



Universitetet
i Stavanger

Universitetet i Stavanger – Fakultetet for utdanningsvitenskap og humaniora

Emnekode og emnenavn: **IDR200 Bacheloroppgave**

Fotballtrenerens tiltak under Covid-19

Opprettholdelse av kohesjon og motivasjon for lag i 3. divisjon

Football coaches' actions during Covid-19

Maintenance of cohesion and motivation for teams in 3. division

Forfatter - Lars Moe Billington

Veileder – Øyvind Johannes Holtlien Salvesen

Bachelor idrett 2021

Antall ord: 8047

Forord

Denne bacheloroppgaven er en avslutning på 3 år med Idrett, kroppsøving og friluftsliv ved Universitetet i Stavanger. Det har vært tre år med mye god læring og mange nye venner. Idrett og sport er min lidenskap og etter fullført studie har ikke den flammen sluknet. Jeg er veldig fornøyd med å ha gjennomført dette studiet og er glad for at den informasjonen som er samlet inn disse årene kan bli brukt videre.

Denne oppgaven hadde ikke vært mulig å gjennomføre uten konstruktive tilbakemeldinger og gode råd fra min veileder, Øyvind Johannes Holtlien Salvesen. Samtidig må jeg takke alle trenerne som har stilt opp til intervju slik at jeg har fått informasjonen jeg trengte.

Sammendrag

Covid-19 er en pandemi som har rammet breddeidretten og spesielt fotballen hardt. Denne oppgaven har tatt for seg de effektene som Covid-19 har hatt på fotballtrenere i 3.divisjon og hvilke tiltak de har innført for å opprettholde kohesjon og motivasjon i laget. Det har blitt gjennomført intervjuer med trenere som trente lag i 3.divisjon for å samle inn relevante og pålitelige data. I tillegg har det blitt observert minst to treninger hos samtlige lag for å få et bedre innblikk i tiltakene treneren har brukt. Det har vært retningslinjer som har ført til at alle trenerne har måttet endre treningen fra den vanlige treningshverdagen. Trenerne har benyttet seg av konkurranse i treningen for å fremme motivasjon og kohesjon.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
1.0 Innledning.....	6
2.0 Problemstilling	7
2.1 Avgrensing av oppgaven	7
3.0 Teori	8
3.1 Gruppekohesjon	8
3.1.1 Effektiv kommunikasjon	9
3.1.2 Roller	9
3.1.3 Mål	9
3.2 Lagfaktor	9
3.3 Motivasjon.....	10
3.3.1 Oppnåelsesmotivasjon.....	10
3.3.2 Competitiveness	10
3.3.3 Hvordan kan en trener bygge motivasjon?.....	11
Retningslinje 1. Vurdere både situasjoner og egenskaper ved å motivere mennesker.....	11
Retningslinje 2. Forstå spillernes motiver for å delta.....	11
Retningslinje 3. Endre miljøet for å forbedre motivasjonen	11
Retningslinje 4. Påvirk motivasjonen.....	12
Retningslinje 5. Bruk atferdsendring for å endre deltakernes uønskede motiver	12
3.3.4 Effekten av motivasjon.....	12
4.0 Metode.....	13
4.1 Metodisk tilnærming	13
4.2 Utvalg	13
4.3 Instrument.....	14
4.4 Prosedyre	14

4.5 Forskningsetikk	15
4.6 Metodiske overveielser	15
5.0 Resultat og diskusjon	16
5.1 Kohesjon.....	16
5.1.1 Resultat.....	16
5.1.2 Diskusjon.....	18
5.3 Motivasjon.....	19
5.3.1 Resultat.....	19
5.3.2 Diskusjon.....	21
5.3.3 Hvordan har trenerne forholdt seg i forhold til retningslinjene om å bygge motivasjon?	21
5.4 Effekten av pandemien for trenerne	23
5.4.1 Diskusjon.....	24
6.0 Konklusjon	25
7.0 Litteraturliste	26
8.0 Vedlegg	27

1.0 Innledning

Covid-19 er en pandemi som har rammet breddeidretten og spesielt fotballen hardt. Det har vært mye frustrasjon hos alle som er glad i breddefotball og siden 12.mars 2020 har det ikke blitt spilt en eneste kamp for seniorlag i 3.divisjon herrer og nedover i Norge (Dagbladet, 2020). Denne oppgaven skal ta for seg de effektene som Covid-19 har hatt på fotballtrenere i 3.divisjon herrer og hvilke tiltak de har innført for å opprettholde kohesjon og motivasjon i laget.

Det har vært interessant å se hvilke tiltak trenerne har benyttet seg av og hvilke forskjeller som foreligger fra trener til trener. Det har foreligget de samme rammebetingelsene for alle trenere under pandemien, og hver trener har på bakgrunn av disse valgt ulike tiltak for sitt lag. Alle lagene spilte i samme divisjon og har hatt samme retningslinjer under pandemien. Problemstillingen er valgt på bakgrunn av at man som spiller ble påvirket av nedstengingen, og en har lyst til å se nærmere på hvordan trenerne har håndtert pandemien. Før man begynte med oppgaven har en hatt erfaring som spiller i 3.divisjon og kjent på restriksjonene som Norges Fotballforbund har satt.

Noen av tiltakene som trenerne har benyttet under trening har blitt observert og blitt erfart med deltakelse i treningen. Fordelen med observasjon er at man får se tiltakene på nært hold, i motsetning til et intervju, hvor man kun får høre om personens opplevelse. Samtidig vil det foreligge en mulighet for å få informasjon fra lagkamerater som har vært i samme situasjon som en selv.

Oppgaven består av 8 kapitler. Disse er: innledning, problemstilling, teori, metode, resultat og diskusjon, konklusjon, litteraturliste og vedlegg. Problemstillingen tar for seg temaet til oppgaven. I teorikapitlet vil teori fra læreboken og aktuelle artikler som sees som relevante til problemstillingen bli forklart. I metodekapitlet beskrives hva et kvalitativt studie er og hvordan man har samlet inn data. Her beskrives også valgene man har tatt underveis og hvorfor man har valgt å gjøre slik. Resultat og diskusjon består av de resultatene som ble samlet inn gjennom intervjuene med de fire trenerne, og disse blir videre diskutert opp mot teorien som er samlet inn og presentert. I litteraturlisten er kildene som har blitt brukt i denne oppgaven. I vedlegg ligger intervjuguiden brukt under intervjuene med trenerne.

2.0 Problemstilling

Hvilken effekt har Covid-19 restriksjonene hatt på fotballtrenere i 3. divisjon herrer og hvilke tiltak har de innført for å opprettholde kohesjon og motivasjon i laget under pandemien.

2.1 Avgrensing av oppgaven

Det er flere faktorer som det kunne vært relevant å ha med i oppgaven som det ikke har vært mulig å ta med, på grunn av ordomfanget til oppgaven. Temaer som målsetting, kommunikasjon og lederskap kunne hatt egne kapitler, men det har blitt flettet inn i som en del av kohesjon og motivasjons kapitlene. Oppgaven tar for seg herrelag som spiller fotball i 3. divisjon.

