

Torgeir Hoås

"Bonuskampene"

En intervjuundersøkelse om hvordan norske topptrenere i fotball forbereder laget til kamp på bortebane.

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2012

Forord

Et siste punktum er satt for oppgaven som konstant har vært mine tanker det siste året. Hver dag har jeg våknet opp til nettavisene som lyser i mot meg, med overskrifter som: ”Håper vi får en trepoenger på bortebane i år.”, ”Endelig borteseier for RBK.”, ”Vikings første borteseier på elleve måneder.”, ”Tar Tromsø sin første borteseier?”, ”Vil ta livet av bortespøkelset” og ”Årets første borteseier i Tippeligaen.” Disse overskriftene kan gjøre min studie svært tidsaktuell, men på samme tid har de vært plagsomme i tider hvor jeg har prøvd å legge tankene til side.

Til tross for noen søvnløse netter, må jeg understreke at jeg har opplevd denne prosessen som meget lærerik og interessant. Dette skyldes først og fremst min oppriktige interesse for studiens tema.

Studien har krevd sine bidragsytere, som alle fortjener en stor takk:

- De 16 trenerne som ble med på denne studien. Til tross for meget hektiske dager i sesonginnspurten 2011, presterte dere å sette av tid til en ivrig NIH-student.
- Spillere og baneansvarlige i hver klubb, som var med på å styrke og berike denne studien.
- Min veileder Geir Jordet som fant tid til tilbakemeldinger, råd og tips gjennom hele arbeidet med masteroppgaven.
- Mine brødre Jon Arne og Øyvind for kritiske blikk, korrektur, samt samtaler om studiens tema.
- Aksel Bergo, Richard Pollard, Sandy Wolfson, Tor Einar Andersen, Øystein Bondhus og Espen Frøystveit. Dere har vært til hjelp på hver deres måte.
- Mine kompiser Aksel, Erik, Øyvind, Lars Tore og Knut for våres faglige og ikke minst ikke-faglige samtaler igjennom de siste årene ved NIH.
- Min kjære samboer, Marita, for at du er såpass fotballinteressert, og at vi derfor kunne diskutere studiens tema til alle døgnets timer.

Oslo, 18.05.2012. Torgeir Hoås

Sammendrag

Hovedhensikten med denne studien har vært å belyse hvordan norske topptrenere i fotball forbereder sine lag til å prestere på bortebane. Forskningen tar utgangspunkt i Courneya og Carron (1992) og Pollard (1986) sine modeller av hjemmebanefordelen. På bakgrunn av disse ble det utarbeidet en intervjuguide, og semi-strukturerte intervju av 16 trenere i Tippeligaen 2011 ble gjennomført.

I studien ble følgende problemstillinger belyst; 1. *”Hvordan beskriver tippeligatrenerne lagets forberedelser til bortekamp, med hensyn til (a) kjennskap til omgivelsene, (b) taktikk, (c) reise, (d) dommer, (e) publikum og (f) psykologiske faktorer.* 2. *”Er det noen sammenheng mellom det tippeligatrenerne sier om sine forberedelser til bortekamp og deres prestasjoner borte i sesongen 2011?”* og 3. *”Hva mener tippeligatrenerne påvirker hjemmebanefordelen?”*

Et overordnet funn i denne studien er at trenerne velger ulike forberedelsesmetoder frem mot bortekampene. Faktorene *taktikk* og *kjennskap til omgivelsene* er de som får mest oppmerksomhet. Funnene viser videre at tolv lag forbereder seg annerledes, fordi betingelsene *er* annerledes på bortebane, mens fire lag velger å forberede seg likt som før hjemmekamper. Videre ser man at lag som gjør spesielle forberedelser for å minimere ulempen ved å spille borte oppnår signifikant bedre resultater, sammenlignet med de som ikke gjør det samme.

Nøkkelord: forberedelse, prestasjon, bortebane, kjennskap til omgivelser, taktikk, reise, publikum, dommer, psykologiske faktorer, fotball

Tabelloversikt

Tabell 1. Poeng tatt i Tippeligaen 2011: Antall poeng tatt på hjemme- og bortebane, differansen mellom hjemme- og bortebane, samt den totale poengt..... 41

Tabell 2. Gjennomsnitt, standardavvik, min- og maksverdi av hvilke faktorer trenerne i Tippeligaen 2011 mener bidrar til hjemmebanefordelen. Faktorene er psykologiske faktorer (1), reise (2), taktikk (3), kjennskap til omgivelsene (4), publikum (5), dommer (6) og andre (7). 44

Tabell 3. Oversikt over ball, underlag og banestørrelse hos lagene i Tippeligaen 2011 45

Figuroversikt

Figur 1. Hjemmebanefordelens og tilskuersnittets utvikling i Norge fra 2001-2008. Modell fra Jordet og Bendiksen (2008)	13
Figur 2. Rammeverk for kampstedsforskning.	15
Figur 3 Spillestil relatert til organiseringsbegrepene og andre påvirkningsfaktorer. Modifisert modell fra Holm et al. (1998).....	19
Figur 4. Prosentvis poengfangst på bortebane for Tippeligaen 2011. De 16 lagene var Stabæk (STB), Molde (MFK), Fredrikstad (FFK), Odd Grenland (ODD), Vålerenga (VIF), Brann (SKB), Lillestrøm (LSK), Rosenborg (RBK), Tromsø (TIL), Sogndal (SIL), Ålesund (AAFK), Haugesund (HFK), Viking (VIK), Start (STA), Strømsgodset (STR) og Sarpsborg 08 (S08).	42
Figur 5. Hjemmebanefordelens og tilskuersnittets utvikling i Norge fra 2001-2011. Videreført figur fra Bendiksen & Jordet (2008)	43
Figur 6. Gjennomsnittsverdi (1-7) for hvilke faktorer topptrenere mener fører til hjemmebanefordel.	44
Figur 7. Antall lag som trener med, og ikke med, motstanderlagets ball før bortekamp, samt begrunnelse for valgene. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.....	47
Figur 8. Antall lag som trener, og ikke trener, på underlag som ligner kampunderlaget før bortekamp, samt begrunnelse for valg. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.	48
Figur 9. Antall trenere som gjør, og ikke gjør, taktiske endringer før bortekamper, samt begrunnelse for valgene. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.....	54
Figur 10. Antall lag som oftest reiser dagen før, og på kampdag, til bortekamper, samt begrunnelse for valgene. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.....	56
Figur 11. Antall trenere og tiltakene de gjør for at dommeren ikke skal påvirke deres prestasjon negativt på bortebane, samt begrunnelse for deres valg. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.	60
Figur 12. Antall trenere, og tiltakene de gjør for at publikum ikke skal påvirke deres prestasjon negativt på bortebane, samt begrunnelse for valgene. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.	62

Innhold

Forord	3
Sammendrag	4
Tabelloversikt.....	5
Figuroversikt	6
Innhold	7
1.0 Innledning.....	10
1.1 Introduksjon.....	11
1.2 Hjemmebanefordelens eksistens.....	12
1.2.1 Prestere under press.....	13
1.2.2 Trenerne og supporterens syn på hjemmebanefordelen?	14
2.0 Teori og forskningslitteratur.....	15
2.1 Kjennskap til omgivelsene.	18
2.2 Taktikk.....	19
2.3 Reise	21
2.4 Dommer	22
2.5 Publikum	23
2.6 Psykologiske faktorer	25
2.7 Forberedelse til kamp.....	27
2.8 Forskernes praktiske råd.....	27
2.9 Problemstilling	29
3.0 Metode	30
3.1 Utvalg.....	30
3.2 Semi-strukturert intervjuundersøkelse	30
3.3 Intervjuguide.....	31
3.4 Gjennomføring.....	31
3.5 Analyse.....	33
3.5.1 Kvalitative analyser.....	33
3.5.2 Kvantitative analyser.....	34

3.6 Undersøkelsens reliabilitet og validitet.....	35
3.6.1 Reliabilitetskontroll.....	37
3.6.2 Metodiske svakheter.....	37
3.7 Refleksjoner rundt egen rolle som forsker.....	38
3.8 Etiske betraktninger.....	39
4.0 Resultater	41
4.1 Poeng tatt på hjemme- og bortebane i Tippeligaen 2011.....	41
4.2 Hva påvirker hjemmebanefordelen?	43
4.3 Hvordan forberede laget med hensyn til omgivelsene?.....	45
4.3.1 Kjennskap til ballen.....	46
4.3.2 Kjennskap til underlag	47
4.3.3 Kjennskap til banestørrelse	48
4.3.4 Gir informasjon om omgivelsene.....	49
4.3.5 Ønsket bortekamper i treningskampene.....	50
4.4 Hvordan forberede laget med hensyn til taktikk?	50
4.4.1 Bortekamp er bonuskamp	50
4.4.2 Presshøydeendring	51
4.4.3 Formasjonsendring.....	52
4.4.4 Laguttaksendring.....	52
4.5 Hvordan forberede laget med hensyn til reise?	54
4.5.1 Et ønske om å skape likhet.....	56
4.5.2 Rutiner på kampdag	56
4.5.3 Treningen før bortekamp.....	57
4.6. Hvordan forberede laget med hensyn til dommerne?.....	58
4.7 Hvordan forberede laget med hensyn til publikum?.....	60
4.7.1 Vende hjemmepublikum mot eget lag	60
4.7.2 Publikum og spenningsregulering.....	61
4.8 Hvordan forberede laget med hensyn til psykologiske faktorer?	62
4.8.1 Unngår å snakke om vanskeligheter	64
4.8.2 Mental trening som en del av forberedelsene	65
4.9 Finnes det sammenheng mellom forberedelse og resultat?	65
4.9.2 Taktikk	65
4.9.1 Kjennskap til omgivelsene	66
4.9.3 Reise.....	66
4.10 En interaksjon mellom faktorer	67
5.0 Diskusjon.....	68
5.1 Hjemmebanefordelens utvikling i Tippeligaen.....	69
5.2 Hva påvirker hjemmebanefordelen?	69
5.3 Hvordan forberedes laget med hensyn til omgivelsene?	70

5.3.1	Er unngåelsesstrategien den beste løsningen?	71
5.3.2	”Synlige” og ”usynlige” forberedelser	72
5.4	Hvordan forberedes laget med hensyn til taktikk?	72
5.4.1	Taktiske valg med hensyn til publikum og forventinger til kampen	73
5.5	Hvordan forberedes laget med hensyn til reise?	74
5.5.1	Likhet i forberedelsen	74
5.5.2	Rutinebrudd	75
5.5.3	Bør man ta hensyn til trettheten som følge av reisen?	75
5.6	Hvordan forberedes laget med hensyn til dommerne?	76
5.6.1	Dømming på trening og spesifisitet	76
5.7	Hvordan forberedes laget med hensyn til publikum?	76
5.7.1	Vende publikum mot eget lag	77
5.8	Hvordan forberedes laget med hensyn til psykologiske faktorer?	77
5.8.1	Unge spillere og mentale ferdigheter	78
5.8.2	Spenningsregulering	78
5.9	Sammenhengen mellom forberedelse og resultat	79
5.10	Praktiske implikasjoner	80
6.0	Oppsummering og avslutning	82
6.1	Fremtidig forskning	82
Referanser	84
Vedlegg	91
Vedlegg A:	Samtykkeerklæring	92
Vedlegg B:	Intervjuguide	93
Vedlegg C:	Reliabilitetskontroll	95
Vedlegg D:	Mail til baneansvarlige	96
Vedlegg E:	Tillatelse for bruk av Figur 1	97
Vedlegg 6:	Tillatelse fra NSD	98

1.0 Innledning

I mine siste år som fotballspiller og trener, har jeg blitt mer og mer interessert i fenomenet som vi omtaler som hjemmebanefordelen. Det faktum at det tas signifikant flere poeng på hjemmebane enn hva tilfellet er på bortebane var derfor noe jeg tidlig bestemte meg for å finne mer ut av.

Tankene går tilbake til 2006, da jeg spilte min første sesong for Sogndal i Adeccoligaen. En av de siste kampene denne sesongen var mot Tromsdalen borte (!). Tidlig søndags morgen reiste vi opp til Tromsø, og vi ble møtt med kraftig vind og snøfall i det vi gikk ut av flyet. Vi ankom stadion, og hjelpemannskapet var i full sving med å måke banen for snø. Garderobene lå om lag 200 meter fra selve banen, som førte til at vi måtte "bane oss vei" gjennom snøen for så å entre det arenaen. Kampen begynte. Som kjent er temperaturen ofte på blå side i Tromsø på denne tiden av året, noe som førte til at ballen ikke oppførte seg som "normalt" mot det glatte underlaget. Kroppen var tung, både mentalt og fysisk. Jeg skjønnte hvordan dette ville gå. Resultatet av kampen sier seg selv.

Denne opplevelsen har i ettertid fått meg til å undre; hadde min og lagets prestasjon blitt annerledes uten disse "uventede" elementene? Kunne vi gjort mer hensiktsmessige forberedelser? Jeg tenker tilbake på da landslaget trente i svarte søppelsekker før USA-VM, for at spillerne skulle tilvenne seg varmen. Burde vi gjort det motsatte?

Nysgjerrigheten min rundt slike spørsmål ble "trigget", og slik ble opplevelsen også en inspirasjonskilde for denne oppgaven.

For å tilegne mer kunnskap rundt de overstående problemstillingene, har jeg søkt hjelp hos landets elitetrenerne. Hvordan forbereder de laget til spill på bortebane?

1.1 Introduksjon

Hjemmebanefordelen er et godt dokumentert og velkjent fenomen i de fleste idretter (Courneya & Carron, 1992). Den mest brukte definisjonen for dette fenomenet er presentert av Courneya og Carron (1992), som omtaler hjemmebanefordelen på følgende måte:

Home advantage is the term used to describe the consistent finding that home teams in sport competitions win over 50% of the games played under a balanced home and away schedule (s. 13).

Definisjonen forteller oss at et lag har en hjemmebanefordel dersom man vinner over 50 prosent av kampene på hjemmebane i en balansert hjemme-bortebane serie. I dette ligger at man møter lagene like mange ganger på hjemmebane som på bortebane (altså slik som i Tippeligaen 2011).

Denne definisjonen på hjemmebanefordelen kan oppleves som litt mangelfull, da den ikke tar høyde for eventuelle uavgjortkamper, som i fotball gir ett poeng. Av den grunn har jeg gjort endringer i den overstående definisjonen:

Hjemmebanefordelen er termen som brukes til å forklare at hjemmelag over tid vinner mer enn 50 prosent av sine poeng på hjemmebane, i seriespill der lagene møter hverandre like mange ganger hjemme som borte.

I denne studien vil forskning gjort på hjemmebanefordelen ligge til grunn for undersøkelsen av hvordan topptrenere i Norge forbereder laget til spill på bortebane. På denne måten de eventuelle ulempene ved å spille borte bli presentert, for videre å se hva trenerne gjør for å redusere disse. I tillegg vil jeg undersøke hvorvidt det finnes en sammenheng mellom forberedelse og resultat på bortebane, samt å gi svar på hva topptrenere mener påvirker hjemmebanefordelen.

1.2 Hjemmebanefordelens eksistens

Hjemmebanefordelen i idrettssammenheng er et fenomen som ofte blir diskutert i forskningen (Corneya & Carron, 1992). Fra slutten av 80-tallet og frem til i dag har den vært utgangspunktet for flere studier.

Balmer, Nevill og Williams (2001; 2003) undersøkte hjemmebanefordelen i olympiske sommer- og vinterleker. Innenfor alle idrettsgrenene i de olympiske leker var det en signifikant hjemmebanefordel. Den var større i idretter der dommeren bestemte poenggivningen og hvem som skulle vinne (for eksempel kunstløp), enn i idretter der det ble benyttet objektiv dømming (for eksempel skøyteløp). De konkluderte med at dette kunne ha sammenheng med publikumspåvirkningen. Også Clarke (2000) undersøkte hjemmebanefordelen i de samme arrangementene. Han konkluderte med at vertslandet vant om lag tre ganger så mange medaljer på hjemmebane, enn hva som var tilfellet på bortebane.

Å konkurrere på hjemmebane har også vist seg å være gunstig i andre individuelle idretter. For eksempel innen skøyter (Koning, 2005), tennis og golf (Nevill, Holder, Bardsley, Calvert & Jones, 1997), boksing og turn (Balmer, Nevill & Williams, 2003).

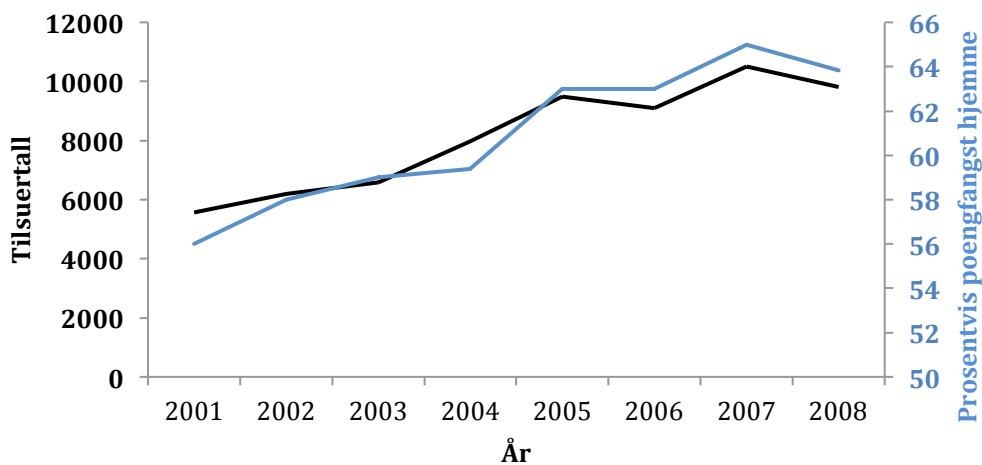
Dowie presenterte en studie der han så på vertsnasjonenes suksess i fotball-VM (ref. i Pollard, 2005). I alle elleve mesterskapene fra 1930 hadde arrangørlandene lyktes med å nå minimum kvartfinale. (I denne sammenhengen kan man trekke frem Sveriges overraskende VM-sølv i 1958 på hjemmebane, der de kun ble slått av Brasil (5-2).).

Hjemmebanefordelen eksisterer også uavhengig av nasjonalitet. I 2006 utførte Pollard en undersøkelse av hjemmebanefordelen i fotball, hvor han samlet inn data fra 72 forskjellige land, over seks sesonger. I alle landene, med ett unntak (Andorra 48,9), viste det seg å være en hjemmebanefordel. Pollard viste at den høyeste hjemmebanefordelen eksisterte i Balkan-landene. Aller høyest score hadde Bosnia (78,9%), dernest Albania (77,2%). I Skandinavia har fordelene ved å spille hjemme vært noe lavere, med et gjennomsnitt på 57,3% (Pollard, 2006b). Pollard (2006b) diskuterer årsaken til at Balkan-landene har den største hjemmebanefordelen ved å trekke inn teori om territorisk dominans. Carron, Hausenblas og Eys (2005) skriver følgende: "Territoriality represents a perception of proprietary rights over a physical space. Perceptions of territoriality contribute to group morale and individual satisfaction." (s. 59). I lys av dette mener Pollard (2006b) at det er grunn til å anta at Balkan-

landene, med sin historiske særegenhet (krig, religion og landsdeling), vil oppleve større ”behov” for å beskytte sitt territorium, og at dette vil bidra til å forsterke fordelene ytterligere.

Pollard (under trykking) undersøkte om fordelene med å spille hjemme også eksisterte i kvinnefotball. Han studerte 26 europeiske land over en seks års periode. Ut fra resultatene kunne man se at hjemmebanefordelen eksisterte i alle land, men den var signifikant lavere enn hos menn. Pollard antok at dette skyldtes mangelen av publikumspåvirkning. Videre viste undersøkelsen at fordelene var størst i de skandinaviske landene, noe han mente kunne ha sammenheng med at idrettens popularitet og status var noe større i disse landene.

I følge Pollard (2006b) hadde man i Norge en hjemmebanefordel på 57,82 da han analyserte seks sesonger av Tippeligaen (1997-2003). Jordet og Bendiksen (2008) presenterte hjemmebanefordelens og tilskuersnittets utvikling i Tippeligaen med en graf som viser at fordelene ved å spille på hjemmebane har økt fra 2001 frem til 2008. Økningen ser ut til å være i takt med det gjennomsnittlige tilskuertallet (figur 1).



Figur 1. Hjemmebanefordelens og tilskuersnittets utvikling i Norge fra 2001-2008. Modell fra Jordet og Bendiksen (2008)

1.2.1 Prestere under press

Imidlertid viser studier også at det ikke nødvendigvis alltid er en fordel å konkurrere på hjemmebane. Studier har antydnet at utøvere kan prestere svakere enn hva som er forventet, dersom presset og forventningene blir for store (Jordet, 2008; Baumeister, 1984).

Dette fenomenet kan omtales som å ”kveles under press” (Baumeister, 1984). Forventningene om gode prestasjoner og resultater på hjemmebane *kan* ødelegge hjemmelagets prestasjon. Eksempelvis fant Dohmen (2008) at hjemmelaget hadde større sannsynlighet for å misse på straffespark enn bortelaget. Det ble begrunnet med at presset og forventningene fra publikum påvirket spillerne negativt.

1.2.2 Trenerne og supporterers syn på hjemmebanefordelen?

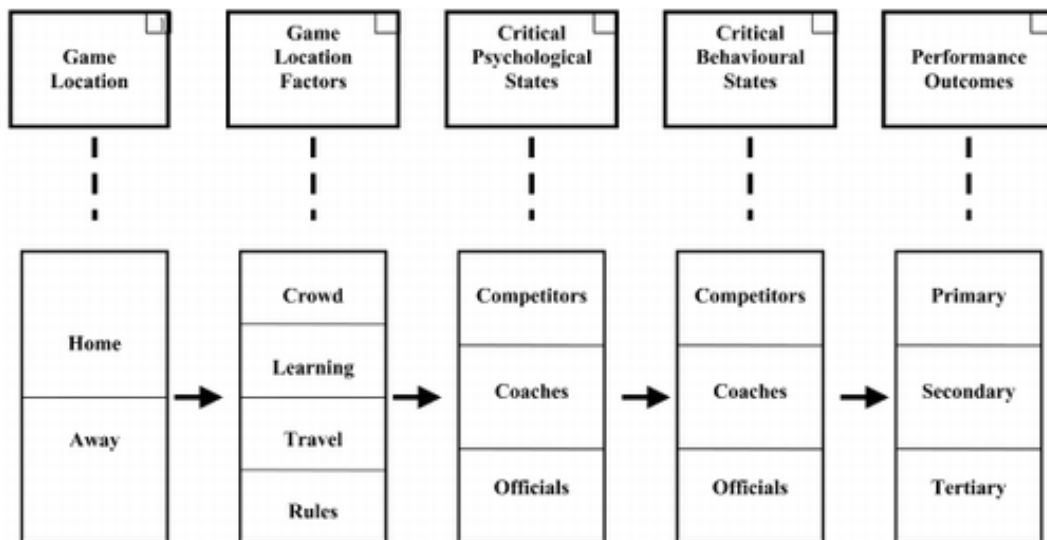
Gayton, Brioda og Elgee (2001) undersøkte hva 144 high-school-trenerne mente forårsaket hjemmebanefordelen. Trenerne hevdet at kjennskap til omgivelsene, reise, publikum, dommerfeil og selvoppfyllende profeti alle var bidragsfaktorer. Kjennskap til omgivelsene var den de mente påvirket mest, mens dommerfeil var den minst betydningsfulle.

Wolfson, Wakelin og Lewis (2005) undersøkte engelske supporterers opplevelse av deres bidrag til hjemmebanefordelen. Dette gjorde de ved å plassere en spørreundersøkelse på supporternettsteder. Supportererne mente at publikumsstøtten var det største bidraget til fenomenet, og signifikant større enn både kjennskap til omgivelsene, reise og dommer.

Med andre ord viser det overstående at fordelene med å konkurrere på hjemmebane er et godt dokumentert fenomen. Den eksisterer både på profesjonelt og amatørnivå, i individuelle- og lagidretter, og den eksisterer uavhengig av kjønn og nasjonalitet. Imidlertid er både forskere, trenere og supportere uenige i hva som bidrar mest til denne fordelene.

2.0 Teori og forskningslitteratur

Min undersøkelse vil ta utgangspunkt i modellene til Courneya og Carron (1992) og Pollard (1986). Av den grunn vil jeg først presentere disse forfatternes modeller av hjemmebanefordelen. Disse vil jeg bruke som utgangspunkt, før jeg senere viser til annen forskning som kan gi dypere innsikt i fenomenet.



Figur 2. Rammeverk for kampstedsforskning.¹

Figur 1 viser at forskning på kampsted tar utgangspunkt i fem komponenter: kampsted, kampstedsfaktorer, kritiske psykologiske tilstander, kritiske atferdsmessige tilstander og prestasjonsutfall.

Kampsted er termen som brukes til å beskrive kampstedet. Courneya og Carron opererer her med to alternativer; hjemme eller borte. Hvorvidt man spiller hjemme eller borte kan videre påvirke kampstedsfaktorer. *Kampstedsfaktorer* omhandler påvirkningen av publikum, læring, reise og regler. Publikumsfaktoren skal reflektere sosial og positiv støtte som hjemmelaget mottar fra sitt publikum. Læringsfaktoren handler om hjemmelagets kjennskap til omgivelsene. Dette kan eksempelvis være underlag, ball og størrelse. Reisefaktoren omhandler at reisen kan påvirke utøverne negativt både fysisk og mentalt. Med regelfaktoren

¹ Fra "The home advantage in sport competitions: A literature review" av Courneya og Carron (1992) *Journal of Sport and exercise Psychology*, 14, s.14. Copyright 1992 Human Kinetics. Gjengitt med tillatelse (Vedlegg E).

menes at regler, i enkelte idretter, favoriserer hjemmelaget. Courneya og Carron (1992) hevder at disse faktorene videre kan føre til ulike mentale tilstander. De *kritiske psykologiske tilstandene* kan påvirke både *utøvere, trenere og dommere*. Noen potensielle kognitive tilstander kan være forandringer i selvtillit, forventninger, angst, samt bekymring rundt egen prestasjon. *Kritiske atferdsmessige tilstander* må bli påvirket, dersom kampsted influerer på prestasjon (Courneya & Carron, 1992). Både *utøvere, trenere og dommere* kan bli påvirket. For utøvere kan dette eksempelvis være innsats og aggressivitet. Hos trenere kan det være strategiske og taktiske valg, mens det for dommere kan det være subjektive avgjørelser. *Prestasjonsutfall* er utfallet de nevnte faktorene og tilstandene medfører. Utfallene deles videre i tre underkategorier; *primær*, der man måler prestasjonen av kampen i forhold til gjennomføringen. Eksempelvis kan dette være ballinnhav. *Sekundær* reflekterer vanligvis hvor mange mål som er scoret, eller sluppet inn. Mens, *tertiær* er den mest brukte måten å måle utfallet i en kamp på, da man ser på om det ble seier, uavgjort eller tap.

