denne veiledningen bør også skje når utøverne setter seg prosessmål for å unngå at utøveren setter seg urealistiske målsettinger (Moore et al., 2019, s. 20). Spesielt under teknisk trening synes tilbakemeldinger å spille en betydelig rolle for utøverens følelse av mestrings og selvtillit, og det anbefales derfor å dokumentere tilbakemeldingene man mottar under trening når man arbeider med

prosessmål (Moore et al., 2019, s. 22). Disse notatene kan være nyttige ved planleggingen av kommende økter.

### 3.2 Mestringstro i idrett

Målsetting har vist en rekke positive effekter på menneskets mentale helse, og for mange er personlige mål viktige for å kunne ha troen på seg selv i den jobben de gjør eller i den konteksten de er i (Bandura, 1997, s. 128- 129). Sosialpsykologen Albert Bandura (1997) var opptatt av å skille mestringstro (*self-efficacy*) fra selvtillitsbegrepet, som handler mer om en generell tro på seg selv. Begrepet oversettes gjerne som «tro på egen mestringsevne», noe som både viktig i idrett og i livet generelt (Ronglan, 2022, s. 62-63). En idrettsutøver kan for eksempel ha lav selvtillit på skolen og i sosiale settinger, men høy grad av mestringstro i sine arbeidsoppgaver som håndballkeeper. Dette er dessuten relatert til egne erfaringer:

*«Tro på egen mestringsevne kommer ikke av seg selv. Den må bearbeides og stadig skapes og gjenskapes. Troen på at en kan lykkes med de oppgavene en står ovenfor, etableres blant annet på bakgrunn av det en har gjort og fått til tidligere. Erfaringer fra trenings- og kampsituasjoner har betydning for troen på egen mestringsevne her og nå».* (Lars Tore Ronglan, 2008, s. 67)

*Mestringstro* må i dette masterprosjektet ses i sammenheng med målsettingsarbeid, da begrepet omhandler troen på at man er i stand til å gjennomføre en bestemt oppgave (Beattie et al., 2015, s. 201). Bandura (1997, s. 128-129) mente mestringstro var helt avgjørende for individets motivasjon for å løse en oppgave, men også for hvor mye innsats personen la ned i arbeidet. I idrett har man sett at høy grad av mestringstro hos utøvere er direkte koblet til en bedre prestasjon (Feltz et al., 2008, s. 79-80). En studie utført på darts spillere (Zimmermann & Kitsantas, 1996) konkluderte med at spillerne med høy mestringstro som ikke lykkes med prestasjonen tvilte ikke på egne ferdigheter, men skyldte på manglende strategi og innsats treningen, mens spillerne med lav mestringstro mente de ikke hadde gode nok ferdigheter. Evnen til å håndtere utfordringer og bestemte oppgaver blir derfor lettere hvis man har god mestringstro (Bandura, 1997, s. 124), noe man tror er relevant når man skal lære seg nye teknikker. Egentreningen er derimot en metode som legger til rette for selvbestemmelse og gir spillerne mulighet til å velge et tema de har tro på at de kan mestre.

Bandura (1997, s. 386) mente at mestringstro er den viktigste faktoren når en person skal sette seg mål. Denne troen, kombinert med å ha et forhold til målet, er viktig for at å lykkes med

målsettingen (Locke & Latham, 2006, s. 265). Graden av mestringstro vil naturligvis variere fra individ til individ, og for noen vil det kanskje være krevende å finne et realistisk mål hvis vedkommende har for stor tro på seg selv (Abrahamsen & Gitsø, 2019, s. 13-14). Dette kan også handle om mangel på kunnskap, eksempelvis hvis en håndballspiller tror at en helt ny finte kan læres på én økt. På den andre siden prøver personer med lav mestringstro å unngå å sette seg mål, fordi de er redde for å mislykkes med det vanskelige målsettingsarbeidet (Locke & Latham, 2006, s. 266) og fordi det ofte fører til stressrelaterte utfordringer (Williams et al., 2012, s. 392). For denne gruppen kan det være aktuelt å bruke læringsmål som fokuserer mer på å opparbeide seg kunnskap (Latham & Locke 2007, s. 294), noe som har vist gode resultater på å forbedre mestringstro. De resultatorienterte målene kan derimot føre til lavere mestringstro og dårligere resultater som følge av lite mestring (Seijts & Latham, 2001 i Latham & Locke, 2007, s. 294). I egentrening kan en slik målsetting typisk være at man vil "score på 90 % av skuddene".

Hvor mye mestringstro og hvor viktig målet er for utøveren spiller inn på effekten av mestringstro og motivasjonen utøveren har til å jobbe hardt mot måloppnåelse (Bueno et al., 2008, s. 786). Individuer som ikke synes målet er viktig, har derfor høy mestringstro liten effekt, men når målet betyr mye har mestringstroen en sterk positiv effekt på (Beattie et al., 2015, s. 203-204). Dette taler nok en gang for å bruke selvbestemte mål.

I situasjoner hvor man står overfor en vanskelig oppgave kan det altså være en fordel å bruke så mye tid på oppgaven, at man til slutt også mestrer den (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 55- 56). Disse *tidligere erfaringer* er den viktigste kilden til mestringstro (Bandura, 1997, s. 80), og i idrettskontekst har man sett at det er en sammenheng mellom tidligere prestasjoner, målsetting og mestringstro hos utøvere (Feltz & Lirgg, 2001 i Williams et al., 2012, s. 377). En håndballspiller som har dårlige erfaringer med fintetrening, vil kunne ha mindre tro på seg selv når spilleren har satt seg et mål innenfor dette området. Effekten målsetting har på mestringstro avhenger også av hvilken måltype utøveren velger. Forskning har vist at prosessmål kan bidra til bedre ferdigheter og mestringstro enn prestasjonsmål, som hovedsakelig fokuserer på sluttproduktet (Zimmermann & Kitsantas, 1996). Utøvere som mestrer en teknikk vil ofte kunne oppleve økende mestringstro og innsats, noe som igjen er nyttig når de skal lære seg mer krevende teknikker (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 55). Dersom utøveren kontinuerlig klarer å identifisere passende prosessmål, vil vedkommende

kunne opprettholde eller forbedre motivasjonen, ha god innsatsen og sterk mestringstro under treningsarbeidet.

Sammenligne egne ferdigheter med andre er også noe som påvirker troen på seg selv i møte med utfordringer. Dette kalles for *vikarierende erfaringer* og er en subjektiv vurdering som individet har og kan påvirke mestringstro både positivt og negativt (Bandura, 1997 s. 87-89). Bandura (1997, s. 87) kaller dette en modelleringsprosess. I teknikktraining kan man gjerne filme utøveren slik at han/hun kan sammenligne egen teknikk opp imot andre utøvere. En slik videoanalyse kan være nyttig i evalueringen av seg selv og bygge opp sin egen mestringstro fordi man får et innblikk i hva man skal trene på (Baudry et al., 2006; Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 59). Hvordan modelleringsprosesser påvirker mestringstroen avhenger av hvor mye erfaring spilleren har med ferdigheten de står overfor og hvilket nivå de sammenligner seg med (Bandura, 1997 s. 87-89).

Et tredje punkt som påvirker utøverens mestringstro er den *verbale overtalelsen*, som handler om tilbakemeldinger fra noen i utøverens miljø (Bandura, 1997, s. 101). Effekten av disse bestemmes av hvor viktig utøveren anser personen det gjelder. I idretten kommer tilbakemeldingene ofte fra medspillere og trenere, men også gjennom den indre dialogen utøveren har med seg selv (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 61). Altså, hvordan er den indre dialogen når utøveren har fått en oppgave? Om utøveren reagerer med: «Nei, dette har jeg ikke prøvd før, så det kan jeg ikke» eller som Pippi «dette har jeg ikke prøvd, så dette får jeg nok til», vil påvirke altså motivasjonen og mestringstroen på å løse oppgaven (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 61). Bruk av video er en form for verbal overtalelse og kan være en svært effektiv metode for å utvikle tekniske ferdigheter. Her har utøveren mulighet til å få en visuell tilbakemelding på teknikken sin direkte etter utførelsen, noe som kan skape mestringstro – spesielt hvis treneren støtter og veileder spilleren i arbeidet (Abrahamsen & Gitsø, 2019, s. 48).

### 3.3 Prestasjonsprofil

Prestasjonsprofil, også kjent som livshjul på norsk, er et populært måleverktøy utviklet av Richard J. Butler i 1989. Verktøyet tar sikte på å gi en helhetlig forståelse av menneskets meninger og adferd (Castillo, 2022, s. 206).

Gjennom prestasjonsprofilen kan utøvere rangere egne ferdigheter på en skala fra 1 til 10, hvor de reflekterer over sine ferdigheter i forhold til kravene i idretten, enten alene eller sammen med treneren (Weston et al., 2013 s. 1). Denne prosessen bidrar til å styrke utøverens eierskap til de målene som settes, noe som er viktig for å sikre måloppnåelse (Abrahamsen & Gitsø, 2019, s. 130). Butler og Hardy (1992) mente at man i lys av Kelly (1955) sin teori, gikk glipp av verdifull informasjon dersom treneren ikke involverte utøverens opplevelse av egne ferdigheter, og at prestasjonsprofilen kunne fremme samarbeidet og selvbevisstheten til utøveren (Butler & Hardy, 1992, s. 262). Videre kunne bruken av prestasjonsprofil rettfærdiggjøres ved å belyse Deci & Ryans (1985) kognitive evalueringsteori (CET- teori), som hevder at tilbakemeldinger, kombinert med autonomi og mestring, fører til bedre indre motivasjonen (Butler & Hardy, 1992, s. 254). Disse prinsippene er også sentrale for egentrening (se kap. 2.5).

I Weston og kollegaers litteraturgjennomgang fra 2013, ble det blant annet undersøkt effektene av prestasjonsprofil, og flere studier kunne påvise en økning av indre motivasjon og selvtillit blant utøvere som benyttet prestasjonsprofil i treningsarbeidet. Denne tilnærmingen bidrar ofte til økt selvbevissthet hos utøverne, da de blir mer oppmerksomme på både sine styrker og svakheter. Det kan dermed hjelpe både utøvere og trenere med å definere målsettinger som passer den enkelte utøver (Castillo, 2022, s. 214). En prestasjonsprofil kan dermed være et nyttig verktøy for å fremme verdifulle refleksjoner hos utøveren, og skape god relasjon mellom spiller og trener, for eksempel ved å kartlegge spillerens ambisjoner. Dette er også et verktøy som Olympiatoppen anvender når de hjelper norske utøvere til å prestere bedre (Abrahamsen & Gitsø, 2019, 130-131).

Arbeidet med prestasjonsprofiler deles inn i tre faser. I den første fasen blir utøverne informert hva prestasjonsprofilen innebærer, gjerne med eksempler fra tidligere lignende arbeid. Det er viktig å oppmuntre utøverne til å svare ærlig i prosessen og å understreke at det ikke finnes noen fasit på hva man skal føre inn på arket (Butler & Hardy, 1992, s. 255). Den andre fasen består av å kartlegge kravene som stilles i idretten. Vanligvis identifiseres 8-12 ferdigheter, men dette kan tilpasset etter ønske fra utøver eller trener (Castillo, 2022, s. 207). For individuelle utøvere kan dette gjøres sammen med treneren, mens for lagspillere anbefales det å dele inn i spillerposisjoner og sammen komme frem til viktige krav som stilles. Etter dette arbeidet bør spillerne splittes opp slik at hver spiller kan justere sine profiler

ut ifra hvilken spillertype man er (Butler & Hardy, 1992, s. 255- 256). I den tredje fasen gjennomføres en individuell rangering av egne ferdigheter på en skala fra 1-10. Fase 2 og 3 har visse likheter med den tradisjonelle arbeidskravs -og kapasitetsanalysen som ofte omtales i norsk idrettslitteratur (Gjerset et al., 2016, s. 426-433), men de mangler flere av de autonome fordelene prestasjonsprofilene har (Abrahamsen & Gitsø, 2019, s. 130). Etter dette arbeidet gir prestasjonsprofilen utøveren (og evt. treneren) et godt utgangspunkt for å sette opp målsetting. Dette skyldes at utøveren har økt selvbevissthet rundt eget nivå og har opparbeidet seg mer kompetanse om idrettens krav (Weston et al., 2013, s. 1).

I 1993 publiserte Graham Jones en case-studie hvor en mental trener og en topp 10-rankettennisspiller brukte prestasjonsprofil (Jones, 1993, s. 160). Tennisspilleren og den mentale treneren gjennomførte prestasjonsprofilens tre faser, over en hel sesong. Spilleren oppnådde fremgang på flere enkeltområder og opplevde svært gode resultater i denne perioden. Tennisspilleren forklarte at suksessen hadde en direkte sammenheng med arbeidet med prestasjonsprofil (Jones, 1993, s. 170- 171). Denne case-studien og flere andre lignende studier har ofte vært basert kun på denne ene utøverens positive subjektive opplevelse av økte ferdigheter (Weston et al., 2013, s. 1). Dette har vært en del av en problematikk som har preget feltet, men det har senere kommet noen større studier som blant annet har sett på systematisk evalueringer av utøvere (Weston et al., 2011a) og mer helhetlige effekter av arbeid med prestasjonsprofil. Den subjektive opplevelsen og en generell mangel på trenerens syn på metoden anses på som en utfordring med hvordan prestasjonsprofileringen ofte fungerer (Weston et al., 2013, s. 18). Validiteten i prestasjonsprofilteknikken har dermed vist tvilende resultater, blant annet fordi utøvere kan oppfatte seg selv som bedre enn de faktisk er (Doyle & Parfitt, 1999), og også fordi rangeringen påvirkes av humøret til utøveren (Gleeson et al., 2005 i Castillo, 2022, s. 212).

Metodetriangleringer kan imidlertid være en effektiv tilnærming for å få flere perspektiver og Weston (et al., 2013, s. 18) foreslår at forskere kan oppnå en bredere forståelse av prestasjonsprofiler ved å samle inn flere subjektive meninger, ikke bare fra utøverne selv, men også fra for eksempel trenere og foreldre. I tillegg til å inkludere ulike subjektive synspunkter, kan en kombinasjon av disse e forskningsmetoder, som intervjuer eller spørreskjemaer, være nyttig (Weston et al., 2013, s. 18). Denne tilnærmingen bør kunne styrke noen av prestasjonsprofilen svakheter. Samtidig er det godt dokumentert fra tidligere forskning at både



arbeid med målsetting, prestasjonsprofil og selvbestemt trening ofte har en positiv innvirkning på individuell ferdighetsutvikling i idrett.

### 3.4 Selvbestemmelse i idrett

I 1985 videreutviklet psykologene Edward L. Deci og Richard M. Ryan (2017, s. 125) seks små motivasjonsteorier til det vi i dag kaller *selvbestemmelsesteorien*. Det sentrale i denne teorien er at man prøver å forstå hvordan motivasjon oppleves fra innsiden av mennesket, hvilke behov mennesket trenger for å oppnå denne positive energien - den indre motivasjonen - som er så viktig for menneskets utvikling og velvære (Ryan & Deci, 2017).

Mye av grunnen til at så mange bedriver idrett, er ifølge teoriens opphavsmenn at man som regel har mer selvbestemmelse i idrett enn i for eksempel i arbeidslivet (Deci & Ryan, 1985, s. 332). I idretten trives indre motiverte utøvere ofte i trygge miljøer som legger til rette for prestasjonsutvikling ved å inkludere utøverne i beslutningsprosesser knyttet til treningsarbeidet (Vallerand et al., 1987, s. 417-418). Trenerne kan legge opp til et mestringsorientert miljø ved å støtte oppunder utøveren i treningen, men også som menneske. Dette kan skape gode relasjoner til utøverne som er viktig for deltagelse og prestasjon (Reinboth & Duda, 2006, s. 283-284). For eksempel kan utøverne utarbeide prosessmål sammen med treneren, og deretter få veiledning i hvordan teknikken bør utføres (Vallerand et al., 1987, s. 419).

Deci og Ryan (1985) hevder tre psykologiske behov er helt avgjørende for menneskets trivsel, motivasjon og utvikling; *autonomi, kompetanse og tilhørighet*. *Autonomi* er viktig for at mennesker skal trives med det de gjør. Har man mulighet til å være med å bestemme innholdet i oppgavene man står ovenfor, øker den indre motivasjonen og sjansen for å øke prestasjonen. Eierskapet til treningsarbeidet som utøveren kan få gjennom denne type prestasjonsklima, kan føre til at utøveren har en større tiltro til treneren og treningen de legger ned. (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 30). Dette behovet kommer også tydelig frem i forskning på målsettingsarbeid, der man finner bedre prestasjon ved personlige mål (Bandura, 1997, s. 387), bedre innsats, (Bandura, 1991b sitert i Bandura, 1997, s. 386) og i noen tilfeller ingen effekt ved tildelte mål (Lerner & Locke, 1995 sitert i Bandura, 1997, s. 387).

For at utøveren skal mestre innhold i trening og konkurranser, må utøveren ha tilstrekkelig med kunnskap og ferdigheter til å løse oppgaven. Hvis dette er ivaretatt og autonomien tilfredsstillt, kan man si at *kompetansebehovet* til utøveren er dekket. Her må treneren kjenne til hvilket kunnskapsnivå utøveren er på og gi passende utfordringer og tilbakemeldinger på både fysiske, psykiske og sosiale krav som stilles i idretten (Vallerand et al., 1987).

*Sosial tilhørighet* er det tredje psykologiske behovet i selvbestemmelsesteorien. Når utøveren føler seg godt ivaretatt i en gruppe, og bryr seg om andre, er dette ivaretatt. Her er trener–utøver-relasjonen viktig (Bratland-Sanda et al., 2022) og treneren bør legge til rette for et trygt miljø ved å vise trygghet og støtte (Reinboth & Duda, 2006, s. 283-284). Treneren må vise empati og forståelse for utøverens perspektiver, og samarbeide med denne for å nå felles mål. Er treneren kontrollerende og ikke inkluderer utøveren i beslutninger, kan dette føre til mistillit (Reinboth & Duda, 2006, s. 283-284), stress og frafall i idretten (Bratland-Sanda et al., 2022).

En trener kan imøtekomme disse tre psykologiske behovene ved å skape et mestringsklima i laget (Reinboth & Duda, 2006, s. 283-284). En *støttende lederstil* kan også bidra positivt til utøvernes mentale helse (Bratland-Sanda et al., 2022) og holde utøvere lengre i idretten (Ryan & Deci, 2017, s. 589). Forskning har også vist at ved å fremme et mestringsorientert, fremfor et resultatorientert motivasjonsklima i håndballaget, kan samholdet og prestasjonene i laget øke (Heuzé et al., 2006, s. 201-202).

### 3.5 Oppsummering av teori

Etter å ha presentert det teoretiske grunnlaget for denne oppgaven, ser vi en viss sammenheng mellom de ulike teoriene. Kort oppsummert kan man si at målsetting er en mental teknikk og prestasjonsprofil et verktøy, som kan påvirke idrettsutøveren positivt. Dette kan manifestere seg fysisk gjennom forbedring av teknikk, men også psykisk i form av økt mestringsstro. En viktig faktor som påvirker disse prosessene er graden av selvbestemmelse og indre motivasjon hos utøveren, i den perioden målsettingsarbeidet foregår.