3.0 Teori

I det følgende kapittelet vil det bli presentert teorier fra lærebøker og fagartikler som tar for seg viktige elementer i et lag som kohesjon, lagbygging og motivasjon. Samtidig tar det for seg retningslinjer en trener kan benytte seg av for å skape motivasjon. Disse faktorene vil være med på å påvirke et lag og kan være nøkkelfaktorer for at laget skal kunne oppnå suksess og ha et godt treningsmiljø. Alle reguleringene og retningslinjene kan være med på å påvirke motivasjonene og disse vil derfor være viktig å jobbe med for en trener.

3.1 Gruppekohesjon

Gruppekohesjon blir definert som “the power of team members cohere together to achieve a common objective as well as the dynamic process of team members pursue the common goal through tight association” (Luo & Xie, 2018). Ordet kohesjon betyr samhold. Ordet gruppekohesjon blir derfor samholdet i et lag eller i en gruppe. I teksten har gruppekohesjon blitt skrevet som kohesjon da dette gir en bedre flyt i teksten. I lagidretter er det tilfeller hvor det å ha god kohesjon vil gi bedre resultater enn lag med mindre god kohesjon. Viktigheten av kohesjon blir fremhevet av blant annet den tidligere baseballspilleren Babe Ruth: «*The way a team plays as a whole determines its success. You may have the greatest bunch of individual stars in the world, but if they don't play together, the club won't be worth a dime*» (Weinberg & Gould, 2015a). Utsagnet til Babe Ruth viser til at et samlet lag vil prestere bedre og gir et godt innblikk i hvor viktig kohesjon er for å lage et velfungerende lag som arbeider som en enhet. Samtidig er det mulig å prestere godt og oppnå suksess selv uten god kohesjon i laget. Sent på 70-tallet vant New York Yankees den årlige mesterskapsserien til tross for dårlig kohesjon i gruppen. Det ble bekreftet flere krangler innad blant spillere og mellom spillere og trenere (Weinberg & Gould, 2015b).

Kohesjon kan deles inn i to grupper: Sosial kohesjon og oppgave kohesjon. Sosial kohesjon i lagidrett viser til at medlemmer i et lag liker hverandre og er tilfreds med å være i hverandres selskap. Oppgave kohesjon kan forklares som hvor godt medlemmer av et lag klarer å samarbeide for å oppnå et felles mål (Weinberg & Gould, 2015a). I denne oppgaven er både sosial kohesjon og oppgave kohesjon viktig for trenerne.

Det finnes flere måter en trener kan bygge en god kohesjon på. Videre presenteres tre av disse: effektiv kommunikasjon, roller og mål.

3.1.1 Effektiv kommunikasjon

Et viktig element for å oppnå god kohesjon i en gruppe vil være å kommunisere effektivt og ha et miljø der alle er komfortable med å uttrykke sine tanker og meninger. Det å ha en åpen kommunikasjon kan forhindre mange potensielle problemer og konflikter. Viktigheten av å kommunisere effektivt blir beskrevet av Terry Orlick:

«Harmony grows when you really listen to others and they listen to you, when you are considerate of yours, when you accept their differences and they accept yours, and when you help them, and they help you». (Weinberg & Gould, 2015a).

3.1.2 Roller

Trenere bør forklare hvert enkelt individ hvilken rolle de har i laget og viktigheten av denne for lagets suksess. Dersom flere spillere får forklart rollen sin, vil laget samarbeide bedre. Når spillerne forstår hva som er forventet av lagkameratene og dem selv kan de begynne å utvikle støtte og empati til hverandre (Weinberg & Gould, 2015a).

3.1.3 Mål

Som trener bør en sette spesifikke utfordrende mål for laget, ettersom det har en positiv effekt for den individuelle prestasjonen og gruppeprestasjonen. Gode mål setter en høy standard for produktivitet og gjør at laget får et fokus på det de skal oppnå. De målene som settes bør være relatert til spillerens ferdigheter og ikke kun med søkelys på å vinne (Weinberg & Gould, 2015a).

3.2 Lagfaktor

Et lag består av mange ulike faktorer og alle faktorene er viktige for at lag skal fungere. For eksempel har et fotballag en kaptein vil være en viktig faktor for laget i garderoben og på banen. Lagfaktor vil variere mellom ulike typer idrett samt om det er en lagidrett eller en individuell idrett. Lagets normer, roller, posisjon, stabilitet og vilje til å oppnå lagets mål vil være sentrale elementer for å bygge et godt lag. Carron Shapcott og Burke (2011) argumenterte at lag som holder sammen over en lengre periode og har et sterkt ønske om å oppnå suksess for laget viser et høyt nivå med lagkohesjon (Weinberg & Gould, 2015b). I tillegg vil delte opplevelser og erfaringer som suksess eller feiling være viktig for å utvikle og vedlikeholde kohesjonen, fordi det samler et lag til å motarbeide trusselen til andre lag (Weinberg & Gould, 2015b). Viktigheten av lagfaktor og forholdet mellom kollektiv effektivitet og kohesjon blir illustrert i dette sitatet fra Michael Jordan:

«Naturally there are going to be ups and downs, particularly if you have individuals trying to achieve at a high level. But when we stepped between the lines, we knew what we were capable of doing. When a pressured situation presented itself, we were plugged into one another as a cohesive unit. That's why we were able to come back so often and win so many close games and beat more talented teams» (Weinberg & Gould, 2015b).

3.3 Motivasjon

Motivasjon er definert som retningen og intensiteten av ens innsats (Weinberg & Gould, 2015b). Retningen av ens innsats refererer til om et individ søker ut en situasjon, møter en situasjon eller blir knyttet til en situasjon. Et barn kan bli motivert til å trene fotball fordi klassekameratene spiller på det laget, mens om en spiller blir skadet vil han oppsøke en fysioterapeut eller en medisinsk klinikk, fordi han er motivert til å bli skadefri.

Intensiteten av innsats refererer til hvor mye innsats en person putter inn i en spesifikk situasjon (Weinberg & Gould, 2015b). En forsvarsspiller i fotball vil ofte legge mye innsats i en takling fordi han er motivert til å vinne ballen fra motstanderen. Et annet eksempel er en målvakt som hopper inn i dueller med hodet først for å ikke slippe inn mål slik at laget kan vinne kampen. Disse to scenarioene tar for seg små hendelser som kan utspille seg under en fotballkamp. Dersom man ser det fra en trener sitt perspektiv, vil intensiteten av ens innsats være en langsiktig motivasjon. Da handler det ikke nødvendigvis om enkeltkamper, men om flere måneder med forbedring og trening.

3.3.1 Oppnåelsesmotivasjon

Oppnåelsesmotivasjon omhandler en persons innsats for å mestre en oppgave, oppnå et mål, overvinne hindringer eller prestere bedre enn andre (Roberts, 1982). Trenere bør ha kunnskap om oppnåelsesmotivasjon da dette er med på å motivere utøvere til å oppnå suksess, ha en god fysisk form og maksimere læring (Weinberg & Gould, 2015b).