Modellen til Courneya og Carron (1992) synes å være oversiktlig, men den kan også fremstå noe mangelfull og misvisende. Den viser oss at kampstedet påvirker kampstedsfaktorer. Kampstedsfaktorene influerer videre kritiske psykologiske tilstander hos utøvere, trenere og spillere. Videre påvirker de kritiske psykologiske tilstandene kritiske atferdsmessige tilstander. Slik kan det synes som om de atferdsmessige tilstandene hos spillere, trenere og dommere ikke påvirker psykologiske tilstander. I lys av forskning, som senere vil bli presentert, kan man anta at atferdsmessige tilstander også kan influere på den mentale tilstanden hos spillerne. Derfor vil jeg hevde at interaksjonen mellom de ulike delene av denne modellen er mer sammensatt enn det Courneya og Carron (1992) sin fremstilling kan synes å vise.

Pollard (1986) benytter et noe annerledes rammeverk i sine studier av hjemmebanefordelen. Han presenterer seks faktorer som mulige forklaringer, samt interaksjonen mellom disse. Han presenterte dem på følgende måte:

1. Publikumsstøtte – Hjemmepublikummet kan stimulere til økt energi og styrke i favør hjemmelaget, skremme motstanderlaget og hylle bra spill.
2. Reisebelastning – Å reise er slitsomt, og det kan ha en negativ effekt på prestasjonen.
3. Kjennskap til omgivelsene – Spillerne vil være mer kjent med kampstedets omgivelser. I internasjonale kamper kan også mat og klima påvirke.
4. Dommerfeil – Det er å anta at publikum kan påvirke dommerne i favør hjemmelaget.
5. Spesiell taktikk – Det er en tendens til at bortelag adopterer en mer defensiv taktikk, som videre kan føre til at hjemmelaget vinner en psykologisk fordel.
6. Psykologiske faktorer – Troen på at det er en fordel å spille på hjemmebane, kan føre til at fordelene opprettholdes.

Her ser vi at Pollard benytter de samme faktorene som Courneya og Carron (1992) delte inn i *kampstedsfaktorer*, *kritiske psykologiske tilstander* og *kritiske atferdsmessige tilstander*. Vi finner igjen de samme innenfor *kampstedsfaktorer*: reise, dommer, kjennskap til omgivelser og publikum. Taktikk klassifiserte Courneya og Carron (1992) under *kritiske atferdsmessige tilstander*, samt psykologiske faktorer under *kritiske psykologiske tilstander*.

Videre i teoridelen vil jeg presentere de seks faktorene Courneya og Carron (1992) og Pollard (1986) hevder kan influere på hjemmebanefordelen. Disse er *kjennskap til omgivelsene*, *taktikk*, *reise*, *dommer*, *publikum* og *psykologiske faktorer*. Forskningen på de ulike faktorene er som oftest kvantitative og deskriptive, og få studier forklarer oss *hvorfor* "funnene" påvirker hjemmebanefordelen. For eksempel kan studiene vise oss at lag som reiser til bortekamp, kan oppleve tretthet og brudd på rutiner, men det følger liten diskusjon om hvorfor dette påvirker prestasjonen. Av den grunn vil jeg svært kort forsøke å finne mulige forklaringer i andre fagfelt, som fysiolog, treningsteori, psykologi og sosialpsykologi.

2.1 Kjennskap til omgivelsene.

Kjennskap til underlag, ball, banestørrelse, lys, farger etc. er elementer som kan føre til at hjemmelaget vinner en fordel. "Kjennskap til omgivelsene" blir ofte nevnt i forskningen, men Courneya og Carron (1992) hevder likevel at det finnes få bevis for faktorens betydning.

Pollard (1986) fant ut at de to lagene med henholdsvis størst og minst bane, hadde en hjemmebanefordel på 65,6 prosent da han studerte profesjonell engelsk fotball fra 1981 til 1984. De resterende lagene hadde en hjemmebanefordel på 64,9 prosent. Med dette resultatet hevdet han at de lagene som hadde baner som skilte seg ut, oppnådde en større hjemmebanefordel. Studien får støtte fra Clarke og Norman (1995), som viste at lag som spiller på en bane som skiller seg ut i størrelse og underlag, kan oppleve en større fordel, samt Barnett og Hilditch (1993), som fant at lag som spilte på kunstgress hadde en signifikant ($P < 0,01$) høyere hjemmebanefordel. Den sist nevnte undersøkelsen ble gjort i England, og bidro til at dette underlaget ikke lenger er godkjent i engelske og skotske fotballigaer (Pollard, 2008).

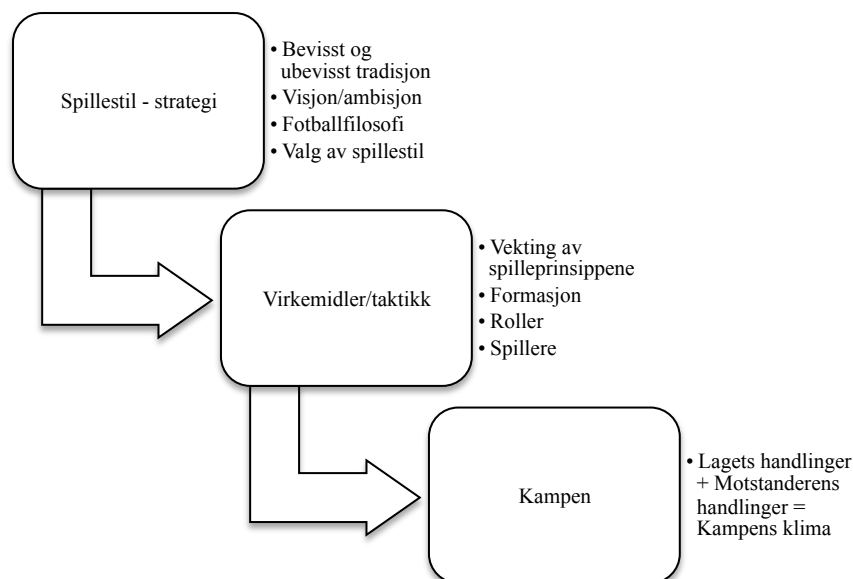
Dosseville (2007) presenterte en fransk studie som undersøkte om kjennskap til matchballen bidro til større hjemmebanefordel. I fransk fotball benytter man, som i Tippeligaen 2011, ulike balleverandører. I kamper hvor lagene benyttet samme ball, tok bortelagene i snitt 1,2 prosent flere poeng, enn hva som var tilfelle når den var ulik. Av den grunn konkluderte han med at kjennskap til ballen er en faktor som påvirker hjemmebanefordelen. Frøystveit (2010) videreførte denne studien, og gjorde en intervensjonsstudie med det daværende andredivisjonslaget Strømmen IL. Laget trente med motstanderens matchball, fem dager i uken, før bortekampen. Ved bruk av denne kontekstuelle spesifisitetstreningen økte Strømmen IL sin uttelling på bortebane med 56 prosent. Det er her verdt å nevne at laget byttet trener under intervensjonen, noe som muligens influerte på dette resultatet.

En annen studie som undersøkte bidraget av hjemmelagets kjennskap til omgivelsene, ble utført av Moore og Brylinsky (1995). Et kvinnelig og et mannlige college-basketballag spilte sine hjemmekamper på fem ulike arenaer i påvente av ny hjemmearena. Forskerne mente at dersom kjennskap til omgivelsene skulle påvirke fordelene med å spille hjemme, ville denne her bli eliminert. Til tross for "ny" stadion hver hjemmekamp, dro de imidlertid fremdeles nytte av å spille "hjemme". Av den grunn konkluderte forskerne med at kjennskap til omgivelsene ikke var forklaringen på fenomenet. Her må det påpekes at kun 18 kamper ble

brukt som grunnlag i denne studien. Willkinson og Pollard (2006) viste derimot at hjemmebanefordelen var lavere i første sesong på ny arena hos profesjonelle baseball-, basketball- og hockeylag. 26 av 37 lag som skiftet arena opplevde lavere fordel i sin første sesong, men den økte etter hvert som laget ble kjent med den nye arenaen. Den totale reduksjonen i hjemmebanefordel etter første år var signifikant lavere enn den opprinnelige, men varierte mellom de ulike idrettene.

2.2 Taktikk

Både Pollard (1986) og Courneya og Carron (1992) benytter begrepene *taktikk* og *strategi* om hverandre. Selv om man kan forstå hva som menes, er begrepene ikke helt synonyme. Holm, Drillo, Larsen, Natvig og Sigmundstad (1998) fremstiller henholdsvis strategi og taktikk på følgende måte:



Figur 3 Spillestil relatert til organiseringsbegrepene og andre påvirkningsfaktorer. Modifisert modell fra Holm et al. (1998)

Ut i fra denne modellen ser man at taktikk er virkemidlene laget bruker i forbindelse med kampen, eller ”lagets kollektive retningslinjer i forbindelse med en kamp” (Bergo, Johansen, Larsen & Morisbak, 2002, s. 66). Verken Courneya og Carron (1992) eller Pollard (1986) beskriver hva de mener med *defensiv taktikk*, når de hevder at bortelagene ofte benytter seg av den type taktikk. Derfor velger jeg å ta utgangspunkt i figur 3 (virkemidler/taktikk) i denne studien. Ut i fra figuren *kan* en defensiv taktikk være et større fokus på å hindre gjennombrudd, gjennom å ha balanse, dybde og konsentrering i forsvar, samt å benytte en

formasjon og spillere som man mener øker sannsynligheten for at man lykkes med denne planen. I tillegg er det verdt å nevne at man skiller mellom lagets taktikk i kamp, og taktikk som en del av spillernes handlingsvalg (Bergo et al. 2002). På grunn av mine metodiske valg, vil jeg stort sett referere til lagets taktikk i kamp når jeg bruker ordet ”taktikk”.

At lag planlegger en annen type taktikk på bortebane, sammenlignet med hjemme, er en faktor som kan føre til økt hjemmebanefordel (Courneya & Carron, 1992). Også Pollard (1986) hevder at bortelags bruk av en mer defensiv og forsiktig taktikk kan bidra til dette. Han viser til finalespill i Europa Cup, der totalscore etter hjemme- og bortekamp avgjør hvem som går videre. Der vil et lite tap på bortebane i første kamp ofte bli betraktet som et respektabelt resultat. Fordelen med å spille hjemmekamper viser seg å være større i disse kampene enn i innenlandske ligaer. Pollard (2005) antyder at dette *kan* tilskrives bortelagets defensive og forsiktige taktikk.

Carron og Dennis (1999) konkluderte med at lag i National Hockey League ofte planla en mer defensivt orientert taktikk på bortebane. Studien til Tucker, Mellalieu, James og Taylor (2005) viser at den samme tendensen eksisterer i profesjonell fotball. Til tross for disse konklusjonene viste bare Carron og Dennis (1999) hva *lagets taktikk* på bortebane var, da de gjennomførte intervju med trenerne i tillegg til videoanalyse. Tucker et al. benyttet kun videoanalyse og på den måten studerte de også *spillernes taktikk*, som altså er en del av spillernes handlingsvalg.

Tenga, Holme Ronglan og Bahr (2010) analyserte hvordan taktikken til profesjonelle lag i Norge forandret seg ved spill på bortebane sammenlignet med hjemmebane. Studien viser blant annet at lag var mer offensivt orientert ved spill på egen arena, og mer defensivt orientert ved spill på bortebanen. Videre fant de at kontringsangrep var mer effektivt enn ”oppbyggende” angrep mot et forsvar i ubalanse hjemme, men ikke borte. I lys av dette antyder Tenga et al. at man bør adoptere det offensivt orienterte spillet også på bortebane. Dette forslaget får støtte fra Pollard (2008a), som hevder at lag som velger en mer defensiv taktikk på bortebane gir vertene en psykologisk fordel ved å ”innrømme” at hjemmebane er en fordel.

2.3 Reise

En del av det å konkurrere i idretten handler om å måtte reise. Slike reiser kan påvirke individer både fysisk og psykisk (Reilly, Atkinson & Waterhouse, 1997). Derfor kan det være grunn til anta at reisepåkjenningen påvirker prestasjonen til bortelaget.

Carron og Courneya (1991) og Carron og Pace (1992) fant ut at det ble en liten økning i hjemmefordelen når bortelaget hadde en lang busstur før kamp. Brown, Van Paalte, Brewer og Cornelius (2002) sin studie støtter også teorien om at reise påvirker noe ved det å spille borte. De analyserte resultatene fra 3914 landslagskamper, som inkluderte 32 lag, over en elleve-års periode. Resultatene viste at bortelagene scoret færre mål og slapp inn flere mål når de hadde lengre reiseavstand. Av den grunn konkluderte de med at reiseavstanden har betydning for prestasjonen på bortebane.

Derimot viste Pollard (1986) at reiseavstanden ikke hadde påvirkning på hjemmebanefordelen da han analyserte profesjonelle engelske fotballag som reiste henholdsvis mer og mindre enn 32 mil (200 miles) til sine bortekamper. Hjemmebanefordelen var på 64,3 prosent hos begge gruppene. Studien får støtte av Gayton og Coombs (1995) som forsket på hjemmebanefordelen i high school basketball. De registrerte at fordelene var omtrent lik både i amatør- og profesjonelle ligaer. På grunn av at amatørslagene, i motsetning til de profesjonelle, har kort reise til sine bortekamper, konkluderte de med at effekten reise har på hjemmebanefordelen var minimal.

Siden tretthet, som følge av reisen, er diskutert som en årsak til hjemmebanefordelen analyserte Dowie (1982) engelske kamper fra 1960-1961-sesongen til 1980-1981-sesongen. Der så han på hvilket tidspunkt i kampen målene ble scoret. Han antok at hjemmelaget ville score flest mål mot slutten av kampene, da trettheten blant bortespillerne ville komme til syne. Resultatene viste imidlertid at hjemme/borte-målforskjellen var konstant gjennom hele kampen. Derfor konkluderte han med at tretthet ikke er noen bidragsgivende faktor. Men kan det ikke være slik at trettheten blant spillerne er der fra starten av kampen? Jeg vil heller hevde at denne studien viser at hjemmebanefordelen ikke blir større mot slutten av kampen, mer enn at trettheten ikke er en bidragsgivende faktor.

Lange reiser gjør at bortelaget ofte må overnatte på hotell eller lignende dagen før kamp. Det kan tenkes at en slik forberedelse kan påvirke prestasjonene på bortebane. Erlacher, Schredl

og Lakus (2009) undersøkte hvordan kvinnelige volleyballspillere rangerte sin egen søvnkvalitet før hjemme- og bortekamper. Før hjemmekampene sov spillerne hjemme, mens de før bortekampene sov på hotell. Studien viste at søvnkvaliteten var signifikant dårligere før bortekampene. Forfatterne fremstiller dette funnet som et bidrag til å forklare hjemmebanefordelen. Denne fremstillingen kan få støtte av Brodal (2007) som skriver at redusert søvnkvalitet kan føre til dårligere restitusjon, prestasjon, læring og hukommelse.

Waterhouse, Reilly og Edwards (2004) hevder at denne trettheten som følge av reisen blir forårsaket av brudd på normale rutiner, stress i forbindelse med reisen, samt dehydrering dersom man reiser med fly. I land der reisen går over tidssoner, vil også ”jet-lag” inngå som en del av reisefaktoren (Reilly et al. 1997).

2.4 Dommer

Dommeren er den øverste lederen i en fotballkamp, og skal sørge for at kampen forløper i tråd med spillereglene. Pollard (1986) skriver at det er flere bevis på at disse kan bli påvirket av publikum, og derfor kan bidra til å skape en hjemmebanefordel.

Lefebvre og Passer var de første som dokumenterte at bortelag i fotball fikk flere gule kort og flere straffespark imot enn hva tilfellet var for hjemmelaget (ref. i Pollard, 2005). Wolfson og Neave (2004) presenterte en lignende studie som viste at dommere gir bortelaget oftere røde og gule kort, samt at hjemmelaget får tildelt flere straffespark enn det gjestende lag.

Schwarz (2010) viser i sin studie at vertskapet får tildelt flere straffespark enn bortelaget. I tillegg viser han at dersom bortelaget får første straffe, er mulighetene for at hjemmelaget får kampens andre straffe signifikant større enn at bortelaget får straffe nummer to. I dette lyset hevder han at dommeren oftere gir en ”kompensasjons-straffe” til hjemmelaget enn til bortelaget. Studien baserte seg på 12 902 kamper fra tysk Bundesliga.

Innvirkningen publikum har på dommeravgjørelser ble testet i et eksperiment utført av Nevill, Balmer og Williams (2002). De samlet erfarne dommere til å avgjøre ulike situasjoner som de viste på video. Dommerne så disse både med og uten publikumslyd. Resultatet viste at dommerne dømte i disfavør av bortelaget i langt flere situasjoner da lyden fra publikum var til stede, sammenlignet med da de så videoen i stillhet. At trykk fra hjemmepublikummet påvirker dommeren, får også støtte fra Downward og Jones (2007). De fant at dommerfeil i

favør hjemmelaget økte i takt med størrelsen på publikum, da de analyserte 857 kamper over seks sesonger (1996-2002) i den engelske FA-cupen.

Ut i fra overstående kommer det frem at dommeren kan la seg påvirke av publikum. En forklaring her *kan* være *konformitetspresset* dommeren blir satt under. Bø (2005) definerer konformitet som ”dyptsittende personlighetsendringer – i holdning, handling og væremåte i retning av fellesverdier – som skyldes påvirkning av andre, ofte i form av forventnings- og gruppepress.” (s. 92-93). Asch (ref. i Bø, 2005) gjorde et eksperimentelt studie på et lignende gruppepress. Deltakerne fikk se fire linjer, der to av disse var like lange. Hver deltaker skulle finne ut hvilke disse var. De første som svarte på oppgaven var innleide skuespillere som svarte bevisst feil. Asch ville nemlig finne ut hvorvidt deltakerne fulgte etter skuespillernes svar. Hele 37 prosent av deltakerne endret svaret etter flertallet. Dersom man overfører dette funnet til fotballarenaen, kan publikum være flertallet som påvirker dommerens oppfattelse av hva som er riktig og galt, og videre føre til at dommerne tar avgjørelser de ellers ikke ville gjort. På denne måten er publikum med på å rettfærdiggjøre dommerens handlinger.

2.5 Publikum

Fotball blir ofte betegnet som en publikumsidrett. Dette får man bekreftet når man ser på fotballstadioner rundt om i verden. Store tribuner, og helst skal publikum sitte så nært kampen som mulig. Hjemmepublikummet er som oftest størst, og gir sin støtte til hjemmelaget, og det motsatte til gjestene. Her kan det være grunn til å anta at ikke bare dommeren, men også spillerne påvirkes.

Studiene som er utført på publikumsfaktoren har ofte brukt ulike målemetoder for å måle dens eksistens (eks. størrelse, intensitet² og lydnivå). Pollard (1986) mener at det kan være vanskelig å isolere hva publikums bidrag til økt hjemmebanefordel egentlig omhandler. Er det størrelse, intensitet, lydnivå eller en kombinasjon av alle tre? Er det hjemmelaget eller bortelaget som blir mest påvirket?

Schwartz og Barsky (1977) studerte Major League Baseball, og fant at fordelene med å spille hjemme varierte i takt med publikums intensitet. Høy intensitet blant publikum var mest gunstig. Hjemmelaget hadde en signifikant økning i seiersprosent, fra 48 prosent når

² Publikumsintensitet er termen som blir brukt for hvor fullsatt tribunen er i forhold til kapasitet.

intensiteten var liten (mindre enn 20 prosent), til 57 prosent når intensiteten var stor (over 40 prosent). Agnew og Carron (1994) gjorde en lignende undersøkelse i ishockey. Også de fant at publikumsintensiteten var et signifikant bidrag til hjemmebanefordelen.

Videre fant Nevill, Newell og Gale (1996) at størrelsen på publikum var positivt relatert til hjemmebanefordelen i engelsk og skotsk fotball. De studerte åtte forskjellige divisjoner i sesongen 92-93. Resultatene viste at det var mest gunstig å være vertskap i alle divisjonene, men at graden av fordel varierte. I de divisjonene der tilskuerantallet var høyt var fordelene signifikant høyere enn på lavere nivåer der det var færre tilskuere.

På den andre siden, har både Pollard (1986), Mizruchi (1985) og Dowie (1982) funnet liten eller ingen publikumspåvirkning, da de studerte både intensitet og størrelse av publikum.

Alle disse funnene kan også ha en sammenheng med hva spillerne selv oppfatter og forventer av publikum. Eksempelvis har Ullevål en kapasitet på 25 572. Kommer det 13 000 tilskuere dit, kan det av spillerne oppfattes som ”lite” publikumsstøtte. Det er grunn til å anta at opplevelsen av samme antall besøkende hadde vært annerledes på lille Sarpsborg stadion. Wankel (1984) peker på nettopp denne mekanismen når han hevder at mange tomme seter kan bidra til at spillerne oppfatter det som at omverdenen ikke bryr seg om deres prestasjon. Kemp (1984) peker også på denne mulige effekten, og hevder at det er antall publikum ut i fra kapasitet som er det avgjørende.

Hvorfor utøvere og lag presterer bedre fremfor sine supportere *kan* forklares med det man i sosialpsykologien kaller *sosial fasilitering*. Zajonc (1964) hevder at sosial fasilitering handler om at tilstedeværelse av publikum bedrer gode utøveres prestasjon (ref. i Kimble & Rezabek, 1992). Publikums tilstedeværelse stimulerer til økt innsats, som igjen kan føre til at de presterer bedre.

Til tross for at enkelte hevder at publikum bedrer prestasjonen, uttaler andre forskere at tilstedeværelsen av publikum kan forstyrre utøverne, slik at prestasjonen blir svakere (Baumeister, 1984; Platania & Moran 2001). Som vist tidligere kan for eksempel publikums forventninger påvirke utøvernes prestasjon negativt.

2.6 Psykologiske faktorer

”Fordi spillerne tror det er en fordel å spille på hjemmebane, så blir det en fordel.” (Pollard, 1986, s. 238).

Som vist i modellen til Pollard (1986) kan ulike faktorer føre til at spillerne blir mentalt påvirket av å spille på bortebane. Dette peker også Courneya og Carron (1992) på i sin fremstilling, som antyder at kritiske psykologiske tilstander blir påvirket av kampstedsfaktorene.

Siden spillerne vet at det eksisterer en hjemmebanefordel, så er det sannsynlig at de vil øke sin selvtillit ved spill på sin egen stadion, og motsatt på andres. Dette kan i seg selv gi vertskapet en fordel (Pollard, 1986). Nevill og Holder (1999) hevder at: ”competitors are more confident when playing at home, they believe they will be more successful and, as such, play better at home as a part of the ”self-fulfilling prophecy.”” (s. 232).

Undersøkelser gjort på basketballspillere (Thuot, Kavouras & Kenefick, 1998) og på innebandyspillere (Bray, Jones & Owen, 2002) viser at utøverne både har høyere grad av angst og lavere selvtillit ved spill på bortebane, sammenlignet med hjemmebane. Disse funnene får også støtte fra Jurkovic (1983), som viste at utøverne hadde mer selvtillit og var mer motivert ved spill foran egne supportere. Vealey og Chase viser at selvtillit i sport er positivt relatert til prestasjon. Dette gjelder både valg, innsats og utholdenhet i idretten (ref. i Horn, 2008). I likhet med selvtillit, viser forskning at angst kan være et hinder for prestasjon (Horn, 2008). Jackson og Kimiecik (ref. i Horn, 2008) hevder at angsten hindrer utøverne fra å ”leve seg inn i aktiviteten”. Dersom utøvere har høyere grad av angst og mindre selvtillit på bortebane, kan man derfor anta at dette påvirker prestasjonen negativt.

Flere forskere har konkludert med at rutiner før kamp (pre-performance routines) virker gunstig på prestasjonen (Moran, 1996; Singer, 2002). Kauss (1980) mener at utøvere kan bli ”satt ut av spill” dersom slike brytes. Rutiner kan for eksempel handle om mat og søvn. Den pensjonerte fotballspilleren Petter Rudi uttalte seg om forberedelser til kamp på følgende måte:

Jeg har en fast rutine dagen før kamp, og det er å drikke mye. Jeg slutter å drikke tre til fire timer før jeg legger meg, ellers må jeg bare opp på do i løpet av natten. Jeg forsøker å få 8-10

timers søvn i løpet av natten. På kampdag står jeg opp når det passer meg, men ikke senere enn kl. 12.00. Til frokost spiser jeg noen brødkiver og yoghurt. Neste måltid er kl. 14.00. etter dette kan det hende jeg legger meg for å slappe av” (Pensgaard & Hollingen, 1996: 132).

Dette er et eksempel på rutiner enkelte utøvere kan bruke før kamp. På bortebane kan ulike grunner føre til at slike og andre typer forberedelser blir forstyrret eller ignorert (Kauss, 1980).

Å kunne håndtere slike og andre situasjoner som kan føre til svakere prestasjon, synes å være gunstig. En studie gjort av Thelwell, Greenlees og Weston (2009) undersøkte hvilken påvirkning kampsted og erfaringsnivå har på bruk av psykologiske ferdigheter. Deres hypotese var at erfarne utøvere ville inneha et større arsenal av disse ferdighetene, enn de mindre erfarne, og at de da kunne regulere sin mentale tilstand bedre. De fant at begge gruppene brukte flere mentale ferdigheter, som avspenning, visualisering, målsetting og indre samtale før hjemmekamper enn før bortekamper. Videre viste det seg at de erfarne brukte disse ferdighetene oftere både hjemme og borte, enn hva som var tilfellet hos de mindre erfarne.