## Kapittel 4: Metode

Forståelsen for metode har mange formuleringer i litteraturen. Metode handler om hvordan vi skal hente fram informasjon om den sosiale virkeligheten, men også hvordan den innhentede

informasjonen blir analysert (Johannessen et al., 2011, s. 33). I dette kapittelet skal jeg gjøre rede for min bakgrunn og min for forståelse for prosjektet, noe som naturligvis har preget denne masteroppgaven. Videre skal jeg legge frem mine metodiske valg gjennom prosjektet, og begrunne valgene med bakgrunn metodisk teori og tidligere forskning på feltet. Jeg vil gi mye plass til den praktiske gjennomføringen, og belyse dette ut ifra et teoretisk rammeverk, men også fra egne erfaringer med egentrening og håndball.

#### 4.1 Metodebruk og -triangulering

Masterprosjektets undersøkelser benyttet både kvantitativ metode; prestasjonsprofil, og kvalitativ metode; feltarbeid og semi-strukturerte intervjuer. En slik kombinasjon av flere metoder kalles *metodetriangulering* og har ofte til hensikt å gi en mer helhetlig forståelse av det aktuelle forskningsspørsmålet (Johannessen et al., 2011, s. 36- 37), enn den enkelte metode kan gi alene. Kombinasjon av metoder på denne måten har blitt kritisert for å være krevende å gjennomføre (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 132), men kompleksiteten ved en metodetriangulering vil variere avhengig av de ulike tilnærmingene, og i mange tilfeller vil kvantitative og kvalitative metoder nettopp komplimentere hverandre (Røykenes, 2008, s. 226).

Masteroppgaven tok sikte på å undersøke subjektive opplevelser, hvilket gjør det mulig å samle inn data på flere ulike måter. Det ble tidlig klart at kunnskapsgrunlaget for problemstillingen og prosjekts undersøkelse hovedsakelig knytter seg til en deduktiv tilnærming til kunnskap – altså forankret i godt utprøvde teorier og tidligere forskning (Thagaard, 2011, s. 189). Jeg valgte å se på en kombinasjon av kvalitativ og kvantitativ data fordi denne type metodetrianguleringen kunne gi en bedre og utvidet forståelse av de subjektive opplevelsene som ble undersøkt (Røykenes, 2008, s. 224-226), men også fordi prestasjonsprofilforskere etterspør metodetrianguleringen i forskning på prestasjonsprofilens effekt (Weston et al., 2013, s. 18). Eksempelvis inndro jeg prestasjonsprofilene som tema i intervjuer (Weston et al., 2013, s. 18) og så deretter spillernes subjektive meninger opp imot teori og mine egne observasjoner (Frederiksen, 2015, s. 209). Resultatene indikerer god validitet, nettopp fordi ulike data ga komplimenterende svar (Frederiksen, 2015, s. 213).

## 4.2 Utvalg

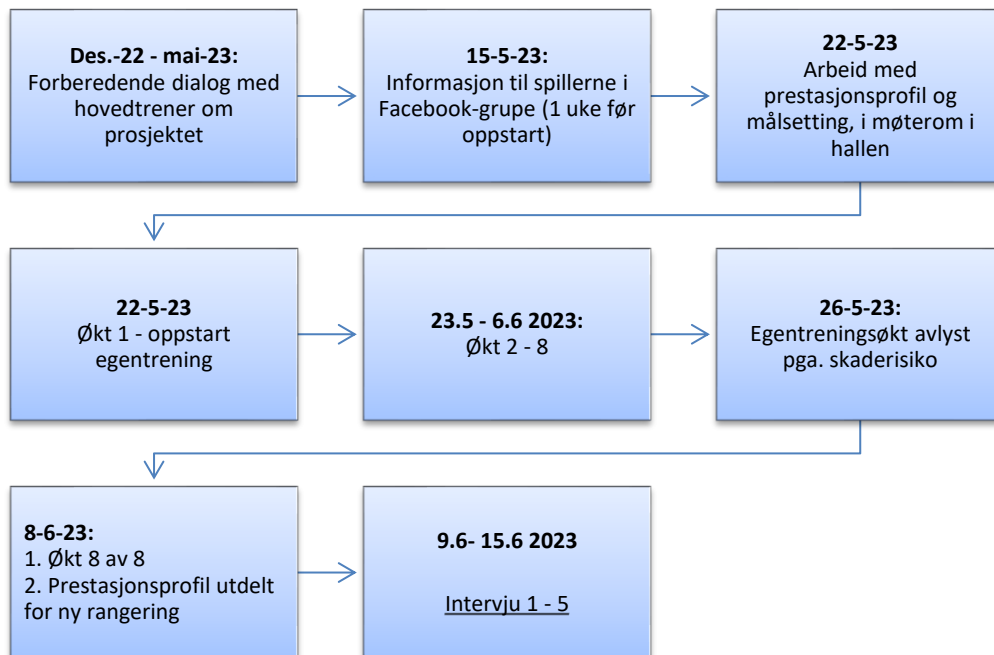
I forkant av prosjektet var jeg usikker på hvilket utvalg jeg skulle gå for. Jeg hadde tilgang til en god gruppe, men jeg var usikker på om det var mulig å gjennomføre prosjektet med denne gjengen, fordi jeg har kjennskap til spillerne fra før av. Her ble det bl.a. kommunisert med tre ansatte som underviste ved USN, samtidig som jeg leste meg opp på etikk, deltagende observasjon og aksjonsforskning. Etter mange refleksjoner kom jeg (sammen med veileder) frem til at også dette utvalget kunne belyse problemstillingen på en god måte, så lenge jeg var bevisst på fordeler og ulemper med dette valget (Thagaard, 2011, s. 60- 64). Det aktuelle laget var et herrelag i handball som er blant det 20 beste i Norge. De er på et nivå som mange ønsker å være på, samtidig som de fleste spillerne er unge og ønsker å spille på et enda høyere nivå i fremtiden. Allerede før jeg hadde fått godkjent forsknings ideen, luftet jeg tanken med lagets hovedtrener. Treneren var positiv til dette allerede fra den første samtalen, og jeg holdt han oppdatert på hvordan jeg lå an i prosessen. Jeg antok at jeg ville få god innpass som forsker fordi jeg kjenner til miljøet (Thagaard, 2011, s. 61), trenerne og spillerne, siden jeg til daglig jobber som fysisk trener i klubben, og tidligere har vært assisterende trener. En lett tilgjengelig kommunikasjon ville også trolig gjøre forberedelsene og informasjonsutvekslingen lettere. Fra før av var jeg med i to ulike informasjonsplattformer på internett, noe som sørget for at var enkelt å informere spillerne.

### 4.2.1 Strategisk utvalg

I egentreningsperioden ønsket jeg å intervju noen spillere for å få bredere forståelse av egentreningsmetoden opplevelse og funksjon. Hovedregelen for et utvalg i kvalitative intervju er i utgangspunktet at man velger informanter som av ulike grunner vil kunne svare godt og reflektert for seg i det aktuelle temaet (Tjora, 2017, s. 130). I dette intervjuutvalget var det ønskelig å velge spillere som hadde ulike forutsetninger for ferdighetsutvikling, for å få en helhetlig forståelse av forskningsspørsmålet (Grønmo, 2017, s. 103). Utvelgelsen kalles for *strategisk utvalg*, og handler om at forskeren velger ut informanter ut ifra hvilke ønsker og formål forskeren måtte ha (Thagaard, 2018, s. 55). Jeg valgte fem informanter i ulik alder, som spilte på ulike spillerposisjoner med, med et ønske om å kunne belyse problemstillingen fra ulike sider (Thagaard, 2011, s. 59). Jeg noterte ned noen tanker om det strategiske utvalget underveis og prøvde å se etter ulikheter i gruppa. Det var også to skadede spillere som deltok i egentreningen, og en ønsket derfor å intervju en av disse for å få et større innblikk i hvordan håndballspesifikk egentrening fungerte for denne gruppen.

### 4.3 Tidslinje

**Figur 1**, eget arbeid, 2024. *Tidslinje*. (Laget i Word.)



### 4.4 Kvantitative metoder

Masteroppgaven ønsket å se på «hvor mange» av spillerne og «hvor mye» spillerne opplevde en evt. fremgang i egentrening, og inndro kvantitativ metode til dette formålet (Tuft, 2018, s. 17). Utdeling og innhenting av prestasjonsprofilene var ikke særlig tidkrevende, og jeg fikk en rask oversikt over dataene.

#### 4.4.1 Prestasjonsprofil og målsettingsarbeid

I forkant av egentreningstiden var det ønskelig at spillerne skulle utarbeide en prestasjonsprofil (Butler & Hardy, 1992, s. 255- 256) og sette opp en eller to prosessmål (Kingston & Hardy, 1997, s. 279) for perioden. Informasjon om prosjektet ble lagt ut på en lukket Facebook gruppe en uke før oppstart, med praktisk info, og informasjon om det var valgfritt å delta i prosjektet. Spillerne ble også informert om hvor lenge og hvor ofte det skulle ha denne teknikkturen, og at de gjerne måtte begynne å tenke ut et en eller to tekniske temaer de ville trene på.

Arbeidet med prestasjonsprofilen ble gjort på et møterom i hallen. Normalt er laget 16-20 spillere på trening, men denne gangen var det 12 mann til stede, da de yngste var på en annen

trening og et par andre var på en landslagssamling. Det var primært 5 viktige ting som skulle skje på disse 45 minuttene som var satt opp til praktisk-teori:

1. Levere ut og samle inn samtykkeskjema.
2. Informasjon om prestasjonsprofil (fase 1)
3. Gruppearbeid med utfylling av arbeidskrav i spillerposisjoner (fase 2)
4. Fylle ut sin individuelle prestasjonsprofil (fase 3)
5. Komme frem til og sette opp 1-2 målsettinger til egentreningsperioden.

Etter innsamling av samtykkeskjema (alle ville være med) fikk alle utdelt hver sin prestasjonsprofil, en penn til å skrive inn arbeidskravene, og en tusj som de skulle bruke til å fylle inn rangering av egne ferdigheter (vedlegg nr. 3). I den andre fasen ble spillere delt inn i grupper på 2-3 spillere, basert på hvilken posisjon de spilte på (Butler & Hardy, 1992, s. 256). På bakgrunn av Butler & Hardy (1992, s. 256) meninger om prestasjonsprofilen utforming ønskte man at gruppene skulle fylle ut ulike tekniske arbeidskrav som de mente var viktig i sin spillerposisjon. Her fikk de beskjed at de bare skulle skrive inn tekniske ferdigheter i ytterste del i diagrammet.

Etter at gruppearbeidet var ferdig, skulle alle spillerne spre seg rundt og starte med den tredje fasen av prestasjonsprofileringen (Butler & Hardy, 1992, s. 256). I forkant var det gjort klart at dette var et individuelt arbeid, for at de lettere kunne rangere så ærlig som mulig. Samtidig var trenerne informert om at de kunne bistå spillerne hvis de ble usikre på noe. For å spare tid, og for at det skulle være lettere for spillerne å sette en passende vurdering, definerte jeg at 10 poeng var eliteserienivå og 5 poeng var et middels høyt 1.divisjonsnivå. Dette valget støttes av Weston (2013, s. 4) som mener at man kan strukturere en prestasjonsprofil på ulike måter, men at det viktigste er at utøveren har en forståelse for hva en 1-10 vurdering vil utgjøre. Dette tiltaket mener jeg kunne økte validiteten fordi spillerne kunne sammenligne sine egne ferdigheter med to nivåer de kjenner til fra før av. Den økte validiteten var noe jeg også kunne dra nytte av når jeg skulle sammenligne dataene innad i laget.

Under arbeidet med målsettingene fikk spillerne beskjed om å skrive ned en eller to målsettinger ned på arket. På arket hadde jeg utarbeidet starten på målsettingen fordi det ville være tidsbesparende, og det dette kunne hjelpe spillerne med å velge prosessmål, og ikke resultatorienterte mål (se kap. 3.1.1). Setningen lød; «*I egentreningsperioden ønsker jeg å*

*utvikle...»*, noe som gjorde at spillerne i hovedsak trengte å skrive inn et ord, og forhindret at de skrev resultatmål (se vedlegg 3). Spillere som ikke var til stede denne første økta, skulle få mulighet til å fylle ut prestasjonsprofilen senere.

#### **4.4.2 Oppfølging av prestasjonsprofil**

Etter endt egentreningsperiode ble prestasjonsprofil levert ut igjen, og målet var å se om spillerne opplevde noen endring i ferdigheter. Spillerne ble informert at de måtte svare så ærlig som mulig på prestasjonsprofilen, og jeg informerte at det ikke finnes noe «rett og galt» i deres utfylling (Weston, et al., 2013, s. 3). Her ønsket jeg å se på de tekniske ferdighetene de hadde jobbet med, men også de andre tekniske området som de hadde ført opp. Det var også spennende å se om spillernes subjektive mening, var lik min observasjon av spillernes ferdighetsutvikling. Jeg la ut prestasjonsprofilene i tre ulike garderober, for å legge forholdene til rette for et individuelt arbeid. Spillerne fikk utdelt en tusj som var i en annen farge enn det de benyttet tidligere, slik at det var jeg kunne se en eventuell forandring i de tekniske ferdighetene.

### **4.5 Kvalitative metoder**

De kvalitative metodene som ble benyttet i dette prosjektet stod for hovedtyngden av datamaterialet i masteroppgaven. I feltarbeidet ønsket man å være tett på forskningsobjektene, noe som ofte kjennetegner de kvalitative forskningsmetodene (Tjora, 2017, s. 15). Jeg ønsket å observere egentreningen å få svar på hvordan metoden fungerte rent praktisk, men også få en mer bred forståelse av objektenes meninger i et intervju (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 132).

#### **4.5.1 Feltarbeid**

For å få en helhetlig forståelse av hvordan håndballspillerne trente, var det helt nødvendig å observere treningene (Tjora, 2017, s. 53). Det at jeg var usikker på om andre trenere klarte å organisere opplegget slik jeg ville, spilte også inn. Det var ønskelig å observere hvordan de ulike spillerne jobbet individuelt, i hvilken grad de samarbeidet, og hvordan ulike komponenter kunne spille inn for spillernes mulighet til å utvikle ferdighetene sine. Jeg var tilstede i alle de åtte treningsøktene hvor egentreningssekvensen var en del av treningen.

Etter arbeidet med prestasjonsprofil og målsettinger gikk spillerne ned i hallen og gjorde seg klare til første økt med den håndballspesifikke egentreningen. Etter spillernes oppvarming, entret jeg banen og delte gruppen i kant- og linjespillere på den ene siden, og bakspillere på den andre siden for å sikre god aktivisering (Brattenborg & Engebretsen, 2007, s. 93), men også fordi det spillerne fra samme posisjon kunne dele erfaringer og kan hjelpe hverandre (Locke & Latham, 2006, s. 265). Det er også en fordel at målvakten ikke får skudd fra alle posisjoner samtidig, siden det da ville bli krevende for målvakta å fokusere på sin spesifikke målsetting.

#### *4.5.1.1 Observasjon og min rolle*

Studier i egne kulturer høres gjerne enklere ut enn å forske i ukjente miljøer. Rent praktisk er det ofte lettere, da man kjenner til nøkkelpersoner, samt normer og regler i miljøet (Thagaard, 2018, s. 80), noe også jeg erfarte i inneværende masterprosjekt. I valget av metode innenfor observasjon, måtte jeg vurdere egen kjennskap til miljøet og anta hvilken påvirkning dette kunne ha på prosjektets formål (Thagaard, 2018, s. 74). Her måtte jeg ta hensyn til min *selvbiografiske situering*, som handler nettopp om refleksjon over egen sosiale posisjon og erfaring, og hvordan det påvirker forskningen (Neumann & Neumann, 2012, s. 17, 92).

I forkant hadde jeg tenkt å ha en noe passiv observerende forskerrolle under treningen, mest fordi jeg var redd for at min kjennskap til spillerne kunne påvirke resultatene for mye (Wadel et al., 2014, s. 26-30), og dermed svekke validiteten i prosjektet (Grønmo, 2017, s. 256-257). Denne ble ideen ble forkastet fordi det ble altfor unaturlig å observere på siden uten å snakke med spillere som jeg kjente fra før av. En aktiv *deltagende observasjon* ble da mest aktuell, da en ønsket å se på handlinger, samhandling og spillernes refleksjoner underveis (Grønmo, 2017, s. 55). En deltakende observasjon kan sidestilles med *feltarbeid*, og en vil derfor benytte begge begrepene i oppgaven (Thagaard, 2011, s. 65). I egentreningen ønsket jeg ikke å delta som en trener, men heller benytte *dynamisk observasjonsmetode* som kunne ta imot spørsmål og observere den individuelle ferdighetstreningen så «tett på», som mulig og kunne bevege seg rundt på banen for å endre synsvinkel på banen (Tjora, 2017, s. 68). Her var tanken å komme tettere på, å få et bedre inntrykk av utfordringer spillerne stod overfor, og hvordan de samarbeidet med hverandre (Grønmo, 2017, s. 157).



#### 4.5.1.2 Trenerens rolle i feltarbeidet

Som nevnt har dette laget en hovedtrener, en assistent trener og en keepertrener som deltar på håndballtreninger. I denne perioden var hovedtrener og assistent trener til stede 5-6 ganger hver, mens keepertreneren var på to økter. I forkant av feltarbeidet tok jeg en kort samtale med hver trener, hvor jeg informerte om formålet med prosjektet, den praktiske gjennomføringen og hvilken rolle treneren skulle ha i prosjektet. Målsettingen og øvelser skulle være selvvalgt, treneren skulle se over målet og hvis nødvendig, komme med innspill hvis treneren mente temaet ikke var relevant (Moore et al., 2019, s. 20- 22). Fra før av visste jeg at mange trenere i ballspill synes mental trening kan være krevende både fordi de mangler kunnskap, men også fordi denne type trening kan gi rolleforvirring (Feddersen et al., 2021). I tillegg til trygging og info om rolleavklaring var det viktig å påpeke at spillerne skulle i hovedsak bestemme innholdet i egentreningen (Castillo, 2022, s. 214), og at veiledning som skulle bare være på de selvbestemte målene, uten at de kom med fasiten til utøveren (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 30).

#### 4.5.2 Semi-strukturert intervju

Semi- strukturerte intervjuer ble gjennomført for å få grundigere innsikt i spillernes tanker, refleksjoner, og hvordan de opplevde egentreningen, (Thagaard, 2011, s. 87). Denne intervjuteknikken var mest aktuell, fordi en kan bestemme tema på forhånd, men samtidig holde rekkefølgen av spørsmålene åpen (Thagaard, 2011, s. 89) og slik at jeg kunne fange opp andre relevante temaer som ikke nødvendigvis står oppført i intervjuguiden (Thagaard, 2011, s. 89). Det var en positiv opplevelse å ikke føle seg fastlåst til et manus under intervjuene, men også nyttig å ha en guide som sikret at alle de ulike temaene ble berørt. På den måten ble jeg trolig mindre påvirket av mindre «feil» jeg gjorde i intervjuene.

Etter feltarbeidet satt jeg igjen med mange antagelser og hypoteser om hvordan spillerne syntes egentreningen fungerte. Observasjonene og de korte samtalene i feltarbeidet, kombinert med kjennskap til teori og tidligere forskning, la føringer for «hva» jeg ville få ut av intervjuene og «hvordan» jeg skulle gå fram i denne settingen (Kvale & Brinkmann 2009, s. 121).

For at intervjuet skulle føles så naturlig som mulig, fikk spillerne velge fritt hvor intervjuene skulle være (Tjora, 2017, s. 118). For eksempel ble et av intervjuene gjennomført samme dag som håndballtreningen, i garderoben etter trening. To andre intervjuer ble tatt hjemme hos

meg, i forbindelse med styrkeøkter, som er lokalisert i nærheten av mitt hjem. Her var det viktig å være fleksibel og la spillerne bestemme rammene, for å sikre at de kjente seg trygge i intervjukonteksten (Tjora, 2017, s. 121).