3.3.2 Competitiveness

Competitiveness er en annen form for motivasjon og blir på norsk direkte oversatt til konkurransevne. Competitiveness blir definert som “a disposition to strive for satisfaction when making comparisons with some standard of excellence in the presence of evaluative others” (Weinberg & Gould, 2015b). Definisjonen av competitiveness er begrenset til situasjoner en blir evaluert av, eller har potensiale til å bli evaluert av andre, som har kunnskap innenfor tema (Weinberg & Gould, 2015b).

3.3.3 Hvordan kan en trener bygge motivasjon?

Motivasjonsmodellen i dette avsnittet innebærer viktige retningslinjer for trenere. Den består av fem grunnleggende retningslinjer fra profesjonell trening.

Retningslinje 1. Vurdere både situasjoner og egenskaper ved å motivere mennesker

For å kunne forbedre motivasjon må treneren ta hensyn til både situasjonelle og personlige faktorer. En fotballtrener bruker fraser som handler om de personlige faktorene hos en spiller eller et lag. Fraser som «Spillerne vil ikke nok» eller «spilleren må blø for drakta» brukes ofte av trenere for å bygge motivasjon. Slike fraser tilskriver personlige attributter hos spillere og gjør at spillerne vil bli mer motivert for å hjelpe laget.

I et lag er det vanligvis en blanding av personlige og situasjonelle faktorer som fører til lav motivasjon blant utøverne. Personlige faktorer fører til at spillere har mangel på motivasjon, men miljøet har også en betydning. Forskning viser til at miljøet gjør det enklere for en trener å endre situasjonen i et lag eller å skape et eget miljø, istedenfor å endre personlighetene til spillerne (Weinberg & Gould, 2015b).

Retningslinje 2. Forstå spillernes motiver for å delta

For at en trener skal kunne indentifisere og forstå spillernes motiver for å delta på trening, må treneren se motivene til spillerne fra flere vinkler. Blant annet bør treneren indentifisere hvorfor spilleren deltar i idretten. For barn vil ofte motivene være å utvikle egne ferdigheter samtidig som man blir utfordret og har det gøy. For voksne er motivene relativt like, men den største forskjellen er at det er et større søkelys på helse og et mindre søkelys på ferdighet og kompetanse utvikling (Weinberg & Gould, 2015b).

Retningslinje 3. Endre miljøet for å forbedre motivasjonen

Som nevnt over bør treneren vite motivene til spillerne og hvorfor de er involvert i idretten. Men, denne informasjonen er alene ikke nok til å forbedre motivasjonen hos spillerne. Treneren er nødt til å bruke det en har lært om spillerne for å strukturere treningsmiljøet slik at det blir rettet mot det spilleren vil oppnå. Treneren bør tilrettelegge for både konkurranse og rekreasjon ettersom det vil være ulike behov hos spillerne. Det kan være vanskelig for en trener å møte spillernes behov. Derfor bør treneren strukturere treningen og tilpasse i henhold til miljøet, slik at treningen kan treffe behovet til samtlige spillere. For eksempel vil profesjonelle fotballspillere ikke kun ha søkelys på fysiske attributter, men også ha en del lek i treningen. Når treneren har oppmerksomhet på fellesskap og lek sammen med fysisk trening, vil motivasjonen

bli forbedret, samtidig som atletene vil forbedre sin egen prestasjon (Weinberg & Gould, 2015b).

Retningslinje 4. Påvirk motivasjonen

En trener har en viktig rolle i å påvirke spillernes motivasjon. Til tider kan treneren påvirke indirekte og man vil ikke se viktigheten av ens handlinger. En fotballtrener som har mye energi og engasjement vil kunne gi motivasjon til spillerne kun ved å være energisk. Det ble gjennomført en spørreundersøkelse hvor 73% av trenere anså seg selv og sine handlinger som viktige for motivasjonen til utøverne (Weinberg & Gould, 2015b).

Retningslinje 5. Bruk atferdsendring for å endre deltakernes uønskede motiver

En trener bør bruke atferdsendring for å endre de uønskede motivene og styrke den svake motivasjonen til spillerne. Hvis en fotballspiller er involvert i idretten kun fordi han har lyst til å få ut aggresjon ved å påføre skade på andre spillere, er treneren nødt til å endre det uønskede motivet til spilleren. Treneren kan da bruke atferdsendringsteknikker som å fremme fair play, og straffe aggressivt spill hvor spilleren prøver å skade en annen. Treneren bør samtidig diskutere passende oppførsel med spilleren (Weinberg & Gould, 2015b).

3.3.4 Effekten av motivasjon

Motivasjon spiller en viktig rolle for å oppnå de målene en person setter seg. Dersom en person har meldt seg på et maraton, med et mål om å fullføre, vil motivasjonen for å gjennomføre løpet bestemme hvor ofte denne personen trener. Samtidig vil motivasjon ha en effekt på intensiteten og innsatsen i treningen. Desto mer motivert en person er på å fullføre løpet, jo mer innsats vil personen legge i trening, restitusjon og skadeforebyggende. I tillegg kan tanken på å mislyktes ha en stor effekt for motivasjonen til en person, fordi personen har lyst til å fullføre løpet og det ville vært en skuffelse om personen ikke klarte å gjennomføre (Weinberg & Gould, 2015b).

4.0 Metode

I dette kapittelet vil metoden som har blitt benyttet bli presentert og det vil bli begrunnet hvorfor denne tilnærmingen har blitt valgt. Det vil også bli gitt en forklaring på hvorfor man har valgt å intervju de trenerne som har blitt valgt. Boken Metode og oppgaveskriving av Olav Dalland ble anbefalt og har blitt brukt som hjelpemiddel i dette kapittelet.

4.1 Metodisk tilnærming

Det har i denne oppgaven blitt benyttet en kvalitativ metode. Dette har blitt gjort fordi man er ute etter enkelterfaringer og hvordan Covid-19 har påvirket hvert enkelt lag. De kvalitative metodene forsøker å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2020). I denne oppgaven har det blitt valgt to kvalitative metoder, intervju og observasjon. Intervjuene som ble gjennomført var semistrukturerte intervjuer. Et semistrukturert intervju foregår som en samtale mellom informant og intervjuer, hvor intervjuer styrer samtalen slik en ønsker (Andersen, 2020). Før intervju ble det lagd en intervjuguide som tok for seg de ulike temaene som oppgaven handler om. Det har blitt gjennomført intervjuer med fire hovedtrenere på de utvalgte lagene, og det har blitt observert minst to treninger på hvert lag for å få mer informasjon og et bedre innblikk i hvordan treningen har blitt gjennomført. En observasjon gir mulighet til å se med egne øyne hvordan mennesker handler og samhandler, og hvordan de forholder seg til sitt fysiske miljø. Dette kan være forskjellig fra det folk sier at de gjør (Dalland, 2020). Observasjonene som ble utført hos hvert lag ble gjort for å få et innblikk i hvordan treneren gjennomførte treningen. Hos noen av trenerne ble man en deltakende observatør som vil si at en fikk delta i treningen. Det var veldig lærerikt da det ga et bedre innblikk i selve treningen og man fikk oppleve hvordan trenerne formidlet informasjon til sitt lag. En deltakende observasjon er en forskningsmetode som innebærer at forskeren deltar i de sosiale prosessene som hun eller han studerer, for på den måten samle data (Dalland, 2020).