Neave og Wolfson (2003) utførte en studie av fotballspillere, der de målte testosteronnivået hos spillerne før bortekamper og hjemmekamper. Den viste at spillerne hadde høyere testosteronnivå før hjemmekampene, enn før bortekampene. Videre fant de at testosteronnivået var høyere når hjemmelaget møtte ”erkerivaler”. Med dette funnet hevder de at spillerne produserer testosteron i kampen for å beskytte sitt territorie. Testosteron øker menneskers styrke, utholdenhet og reaksjonstid, noe som er viktige elementer i fotballspillet (Neave og Wolfson, 2003). På denne måten virker det som at utøveres mentale tilstand kan påvirke det fysiologiske.

I motsetning til det overstående har det også blitt presentert studier som viser ingen endring i den mentale tilstanden hos utøvere på bortebane. Bray og Martin (2003) gjorde en studie på 26 junior-alpintutøvere. De analyserte utøvernes angst og selvtillit før konkurranse både på hjemme- og bortebane, men fant ingen forskjeller. Pollman, Nicholls, Cohen og Borkoles (2007) gjorde en dagbokstudie av tolv profesjonelle rugbyspillere, og undersøkte humøret til spillerne gjennom 27 dager. I dagboken skulle utøverne gi svar angående deres mentale

tilstand. De fant ingen endringer i denne, selv ved ulikt kampsted. Derimot fant de ut at søvn og mat hadde påvirkning på humør.

2.7 Forberedelse til kamp

“Trur du Arve Tellefsen øver med gitar på fredag og spiller konsert med fiolin på lørdag?” - Tom Nordlie på trening i Kongsvinger (Weiberg-Aurdal, 2008).

Utsagnet fra Tom Nordlie tar utgangspunkt i et kjent treningsprinsipp; spesifisitetsprinsippet.

Få studier viser hvordan man skal forberede spillerne til å prestere på bortebane, men ut i fra treningslæren fremheves spesifisitetsprinsippet som det viktigste treningsprinsippet i fotball (Bergo et al. 2002). Man kan anta at prinsippet også gjelder i forberedelsen til kamp.

Gjerset, Haugen, Holmstad, Lied, Tønnesen og Andresen (2009) benytter følgende definisjon på spesifisitetsprinsippet: ”treningen er mest mulig lik den situasjonen du trener for.” (s. 196).

Magill (2011) hevder at spesifisitetsprinsippet er blant de eldste prinsippene for menneskets læring, og fremstiller læringsprosessen ved å skrive at “...the more “elements” two skills or situations have in common, the greater the amount of transfer of learning or performance.” (s.386).

Med andre ord bør treningen være mest mulig lik den situasjonen man øver til, som i dette tilfelle er bortekamp. Slik vil utøverne lettere “gjenkjenne” situasjoner i konkurransen. Gjerset et. al. (2009) hevder at det er gode muligheter for å trene under konkurranselike forhold i Norge, siden utbyggingen av kunstgressbaner har ekspandert de siste årene. Selv om dette på mange måter stemmer, er det verdt å nevne at vi fremdeles har baner av ulike typer underlag, med ulik størrelse. Videre benyttes flere ulike baller. Dette kan vanskeliggjøre å gjennomføre treninger med høy spesifisitet.

2.8 Forskernes praktiske råd

Finnes det noen hensiktsmessige retningslinjer å følge for å prestere på bortebane? Hvor finner man denne kunnskapen? Den ovenstående forskningen kan gi oss en liten indikasjon på hva trenere kan gjøre for å redusere ulempen ved å spille på bortebane. For eksempel viser

Frøystveit (2010) at forberedelse i med hjemmelagets ball kan være gunstig. Likevel er hovedinntrykket at forskningen mangler praktiske implikasjoner.

To personer har, på bakgrunn av sin forskning, utarbeidet artikler der de kommer med praktiske råd til trenere. Pollard presenterte i en artikkel i Soccer Journal (2008a) fem praktiske råd for hensiktsmessige bortekampforberedelser; 1) Forbered spillerne på omgivelsene, 2) Etabler en bortekamprutine, 3) Skjerpe konsentrasjon for å hindre publikumseffekt, 4) Unngå unødvendig konfrontasjon med dommerne og 5) Ikke adoptere en spesiell bortetaktikk.

I 2004 skrev Sandy Wolfson en artikkel i Insight, hvor hun kom med lignende retningslinjer som Pollard. Etter mailkorrespondanse³ endte de opp med å gi meg følgende anbefalinger:

- Learn as much as you can about the away venue in order to reduce the problem of unfamiliarity.
- Travel as comfortably as possible, engaging in group cohesion games on the way.
- If spending a night, consider taking your own pillows.
- Decorate the away changing room with your team's logo and colors.
- Don't give the referee undue cause to make decisions against you.
- As a coach, engineer a sense of victory before the away game - it's been shown that a success increases testosterone.
- Have a good relationship with your travelling fans - publicize the fact that their support means a lot to you.

Rådene som Pollard og Wolfson kommer med, oppfattes som litt mindre praktiske enn hva jeg hadde ønsket meg. En av grunnene til dette, kan være at Pollard er statistiker, mens Wolfson er doktor i psykologi. Det kan tenkes at mangelen på kunnskap om praktiske elementer i idretten, fører til at rådene oppleves på denne måten.

Som man kan se, tar noen av rådene utgangspunkt i teorien som tidligere er presentert. For eksempel støtter den første anbefalingen seg på spesifisitetsprinsippet. Likevel oppfatter jeg rådene fra Pollard og Wolfson som lite konkrete, og noe mangelfulle. "Learn as much as you can about the away venue in order to reduce the problem of unfamiliarity." er den første

³ Jeg kontaktet Pollard og Wolfson via mail. Begge fattet interesse for oppgaven, og svarte med en felles mail, der de kom med råd til trenerne.

anbefalingen. Hvilke praktiske vurderinger og tiltak bør da trenerne gjøre? Hvordan lærer man om bortebanen?

Den ovennevnte og lignende problemstillinger kan synes også å være noe fraværende i den tidligere presenterte forskningen. Forskningen som er gjort viser oss altså at det finnes faktorer som kan influere på prestasjonene til bortelaget, men få viser oss hva trenere faktisk bør eller kan gjøre for å håndtere dem. Hvilke praktiske tiltak er hensiktsmessige? Med dette som bakteppe er det tydelig at idretten behøver mer forskning rundt disse spørsmålene. Forhåpentligvis kan min undersøkelse bidra til noe mer kunnskap rundt slike spørsmål.

2.9 Problemstilling

Tidligere har jeg presentert forskning som har pekt på hvilke faktorer som kan innvirke på hjemmebanefordelen. Imidlertid har ingen studier vist oss hvordan topptrenere i fotball, eller i andre idretter, forbereder laget til å spille på bortebane. Videre er det ikke sett på sammenhengen mellom forberedelse og resultat på bortebane. Vi ser også at forskerne i stor grad er uenige i hvilke av faktorene som er påvirket prestasjonen mest. Topptrenerens formening om dette er heller ikke undersøkt. Mine problemstillinger blir derfor følgende:

1. Hvordan beskriver tippeligatrenerne lagets forberedelser til bortekamp med hensyn til:
 - a) Kjennskap til omgivelser
 - b) Taktikk
 - c) Reise
 - d) Dommer
 - e) Publikum
 - f) Psykologiske faktorer
2. Er det noen sammenheng mellom det tippeligatrenerne sier om sine forberedelser til bortekamp og deres prestasjoner borte i sesongen 2011?
3. Hva mener tippeligatrenerne påvirker hjemmebanefordelen?

I denne studien kommer jeg til å dedikere mest oppmerksomhet til den første problemstillingen. Grunnen til dette valget er at jeg ønsker å fremlegge hva topptrenere gjør i forberedelsen til bortekamp på en så grundig måte som mulig.

3.0 Metode

3.1 Utvalg

Utvalget ble et strategisk utvalg, da det er gunstig å velge de respondentene man kan lære mest av (Thomas, Nelson og Silverman, 2003). Av den grunn ble de antatt beste fotballtrenerne i Norge mine respondenter.

Innen fotball i Norge, vil trenerne i Tippeligaen kunne betegnes som ”topptrenerne”, da de innehar kunnskap og ferdigheter som gjør de til trenere på høyeste nivå. Fotballtrenerne i Tippeligaen er etter hvert blitt offentlige personer, og på grunn av fotballens popularitet er de ofte i medias søkelys. Spesielt kan media være ute etter intervju og informasjon fra trenerne, noe jeg selv fikk erfare i arbeidet med rekrutteringen av mine respondenter.

Alle (16) hovedtrenerne i Tippeligaen 2011 ble spurt om å delta i intervjuundersøkelsen. 13 hovedtrenerne takket ja til å delta, mens i de tre gjenværende klubbene takket assistenttrener ja. Dette ble begrunnet med at assistenten hadde ansvar for ”disse tingene”. Alderen hos trenerne varierte fra 34 til 58 år ($M=43$, $SD=6,32$). Av alle trenerne har 13 av 16 vært trenere i Tippeligaen i mer enn ett år. 14 av 16 trenere har selv erfaring som spiller på Elitenivå. Alle trenerne i Tippeligaen 2011 var menn.

3.2 Semi-strukturert intervjuundersøkelse

Intervjuguiden var basert på både lukkede og åpne spørsmål (Vedlegg B). Bakgrunnen til dette valget var at jeg ønsket å benytte meg av både kvalitative og kvantitative analyser i denne studien. Lukkede spørsmål er gunstig i forhold til å kode respondentens svar, mens de åpne spørsmålene gir mulighet til å oppdage ”nye” tanker innenfor de rammene tidligere forskning har satt (Halvorsen, 2002). I denne studien ble en egenkomponert intervjuguide brukt, og jeg var ansvarlig for alle intervjuene ved personlig tilstedeværelse.

Både Kvale (1997), Patton (2002) og Halvorsen (2002) anbefaler personlige intervju fremfor for eksempel telefonintervju. Dette fordi den personlige tilstedeværelsen kan øke forståelsen av de enkelte spørsmålene, misforståelser kan oppklares og svar kan utdypes. I tillegg får intervjueren med seg kroppsspråk, som kan ha betydning for validiteten (Kvale, 1997). Likevel kan det være krevende å foreta personlige intervju, spesielt på grunn av økonomiske og praktiske grunner (Halvorsen, 2002).

3.3 Intervjuguide

Studien fulgte Kvale (1997) sine retningslinjer for intervju, der målet er at intervjuobjektet skal få utlevere sin personlige beskrivelse av sine tanker og meninger. Dette skulle skje uten feil, og uten påvirkning fra intervjuer. Ett åpent spørsmål ble stilt innenfor hvert tema. Dette ga respondenten muligheten til å komme med nye tanker rundt problemstillingen (Halvorsen, 2002). På grunn av forskningen som tidligere er presentert, ble intervjuguiden kategorisert ut ifra de seks ulike faktorene som forskning hevder fører til en hjemmebanefordel. Disse er (a) *kjennskap til omgivelsene*, (b) *taktikk*, (c) *dommer*, (d) *reise*, (e) *publikum* og (f) *psykologiske faktorer*. Dette ga intervjuguiden en naturlig inndeling. Oppfølgingsspørsmål ble stilt innenfor hvert tema. Disse spørsmålene var først og fremst basert på tidligere forskning. I tillegg fikk respondentene et ”rangerings spørsmål” der de skulle rangere de ulike faktorene, fra størst (7) til minst (1) påvirkning på hjemmebanefordelen.

3.4 Gjennomføring

Før arbeidet startet, ble prosjektet meldt inn til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (NSD), der det ble klart at prosjektet tilfredsstillte kravene i personopplysningsloven § 31 (Vedlegg F).

Rekrutteringen startet ved mailkontakt, der en forespørsel om deltakelse i masterprosjekt ble vedlagt. I første mailutsendelse fikk jeg fire positive svar. De resterende hørte jeg ikke fra. Neste mailutsendelse ble utført, og to nye positive svar. Deretter gikk jeg over til å kontakte klubbene over telefon og ved personlig oppmøte⁴. Til slutt ble, som skrevet tidligere, alle klubbene med i prosjektet. Personlige intervju ble avtalt.

Før intervjuundersøkelsen tok til, gjennomførte jeg to pilotintervju. Pilotintervju gjennomføres for å sikre at intervjukjemaet fungerer hensiktsmessig (Halvorsen, 2008). For å øke sannsynligheten for at mine spørsmål var hensiktsmessig, med tanke på min problemstilling og mine deltakere, var det viktig å finne personer som hadde mange fellestrekk med de jeg ønsket å vite noe om. Av den grunn ble to trenere i Fair Play-ligaen (2.div.) kontaktet til pilotintervju. På denne måten fikk jeg reflektert rundt spørsmål, struktur og tidsbruk.

⁴ På grunn av manglende svar, besøkte jeg klubben for å avtale intervju.

Intervjuene ble bevisst satt til sesongslutt av to grunner. For det første på grunn av at jeg ikke ønsket å påvirke forberedelsene lagene gjorde, som videre kunne føre til endring i resultater. For det andre var det gunstig fordi trenerne da husket hva de har gjort og hva de ikke har gjort. Seks av trenerne ble intervjuet før sesongen var over, siden deres lag hadde bortekamp i Oslo-området, og på denne måten slapp jeg å reise ”Norge-rundt”. I tillegg kan man anta at det ville blitt enda vanskeligere å få kontakt med alle trenerne i deres ferie.

Etter som jeg bor i Oslo, var det ønskelig, av økonomiske og praktiske årsaker, at intervjuet ble utført i nær radius. De gangene dette ikke var oppnåelig, måtte intervjuet skje på klubbens adresse. Det måtte da fly, tog, buss og bil til for å gjennomføre personlig intervju. Selve intervjuene ble gjennomført på hotell i Oslo, og i kantine eller kontor i klubbene utenfor Oslo.

Da intervjuene tok til, visste samtlige trenere om hovedspørsmålet i dette prosjektet (altså, forberedelse til bortekamp). For at trenerne skulle få en lik forståelse av spørsmålene, ble alle intervjuene innledet med en enkel gjennomgang av tidligere forskning og begrepsforklaringer. På denne måten kunne respondentene svare ut i fra samme forståelse.

Samtalen før intervjuene varierte fra møte til møte, men alle intervjuene fikk et kameratslig preg da det virket som at temaet i intervjuet interesserte trenerne. Kvale og Brinkmann (2009) beskriver viktigheten av å skape en god atmosfære ved å kalle dette for ”en ømtålig balansegang mellom kunnskapsinnhenting og de etiske sidene ved den emosjonelle, menneskelige interaksjonen” (s. 73). I samtalen før intervjuet ble også respondentene informert om at intervjuet ville bli tatt opp med lydopptaker (Sony IC Recorder). I tillegg ble de bedt om å signere en samtykkeerklæring for intervjuet (Vedlegg A).

Under intervjuet lot jeg informantene svare innenfor de rammene det åpne spørsmålet ga. I løpet av intervjusekvensen måtte jeg til tider stille spørsmål av typen: ”så dere trener med motstanderlagets ball tre økter før bortekamp?” Dette gjorde jeg for å undersøke om jeg hadde tolket svaret respondenten ga på en riktig måte. På denne måten analyserte jeg svarene under intervjuet, og fikk validert datamaterialet ved å sjekke min egen forståelse av deres svar.

Jeg opplevde i løpet av intervjuene at respondentene fattet interesse for studiens tema. Kommentarer som ”dette er interessant” og ”det har jeg ikke tenkt på før” ga meg dette inntrykket, som i tillegg gjorde at jobben min følte mye mer betydningsfull. Intervjuene varte i gjennomsnitt i 40 minutter, og datainnsamlingen i om lag tre måneder.

Intervjuene ble transkribert påfølgende dag. På denne måten satt jeg igjen med minnet om hvordan intervjuobjektet svarte på de forskjellige spørsmålene. Jeg transkriberte ord for ord, og noterte armbevegelser og latter, for å få den skriftlige formen mest mulig lik den muntlige. All transkripsjon ble skrevet på bokmål, for å opprettholde avtalen om anonymitet. Transkriberingen endte opp i 120 sider med 1,0 linjeavstand. Disse ble lagret på en passordbeskyttet MacBook, og oppbevart i et låst kontor ved Norges Idrettshøgskole.

I arbeidet med oppgaven benyttet jeg også andre personer som kunne gi studien en dypere innsikt. Baneansvarlige i hver klubb ble kontaktet via mail (Vedlegg D). Bakgrunnen var at informasjon om banestørrelse, underlag og balltype kan være nyttig i fremstillingen av ulike omgivelser. Totalt 16 baneansvarlige svarte på min mail, og sendte svar angående informasjon om deres hjemmebaner. Videre kontaktet jeg lege ved Senter for idrettsskedeforskning, Thor Einar Andersen. Dette ble gjort fordi enkelte trenere mente at skifte mellom gress- og kunstgress trening førte til flere skader. For å vite mer, ble Thor Einar Andersen kontaktet og spurt om forskning knyttet til denne problemstillingen.

3.5 Analyse

Før analysen av intervjuundersøkelsen tok til, bestemte jeg meg for å analysere hjemmebanefordelen i Tippeligaen de siste sesongene, med spesielt fokus på 2011-sesongen. Dette ble gjort ved enkel gjennomsnitts- og prosentregning av poeng tatt på borte- og hjemmebane. Denne utregningen ble gjort som en del av det å finne svar på om det finnes en sammenheng mellom resultat på bortebane og forberedelsen laget gjør. I tillegg kan leserne få en forståelse av hjemmebanefordelens betydning i Tippeligaen 2011.

I analysen av intervjuene ble både kvantitative og kvalitative analyser benyttet.

3.5.1 Kvalitative analyser

Kvale (1997) opererer med fem metoder for meningsanalyse. I denne studien ble meningsfortetting, meningskategorisering og meningsgenerering gjennom ad hoc-metoder brukt.

Først hørte og leste jeg over alle intervjuene tre ganger. Dette ble gjort for å skape et helhetsinntrykk av svarene intervjuobjektene ga. Deretter ble det transkriberte datamaterialet delt inn i kategorier, systematisert, og skrevet ut. Kategoriene i analysen ble til som en konsekvens av temaene i intervjuguiden, samt svarene intervjuobjektene ga. Thagaard (2002)

ser på dette som en tematisert analyse, og skriver at ”Analyser av materialet knyttet til tematiserte tilnærminger innebærer at forskeren sammenligner informasjon fra alle informantene om hvert tema.”(s. 153). Videre ble enkelte uttalelser skrevet om, og kortet ned, uten at innholdet forandret karakter. Dette ble gjort i liten grad, siden svarene var relativt konkrete.

Uttalelsene fra hver kategori ble så overført til et eget dokument, og videre sammenlignet. I analysen ble ulike fargekoder brukt for å holde orden på respondentens uttalelser. Et eksempel kan være følgende:

”Vi velger å kjøre den samme taktikken på bortebane, som vi gjør på hjemmebane.” (Trener A)

”Vi gjør forskjellig på hjemme- og bortebane. I alle fall i valg av strategi, og spesielt presshøyden som er lavere. Det kan til og med være formasjon.” (Trener L)

I dette eksemplet har Trener A sin uttalelse blitt markert med blått, som viser at respondenten ikke gjør noen forandringer i sin taktiske plan før bortekamper, mens Trener L er markert med gul, som viser at treneren gjør taktiske endringer. På denne måten ble trenernes uttalelser analysert. Da jeg benyttet meg av en temasentrert tilnærming i analysen, var det viktig at jeg også ivaretok det helhetlige perspektivet av intervjuene. Slik hindret jeg at tekstbitene ble løsrevet fra sin opprinnelige sammenheng (Thagaard, 2002). I analysen av intervjuundersøkelsen var jeg bevisst på konteksten uttalelsene kom fra, slik at uttalelsene ikke skulle bli tatt ut av denne sammenhengen. Derfor brukte jeg både lydopptaket og det fullstendige transkriberte intervjuet under analysen. I to tilfeller ble også treneren kontaktet på ny, for å få en forklaring på uttalelsen.

3.5.2 Kvantitative analyser

Thomas et al. (2005) uttaler at man også i kvalitative studier kan benytte seg av enkelte kvantitative analysemetoder. Som skrevet tidligere, ble datamaterialet delt på grunnlag av kategorier. Uttalelsene respondentene ga innen hver kategori, ble markert med (+) eller (-). Disse ble videre systematisert i en frekvenstabell, slik at man kan tolke hvor mange (+)- og (-)-uttalelser som eksisterer i datamaterialet. Ved hjelp av en slik frekvenstabell, oppdager man

forekomsten av ulike uttalelser, noe som vil være gunstig for å si noe om helheten av datamaterialet. Eksempelvis kan dette være følgende:

Jeg: ”Trener dere med motstanderlagets baller før bortekamper?”

Trener C: ”Nei, det har vi aldri gjort.” (-)

Trener D: ”Ja, det gjør vi gjennom hele uken.” (+)

Trener med motstanderlagets ball

Ja(+):	1
Nei(-):	1

En slik kvantitativ analyse av respondentenes uttalelser ble brukt for at leseren skal få vite noe om hva topptrenere flest gjør, og ikke gjør, for å hindre ulempen ved spill på bortebane.

For å besvare min andre problemstilling, ble Mann-Whitney-test brukt. Dette fordi jeg ønsket å se på forskjeller i prestasjon på bortebane ut i fra hvilke forberedelser de gjør. Prestasjon på bortebane blir i denne studien representert med plassering på bortebanetabellen. Vincent (2005) skriver at ”Mann-Whitney U test is used to determine the significance of the difference between two groups of subjects who have been ranked on the same variable.” (s. 248). Selv om Mann-Whitney testen kan gi oss svar på om det er forskjeller mellom to grupper, ut i fra rangeringen, kan man ikke utelukke at andre faktorer har hatt en påvirkning (Thomas et al. 2005).

3.6 Undersøkelsens reliabilitet og validitet

Reliabilitet omhandler forskningens pålitelighet. Høy reliabilitet betyr at uavhengige målinger bør gi tilnærmet like resultat (Halvorsen, 2002). Altså få målefeil. Ved å beskrive fremgangsmåten presist, vil man kunne etterprøve resultatene. Jeg har prøvd å være så presis og pålitelig som mulig i forklaringen av de ulike fremgangsmåtene. Kvale (1997) påpeker at det er flere områder knyttet til intervjuet som påvirker reliabiliteten. Dette omhandler både intervjustadiet, transkripsjonsstadiet og analysestadiet. Kvale (1997) hevder at man kan kvalitetssikre reliabiliteten i transkripsjonsstadiet og analysestadiet ved at en ekstern person transkriberer og analyserer det samme datamaterialet. Av den grunn ble en ekstern person

bedt om å lese over alle transkripsjoner, for å se om vi hadde samme forståelse av respondentenes uttalelser eller ikke. På denne måten ble vi enige om kategoriseringen av trenernes uttalelser. I tillegg fikk denne personen i oppgave å kontrollere mine kvantifiserte data. Eksempelvis skjedde dette ved at personen telte over hvor mange av trenerne som uttalte at de planla en lavere presshøyde på bortebane. Denne metoden for å kontrollere analysen, er med å skape en intersubjektiv enighet (Kvale, 1997). Etter samtaler om trenernes uttalelser, ble vi enige om resultatet. Noen uttalelser fra trenerne var diffuse, som førte til diskusjon mellom ekstern person og meg. Både den eksterne personen og jeg har lang erfaring innen det aktuelle miljøet, og har av den grunn forståelse for respondentenes uttalelser.

Validitet omhandler hvorvidt man måler det man har som hensikt å måle (Halvorsen, 2002). Kvale (1997) skriver at validitet berører alle stadiene i studien, og at det derfor er viktig at det ikke blir en ”sikringsjobb” etter at studien er ferdig. Den bør heller være en kvalitetskontroll som følger forskeren gjennom alle faser av kunnskapsproduksjonen. Kvale (1997) fremhever tre former for validitet: Håndverksmessig kvalitet, kommunikativ validitet og pragmatisk validitet.

Den *håndverksmessig kvaliteten* av oppgaven avhenger av om arbeidet er godt utført. Dette gjelder gjennom alle fasene i arbeidet. Jeg har tidligere forsøkt å forklare hvordan mine fremgangsmåter har vært, slik at studien kan etterprøves. Som kvalitetskontroll gjennom de ulike fasene i denne studien, samt for å styrke den håndverksmessige kvaliteten brukte jeg aktivt personer som har stor kunnskap om ulike tema i studien.

Validiteten i denne oppgaven er avhengig av at mine spørsmål er relevante. Derfor kontaktet jeg to som har forsket på hjemmebanefordelen i flere tiår, Richard Pollard og Sandy Wolfson. Grunnen til dette var todelt. For det første ville jeg få deres bekreftelse på at mine spørsmål til trenerne var valide. For det andre, for å diskutere noen tanker jeg hadde angående forberedelser til bortekamper, for å eventuelt få nye tanker rundt temaet.

Kommunikativ validitet omhandler gyldigheten av utsagn i en dialog. Som tidligere skrevet ble bekreftende spørsmål brukt i intervjustadiet, for å bringe klarhet i ulike utsagn. I analysestadiet ble to trenere kontaktet på ny for å sikre at jeg hadde riktig forståelse av deres svar. I tillegg vil den eksterne personen som bidro under analysestadiet styrke den kommunikative validiteten, da vi oppnådde en intersubjektiv enighet av ulike utsagn.

Pragmatisk validitet handler om at forskningen fører til handling (Kvale, 1997). Alle intervjuobjektene virket interessert i studien, og 14 av 16 trenere uttalte at de ønsket seg en kopi av oppgaven, før jeg kom med tilbudet. Dette kan tyde på at studien har høy pragmatisk validitet. Selv om trenerne ikke velger å fordype seg i dette temaet, tror jeg de økte sin bevissthet rundt sine handlinger.

3.6.1 Reliabilitetskontroll

Kvale (2009) skriver at ”en vanlig kritikk av forskningsintervjuene er at funnene ikke er valide fordi intervjupersonenes informasjon kan være usanne” (s 256). Av den grunn bestemte jeg meg for å kontakte en spiller fra hver klubb, via mail. Kriteriet for å bli kontaktet var at spilleren hadde spilt både borte- og hjemmekamper for klubben i 2011. Flere spillere i hver klubb fikk tilsendt spørreskjemaet (Vedlegg C). Til slutt mottok jeg svar fra minimum en i hver klubb. Fra de klubbene jeg mottok flere enn et svar fra, ble et tilfeldig skjema valgt til analysen. Spørreskjemaet inneholdt kategoriske spørsmål, som var konstruert ut i fra min intervjuguide som trenerne svarte på. Et eksempel på spørsmål er følgende:

1. Bruker dere hjemmelagets ball i forberedelsen til bortekamp?

Begrunnelsene for at jeg brukte kategoriske spørsmål er at det er mindre tidkrevende for respondenten, og at det av den grunn økte sannsynligheten for at jeg fikk svar fra alle. Spørreskjemaet tok cirka fem minutter å besvare, og i løpet av en måned hadde jeg mottatt svar fra minimum en i hver klubb.