Da intervjuet startet informerte jeg spillerne at de ikke måtte svare det de trodde jeg ville høre, men svare det de mente, ærlig og oppriktig. I noen tilfeller er det vanlig å informere objektene mer presist om intervjuets formål (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 143), men jeg unngikk dette i fare for at noen skulle få tanker om at noen svar var ”bedre enn andre”.

I de to første intervjuene noterte jeg ned temaer underveis i intervjuet, men dette påvirket samtalen negativt, siden jeg mistet konsentrasjonen. Etter dette var det bare noen få ganger jeg noterte ned stikkord, for å følge opp temaet senere i intervjuet. Intervjuet ble anslått å skulle vare i 25-40 minutter, hvilket viste seg å stemme bra. Pauser underveis ble vurdert, men fant ikke dette nødvendig da samtalen hadde en god flyt, og konsentrasjonen opplevdes som god. Underveis i samtalen var det viktig for meg å være så åpen og objektiv som mulig, slik at informantene følte seg vel. Jeg valgte å følge opp enkelte utsagn med «ja, skjønner», «huff, ja det forstår jeg» og lignende, for å vise forståelse for informantens situasjon (Thagaard, 2011, s. 98). Det handlet ikke om veldig sensitiv informasjon, men om temaer som selvtillit, motivasjon og skader.

#### 4.5.2.1 Intervjuguide

Forut for intervjuene ble en intervjuguide utarbeidet, for å sikre struktur i samtalen (Tjora, 2017, s. 153). Dette manuskriptet er et utgangspunkt, eller en plan A for intervjuets gang, med en oversikt over temaer og rekkefølge på spørsmålene (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 143). Det var viktig for meg å innhente en god faglig forståelse av temaene, slik at jeg hadde en bedre mulighet til å få svar på undersøkelsens problemstilling ved å stille de rette spørsmålene (Kvale & Brinkmann 2009, s. 121). Denne teoretiske forkunnskapen kom til i undervisningen ved første året på MA-studiet, men også underveis i feltarbeidet, der jeg gjorde interessante observasjoner som jeg måtte lese meg mer opp på. For eksempel ble jeg opptatt av å forstå betydningen av feedback i målsettingsarbeid (Latham & Seijts, 1999 i Latham & Locke 2007, s. 293), da jeg gjorde mange interessante observasjoner knyttet til dette.

Min taktikk for intervjuene var å starte med noen oppvarmingsspørsmål knyttet til prestasjonsprofiler i forkant av egentreningen, deretter spørsmål om den første økta, og følge de ulike fasene i min studie kronologisk. På denne måten ble det en slags «rød tråd» i intervjuet, med refleksjonsspørsmål om prestasjonsprofilen og spørsmål inspirert av de ulike motivasjonsteoriene midtveis i intervjuet. Avslutningsvis fikk de spørsmål knyttet til motivasjon for å bedrive samme type trening igjen (Tjora, 2017, s. 145), og om de hadde forslag til hvordan man kunne løst egentreningen på en annen måte. Samtidig var det viktig for meg å ikke stille ledende spørsmål, og unngå ja/nei-formuleringer. Her fulgte jeg råd fra veileder og fra Thagaard (2011, s. 92), og startet ofte med «kan du si meg noe om...», eller «kan du fortelle litt mer om...». Målet var at spillerne reflekterte mer og at de for eksempel ikke slapp unna med å si at noe bare «var gøy», men måtte forklare hvorfor de synes at noe var gøy. Imellom de ulike temaene informerte jeg spillerne om at «..da går jeg over i et annet tema», slik at informanten kan få mulighet til å tilføye noe på temaet, og gjøre seg klar for neste tema (Thagaard, 2011, s. 101).

#### 4.5.2.2 Transkribering

Å transkribere betyr å transformere, altså et skifte fra en form til en annen (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 187), og i dette tilfellet gjelder det fra muntlig til skriftlig form i intervjusituasjon. I forkant av de fem intervjuene ble det vurdert at det skulle tas lydopptak med min mobiltelefon under samtalen med objektene. To intervjuer ble gjennomført i en garderobe med svært krevende akustikk, noe som førte til en noe mer krevende transkribering. Dette burde jeg ha testet ut i forkant.

Det var ønskelig å skrive ned eksakte ord som ble sagt i intervjuene, for å få med så mange detaljer som mulig (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 190). Det gjaldt for eksempel når en spiller tvilte på noe og uttalte «eeh, ja, jo...eehh» og lignende. Det ble også skrevet opp følelsesuttrykk i parentes som «sukker» «ler» for å få en bredere forståelse av spillerens subjektive mening, og på den måten være lettere å tolke i analysearbeidet (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 190).

#### 4.6 Analysemetodikk

I inneværende masteroppgave samlet man inn data fra flere ulike hold. I forkant av innsamlingen måtte jeg opparbeide kunnskap om hvordan jeg skulle gå frem for å få best mulig struktur i analysearbeidet slik at det ble lettere å finne gode svar i datainnsamlingen.

En må også på bakgrunn av mine tidligere erfaringer som utøver være bevist på at observasjonene fort kan bli selvsagte, og bærer preg av en viss forforståelse gjennom flere tusen timer med observasjoner i håndballmiljøet. Denne «hjemmeblindheten» kan påvirke analysearbeidet og en må her belyse viktigheten av være kritisk til egen forskerposisjon og ha en teoretisk forankring i dette arbeidet (Neumann & Neumann, 2023, s. 17, 92).

I likhet med andre forskningsprosesser bærer den kvalitative analysen større preg av forskersubjektivitet enn den kvantitative delen i oppgaven (Tjora, 2017, s. 31). Bevissthet omkring min forforståelse om egentrening (Neumann & Neumann, 2023, s. 16) og synet på de aktuelle spillerne ble derfor spesielt viktig i de to kvalitative analysemetodene, men også i den kvantitative datainnsamlingen. Observasjoner og handlinger gjort der og da var viktigst, og interessante observasjoner ble notert ned på PC for å løfte analysearbeidet.

#### 4.6.1 Tematisk analyse

I innsamlingen av intervjumaterialet ønsket jeg å benytte en *temasentrert analyse*.

Denne analysemetoden er en enkel, men grundig oppskrift som ved riktig bruk, sørger for at man lettere finner interessante data i all materialet man samler inn (Johannessen, et al., 2018). Denne metoden går ut på å dele inn sitater fra informantene i ulike temaer og egner seg godt til å sammenligne informasjon om hvert tema for å få en bred forståelse (Thagaard, 2011, s. 171). Temaene som ble valgt har sitt utspring i problemstillingen og det som ellers er vært interessant i finne mer ut av innenfor egentreningsmetoden. For å få en god oversikt over dataene i intervjuene, ble det laget ulike tabeller for å gi et godt visuelt bilde av materialet en hadde fått inn (Thagaard, 2011, s. 173). Først fikk sitatene i kategoriene en spesiell farge, som igjen ble flyttet til et dokument som inneholdt alle sitater fra dette temaet. De fleste temaene var teoretisk forankret, og mens andre var mer praktisk-rettet om egentrenings funksjon i den gitte konteksten.

Spillerne ble merket med et kodennummer slik at jeg kunne skille objektene fra hverandre, samtidig som konfidensialiteten ble overholdt. En slik struktur er ifølge Thagaard (2011, s. 173) en god måte å sikre en oversiktlig temasentrert analyse. Underveis i analysen var det også nødvendig å opprette noen underkategorier da spillerne hadde ulike refleksjoner om de ulike temaene, men også fordi jeg som forsker gradvis opparbeidet meg mer kunnskap og forsto sammenhengene i utsagnene bedre.

Den temabaserte analysemetoden blir kritisert fordi man kan risikere å miste oversikt over helheten i de ulike intervjuene og fordi den blir mer preget av forskerens perspektiv (Thagaard, 2011, s. 187). Her ble det viktig å kontrollere at temaene og utsagnene ble tatt ut fra riktig kontekst, og tolke sitatene i lys av hele intervjuet. Kvalitetssikring av sitatene som er direkte knyttet til opplevelsen av ferdighetsutvikling kunne også benyttes gjennom å se på den kvantitative dataen man hadde for de ulike spillerne, samt se over transkriberingen.

#### **4.6.2 Feltanalyse**

Hvor jeg skulle registrere dataen fra feltarbeidet var viktig å ta stilling til i forkant av egentreningen (Tjora, 2017, s. 90). Som deltakende observatør ønsket man å ta notater underveis, for å lettere huske interessante observasjoner og detaljer som oppstod i treningen (Tjora, 2017, s.91). Dette kunne være praktiske utfordringer som kunne forbedres til neste økt, eller spillere som gjorde noe interessant i arbeidet sitt. Jeg tok notater på PC etter hver økt, da jeg ikke ville påvirke spillerne ved å notere foran spillerne.

Det var også viktig å være bevisst på at kunnskapen jeg som forsker har om håndball og egentrening, kan føre til at spørsmål som blir stilt i fremmed kulturer, ikke blir stilt i forskning i eget felt fordi kunnskap kan bli tatt for gitt (Thagaard, 2011, s. 79; Wadel et al., 2014, s. 26-28). Derfor ble det viktig å legge frem materialet i feltanalysen slik at alle lesere kan forholde seg til stoffet på en enkel måte (Thagaard, 2018, s. 80).

#### **4.6.3 Analyse av kvantitativ data**

I analysen av prestasjonsprofil var det viktig å få en oversikt over hvordan spillerne hadde rangert seg selv. Dette ble notert ned på et skjema i Excel. Funksjonene i Excel gjorde det oversiktlig med tilgang til tabeller og utregner.

#### **4.7 Validitet og reliabilitet**

*Validiteten*, altså gyldigheten og kvaliteten på forskningshåndverket må være god for at man kan si at prosjektet ble vellykket (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 246). Validiteten i prestasjonsprofiler har blitt kritisert, bl.a. på grunn av utøvernes subjektive mening blir for upresis (Doyle & Parfitt, 1999), og fordi rangeringen påvirkes av humøret til utøveren (Gleeson et al., 2005 i Castillo, 2022 s. 212). I lys av denne kritikken valgte jeg en noe

egenkomponert metode (se kap. 3.3) ved å knytte rangeringen opp mot ulike nivåer i håndball, noe jeg mener var med å styrke validiteten i prosjektet (Weston, 2013, s. 4). Et annet tiltak var å komplimentere ulike metoder med hverandre (Frederiksen, 2015, s. 200), slik Weston (et al., 2013, s. 18) etterlyser i sin oppsummering av forskning på prestasjonsprofiler. Her benyttet jeg en deduktiv tilnærming til kunnskap ved å for eksempel bruke det kvalitative intervjuet til å se nærmere på hva spilleren mente i sin rangering, og se dette opp mot egne observasjoner og teori og tidligere forskning (Thagaard, 2011, s. 189)

Reliabilitetsspørsmålet handler om resultatenes troverdighet, og om hvorvidt andre forskere kan komme frem til lignende resultat (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 250). Feltarbeid, og kvalitative intervjuer har sine utfordrende sider som gjelder reliabilitet, mens de kvantitative dataene er lettere å forstå, og gjør at spørsmålene måler det samme og styrker reliabiliteten (Lie, 2010, s. 124). Hvorvidt andre forskere kan komme frem til de samme resultat, avhenger blant annet av hva slags forskningsmetoder som blir benyttet, og hvilket nivå utøverne er på. Hadde man eksempelvis benyttet samme egentreningsmetode og metodetrianglering med et fotballag på høyt nivå, vil jeg anta at man hadde oppnådd en rimelig god reliabilitet. Jeg har derimot prøvd ut en lignende egentreningsmetode på et herrelag i 4. divisjon (laveste divisjon), og kan med bakgrunn i dette «konkludere» med at utøvernes nivå og motivasjon er viktig for å oppnå god reliabilitet (det fungerte dårlig).

#### 4.8 Ethiske overveielser

Når en tar et overordnet blick på masterprosjektet kan man si at det forskes på temaer som ikke formidler særlig sensitiv informasjon om grupper eller enkeltpersoner. I tillegg til de etiske overveielserne som er presentert nedenfor, måtte en ta en del etiske hensyn til hvordan jeg forholdt meg til spillerne og trenere underveis i prosjektet, grunnet mitt ansettelsesforhold i håndballklubben. Dette er presentert tidligere i oppgaven (se kap. 4.3; 4.1.1).

Før oppstart måtte jeg få godkjent prosjektet ved å sende inn et meldeskjema om personvern til *Sikt* (vedlegg nr. 2). Her fikk jeg forsikret meg om at de etiske hensyn ble godt nok i varetatt og prosjektet kunne settes i gang (sikt.no). Et viktig element i et forskningsobjekt er at spillerne skrev et *informert samtykke* (vedlegg nr. 1) før de deltok i forskningen (Thagaard, 2018, s. 22-23). For å tilfredsstille kravene til informasjonen rundt masterprosjektet var det nødvendig å samle deltakerne på forhånd, og informere om prosjektet og hva det innebærer å

delta. Dette ble gjort både i den lukkede Facebook-gruppen og på møterommet før oppstart. Alle spillerne samtykket til deltagelse.

Det andre prinsippet som man må ta hensyn til er *konfidensialitet*, som menes med at alle som deltar i forskningen har krav på at all informasjon de gir, blir behandlet konfidensielt (Thagaard, 2011, s. 27). utfordringer som kan hemme *konfidensialiteten* er for eksempel om det kommer frem meninger om trenerne eller medspillere under intervjuene. Spillere motiveres ulikt med ulike trenere og dette kan igjen påvirke ferdighetsutviklingen og mulig relasjonen mellom deltakere hvis anonymiteten blir brutt. Her var det viktig at forskeren trådte varsomt og holdt kortene tett til brystet, når man fikk noen kommentarer om enkeltpersoner under feltarbeidet eller under intervjuene. Det er også en utfordring at leseren kan finne ut hvilke lag forskeren tidligere har trent, og dermed funnet ut hvilke lag jeg kan ha forsket på.

Dilemmaet knyttet til konfidensialitet i små miljøer er ofte vanskelig (Thagaard, 2011, s. 27), og i dette tilfellet kunne spilleren selv avsløre hvilken posisjon han spilte på, siden alle intervjuobjektene jobbet med tekniske ferdigheter i ulike spillerposisjoner. Jeg vurderte dette etiske spørsmålet før en laget intervjuguide, og landet på at dette «ikke var til å unngå», fordi den posisjonsspesifikke arbeidet i egentreningen var såpass viktig i samtalen. Spillere var klar over at intervjuene skulle transkriberes, og siden det var lite personlige opplysninger som kom fram, så hverken jeg eller spillerne dette som en stor utfordring. Spillerne fikk også muligheten til å lese igjennom oppgaven før den ble publisert, noe som styrker det etiske spørsmålet om konfidensialitet i oppgaven (Thagaard, 2011, s. 148), men også de etiske utfordringene knyttet til min fortolkning av informantenes opplevelser i analysearbeidet (Thagaard, 2011, s. 143).

*Konsekvenser ved å delta i forskningsprosjektet* anses å være minimale i dette prosjektet, selv om man ofte ser dette når forskeren har en relasjon til informanten (Thagaard, 2011, s. 29). Så lenge konfidensialiteten til spillerne blir tatt hånd om og kommunikasjon rundt dette temaet blir opprettholdt kan jeg ikke se mange konsekvenser som kan falle tilbake på informantene. Det at jeg poengterte viktigheten av å belyse både de «positive» og de «negative» sidene ved prosjektet kan ha ført til at spillerne turte å si noe negativt om egentreningen, og ikke fryktet det kunne få negative konsekvenser for spillerne eller selve forskningsprosjektet.

Det ble også tatt en vurdering på om det var etisk forsvarlig for meg som forsker, å legge opp til såpass mye ensidig trening som i verste fall kan føre til belastningsskader hos utøverne (Gjerset et al., 2016, s. 346). Tiltaket her ble å kontrollere belastningen til spillerne underveis, og ha samtaler med trenere om dette. Jeg utsatte også en egentreningsøkt (økt nr. 3), nettopp fordi jeg fryktet at belastningen ble for stor på for spillerne.

## **Kapittel 5: Resultater**

I dette kapitlet skal jeg legge frem resultatene som jeg fant i mitt masterprosjekt. Som nevnt tidligere har det blitt benyttet metodetriangulering med både kvalitativ og kvantitative metode (Frederiksen, 2015). Nedenfor presenteres først de kvantitative funnene, etterfulgt av feltanalysen av selve egentreningen. Til slutt vil jeg presentere resultatene av de kvalitative intervjuene av utøvernes opplevelse av målsetting, egentrening og mestringsstro.

### **5.1 Kvantitative resultater av prestasjonsprofiler**

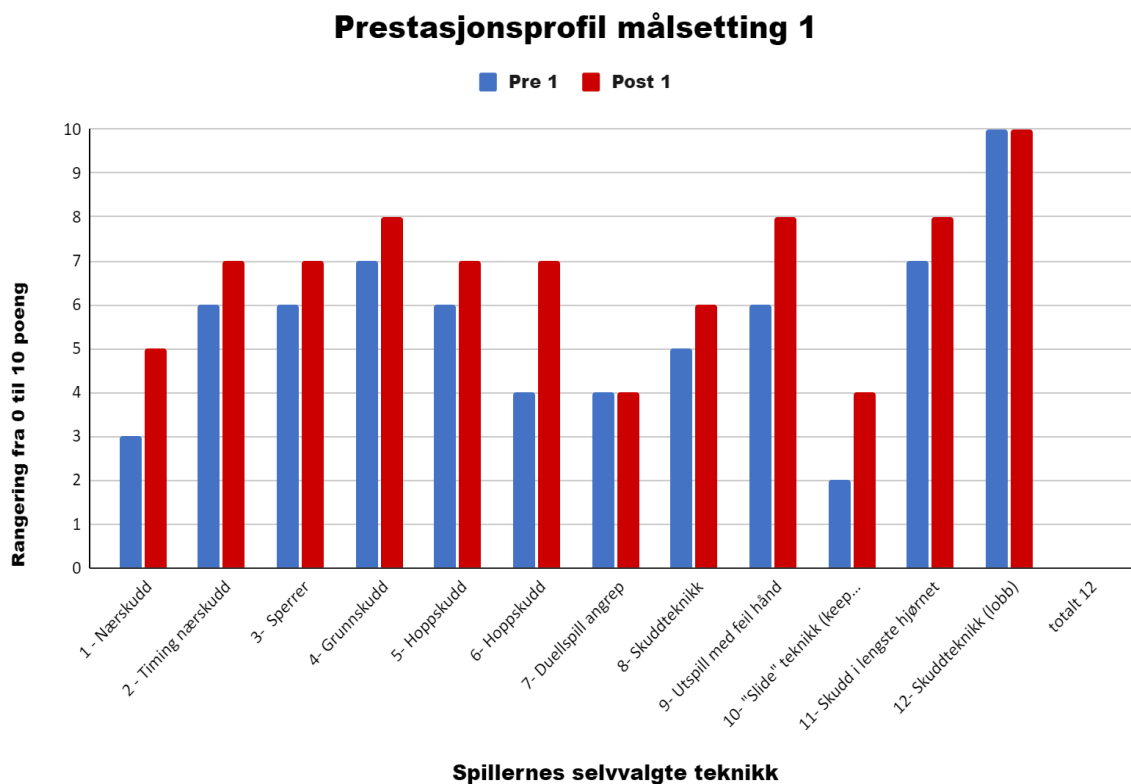
Prestasjonsprofil ble brukt før og etter egentreningsperioden. På grunn av frafall (sykdom og overgang til ny klubb) i egentreningsperioden, er seks av de opprinnelige 18 spillerne som deltok i prosjektet tatt ut av resultatene. En vil her se på de 12 spillere, som alle rangerte seg selv fra 1-10 i den valgte ferdigheten, både pre- og postundersøkelse.