4.2 Utvalg

I denne oppgaven ble det valgt ut fire trenere som trente lag i 3.divisjon året 2020. To av trenerne har man kjent over en lengre periode, mens de 2 andre var ukjente. Under intervjuet var det enklere å prate med de trenerne som man hadde kjennskap til, noe som gjorde at man fikk en god del mer informasjon en man gjorde med de man ikke hadde kjennskap til. Fordelen med de trenerne man ikke hadde kjennskap til var at man ikke kjenner treneren eller spillergruppen. Treneren ga ofte mer informasjon på noen punkter fordi treneren anså meg som

en nøytral og visste at det som ble sagt aldri ville bli fortalt til spillerne. Tankegangen ved å velge ut disse trenerne er at samtlige trenere har blitt påvirket av Covid-19 pandemien, ettersom det kun var lag fra 2. divisjon herrer og oppover som fikk lov til å spille kamper. Samtlige trenere har blitt påvirket av pandemien og har vært nødt til å variere treninger og strategier. Alle trenerne er hovedtrenere for sine lag og har en egen oppfatning av kohesjon, lagbygging og motivasjon.

4.3 Instrument

I denne oppgaven har læreboken *Foundations of sport and exercise psychology* blitt brukt som hovedbok i teorikapittelet. Grunnen til at den boken har blitt brukt er at man har hatt positive erfaringer med denne boken fra tidligere og syntes den ga mye informasjon til temaet. Samtidig har det blitt brukt artikler som er funnet hos Oria.com. Fordelen ved å bruke Oria.com var at en har tilgang til flere dokumenter gjennom skolens bibliotek og at man kan søke etter fagfelleverderte artikler. Søkeord som har blitt brukt for å finne relevante artikler til oppgaven er: Covid-19, cohesion, football, motivation og coach. Hensikten med å bruke engelske ord for å søke etter artikler er at det finnes flere artikler til temaet ettersom Covid-19 er en global pandemi. Alle artiklene i oppgaven er fagfelleverderte. I metodekapittelet har boken metode og oppgaveskriving av Olav Dalland blitt benyttet. Intervjuguiden som ble brukt for å samle data ligger vedlagt i oppgaven.

4.4 Prosedyre

Spørsmålene til intervjuet ble skrevet tidlig og sendt inn til veileder. Veileder foreslo noen endringer og tilleggsspørsmål som ga intervjuet mer flyt i samtalen. Etter at endringene ble gjort godkjente veileder intervjuet. Det ble gjennomført et pilotintervju med en trener som hadde hatt samme påkjenning av pandemien som de fire trenerne. I pilotintervjuet fant man ut at det var god flyt i samtalen og at spørsmålene ble svart med fokus på det temaet man var ute etter å finne svar på. Alle intervjuene ble gjennomført innenfor en tidsramme på 2 uker og alle ble stilt de samme spørsmålene. På slutten av intervjuet fikk alle trenerne muligheten til å kommentere eller utdype om det var noe de mente at de ikke hadde blitt spurt om i intervjuet som kunne vært relevant. To av intervjuene ble gjennomført på Teams med kamera, mens to intervjuer ble gjennomført i et møterom. Det oppleves som viktig at man fikk sett hverandre under intervjuet, fordi det skapte et bedre miljø og man fikk brukt kroppsspråket i tillegg. Observasjonene av trening gikk over en lengre periode da en allerede hadde observert noen treninger før man begynte å skrive på oppgaven.

4.5 Forskningsetikk

Veileder oppfordret på første veiledningstime til å unngå meldeplikt til NSD ved å kun ta notater underveis i intervjuene, fremfor lydopptak. NSD er et nasjonalt senter og arkiv for forskningsdata som arbeider for å gjøre data om mennesker og samfunn tilgjengelig for forskning (NSD, 2021). Alle trenerne er derfor anonyme i oppgaven ettersom det ikke foreligger noe behov for å vite hvem de ulike trenerne er og hvem de trener. Samtidig var det en fordel at intervjuet ble anonymisert, fordi det ga trenerne mer trygghet til å snakke åpent uten å tenke på eventuelle konsekvenser om hva de sa. Undertegnede er kjent med at fotballen for lag som spiller i 3.divisjon herrer og nedover har vært hardt rammet, og ikke alle klubbene har fulgt reglene som Norges Fotballforbund og Regjeringen har satt like nøye. Alle trenere ga samtykke til at informasjonen som ble gitt ut kan bli brukt i denne oppgaven.

4.6 Metodiske overveielser

Som nevnt tidligere har en hatt god kjennskap til to av trenerne. En fordel med å ha god kjennskap til to av trenene som ble intervjuet er at det ble relativt enkelt å sette opp et møte til å gjennomføre intervju og observasjon.

Ifølge Dalland er det to spørsmål som må stilles til data:

1. Hvilken relevans har data for problemstillingen?

Et grunnleggende krav til data er at de skal være relevant for problemstillingen. Når man ser på relevansen til dataene i denne teksten ser man at intervjuobjektene er svært relevante i henhold til problemstillingen. Samtidig har lærebøkene som har blitt brukt hatt relevans til teorien og oppgaven (Dalland, 2020).

2. Hvor pålitelig er måten data er samlet inn på?

Data skal i utgangspunktet være relevante, men de må også være samlet inn på en slik måte at de er pålitelige. I et intervju ligger det en mulig feilkilde i kommunikasjonsprosessen, oppfattelsen av spørsmålene eller oppfatningen av svarene. Tar man utgangspunkt i denne teksten så merker man at trenerne oppfatter noen spørsmål på ulik måte. Ved observasjon kan det være lett å bli distraheret og ikke oppfatte det essensielle i situasjonen. Det kan bli litt for mye å følge med på når man observerer alene, og man kan miste ulike situasjoner som kunne vært nyttige (Dalland, 2020),

5.0 Resultat og diskusjon

Resultat og diskusjon settes sammen istedenfor å ha to separate kapitler. Årsaken til dette er for å oppnå en bedre flyt til å diskutere resultatet fra intervjuene om det valgte temaet. Hver underoverskrift i dette kapittelet vil bestå av en resultatdel og en diskusjonsdel som vil ta for seg de ulike overskriftene fra kapittel 3. Materialet som brukes er intervjuene som blir beskrevet i avsnitt 4.2 utvalg. Alle trenere har brukt ulike metoder under Covid-19 perioden og innehar ulike oppfatninger om hvordan man best mulig skal trene under pandemien. I resultatdelen i dette kapittelet skal informasjonen fra trenerne settes opp mot den presenterte teorien fra kapittel 3. Avslutningsvis vil det i diskusjonsdelen bli diskutert de metodene som har blitt benyttet og tilpasningene de har gjort, før det til slutt konkluderes for å svare på problemstillingen.

5.1 Kohesjon

5.1.1 Resultat

Som tidligere forklart bør et velfungerende lag bør ha en god kohesjon i gruppen. Tre av trenerne som ble intervjuet svarte at det var god kohesjon i laget de trente, mens én trener forteller at det har vært mye uro i laget. Alle trenere har et fokus på at laget skal være en sammensveiset gjeng med en god garderobekultur og påpeker at dette er noe de har jobbet med over lengre tid. Det har blitt brukt ulike metoder hos alle trenerne for å bygge en god kommunikasjon.