3.6.2 Metodiske svakheter

Studiens metode inneholder både styrker og svakheter. Tidligere forklarte jeg hvorfor metoden egner seg til min problemstilling. Likevel er det svakheter i metodevalget. I størst mulig grad har jeg etterstrebet å unngå disse svakhetene.

Den tidligere forskningen som ble benyttet i denne studien omhandler faktorer som influerer på hjemmebanefordelen. Bakgrunnen til dette valget var, som skrevet tidligere, å finne ut hva topptrenere gjør for å forberede laget med hensyn til disse faktorene. Faktorenes påvirkning på utøverne er svært forskjellige. Fra fysiologiske til sosialpsykologiske årsaker. Den forskningsbaserte bredden, kan på denne måten hindre fremstillingen av den

forskningsbaserte dybden. Likevel valgte jeg bevege meg i disse fagfeltene, i håp å kunne diskutere trenernes handlinger på best mulig måte.

I og med at jeg har benyttet modellene til Carron og Courneya (1992) og Pollard (1986) som rammeverk for denne studien, kan det være at jeg har ”oversett” andre faktorer som er med å påvirke hjemmebanefordelen. I den forbindelse har jeg fokusert mindre på *fysiologiske faktorer* som Neave og Wolfson (2003) diskuterer på i sin studie. Dette er en faktor jeg prøvde å implementere i min teoridel, men ikke i intervjuguiden.

Til tross for mitt forsøk i å styrke studiens reliabilitet ved å bruke en reliabilitetskontroll, kan det tenkes at trenernes uttalelser ikke nødvendigvis stemmer overens med virkeligheten. Kvale (1997) skriver at intervjuobjekter ofte prøver å fremstille seg selv noe bedre enn hva som er realiteten. Det kan tenkes at dette også er tilfellet i denne studien. En løsning hadde vært å observerte forberedelsene til de respektive klubbene. På denne måten kunne jeg kontrollert for eventuelle feil. På grunn av økonomi og praktiske grunner, ble denne metoden uaktuell.

Med tanke på intervjusituasjonen, ble tre av trenerne intervjuet på 30 minutter, mens de resterende i snitt 45 minutter. Tidsbegrensningen kan ha hatt betydning for svarene som ble gitt. Enkelte av spørsmålene som ble stilt kan kreve noe lengre betenkningstid, og det kan tenkes at disse trenerne svarte mer på intuisjon enn de andre. I tillegg ble seks trenere intervjuet før sesongen var over, og de resterende i ettertid av 2011-sesongen. Dette kan ha påvirket resultatene i denne studien. Det kan tenkes at de som var i sesong, svarte på en annen måte og med andre hensikter, sammenlignet med de som var i ”ferie”.

En annen svakhet ved denne studien vil, som i de fleste masteroppgaver, være min erfaring innen forskning. Til tross for mye lesing, mangler jeg praksis som er nødvendig for å bli en god intervjuer (Kvale, 1997). Som skrevet tidligere ble to pilotintervju utført, som økte min erfaring i noe grad.

3.7 Refleksjoner rundt egen rolle som forsker

I denne studien var det jeg som intervjuet, tolket og analysert informantenes utsagn. Halvorsen (2002) skriver at man, som forsker, står i et *intersubjektivt* forhold til det utforskede. Med dette så menes det at jeg, som person, påvirker hele forskningsprosessen.

Patton (2002) peker på at bakgrunns karakteristikk som kjønn, alder, religion og etnisitet er faktorer som kan være relevante å formidle, dersom de kan påvirke studien. For denne oppgaven kan min bakgrunn som fotballspiller være en slik faktor. Med det så mener jeg at et par av trenerne visste hvem jeg var. Jeg har tidligere spilt for Molde FK (2001-2004), Sogndal (2005-2007), samt på aldersbestemte landslag. Jeg oppfattet denne faktoren som en fordel, da jeg opplevde at trenerne snakket til meg som en ”likemann”. En annen karakteristikk som kan påvirke studiet er at jeg har en bror som spilte for et av lagene i Tippeligaen 2011. Thagaard (2009) skriver at intervjuobjektens uttalelser kan bli preget av relasjonen til intervjueren. Det kan det tenkes at trenerne ikke vil ”dele” for mye av kunnskapen, i frykt for at jeg ville bruke dette mot dem. I intervjustadiet opplevde jeg likevel ikke noe til denne frykten, da jeg opplevde informantene som åpne og ærlige. At jeg oppfattet respondentene som ”åpne og ærlige”, kan på den andre siden være at de prøvde å fremstille seg selv på en bedre måte, da noen visste hvem jeg var. På denne måten kan reliabiliteten bli svekket.

3.8 Etiske betraktninger

Prosjektet ble meldt inn til NSD, samt Regional Etisk Komite (REK), der det ble klart at prosjektet tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven § 31. I denne oppgaven ble samtlige informanter informert om forskningsprosjektet, både via mail og muntlig. I tillegg til dette leste vi i fellesskap igjennom samtykkeerklæringen. Samtlige skrev under, og bekreftet at de ville delta i denne studien. Data ble lagret på bærbar MacBook, med passordbeskyttelse. All data var, som nevnt tidligere, til en hver tid lagret i låst kontor ved Norges Idrettshøgskole.

Fotballtrenere på øverste nivå i Norge er offentlige personer, og kjente for sportsinteresserte. En uttalelse kan bli til en stor sak, om jeg ikke beskytter dem. For å ivareta anonymiseringen ga jeg hver trener en tilfeldig bokstav (A-P), som de presenteres med. Dette gjorde jeg for at leserne av denne oppgaven kunne følge uttalelsene til hver enkelt trener, samtidig som respondentenes anonymitet blir ivaretatt. I noen tilfeller ønsket jeg å benytte navnet til treneren, fordi uttalelsene var knyttet til deres egne erfaringer, der leseren ville kunne identifisere treneren. Da ble treneren kontaktet på nytt, for å få tillatelse. En trener ville ikke bli identifisert, mens to trenere ga tillatelse.

Et annet etisk aspekt ved denne studien, er at jeg har flere venner som spiller i Tippeligaen 2011. Her handler det om å følge forskningsetiske retningslinjer, for ikke å benytte seg av

informasjon i fordel mine bekjente. Kvale (1997) skriver at dersom forskeren på forhånd kjenner til noen av de moralske problemene som kan oppstå i forbindelse med en intervjuundersøkelse, kan man lettere ta reflekterte avgjørelser.

Videre *kan* det også være problematisk at jeg hovedsakelig benyttet meg av en tematisert tilnærming i den kvalitative analysen, der jeg delte opp uttalelser som representerte ulike tema. Da tekstbitene kan løsrives fra sammenhengen og respondentenes selvforståelse kan bli skyggelagt. Thalgaard (2002) hevder da at respondenten kan ”oppleve brudd i forhold til tilliten vedkommende ble vist under datainnsamlingen”(s 168). Som skrevet tidligere prøvde jeg å unngå dette ved å skape meg et helhetlig bilde av hvert enkelt intervju.

4.0 Resultater

I dette kapitlet vil jeg begynne med å fremstille en oversikt over poeng som ble tatt på hjemme- og bortebane i Tippeligaen 2011. Fra og med 4.2 vil jeg presentere resultater fra intervjuundersøkelsen.

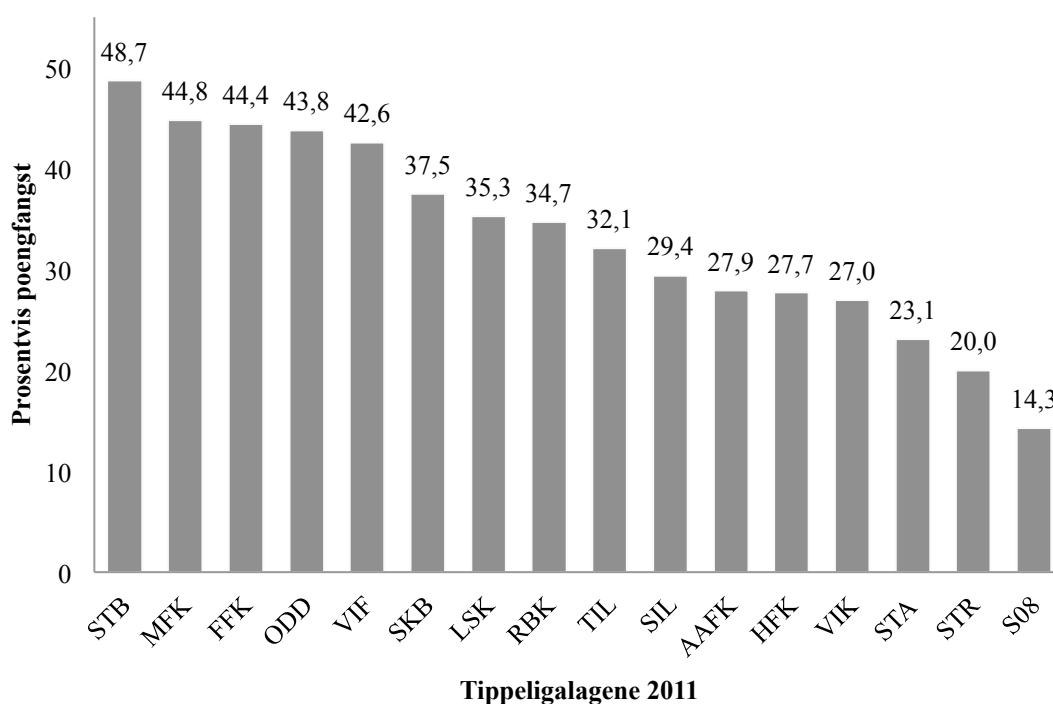
4.1 Poeng tatt på hjemme- og bortebane i Tippeligaen 2011

Tippeligaen 2011 ble en sesong der hjemmebanefordelen var større enn på mange år. Totalt 66,66 prosent av alle poengene ble tatt på hjemmebane. Som vist i tabellen under, oppnår lagene i snitt 12,93 poeng mer på hjemmebane, sammenlignet med bortebane. Dette betyr at et lag som havner midt på den originale tabellen har muligheten til å vinne Tippeligaen dersom man tar like mange poeng på bortebane som man tok på hjemmebane (se Tabell 1).

Tabell 1. Poeng tatt i Tippeligaen 2011: Antall poeng tatt på hjemme- og bortebane, differansen mellom hjemme- og bortebane, samt den totale poengfangst.

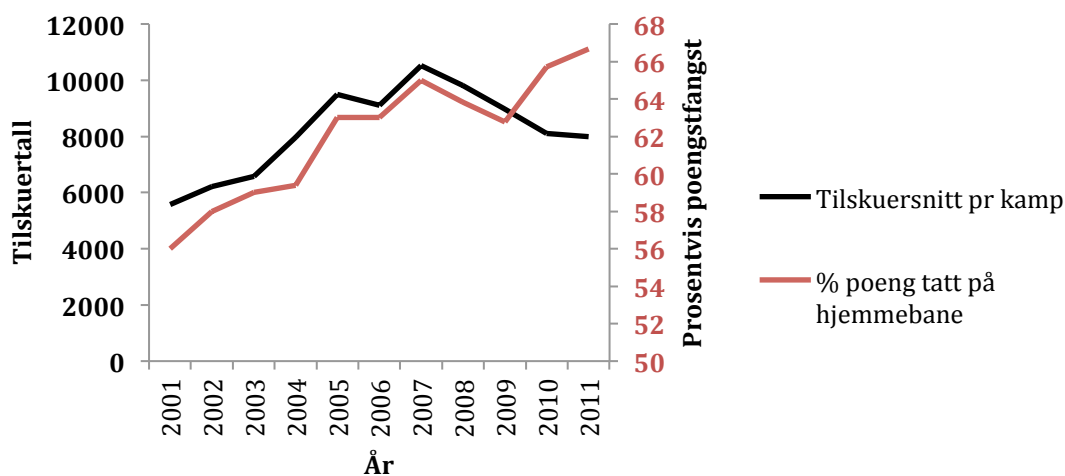
Lag	Hjemme	Borte	Differanse	Total
Molde	32	26	6	58
Tromsø	36	17	19	53
Rosenborg	32	17	15	49
Brann	30	18	12	48
Odd Grenland	27	21	6	48
Haugesund	34	13	21	47
Vålerenga	27	20	7	47
Strømsgodset	36	9	27	45
Aalesund	31	12	19	43
Stabæk	20	19	1	39
Viking	27	10	17	37
Fredrikstad	20	16	4	36
Lillestrøm	22	12	10	34
Sogndal	24	10	14	34
Start	20	6	14	26
Sarpsborg 08	18	3	15	21
Sum	436	229	207	665
Snitt pr lag	27,25	14,3125	12,9375	41,5625

For Tippeligaen 2011 har jeg utarbeidet en figur som ser på prosentvis poengfangst på bortebane regnet ut i fra total poengsum (figur 4). På denne måten tar man bort den relative styrken til lagene. Ut i fra denne figuren ser man at Stabæk tok prosentvis flest poeng på bortebane, med 48,72 prosent, mens Sarpsborg 08 tok kun 14,29 prosent av sine poeng på borte. Gjennomsnittet for hele Tippeligaen 2011 er 33,33 prosent. Dette betyr en hjemmebanefordel på 66.66 prosent, noe som er det høyeste som er registrert i Norge i dette årtusenet. Alle lagene tok flere poeng på hjemmebane enn på bortebane.



Figur 4. Prosentvis poengfangst på bortebane for Tippeligaen 2011. De 16 lagene var Stabæk (STB), Molde (MFK), Fredrikstad (FFK), Odd Grenland (ODD), Vålerenga (VIF), Brann (SKB), Lillestrøm (LSK), Rosenborg (RBK), Tromsø (TIL), Sogndal (SIL), Ålesund (AAFK), Haugesund (HFK), Viking (VIK), Start (STA), Strømsgodset (STR) og Sarpsborg 08 (S08).

Som vi ser i figur 5 har hjemmebanefordelen blitt stadig større i løpet av de siste ti årene. Dette har skjedd til tross for at tilskuersnittet har blitt mindre de siste fire årene (Figur 5).



Figur 5. Hjemmebanefordelens og tilskuersnittets utvikling i Norge fra 2001-2011. Videreført figur fra Bendiksen & Jordet (2008)

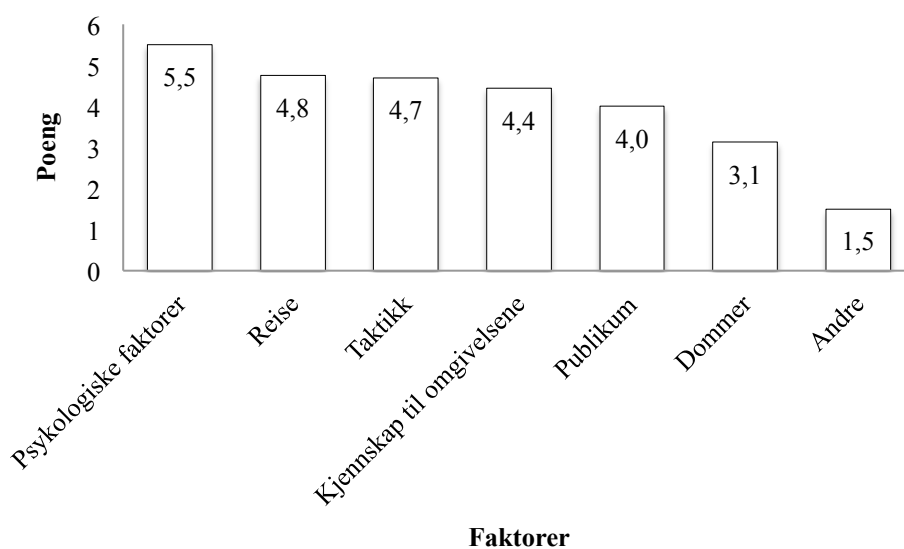
4.2 Hva påvirker hjemmebanefordelen?

For å vite hva man skal gjøre for å kunne prestere på bortebane, er det gunstig å vite hva det er som forårsaker svakere prestasjoner på bortebane. I teoridelen har vi sett på ulike faktorer som alle kan være med å forklare. Mine respondenter fikk spørsmål om å rangere de seks ulike faktorene fra ”størst påvirkning”(6) til ”minst påvirkning”(0). Den sjuende er definert som ”andre” (figur 6).

Totalt åtte av trenerne rangerte *psykologiske faktorer* som den faktoren med størst påvirkning på hjemmebanefordelen, og var den faktoren som fikk, i snitt, flest poeng (figur 6). *Reise* ble rangert som størst påvirkning av to trenere, og fikk nest flest poeng. *Taktikk* ble rangert som faktoren med størst påvirkning av en trener. Totalt tredje flest poeng. Dernest kommer *kjennskap til omgivelsene* med et snitt på 4,44 poeng. Til tross for at denne faktoren kom på fjerdeplass, ble den rangert som størst påvirkning av fire trenere. *Publikum, dommer og andre* var de faktorene som ble rangert sist. *Andre* ble av to trenere klassifisert som erfaring og rutine i spillergruppen. De hevdet at dersom bortelaget manglet erfaring og rutine ble hjemmebanefordelen større.

Tabell 2. Gjennomsnitt, standardavvik, min- og maksverdi av hvilke faktorer trenerne i Tippeligaen 2011 mener bidrar til hjemmebanefordelen. Faktorene er psykologiske faktorer (1), reise (2), taktikk (3), kjennskap til omgivelsene (4), publikum (5), dommer (6) og andre (7).

Faktor	N	M	SD	Min	Maks
Psykologiske faktorer	16	5.50	1.93	2	7
Reise	16	4.75	1.44	2	7
Taktikk	16	4.69	1.70	1	7
Kjennskap til omgivelsene	16	4.44	1.97	2	7
Publikum	16	4.00	1.41	2	6
Dommer	16	3.13	1.45	1	7
Andre	16	1.50	1.41	1	6



Figur 6. Gjennomsnittsverdi (1-7) for hvilke faktorer topptrenere mener fører til hjemmebanefordel.

4.3 Hvordan forberede laget med hensyn til omgivelsene?

Så har du dine egne stadioner, som du liker eller ikke liker. Jeg fikk vel aldri over to på spillerbørsen borte mot Tromsø. Jeg hatet den banen. Jeg fikk en knekk bare jeg så banen. Og på mitt område på banen var det en dump i tillegg. Kaldt var det. Og dårlige garderober (Trener J).

Omgivelsene på de ulike arenaene varierer. Dette kan omhandle garderober, tribuner, ball, underlag, størrelse på bane, lyssetting og så videre. Kampkontekstene i Tippeligaen 2011 har flere ulikheter (tabell 3). Totalt fem ulike baller ble brukt (Diadora og Kappa benyttet Select som ballprodusent). Ti av lagene spilte på gress, mens de resterende seks spilte på kunstgress. Både blant gress-banene og blant kunstgress-banene finnes det variasjoner. Noen av gressbanene inneholder kunstgress (for å øke slitestyrken), mens kunstgress-banene er av ulike typer og alder. De fleste banene i Tippeligaen følger standardmålene til UEFA og er 68x105 meter, men unntak finnes også der.

Tabell 3. Oversikt over ball, underlag og banestørrelse hos lagene i Tippeligaen 2011

Lag	Ballmerke	Underlag	Banestørrelse
Haugesund	Umbro	Gress	64x104m
Lillestrøm	Diadora (Select)	Gress	68x105m
Molde	Umbro	Gress	68x105m
Odd Grenland	Adidas	Kunstgress	68x105m
Brann	Kappa (Select)	Gress	68x105m
Rosenborg	Adidas	Gress	68x105m
Sarpsborg 08	Umbro	Kunstgress	68x105m
Sogndal	Umbro	Gress	70x105m
Stabæk	Puma	Kunstgress	68x105m
Strømsgodset	Diadora (Select)	Kunstgress	68x105m
Fredrikstad	Umbro	Gress	68x105m
Tromsø	Puma	Kunstgress	68x105m
Viking	Adidas	Gress	68x105m
Vålerenga	Adidas	Gress	68x105m
Aalesund	Umbro (2010)	Kunstgress	68x105m
Start	Umbro	Gress	68x105m

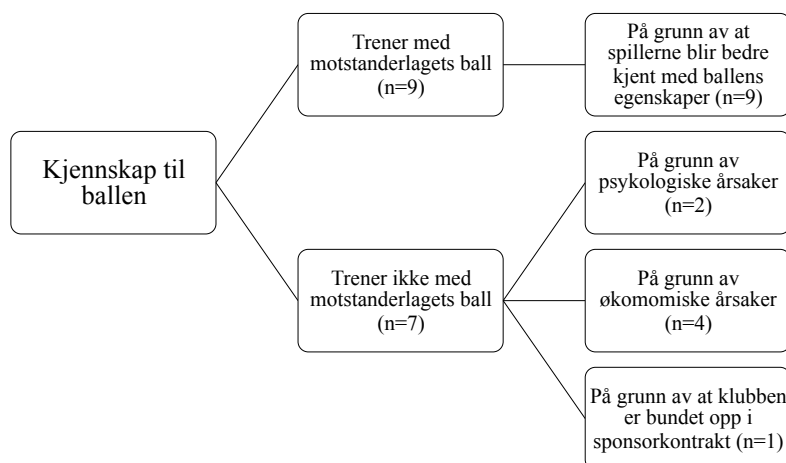
Totalt fire av trenere uttaler at omgivelsene på bortebane er godt kjent for spillerne (Trener H: ”Nå er det jo slik at vi kjenner jo til alle stadionene, fordi vi har vært der før.”). En trener uttaler at omgivelsene er ukjent og at de synes det er vanskelig å øve på å bli kjent med omgivelsene (Trener K: ” Vi kommer til helt nye steder, helt nye mennesker, helt nye garderober og det vet jeg ikke hvordan man skal forberede seg på uten å ha vært der.”). Den relativt gode kjennskapen til tross så uttaler flere trenere at de øver på å bli kjent med omgivelsene, da spesielt med hjemmelagets ball og skifte av underlag.

4.3.1 Kjennskap til ballen

”Det er jo stor forskjell på ballene i Norge” (Trener K)

Som vist i tabell 3, benyttet lagene i Tippeligaen seg av fem forskjellige baller. Disse har forskjellig vekt og form, som kan ha betydning for hvordan de oppfører seg. Sju lag benyttet Umbro som sin balleverandør, fire brukte Adidas, to hadde Puma og tre benyttet Select.

Figur 7 viser at ni av de seksten trenerne uttaler at deres lag trener med motstanderlagets baller for at spillerne skal tilvenne seg ballens egenskaper (Trener I: ”Vi trener med motstanderlagets baller for at spillerne skal bli kjent med ballen og touchen.”). De lagene som ikke trener med motstanderlagets baller har tre forskjellige forklaringer på dette. To av trenerne begrunner dette med psykologiske årsaker (Trener P: ” Jeg tror det kan gjøre at man fokuserer for mye på det. Og da lager man en av de sperrene enda tydeligere.”). Fire trenere mener det er økonomiske årsaker som ligger bak (Trener C: ”Om det ikke sto på det økonomiske så hadde vi nok gjort det. Jeg tror det er greit å ha kjent på den type ball som man skal spille med.”). En gjenværende trener uttaler at de ikke benytter motstanderlagets baller på grunn av at man er bundet opp i sponsorkontrakter, og at man av den grunn ikke får lov til å trene med andre baller på trening.



Figur 7. Antall lag som trener med, og ikke med, motstanderlagets ball før bortekamp, samt begrunnelse for valgene. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette

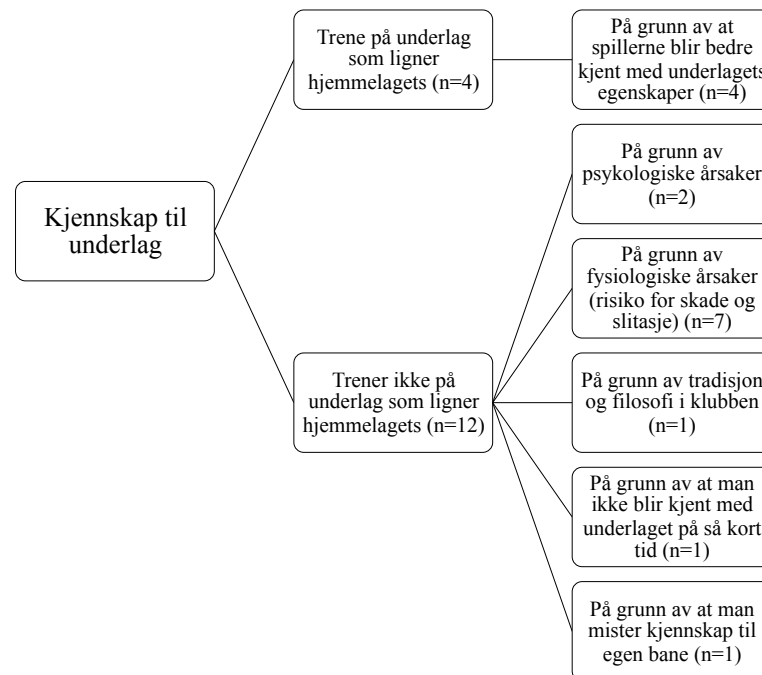
4.3.2 Kjennskap til underlag

”Det er helt sikkert best, slik fotballmessig, å trene på kunstgress før en kunstgresskamp”
(Trener D)

I Tippeligaen 2011 var det ti lag som spilte sine hjemmekamper på gress, og seks lag hadde kunstgress. Både kunstgressbanene og gressbanene var av ulik kvalitet.