#### **5.1.1 Prestasjonsprofil**

I figur 2 illustreres det før og etter (pre og post) resultater med 1-10 rangeringer av spillernes egenvalgte teknikk. Rangeringen er kun basert på spillernes egen subjektive opplevelse av eget nivå. Som det kommer frem i figur 2, oppnådde 10 av 12 spillere framgang i den valgte tekniske ferdigheten ved å vurdere seg selv høyere i prestasjonsprofilen. Den gjennomsnittlige økningen i målsetting 1, beregnet i Excel, var på 1,25 poeng (eksempelvis fra 4 til 5,25), noe som utgjør en gjennomsnittlig økning på 31,13% på målsetting 1. Spiller 7 hadde en kneskade og fikk derfor ikke trene på duellspill, mens spiller 12 hadde ingen mulighet til forbedring siden han vurderte seg selv til 10 poeng i pre-undersøkelsen. De tre yngste spillerne og den skadede spilleren (spiller 1, 6, 10 og 9) oppnådde mest framgang på 2-3 poengs økning, mens de resterende økte med 1 poeng.

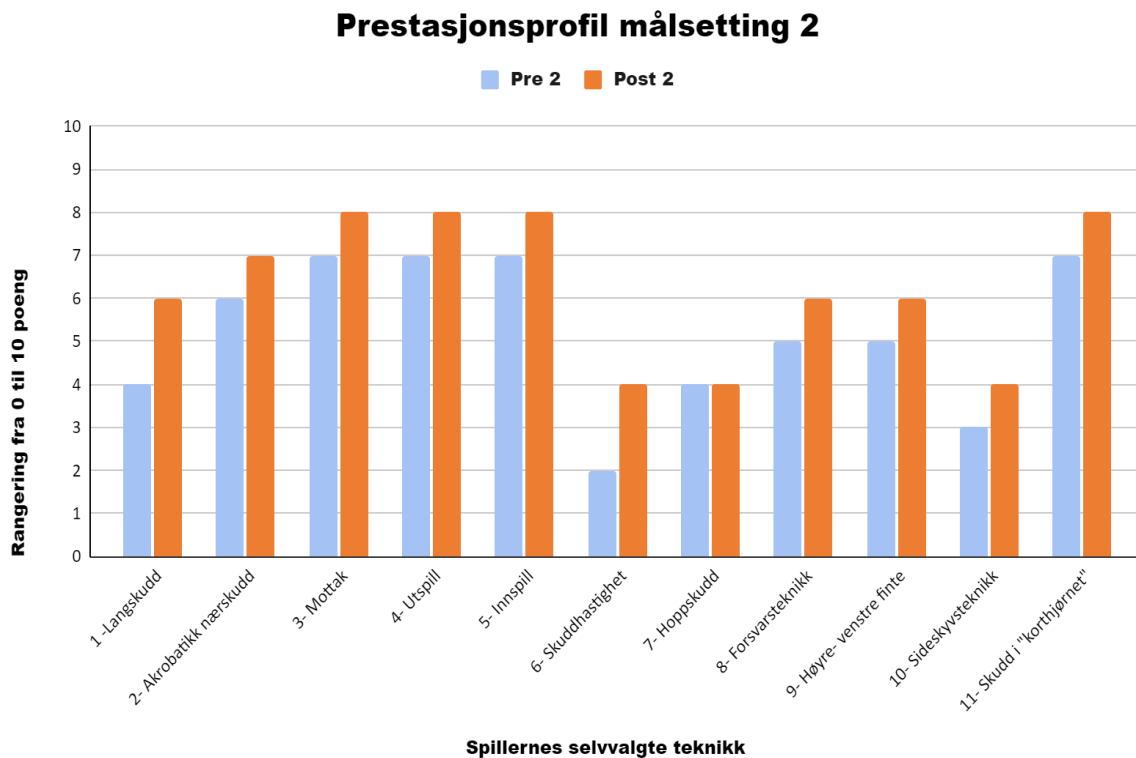


**Figur 2.** Diagram som viser resultater fra målsetting nr. 1 før og etter egentreningsperioden, av T. Forberg, 2024. (Laget i Excel).



I figur 3 ser man samme type diagram som viser oversikt over spillernes vurdering av den andre teknikken de satte opp under prestasjonsprofilen. Av de 11 som hadde to målsettinger, var det 10 som opplevde fremgang. Den gjennomsnittlige fremgangen var på 1,1 poeng, noe som utgjør en prosentvis økning på 27,01% i snitt, altså noe mindre enn på prosessmål 1. Også her var det de to yngste som opplevde mest fremgang (spiller nr. 1 og nr. 6).

**Figur 3.** Diagram som viser resultater fra målsetting nr. 2 før og etter egentreningsperioden, av T. Forberg, 2024. (Laget i Excel).



Det var tre spillere som oppnådde mer fremgang i målsetting 1 enn i målsetting 2, men det var ingen som opplevde mer framgang i målsetting 2, enn de gjorde i målsetting 1. Samlet var det de tre yngste spillerne som opplevde størst fremgang i valgt teknikk.

## 5.2 Feltarbeid og funn

I feltanalysen ønsker jeg å legge frem de mest interessante observasjonene jeg gjorde meg i min deltagende observasjonsrolle i egentreningen.

### 5.2.1 Prestasjonsprofil og målsetting

Under oppstarten gikk både gruppearbeidet og det individuelle arbeidet med prestasjonsprofiler effektivt for seg. Gjennomføringen av gruppearbeidet (fase 2) fungerte etter intensjonene og spillerne reflekterte og diskuterte rundt spillerposisjonenes krav. I det individuelle arbeidet (fase 3) viste de fleste spillerne stor trygghet i denne prosessen, og uttrykte selvtillit med sin høye rangering av egne ferdigheter. På den andre siden var det noen

av spillerne som opplevde det litt ubehagelig å rangere seg selv. De uttalte at de «ikke var vant med å si hvor gode de var», og oppsøkte derfor en trener som bisto med litt hjelp og trygghet i utfyllingen. Når spillerne skulle velge målsetting, gikk prosessen overraskende fort. Jeg så raskt over målsettingene, og måtte veilede noen spillere allerede før oppstart. Årsaken var hovedsakelig at noen hadde satt opp taktiske målsettinger, ikke tekniske.

### **5.2.2 Aktivisering og organisering i feltarbeidet**

I løpet av de åtte ulike øktene var det alt i fra 12-20 spillere som deltok på treningen. Den første økta deltok kun 12 spillere, noe som gjorde det lettere å komme i gang og få nok aktivisering (Brattenborg & Engebretsen, 2007, s. 93). En utfordring oppsto da kun var en målvakt til stede, men dette ble løst ved at kantspillerne hengte opp vester i målet og prøvde å treffe disse etter skuddavlevering. Denne tilpasningen passet godt med kantspillernes målsettinger, og spillerne virket motiverte til tross for at de ikke hadde målvakt. Likevel fungerte egentreningen aller best når det var 2-3 målvakter til stede, siden alle spillerne hadde valgt en målsetting som innebar å skyte på målvakt.

På økt 2 og 3 var det en del flere spillere til stede, noe som skapte utfordringer med aktiviseringen. Jeg var forberedt på dette og tok derfor en prat med de nye spillerne som kom, slik at de skulle forstå organiseringen av økta. Enkelte ganger observerte jeg at det tok for lang tid mellom hver aksjon, enten fordi spillere mistet konsentrasjonen eller fordi det var opptil 20 spillere til stede. Når konsentrasjonen uteble hos noen, bisto en trener eller en erfaren spiller med å bevisstgjøre gruppen ved for eksempel å si; «Gutta, Nå må vi følge med og slik at vi alle får nok repetisjoner». Ellers gikk egentreningssekvensen stort sett «av seg selv», der spillerne skøyt, fintet og blokkerte ofte i fast rekkefølge. Målvaktene fikk trent noe mindre på prosessmålet sitt fordi utespillerne var såpass avhengig av de til å utføre «andre oppgaver». Eksempelvis måtte en målvakt redde langskudd i perioder, selv om han hadde som mål om å forbedre nærskuddsteknikk. En annen utfordring var at strekspilleren trente sperreteknikk, noe som krevde i overkant mange samarbeidspartnere til å stå i forsvar etc. Dette gikk på bekostning at deres repetisjoner.

### **5.2.3 Økt fremgang og målets vanskelighetsgrad**

Ifølge spillernes prestasjonsprofiler opplevde alle fremgang (se kap. 5.1.1) i valgt teknikk, utenom en spiller som ble skadet underveis (spiller nr. 7), noe som førte til at han måtte velge

en annen målsetting (som han opplevde fremgang i). Spiller nr. 12 rangerte seg til 10/10 poeng i pre-undersøkelsen, og hadde dermed ingen mulighet til å vise til økt fremgang i rangeringen. Spilleren uttalte derimot både underveis og i etterkant at han hadde fått enda bedre skuddteknikk i perioden.

De fleste utespillerne valgte å trene på en eller to angrepsteknikker i egentreningen. Enkelte spillere ville trene på en teknikk de ikke var særlig gode på. De valgte øvelser som gjerne holdt et lavt tempo, og delte opp de mange bevegelsene i teknikken. Eksempelvis kunne en spiller trene på et skudd mot en vegg, uten fart, før han senere i egentreningsperioden la på mere fart og progresjon. Denne gjengen fikk god oppfølging i form av mye veiledning, noe som ut til å motivere samt og øke ferdigheten de trente på. Generelt observerte jeg at denne gruppa som valgte teknikker de ikke var gode på oppnådde en veldig god forbedring, og hadde et merkbart høyere ferdighetsnivå etter egentreningsperioden. Andre spillere valgte en teknikk de allerede var gode på fordi de mente selv de ikke hadde prestert godt nok i kamp med den aktuelle teknikken. Disse spillerne valgte noe mer krevende øvelser enn gruppen over, og fokuset var på små detaljer i treningen og øvelsene ble stadig mer komplisert. Noe mindre veiledning ble rettet mot denne gruppen da de virket å ha mye kunnskap og erfaring i teknikktraining fra før av.

#### **5.2.4 Samarbeid og tilbakemeldinger**

Etter en første økt med kun noen få som samarbeidet, ble det tydelig mer av dette fra økt nr. 2. Et eksempel på godt samarbeid var en høyre bakspiller som trente på utspillteknikk til en kantspiller, som på sin side trente på en spesifikk skuddteknikk. Disse to oppnådde en særlig god dynamikk i egentreningen hvor de veiledet og motiverte hverandre mye. Etter økt 2 stilte jeg et kollektivt spørsmål om hvordan spillerne opplevde egentreningen. Flere svarte at de opplevde det som veldig positivt og motiverende å få konkret veiledning på teknikken av både trenere og medspillere, og etter denne økta begynte flere spillere å initiere lignende samarbeid. Det var allikevel varierende hvor mye spillerne oppsøkte veiledning. Noen spillere oppsøkte tilbakemeldinger og bekreftelse etter neste hvert skudd, mens andre hadde et mer avslappet forhold til dette.

I egentreningssesjonene, i kontrast til de vanlige håndballtreningene med høyt tempo og mye støy, la jeg merke til en mer avslappet atmosfære. Dette gjorde at trenerne kunne ta seg tid til

å kommunisere mer med spillerne enn vanlig. Etter enhver repetisjon ga treneren ofte umiddelbare tilbakemeldinger på teknikken. Dette kunne være en kort og direkte tilbakemelding som «Løft armen litt neste gang» eller «Bruk gjerne magen litt mer på slutten av skuddet». Noen ganger førte dette til lengre samtaler om hva spilleren trengte å trene på eller om teknikkens krav. I trener-spiller-dialogen ble det også benyttet videoopptak, noe spillerne responderte veldig positivt på. Ved å få visuell tilbakemelding rett etter skuddet og/eller en video tilsendt etter treningen, kunne spillerne tydelig se hva de måtte forbedre. Rent praktisk var denne tilbakemeldingsformen svært effektiv, spesielt når det gjaldt overføringen eller visningen av videoene. Noen av spillerne brukte også video som en måte å sammenligne teknikken sin over tid.

Jeg merket meg at målvaktene ikke fikk så mye tilbakemeldinger som de andre, trolig fordi keepertreneren ikke hadde mulighet til å være der hver gang, men kanskje også fordi de faktisk var mye opptatt med å redde ballen. De to gangene målvaktstreneren var der, presterte alle tre målvaktene særs godt, noe også flere av spillerne og trenerne la merke til.

Målvaktstreneren ga konstruktive tilbakemeldinger og roste målvaktene mye underveis i økta.

Spillerne som hospiterte fra et juniorlag virket litt usikre i starten. I likhet med de andre spillere som kom etter oppstarten fikk de en kjapp gjennomgang av prosjektet før treningen startet. Selv om de bare var med på tre økter observerte jeg og trenerne en god fremgang hos disse spillerne. Denne gjengen fikk noe mer tilbakemeldinger fra trenerne enn de andre spillerne gjorde, og i tillegg bidro de eldre med positive tilbakemeldinger til juniorspillerne. Her observerte jeg at juniorspillerne viste gradvis mer trygghet og mestring på de tre øktene de var til stede.

### **5.2.5 Ulik grad av spesifisitet i målsetting**

Ved starten av treningen kom det fram at noen av spillerne hadde valgt et mål som var for lite spesifikt. De sa for eksempel at de jobbet med skuddteknikk generelt, ikke et bestemt type skudd. Jeg valgte å observere disse spillerne i de tre første øktene før jeg veiledet dem mot mer spesifikt mål. Etter økt 3 hadde alle 1-2 prosessmål å trene mot. Observasjoner av de tre første øktene var at disse spillerne trente på flere typer skudd og var noe mer ustrukturerte i treningen. Her opplevde jeg noe mindre mestring, engasjement og mer frustrasjon i perioder hvor de bommet mye på mål, eller feilet på andre måter. Spillerne hadde allikevel god innsats

i skuddøyeblikket, men det ble observert at de så noe mer ukonsentrerte på slutten av øktene. Selv om disse spillerne ble veiledet inn mot et prosessmål etter økt 3, fortsatte den noe ustrukturerte måten å trene på for noen av spillerne. Dette gjaldt derimot et fåtall av spillerne. De aller fleste spillerne trente veldig strukturert og hadde klare oppfatninger om hva som skulle trenes på. Disse spillerne så mer motiverte enn de spillerne som trente mer ustrukturert.

### 5.2.6 Treningskamp

I slutten av egentreningsperioden skulle laget spille en treningskamp mot et topplag i Norge. Her ga jeg spillerne en konkret utfordring: «*Prøv å se om dere får prøvd ut en av målsettingene deres i treningskampen*». Selv om jeg ikke hadde mulighet til å være til stede under kampen, kom det tre spillere bort til meg på neste trening med selvsikkerhet og fortalte at de hadde turt å prøve teknikken, og også scoret i forsøket. Disse spillerne hadde allerede et ganske høyt nivå før egentreningsperioden, men de rapporterte også alle om en fremgang.

## 5.3 Funn fra semi-strukturert kvalitative intervju

I de fem kvalitative intervjuene (se kap. 5.3.1-5.3.6) har jeg trukket fram fokusområder spillerne hadde som syntes å være av betydning for masteroppgavens hovedspørsmål. Jeg har identifisert spillerne med samme nummere som de hadde under prestasjonsprofilen (se figur 2 og 3), med unntak av en spiller som var ny i klubben. Denne spilleren gjennomførte ikke prestasjonsprofilen fordi han kom seint inn i prosjektet. Han deltok imidlertid i fem økter og er merket med (N).

### 5.3.1 Målsetting og prestasjonsprofil

Før egentreningen startet, ble det gjennomført en kort teoridel etterfulgt av et gruppearbeid der spillerne avklarte de tekniske arbeidskravene for hver spillerposisjon. Til slutt hadde spillerne individuelt arbeid med utfylling av prestasjonsprofilen og formulering av 1-2 prosessmål (figur 2, 3; se kap. 5.1.1). Dette kombinerte teoretiske og praktiske arbeidet ble positivt mottatt av spillerne. For eksempel sa spiller nr. 4: «*Jeg synes det var en kombo egentlig. At man... bruker hodet litt først, også når man går ut og skal gjør det fysiske så har man satt seg en plan. At man ikke bare stuper ut uten en tanke på hva man skal gjøre.*»

Under gruppearbeidet satte spillerne seg sammen med andre på laget som spilte på samme posisjon. I denne prosessen sa alle at de likte denne metoden, og spiller nr. 12 nevner eksempelvis at det skapte fine refleksjoner rundt kravene som stilles til posisjonen de spiller: *«Jeg synes det fungerte veldig fint. Jeg satt sammen med en annen linjespiller, og vi fikk reflektert over hva vi skulle velge og var enige om dette. Så det var veldig greit å gjøre det sammen. Egentlig litt betryggende å være to og to»*. Flere spillere kommenterte at dette var en ny tilnærming for dem, og at de ikke hadde snakket om dette med medspillere før. Dette skapte refleksjoner rundt kravene som stilles til spillerposisjonene.

Valg av målsetting og utfylling av prestasjonsprofil skapte både refleksjon og bevissthet omkring arbeidskrav og ferdighetsnivå hos den enkelte spiller, men det var ulike meninger om hvordan det var å rangere sine egne ferdigheter. På den siden var det to spillere som ikke likte å rangere seg selv. De synes det var litt ubehagelig, men sa også at de hadde *«godt av det»*. Dette var spillere som, slik jeg tolket det, synes det var litt vanskelig å snakke om hvor gode de var, og virket litt utilpass når temaet ble snakket om. Spiller (N) uttaler: *”Jeg er ikke så veldig glad i å si at jeg er god i ting, og sånt.”*, mens spiller nr. 9 uttrykker mye av de samme følelsene rundt det å rangere seg selv: *«...det er vanskelig å rate seg selv, jeg vil heller høre det fra andre eller ta en vurdering som jeg ikke sitter her alene og tar da.»*

På den andre siden var det tre spillere som synes denne rangeringen var mer uproblematisk og uttrykte begeistring over det å tallfeste kvaliteten av egne ferdigheter. Spiller nr. 4 uttrykte dette slik: *«Og kunne liksom tenke litt på og se på dette i forhold til hverandre, og i forhold til de ferdighetene som står der (peker på prestasjonsprofilen sin), og se litt på hva slags type spiller man faktisk er. Jeg synes det var veldig fint.»* Prestasjonsprofilen beskrevet av spiller nr. 12, er: *«... litt sånn testing på hvor god selvinnsikt man har, tenker jeg»*. Blant disse fem objektene var det ulike opplevelser av subjektive følelser og komfort med å utforske denne formen for mental trening. Noen likte å rangere seg selv og utviste kroppslig selvsikkerhet når de snakket om dette arbeidet, mens særlig to av spillerne uttalte at de ikke likte å rangere sine egne ferdigheter i utfyllingen.