Trener 1 har hatt et søkelys på å kommunisere effektivt med laget og satt klare mål for gruppen. Treneren satt delmål underveis, og etter hvert som de ble oppnådd, satt treneren nye mål som laget skulle jobbe mot. Målene som ble satt var ofte å spille seriekamp og at treningene skulle bli så normale som mulig. Under pandemien påpeker treneren at flere spillere har innsett hvor stor betydning fotball, samhold og vennskap har, og trekker frem at det er den viktigste sosiale arenaen for mange. For å fremme kohesjonen på trening har treneren gitt lov til spillerne å ha det sosialt under oppvarmingen. Da har de første 15-30 minuttene av treningen blitt rettet mot at spillerne skal ha det sosialt og snakke sammen. Tidligere har det vært en indre justis som går ut på at når spillerne entrer banen for trening skal det være 100% fokus på øvelser, mens det sosiale skjer før og etter trening. Dette er altså noe som ble endret under Corona-pandemien.

Trener 2 har et inntrykk av at laget har vært mer samlet under Covid-19 perioden. Treneren har hele veien satt mål som spillerne har kunnet jobbe mot og hatt en god dialog med spillerne gjennom hele året. Ettersom det ikke har vært mulighet for å fysisk møtes like ofte har

treneren hatt digitale spillersamtaler, både individuelt og sammen med hele laget. Treneren har blitt bevisst på at det trolig er et savn etter lagkamerater og treninger og har fått inntrykk av at videosamtaler har vært positivt for å opprettholde samholdet i laget. Samtidig ser treneren hvor viktig det har vært å legge ned en del arbeid i samhold og kohesjon, og tror at flere spillere hadde sluttet under Covid-19 pandemien om det hadde vært dårlig kohesjon i laget. Treneren legger ved at samholdet trolig kommer styrket ut av pandemien og at det vil kunne skape et momentum om man bruker det riktig. Treneren har lagd en konkurranse som skulle hjelpe med det sosiale aspektet under pandemien. Konkurransen gikk over 10 uker med en konkurransedag i uken og avsluttes med et hytteopphold for hele laget når pandemien er over. Konkurransen ble lagt opp slik at den skal hjelpe kohesjonen for laget og at de skal ha en gulrot i enden av tunellen. Øvelsene som ble gjennomført var ikke fotballrelaterte, men besto av tekniske, fysiske og psykiske øvelser. Eksempler på disse øvelsene er paddel tennis, bakkeløp og quiz. Treneren vektlegger at det var viktig med variasjon i øvelsene, slik at spillerne var motiverte for å delta på konkurransen og ha god innsats under øvelsene.

Trener 3 har hatt flere treninger enn de tre andre trenerne, og har hatt et fast oppmøte hele veien. Treneren trekker fram god kohesjon som en nøkkelfaktor til det gode oppmøtet i tillegg til en god treningskultur under pandemien. Under treningene har treneren ofte delt opp i mindre grupper og hatt stor variasjon på gruppene. Her har treneren brukt de spillerne som har en sterk sosial rolle i laget og satt dem på lag med de som er nye, for å bidra til å få dem inn i laget. Treneren påpeker at det har vært mindre mulighet til sosiale aktiviteter, men at det har vært arrangert grillfester og samlinger når reglene har tillatt det. Likt som trener 2 har også digitale samlinger blitt gjennomført hvor trenerer har fortalt om situasjonen per dags dato og om planen videre. Treneren har under hele pandemien prøvd å samle laget som en felles enhet og har stor tro på at laget vil komme styrket ut av pandemien. Treneren påpeker at det vil være en felles lyst til å spille fotball som normalt og at det vil være en sterk enhet som står klare når det ikke lenger er begrensninger.

Trener 4 ser på laget sitt som en samlet gjeng, men påpeker at det har vært mye dårlig stemning i gruppen under pandemien. Treneren antar et det er en indre frustrasjon hos spillerne fordi de ikke får trent og spilt fotball slik de er vant med. Samtidig har det vært mindre sosiale sammenkomster og det har vært vanskeligere å integrere nye spillere inn i gruppen. Det har blitt brukt ulike metoder for å fremme kohesjonen og aktiviteter som frisbeegolf, sandvolleyball og boblefotball har blitt gjennomført for å skape en sosial aktivitet utenom fotballen. Treneren forteller at metodene har vært gode bidrag for å få tilbake den gode kohesjonen de hadde i laget

før pandemien. Treneren har også hatt et stort søkelys på å få alle til å bidra mot å skape et godt miljø og forteller at det over tid ble en sterk kohesjon i laget og at den indre frustrasjonen gradvis forsvant. Treneren tror tiltakene som ble brukt under pandemien var viktig for at laget ble en samlet gjeng, slik de var før pandemien.

5.1.2 Diskusjon

Det kommer tydelig frem i intervjuene med de fire trenerne at kohesjon er en viktig faktor for laget. Samtlige trenere har brukt ulike tiltak og metoder for å opprettholde kohesjonen i laget. Tre av trenerne forteller at samholdet har vært godt selv under pandemien, mens en trener forteller at det har vært dårlig stemning og mye frustrasjon i spillergruppen. Dette viser at flesteparten av lagene har hatt et godt samhold under pandemien, mens det ene laget har hatt flere problemer enn de andre lagene. Det er vanskelig å finne ut av hva det er som har gjort at de har hatt dårligere kohesjon enn de andre lagene, når man tar for seg tiltakene som treneren har brukt.

Samtlige trenere har hatt dialoger med spillerne sine hele veien. Digitale hjelpemidler som Teams og Zoom har vært nyttige verktøy, som har bidratt til at spillere og trenere har kunnet prate med hverandre selv når restriksjonene har forbydd fysisk kontakt. Disse møtene har vært viktige for treneren til å oppdatere om veien fremover og for å gi oppmuntring, og en påminnelse om at det er et lys i enden av tunnelen. Alle trenerne legger også ved at de tror det er viktig å kunne ha dialog med hverandre, selv om det går gjennom en skjerm. Trener 2 forteller at det har vært mye mer pågang fra spillerne og flere har hatt et behov for å ta en prat. Treneren har derfor brukt mer tid en tidligere på å kommunisere med spillerne. Samtidig har treneren stor tro på at laget vil være klart for den normale hverdagen og innstillingen til treneren kan trekke likheter med uttalelsene til Carron Shapcott i kapittel 3.1.2: *“I tillegg vil delte opplevelser og erfaringer som suksess eller feiling være viktig for å utvikle og vedlikeholde kohesjonen, fordi det samler et lag til å motarbeide trusselen til andre lag”* (Weinberg & Gould, 2015b). Hvis man tolker dette utsagnet i henhold til pandemien kan det tenkes at trusselen ikke er et annet lag, men at trusselen er at man ikke får spille fotball. Når man har overlevd pandemien og får lov til å spille som normalt igjen så vil samholdet i laget mest sannsynlig være forsterket. Trener 3 forteller at laget har flere spillere som kommer fra andre byer og har derfor ikke den største vennekretsen i nærområdet. Treneren har forsøkt å få integrert de nye spillerne inn i laget og gjennomføre treninger hele veien, selv med restriksjoner. En måte treneren har forsøkt å integrere de nye spillerne på er ved å sette opp de med stor sosial respekt i gruppen sammen med de nye spillerne. Treneren opplever at det har hjulpet med å få de nye

inn i gruppen og mener en god kohesjon fører til et bedre treningsmiljø. Treneren forteller at det er viktig at laget møtes, selv om de ikke kan spille normalt, og at de går inn for å gjøre det beste ut av pandemien. Da man ikke kan spille med fysisk kontakt har det foreligget et større fokus på å trene fysikken, så den er klar til de får lov til å begynne med normal trening igjen.