Figur 8 viser at fire av trenerne hevder at deres lag skifter underlag på trening for at de skal tilvenne seg kampunderlaget. Dette gjelder først og fremst skifte mellom kunstgress og gress. To av lagene trener tre-fire økter på underlaget som ligner det som skal benyttes i kommende kamp, mens to bruker bare den siste treningen til en slik tilvenning. De begrunner valget med at spillerne skal bli kjent med underlagets egenskaper (Trener G: ” Vi gjør det for at spillerne skal bli kjent med touch, stuss og alle de tingene der.”). Tolv trenere uttaler at de ikke skifter underlag. Begrunnelsene er fem-delte. Den *første* omhandler det skadeproblematikk (Trener L: ”Det er på grunn av at forskning viser at stadig skifte av underlag fører til flere skader.”). Den *andre* omhandler det psykologiske faktorer (Trener C ”Vi skifter ikke underlag, for at spillerne skal få inntrykk av at det ikke gjør noe hvor vi trener, for vi slår de uansett. Slik at spillerne tror ”vi trener på vanlig underlag, fordi det går bra”). *Tredje* begrunnelse omhandler den tradisjonen og filosofien som er i klubben (Trener B: ”Det er vel litt imot den tradisjonen og filosofien som finnes i klubben her”). For det *fjerde* handler det om at man ikke tror at spillerne blir kjent med underlaget på så kort tid (Trener E: ” Nei, det ser jeg ingen hensikt med. Heller tvert imot. Man blir ikke kjent med underlaget på en til to treninger”).

Den femte begrunnelsen handler om at man kan miste kjennskapen til eget underlag (Trener C: ” Om vi skal trene flere dager på gress, så må vi tilvenne oss vår egen bane igjen neste uke.”).



Figur 8. Antall lag som trener, og ikke trener, på underlag som ligner kampunderlaget før bortekamp, samt begrunnelse for valg. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.

Til tross for at det ”bare” er fire lag som skifter underlag for at spillerne skal bli kjent med underlaget, er det sju trenere som påpeker at de ønsker å få trent på bortebanen dagen før kamp (Trener E: ”Det kunne nok vært en fordel å få trent på kamparena dagen før kamp. Slik at man hadde hatt en Europa Cup-tilnærming i Tippeligaen også. Det hadde vært en fordel.”). Dette er imidlertid noe som viser seg vanskelig å gjennomføre, spesielt på gressbaner (Trener D: ”Om vi skal spille på kunstgress så er det ingen problem, men når vi skal spille på gress, som for eksempel i X, så er det jo umulig.”). Dette fordi hjemmelaget ikke ønsker å skade underlaget før kamp.

4.3.3 Kjennskap til banestørrelse

Selv om banens størrelse kan variere, både i bredde og lengde, er det ingen av lagene som gjør noe for å forberede spillerne på banens størrelse. De fleste banene har en spilleflate på

105x68 meter, men noen unntak finnes. Den minste er 104x64 meter, mens den største er 105x70 meter, altså seks meter smalere og en meter kortere. Dette tilsvarer en differanse på 714m². Til tross for det, gjør ingen av lagene noe i treningsarbeidet (Trener L: ”Nei, vi krymper ikke inn vår egen bane om vi skal spille på en bane som er mindre enn vår. Det har jeg faktisk aldri tenkt på.”). Imidlertid uttaler en av trenerne at han vurderer lagets taktikk ut i fra størrelsen på banen:

Om banen er litt mindre enn den vi har, så tenker vi litt mer på å åpne opp, og bruke bredden enda mer. Det er ekstremt viktig på trangere baner. Haugesund er nok den mest ekstreme, for den er godt under 68 meter bred. Det er bredden som er verst. (Trener I)

Sett bort fra taktiske hensyn gjør trenerne ingenting for å forberede spillerne til spill på større eller mindre bane.

4.3.4 Gir informasjon om omgivelsene

”Om det er å informere om at det er kunstgress, og at det er trykk og så videre, så gjør vi det.” (Trener O)

Totalt åtte av trenerne uttaler at de gjør beskrivelser av de omgivelsene som møter spillerne. Dette gjelder som oftest overfor de nye og unge spillerne, som ikke har vært på stadion tidligere:

Vi forsøker å gjøre en beskrivelse, og spesielt til de som ikke har vært der før. Fortelle om hva som forventer oss. Om det er et voldsomt trykk eller lite folk og om hvordan det ellers ser ut. Slik at det ikke blir helt nytt når de kommer dit. (Trener B)

Fem av de seksten trenerne beskriver at de også benytter videoanalyse for å forberede spillerne på omgivelsene (Trener F: ”Vi forbereder oss ved bruk av analyse. Da ser vi video fra deres hjemmekamper, og gjerne deres siste hjemmekamper.”). Til tross for at åtte trenere uttaler at de gir informasjon om omgivelsene, så virker det ikke som at det er noe man har planlagt å gjøre. Det skjer heller litt impulsivt og tilfeldig (Trener J: ” Det kan være at vi gjør det, men ikke noe bevisst for at vi tror det er en fordel eller ikke fordel. Det vil nok være i den frie flyten av praten kan du si.”).

4.3.5 Ønsket bortekamper i treningskampene

En trener uttalte at han hadde et ønske om å spille på bortebane i treningskampene før seriestart. Dette ønsket han for at spillerne skulle bli kjent med omgivelsene der. Han uttalte at laget kjenner sin egen hjemmebane godt fra før, og derfor ville det være gunstig å få brukt treningskamper til å spille på andre stadioner.

Vi ønsket å spille bortekamp mot X før seriestart. Dette var helt bevisst. Jeg er ikke i tvil om at det er en fordel å ha vært der, vite hvordan gresset var, hvordan garderobene var før seriestart. De tingene der spiller en rolle. (Trener K)

Ingen av de andre trenerne uttrykte dette ønsket.

4.4 Hvordan forberede laget med hensyn til taktikk?

”Vi tenker at vi må underholde med teknisk fotball hjemme, mens borte skal vi krige til oss ett poeng.” (Trener G)

Trenerne uttaler at de på bortebane har et større fokus på den forsvarsmessige delen av kampen. De uttalte følgende taktiske forberedelser: presshøydeendring⁵ (for å hindre gjennombrudd, ved balanse, dybde og konsentrering), valg av formasjon og valg av spillere.

Taktikk ble rangert som den tredje viktigste bidragsfaktorer til hjemmebanefordelen av trenerne. Tolv av trenerne uttaler at de gjør taktiske valg avhengig av kampsted (Trener L: ”Det er en forskjell på hjemme- og bortebane. I alle fall i valg av taktikk. Da spesielt presshøyden, og det kan til og med være formasjonen og laguttak.”). Fire av trenerne hevder likevel at de *ikke* gjør taktiske valg ut i fra kampsted:

Vi prøver å spille på samme måte som vi gjør hjemme, med å ha ballen mye. Ikke legge opp noen spesiell taktikk, ikke legge oss bakpå. Vårt naive ønske er å bli så gode at vi spiller ut alle, uansett hvor. Vi har ikke lyktes med det, fordi vi ikke er gode nok enda, men vi er bedre i år enn i fjor. (Trener C)

4.4.1 Bortekamp er bonuskamp

Noen trenere ser på bortekamper som en bonuskamp, mens andre likestiller de med oppgjørene på hjemmebane. En trener uttaler følgende:

⁵ Presshøyde er hvor på banen laget setter inn krefter for å vinne ballen tilbake (Olsen, 1985)

Vi prøver å finne en bortebaneformasjon som fungerer. På hjemmebane føler vi at vi må vinne, og kjører på det vi vet fungerer. Mens på bortebane så har vi på måte en feilmargin i forhold til at det blir mer en bonus. Vi kan være litt mer gale i forhold til det vi prøver på da. I forhold til at vi kan gamble litt og satse. Kanskje slår det an, kanskje gjør det ikke det. Det gjør ikke noe om vi gjør noen feiltrinn borte, og taper en kamp. Men hjemme så har vi budsjettert med at poengene skal inn. (Trener J)

Andre trenere presiserer dessuten at man ikke har noe krav om å underholde på bortebane.

Vi slipper å underholde så mye på bortebane, føler jeg. Så vi kan slippe oss litt bakpå å vente på dem. For jeg føler ikke at jeg har noe ansvar for å underholde bortepublikummet. Det er lov å gi bort ballen litt mer på bortebane. (Trener F)

Alle trenere uttaler likevel at de ”går for” seier i alle kamper. Troen på seier virker imidlertid å være betraktelig større på hjemmebane enn på bortebane.

4.4.2 Presshøydeendring

” Vi tør ikke være så offensive på bortebane. Så kan du diskutere grunnen til det.” (Trener O)

Figur 9 viser at ni av trenerne uttaler at de velger oftere en lavere presshøyde på bortebane enn hva de gjør hjemme. Begrunnelsene for valget er basert på forventningene til kampen, publikumstøtten de mangler, at de ikke er ansvarlige for å underholde og at de, av erfaring, finner det fornuftig å presse lavere:

Vi kan oftere, på grunn av at vi har publikum i ryggen, tørre å presse høyere på hjemmebane enn på bortebane. Og vi orker det, fordi vi får hjelp. Det er psykologien i det. Derfor blir det slik at vi ofte klarer å stå høyere og presse høyere hjemme enn borte. (Trener H)

Det er på en måte ikke vår oppgave å underholde på bortebane heller da. Vi skal dit for å ta poeng, og helst vinne. Så da blir det vel litt sånn at man legger seg litt mer bakpå på bortebane. (Trener P)

Det er ikke det at vi ikke ønsker å ta initiativet i kampen på bortebane, men det er heller slik at motstanderen der ønsker å ha ballen mer enn de gjør på vår stadion. Vi har opplevd at det kan være vanskeligere å stå høyt borte, spesielt på kunstgress, for der er motstanderen vår veldig

vant med å flytte ballen fort. Da må vi være lavere i presset, for å være kompakte nok. Ellers blir vi utspilt. (Trener I)

Sju av trenerne hevder at de ikke gjør noe bevisst valg om lavere presshøyde. Likevel merker noen av dem at det skjer (Trener M: ”Møter vi Molde borte og Molde hjemme så ser man jo at det er en forskjell på presshøyden vår, men det er ikke bevisst. Det bare blir sånn.”). Utsagnet kan vise oss at spillernes taktikk, som en del av spillernes handlingsvalg, kan vike fra lagets taktikk.

Til tross for at sju trenere hevder at de ikke endrer presshøyden til sitt eget lag, er det interessant at flere uttaler at alle andre lag har lavere presshøyde når de kommer på besøk (Trener D: ”Det er jo slik at i snitt så presser lag tjue meter høyere på sin hjemmebane, enn de gjør når de kommer til oss.”).

4.4.3 Formasjonsendring

”På bortebane kan det være slik at vi har snudd treeren på midten, slik at det blir 4-2-3-1.” (Trener K).

Som vist i figur 9 uttaler fire av trenerne at de gjør formasjonsendringer basert på hvor kampen spilles. Det begrunnes med forventningene til kampen. Man forventer at hjemmelaget vil ”stå høyt og være aggressive”, og derfor velger disse fire en mer defensiv formasjon:

Vi er nok mer sånn klassisk 4-3-3 hjemme. Og kanskje litt mer 4-5-1 eller 4-4-1-1 borte. Dette er fordi motstanderen ønsker å trykke oss mer på bortebane. Og om vi ikke klarer å få satt i gang spillet vårt, eller bli det laget som har ballen mest, så vil vi naturlig nok komme lavere fordi vi vil ha problemer med å holde laget vårt samlet høyere i banen. (Trener I)

Tolv trenere hevder at kampsted ikke innvirker på eventuelle formasjonsendringer (Trener A: ”Nei, vi prøver på en måte å spille likt uavhengig om vi spiller hjemme eller borte.”).

4.4.4 Laguttaksendring

”Vi kan velge litt mer defensive spillere på bortebane” (Trener I).

Til tross for at de fleste trenere planlegger å bruke samme formasjon på bortebane som på hjemmebane, er det flere av de som gjør laguttaksendringer av hensyn til kampsted (figur 9).

Ti trenere uttaler at dette kan påvirke valg av spillere. Alle uttalelsene omhandler at enkelte spillertyper passer bedre for spill på bortebane enn andre:

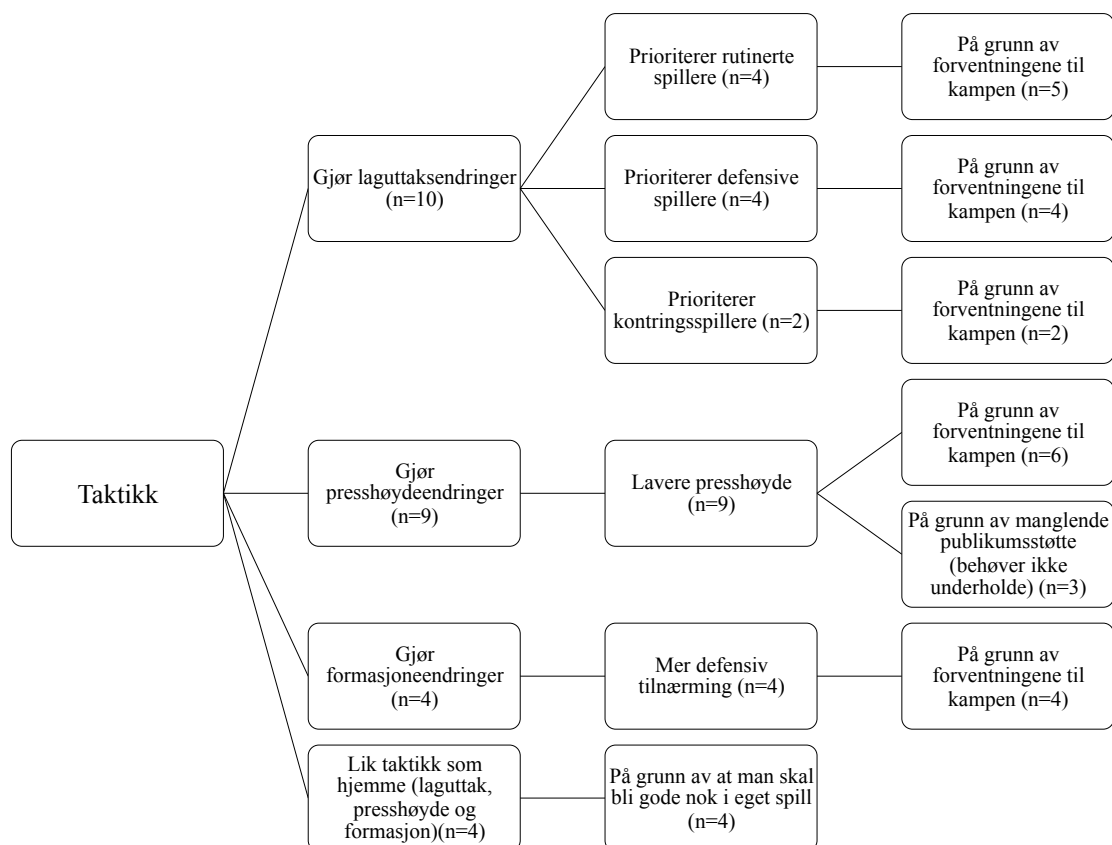
Det er enkelte spillertyper som passer bedre hjemme enn borte. Du kan se på X for eksempel. Han har spilt flere bortekamper enn hjemmekamper. Han er en mye mer stabilisator. Han er mer et mannfolk som takler publikum, og at det blir litt varmt rundt ørene. Så velger jeg litt mer offensive spillere på hjemmebane, når vi skal underholde mer. (Trener F).

”Bortebanespilleren” beskrives av trenerne som ”mannfolk”(Trener F), ”stabilisator”(Trener F), ”mer defensiv”(Trener P), ”rutinert”(Trener N), ”fotballklok”(Trener G) og ”trygg”(Trener N). I tillegg til disse spillertypene trekker noen trenere frem at de oftere velger gode kontringsspillere og gode dødballs-spillere på bortebane. Dette begrunnes med en forventning om mer kontringsspill og flere dødballer for og imot på bortebane. Fem trenere uttaler at kampsted ikke har betydning for hvem som spiller på deres lag.

Åtte trenere uttaler at det er ”lettere” å slippe til unge spillere på hjemmebane, enn hva som er tilfelle på bortebane (Trener L: ”Det er jo alltid et usikkerhetsmoment ved å velge en urutinert spiller, kanskje spesielt på bortebane.”), (Trener F: ”På hjemmebane startet jeg med X som midtstopper. Det hadde jeg nok ikke gjort om vi møtte samme lag på bortebane”). Her begrunnes valgene med forventningene til kampen, og tryggheten ved å spille på hjemmebane.

Som vist i Figur 9 blir nesten alle forandringene i taktikk begrunnet med forventningene til kampen. Blant trenerne er det bred enighet om at det er vanskeligere å vinne på bortebane.

Vi føler vel egentlig at det er tøffere å spille borte, så vi stikker fingeren i jorden, og erkjenner at vi kommer til å ha ballen mindre enn motstanderen. De vil angripe mer, og da ønsker vi å gjøre rommene mindre der hvor det er farlig. (Trener J)



Figur 9. Antall trenere som gjør, og ikke gjør, taktiske endringer før bortekamper, samt begrunnelse for valgene. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.

4.5 Hvordan forberede laget med hensyn til reise?

Reise tror jeg har stor betydning, fordi du skal tross alt reise vekk. Uansett om man reiser dagen før eller samme dag, så må du på tur. Og det er klart at å sitte på buss eller fly tar krefter, uansett hvordan man vrir og vender på det. (Trener P)

Bortekamper i Norge kan tidvis medføre lange turer i buss og fly. Er det korte reiseavstander velger de fleste trenerne å reise på kampdag med buss. Kort reiseavstand er, i følge trenerne, cirka 15 mil. Ved lengre reiseavstand er reiserutinene ulike (figur 10).

Åtte trenere uttaler at de som oftest reiser til kampstedet dagen før kamp. Valget har imidlertid ulike begrunnelser:

Fordi jeg er vant til det fra X. Jeg synes det er den beste måten å forberede meg på. Du får en god natts søvn og da sørger vi for at jeg vet hva de spiser kvelden før, frokost og lunsj på kampdag. Så jeg har egentlig kontroll på de i to dager på rad. Hele lørdagen og hele søndagen. (Trener F)

Vi reiser alltid dagen før kamp. Fordi vi mener at det ikke er optimalt å reise samme dag som man spiller kamp. Ole Einar Bjørndalen sitter ikke på buss i 4 timer før han skal gå VM i skiskyting.(Trener L)

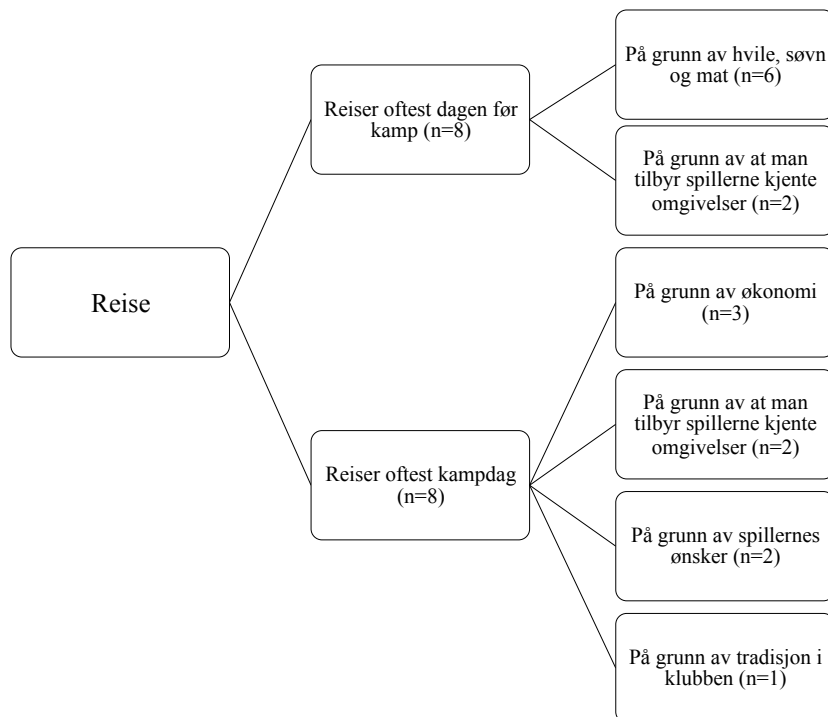
Klubben har gjennom flere år vist at vi har bedre resultater når vi reiser dagen før. Det er derfor en bevisst handling at vi reiser dagen før, uansett hvor vi skal. Vi ønsker at de skal ha en lik oppladning som til hjemmekamper, selv om det faktisk er litt annerledes. (Trener J)

Studien viser at åtte av trenerne oftest reiser på kampdag. Her er først og fremst økonomi årsaken:

Før var det slik at om det var lengre enn 3,5 timers reise, så dro vi dagen før. Så da måtte vi jo dra dagen før til nesten hver bortekamp. Den tiden er jo over, så nå er det slik at om vi kan dra samme dag, så drar vi samme dag. Dette er mest på grunn av økonomi. (Trener M)

To av trenerne reiste på kampdag på grunn av oppladning i kjente omgivelser:

Tidligere reiste vi alltid dagen før kamp. Da hadde vi en spillergruppe som ønsket å reise dagen før. Nå er det slik at vi tror mer på at "kan man være hjemme, så blir man hjemme". Det handler om å tilby kjente omgivelser. Det er ganske lenge å komme dagen før, bo på et hotell og vente på kamp. Jeg tror at det går litt på det at jo mindre man snakker om de tingene med spillerne, jo mindre innvirkning har det. Om ting blir problematisert, vil spillerne tenke mer over det. Snakker man ikke om det, så er det bare slik, og jeg tror det er best å være hjemme lengst mulig og forberede seg til kamp som vanlig. (Trener P)



Figur 10. Antall lag som oftest reiser dagen før, og på kampdag, til bortekamper, samt begrunnelse for valgene. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.

4.5.1 Et ønske om å skape likhet

Trenernes meninger om den mest hensiktsmessige måten å reise på deler seg i forskjellig forståelse av å skape likhet til hjemmekamper. Som vi ser av uttalelsene til trener J og P, så uttrykker begge trenerne at de ønsker å gjenskape mest mulig av forberedelsene til hjemmekampene. Flere trenere uttaler at å reise dagen før kamp skaper likhet, mens andre mener at man oppnår dette ved å være ”lengst mulig hjemme”.

4.5.2 Rutiner på kampdag

Åtte av trenerne understreker viktigheten av å skape rutiner. På bortebane er imidlertid ikke dette alltid like lett (Trener G: ”Det blir jo uansett litt annerledes, siden du reiser med fly og spiser mat på hotell.”). Foruten mat til riktig tid og spillermøte, er rutinene hos lagene ulike. Seks av trenerne uttaler av de alltid går en spasertur på kampdag når de spiller borte. (Trener O: ” Vi spiser alltid 3,5 timer før kamp. I tillegg har vi en spasertur som alle må delta på, før matchgjennomgang.”). To trenere sier at de, både borte og hjemme, har felles trening på kampdag.

Seks trenere ønsker at spillerne skal få velge selv hva de vil bruke tiden på.

Vi legger opp til minimalt med felles aktiviteter på matchdag. Det som er felles er måltider og spillermøte. Vi vet at lag velger ofte å gå en tur eller lignende, men det gjør de i alle fall ikke før hjemmekamper. Poenget vi har prøvd å få frem er at dette må individualiseres i veldig stor grad, og at hver enkelt finner sin måte å forberede seg på. (Trener K).

Før kamper på hjemmebane er det ingen av trenerne som uttaler at de går tur.

Søvn og mat er rutiner som kan forstyrres av reiseopplegget. Tre av trenerne påpeker at spillerne har en annen rytme på disse faktorene før hjemmekamper (Trener J: ”Her spiser vi frokost ni, lunsj halv tolv og middag to. Hjemme så står spillerne opp seinere. Så jeg tror de fleste spillerne spiser et måltid mindre hjemme enn hva de gjør borte.”). Andre nevner også mat som en faktor: ”Det er vel bare turen til Tromsø som er litt lengre enn andre reiser. I tillegg så fikk vi for lite mat på den turen.”(Trener N).

På spørsmål om spillerne får utført sine egne rutiner, så svarer trenerne at man legger til rette for at spillerne skal få fritid, eller tid til å forberede seg til kamp.

Ja, nå har vi ganske faste rutiner på bortebane, men de har jo noen timer fri der de ligger på rommet. Noen spiller kort, og synes det er riktig oppladning, mens andre hører på musikk. Det er vel litt individuelt. (Trener H).

Sett opp i mot min reliabilitetskontroll, der jeg spurte en spiller i hver klubb om deres forberedelser til bortekamp, viste resultatene at tre av seksten spillere hevdet de ikke fikk gjennomført sine egne rutiner på bortebane. Sammenlignet med intervjuene av trenerne finner man altså her en liten ”uenighet”.

4.5.3 Treningen før bortekamp

Trenerne selv uttaler at en lang reise kan være energitappende og slitsomt for spillerne. I dette lyset er det interessant å se om noen trenere tar hensyn til dette når de planlegger treningsuken.

En trener uttaler at laget aldri trener dagen før kamp, eller på kampdag, verken før hjemme eller bortekamper.

Nei, vi har fri på lørdag. Helt bevisst. Det er jo energitappende. Du får ingenting ut av en lørdagsøkt. Du møter opp, bruker tid på å komme deg til treningsfeltet og tid på treningsfeltet som ikke er matnyttig. Man tapper spillerne for energi. Vi bruker heller den dagen til å bygge opp overskudd. (Trener A).

De 15 resterende trenerne uttaler at de har lik trening før borte- som hjemmekamp dagen før kamp. Denne treningen er stort sett en lav-intensitetsøkt med taktikk, lek, dødballer og litt to-lagsspill (Trener B: ”Den kan inneholde litt angrepsspill, der elleve mann spiller mot seks-syv mann. Da får du inn litt offensivt mønster mot ikke alt for mye motstand. Litt dødballer, og litt to-lagsspill i cirka 2x5 min.”).

Ingen trenere uttaler at de gjør noe annerledes i treningsuken før en bortekamp med lang reise sammenlignet med rutinene før hjemmekamper.

4.6. Hvordan forberede laget med hensyn til dommerne?

”Jeg er klar over at det er ”hjemme-dommere” her i Tippeligaen. Det ser vi bare her i forrige bortekamp mot X, der det er en soleklar straffesituasjon. Den hadde vi fått på hjemmebane. Sånn er det bare.” (Trener P)

Dommeren, som forklaring på hjemmebanefordelen, er den faktoren som blir rangert som minst viktig av trenerne. Imidlertid trekker en trener den frem som den mest betydningsfulle (Trener G: ”Dommer og publikum er kanskje de største utfordringene vi har på bortebane.”). Nedvurderingen av dommerens innvirkning kan ha sammenheng med at det er en faktor trenerne ikke får påvirket i stor grad (Trener G: ”Dommeren er nesten som været, man har ikke kontroll på det liksom.”).