### 5.3.2 Økte ferdigheter

Etter intervjuene måtte jeg tematisere de kvantitative undersøkelsene. Alle spillerne som ble intervjuet hadde skrevet opp at de hadde oppnådd en utvikling i en eller flere tekniske

ferdigheter i løpet av perioden. Spillerne skildrer dette på ulike måter, og skilte særlig mellom det å mestre teknikken på trening vs. kamp. Spiller nr. 9 skildrer det slik: *«Jeg tror nok, altså per nå, så vet jeg ikke helt hvordan, at jeg kan si noe om det, men hvis jeg kommer i en kampsituasjon og jeg mer... Jeg får brukt høyrearmen til å spille ut til kanten, og han kommer og får hoppet inn fint og sånn, da vil jeg føle på det at.. Da kommer den mestringsfølelsen fram»*. Denne spilleren ville gjerne ha bekreftet at ferdigheten fungerer i kampsituasjon før han kan si at han har blitt enda bedre på teknikken. Spilleren var også skadet i den ene armen, så for ham var det ikke mulig med spillsituasjoner. Den nye spilleren (N) følte også han ble litt bedre, men også her refereres det til: *«Jeg føler det har blitt bedre. Hmm.. Vi har hatt litt begrensa med spill da.»*

To av spillerne som ble intervjuet fikk prøvd målsettingen i den aktuelle treningskampen som var i perioden. Dette var begge spillere som hadde valgt en målsetting de allerede var gode på, men ifølge dem selv manglet litt på mestre teknikken i kamp. Etter å ha opparbeidet seg gode erfaringer i egentreningen mestret spillerne teknikken i kamp, noe de naturligvis var svært fornøyd. Spiler nr. 11: *»Ja, spesielt når man kommer i kamp også prøver jeg å få til den ene varianten jeg har øvd på mange ganger da. At den sitter klistret i krysset liksom, så det var jo deilig det da (smiler). Da har du en følelse av at du har lykkes, og generelt så er det jo den følelsen av å lykkes hver gang du scorer da.»* Følelsen av å ha utviklet teknikken sin i trening og det og faktisk mestre teknikken i kamp ser altså ut til å være to vidt forskjellige ting for spillerne. Noen utrykte mer usikkerhet om hvorvidt ferdigheten ville fungere i kamp, noe som kan ha sammenheng med at i egentreningen var det ofte ingen forsvarspillere og få ytre påvirkninger, men i kampsituasjon er det mange usikre parametere. Spiller nr. 4 som lykkes med teknikken i kamp forteller begeistret om at egentreningen har gitt økte ferdigheter: *«Jeg har merka at jeg har fått mer kraft i det. Og at når jeg først har skuddmuligheten, at det.. nesten at jeg er mer selvsikker på det. Sånn at jeg tør å fullføre hele skuddet, og ikke trekke meg halvveis. Og alt fra inngangen, mottaket av pasningen sitter mye bedre, så jeg føler at skuddet er mer helhjertet og mye mer 100 %, på en måte»*. Selvsikkerheten og de økte ferdighetene denne snakker om ble også observert i treningsarbeidet. En tydelig begeistring og tro på at teknikkarbeidet hadde fungert godt for denne spilleren.



### 5.3.3 Tilbakemeldinger og video

I håndball samarbeider spiller mest med de medspillerne som er nærmest på banen. Flere av spillerne gikk sammen med medspillere og dannet et godt grunnlag for å gi tilbakemeldinger underveis i prosessen. Spiller nr. 9 satte pris på dette: .... *og så fikk jeg alltid med meg en høyrekant så som jeg kunne samarbeide med da, og fikk diskutert egentlig litt underveis også, hvordan en kunne gjøre det enda bedre, hvordan eventuelt han ville ha det på andre måter da. Så hvis han tenkte det, så kunne jeg få inn det i min tankeprosess hele veien også ja, så nei jeg er fornøyd med hvor mye jeg fikk ut av det i forhold til hvor mye jeg selv kunne jobbe med de tingene.* Spilleren uttrykte en stor verdi rundt det å diskutere hvordan pasningene dem imellom kunne optimaliseres. Dette var også en spiller som var skadet i den ene armen, noe som normalt sett ville satt han mer ut av denne type dialog i normal treningssituasjon.

Som nevnt tidligere i oppgaven har ikke alltid trenere tid til å komme med mye tilbakemeldinger til spillerne underveis i treningen. I egentreningen fikk vi en helt annen setting, med mere dialog mellom spiller og trener. Flere spillere la merke til dette, deriblant den nye spilleren (N): *«Ja, nei, det er jo sånne små detaljer på vanlig trening en trener ikke har tid og rom til å liksom steppe inn og komme inn med hjelp da. Og på den 15 minutter så var det fint og liksom ta den ene spilleren til siden og fortelle og si gjør ditt og gjøre datt. Så ja, jeg synes det var bra».* Som ny i klubben satte kanskje ekstra pris på kommunikasjonen og veiledningen som ble til i treningen. Han kommuniserte også godt med målvakten underveis, noe han satte pris på: *«Og jeg føler det har vært bra å bli mer kjent med keeperne også».* Her observerte jeg at dette var en type dialog hvor målvaktene fortalte positive og eventuelle forbedringspotensialer ved spillerens hoppeskudd. Spillerne imellom ble både mer kjent med hverandre, og skapte en arena for utvikling gjennom samtaler.

Tilbakemeldinger og veiledning kan også skje gjennom video, og dette opplevde flere av spillerne og trenerne som en både effektiv og lettvin metode. Her er forklarer spiller nr. 11 hvordan hans subjektive følelse ikke samsvarer med videoen, og hvordan han opplever denne formen for veiledning: *«...Det er mye lettere å se det på video. Altså oppe i hodet kan du jo tenke at du har armen på en spesiell måte, men når du har det på video så ser du jo at det ikke er nødvendigvis like riktig som det du har tenkt oppi hodet ditt».*

Ikke alle, men noen spillere benyttet videoene som en slags før- etter test i egentreningssperioden. Dette skjedde noen ganger ved at spilleren spurte om treneren kunne

filme, og noen ganger ved at trenerne filmet mer uoppfordret, og sendte video til spilleren via Messenger. Spiller nr. 4 satte virkelig pris på videoene: «...Da fikk jeg sett litt hvordan det var på starten og hvordan det var på slutten. Jeg synes det.. Det hjelper veldig. Se på video også i slow motion får man litt mer innblikk i litt flere ting enn bare skuddarmen. Da kan man se på hofter, beina, tær, liksom alt.» Dette var en spiller som allerede før egentreningen var spesielt opptatt av detaljer ved individuell ferdighetsutvikling.

### 5.3.4 Motivasjon

Et av temaene som gikk igjen i spillerintervjuene, var *motivasjon*. Det var fint å få med dette temaet i intervjuene fordi, dette var ikke noe jeg spurte spillerne direkte om i feltarbeidet.

Intervjuguiden la også opp til en del direkte spørsmål knyttet til motivasjon og den aktuelle formen for ferdighetsutvikling. Spillernes svar, var at mange kjente seg motivert før oppstart, men også nysgjerrig og spent på opplegget. F.eks. sa spiller nr. 4: «Når jeg hørte om at vi skulle gjør det ble jeg ganske nysgjerrig. Jeg har alltid synes det har vært gøy å sette litt og tall på ferdigheter. Og tenke litt på detaljerte ting, og trene litt spesifikk. Mer enn bare håndball liksom, mere «sånn type skudd og sånn type finte» og litt sånt. Jeg var ganske motivert for å gå inn i det!». Spiller nr. 12 viste mer skepsis innledningsvis og ga uttrykk for at han ikke trodde åtte uker ville gi særlig fremgang, men sa samtidig at han var «Spent på å teste det ut.» En forstår det som at interessen for å prøve og åpenhet for opplegget bidro positivt til prosessen hos de fleste spillerne, og ser av svarene i etter-intervjuene, at samtlige økte sin motivasjon for prosjektet underveis. Spiller nr. 4 forklarer: «Jeg har egentlig bare blitt mer gira på å drive med detaljer. Må passe på å ikke bli altfor oppslukt i detaljer, men jeg synes det er veldig gøy med detaljer og småpirk og tall og statistikk og sånt. Jeg synes det har vært veldig fint. Fått en prosess på hvordan jeg kan drive med det».

Selve egentreningskonteksten økte altså motivasjonen for å bedrive individuell ferdighetsutvikling for flere av utøverne. Det at det var noe helt nytt, virket også til å være motiverende, ifølge spiller nr. 12: «Det var jo egentlig «kjekt» å få litt tid på å trene på noe spesifikt som vi ikke har gjort tidligere. Så det var jo litt deilig å dra på håndballtrening å få et kvarter som er helt annerledes enn alle andre typer treninger jeg har hatt. Kjekt å teste ut nye ting.»

### 5.3.5 Selvbestemmelse i valg av tema og øvelser

Mye av poenget med egentreningen, er at spillerne får velge målsetting og øvelser selv. På spørsmål om hvorfor spillerne oppnådde den nevnte utviklingen svarer flere at det å bestemme tema selv kombinert veiledning fra andre spilte inn her. Spiller nr. 4 var en av disse: *«Og så klart har feedback gjennom hele prosessen, og at man bestemme litt selv da hva man skal øve på. Ja, så klart når man får hjelp av andre så får man andre vinklinger på det som kan være nyttig».*

Det å bestemme selv synes alle intervjuobjektene var utelukkende positivt, og under valg av målsetting hadde spiller nr. 12 følgende refleksjoner. *«Jeg tenkte på noe som jeg først og fremst hadde lyst til å bli bedre på, og noe jeg føle jeg kunne bli bedre på. Jeg tok også en vurdering opp mot mine skavanker i knær og lyske og velge noen ting som jeg ikke fikk så mye belastning på. Sånn at jeg ikke fikk noe mer skader samtidig som jeg kunne bli bedre på de tingene jeg har valgt».* Dette var en av to spillere som var hadde en skade i perioden, og på tross av dette, opplevde de begge mestring og fremgang i perioden.

### 5.3.6 Refleksjon og økt kunnskap

Spillerne fortalte at de reflekterte over egen ferdighetsutvikling underveis i egentreningen, og at dette opplevdes positivt for prosessen. For flere startet refleksjonen rett etter egentreningssekvensen. Spiller nr. 12 forteller at: *«Jeg får en umiddelbar feeling etter de 15 minuttene er ferdig, om jeg følte at det gikk bra eller dårlig».* Spiller nr. 11 forteller om at han lærte av sine feil på treningen og justerte seg deretter. *«Jeg husker i hvert fall en trening jeg bommet mye. Da går jeg hvert fall gjennom hva jeg kunne gjort annerledes. Så man blir jo mer oppmerksom på det da».* Spiller nr. 4 beskriver at han hadde fokus på å ta med seg det som var bra egentreningen, og forbedre dette til neste økt. *«Og prøver å tenke over hva jeg gjorde på den økta som jeg kan ta med videre. Eller om det jeg fikk ut av den var bra nok. At man kanskje kan ta steget videre, og finne en detalj som var viktig».* Spillerne utalte også at de hadde snakket om egentreningen i garderoben og andre steder i perioden, noe som kan ha påvirket til økt kunnskap og refleksjon i prosessen.

Spiller nr. 4 merket også god fremgang på andre ferdighetene som ikke var satt opp som fokusområdet i treningen. *«Selv om man setter sterkt fokus på de to, så skapte det en tankeprosess på de andre punktene også. Sånn at det gjør det litt lettere for meg å vite hva*

*som kanskje var ulempen og hvordan jeg skal jobbe med de andre tingene også».* Denne spilleren mente altså at den økte bevisstheten hadde ført til mer fremgang på andre tekniske ferdigheter som han hadde ført opp i prestasjonsprofilen.

## **5.4 Oppsummering av resultat**

I de kvantitative resultatene kommer det fram at så og si alle spillerne opplevde framgang. I det kvalitative materialet ser man likhetstrekk mellom feltanalysen og de kvalitative intervjuene. Temaer som går igjen er økte ferdigheter, økt refleksjon, positiv opplevelse av valgfrihet ser ut til å ha en effekt, gjerne i kombinasjon med ulike tilbakemeldinger. Videre viser resultatene noen forskjeller i spillernes egenvalgte målsetting, og hvordan spillerne valgte å trene.

## **Kapittel 6: Diskusjon**

I dette kapittelet vil jeg med utgangspunkt i undersøkelsens resultater (se kap. 5), diskutere mine funn opp mot prosjektets problemstilling, teoretiske forankring og tidligere forskning. Jeg vil her drøfte resultatene som kan belyse hvordan håndballspesifikk egentrening kan forbedre spillernes tekniske ferdigheter og utøvernes erfaring med metoden. Innledningsvis ser jeg spillernes opplevelse av å jobbe med prosessmål gjennom å bruke prestasjonsprofilen, og betydningen av det spesifikke teknikkfokuset i egentreningen. Videre blir det diskutert vanskelighetsgraden til målene spillerne satt seg og dens mulige påvirkning på ferdighetsutvikling. Mine refleksjon omkring spillernes motivasjon og trening blir også lagt frem, før jeg diskuterer spillernes ulike refleksjoner underveis i egentreningen og hvordan de benyttet seg av tilbakemeldinger for å forbedre ferdighetene. Avslutningsvis vil jeg drøfte styrker og svakheter i metodebruken, og hvordan håndballtrenere kan benytte denne metoden».

### **6.1 Utfylling av prestasjonsprofil og opplevelsen av å rangere egne ferdigheter**

Prestasjonsprofilene ble tatt i bruk for at spillerne skulle reflektere over de ulike tekniske kravene i håndball og lettere utarbeide gode målsettinger før de åtte selvbestemte øktene (Castillo, 2022, s. 214). Prestasjonsprofil ble her anvendt som et verktøy i målsettingsarbeidet, men også for å inkludere spillerne i prosessen og sikre deres

selvbestemmelse. Under fase 3 (se kap. 3.3; 4.4.1) av utfylling av prestasjonsprofiler var noen spillere selvgående og selvsikre, mens andre var mer usikre og trengte hjelp til hvordan de skulle rangere egne ferdigheter (se kap. 5.2.1). I intervjuene ble dette også et tema, og det kom frem at 2 av 5 spillere synes det var litt «kleint» og ubehagelig å rangere egne ferdigheter, mens resten trivdes med dette (se kap. 5.3.1). Denne delen av prestasjonsprofilen er som spiller nr. 12 sier: «.. *det er jo litt sånn testing på hvor god selvvinnsikt man har, tenker jeg*». Dette bekrefter også idéen om at prestasjonsprofiler gjennom selvrangering inndrar utøverens bevissthet om eget ferdighetsnivå i forhold i til kravene som stilles i idretten (Castillo, 2022, s. 207), og bidrar til å danne grunnlaget for gode målsettinger (Butler & Hardy, 1992, s. 262).

Spillerne som var usikre på egen rangering uttalte at de ikke likte å si «hvor gode de var» og at det var lettere å prate om dette i samtale med andre. I intervjuene utdypet likevel flere at praksisen med å rangere seg selv, var en positiv opplevelse fordi de fikk et innblikk i hva slags type spiller de var (se kap. 5.3.1) – altså en slags økt selvbevissthet. Uttalelser fra spillerne kan også tyde på at de kan ha blitt motivert av denne prosessen, fordi de ble bevisst på hva de var gode på og hva de burde forbedre (Butler & Hardy, 1992 s. 262; Williams, 2012, s. 389). Gjennom økt bevissthet, kunne spillerne ha fått mer kunnskap om nyttige målsetninger og erfaringer som ga dem lyst til å jobbe mer.

Hvordan spillerne erfarte det å rangere egne ferdigheter, kan tenkes å avhenge av utøverens mestringsstro, da man faktisk skal vurdere hvor stor tro man har på seg selv i møte med de tekniske kravene (Bandura, 1997, s. 80; Castillo, 2022, s. 213). Uansett utgangspunkt vil det uansett være prestasjonsfremmende for en utøver å reflektere over eget ferdighetsnivå (Butler & Hardy, 1992, s. 253-254; Castillo, 2022, s. 207; Weston et al., 2013, s. 1). Dette samsvarer også med mine funn. Uavhengig av hva spillerne synes om å rangere seg selv i prestasjonsprofilen, ser det ut til å ha økt deres selvbevissthet. Det vil si, spillerne fikk anledning til å reflektere over idrettens krav sammenlignet med eget ferdighetsnivå, og på den måten gode forutsetninger for å utvikle seg (Castillo, 2022, s. 213).

## 6.2 Spesifikk teknikktrening

I startfasen av egentreningsperioden oppdaget jeg at noen trente på en spesifikk teknikk (prosessmål), mens noen få spillere trente på flere ferdigheter samtidig (se kap. 3.1.1; 5.2.5). De som hadde valgt en spesifikk teknikk, trente strukturert og var fokusert på ulike spesifikke detaljer i teknikktreningen sin. Dette ga resultater i form av økte ferdigheter allerede tidlig i prosessen, noe også spillerne ga uttrykk for i feltarbeidet og i intervjuene.

I spillergruppa var det noen få spillere som hadde valgt et prestasjonsmål (se kap. 3.1.1) og dermed trente på flere skuddteknikker samtidig (Kingston & Hardy, 1997). Her valgte jeg å observere i to økter før jeg gikk i dialog med de enkelte spillerne. Jeg ønsket få et innblikk i de positive og negative sidene ved denne type målsettingsarbeid før jeg eventuelt påvirket spillerne. Disse spillerne hadde mest fokus på å score mål, og manglet et spesifikt fokus som egentreningsperioden la opp til (Williams, 2012, s. 387).

Hvorfor disse spillerne valgte prestasjonsmål kan ha handlet om at de trodde de valgte et mål som var spesifikt nok, eller at de ikke fikk med seg all informasjon omkring dette i forkant. Dette funnet styrker viktigheten av tilbakemeldinger, som også anbefales i tråd med målsettingsteorien i idrett (Locke & Latham, 2006, s. 265; Jeong et al., 2023, s. 494), og med prosessmål for idrettsutøvere (Moore et al., 2019, s. 20-22). På en annen side, fant jeg ingen forskjeller i de kvantitative resultatene mellom de spillerne som satte seg prestasjonsmål fra start og de som hadde prosessmål i hele perioden. Om man hadde valgt å sammenligne prosess- og prestasjonsmål over tid ville man kanskje sett forskjell i både prestasjon og i mestringstro i favør prosessmål (Zimmermann & Kitsantas, 1996, s. 382).

En kombinasjon av ulike målsettinger er ofte det optimale for å bli en bedre idrettsutøver (Williams, 2012, s. 379), men i denne konteksten, med såpass liten tid, og metodens fokus på teknikk - har forskning vist at prosessmål egner seg best (Kingston & Hardy, 1997, s. 279). Prestasjonsmål kunne muligens ha passet bedre hvis egentreningen ble holdt over en lengre periode, da disse målene egner seg godt til å måle sluttprodukt over en noe lengre periode (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 79).

### 6.3 Målets vanskelighetsgrad, utvikling og mestringstro

Funn fra observasjon, men også prestasjonsprofiler og intervjuer, fant at en del spillere valgte seg tekniske ferdigheter de vurderte seg selv rimelig gode på i utgangspunktet. Dette kan tyde på at de hadde en god tro på sine egne evner i utgangspunktet, men at de ønsker å forbedre seg ytterligere i teknikken. Dette ses i sammenheng med at idrettsutøvere med høy mestringstro ofte setter seg krevende mål, og jobber hardt for måloppnåelsen (Zourbanos et al., 2019). Jeg kan tenke meg at disse spillerne var på ”finkoordineringsstadiet” i utgangspunktet, men at de oppnådde automatiseringsstadiet på slutten av perioden (Gjerset et al., 2016, s. 228- 231). Tre av disse spillerne mestret sin valgte teknikk i en treningskamp laget hadde i slutten av perioden (se kap. 5.2.6), trolig fordi de hadde opparbeidet seg såpass mange gode erfaringer med den selvvalgte teknikken i egentreningsperioden. Disse gode erfaringene kan ha gitt nok mestringstro til å prøve ut teknikken i kamp (Bandura, 1997, s. 80). Spiller nr. 11 var en av de som opplevde dette.