5.3 Motivasjon

Motivasjon er en viktig faktor for fotballspillere og trenere, for å opprettholde fokus og innsats. Under pandemien har motivasjonen blitt satt på prøve og trenerne har møtt på situasjoner som de aldri har vært borti før. I denne delen av resultat og diskusjons kapittelet vil resultatet ta for seg informasjonen hentet fra trenerne og hvilke tiltak de har benyttet for å motivere spillerne.

5.3.1 Resultat

Trener 1 forteller at motivasjonen i gruppen har tidvis vært lav og at dette blant annet har blitt vist ved et mindre oppmøte på treningene. Til tross for dette berømmer treneren lagets innsats og pågangsmot for å jobbe hardt mot en eventuell gjenåpning. Som tidligere nevnt mener treneren at en god kohesjon og en god garderobekultur har en stor påvirkning for at det har vært mulig å gjennomføre treninger, selv med restriksjoner. Treneren har måttet gjøre endringer i treningsuken og antall treninger har blitt halvert fra 4 til 2 treninger i uken. Årsaken til dette tiltaket er at treneren ville beholde et godt oppmøte på treningene. Under treningen har treneren gitt spillerne mulighet til å bestemme hva slags trening som skal gjennomføres. Dette tiltaket mente treneren ville være med på å gi økt motivasjon, da spillerne fikk velge ut de øvelsene de ønsket. Samtidig valgte treneren å bruke konkurranse under treningen og benyttet seg av blant annet skuddkonkurranser, fysiske og tekniske stafetter, fotballtennis og tre på rad. Treneren har under pandemien hatt et større fokus på det sosiale både før og etter trening, og fikk klubben til å investere i en kaffemaskin. Ettersom det ikke var lov å være garderoben begynte de å ha en utendørs “café”, hvor spillerne kunne komme og sosialisere før og etter trening. Treneren har tilrettelagt øvelsene under treningen for å ha det sosialt og gøy, og samtidig hatt en større aksept for at alle ikke er helt påskrudde hver eneste trening.

Trener 2 har brukt kommunikasjon som et virkemiddel for å motivere laget. Det har vært fokus på å være så tett på som mulig på spillerne og ha en jevn dialog for å kartlegge progresjonen til spillerne. Treneren forteller at det har vært lav motivasjon i gruppen under pandemien og i likhet med trener 1 fortelles det om et svakere oppmøte på trening. Treneren valgte etter hvert å gå ned i antall treninger fra 5 treninger i uken til 3. Treneren forteller at de gjennomførte “Covid-treninger” de første månedene, men at oppmøte ble lavere samtidig som

motivasjonen ble redusert. Under Covid-treninger ble banen delt inn i ulike soner og det skulle kun være et visst antall mennesker innenfor hver sone. Det treneren gjorde var å dele inn laget i ulike grupper og fordele de i de ulike sonene. Inndelingen av gruppene ble gjort basert på posisjonen de vanligvis spiller på banen, fordi treneren mente det ville gi mer motivasjon og bedre relasjoner til hverandre. Samtidig gjorde det at spillerne fikk trent mer spesifikt for sin rolle og fikk mer mening i øvelsene. Øvelsene som treneren har benyttet seg av har vært en blanding av standard øvelser som spillerne har gjort før og kreative øvelser som er nye for alle. Under intervjuet forteller treneren at de har forsøkt å være så kreative som mulig for å gjøre treningen motiverende og så lik vanlige treninger som det lot seg gjøre. Treneren forteller at for dem var det mest demotiverende med pandemien at de ikke får spille som normalt og at det ble nye datoer for gjenåpning. Treneren gir inntrykk av at spillergruppen følte det unormalt og vanskelig med en konstant utsettelse av seriespill og kamper. Fra pandemien startet ble det nye datoer hele veien og man fikk inntrykk av at det skulle åpne opp etter kort tid, noe som ikke hendte. Treneren trekker spesielt frem den første perioden etter nedstengelsen av fotball som krevende. Fra 13.mars til august 2020 gikk man med et håp om at det skulle åpne opp og det ble satt nye datoer hele veien. Da ingen av disse datoene stemte ga dette en følelse av at det aldri kom til å åpne opp igjen.

Trener 3 har tilpasset treningen etter restriksjonene, men har i motsetning til de andre trenerne, gjennomført samme antall treninger under pandemien, som før pandemien. Treningene har bestått av varierte øvelser med variert intensitet og mye konkurranse. For å ikke gjøre treningen for kjedelig har treneren brukt Mesternes mester som trening. Mesternes mester er basert på NRK sitt TV-program og inneholdt 10 øvelser. Forskjellen på trenerens versjon og TV-versjonen er at øvelsene var mer fotballrelaterte, selv om formatet på konkurransen var relativt lik. Det har blitt gjennomført tester underveis for å gi spillerne et mål å jobbe mot. Treneren påpeker at det har blitt gitt mer fri enn normalt, men gjerne hele uker og ikke enkelttreninger. Samtidig har treneren benyttet seg en del av egentreninger og gitt ut egentreningsprogram som spillerne kan benytte seg av om de ønsker. Egentreningene har blitt brukt når antall smittede var på sitt verste og restriksjonene gjorde at ikke alle spillere kunne komme på trening. Det ble også investert i en fysioterapeut som spillerne kan bruke og som hjalp til med å sette opp individuelle treningsprogrammer. For å få ett innblikk i om spillerne har gjennomført egentreningen har treneren fått alle til å bruke en mobilapp. På denne mobilappen skal spillerne registrere hva slags trening de har gjennomført, i tillegg til hvordan treningen gikk og hvor lenge treningen varte. Treneren forteller at ved å få spillerne til å

dokumentere treningen på denne måten vil det føre til en økt motivasjon til å gjennomføre treningen.