For å unngå at dommeren skal påvirke bortelagets prestasjon negativt fremhever likevel trenerne noen former av forberedelse (figur 11). Alle trenerne uttaler at de har presisert for spillerne at de ikke skal fokusere på dommer (Trener L: ”Vi er ekstremt opptatt av å ikke fokusere på de tingene vi ikke får gjort noe med.”). Dessuten forbereder de spillerne på eventuell ”feil” dømming ved å selv bevisst dømme dårlig under trening.

Fra første trening til i dag, så har jeg vært verdens dårligste dommer. Det er bevisst. Fordi om spillerne blir vant med at vi dømmer dårlig på trening så blir de vant med det i kamp. Jeg

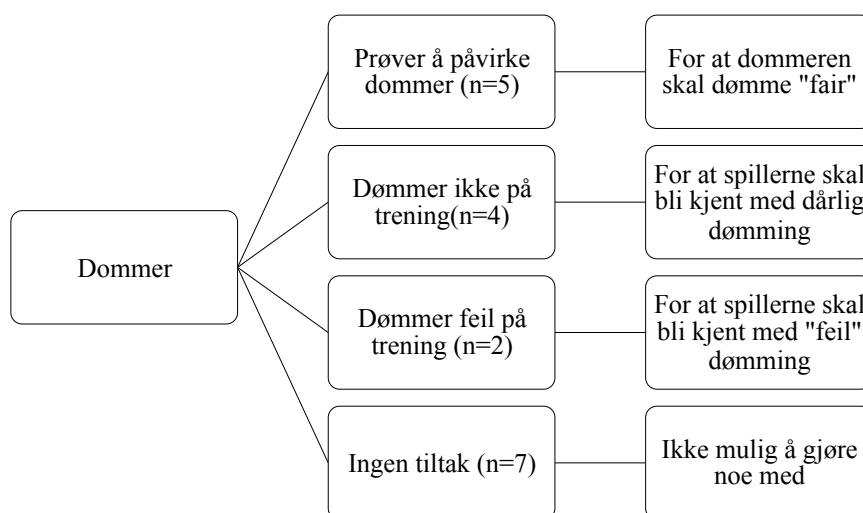
har aldri sett maken til dårlig dommerstand. Det er helt forferdelig. Derfor dømmer jeg dårlig på trening også. (Trener F)

”Dårlig” dømming på trening virker ikke å variere ut i fra kampsted, men er heller et konstant tiltak. Slik dømming blir av fire trenerne forklart med at de lar situasjoner passere, selv om det burde vært dømt (Trener M: ”Spør du spillerne så dømmer vi ikke i det hele tatt på treningene heller.”). Av to andre blir det forklart med å dømme bevisst feil, for at spillerne skal ”lære seg å bli feilaktig avblåst”.

Foruten forberedelse, uttaler noen av trenerne at de gjør andre tiltak for å ”reducere” dommerfaktoren. Totalt fem trenere uttaler at de prøver å påvirke dommerne slik at han skal dømme rettferdig (Trener O: ”Vi har valgt ut enkelte spillere som skal snakke med dommeren på en fornuftig måte. Dette for å gjøre dommeren oppmerksom på det vi mener er en gjentakende greie med dommere på bortebane.”). Andre trenere prøver ikke å påvirke dommeren, men irriterer seg over andre som gjør det.

Vi vet ikke hva dommeren heter en gang før vi hilser på han. Jeg vet at noen trenere er veldig på det der, slik at de kan påvirke dommeren så mye som mulig. Hadde jeg hatt en større posisjon i fotballen, så hadde jeg kanskje prøvd å påvirke litt mer. Det er jo en grunn til at noen benytter seg av det. Det er fordi de har en posisjon som fører til at dommeren hører. Noen trenere er ekstreme på dette, noe som irriterer oss andre trenere noe grusomt. (Trener M)

Syv av trenerne uttaler at de ikke gjør noe for å unngå dommerfaktoren skal føre til økt hjemmebanefordel. Dette blir begrunnet med at man ikke får ”gjort noe” med dommeren (Trener L: ”Vi er ekstremt opptatt av å ikke ha fokus på de tingene vi ikke får gjort noe med. Vi bruker ikke energi på det.”).



Figur 11. Antall trenere og tiltakene de gjør for at dommeren ikke skal påvirke deres prestasjon negativt på bortebane, samt begrunnelse for deres valg. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.

4.7 Hvordan forberede laget med hensyn til publikum?

”Klart det er forskjellig å spille i Sarpsborg kontra Lerkendal.”(Trener F)

Denne faktoren ble av trenerne rangert som det femte viktigste bidraget til hjemmebanefordelen. Gjør trenerne noe for at dette ikke skal gå ut over prestasjonen?

4.7.1 Vende hjemmepublikum mot eget lag

Trenerne bruker ulike metoder for å unngå at publikum skal påvirke deres prestasjon på bortebane negativt (figur 12). I likhet med dommer-faktoren uttaler noen av trenerne at de er aktive for få publikumsfaktoren til å bli en fordel.

Jeg sier til spillerne at de skal holde ballen i laget. Da blir det stille på tribunen. Så lenge vi holder ballen i laget, og de ikke har den, så blir det litt stille. Det er for å dempe omgivelsene i rundt. (Trener F)

Totalt sett uttaler fem trenere at de før enkelte bortekamper planlegger de å ”få hjemmepublikummet imot eget lag”. Dette er noe de gjør mot lag som har et krevende publikum. (Trener J: ”Greier vi å holde unna her første kvarter, tjue minutter, så blir fansen utålmodig og piper mot egne spillere. Og da er det i fordel oss.”).

En trener, fra en klubb med forventningsfullt hjemmepublikum, uttaler at han merker presset og kravet om prestasjoner på hjemmebane (Trener M: ”Bortebane har vært en befrielse for våre spillere. Det virker som vi blir stresset av resultatet på hjemmebane, men ikke borte. Der har vi nesten mer trygghet.”). Utsagnet kan tyde på at bortelaget *kan* oppnå fordeler ved å ”manipulere” hjemmepublikummet.

4.7.2 Publikum og spenningsregulering

”I går mot X måtte vi ”fyre opp” spillerne litt ekstra. Da var det lite publikum.” (Trener N)

Syv trenere uttaler at de forbereder spillerne på hva man kan vente seg av publikum.

Vi forbereder de på at det kan bli trykk på de arenaene vi vet det er trykk (...) Vi gjør jo det for å justere spenningsnivået da. Gjerne at vi justerer spenningsnivået ned, slik som mot Vålerenga og Rosenborg. Da prøver vi å ufarliggjøre arenaen, ufarliggjøre publikum og snu det til at det er gøy. At det er det her vi spiller for. (Trener O)

Noen trenere bruker ulike metoder for at spillerne skal finne riktig spenningsnivå. Er det mye publikum og ”trykk” prøver trenerne å ufarliggjøre kampen. Er det lite publikum og lite ”trykk” prøver de å få opp spenningsnivået.

Når vi har Sarpsborg så må jeg kanskje fyre opp litt mer. Da kan jeg komme inn å være sint. Når vi har en vanskelig kamp, kan jeg bare være helt rolig så de får et inntrykk av at dette går bra. I den praten min til de er jeg jo på jakt etter at de skal finne riktig spenningsnivå. (Trener F)

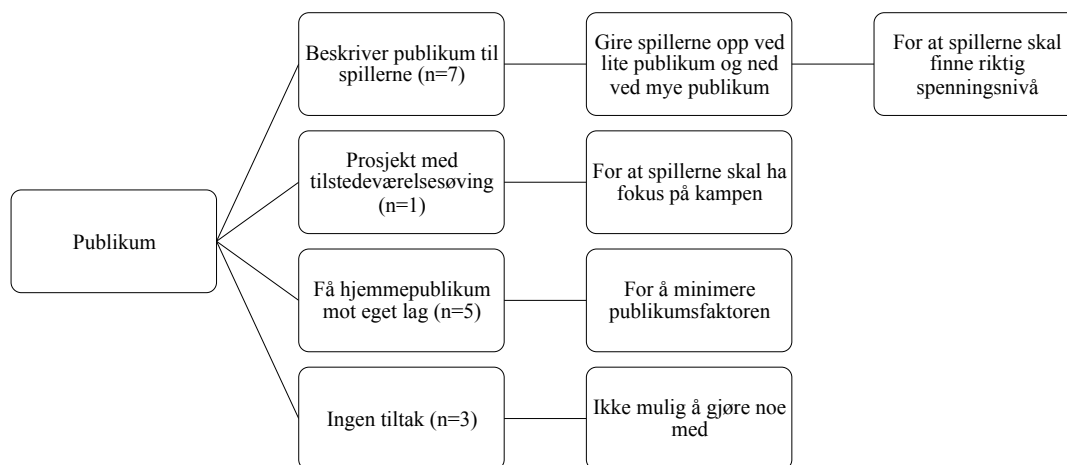
Åtte av trenerne uttaler at de ikke gjør noen tiltak for å redusere publikumsfaktorens påvirkning. Dette begrunnes med at det vanskelig lar seg gjøre gjennom forberedelser (Trener K: ” Nei, dette er noe som må oppleves. Man greier ikke å vise det på video for eksempel, for da er det jo volumkontrollen som avgjør hvor høyt det blir.”).

Tre av trenerne i studien hevder at det norske publikummet ikke påvirker prestasjonene til spillerne, og at man derfor ikke gjør noe ekstra for å forberede spillerne.

Om du spiller i den tyrkiske ligaen, eller den engelske, så er det en jævnlig forskjell. På grunn av publikum. Da tenker jeg på opplevelsen for spillerne. Brann og Rosenborg har kanskje litt, men om vi spiller mot Tromsø hjemme, eller Tromsø borte, spiller ingen rolle. (Trener N)

Derfor gjør de altså ikke noe i forberedelsesfasen for å forberede spillerne på publikum (Trener N: ”Vi har ikke noe opplegg på det nei. Vi kjører ikke høyttalere på trening og sånn.”).

Sett bort fra de fem trenerne som uttaler at de forsøker å få hjemmepublikummet mot eget lag, er det ingen som gjør noen endringer i forberedelsene før bortekamper med tanke på publikum. Med det så menes det at de gjør samme forberedelse som til hjemmekamper.



Figur 12. Antall trenere, og tiltakene de gjør for at publikum ikke skal påvirke deres prestasjon negativt på bortebane, samt begrunnelse for valgene. Totalt 16 trenere uttalte seg om dette.

4.8 Hvordan forberede laget med hensyn til psykologiske faktorer?

”Jeg tror alt ligger i psykologien. Alt det andre betyr så lite, men det psykologiske betyr så utrolig mye.” (Trener I)

Psykologiske faktorer er den faktoren som i gjennomsnitt blir rangert som viktigst av trenerne. Til tross for det må de fleste trenerne tenke lenge over hvordan de forbereder spillerne mentalt til spill på bortebane. En av årsakene til at den blir rangert som viktigst, men

samtidig kan være vanskelig å forklare, kan være at den psykologiske faktoren *kan* bli påvirket av de faktorene vi allerede har sett på.

Totalt tolv av trenerne uttaler at de forbereder spillerne mentalt ved å formidle informasjon om hjemmelaget.

Vi forholder oss stort sett til kampstrategien og arbeidsoppgavene. Hvem vi skal møte, og hvordan vi tror scenarioet kommer til å bli. Vi snakker ikke noe om de ytre faktorene i det hele tatt. Bare om det som skal skje utpå der. (Trener N)

Trenerne forbereder også spillerne mentalt gjennom videoanalyse (Trener O: ”Stort sett viser vi bilder fra den arenaen vi skal spille på. Skal vi møte Sarpsborg 08 borte, så ser vi siste hjemmekamp til Sarpsborg 08.”) og om enkeltspillere (Trener G: ”Jeg merket det selv når jeg spilte. Hadde du informasjon om motstanderlaget ble du mye mer rolig. ”Han midtstopperen er sånn og sånn”. All den informasjonen gjør at du vil være roligere i kampen.”).

Til tross for at de forbereder spillerne mentalt med informasjon, gjør de også samme tiltak før hjemmekamper. På denne måten kan man si at ingen av trenerne uttaler at de forbereder spillerne mentalt på en annen måte før bortekamper kontra hjemmekamper (Trener A: ”Vi kjører det samme opplegget på bortebane, som vi gjør på hjemmebane.”). Valget begrunnes som oftest med at man ikke ønsker å vanskeliggjøre situasjonen (Trener K: ”Noe vi ofte gjentar er at banene er like stor, det er fortsatt 11 motstandere, fortsatt 4 dommere og målene er like store som før.”).

4.8.1 Unngår å snakke om vanskeligheter

Jeg husker da vi reiste til Southampton med Norwich og vi kom inn i bussen. Da var det en spiller som sa at han hadde vært her og spilt med Norwich i 5 år på rad uten å vunnet. Jeg kom fra Manchester City jeg da, og uttalte at jeg hadde vunnet her før. Men det var med Manchester City, sa de. Ikke med Norwich. Det ble tap det. (Trener X⁶)

Som strategi for å ikke vanskeliggjøre spill på bortebane uttaler tre av trenerne at de problematiserer dette lite.

I det daglige så prøver vi å fokusere minst mulig på at det er en hindring å spille på bortebane. Det er litt vrient akkurat det der, hvor åpent det bør være. Vi har diskutert det mye i trenerteamet, men prøver å holde det nede i det daglige. (Trener C)

Trenerne velger også bort forberedelser som kan være gunstige i forhold til det å prestere på bortebane, for at spillerne ikke skal oppleve spill på bortebane som vanskelig.

Vi legger minst mulig fokus på alle små detaljer som kan forstyrre forberedelsene inn mot kamper. Om man tenker på underlag, om man snakker for mye om underlaget, så blir det på en måte noe som spillerne legger i bakhodet. Baller kan også bli et problem. (Trener P)

I følge disse trenerne fører dette til at spillerne tenker for mye på elementer som de ikke skal tenke på (Trener P: ”Jeg tror de som velger å bytte ball fokuserer alt for mye på det. Det blir litt slik at spillerne tenker: ”faen, den ballen er vanskelig å spille med”). Derfor velger de bort slike forberedelser, for at spillerne ikke skal tenke på dette (Trener P: ”Vi prøver å ikke legge vekt på slike ting. Vi prøver å ta vekk slikt fokus, og bare ha en vanlig treningsuke, slik at det ikke skal finnes noen slike tanker”).

Til tross for at disse trenerne velger bort forberedelser som kan være gunstige i forhold til prestasjon, uttaler også disse trenerne viktigheten at denne type forberedelse (Trener P: ”Det kan være gunstig å få trent på kamparenaen til de lagene med nye kunstgressbaner. Det er litt

⁶ Utdrag fra mitt semi-strukturerte intervju med Åge Hareide, 14.10.11. På grunn av at man kan identifisere personen ved uttalelsen, ble personen kontaktet for tillatelse om bruk av navn.

annerledes touch på ballen, så det kan være fornuftig mot de lagene. For å kjenne litt på underlaget.”).

4.8.2 Mental trening som en del av forberedelsene

Kun en trener uttaler at han benytter treningsmetoder for å forberede spillerne mentalt til kamp og trening (Trener X: ”Vi har individuelle treninger på for eksempel spenningsnivå, spenningsregulering og så videre. Det inngår som en del av treningen vår. Vi bruker mye mental trening”). Meningen med denne treningen er at spillerne ikke skal bli påvirket av faktorer som kan forstyrre for deres prestasjon.

Vi har et ekstremt fokus på tilstedeværelse, og kjører blant annet et ”mindfulness-prosjekt”, nettopp for å ha fokus på det vi kan gjøre noe med. Og da, om det er 3 eller 50000 tilskuere, betyr i prinsippet ingenting. Dette er trenbart. (Trener X⁷)

Ingen av trenerne uttaler at de forbereder spillerne annerledes mentalt før en bortekamp enn før en hjemmekamp.

4.9 Finnes det sammenheng mellom forberedelse og resultat?

Man kan hevde at lagene som endte øverst på bortebanetabellen i 2011, var de beste bortelagene. Gjorde disse lagene forberedelser som de svakeste bortelagene ikke gjorde? De uttalte forberedelsene som var enklest å kvantifisere ble sammenlignet med plassering på bortebanetabellen.

4.9.2 Taktikk

Dataanalysen viste at lag som gjorde endringer i lagoppstillingen, i form av å benytte seg av ”bortebanespillere”, oppnådde høyere plassering på bortebanetabellen ($Mdn = 7,0$, $M = 6,9$, $SD = 3,8$, $n = 11$), sammenlignet med de som brukte spillere uavhengig av kampsted ($Mdn = 14,0$, $M = 12$, $SD = 5,2$, $n = 5$). Forskjellen viste seg å være signifikant ($U = 10,0$ $p = 0,047$).

⁷ Utdrag fra mitt semi-strukturerte intervju med Per Mathias Høgmo, 30.11.11. På grunn av at man kan identifisere personen ved uttalelsen, ble personen kontaktet for tillatelse om bruk av navn.

Lag som endrer presshøyden på grunn av kampsted, ser ut til å oppnå bedre plassering på bortebanetabellen ($Mdn = 6,0$, $M = 6,4$, $SD = 4,4$, $n = 9$), sammenlignet med de som har lik presshøyde uavhengig av kampsted ($Mdn = 12$, $M = 11,1$, $SD = 4,0$, $n = 7$). Forskjellen var også her signifikant ($U = 13,0$ $p = 0,050$).

4.9.1 Kjennskap til omgivelsene

Den statistiske testen viste at de som forbereder laget med hjemmelagets ball oppnådde høyere plassering på bortebanetabellen ($Mdn = 7$, $M = 7,1$, $SD = 3,9$, $n = 9$), enn de som ikke brukte hjemmelagets ball i forberedelsen ($Mdn = 12$, $M = 10,3$, $SD = 5,5$, $n = 7$). Til tross for dette, var forskjellen ikke signifikant ($U = 19,0$, $p = 0,186$). Likevel viser dette en tendens til at forberedelse med hjemmelagets ball, kan være gunstig for å prestere på bortebane.

Lag som forbereder seg på underlaget ved å skifte underlag i forberedelsen til bortekamp oppnådde en høyere plassering på bortebanetabellen ($Mdn = 4,5$, $M = 5,0$, $SD = 4,2$, $n = 4$), enn de som ikke brukte denne tilvenningsmetoden ($Mdn = 10,0$, $M = 9,7$, $SD = 4,5$, $n = 12$). Sammenhengen var ikke signifikant ($U = 10,0$ $p = 0,09$). Til tross for at forskjellen ikke er signifikant, kan man også her se en tendens i retning av at denne typen forberedelse lønner seg.

4.9.3 Reise

Dataanalysen viste at de som reiste til sine bortekamper dagen før kampen, kom høyere på bortebanetabellen ($Mdn = 8,0$, $M = 7,8$, $SD = 4,0$, $n = 8$), enn de som reiste på kampdag ($Mdn = 10,0$, $M = 9,3$, $SD = 5,6$, $n = 8$). Forskjellen mellom de to gruppene er derimot ikke signifikant ($U = 26,0$ $p = 0,529$). Dette resultatet viser at man ikke kan fremlegge statistiske bevis på at det er mer gunstig å reise dagen før kamp, sammenlignet med kampdag.

Mann -Whitney- testen viser at det kan være forskjeller i prestasjon på bortebane, ut i fra hvilke forberedelser laget gjør. Resultatene viste at lag som gjør taktiske endringer, her ved presshøydeendring og valg av spillere basert på kampsted, oppnår bedre resultater enn de som ikke gjør det samme. Funnene var signifikante. Å forberede seg med hjemmelagets ball og forberedelse med tilvenning av underlag, virker også å være gunstig, men funnene er ikke signifikante. Det samme gjelder for reise. Funnene viser en tendens der å reise dagen før kamp er mer gunstig.

4.10 En interaksjon mellom faktorer

Trenerne virker å være oppmerksomme på at de ulike faktorene kan påvirke hverandre. Den psykologiske faktoren virker å være den faktoren som blir mest påvirket av de andre faktorene. Trenerne uttaler at dette er noe de tenker på i sine forberedelser inn mot bortekamp (Trener D: ”Jeg synes dette er vanskelig, for det er jo det totale som fører til at det blir litt. Og de henger jo sammen også.”). Noen trenere håndterer dette ved å unngå enkelte forberedelser for å hindre at spillerne skal bli mentalt påvirket (Trener P: ”Om man tenker på underlag, om man snakker for mye om underlaget, så blir det på en måte slik at spillerne legger det i bakhodet, og da kan det bli et problem. Det samme gjelder med baller.”). I dette tilfellet var det tiltak for at spillerne skal bli bedre kjent med omgivelsene som var tema. Trenerens meninger angående den beste måten å forberede seg til bortekamp, er todelt. Der fire trenere unngår å gjøre forandringer i forberedelsene, på grunn av at spillerne ikke skal bli mentalt forstyrret, samt at spillerne ikke skal tro at det er annerledes å spille på bortebane (Trener I: Det kan bli slik at spillerne tenker: ”hvorfor gjør vi ting annerledes nå?”). Mens andre gjør forandringer i forberedelsene, fordi det *er* annerledes å spille på bortebane og at det derfor er gunstig.

5.0 Diskusjon

Denne studien har til hovedhensikt å gi oss et bedre innblikk i hva topptrenere gjør for å forberede laget til bortekamp. Resultatene viste at trenerne velger ulike forberedelsesmetoder for å oppnå bedre resultater på bortebane. Faktorene ”kjennskap til omgivelsene” og ”taktikk” er de som får mest oppmerksomhet. Et overordnet funn er at fire lag gjør ingen endringer eller spesielle forberedelser før bortekamper, sammenlignet med hjemmekamper. De resterende gjør forberedelsesendringer i håp om å minimere betydningen av en eller flere av de presenterte faktorene. Resultatene viser videre at lagene som forbereder seg annerledes, fordi betingelsene *er* annerledes på bortebane, presterer bedre på bortebane sammenlignet med de som velger å forberede seg som vanlig. Disse resultatene viser at trenere som hevder de velger spillere ut i fra kampsted, samt velger en lavere presshøyde på bortebane, oppnådde en signifikant høyere plassering på bortebanetabellen, sammenlignet med de som ikke gjorde det samme. I tillegg viste analysen tendenser til at trenere som forbereder laget med tilvenning av ball og underlag, samt reiser dagen før kamp, oppnådde bedre resultater borte.

I diskusjonen vil jeg sammenligne mine resultater med forskningen som tidligere er presentert, for så å diskutere trenernes valg. Jeg vil også trekke inn noen vurderinger rundt tema som ikke er forsket på tidligere. Strukturen i diskusjonen vil, så langt det lar seg gjøre, følge strukturen til resultatdelen. På denne måten vil de ulike funnene bli diskutert i lik rekkefølge som de tidligere ble presentert.

5.1 Hjemmebanefordelens utvikling i Tippeligaen

Som vist i figur 4, har hjemmebanefordelen blitt stadig større de siste årene. I 2011 var den på om lag 67 prosent. I følge Pollard (2006b) hadde Norge, i perioden 1997-2003, en gjennomsnittlig hjemmebanefordel på 57,82 prosent. Jordet og Bendiksen (2008) viste i figur 1 at hjemmebanefordelen i Tippeligaen økte fra 2001 til 2007. I min videreførte figur (figur 4), ser man at fra 2007 til 2009 hadde hjemmebanefordelen en fallende kurve, før man i 2011 nådde den største hjemmebanefordelen dette årtusenet.

Fra og med 2009-sesongen ble det bestemt at man skulle gå fra 14 til 16 lag i Tippeligaen. Dette førte til at ”nye” lag fikk muligheten til å spille i den øverste divisjonen. Lagene i Tippeligaen fikk da nye omgivelser å spille på, samt nye reisemål. Kan dette være med å forklare hvorfor hjemmebanefordelen har blitt større de siste årene? Figur 3 viser at Sarpsborg 08 var det laget som tok prosentvis flest poeng på hjemmebane i 2011. Kan dette ha sammenheng med at få lag og spillere har spilt der før? Samtidig opplever også Sarpsborg 08 nye omgivelser i sine bortekamper, noe som muligens kan bidra til deres svake bortebaneprestasjoner.

Videre viser Figur 4 at publikumssnittet har falt siden 2007. Som vist i forskningsdelen fremholdt Nevill et al. (1996) at hjemmebanefordelen økte i takt med størrelsen på publikum. Med denne kunnskapen som bakteppe er det naturlig å anta at hjemmebanefordelen heller ville blitt redusert de siste sesongene. Schwartz og Barsky (1977) hevdet på sin side at det var intensiteten som var avgjørende. På denne måten kan også lagene med mindre kapasitet oppnå publikumsstøtten.

5.2 Hva påvirker hjemmebanefordelen?

Figur 5 viser at trenerne i Tippeligaen 2011 rangerer den *psykologiske faktoren* som den mest avgjørende. I studien til Gayton et al. (2001) rangerte trenerne *kjennskap til omgivelsene* som den viktigste bidragsfaktoren til hjemmebanefordel. Studien til Gayton et al. involverte 144 high school trenere, mens min involverer 16 topptrenere. En mulig grunn til at svarene ble ulike kan forklares med selve spørsmålsformuleringen. Gayton et al. (2001) brukte faktoren *selvoppfyllende profeti* der jeg brukte *psykologiske faktorer*. Min formulering omfatter et mye større område enn Gayton et al. (2001) sin. Av den grunn kan det tenkes at kategorien min er såpass stor, og at trenerne, i mangel på bedre forslag, rangerer den som viktigst. Likevel er det

verdt å merke seg at mine respondenter rangerte kjennskap til omgivelsene som den fjerde viktigste faktoren, mens den i følge high school-trenerne var den mest avgjørende.

5.3 Hvordan forberedes laget med hensyn til omgivelsene?

Forskningen viser at hjemmelagets kjennskap til omgivelsene kan være med å påvirke hjemmebanefordelen (Pollard, 1986; Courneya & Carron, 1992; Barnett & Hilditch, 1993; Clarke & Norman, 1995; Dosseville, 2007). Hva gjør ”mine” trenere for at deres spillere skal bli kjent med omgivelsene på bortebane? Trenerne fremhever ulike metoder i dette arbeidet; trening med motstanderlagets ball, trening på underlag som ligner kampunderlaget, samtaler om motstanderlaget og øvrige omgivelser, samt video. Den mest brukte tilvenningsmetoden er å bruke motstanderlagets baller uken før bortekamp. Som vist i resultatene velger ni av trenerne denne metoden.