*«Ja, spesielt når man kommer i kamp også prøver jeg å få til den ene varianten jeg har øvd på mange ganger da. At den sitter klistret i krysset liksom, så det var jo deilig det da (smiler). Da har du en følelse av at du har lykket.»*

Samtidig viste prosjektets undersøkelse også at spillerne som vurderte sine ferdigheter som lavere i utgangspunktet, var de som opplevde størst progresjon i egentreningsperioden (se kap. 5.1.1). Dette gjaldt de yngste i gruppa og en skadet spiller, og en kan tenke seg at disse valgte målsettinger de hadde gode muligheter til å forbedre seg i, i frykt for å ikke nå det oppsatte målet (Locke & Latham, 2006, s. 266). På bakgrunn av dette og observasjoner av usikkerhet hos spillerne særlig i startfasen, kan det tenkes at disse hadde lavere mestringstro ved oppstarten, men at de i lys av den gode utviklingen, kan det tenkes at spillerne opplevde økt mestringstro i perioden. Samtidig hadde disse spillerne en god fremgang, hvilket tyder på at de trente bra og dro nytte av veiledning og oppfølging i egentreningsperioden (Locke & Latham, 2012, s. 625; Jeong et al., 2023, s. 475).

Uavhengig av kunnskaps- og ferdighetsnivå fikk spillerne nytte av metoden, både i de tilfellene spillerne hadde et visst grunnlag for ferdigheten de ville øve på – og der hvor spillerne hadde et dårligere ferdighetsgrunnlag. Egentreningen kan på den ene siden muliggjøre at en ganske god teknikk kan bli automatisert og anvendes i kamp, og på den andre siden gi gode muligheter for utvikling i ferdigheter utøveren ikke er så god på fra før –

for eksempel ved å dele opp bevegelsene i startfasen, for så å sette de sammen til den ønskede ferdigheten (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 68). Slike delprosessmål har vist seg å fungere godt i treningssammenheng, men egner seg ofte ikke i kampsituasjoner, fordi detaljfokuset kan hemme de automatiserte bevegelsene (Jackson, et al., 2006 i Williams, 2012, s. 385).

Siden spillerne i min undersøkelse trolig valgte seg mål som betød mye for dem, og som de trodde at kunne gjøre dem til bedre håndballspillere (Beattie et al., 2015, s. 203-204), kan en argumentere for at selvbestemmelse i målsettingsarbeid virker positivt på spillernes utvikling (Williams, 2012, s. 377). At spillernes mål hadde en viss betydning for dem, kan dermed være en forklaring på den generelle fremgangen i gruppa, samt at mestringsstroen trolig var høy for enkelte og ble bedre underveis for andre (Feltz et al., 2008, s. 79-80). Uansett spillerens tekniske utgangspunkt kan betydningsfulle mål virke positivt på prestasjon og mestringsstro i idrett, selv om det i mange tilfeller er de med høy mestringsstro i utgangspunktet som opprettholder motivasjonen og innsatsen i målsettingsarbeidet (Bueno et al., 2008, s. 786). Fokus på spesifikke og krevende mål (Locke & Latham, 2012, s. 624), legger til rette for økt prestasjon på kort sikt og på lang sikt, og gir spillerne mulighet for mestringsstro og tro på egne ferdigheter.

#### **6.4 Motivasjon og selvbestemmelse**

Generelt sett observerte jeg, og de andre trenerne, en spillergruppe som virket fornøyde og motiverte under egentreningsperioden. Egentreningen ga tilsynelatende gode rammer for et mestringsorientert klima, der trenerne samarbeidet med spillere og sørget for at de hadde nok kunnskap om arbeidsoppgavene i den selvbestemte treningen. På bakgrunn av disse observasjonene kan man anta at behov som tilhørighet, kunnskap og selvbestemmelse ble dekket hos spillerne, og medvirket til indre motivasjon i målsettingsarbeidet (Deci & Ryan, 1985).

Spillerne var eksempelvis godt forberedt, kom raskt i gang og viste mye glede i perioden. Dette kom også frem i intervjuene at spillerne opplevde det motiverende få bestemme øvelser selv og sette seg egne mål (se kap. 5.3.4). Funnene støttes av teori bak prestasjonsprofil som sier at dette verktøyet har en positiv innvirkning på indre motivasjon (Butler & Hardy, 1992, s. 262-264), og at selvbestemte mål er prestasjonsfremmende i idrett (Vallerand et al., 1987, s. 419). Videre observerte jeg at de spillerne som fokuserte mer på en



spesifikk teknikk, virket enda mer motivert (se kap. 5.2.5). En kan muligens forklare dette med at disse spillerne fikk gode erfaringer med at de stadig utviklet teknikken, noe som førte til økt mestringstro knyttet til håndballspesifikk egentrening (Bandura, 1997, s. 80). På den måten kunne de ha lettere for å sette i gang, men også fortsette møte med utfordringer i treningen (Bueno et al., 2008, s. 786).

Metodens vektning av selvbestemmelse kan derimot bli krevende for noen utøvere, da det forutsetter en del kunnskap hos utøverne for å finne på kreative og funksjonelle øvelser som fremmer både læring og motivasjon for teknisk trening (Ronglan, 2022, s. 116). I perioder hvor spillerne i min undersøkelse viste lite variasjon og kreativitet, kunne de muligens ha trengt enda mer bistand i form av veiledning. På en annen side hadde samtlige spillere i gruppa en positiv ferdighetsutvikling i perioden.

I veiledningen er det viktig at treneren ikke serverer en fasit for spillerne i målsettingsarbeidet (Kristiansen & Berntsen, 2021 s. 30-31; Ronglan, 2022, s. 123-133), men heller fokuserer på å bevisstgjøre og motivere utøveren i egen teknikktrening (Abrahamsen & Gitsø, 2019, s. 40). Dette kan videre styrke det selvbestemte målsettingsarbeidet og lede til økt motivasjon (Lerner & Locke, 1995 i Bandura 1997, s. 382). Mine funn kan altså tyde på, at metoden kan fungere også der hvor utøverne gjennomfører egentreningen med lite variasjon, men at det er viktig å sørge for spesifisitet i målsettingsarbeidet for å styrke og opprettholde motivasjonen hos spillerne gjennom perioden.

## 6.5 Økt refleksjon og selvbevissthet

Økt refleksjon og bevissthet rundt spillerposisjonens krav og hva som må til å få bli bedre, var et viktig tema i egentreningen og naturlige effekter av arbeid med prestasjonsprofiler (Weston et al., 2013, s. 1), og målsettingsarbeid i idrett (Williams, 2013, s. 388-389). Refleksjon rundt ulike krav er ikke nytt i håndballmiljøet, men en så høy grad av refleksjonen rundt teknikkdetaljer som denne metoden tillater, har jeg ikke erfart på mine 20 år som spiller og trener i seniorhåndball. De aller fleste spillerne i gruppa virket konsentrerte og nysgjerrige under treningen, hvilket kan forstås som et uttrykk for at de gjennom metoden fikk anledning til å tenke over hvordan de kan øke sitt tekniske ferdighetsnivå. Idéen er at spillerne gjennom egentrening, øker sin bevissthet og sin evne til refleksjon, hvilket i sin tur gir dem positive erfaringer med denne type trening (Weston et al., 2013, s. 1; Williams, 2012, s. 388-389). Et

resultat av en slik prosess må kunne sies å være økt prestasjon og mestringstro, hvilket jeg også fant i min undersøkelse (se kap. 5.1.1; 5.3.2).

Selv om egentreningen bare varte i 15 minutter per økt, var det spillere som jobbet mentalt med forberedelser før, refleksjoner underveis og evaluering etter treningene (se kap. 5.3.6). En av de spillerne som holdt seg mest for seg selv under treningene, var den som i intervjuet virket mest motivert til å trene individuell teknisk trening og hadde mange tanker rundt dette temaet. Spiller nr. 4 syntes svært fokusert under treningen, og uttalte i intervjuet at han gjorde en rask evaluering etter hver økt, «*Og prøver å tenke hva jeg gjorde på den økta som jeg kan ta med videre*». Gjennom vurdering av egen ferdighet sett opp mot teknikkens krav, fikk spilleren opparbeidet seg bevissthet om egne teknikker, som igjen kunne brukes til planlegging og evaluering av egentrening (Butler & Hardy, 1992, s. 262). Funnet taler for at egentreningen fungerer godt når utøveren i hovedsak trener på egenhånd uten særlig dialog med andre. En kan samtidig argumentere for at det er en fordel at en slik utøver har mye kunnskap (Locke & Latham, 2012, s. 625), slik at han/hun vet hva som skal til for å bli bedre i teknikken. Det at teknikktreningen betydde mye for spilleren, kombinert med høy mestringstro (Beattie et al., 2015, s. 203-204) var nok også ekstra viktig for at et såpass individuelt målsettingsarbeid kunne fungere godt (Bandura, 1997, s. 386; Locke & Latham, 2006, s. 265).

Mange av spillerne samarbeidet i egentreningen, noe som førte til refleksjoner om kravene og «veien videre» med teknikkarbeidet. Noen av disse var veldig opptatt av å få tilbakemelding etter nesten hvert skudd, av enten en medspiller eller trener som var i nærheten. Andre forholdt seg mer avslappet til samarbeidet og spurte om tips når de merket at noe ikke helt stemte. I intervjuene fremgikk det at spillerne fant det naturlig og hjelpsomt med denne type kommunikasjon, hvilket samsvarer med observasjoner underveis, og teori som sier at målsetting og veiledning fungerer bedre sammen, enn hver for seg (Locke & Latham, 2012, s. 626). En medspiller kunne for eksempel bevisstgjøre spilleren om at skuddarmen var for langt nede ved skuddavlevering, og spilleren kunne reflektere over dette og handle deretter ved neste aksjon. Med dette samarbeidet og stor valgfrihet i treningen kan spillerne tenkes å ha økt indre motivasjon for å reflektere over hva som kreves for å forbedre ferdigheter (Deci & Ryan, 2017). Samlet sett kan man anta at disse refleksjonene bidro til at spillerne opparbeidet seg en forståelse for hva det vil si å bedrive målbevisst trening, noe som har vist seg å være

avgjørende for å oppnå elitenivå i idrett (Macnamara, 2019).

Weston og kollegaer (2013, s. 10) finner i sin metaanalyse at vurderingene utøveren gjør i en prestasjonsprofil, øker selvbevissthet. Dette fant også jeg et eksempel på hos spiller nr. 4, som uttalte at han hadde blitt både mer motivert (se kap. 5.3.4) og mer bevisst på egen ferdighetsutvikling i egentreningsperioden. Han beskrev at metoden gjorde det mulig for ham også å ”*jobbe med de andre tingene*”, hvilket forstås som et uttrykk for at han i prosessen fikk utvikle flere tekniske ferdigheter. Han rangerte seg høyere på flere områder gjennom perioden, også på ferdigheter hvor han ikke hadde satt seg spesifikke mål. En slik ubevisst effekt av målsettingsarbeid, kan tilskrives økt refleksjon og selvbevissthet (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 21).

## 6.6 Mestringstro gjennom verbale overtalelser

I observasjon og i intervju kom det fram at ulike former for tilbakemeldinger gav en veldig positiv innvirkning på spillernes utvikling. Tilbakemeldinger forstås her som den respons spillerne fikk fra meg, medspillere, trenerapparat og video som verktøy.

Det var stor variasjon i hvordan spillerne gjorde bruk av tilbakemeldinger eller ”verbal overtalelse” (Bandura, 1997, s. 101). Det kan ha sammenheng med at noen var mer usikre på hvordan de går frem i dialog – enn andre (Ronglan, 2022, s. 130-135), eller bare det at idrettsutøvere har ulikt behov for tilbakemeldinger i målsettingsarbeid (Jeong et al., 2023, s. 494). På den annen side kan enkelte spillere også ha erfart at kommunikasjon med andre underveis hemmet fokuset på treningen, da målsettingsarbeid i seg selv krever såpass mye konsentrasjon (Williams, 2012, s. 384).

Etter økt 2 av 8, ble nettopp denne kommunikasjonen et tema, hvor noen av spillerne uttalte i plenum (se kap. 5.2.4), at de opplevde det motiverende å få tilbakemelding på teknikk (Locke & Latham, 2006, s. 265; Jeong et al., 2023, s. 476). Dette ble også bekreftet i intervjumaterialet, der flere av spillerne fremhevet tilbakemeldinger som viktig for motivasjon og innsats, både i form av veiledning fra trenere, medspillere og i video (se kap. 5.3.3).

### 6.6.1 Betydningsfulle andre

Funnene er i tråd med flere andre studier av tilbakemeldinger i målsettingsarbeid (Locke & Latham, 2006, s. 265; Jeong et al., 2023, s. 494), prosessmål (Moore et al., 2019, s. 20-22) og bruk av prestasjonsprofiler i idrett (Castillo, 2022, s. 215). Observasjoner fra økt 4 og økt 7 der målvaktstrener var til stede (se kap. 5.2.4), viste at de tre målvaktene presterte særs godt disse to øktene. Dette ble også påpekt av andre spillere og trenere, og det ble med glimt i øyet sagt at «målvaktene gidder bare å redde ballen når keepertreneren er her». De gode prestasjonene kan muligens heller forklares av målsettingsteorien (Locke & Latham, 2006), som nettopp sier at innsats og motivasjon kan økes når individer får veiledning fra noen man har tillit til (Locke & Latham, 2012, s. 626) og på den måten være en bidragsyter til prestasjon i idrett (Jeong et al., 2023, s. 494). Målvaktstreneren i denne undersøkelsen veiledet på en veldig positiv og konstruktiv måte, noe som kan ha ført til at målvaktene fikk økt sin tro på at de kom til å redde ballen. En slik verbale overtalelse (Bandura, 1997, s. 10) kan påvirke utøverens mestringstro i positiv retning, om han anser treneren som viktig, noe mine observasjoner bekrefter at spillerne gjorde.

### 6.6.2 Tilbakemeldinger i et mestringsorientert klima

Det at spillerne fikk velge samarbeidspartnere selv og at jeg observerte god dialog mellom dem, støtter også opp om Banduras (1997, s. 101) teori om at verbal overtalelse kan påvirke mestringstro. Spillerne fikk derimot ikke velge hvilken trener de fikk veiledning fra, noe som utfordrer selvbestemmelsen i prosjektet. På en annen side, i en setting med mål om å øke individuelle ferdigheter, er det viktig at trenerne har god dialog med alle spillerne (Ronglan, 2022, s. 134). Trenerne bidro trolig til dette gjennom å bygge gode relasjoner, lytte til og støtte oppunder spillerne i egentreningen (Reinboth & Duda, 2006, s. 283-284). Deres tilbakemeldinger kan ha bidratt til å skape et mestringsorientert klima og indre motivasjon til å bedrive idrett (Vallerand et al., 1987, s. 417-418), hvilket igjen vil kunne lede til bedre prestasjoner (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 36-38).

Trenerne var spesielt dyktige til å følge opp de nye og unge spillerne. Av erfaring er nye spillerne noe mer usikre, og trenger mer veiledning. Dette samsvarer med Jeong og kollegaers (2023, s. 494) funn i *The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport: a systematic review* og Ronglans (2022, s. 129-130) perspektiver på ballspillsutøvere som sier at utøvere med lavere mestringstro, trenger mer veiledning enn andre. Trenerne fikk

ikke noen retningslinjer i dette på forhånd, hvilket kan bety at de allerede hadde god kompetanse i det å se hva den enkelte spiller har behov for, og deretter veilede på en støttende og motiverende måte (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 36-38; Bratland-Sanda et al., 2022). Observasjoner og de kvantitative funnene (se kap. 5.1.1) støtter denne hypotesen, da de yngste spillerne oppnådde mest fremgang av alle som deltok i undersøkelsen. Hadde ikke trenerne hatt den støttende trenerstilen, men heller en autoritær lederstil, kan man tenke seg at utfallet og opplevelsen av egentreningsperioden hadde vært annerledes (Bratland-Sanda et al., 2022; Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 37).

### 6.6.3 Video som tilbakemelding

Effekten av video som tilbakemelding var god ifølge intervjuobjektene, noe som samsvarer med forskning som har vist at denne type direkte tilbakemeldinger kan være spesielt effektivt når idrettsutøvere trener på teknikk (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 51-53; Baudry et al., 2006). På en annen side er ikke bruk av video helt avgjørende for å få fremgang, siden det var flere av spillerne som ikke benyttet video som også fikk en økning i ferdigheter. Jeg observerte at det var de meste ivrige som benyttet dette verktøyet mest, mens de få som trente mer ustrukturert, ikke brukte video og diskuterte teknikk sjeldnere enn andre. Det at noen få var litt ukonsentrerte i egentreningen kan forstås som et uttrykk for at de kanskje ikke var like motiverte for teknikktraining som de andre utøverne, og fikk trolig ikke like godt utbytte av treningen, som de kunne fått (Baudry et al., 2006). På den andre siden fikk disse spillerne også en fremgang i pre–post-undersøkelsen, men man kan sette spørsmålsteget ved om de ville fått en enda bedre fremgang ved en hyppigere bruk av video, siden dette ofte bevisstgjør, og skaper motivasjon og refleksjon som i sum fører til en økt forståelse (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 40). Hvorfor noen lot være å filme kan kanskje også ha handlet om mangel på tidligere erfaringer (Bandura, 1997, s. 80) med dette verktøyet, og at de hadde mindre kunnskap om at video kan være svært hjelpsomt under teknikktraining i idrett (Baudry et al., 2006; Clark & Ste-Marie, 2007). Det at det var mange av de eldre som benyttet video til test-retest, kan tyde på at disse hadde flere gode erfaringer med video, enn de mer uerfarne håndballspillerne. I lys av Bandura (1997) og teorien om mestringsstro, kan en anta at de tidligere erfaringene spiller en rolle også i hvordan spillerne benyttet seg av metoden og de mulighetene den gir. Videoanalysen kan for disse spillerne ha åpnet for en slags modellering, altså at de får anledning til å sammenligne hvordan egen utførelse av teknikken ser ut – med tidligere erfaringer av hvordan en god utførelse av teknikken skal se ut. Hvordan dette

påvirket mestringstroen til spillerne avhenger blant annet av hvem de sammenlignet seg med og hvilket nivå de trodde de var på (Bandura, 1997, s. 87-89)

Med bakgrunn i teori og observasjon som er gjort i oppgaven kan jeg ikke konkludere med hva slags tilbakemeldinger som fungerer best på å øke mestringstro og tekniske ferdigheter, men i lys av funnene som er gjort, vil jeg trekke frem både videobruk, tilbakemeldinger fra trener og tilbakemeldinger fra medspillere.

## **6.7 Hvordan håndballtrenere kan benytte denne metoden**

Som nevnt tidligere er ikke denne egentreningsmetoden særlig benyttet i håndballmiljøet, der man ser at det meste av innhold bestemmes av trener. Individuell ferdighetsutvikling er trolig tema i de fleste håndballklubber men det blir nok praktisert litt ustrukturert i mange miljø. I lys av tidligere forskning på målsetting (Jeong et al., 2023; Williams, 2012) og prestasjonsprofil (Castillo, 2022; Weston et al., 2013), samt masteroppgavens egne funn, mener jeg dog at håndballtrenere kan dra nytte av å prøve ut denne eller lignende metoder.