Trener 4 forteller at det har vært krevende å gjennomføre trening da det har vært dårlig stemning i gruppen. Det har vært mye frustrasjon og lite interesse for “Covid-treninger” som har ført til at treneren har lagt et større fokus på konkurranse som treningsmotivasjon. Tiltaket med innføring av konkurranse har ført til at flere spillere har møtt opp på trening. I likhet med trener 3 brukte treneren Mesternes mester som konkurranse. Treneren legger til at når myndighetene har gitt tillatelse til det så har det blitt spilt internkamper mot naboklubben. Dette anså treneren som et vendepunkt og at motivasjonen ble forbedret etter at de fikk spilt fotball som normalt. Igjennom hele pandemien har treneren satt delmål, både individuelt for spillerne og samlet som lag. Delmålene individuelt har vært ferdighetsbasert eller fysisk forbedring. For laget har delmålene hele veien vært gjenåpning og en normal treningshverdag. Delmålene for laget har blitt satt etter hva Norges Fotballforbund har satt som åpningsdato. Disse datoene har flyttet seg hele veien, noe som har ført til at treneren har endret delmålet underveis. Treneren forteller at det hele tiden har vært viktig å være positiv ovenfor laget, slik at de skal kunne motivere seg mot normalitet. Trenerer poengterer at det har vært mye energi og engasjement som har spredd seg over til spillerne, og mener det har vært viktig for at de ikke skal miste troen.

5.3.2 Diskusjon

Motivasjon vil være en nøkkelfaktor for at trenere skal kunne jobbe progressivt mot et mål. Alle trenerne gir inntrykk av at motivasjonen hele veien var å kunne spille fotball som vanlig og forteller at det har vært demotiverende å ikke ha den muligheten. Det har blitt gjort en del ulike tiltak fra samtlige trenere, men en likhet man ser hos samtlige trenere er at treningen har fokus på competitivens, og mindre fokus på oppnåelsesmotivasjon. Trenerne forteller at competitivens har blitt prioritert fordi det er mer motiverende å ha konkurranser i treningen enn å jobbe mot et mål som er langt unna.

5.3.3 Hvordan har trenerne forholdt seg i forhold til retningslinjene om å bygge motivasjon?

Retningslinjene fra kapittel 3 om hvordan en trener kan bygge motivasjon skal her sammenlignes med hva trenerne har gjort under pandemien. Modellen som er skrevet i teorien er ikke en modell som er lagd for spesielle tilfeller som en pandemi, men anses som nyttig i denne sammenhengen.

Retningslinje 1 gikk utpå at treneren måtte vurdere både situasjoner og egenskaper ved å motivere mennesker (Weinberg & Gould, 2015b). Her kommer både situasjonelle og personlige faktorer i fokus og under denne pandemien vil den situasjonelle faktoren være at man ikke får spille normal fotball med nærkontakt. Den personlige faktoren vil gå inn på motivasjonen til spillerne og hvordan de har blitt påvirket under pandemien. Trenerne har under pandemien tilpasset opplegget hele veien slik at det kan bli så normalt som mulig, og lagt inn så mye konkurranse som mulig for å fremme vinnergledden og motivasjonen til spillerne. Hvis man ser på Trener 3 og trener 4 ser man at de har lagt opp til mesternes mester som besto av 10 øvelser med konkurranse i fokus. Tankegangen bak dette var for å motivere spillerne til å trene mot et oppnåelig mål istedenfor et diffust mål som man ikke helt vet når man kan oppnå. Trenerne anså konkurransetrening som mer motiverende for gruppen.

Retningslinje 2 gikk utpå at treneren skal kunne forstå spillernes motiver til for å delta (Weinberg & Gould, 2015b). Trener 1 forteller at det har vært en grunnstamme som har vært på samtlige treninger gjennom pandemien og at en kan se hvilke motiver den grunnstammen har hatt for å trene. Samtidig ser man at motivasjonen og motivene til de som ikke trener er forskjellig. Det er selvfølgelig mange faktorer som påvirker spillerne under slike omstendigheter og trenerne poengterer at de har tilpasset opplegget under trening og gitt mer tillatelse til andre ting enn fotball. For eksempel har trener 1 gitt spillerne tillatelse til å være med å bestemme hvilke øvelser som skal gjennomføres på trening. Da fikk treneren inntrykk av at det var konkurranse som var motivet til gruppen for å trene og det var der de fant motivasjon.

Retningslinje 3 gikk utpå at treneren må endre miljøet for å forbedre motivasjonen (Weinberg & Gould, 2015b). Denne retningslinjen er nok den retningslinjen som er viktigst under pandemien. Treneren bør tilrettelegge for både konkurranse og rekreasjon ettersom det vil være ulike behov hos spillerne. Ettersom det har vært vanskelig å gjennomføre jevnlige treninger og trenerne har vært nødt til å tilpasse seg retningslinjer som er gitt fra Norges Fotballforbund. Alle trenerne har benyttet seg av konkurranse som motivasjonsform og har endret den normale rutinen de har hatt tidligere. Samtidig har det jo alltid vært et søkelys på konkurranse for fotballspillere, men det kommer ofte fra å spille seriekamper eller kamper med en gevinst. Treningshverdagen før pandemien blir ofte rettet mot en kamp, mens under pandemien blir kampen borte fra den normale treningsuken.

Retningslinje 4 gikk utpå at treneren skal påvirke motivasjonen (Weinberg & Gould, 2015b). Under pandemien har det vært en nøkkelfaktor for trenerne at de har vist optimisme og

hatt troen på at det skal bli normalt igjen. Trener 4 fortalte at det var en viktig faktor å være positiv, slik at positiviteten spredde seg over på spillerne. Spesielt i starten når pandemien var nytt for alle mente treneren at det var viktig å kunne stå frem som et eksempel. Dette kan man se på som en spesielt viktig faktor for å holde motivasjonen oppe i en vanskelig tid. Motsatt av dette ville vært om en trener var pessimistisk og hadde mye negativitet og lite tro på en normal hverdag. Da ville det trolig blitt en dårlig motivasjon i gruppen og spillerne ville ikke sett verdien av å gå på trening.

Retningslinje 5 gikk utpå at treneren bør bruke atferdsendring for å endre deltakerens motiver (Weinberg & Gould, 2015b). Denne retningslinjen har vært vanskelig å ta tak i under pandemien, men flere trenere peker på at mange spillere har kjent på savnet av fotballen. Trener 3 forteller at det har blitt fokusert på å være i best mulig fysisk form etter pandemien.

5.4 Effekten av pandemien for trenerne

I dette avsnittet i resultat og diskusjonskapittelet skal det gås nærmere inn på hvilke personlige erfaringer trenerne har fått under pandemien og om det er erfaringer de kan ta med seg videre.

Trener 1 forteller at det har vært en positiv utvikling som trener under pandemien. Det har blitt satt nye krav til treneren som man ikke har vært borti tidligere. Treneren har fått mer tid til å etterutdanne seg fotballfaglig, samtidig som man har blitt utfordret til å tenke nytt og planlegge nye øvelser. I tillegg vektlegger treneren at man har blitt bedre kjent med hver enkelt spiller gjennom en mer personlig og hyppigere dialog. Treneren trekker frem at man har lært seg å kjenne på motgang og spesielt konstant utsettelse av seriespill og oppstart.

Trener 2 sier at pandemien har ført til at man har fått nye tanker og innsett at fotball tar mye tid. Det krever motivasjon å være trener, men det krever enda mer å motivere andre. Treneren vektlegger at man må sette pris på det man har og bruke krefter på det en kan gjøre noe med. Det man da ikke kan gjøre noe med, må man legge til side, frem til man kan gjøre noe med det. Treneren påpeker at savnet etter hverandre er en god ting, fordi det viser at fotball og lagkamerater betyr noe.