Dosseville (2007) viste at kjennskapen til matchballen kan være et bidrag til hjemmebanefordelen, og Frøystveit (2010) konkluderte med at balltilvenning med hjemmelagets ball kan redusere fordelene hjemmelaget har. Videre får den sist nevnte studien støtte fra min studie, som viser tendenser til at de beste bortelagene benytter denne tilvenningsmetoden, samt spesifisitetsprinsippet, som hevder at treningen skal være mest mulig lik den situasjonen man trener for (Gjerset et al. 2009). I lys av disse er det grunn til å anta at tilvenning av kampballen er gunstig.

Bare fire trenere uttaler at de forbereder spillerne sine på underlaget. Dette gjør de ved å trene på tilnærmet likt underlag som kampunderlaget. Ingen av trenerne forteller at de forbereder spillerne på banestørrelsen. Studiene til Pollard (1986), Barnett og Hilditch (1993) og Clarke og Norman (1995) viser oss at både underlaget og banestørrelsen er en faktor som kan føre til økt hjemmebanefordel. Med prinsippet om spesifisitet, samt resultatene fra min studie som bakteppe, er det grunn til å anta at forberedelse på likt underlag kan være gunstig. Siden få av lagene benytter seg av denne tilvenningsmetoden, kan det peke i retning av at det er et generelt forbedringspotensialet her. Det er likevel verdt å nevne at tilgang til tilnærmet likt underlag, ikke alltid er like tilgjengelig. Praktiske (for eksempel reise) og økonomiske grunner kan være med å påvirke valgene som blir tatt.

Flere trenere argumenterer mot skifte av underlag i forkant av bortekamper, og motforestillingene er oftest knyttet til økt risiko for skader. Etter mailkontakt med

seniorforsker ved Senter for idrettsskedeforskning, Thor Einar Andersen, fikk jeg vite at ingen studier er utført spesielt rettet mot denne problematikken, men at det i miljøet har vært diskutert som en relevant faktor i forhold til plager, smerter og belastningsskader. Til tross for dette innspillet viste idrettsutøvernes fagforbund (NISO) at 24 prosent av deres medlemmer uttalte at de hadde pådratt seg skader som følge av hyppig skifte av underlag (NISO, 2008). 238 spillere deltok i denne studien. Dersom resultatene fra undersøkelsen stemmer overens med de faktiske forhold, blir dette en vurderingssak for trenerne. Muligens vil noen roligere treninger på kampunderlaget kunne gi spillerne underlagstilvenning, og samtidig hindre eventuelle skader som følge av hyppig underlagsskifte.

5.3.1 Er unngåelsesstrategien den beste løsningen?

I forbindelse med å forberede seg til omgivelsene så hevder flere trenere at de ”ikke gjør noe spesielt”. Enkelte trenerne hevder at kontekstspesifikke forberedelser heller kan påvirke spillernes mentale tilstand negativt (Trener P: ”Om man tenker på underlag, om man snakker for mye om underlaget så blir det på en måte slik at spillerne legger det i bakhode, og da kan det bli et problem. Det samme gjelder med baller.”). På den andre siden vet trenerne at spillerne *vet* at det er ”annerledes” å spille på bortebane. Spørsmålet er da om kontekstuell likhet i treningen påvirker denne bevisstheten negativt eller positivt.

Trenernes uttalelser kan tolkes dit hen at de ikke ønsker at baller og underlag skal bli et stressmoment for spillerne. For å redusere dette velger de å unngå disse elementene både fysisk og psykisk. Er en unngåelses strategi den beste løsningen på å håndtere slike situasjoner?

Kim og Duda (ref. i Folkman, 1992) fremstiller ulike strategier for å mestre en stressende situasjon. En strategi er den problemfokuserte mestringsstrategien, der man går aktivt inn for å endre eller håndtere den stressende situasjonen (Jordet, 2011). (Trener G: Vi bruker motstanderlagets ball for at spillerne skal bli kjent med touch og slik.”). Som vist i resultatdelen velger ni trenere denne strategien ved å tilvenning av hjemmelagets ball, og fire med tilvenning av underlag. En annen strategi er unngåelses strategien, der man prøver å unngå situasjonen både atferdsmessig og mentalt (Jordet, 2011). (Trener A: ”Vi trener ikke med motstanderlagets ball fordi vi ikke ønsker at spillerne skal fokusere for mye på det. Da lager man en av de sperrene enda tydeligere.”). Som vist i resultatdelen uttaler to trenere at dette er årsaken til at de velger bort disse forberedelsesmetodene. Folkman (1992) hevder at

den sist nevnte strategien kan være gunstig på kort sikt, men lite hensiktsmessig over tid. Hassmen et al. (2003) hevder at den problemfokuserende strategien er gunstig i situasjoner der årsaken til stress) er kontrollerbar. I denne sammenhengen gjelder dette ball og underlag. I lys av resultater fra min studie, (som antyder at de beste bortelagene tilvenner laget med ball og underlag), Frøystveit (2010)(som viser at et lag kan bedre sine prestasjoner på bortebane, ved tilvenning av motstanderlagets ball), samt spesifisitetsprinsippet (som sier at treningen bør være mest lik den situasjonen man trener for), kan man anta at en problemfokuserende mestringsstrategi er å foretrekke. Når det er sagt, er det verdt å nevne at individer benytter ulike strategier for å ”oppleve kontroll”. En hensiktsmessig strategi for en, behøver ikke å være en god strategi for en annen.

5.3.2 ”Synlige” og ”usynlige” forberedelser

Som vist i ovenstående avsnitt, velger noen trenere bort kontekstspesifikke forberedelser til bortekampene. Begrunnelsen var altså at spillerne ikke skulle fokusere på at det er annerledes å spille på bortebane. Uttalelser som ”det setter seg i bakhode til spillerne” og ”spillerne tenker: ”hvorfør gjør vi ting annerledes nå?””, kan være med på å forklare deres valg. Likevel velger også disse trenerne å gjøre ”mindre synlige” forandringer i forberedelsen til bortekamp. Dette gjelder spesielt innenfor faktoren taktikk. Her uttalte de samme trenerne: ”Det kan være slik at vi går ut ti meter lavere på bortebane, enn hva vi gjør på hjemmebane.” og ”Vi er nok mer 4-3-3 hjemme, og mer 4-5-1 borte”. En kan tolke dette som at trenerne ikke tror spillerne opplever denne endringen av kampforberedelse på samme måte som endringen det er å trene med motstanderlagets ball eller skifte av underlag. De velger bort spesielle forberedelser fordi de ikke ønsker at spillerne skal tenke over vanskelighetene ved spill på bortebane. Likevel velger de å endre til en mer defensiv taktikk. Disse trenernes uttalelser kan tyde på at de mener taktikken ikke har like stor påvirkning på spillernes mentale tilstand. Denne tankegangen kan virke til å stå i kontrast til antydninger som Pollard (1986; 2008b) kommer med, som uttaler at lagets taktiske plan kan påvirke spillernes mentale tilstand.

5.4 Hvordan forberedes laget med hensyn til taktikk?

Tidligere har vi sett at forskere mener at bortelagets forsiktige og defensive taktikk kan være med å påvirke hjemmebanefordelen (Pollard, 1986; Courneya & Carron, 1992; Pollard, 2005; Pollard, 2008a) Hvilke taktiske grep gjør trenerne i Tippeligaen for å prestere på bortebane? Resultatene viste at trenerne har ulike taktiske tilnærminger til bortekamper. Fire uttaler at de

”gjør det samme” som på hjemmebane, mens tolv hevder de gjør taktiske endringer basert på hvor kampen spilles. Ni av trenerne uttaler at presshøyden er generelt lavere på bortebane, fire av trenerne sier at de gjør formasjonsendringer og ti trenere mener at de kan velge spillere ut i fra hvor kampen spilles. Videre uttrykker de at man på bortebane ikke har krav om å underholde, og de vil derfor ”ligge bakpå” og kontre på hjemmelaget. En eventuell endring i taktikk til bortekamper vil også være avhengig av motstanderens styrker og svakheter, samt styrkeforholdet mellom lagene.

De taktiske valg som trenerne her uttaler at de gjør, støtter likevel teorien om at bortelag har en tendens til å adoptere en mer defensiv taktikk på bortebane (Pollard, 1986; Tenga et al. 2010; Courneya & Carron, 1992; Gomez et al. 2010; Carron & Dennis, 1999; Pollard, 2008a).

Pollard (1986) fremstiller denne typen plan på bortebane som et bidrag til økt hjemmebanefordel, og viser til finalespill i Europa Cup, der hjemmebanefordelen er større enn i innenlandske ligaer og bortelagene er mer defensive. Av den grunn, anbefaler Pollard (1986) at lag ikke bør adoptere en spesiell ”bortetaktikk”. Det samme antyder Tenga et al. (2010). Derimot viser min studie at lag som planlegger å benytte en lavere presshøyde, samt velger spillere ut i fra kampsted, oppnår signifikant bedre resultater enn de som ikke gjør det. Det som skiller Pollard (1986) og Tenga et al. (2010) sine studier fra min, er at de analyserte kampene ved hjelp av video. På denne måten studerte de *taktikk*, også som en del av spillernes *handlingsvalg*. I min studie ble trenerne intervjuet om taktikken som *lagets taktikk*. Det kan tenkes at lagets taktikk er ulik lagets og spillernes handlinger i kampen. Som Trener M uttalte: ”Møter vi Molde borte og Molde hjemme så ser man jo at det er en forskjell på presshøyden vår, men det er ikke bevisst. Det bare blir sånn.”. Av den grunn kan man ikke si at mine funn står i direkte kontrast til disse studiene.

5.4.1 Taktiske valg med hensyn til publikum og forventinger til kampen

På hjemmebane skal lagene begeistre publikum. Slike uttalelser antyder at det er forventningene publikum har, som avgjør om hjemmelaget skal spille ”underholdende fotball” eller ikke. Siden denne type taktikk lønner seg på hjemmebane, kan det være grunn til å spørre hvorfor man ikke prøver det samme på bortebane. Svarene fra trenerne i min studie var at forventningene til at hjemmelaget ville ”gå ut i 120” fører til at bortelaget vil prioritere å hindre gjennombrudd lavt i banen (altså, forventningene til kampen). Derfor ligger de lavere i banen, og satser på kontringer mot et offensivt og muligens ubalansert forsvar.

I likhet med Pace og Carron (1992), som hevder at bortelagenes trener planlegger en defensiv taktikk for å redusere påvirkning fra publikum, kan også mine resultater vise at noen trenere benytter taktikken til å dempe publikumsfaktoren. Som Trener J uttalte: ”Greier vi å holde unna her første kvarter, tjue minutter, så blir fansen utålmodige og piper mot egne spillere. Og da er det fordel oss.” Ut i fra dette utsagnet kan det tenkes at målet er å hindre sjanser og mål imot tidlig i kampen, for å redusere publikumsstøtten hjemmelaget har. Jurkovic (1983) sin studie viste at utøverne hadde høyere grad av selvtillit og var mer motiverte fremfor *ivrige* hjemmesupportere. Siden selvtillit sies å påvirke prestasjonen (Horn, 2008), *kan* man anta at en defensiv tilnærming på bortebane vil kunne ”dempe” støtten hjemmelaget har fra publikum, som indirekte vil gagne bortelaget. På denne måten kan man sørge for at hjemmebanefordelen ikke blir større enn hva den er.

5.5 Hvordan forberedes laget med hensyn til reise?

Flere studier hevder at reisebelastningen kan påvirke utøvere negativt (Carron & Courneya, 1991; Carron & Pace, 1992; Reilly, Atkinson & Waterhouse, 1997; Brewer & Cornelius, 2002). Hva gjør trenerne for at reisen ikke skal føre til svakere prestasjon? Trenerne uttaler tvetydige meninger om hva de mener er optimal reiserutine. De fleste trenerne har likevel en oppfatning av at det ikke er gunstig med en lang reise på kampdag. Til tross for dette, velger åtte lag å gjøre akkurat dette. Begrunnelsene er økonomi, spillernes ønsker og for å skape likhet til hjemmekampsforberedelsene.

5.5.1 Likhet i forberedelsen

Flere trenerne i min studie uttaler at de ønsker at spillerne skal få best mulig oppladning til kamp, og at dette gjøres ved at spillerne skal få en oppladning som ligner oppladningen før hjemmekamper. Trenerne har ulike syn på hvordan man oppnår dette. Noen mener at man ved å reise dagen før får en ”lik oppladning som til hjemmekamper”, mens andre sier at man ved å reise på kampdag ”tilbyr spillerne kjente omgivelser”. Dette viser at trenerne ønsker det samme, men velger ulik tilnærming. Er det mest gunstig å sove i egen seng, og reise tidlig på kampdag, eller er det best å reise dagen før, og overnatte i ”nye” omgivelser? Mine funn viser tendenser til at de beste bortelagene (2011) oftest reiser dagen før kamp. Funnene var derimot ikke signifikante. Jeg fant ingen forskning som er gjort direkte på dette temaet, men studier viser at utøvere vil bli påvirket fysisk og psykisk av reisen (Waterhouse, 2004). Av den grunn kan man anta det er gunstig ta denne påkjeningen tidligst mulig.

5.5.2 Rutinebrudd

Courneya og Carron (1992) hevder at reisefaktoren ofte blir knyttet til brudd på rutiner, og at ulike rutiner kan bli forstyrret som følge av reisen. Siden dette synes å være et viktig element, både blant trenerne og idrettspsykologer generelt, er det interessant å se hva trenerne gjør for å unngå brudd på disse. For eksempel uttaler åtte trenere at de går en spasertur samme dag som bortekampen. Dette gjøres for å få "tiden til å gå", samt å få "reisen ut av kroppen". Selv om dette høres ut som en fornuftig strategi, kolliderer uttalelsene med deres uttrykte mål om å få en "lik oppladning som til hjemmekamper". Ingen av trenerne uttaler nemlig at de gjør det samme før hjemmekamper.

Muligens kunne det vært hensiktsmessig å innføre samme aktivitet før hjemmekamper også. Slik vil spillerne i større grad oppleve faste rutiner inn mot kamp. Et slikt tiltak kan støtte seg på teori som viser at før-kamp-rutiner er gunstig i forhold til prestasjon (Moran, 1996; Singer, 2002).

Trenere uttaler at spillerne står opp tidligere enn hjemme, spiser på andre tidspunkt, samt annerledes mat (Trener J: "Borte spiser vi frokost ni, lunsj halv tolv og middag to. Hjemme står spillerne opp senere, så jeg tror de fleste spiser et måltid mindre hjemme."). I undersøkelsen til Waters og Lovell (2002) viste det seg at spillerne var mest bekymret for nettopp søvn, mat og avslapping før bortekamper. I tillegg viser Polman et al. (2007) at mat og søvn påvirker spillernes humør. Dersom studien til Waters og Lovell (2002) og Polman et al. (2007) er overførbar til spillerne i Tippeligaen, er det grunn til å anta at klubbene kan gjøre mer for å redusere sannsynligheten for at spillerne bekymrer seg for disse elementene. Hvorfor skal spillerne spise hotellfrokost klokken åtte om morgenen, dersom de har behov for mer søvn? Selvsagt er ikke dette alltid like lett. For eksempel består spillergruppen av individer med sannsynligvis forskjellige krav, og ulike ønsker.

5.5.3 Bør man ta hensyn til trettheten som følge av reisen?

Ingen av trenerne gjør forandringer i treningen i forkant av en lang reise. I teoridelen så vi at hjemmebanefordelen kan øke når bortelaget skal på lengre reise (Carron & Courneya, 1991; Carron & Pace, 1992; Brown et al. 2002). Dette blir av Courneya og Carron (1992) forklart med utmattelse og brudd på rutiner. Dersom utmattelse grunnet av en lang reise bidrar til svakere prestasjon, kan man muligens anta at trenerne burde ta hensyn til dette i treningsplanleggingen. Eller er det riktig å gjøre som trenerne gjør og "Vi kjører som vanlig

inn mot kamp.”? Ingen forskning er gjort direkte på dette området, men forskning viser at utøvere blir fysisk utmattet som følge av reise (Waterhouse, 2004). Et tenkt scenario kan være følgende: Vanlig trening lørdag. Lørdagskveld tar laget fly til kampstedet. Som vist kan reisen påvirke spillerne både fysisk og psykisk (Waterhouse, 2004). Videre skal spillerne overnatte på hotell. Søvn kan antagelig være dårligere enn hjemme (Erlacher et al. 2009). Siden søvn er relatert til restitusjon (Brodal, 2007), kan det være at den totale påkjenningen påvirker prestasjonen i kampen.

5.6 Hvordan forberedes laget med hensyn til dommerne?

Poolton, Ming Siu og Masters (2011) hevder at det finnes ulike metoder for å få dommeren til å ikke påvirke hjemmebanefordelen. En er å gjøre dommerne bevisst på sin påvirkende rolle. De hevder videre at dette kan føre til at dommeren overkompenserer, noe som kan føre til en bortebanefordel. Som vi ser i resultatdelen, uttaler fem av trenerne at de prøver å påvirke dommeren til å dømme i deres favør. Om dette er ”fair-play” eller ikke, diskuteres ikke her. Likevel kan det tenkes at den type påvirkning kan redusere noe av konformitetspresset dommeren blir møtt med av publikummet.

5.6.1 Dømming på trening og spesifisitet

Trenerne uttaler at spillerne blir kjent med ”dårlig dømming” på trening, ved at de dømmer bevisst dårlig. Som vist tidligere uttaler noen av trenerne at dårlig dømming på trening er å la situasjoner passere, selv om det burde vært dømt. Om man ser tilbake på teorien om spesifisitet, kan man stille spørsmål om dette er spesifikk trening til bortekamper. Som vist i teorikapitlet dømmer dommeren oftere *mot* bortelaget (Lefebvre & Passer, 1974; Wolfson & Neave, 2004; Schwarz, 2010), mens man på trening opplever at det ikke blir dømt. På denne måten vil man, som spiller, oppleve dommeravgjørelser som man ikke er kjent med fra treningen. Til tross for at prinsippet om spesifisitet anbefaler likhet mellom trening og kamp, kan det tenkes at slik dømming på trening kan hindre læring av andre ferdigheter som også er gunstige i fotball (for eksempel aggressivitet).

5.7 Hvordan forberedes laget med hensyn til publikum?

Til tross for at serien i Norge, sammenlignet med større ligaer, har et lite publikum, skal ikke betydningen bagatelliseres. Som nevnt tyder det også på at publikumsintensiteten bidrar til økt hjemmebanefordel (Schwartz & Barsky, 1977; Agnew & Carron, 1994). Man kan med andre ord anta at selv lite publikum kan hjelpe hjemmelaget.

5.7.1 Vende publikum mot eget lag

Fem trenere fra min studie uttrykker at de på bortebane bevisst forsøker å ”manipulere” hjemmepublikummet til å bli mer krevende, og dermed selv dra nytte av hjemmepublikummet (Trener J: ” Greier vi å holde unna her første kvarter, tjue minutter, så blir fansen utålmodig og piper mot egne spillere. Og da er det i fordel oss.”). Tidligere studier viste at hjemmelagets publikumsadferd kan påvirke hjemmelagets prestasjoner negativt (Wallace et al. 2005; Jordet, 2008; Dohmen, 2008). I lys av denne forskningen kan tiltaket virke hensiktsmessig, mot lag som har et forventningsfullt publikum. Min studie presenterer ingen svar på om denne strategien er hensiktsmessig eller ikke, men uttalelsen fra en trener med krevende hjemmepublikum kan gi strategien støtte: Trener M: ”Bortebane har vært en befrielse for våre spillere. Det virker som vi blir stresset av resultatet på hjemmebane, men ikke borte. Borte har vi nesten mer trygghet.”

5.8 Hvordan forberedes laget med hensyn til psykologiske faktorer?

Den selvoppfyllende profetien handler om at spillerne tror det er vanskeligere å spille på bortebane, og derfor gjør svakere prestasjoner (Pollard, 1986). Dette er noe trenerne selv har erfart og noe som de kan formidle videre til sine spillere. Uttalelsene fra trenerne tyder på at det ikke alltid er bevisst, men det kom frem i intervjuene at flere tenker på denne måten ubevisst (Trener J: ”Jeg hører jo nå, når vi snakker, at vi har fokus på andre ting før bortekamper kontra hjemmekamper. De tingene vi prater om nå, gjør at man blir bevisst på det.”).

I tillegg uttaler trenerne at de har mindre tro på seier i bortekamper, og enkelte omtaler bortekamper som ”bonuskamper”.

Vi prøver å finne en bortebaneforrasjon som fungerer. På hjemmebane føler vi at vi må vinne, og kjører på det vi vet fungerer. Mens på bortebane så har vi på en måte en feilmargin i forhold til at det blir mer en bonus. Vi kan være litt mer gale i forhold til det vi prøver på da. I forhold til at vi kan gamble litt og satse. Kanskje slår det an, kanskje gjør det ikke det. Det gjør ikke noe om vi gjør noen feiltrinn borte, og taper en kamp. Men hjemme har vi budsjettet med at poengene skal inn. (Trener J)

Vil dette føre til at spillerne ”lærer” at det er vanskeligere å spille på bortebane, og at den selvoppfyllende profetien får næring til videre eksistens? En trener kommenterte litt av denne tankegangen:

Det har vært slik at tekniske spillere spiller godt hjemme, og dårlig borte. Dette har blitt til en sannhet. De som vokser opp da, får den samme sannheten, om at man skal spille godt hjemme og dårlig borte. Det jobber vi aktivt med. Å få bryte slike myter og utsagn som sitter i veggene. (Trener I)

Av den grunn vil jeg anta at trenernes syn på bortekampen også kan være med å influere på spillernes prestasjon borte.

5.8.1 Unge spillere og mentale ferdigheter

Åtte trenere uttaler at det er lettere å la unge spillere spille på hjemmebane, mens man ønsker mer erfarne spillere på bortebane. Dette stemmer godt overens med deres uttalelser rundt faktoren *kjennskap til omgivelsene* der de fremholder at ”de fleste spillerne har jo vært der før”. Som vi ser i den tidligere forskningen viste Thelwell et al. (2009) at erfarne utøvere bruker sine mentale ferdigheter mer enn mindre erfarne. Dette gjelder både hjemme og borte. Dette kan ha en sammenheng med at de har erfart og lært hvordan man kan benytte slike ferdigheter. Spørsmålet blir jo da; hvordan lærer man psykologiske ferdigheter? I lys av Thelwell et al. (2009) sin studie kan man anta at disse ferdighetene kommer med erfaring. Som vist i resultatdelen uttaler flere trenere at de gir informasjon om omgivelsene til nye og unge spillere, som ikke har vært på kampstedet før. Dette virker allikevel ikke planlagt og bevisst (Trener J: ”Det kan være at vi gjør det, men ikke noe bevisst fordi vi tror det er en fordel eller ikke fordel. Det vil nok være i den frie flyten av praten kan du si.”). En tanke kan være at slik informasjon og annen type informasjon, som for eksempel video, vil kunne gi de unge og nye spillerne en kjennskap til omgivelsene, slik at de kan benytte seg av psykologiske ferdigheter i forberedelsen (for eksempel visualisering). På denne måten kan man gi disse spillerne bedre betingelser for å benytte mentale ferdigheter, som igjen kan føre til bedre prestasjoner.

5.8.2 Spenningsregulering

Thout et al. (1998) og Bray et al. (2002) viser i sine studier at utøvere har høyere grad av angst og lavere selvtillit ved spill på bortebane. Hva gjør topptrenerne for å hindre at dette

skal føre til svakere prestasjon? Alle trenerne uttaler at de prøver å skape en tro på kamplanen. I tillegg til dette så uttaler flere at de er ”på jakt” etter det optimale spenningsnivået. Som vist i resultatdelen, prøver trenerne å øke spenningsnivået til spillerne i kamper der det er lite trykk fra publikum, og senke spenningsnivået i kamper med mye trykk. Det kan virke logisk at spillernes spenningsnivå varierer i takt med oppmerksomheten som blir rettet mot kampen. Likevel kan dette være problematisk. Få av trenerne uttaler nemlig at de gjør individuelle tilpasninger i jakten på det riktige spenningsnivået. Som Hassmen, Hassmen og Plate (2003) skriver så har ”alle mennesker et individuelt spenningsnivå der de presterer best” (s. 346). På denne måten kan man anta at en felles spenningsregulering er mindre hensiktsmessig, enn en individuell.

Ingen av trenerne i min studie uttaler at de gjør spesielle tiltak for å redusere angst og for å øke selvtillit på bortebane. Vealey og Chase (ref. i Horn, 2008) og Jackson og Kimiecik (ref. i Horn, 2008)) hevdet at både mangel på selvtillit og angst kan redusere prestasjonen. I lys av dette, kan det være at trenerne har et forbedringspotensialet knyttet til å håndtere disse faktorene. Hvordan dette gjøres blir ikke diskutert i denne studien, men Oudejans og Pijpers (2009) viste i et eksperiment at utøvere som trente med angst, reduserte sannsynligheten for å prestere svakere enn forventet under press. Den studien, samt spesifisitetsprinsippet, viser oss at forberedelse i kontekstspesifikke situasjoner kan være gunstig også i denne sammenhengen.

5.9 Sammenhengen mellom forberedelse og resultat

I resultatdelen kan man se at det er en sammenheng mellom forberedelsen lagene gjør, og resultatene man får på bortebane. Disse ulike forberedelsene har også tidligere blitt diskutert under de respektive faktorene.

Lag som prioriterer ”bortebanespillere” og lag som planlegger en lavere presshøyde presterer signifikant bedre på bortebane, sammenlignet med de som ikke planlegger det samme. Dette står i kontrast til tidligere forskning som anbefaler lag å ikke adoptere en mer defensiv taktikk i bortekamper (Pollard, 1986; Pollard, 2008; Tenga et al., 2010). Det at lag som planlegger en mer defensiv taktikk på bortebane får bedre resultater, synes noe overraskende. Hvorfor fungerer det ikke å spille på lik måte som på hjemmebane? Kan det være slik at bortekampkonteksten fører til at man må gjøre disse prioriteringene for å prestere på bortebane? Som vist i forskningslitteraturen er det ulike faktorer som kan føre til at hjemmelaget har en fordel. Kan det være at disse faktorene kan påvirke måten lag må spille

på? At man på grunn av annerledesheten ved å spille borte må gjøre taktiske endringer for å lykkes?

I lys av resultatene i denne studien kan det tenkes at annerledesheten ved å spille på bortebane er såpass stor, at lag derfor vil oppnå bedre resultater ved å gjøre taktiske endringer. Jeg vil anta at dette gjelder spesielt i kamper det hjemmekampkonteksten til de respektive lagene er ulike. For å illustrere denne tankegangen, kan vi gå tilbake til min innledning.