### **6.7.1 Når bør lag gjennomføre håndballspesifikk egentrening?**

Gjennomføring av et håndballspesifikt egentreningsprosjekt slik denne masteroppgaven har gjort, vil trolig kunne passe inn i ulike perioder av sesongen (se kap. 2.1). Når det benyttes kan være opp til hvert enkelt lag og trener, men jeg vil anta at spesielt forberedelsesperioden i mai- og juni måned kan passe bra, siden kampbelastningen ofte er lav (avhenger sluttspill, kvalifiseringsspill osv.) og fokuset på individuelle ferdigheter ofte er høyere her (M. Søndena, personlig kommunikasjon, 4. april 2024). Samtidig er det viktig å inkludere nye spillere i denne perioden, noe spillerne opplevde i denne egentreningsperioden (se kap. 5.3.3). En utfordring med denne perioden kan derimot være mangel på et stabilt oppmøte på trening på grunn av landslagssamlinger, utgående kontrakter osv. (se kap. 5.2.2). Treneren må planlegge ukene godt i denne perioden, da det ofte er et stort fokus på fysisk trening som kan påvirke teknikken både positivt og negativt (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 131). Søkelyset på forbedring av de individuelle ferdighetene bør dessuten være prioritert gjennom hele sesongen, da dette er kan være viktig for både spillerens utvikling, motivasjon, selvtillit og ikke minst for lagets prestasjon. Den utprøvde metoden på 8\*15 minutter tar altså kun to timer til sammen, og et forslag til gjennomføring i konkurranseperioder er å praktisere dette på

mandager eller tirsdager, hvis kampene ligger til søndager. Da er det trolig noen dager til neste kamp, og spillerne vil selv kunne velge tema de vil jobbe med ut i ifra hvilke erfaringer de har gjort seg i kamp, og uti fra hvilke målsettinger de har. De som ikke får spilletid i kamper, får også mulighet til å forbedre seg i noe de mener er viktig for at de skal få mer spilletid.

Håndballtrenerens bevissthet om når egentreningsperiode kan passe for laget, anses som en avgjørende faktor for å få god effekt av denne type trening. Her tenker jeg blant annet på at ensidig trening kan føre til belastningsskader, at den tekniske treningen kan gå på bekostning av tid til kampforberedelser.

### **6.7.2 Organisering og aktivisering**

En av fordelene med denne type trening, er at det ikke stilles store krav til organisering fra treneren sin side. I startfasen er det allikevel fornuftig å få kontroll over hva spillerne skal trene, og plassere de på ulike steder for at skal få nok repetisjoner.

I lys av masterprosjektets funn vil jeg anbefale å kontrollere at spillerne ikke velger samarbeidsøvelser som går utover medspillernes aktivisering (se kap. 5.2.2). Det må også tas hensyn til at målvakta får trent nok på sin målsetting, da det eksempelvis er vanskelig å bli bedre på kantskudd hvis målvakta er sammen med bakspillerne. For å holde høy aktivisering med mange spillere (15-25 stk.) på trening vil jeg anbefale å legge opp til noen fysiske øvelser mellom spillernes aksjoner, som for eksempel koordinasjons- og spenstøvelser som jo også kan påvirke teknikken i positiv retning. En spiller som lærer seg en krevende finte, kan for eksempel legge inn en koordinasjonsøvelse i stige med midtbanen, istedenfor å vente i kø (se kap. 5.2.2).

### **6.7.3 Prestasjonsprofil og målsetting**

Når man skal gå i gang med egentreningen er det viktig at treneren setter seg inn i hvordan prestasjonsprofil som verktøy fungerer (se kap. 3.3) og hvordan prosessmålene bør utformes (se kap. 3.1.1). Her tror jeg allikevel at mye kan «være gjort» hvis en håndballtrener kan forskjellene på prosess-, prestasjons- og resultatmål, og får se et bilde av hvordan en

prestasjonsprofil ser ut.

Forskning på prestasjonsprofiler og målsetting har vist mange prestasjonsfremmende effekter på idrettsutøvere innenfor mange ulike områder. Spillerne kan for eksempel rangere ulike psykologiske arbeidskrav som motivasjon, selvtillit, aktivering, sosiale krav og perseptuelle krav (Gjerset et al., 2016, s. 387-403). En annen mulighet er å ta i bruk metoden i trening mot å forbedre de fysiske krav som stilles i de ulike posisjonene. Samtidig er det ikke absolutt krav å bruke både målsettingsarbeid og prestasjonsprofiler sammen. Målsetting er trossalt den mest kjente mentale teknikken som også fungerer godt alene (Jeong et al., 2023, s. 474).

#### **6.7.4 Kunnskap om egentrening**

En viss forståelse av egentrenings funksjon er en nødvendighet hvis en ønsker å benytte metoden. Kort forklart handler egentrening om at utøveren skal velge tema, målsetting og øvelser selv, og videre planlegge, gjennomføre og evaluere eget treningsinnhold (Dullum et al., 2007, s. 74-75). Selv om håndballtreneren velger når perioden skal benyttes, og kanskje også hvilke overordnede ferdigheter (for eksempel teknikk) som skal trenes på, er det viktig at treneren overholder en høy grad av selvbestemmelse i egentreningen. Med dette mener jeg at utøveren velger innhold og øvelser selv, med mindre utøveren trenger hjelp til dette.

Veiledning er bra og ofte nødvendig i egentreningskonteksten da dette kan øke kunnskapen, innsatsen og troen på egne ferdigheter (se kap. 2.4; 3.1.2; 5.3.3).

#### **6.7.5 Godt miljø**

Egentreningen gir trenerne god anledning til å veilede spillerne i unormalt rolige omgivelser, spesielt i oppstarten til en ny sesong (se kap. 5.3.3). Her har treneren en gylden mulighet til å skape en god relasjon til utøveren, og opparbeide et mestringsorientert klima i laget, noe man har sett er viktig for utøverens prestasjon og motivasjon til å bedrive idrett (Reinboth & Duda, 2006, s. 283-284). Prestasjonsprofilen kan også være et fint verktøy å bruke i spillersamtaler for eksempel i oppkjøring til ny sesong, for å kartlegge spillerens ambisjoner og motivasjon (Abrahamsen & Gitsø, 2019, s. 130) og sterke og svake sider (Castillo, 2022, s. 214). Her vil treneren få et innblikk i spillerens bevissthet omkring trening, og en støttende trener (Bratland- Sanda et al., 2022) kan for eksempel benytte muligheten til å stille spørsmål



omkring selvtillit og motivasjon.

### **6.7.6 Skadede spillere**

Som kjent er håndball en skadeutsatt sport, og for mange kan det være krevende å holde motivasjon og selvtillit oppe på et høyt nivå i disse periodene (Gjerset et al., 2016, s. 353). Treningsmetoden gjør det mulig å bestemme øvelser selv, og dermed kan også skadede spillere delta, noe som også var tilfelle i dette masterprosjektet. Her kan for eksempel en skulder-skadet spiller trene på en valgt finte og en med leggsmerter kan velge et mål som er rettet mot skudd. De skadede spillerne blir også inkludert i felleskapet, gjennom deltagelse i øvelsen, på lik linje som de andre spillerne. Dette kan trolig være positivt for spillerens følelse av tilhørighet i laget i en ellers lite motiverende periode.

### **6.7.7 Håndballspesifikk egentrening for alle aldre?**

Metodens fokus på ferdigheter gjør at den ikke er aktuelt å bruke på barn i trening (6-12 år). Jeg ville også vært forsiktig med å anvende et såpass strukturert opplegg med rangering av ferdigheter med spillere i ungdomsskolealder, siden metoden innehar et stort fokus på ferdigheter. En variant kan likevel være aktuelt da Abrahamsen og Gitsøe (2019, s. 130) forteller at de har benyttet prestasjonsprofiler på utøvere ned i 12-års alderen. Prestasjonsprofilens fokus på selvbestemmelse passer dessuten med NIFs retningslinjer for ungdomsidrett (idrettsforbundet) med at ungdommen skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet, og i tillegg være med å sette egne sportslige mål. Utøvere som går på videregående er ofte vant med en mer seriøs tilnærming til idretten, så her antar jeg at det vil passe for mange. Som lærer i toppidrett håndball på videregående har jeg prøvd metoden flere ganger, og erfart at elever opplever håndballspesifikk egentrening som både prestasjonsfremmende og motiverende (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 96-106).

### **6.7.8 Kan andre lagidretter dra nytte av metoden?**

Overføringsverdien til andre lagidretter tror jeg er stor. I idretter som fotball, volleyball og innebandy er det mange av de samme arbeidskravene som i håndball, deriblant et høyt krav til teknikk. Eksempelvis er det vanskelig hvis spilleren ønsker å bli bedre på å ta corner eller innkast i fotball hvis ikke spilleren får trent nok på det. Som trener i andre idretter er det viktig å tenke over hvor mange spillere som skal være med og hvilke muligheter disse har.

Begrensninger kan for eksempel være plassmangel og mangel på utstyr, så her kan det være fornuftig å få en oversikt hva spillerne ønsker å trene på før egentreningen settes i gang. 20 spillere kan ikke trene på corner, og om målvakten velger å trene på utspark, bør han ikke forstyrre spillere i andre enden av banen.

Spillere i lagidretter er på ulike måter avhengig av hverandres prestasjoner for å lykkes. I egentrening kan det legges opp til at spillere med ulike målsettinger samarbeider i treningen for eksempel i volleyball hvor en opplegger og kantspiller trener sammen, eller en midtbanespiller som trener på gjennombruddspasning kan samarbeide med en spiss som trener på avslutninger.

Et lignende egentreningsprosjekt vil trolig fungere bedre på eliteutøvere enn på amatører (se kap. 3.1.1), men det er grunn til å tro at det kan ha en positiv effekt på grupper på lavere nivå, som er motiverte for ferdighetsutvikling. Dette begrunnes i at effekten sannsynligvis henger sammen med motivasjon og innsats i treningsarbeidet (se kap. 3.1.1).

### **6.7.9 Oppsummering**

På bakgrunn av nevnte fordeler ved denne og lignende metoder, kan jeg anbefale trenere å teste ulike egentreningskonsepter i håndball og andre lagidretter. Hverken utfylling av prestasjonsprofiler, utarbeide prosessmål eller selve egentreningen trenger å ta lang tid, og så lenge treneren har motivasjon til å tilegne seg litt kunnskap, bør metoden kunne passe innunder flere temaer i ulike perioder av sesongen.

### **6.8 Styrker og svakheter ved undersøkelsen**

I de følgende avsnitt vil jeg kort drøfte de metodiske problemstillinger som følger av masterprosjektets undersøkelse; først knyttet til prestasjonsprofil som verktøy, deretter etiske problemstillinger og avslutningsvis undersøkelsens utvalg.

Prestasjonsprofiler har ofte blitt kritisert for at resultatene kun baserer seg på subjektive meninger (Weston et al., 2013, s. 18). For å kontrollere om spillerne faktisk hadde forbedret ferdigheten, kunne man ideelt sett ha testet den praktiske ferdigheten før og etter, men dette ble vurdert for krevende fordi det finnes så mange ulike meninger om hvordan en teknikk

burde utføres og validiteten i prestasjonsprofilene kan også variere i takt med spillernes humør og motivasjon (Doyle & Parfitt, 1999, s. 115). Den erfaringsbaserte kunnskapen (Ronglan, 2022, s. 81) og de subjektive opplevelse av teknikkutvikling ble allikevel vurdert grundig med en kombinasjon av talldata, intervjuer og observere spillernes trening, slik Weston med kollegaer (2013, s.18) og Castillo (2022, s. 216) etterlyser i sine metaanalyser på prestasjonsprofiler. Denne metodetrianguleringen mener jeg styrker validiteten (Frederiksen, 2015, s. 213) i prosjektet, sammen med en respektabel utvalgsstørrelse sammenlignet med andre studier av målsetting (Jeong et al., 2023, s. 497) og prestasjonsprofil (Weston et al., 2013, s. 1).

### 6.8.1 Etske ettertanker

I de ulike besvarelsene kan man tenke seg at noen av spillerne ville svare at de opplevde i overkant stor utvikling, fordi de kjente meg (Tjora, 2017, s. 84), og dermed lettere kunne formidle svar de trodde jeg ville ha (Thagaard, 2011, s. 105). Om de skulle syntes «min metode» var elendig, skulle det kanskje også noe til å si dette til meg. På en annen side opplevde jeg at jeg var tydelig ovenfor spillerne på at slike meninger ikke kom til å skade prosjektet, men heller kunne belyse flere sider ved metoden når det kommer fram noe som ikke er fullt så positivt (Thagaard, 2011, s. 165).

Det er også etiske hensyn knyttet til min deltagende observasjonsrolle. Mine få tilbakemeldinger og nære tilstedeværelse kan ha hatt en direkte effekt på spillernes prestasjon, men på en annen side ville også min «stumme» tilstedeværelse også kunne hemmet interaksjonen og relasjonen med spillerne (Thagaard, 2011, s. 66; Tjora, 2017, s. 61). Det var ønskelig å oppnå mest mulig innblikk og forståelse (Thagaard, 2011, s. 70) av spillernes trening, og i samråd med veileder ble vi enige om at jeg skulle velge en rolle som ble «mest mulig naturlig» for meg og for spillerne. Alt i alt synes jeg dette metodevalget gjorde at interaksjonen og nærværet ble naturlig (Thagaard, 2011, s. 70), og jeg tror heller ikke min rolle påvirket spillerne i stor grad (Tjora, 2017, s. 71).

Jeg var også inne på tanken om jeg skulle anonymisert de kvantitative dataene, men forkastet dette, fordi mange spillere trengte veiledning på å velge en teknisk ferdighet (ikke en taktisk ferdighet), og i tillegg var det interessant for meg og trenerne å se hvordan de hadde rangert

seg selv, og sammenligne dette med våre meninger. Spillerne som synes det var ubehagelig å fylle ut prestasjonsprofilen, hadde nok ønsket seg å bli anonymisert, men siden denne selvbevissthets- treningen har vist god effekt på idrettsprestasjon (Castillo, 2022, s. 213) og vært en viktig del av prestasjonsprofilen helt siden starten (Butler & Hardy, 1992), var denne delen nyttig. Åpenheten sørger også for at treneren får en bred forståelse for hva spilleren tenker om sine egne ferdigheter (Butler & Hardy, 1992, s. 263), noe som igjen kan gjøre det lettere å finne en passende målsetting (Abrahamsen & Gitsøe, 2019, s. 130).

### 6.8.2 Utvalgsstrategi

Når det gjelder det strategisk utvalg (Thagaard, 2011, s. 55) i intervjuene ser jeg i ettertid at jeg kunne intervjuet en av målvaktene og fått flere svar på hvorfor målvaktene presterte såpass godt når målvaktstreneren var til stede. Samtidig er jeg fornøyd med at jeg valgte spillere fra ulike posisjoner, i ulik alder, som løste egentreningen på ulik måte noe som sørget for at jeg fikk et tett innblikk i metodens fordeler og utfordringer (Thagaard, 2011, s. 60-64) og få en helhetlig forståelse av forskningsspørsmålet (Grønmo, 2017, s. 103). Jeg kunne ha intervjuet trenerne også, men siden vi hadde såpass tett dialog under feltarbeidet, og fikk synspunkter på egentreningens underveis, valgte jeg å droppe dette.

## Kapittel 7: Konklusjon

I denne masteroppgaven har jeg undersøkt hvordan håndballspesifikk egentrening over en avgrenset periode, kan fungere for et håndballag som er blant de 20 beste i Norge, og sett nærmere på hvorvidt denne metoden forbedrer spillernes teknikk. Rent praktisk gikk spillerne først sammen og fylte inn tekniske arbeidskrav de mente var viktig i sin spillerposisjon, før de rangerte sine egne ferdigheter fra 1-10. Etter rangeringen valgte spillerne selv 1-2 mål (prosessmål) som de ønsket å forbedre og planla øvelser, samt eventuelle samarbeidspartnere som skulle bidra til å oppnå målene. De fleste spillerne satte seg to målsettinger, hvor de prioriterte den ene mest, og hadde den andre i «back-up» hvis de skulle trenge avlastning og variasjon i treningen.

Denne masteroppgaven benyttet metodetriangulering der kvantitative data fra spillernes prestasjonsprofiler og kvalitativ metode med observasjon av egentrening, og intervjuer etter

endte periode, ble sett opp mot hverandre. Resultatene fra prestasjonsprofilene, intervjuene og feltarbeidet var samkjørte i spørsmålet om treningen hadde en effekt på opplevd ferdighetsnivå før og etter perioden. De yngste spillerne på laget fikk den største fremgangen, noe som kan ha en sammenheng med at disse spillerne var usikre i oppstarten, men at god veiledning og trygging gav god fremgang. Det at spillerne så ut til å vurdere sine ferdigheter bedre enn forut for egentreningsperioden, kan gi inntrykk av at de fikk økt tro på at de ville å mestre teknikkene de trente på (Bandura, 1997).

De kvalitative undersøkelsene ga også mer informasjon om sammenheng mellom fremgangen og det at spillerne fikk muligheten til å velge en spesifikk ferdighet de ville trene på. Dette førte til, ifølge intervjuobjektene, økt selvbevissthet gjennom kunnskap om eget ferdighetsnivå og hva de måtte jobbe med for å mestre teknikken bedre. Dette gjorde at spillerne trente målbevisst, hvilket er viktig for idrettsutøvere som ønsker å oppnå elitenivå (Ericsson et al., 1993; Macnamara et al., 2019). For å sikre nødvendig kunnskapen hos spillerne, var tilbakemeldinger fra medspillere, trenere og bruk av video, viktig for både motivasjon og tro på seg selv. Samarbeidet og fokus på selvbestemmelse syntes å gjøre at utøverne ble motiverte, hvilket samsvarer med tidligere forskning på målsetting og prestasjonsprofiler (Castillo, 2022; Jeong et al., 2023; Weston et al., 2013; Williams, 2012). Vellykket var det også for de spillerne som filmet teknikken i starten, underveis og på slutten av egentreningsperioden, og fikk en slags test-retest, og jevnlig visuelle tilbakemeldinger i målsettingsarbeidet sitt.

Håndballtrenere bør kunne dra nytte av håndballspesifikk egentrening, spesielt siden metoden har vist god effekt på prestasjon allerede etter 8 økter av 15 minutter i en periode hvor individuell trening typisk allikevel må prioriteres. Undersøkelsen gir ingen fasit på hvordan egentrening skal gjennomføres, man kan for eksempel godt bruke prestasjonsprofiler og målsetting hver for seg (Butler & Hardy, 1992; Jeong et al., 2023), eller benytte lignende metoder i andre ballspill. Uavhengig av hvilken form trenere velger, bør fokuset ligge på at alle spillerne får nok repetisjoner direkte knyttet til målsettingen som er satt (Ronglan, 2022, s. 111). På den måten metoden kunne være med å øke kvaliteten av spillernes tekniske utvikling.