Trener 3 forteller at den personlige mentaliteten har blitt testet, men at man vil være bedre forberedt om det kommer en lignende situasjon senere. Det har vært et klart fokus fra treneren på at laget skal være best mulig etter pandemien og har hatt en positiv tankegang hele veien. Treneren legger ved at de har prøvd å bruke uvitenheten som motivasjonsfaktor ved å gi spillerne tro på at de skal være det best trente laget etter pandemien. Treneren trekker frem at det har vært fremskritt på organisering av treninger og sosiale aktiviteter, og at det har vært

nødvendig å forklare mye om hvorfor man har tatt de ulike beslutningene, samtidig som man har måttet ta mange beslutninger på kort tid. Samtidig påpeker treneren at man har blitt mer moden under pandemien og at man merker at man har blitt mindre barnslig enn man var før pandemien.

Trener 4 merker at det har vært en stor fremgang på planlegging av trening og øvelser, men at det også har vært tøft mentalt. Som nevnt tidligere har trener 4 hatt mer uro i gruppen enn de andre trenerne. Treneren forteller at det har vært en stor påkjenning å ha ansvar for så mange mennesker som ikke har kunnet gjøre det de har mest lyst til, og merker at det har vært vanskelig å motivere laget til å trene, spesielt med restriksjonene til Norges Fotballforbund. Samtidig har treneren fått spilt internkamper og ansett det som et vendepunkt for sin gruppe. Treneren legger ved at det har vært lærerikt å lage mesternes mester og tror at det er en konkurranse som man kan ta med videre, selv uten en pandemi.

5.4.1 Diskusjon

Alle trenerne forteller at de har fått positive erfaringer under pandemien, selv om det tidvis har vært vanskelig. Fellestrekk for alle trenerne er at de har brukt kreative metoder på å holde motivasjonen høy og ha god kohesjon i laget. Det har vært en fremgang i planlegging av kreative treninger og øvelser og flere trenere tror at de kan få bruk for slike øvelser ved en senere anledning. Man får inntrykk av at det har vært enklere for noen trenere enn for andre og det kan være flere årsaker til dette. Man kan anslå at spillergruppen er en viktig faktor for hvor enkel jobben blir for treneren. Om treneren har en spillergruppe som man klarer å opprettholde en god dialog med vil det være enklere å kommunisere om hvordan en vil at ting skal være. Samtidig kan det være en nøkkelfaktor for treneren om en har noen spillere som står fram som eksempel og som klarer å hjelpe treneren med å opprettholde god kohesjon og motivasjon i laget. Tar man utgangspunkt i trener 4 kan man tenke at det har vært mangel på rollemodeller i laget som kunne hjulpet med å opprettholde et godt treningsmiljø.

Dersom man tar utgangspunkt i trener 3 sin tankegang ser man at det har vært en positiv måte å tenke på, og man har sett etter muligheter for å bruke pandemien som en motivasjonsfaktor for laget. Det har vært en strategisk vinkling på utsettelsen av seriespill og kamper, og treneren gir inntrykk av at laget er i en bedre fysisk stand enn før pandemien. Trener 3 har en relativt lik måte å tenke på og trekker frem at man ikke kan bruke energi på ting man ikke kan gjøre noe med.

6.0 Konklusjon

Problemstillingen til denne oppgaven var hvordan trenerne har blitt påvirket og hvilke tiltak de har brukt under Covid-19 pandemien. Via fremlagt teori og diskusjon er det kommet frem til at alle har brukt både forskjellige metoder og like metoder. De fire trenerne forteller også alle har blitt påvirket av restriksjonene under pandemien. Alle trenerne har brukt konkurranse som et tiltak for å få god motivasjon og kohesjon i spillergruppen. Grunnet pandemien har trenerne vært nødt til å endre på trening og tilpasse det i forhold til restriksjonene som er satt. Hvilke tiltak som har vært mest effektive og gitt best resultat har man ikke svar på enda, men det vil man trolig se etter pandemien.

7.0 Litteraturliste

- Andersen, G. (2020). *Kvalitative intervjuundersøkelser*. <https://ndla.no/nb/subject:5e750140-7d01-4b52-88ec-1daa007eeab3/topic:a317f589-7995-43aa-8b68-92182c0b23c6/topic:35efa357-acc7-4828-b241-cad5467d1dc6/resource:201ce19e-7011-49a6-b415-91fd42d5dfe9?filters=urn:filter:470720f9-6b03-40cb-ab58-e3e130803578>
- Dagbladet. (2020). Hadde covid-19 vært en båt, ville det blitt mytteri. <https://www.dagbladet.no/sport/hadde-covid-19-vaert-en-bat-ville-det-blitt-mytteri/72640698>
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (Vol. 7). Gyldendal Norsk Forlag.
- Luo, X., & Xie, S. (2018). A study on leadership behaviors of coach, team climate, and team cohesion- an example of football players. *Journal of interdisciplinary mathematics*, 21(2), 351-359. <https://doi.org/10.1080/09720502.2018.1451605>
- NSD. (2021). *Om NSD - Norsk senter for forskningsdata*. <https://www.nsd.no/om-nsd-norsk-senter-for-forskningsdata/>
- Roberts, G. C. (1982). ACHIEVEMENT MOTIVATION IN SPORT. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 10(1), 236-269. https://journals.lww.com/acsm-essr/Fulltext/1982/01000/ACHIEVEMENT_MOTIVATION_IN_SPORT.8.aspx
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015a). *Foundations of sport and exercise psychology*. sixth edition, 51-75.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015b). *Foundations of sport and exercise psychology* (Sixth ed.). Human kinetics.

8.0 Vedlegg

Intervjuguide bachelor Covid-19

Introduksjon av meg selv og prosjektet. Det jeg vil finne ut er hvordan Covid-19 pandemien har påvirket trenere for lag i 3.divisjon.

Viktig å informere om at jeg trenger pauser til å ta notater underveis.

Hvor lenge har du vært fotballtrener?

Hvilken erfaringsbakgrunn har du som fotballtrener?

Hvordan er laget?

Hvilken trenerstil eller filosofi har du?

Har du noen trener-forbilder?

Hvordan har Covid-19 påvirket samholdet i laget?

Hvilke tiltak har du brukt for å opprettholde godt samhold?

Hvordan har Covid-19 påvirket fraværet i laget?

Har noen spillere sluttet på grunn av Covid-19?

Har du noen tanker om hvorfor noen sluttet?

Hvordan har du motivert spillerne til å trene under Covid-19?

Hvilke tilpasninger har du gjort i treningen pga. Covid-19?

Har treningsrutinene deres endret seg pga. Covid-19?

Hvilke psykiske og fysiske konsekvenser har Covid-19 hatt for dine spillere?

Har du gjort deg noen positive erfaringer med laget i løp av Covid-perioden?

Hvis ja: er dette noe du kan dra nytte av når pandemien er over?

Hvordan har Covid-19 påvirket deg personlig i trenerrollen?

Har du laget et eget opplegg for egentrening?

Har du noen flere tanker/kommentarer som vi ikke har snakket om?