Kampkonteksten i denne kampen, var noe helt annet enn hvordan det ville vært på Fosshaugane Campus (Sogndal sin hjemmebane). Derav mener jeg vi burde planlagt en taktikk som var bedre egnet i denne konteksten.

I forhold til kjennskap til omgivelsene viste det seg at lag som trener med motstanderlags ball og lag som forbereder seg på underlaget, presterer bedre på bortebane, enn de som ikke gjør det. Funnene er derimot ikke signifikante. Funnene får likevel direkte støtte fra forskning som tidligere er presentert (Magill, 2011; Frøystveit, 2010).

Man ser også tendenser til at lag som tar reisebelastningen dagen før kampen, presterer bedre enn de som reiser på kampdag. Disse funnene får indirekte støtte av teori som hevder at tretthet på grunn av reiser kan bidra til svakere prestasjon (Courneya & Carron, 1991; Carron & Pace, 1992; Brown et al., 2002; Waterhouse, 2004). Jeg fant imidlertid ingen studier som så direkte på reisetidspunkt.

5.10 Praktiske implikasjoner

Ut i fra resultatene i min studie, samt tidligere forskning, vil jeg her forsøke å presentere hva jeg mener trenere kan gjøre for å redusere ulempen ved spill på bortebane. I forbindelse med disse rådene, vil jeg fremheve at forskningen min har et rammeverk å forholde seg til, og derfor nødvendigvis ikke implementerer alle elementer som påvirker til svakere prestasjon på bortebane.

Forbered laget i kontekstspesifikke omgivelser. Ut i fra denne studien uttalte trenerne at dette kan gjøres med tilvenning av hjemmelagets ball, og trening på tilnærmet likt underlag som kampstedets. Jeg vil anta at det også finnes flere elementer man kan ta hensyn til. Et forslag kan også være å trene på bortekamparenaen.

Planlegg en taktikk (her i form av spillervalg og presshøyde) som enger seg til kampkonteksten. Om denne endringen skjer, tror jeg det er avgjørende å skape en tro på at den ”nye” taktikken vil være gunstig. På denne måten kan man muligens redusere innslaget av selvoppfyllende profeti, samt oppnå høyere selvtillit i gruppen.

Resultatdelen viser at fem trenere prøver å påvirke dommeren før kamp. Denne strategien får støtte av Poolton, Ming Siu og Masters (2011) som hevder at man kan påvirke ved å bevisstgjøre dommeren. Jeg ønsker ikke å komme med råd angående dette, men man kan anta at denne type påvirkning kan redusere konformitetspresset fra publikum.

Ta reisebelastningen dagen før kamp, samt etablere en fast reiserutine til alle bortekamper. Dersom tretthet som følger av lang reise påvirker spillernes prestasjon, ville jeg også anbefalt en roligere trening, eller fri, dagen før bortekamp. Da spillerne opplever reisen som fysisk og psykisk krevende, vil dette muligens være gunstig for prestasjonen i bortekampen.

Ved å være godt forberedt, vil man kunne anta at spillerne øker selvtillit og tro på seier i bortekamper. Får man spillerne til å tro på gode prestasjoner på bortebane, kan man anta at man reduserer den selvoppfyllende profetien. Å være godt forberedt handler om det fysiske, men også det mentale. Ta kontroll over elementer som faktisk er annerledes på bortebane, i stede for å la det ligge å ”ulme” i spillergruppen. Med det så mener jeg for eksempel at spillerne vet at det benyttes ulike baller, og at underlaget er ulikt. Opplever man å ”få kontroll” over disse elementene, antar jeg at prestasjonen blir bedre.

6.0 Oppsummering og avslutning

I denne studien har vi sett at trenerne velger ulike metoder i forberedelsen til bortekamp. Faktorene *taktikk* og *kjennskap til omgivelsene* er de trenerne gir mest oppmerksomhet. Dette til tross for at de rangerte *psykologiske faktorer* som den viktigste. Faktorene *dommer*, *publikum* og *reise* fikk lite prioritering fra trenerne, og begrunnelsen var at disse er vanskelig å kontrollere. Tolv trenere gjør en eller flere endringer i lagets forberedelse inn mot bortekamper, mens fire ønsker at forberedelsen skal være lik som før hjemmekamp. Resultatene viser også at det finnes en sammenheng mellom forberedelse og prestasjon på bortebane. Lag som gjør endringer i sin forberedelse, oppnår bedre resultat enn de som ikke gjør endringer. Trenere som uttaler at de velger spillere ut i fra kampsted, samt planlegger en lavere presshøyde, oppnår signifikant bedre resultater på bortebane. I tillegg vises det tendenser til at lag som tilvenner seg ball og underlag, samt reiser dagen før kamp, presterer bedre på bortebane, sammenlignet med de som ikke gjør det samme.

Jeg håper tidligere forskning, resultater og diskusjon i denne studien har fått leseren til å reflektere mer rundt lagets forberedelser til bortekamper. Med det så mener jeg på ingen måte at dette er noen fasit, men heller en studie som kan åpne ”nye” tanker om forberedelser til bortekamp. Jeg tror det er gunstig at trenere prøver nye metoder i denne forberedelsen, slik at vi ikke erkjenner at det er ” greit ” å tape mange poeng på bortebane.

6.1 Fremtidig forskning

Etter arbeidet med denne studien har jeg oppdaget at hjemmebanefordelen er et meget komplekst fenomen, og at det derfor blir krevende å forske på alle faktorene i en studie. Som forslag til videre studier, ville jeg tatt utgangspunkt i en av faktorene. Personlig opplever jeg taktikk som en av de mest interessante, da dette er en av faktorene trenerne har hensyn til ved spill på bortebane. Ut i fra denne studien virker det ikke som at trenerne tror at de taktiske valgene de gjør påvirker spillernes mentale tilstand. Av den grunn ville det vært interessant å undersøke hvordan spillerne blir mentalt påvirket av taktikken som planlegges til bortekamper.

Som nevnt utførte Frøystveit (2010) en ballintervensjon. Lignede studier av andre kontekstuelle elementer ville vært gunstig i forståelsen av hvordan kontekstspesifikk trening påvirker prestasjonen på bortebane. Få studier er gjort på dette område.

I arbeidet med å finne den beste måten å forberede seg til bortekamper, ville det også vært interessant å utført kvantitative studier der man sammenligner forberedelser fra ulike lag opp mot prestasjon på bortebane. Dette ble også utført i min studie, men utvalget var lite. Den studien jeg nevner her, ville blitt en stor og tidkrevende oppgave som muligens egner seg best til et doktorgradsprosjekt.

Referanser

- Agnew, G., & Carron, A. (1996) Crowd effects and the home advantage. *International Journal of Sport Psychology*, 25 (1), 53-62
- Balmer, N., Nevill, A., & Williams, A. (2001). Crowd noise and the home advantage in Association Football: are crowds more able to influence contentious decisions? *Journal of sports Sciences*, 14, 181-186
- Balmer, N., Nevill, A., & Williams, A. (2001). Home advantage in the Winter Olympics (1908-1998). *Journal of Sports Sciences*, 19 (2), 129-139
- Balmer, N., Nevill, A., & Williams, A. (2003). Modelling home advantage in the Summer Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 21, 469-478
- Barnett, V. & Hilditch, S. (1993). The effect of an Artificial Pitch Surface on Home Team Performance in Football (Soccer). *Journal of the Royal Statistical Society*, 156, 29-50
- Baumeister, R. F. (1984) Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxal effects of incentives on skilful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620
- Bergo, A., Johansen, P.A., Larsen, Ø., & Morisbak, A. (2002). *Ferdighetsutvikling i fotball – handlingsvalg og handling*. Oslo: Akilles.
- Boyko, R. H., Boyko, A. R., & Boyko, M. G. (2007). Referee bias contributes to home advantage in English Premiership football. *Journal of Sports Science*, 25 (11), 1185-1194
- Bray, S. R., & Martin, K. A. (2003). The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 117-123
- Bray, S., Jones, M. & Owen, S. (2002) The influence of Competition Location on Athletes Psychological States. *Journal of Sport Behavior*, 25 (3), 231-243
- Brodal, P. (2009) *Sentralnervesystemet*. Fjerde utgave. Oslo: Universitetsforlaget.

- Brown, T. D., Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Winter, C. R., & Cornelius, A. E. (2002). World Cup Soccer Home Advantage. *Journal of Sport Behaviour*, 25 (2), 134-145
- Bø, I. (2005). *Påvirkning og kontroll – om hvordan vi former hverandre*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Carron, A., & Dennis, P. W. (1999) Strategic decisions of ice hockey coaches as function of game location. *Journal of Sports Sciences*, 17, 263-268
- Carron, A., Hausenblas, H. A. & Eys, M. A. (2005) *Group Dynamics in Sport* (3rd edition). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Clarke, S. R., & Norman, J. M. (1995). Home advantage of individual in English soccer. *The statistician*, 44, 509-521
- Clarke, S. R. (2000). Home advantage in the Olympic games. In Proceeding of the Fifth Australian Conference on Mathematics and Computers in Sport (edited by G. Cohen and T. Langtry), Sydney, NSW: University of Technology Sydney
- Courneya, K. S., & Carron, A. V. (1992). The home advantage in sport competitions: A literature review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 13-27
- Courneya, K. S., & Carron, A. V. (1991). Effects of Travel and Length of Home Stand/Road Trip on the Home Advantage. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 42-49
- Dohmen, T. J. (2008) The Influence of Social Forces: Evidence from the Behavior of Football Referees, *Economic Enquiry*, 46 (3), 263-268
- Dosseville, F. E. M. (2007). Influence of ball type on home advantage in French professional soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 347 – 351.
- Dowie, J. (1992). Why Spain should win the World Cup? *New Scientist*, 94, 693 – 695
- Downward, P., & Jones, M. (2007). Effects of crowd size on referee decisions: Analysis of the FA Cup. *Journal of Sports Sciences*. 25 (14), 1541-1545

- Erlacher, D., Schredl, M., & Lakus, G. (2009). Subjective Sleep Quality prior to Home and Away Games for Female Volleyball Players. *International Journal of Dream Research*, 2 (2), 70-72
- Frøystveit, E. S. (2010). *Hvordan kan en intervensjon med utgangspunkt i spesifisitetetsprinsippet påvirke et lags prestasjoner på bortebane?* (Masteroppgave) Oslo, Norges idrettshøgskole.
- Gayton W.F., Broida, J. & Elgee, L. (2001). An Investigation of Coaches' perceptions of the causes of Home Advantage. *Perceptual of Motor Skills*, 92, 933-936
- Gayton W.F. & Coombs, R. (1995). The home advantage in high school basketball. *Perceptual & Motor Skills*, 81, 1344-1346
- Gomez, Lorenzo & Ibanez (2010). Defensive strategies used by home and away basketball teams. *Perceptual and motor Skills*, 109, 159-166
- Halvorsen, K.(2008). *Å forske på samfunnet – En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Cappelen Forlag as, Oslo, 33-50
- Hassmen, P., Hassmen, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur.
- Holm, J., Drillo, Larsen, Ø., Natvig, S. & Sigmundstad, E. (1998). *Eventyret Drillos*. Velje: Schibsted Forlag.
- Horn, T. S. (2008) *Advances in Sport Psychology* (3rd edition) Ohio: Human Kinetics
- Jordet, G. (2009). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure. *Journal of Sports Sciences*, 27 (2), 97-106
- Jordet, G. & Elferink-Gemser, M. (2012). Stress, coping, and emotions on the world stage: The experience of participating in a major soccer penalty shootout. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24 (1), 73-92

- Kauss, D. R. (1980). *Peak Performance: mental game plans for maximizing your athletic potential*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall
- Kim, M. S. & Duda, J. L. (2008). The Coping Process: Cognitive Appraisals of Stress, Coping Strategies, and Coping Effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17, 406-425
- Kimble, C. E. & Rezabek, J. S. (1992). Playing games before an audience: Social facilitation or choking. *Social Behaviour and Personality*, 20 (2), 115-120
- Koning, R. D. (2005). Home advantage in speed skating: Evidence from individual data. *Journal of Sports Science*, 23 (4), 417-427
- Kvale, S. (1996). *Interviews – An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. London, Sage Publications
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utgave. Oslo, Sage Publications
- Magill, R. A. (2011). *Motor Learning and Control – Concepts and Applications*. Mc Graw Hill, New York
- Moore, J. & Brylinsky, J. (1995). Facility Familiarity and the Home Advantage. *Journal of Sport Behavior*, 18 (4), 302-311
- Nevill, A. & Holder, R. (1999). Home advantage in sport – An overview of studies in the advantage of playing at home. *Sports Medicine*, 28, 221-236
- Nevill, A. M., Balmer, N. J., & Williams, A. M. (2002). The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 261 – 272.
- Nevill, A. M., Holder, R. L., Bardsley, A., Calvert, H. & Jones, S. (1997). Identifying home advantage in international tennis and golf tournaments. *Journal of Sports Science*, 15, 437-443
- Neave, N., & Wolfson, S. (2003). Testosterone, territoriality and the “home advantage”. *Physiology and Behaviour*, 78, 269-275.

- NISO (2007) Flest skader på kunstgress. Hentet 01.05.2012 fra
<http://niso.no/innhold/177/kunstgress-2007%3A-flest-skader-pa-kunstgress>
- Odejans, R. D. & Pijpers, J. R. (2009) Training with anxiety has a positive effect on expert perceptual -motor performance under pressure. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 62 (8), 1631-1647
- Olsen, E. (1985). *Fotball mer enn et spill: spillestil og glad fotball*. Oslo: Cappelen
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluations methods* (3rd ed.) Thousands Oaks, CA Sage
- Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (1996) *Idrettens mentale treningslære*. 2. utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Pollard, R. (1986). Home advantage in soccer: a retrospective analysis. *Journal of Sport Sciences*, 4, 237 – 246.
- Pollard, R. (2002). Evidence of a reduced home advantage when a team moves to a new stadium. *Journal of Sports Science*, 20, 969-973
- Pollard, R. & Pollard, G. (2005). Long-term trends in home advantage in professional team sports in North America and England (1876-2003). *Journal of Sports Sciences*, 23 (4), 337-350
- Pollard, R. (2006a). Home advantage in soccer. Variations in its magnitude and a literature review of the inter - related factors associated with its existence. *Journal of Sport Behaviour*, 29, 169 – 189
- Pollard, R. (2006b). Worldwide regional variations in home advantage in association football. *Journal of Sports Sciences*, 24 (3), 231-240
- Pollard, R. (2008a). Away Disadvantage – Five Tips for Coping. *Soccer Journal*, July-August: 53-54
- Pollard, R. (2008b). Home Advantage in Football: A Current Review of an Unsolved Puzzle, *The Open Sports Science Journal*, 1, 12-14

- Pollard, R. & Gomez, M. A., (2009). Home advantage in football in South-West Europe: Long-term trends, regional variations, and team differences. *European Journal of Sport Sciences*, 9 (6), 341-352
- Pollard, R. (under trykking). Comparison of home advantage in men's and women's football leagues in Europe. *European Journal of Sport Science*, 00 (00), 1-7
- Polman, R., Nicholls, A. R., Cohen, J. & Borkoles, E. (2007). The influence of game location and outcome on behaviour and mood states among professional rugby league players. *Journal of Sports Sciences*, 25 (13), 1491-1500
- Poolton, J., Siu, C. M. & Masters, R. (2011). The Home Team Advantage Gives Football Referees Something to Ruminare About. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6 (4), 545- 552
- Reilly, T., Atkinson, G. & Waterhouse, J. (1997). Travel fatigue and jet-lag. *Journal of Sports Science*, 15, 365-369
- Schmidt, R. A. & Lee, T. D. (2005). *Motor control & learning: A behavioural Emphasis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Schwartz, B. & Barsky, S. F. (1977) The Home Advantage. *Social Forces*, 55, 641-661
- Schwarz, W. (2010) Compensating tendencies in penalty kick decisions of referees in professional football: Evidence from German Bundesliga 1963-2006. *Journal of Sports Science*, 29 (5), 441-447
- Tenga, A. P. C., Ronglan, L. T. & Bahr, R. (2010). Effects of Match Location on Playing Tactics for Goal Scoring in Norwegian Professional Soccer. *Journal of Sport Behaviour*, 33 (1), 89-108
- Terry, P. C., Walrond, N. & Carron, A. V. (1998). The Influence of Game Location on Athletes' Psychological States. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1 (1), 29-37
- Thagaard, T. (2002). *Systematikk og innlevelse – En innføring I kvalitativ metode*. Bergen, Fagbokforlaget

- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A. & Weston, N. J. V. (2009). The Influence of Game Location and Level of Experience on Psychological Skill Usage. *USEP*, 7, 203-211
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. USA: Human Kinetics.
- Thout, S., Kavouras, S. & Kenefick, R. (1998) Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behaviour*, 21, 311-321
- Tucker, W., Mellalieu, D., James, N. & Taylor, J. B. (2005). Game Location Effects in Professional Soccer: A Case Study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5 (2), 23-35
- Vincent, W. J. (2005). *Statistics in kinesiology*. USA: Human Kinetics.
- Wallace, H. M., Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? *Journal of Sports Science*, 23 (4), 429-438
- Waterhouse, J., Reilly, T. & Edwards, B. (2004). The stress of travel. *Journal of Sports Sciences*, 22, 946-966
- Waters, A. & Lovell, G. (2002). An examination of the homefield advantage in professional English soccer team from a psychological standpoint. *Football Studies*, 5 (1), 46-59
- Weiberg-Aurdal, J. M. (2008, 08. September). Nordlie ga KIL baller. Tv2 Sporten. Hentet 01.05.2012 fra <http://mobil.tv2.no/sporten/fotball/adeccoligaen/nordlie-ga-kil-baller-2194288.html>
- Wilkinson, T. & Pollard, R. (2006). A temporary decline in home advantage when moving to a new stadium. *Journal of Sport Behavior*, 29, 190-197
- Wolfson, S. & Neave, N. (2004) Preparing for home and away matches. *Insight – Issue 2*, Volume 8
- Wolfson, S., Wakelin D. & Lewis M. (2005). Football supporters' perceptions of their role in the home advantage. *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 365-374

Vedlegg

A: Samtykkeerklæring

B: Intervjuguide

C: Reliabilitetskontroll

D: Mail til baneansvarlige

E: Tillatelse for bruk av Figur 1

F: Tillatelse fra NSD

Vedlegg A: Samtykkeerklæring

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med masteroppgave

Dette intervjuet er den del av min masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole, seksjon idrettspsykologi og coaching.

Tema i intervjuet er Tippeligaens forberedelser til bortekamper. Jeg kommer til å intervjuer alle trenere i Tippeligaen for å få et innblikk i ulike forberedelsesmetoder.

Spørsmålene vil dreie seg om ulike forberedelser deres lag gjør for å prestere på bortebane. Dette vil være en blanding av et strukturert og ustrukturert intervju.

Intervjuet vil vare i om lag 30 min.

Det er frivillig å delta og du har mulighet til å trekke deg når som helst. Dersom du trekker deg underveis vil all innsamlet data bli slettet.

Prosjektet avsluttes 31.05.2012, og da vil alle lydopptak og øvrige data slettes.

Om det er noe du/dere lurer på, så ring meg på 48104179, eller kontakt meg på mail: hoaas85@hotmail.com

Man kan også kontakte min veileder Geir Jordet ved Norges idrettshøgskole: geir.jordet@nih.no

Studien er meldt inn til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskaplig datatjeneste A/S.

Mvh

Torgeir Hoås
Borger Withs gate 13
0482 Oslo

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt informasjon om studien, og ønsker å stille til intervju.

Navn.....

Vedlegg B: Intervjuguide

Intervjuguide

- Ønske velkommen til intervju.
- Lese igjennom samtykkeerklæring, og be respondent underskrive.
- Gi trenerne en kort forståelse av de ulike faktorene.

Tema	Hovedspørsmål	Oppfølgingsspørsmål
Kjennskap til omgivelsene	Hva gjør dere for at spillerne skal forberede seg optimalt på de omgivelsene som møter dem på bortebane?	<ul style="list-style-type: none">○ motstanderlagets baller?○ underlag?○ trene på kamparena?○ størrelse på bane?○ farger på vester/drakter?○ samtale med spillerne?
Taktikk	Hva gjør dere taktisk, for å prestere på bortebane?	<ul style="list-style-type: none">○ mot samme lag hjemme/borte?○ teknisk/fysisk?○ mot bedre/svakere/like lag?○ lagets spillestil?○ formasjonsendring?○ endring i laguttak?○ enkeltspillere?
Dommer	Hva gjør dere for at spillerne skal bli forberedt på at dommerens handlinger i bortekamper?	<ul style="list-style-type: none">○ dømming på trening?○ samtaler med spillerne?
Reise	Hva gjør dere for at en reise ikke skal påvirke spillernes prestasjon på bortebane?	<ul style="list-style-type: none">○ hvordan og når?○ tidspunkt?○ rutiner?○ søvn?○ mat?○ energikrevende?○ siste trening før reise?
Publikum	Hva gjør dere for at spillerne skal bli forberedt publikum på bortebane?	<ul style="list-style-type: none">○ samtaler?○ simuleringslyd på trening?
Psykologiske faktorer	Hva gjør dere for å forberede spillerne mentalt, til spill på bortebane?	<ul style="list-style-type: none">○ selvtillit?○ angst?○ rutiner?○ ritualer?○ selvoppfyllende profeti?○ andre?

<p>Snu negativ trend</p> <p>Hvorfor hjemmebanefordel?</p> <p>Hva påvirker til hjemmebanefordelen?</p>	<p>Om dere hadde en rekke svake resultater på bortebane, hvilke endringer ville du iverksatt?</p> <p>Hvilken innvirkning har det å spille på bortebane på prestasjonen? Ranger fra 0-10, der 0 er ingen betydning, 5 noe betydning og 10 stor betydning.</p> <p>Ranger disse ulike faktorene fra størst (7) til minst (1) påvirkning av hjemmebanefordel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kjennskap til omgivelsene ○ Taktikk ○ Dommer ○ Publikum ○ Reise ○ Psykologiske faktorer ○ Andre (spesifiser) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ forandringer? ○ fortsette som før?

Takk for intervjuet!

Vedlegg C: Reliabilitetskontroll

Kryss av for riktig svar for din klubb.

1. Dere trener med motstanderlagets baller før bortekamp?
Ja Nei Av og til Vet ikke
2. Dere trener på underlag som er ligner motstanderlagets før bortekamp?
Ja Nei Av og til Vet ikke
3. Dere trener på mindre bane før en bortekamp på mindre bane enn deres, og større om dere skal spille på større bane?
Ja Nei Av og til Vet ikke
4. Dere er mer generelt mer defensivt orienterte på bortebane (Planlagt defensiv vekting av spilleprinsippene, valg av spillere, formasjon)?
Ja Nei Av og til Vet ikke
5. Dere snakker om hva som venter dere av omgivelser(underlag, vær, garderobes etc.) før bortekamper?
Ja Nei Av og til Vet ikke
6. Dere er forberedt på dommerens handlinger, og hvordan dere skal håndtere han/hun?
Ja Nei Av og til Vet ikke
7. Når reiser dere som oftest til bortekamp?
Kampdag Dagen før Vet ikke
8. Har dere faste rutiner som dere gjør på bortetur (for eksempel gåtur)?
Ja Nei Av og til Vet ikke
9. Får du utført dine egne rutiner når du skal spille på bortebane?
Ja Nei Av og til Vet ikke
10. Trener dere dagen før bortekamp?
Ja Nei Av og til Vet ikke
11. Er dere forberedt på hva som venter dere av publikum på bortebane?
Ja Nei Av og til Vet ikke

Tilleggsspørsmål:

12. Skriv kort om hvordan laget forbereder seg mentalt til spill på bortebane
Svar:

Vedlegg D: Mail til baneansvarlige

Hei!

I forbindelse med min masteroppgave ved Norges idrettshøgskole håper jeg du kan svare på noen spørsmål angående omgivelsene ved deres stadion.

1. Hvor stor er spilleflaten (området innenfor sidelinjene)?
2. Hvilket underlag har dere?
3. Hvilket ballmerke benytter dere?

På forhånd takk!

Mvh. Torgeir Hoås

Vedlegg E: Tillatelse for bruk av Figur 1



HUMAN KINETICS

1607 North Market Street • P.O. Box 5076 • Champaign IL 61825-5076 • (217) 351-5076 • Fax (217) 351-2674

April 2, 2102

Torgeir Hoås
Norwegian School of Sport Sciences
Borger Withsgate 13
Oslo 0482, Norway

RE: Request to reprint figure 1 on page 14 of *Journal of Sport & Exercise Psychology* 14(1) (1992) in your Master's study on the subject of the home advantage in Norwegian football, for the Norwegian School of Sport Sciences [ID #3921]

Dear Torgeir Hoås:

Thank you for your interest in material published by Human Kinetics.

We are pleased to approve your permission request for this one-time use of figure 1 on page 14 of *Journal of Sport & Exercise Psychology* 14(1) in your Master's study. This is your confirmation that we are granting nonexclusive print rights in all languages throughout the world, contingent upon your use of the following credit line adjacent to the reprinted material.

CREDIT LINE:

Reprinted, with permission, from K.S. Courneya and A.V. Carron, 1992, "The home advantage in sport competitions: A literature review," *Journal of Sport & Exercise Psychology* 14(2): 13-27.

FEE: WAIVED

In the future, should you wish to formally publish this material, please request permission again.

Sincerely,



Martha Gullo
Rights Manager
Ph: 217-351-5076 ext. 2223
Email: marthag@hkusa.com

Vedlegg 6: Tillatelse fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagre gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fac: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 921 884

Geir Jordet
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål Stadion
0806 OSLO

Vår dato: 12.09.2011

Vår ref: 27759 / 3 / KS

Deres dato:

Deres ref:

KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 19.08.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

27759	<i>En intervjuundersøkelse på hvordan lag i Tippeligaen forbereder seg til bortekamp</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Geir Jordet</i>
Student	<i>Torgeir Hoås</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

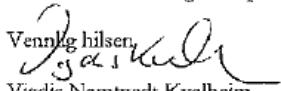
Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.05.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen,


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Katrine Utaaker Segadal

Kontaktperson: Katrine Utaaker Segadal tlf: 55 58 35 42

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Torgeir Hoås, Borger Withs gate 13, H0203, 0482 OSLO