## Litteraturliste

- Abrahamsen, F. E. & Gitsø, E. O. (2019). *Den coachende treneren*. Fagbokforlaget.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baudry, L., Leroy, D., & Chollet, D. (2006). The effect of combined self- and expert modelling on the performance of the double leg circle on the pommel horse. *Journal of Sports Sciences*, 24(10), 1055-1063. <https://doi:10.1080/02640410500432243>
- Beattie, S., Hardy, L., Woodman, T. (2015). A Longitudinal Examination of the Interactive Effects of Goal Importance and Self-Efficacy Upon Multiple Life Goal Progress. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 47(3), 201-206. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039022>
- Bratland-Sanda, S., Berntsen, H., Reinboth M. (2022, 22.mars). En støttende trener kan beskytte mot mentale helseplager i idretten. *Forskersonen.no*. <https://www.forskersonen.no/kronikk-meninger-psykologi/en-stottende-trener-kan-beskytte-mot-mentale-helseplager-i-idretten/1997387>
- Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2007). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk*. (2.utg.). Høyskoleforlaget.
- Bueno, J. Weinberg, R. S., Fernández-Castro, J. & Capdevila, L. (2008). Emotional and motivational mechanisms mediating the influence of goal setting on endurance athletes' performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 786 – 799. <https://doi-org.ezproxy2.usn.no/10.1016/j.psychsport.2007.11.003>
- Butler, R. J., Hardy, L. (1992). The Performance Profile: Theory and Application. *The Sport Psychologist*, 1992, (6), 253-264.
- Castillo, E., A. (2022). A Comprehensive and Updated Review of the Performance Profile Technique. *Magellan Federal, Columbia, SC, USA The Sport Psychologist*, 36(3), 206-218. <https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0003>
- Clark, S. E., & Ste-Marie, D. M. (2007). The impact of self-as-a-model interventions on children's self-regulation of learning and swimming performance. *Journal of Sports Sciences*, 25(5), 577-586. <https://doi.org/10.1080/02640410600947090>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.

- Doyle, J. & Parfitt, G. (1999). The effect of induced mood states on performance profile areas of perceived need. *Journal of Sports Sciences*, 17(2), 115–127.  
<https://doi.org/10.1080/026404199366217>
- Dullum, H. M., Thoresen, T., Jørgensen, K. A. (2007). Egentrening. I M. Saabye (Red.), *Digital kompetanse i skolen: En metode for lærere* (s. 73-80). Pedlex Norsk Skoleinformasjon.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Eget arbeid. (2022). Teoretisk og metodisk fordypning, studieprogram 1307. *Hvordan opplever unge håndballspillere egen ferdighetsutvikling, etter arbeid med kortsiktige målsettinger og individuell, håndballspesifikk egentrening?* Universitetet i Sørøst-Norge.
- Fedderson, N. B., Keis, M. A. B., Elbe, A-M., 2021. Coaches' perceived pitfalls in delivering psychological skills training to high-level youth athletes in fencing and football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 249–261.  
<https://doi.org/10.1177/1747954120959524>
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport: Research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Human Kinetics.
- Frederiksen, M. (2015). Mixed Methods- Forskning. S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.). *Kvalitative metoder* (2utg., s. 197-213). Hans Reitzels Forlag AS.
- Giske, R., Næsheim-Bjørkvik G. & Brunnes, A. O. (2013). *Treningsledelse* (2.utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Grønmo, S. (2017). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2.utg.). Fagbokforlaget
- Gjerset, A., Holmstad, Abelsen, K., Hanneborg, M. & Myhrvold, L- J. (2020). *Gymnos* (6.utg.). Cappelen Damm.
- Gjerset, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K. & Giske, R. (2016). *Treningslære* (5.utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Heuzé J.-P., Sarrazin P., Masiero M., Raimbault N. & Thomas J.-P. (2006). The Relationships of Perceived Motivational Climate to Cohesion and Collective Efficacy in Elite Female Teams. *Journal of Applied Sport Psychology* 18(3), s. 201-218.  
<https://doi.org/10.1080/10413200600830273>
- Jeong, Y. H., Healy, L. C. & McEwan, D. (2023). The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport: a systematic review.

- International Review of Sport and Exercise Psychology* 16(1). S. 474-499.  
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>
- Johannesen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2011). *Forskningsmetode for økonomisk-administrative fag*. (3. utg.). Abstrakt forlag AS.
- Johannesen, L. E. F., Rafoss, T. W. & Rasmussen, E. B. (2022). *Hvordan bruke teori?* (5.utg.) Universitetsforlaget.
- Jones, G. (1993). The Role of Performance Profiling in Cognitive Behavioral Interventions in Sport. *The Sport Psychologist*, 7(2), 160-172.  
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=589e05a3-3a9c-48c7-b7d8-30087a694853%40redis>
- Kelly, G.A. (1991). *The psychology of personal constructs*: United States: Taylor & Francis Group. (Original work published 1955). <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy1.usn.no/lib/ucsn-ebooks/reader.action?docID=178449>
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11(3), 277-293.  
<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=d45a8cd6-d6bd-4f36-9ff1-a70128b56d8b%40redis>
- Kristiansen, E & Berntsen, H. (2021) *Idrettspsykologi*. Universitetsforlaget.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Interview* (2. utg.). Hans Reitzels Forlag.
- Kvarv, S. (2010). *Vitenskapsteori – tradisjoner, posisjon og diskusjoner*. Novus forlag – Oslo
- Latham, G. P & Locke, E. A. (2007). New Developments in and Directions for Goal-Setting Research. *European Psychologist*, 12(4), 290-300. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.4.290>
- Lie, S. (2010). Måling av kunnskap og holdninger i et krysskulturelt perspektiv. M. Martinussen. (Red.), *Kvantitativ forskningsmetodologi i samfunns og helsefag*. 121-150. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 7(3), 205-222. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.205>
- Locke, E. A & Latham, G. P. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current directions in psychological science: a journal of the American Psychological Society*, 15(5), 265-286.
- Locke, E. A. & Latham, G. P. (2012). *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203082744>



- Macnamara B. N., Maitra, M. (2019). The role of deliberate practice in expert performance: revisiting Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993). *Royal Society Open Science*.  
<https://doi.org/10.1098/rsos.190327>
- Moore, E. W. G., Quartiroli, A., Zakrajsek, R., Eckenrod, M. (2019). Increasing Collegiate Strength and Conditioning Coaches' Communication of Training Performance and Process Goals With Athletes. *Strength and Conditioning Journal* 41(2), 18-24.  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000467>
- Neumann, B. C., Neumann, I. B., (2023). *Forskeren i forskningsprosessen* (2.utg.). Cappelen Damm Akadamisk.
- Neumann, B. C., Neumann, I. B., (2012). *Forskeren i forskningsprosessen* (1.utg.). Cappelen Damm Akadamisk.
- Norges idrettsforbund. *Retningslinjer for ungdomsidrett*. Hentet 4. februar 2024.  
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>
- Reinboth, M., Duda, J. L., (2006) Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286. [doi:10.1016/j.psychsport.2005.06.002](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002)  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S152603410500002>
- Ronglan, L. T (2008). *Lagspill, Læring og Ledelse – om lagspillenes didaktikk*. Akilles forlag.
- Ronglan, L. T (2022). *Lagspill, Læring og Ledelse – om lagspillenes didaktikk*. (2. utg.) Akilles forlag.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
- Røykenes K. (2008). Metodetriangulering – et metodisk minefelt eller en berikelse av fenomener? *Sykepleien Forskning*, 3(4), 224-226.  
<https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2008.0081>
- Sikt. *Meldeskjema for personopplysninger i forskning*.  
<https://sikt.no/tjenester/personverntjenester-forskning/fylle-ut-meldeskjema-personopplysninger>
- Stranden, A. L. (2019, 10. september). *Treningsmengde eller talent: Hva avgjør hvem som blir stjerner?* Forskning.no. <https://www.forskning.no/barn-og-ungdom-sport-talent/treningsmengde-eller-talent-hva-avgjør-hvem-som-blir-stjerner/1551739>
- Thagaard, T. (2011). *Systematikk og innlevelse* (3.utg.). Fagbokforlaget.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse* (5.utg.). Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder*. (3.utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.

- Tufte, P. A. (2018). *Hvordan lese kvantitativ forskning?* (1.utg.). Cappelen Damm AS.
- Vallerand, R. J, Deci, E. L., Ryan, R. M. (1987). Intrinsic Motivation in Sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15(1), 389-426. [https://journals.lww.com/acsm-essr/citation/1987/00150/12\\_intrinsic\\_motivation\\_in\\_sport.15.aspx](https://journals.lww.com/acsm-essr/citation/1987/00150/12_intrinsic_motivation_in_sport.15.aspx)
- Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S. & Von Duvillard, S. P. (2014). Individual and Team Performance in Team-Handball. A Review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(4), 808-816. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4234950/>
- Wadel, C., Wadel C. C., & Fuglestad, O. L. (2014) *Feltarbeid i egen kultur*. Cappelen Damm AS.
- Weston, N., Greenless I., Thelwell, R. (2013). A review of Butler and Hardy's (1992) performance profiling procedure within sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.674543>
- Weston, N.J.V., Greenlees, I.A., & Thelwell, R.C. (2011a). Athlete perceptions of the impacts of performance profiling. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 173–188. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.567107>
- Williams, K., Williams, K. J. (2013). *Goal Setting in Sports*. I E. A. Locke & G. P. Latham (Red.), *New Developments in Goal Setting and Task Performance* (s. 375–396). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203082744>
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulatory learning of a motoric skill: The role of goal setting and self-monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 69 – 84. <https://doi.org/10.1080/10413209608406308>
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2019). Athletes' goal orientations and beliefs about the causes of success as determinants of their perceived competence in youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 121-135. <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy1.usn.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=843cc5da-e7e5-4608-9568-b713f304378e%40redis>

## Vedlegg 1 – Informert samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

### «*Kan håndballspesifikk egentrening og arbeid med målsettinger føre til ferdighetsutvikling?*»

Dette er et samtykkeskjema til deg med spørsmål om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på hvilke effekter en egentreningsperiode kan gi håndballspillere som spiller på et høyt nivå. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

I denne masteroppgaven skal masterstudent Tor Henning Forberg se nærmere på en treningsmetode som er mye brukt i individuelle idretter. Treningen vil foregå som en øvelse på 15 minutter hvor håndballspilleren selv bestemmer hvilke tema og målsettinger han skal trene mot. Egentreningen er ferdig etter 8 økter. Når feltarbeidet er ferdig, blir 6 spillere trukket ut til å bli intervjuet av masterstudent Tor Henning Forberg. Tema for intervjuet blir da hvordan spilleren opplevde treningsformen og andre refleksjoner rundt dette temaet.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet Sørøst- Norge avd. Bø er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

De aktuelle utøverne blir spurt om å delta fordi de spiller på et høyt nasjonalt nivå.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Spilleren deltar på håndballtrening med de vanlige treningstidene, med unntak av en kort prat før en trening og et intervju på ca. 15-30 min etter perioden. Intervjuet blir tatt opp med lydopptaker.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet, og eller oppbevart anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *Det er kun masterstudent Tor Henning Forberg og veileder Michael Reinboth har tilgang til materialet før det blir publisert.*
- *Ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene. «Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data», lagre datamaterialet på forskningsserver, innelåst/kryptert, etc.*

*En tar utgangspunkt i at man ikke klarer å kjenne igjen forskningspersonene i masteroppgaven og studenten vil være varsom med å bruke spillernes spillerposisjon, alder eller andre ting som kan utfordre individets konfidensialitet.*

#### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet vil etter planen avsluttes juni 2024. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med evt. personopplysninger slettes. Personopplysninger i denne forskningen er minimal, men om det oppstår

noe som kan utfordre utvalgets konfidensialitet, blir dette slettet. Dette gjelder lydopptak også, med mindre veileder ønsker å bruke dette. Da vil man selvklaart informere om dette.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *Universitetet i Sørøst-Norge avd. Bø* har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

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

- Innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- Få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- Få slettet personopplysninger om deg
- Sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- *Universitetet i Sørøst-Norge avd, Bø ved veileder Michael Reinboth – 41422574*
- *Masterstudent Tor Henning Forberg: 95943792*
- *Vårt personvernombud: [personvernombud@usn.no](mailto:personvernombud@usn.no)*

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: [personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no) eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

*Prosjektansvarlig*  
(Forsker/veileder)

*Eventuelt student*

---

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Kan håndballspesifikk egentrening og arbeid med målsettinger føre til ferdighetsutvikling?» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Delta i intervju
- Delta i feltarbeid (observasjon gjennom egentrening)
- Tor Henning Forberg kan gi anonymiserte opplysninger om meg til prosjektet.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

# Vedlegg 2 - Godkjenning av meldeskjema

15.05.2024, 14:23

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



## Vurdering av behandling av personopplysninger

**Referansenummer**  
367424

**Vurderingstype**  
Automatisk

**Dato**  
04.07.2023

**Tittel**

Hvordan kan håndballspesifikk egentrening og arbeid med målsettingsarbeid oppleves som ferdighetsutviklende?

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap / Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving

**Prosjektansvarlig**

Michael Reinboth

**Student**

Tor Henning Forberg

**Prosjektperiode**

22.05.2023 - 20.06.2024

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

**Lovlig grunnlag**

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

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 20.06.2024.

[Meldeskjema](#)

---

**Grunnlag for automatisk vurdering**

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
  - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
  - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
  - Fagforeningsmedlemskap
  - Genetiske data
  - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
  - Helseopplysninger
  - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertridelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

**Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde**

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

<https://meldeskjema.sikt.no/641d9986-2d32-407c-a9e5-a67393e2878f/vurdering>

1/2

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

**Informasjonssikkerhet**

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

## Vedlegg 3 – Prestasjonsprofil

### Prestasjonsprofil

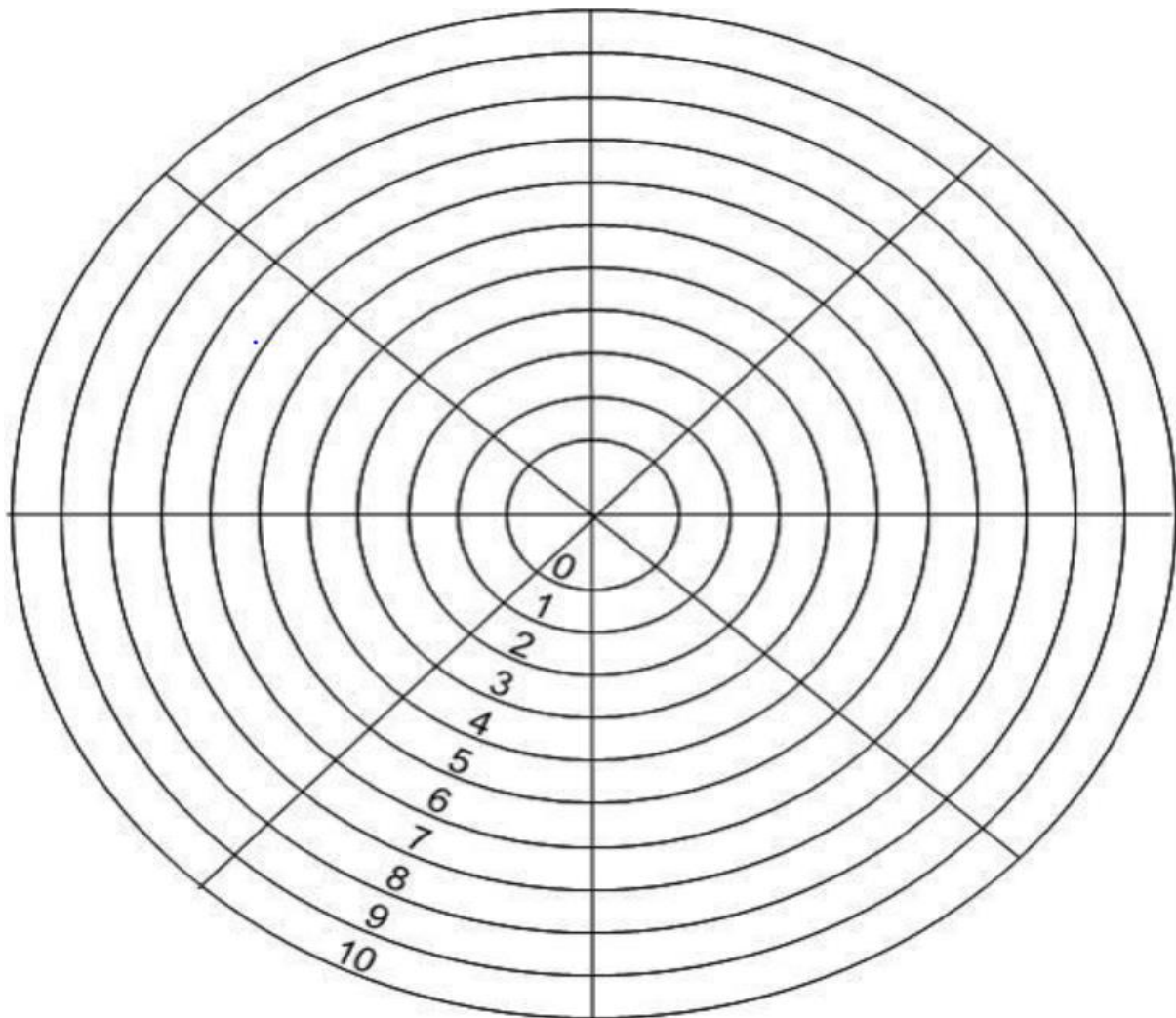
Navn:

Dato:

Alder:

Spillerposisjon:

- 1) Gruppeoppgave - Fyll inn tekniske ferdigheter som du mener er viktig i din spillerposisjon.
- 2) Ranger deg selv fra 1-10 i de ulike feltene. **10p** = høyt eliteserienivå.  
**5p** = moderat 1.div nivå.



#### Målsettinger for egentreningsperioden (tekniske ferdigheter)

- 1) I egentreningsperioden ønsker jeg å utvikle .....
- 2) I egentreningsperioden ønsker jeg å utvikle .....

## Vedlegg 4 - Intervjuguide

### Kvalitativt intervju - intervjuguide

#### Før egentrening:

1. Hvordan forberedte du deg til egentreningsperioden?
2. Hvordan var arbeidet med prestasjonsprofil?
  - Hvordan fungerte gruppearbeidet?
  - Hvordan var det å rate seg selv?
3. Hvordan var det å sette seg målsettinger?

#### Økt 1:

1. Vi startet opp egentreningen allerede rett etter det teoretiske arbeidet i hallen. Hvordan fungerte den første økta for deg?
2. Husker du om du brukte noe tid på å evaluere/ reflektere over hvordan denne økta gikk for deg?

#### Økt 2-8

1. Hvordan opplevde du egentreningen fungerte rent praktisk? Fikk du nok repetisjoner, ble det kø osv?
2. Hvordan forberedte du deg til egentreningsøktene?
3. Hvor mange målsettinger jobbet du med?
- 4. Opplevde du noe utvikling, evt tilbakegang under egentreningen?**
5. Oppfølgingsspørsmål. Hva tror du kan være årsaken til dette?
6. Oppnådde du målsettingen under egentreningen?
7. På hvilken måte påvirket dette selvtilliten din?
8. Hvordan opplevde du å bestemme tema og øvelser selv?
9. Oppfølgingsspørsmål: Hvorfor likte du det/ikke?
10. Hvordan opplevde du samspillet mellom medspillere og trenere?
11. Hvordan opplevde du veiledningen og kommunikasjon med trenerne?
12. Hvordan synes du at du mestrer den tekniske ferdigheten i spillsituasjoner?

#### Endt egentreningsperiode

13. Kan du begrunne hvorfor du ratet deg selv som du gjorde etter egentreningsperioden?
14. På hvilken måte påvirket egentreningen motivasjonen din til å bedrive individuell teknisk ferdighetstrening?
15. Du sier at du opplevde /ikke opplevde utvikling. Hvordan har dette påvirket selvtilliten din?