

KIF350 1 Bacheloroppgave

Kandidat 11

| Oppgaver | Oppgavetype | Vurdering | Status |
|---------------------------------|--------------|---------------------|--------|
| i Informasjon | Dokument | Automatisk poengsum | Lever |
| 1 Opplasting av bacheloroppgave | Filoplasting | Manuell poengsum | Lever |
| 2 Opplasting av samtykkeskjema | Filoplasting | Manuell poengsum | Lever |

KIF350 1 Bacheloroppgave

| | | | |
|-----------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| Emnekode | KIF350 | PDF opprettet | 31.08.2016 12:16 |
| Vurderingsform | KIF350 | Opprettet av | Hilde Lyster |
| Starttidspunkt: | 11.05.2016 08:45 | Antall sider | 41 |
| Sluttidspunkt: | 26.05.2016 13:45 | Oppgaver inkludert | Ja |
| Sensurfrist | Ikke satt | Skriv ut automatisk rettede | Ja |

Seksjon 1



Informasjon

Eksamensinformasjon:

[Eksamensinformasjon for innlevering](#)

Forside:

[Framsidedmal Bachelor-mal med Nord logo](#)

Samtykkeskjema:

[Samtykke til Nord universitets' bruk av prosjekt, kandidat bachelor og masteroppgaver](#)

Opplasting av bacheloroppgave

Opplasting bacheloroppgave

Last opp pdf.-filen her. Maks én fil.

BESVARELSE

Filopplasting

| | |
|----------------|------------------------------|
| Filnavn | 5226410_cand-5722467_5224938 |
| Filtype | pdf |
| Filstørrelse | 593.981 KB |
| Opplastingstid | 26.05.2016 11:52:04 |



Neste side
Besvarelse
vedlagt

BACHELOROPPGAVE

Emnekode: KIF350

Navn: Christian Dahle Gangstad

Skjuleteknikk og fysisk aktivitetsnivå i
kroppsøving

Hiding techniques and physical activity level in
physical education

Dato: 26.05.16

Totalt antall sider: 34

Sammendrag

Foreliggende studie omhandler en feltundersøkelse på elevers bruk av skjuleteknikk og deres fysiske aktivitetsnivå i kroppsøvningsfaget. Hensikten med studien var å belyse sammenhenger mellom bruk av skjuleteknikk og fysisk aktivitetsnivå. Elevenes fysiske aktivitetsnivå ble målt ved hjelp av akselerometer i tre ulike kroppsøvningsaktiviteter: Fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening. I tillegg ble elevenes bruk av skjuleteknikker observert og loggført i et utarbeidet observasjonsskjema. Utvalget besto av 26 elever, henholdsvis 15 gutter og 11 jenter, fra en 8. klasse i Nord-Trøndelag.

Studiens funn viser at det er ulike sammenhenger mellom elevers bruk av skjuleteknikk og deres fysiske aktivitetsnivå. Hovedfunnet er at bruk av skjuleteknikk innvirker på elevenes fysiske aktivitetsnivå i negativ retning. Samtidig ser det ut til å være ulike sammenhenger mellom bruk av skjuleteknikk og elevenes fysiske aktivitetsnivå for de forskjellige kategoriene av skjuleteknikk. Funn fra studien antyder at bruk av skjuleteknikk er situasjons- og aktivitetsavhengig, men disse resultatene er ikke entydige.

Studien er et originalt bidrag til forskning på skjuleteknikk, og gir innsikt i på hvilke måter det er sammenhenger mellom elevers bruk av skuleteknikk og deres fysiske aktivitetsnivå i tre kroppsøvningsaktiviteter. Det er foreslått at ytterligere objektive mål på elevers fysiske aktivitetsnivå inkluderes, samt at et utvidet utvalg av aktiviteter undersøkes, for å videre kunne avdekke og nyansere eventuelle sammenhenger mellom bruk av skjuleteknikk og fysisk aktivitetsnivå i kroppsøvningsfaget.

Førord

Først vil jeg rette en stor takk til elever og kroppsøvingslærer fra en skole i Nord-Trøndelag som var veldig positiv til at jeg kunne gjennomføre min undersøkelse hos dem. Jeg vil også gi en stor takk til mine veiledere Idar Lyngstad, Terje Dalen og Tore Kristian Aune for gode råd og veiledning underveis. Til slutt vil jeg takke Anders Johansson for strålende hjelp i forbindelse med testing.

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Sammendrag..... | 1 |
| Forord..... | 2 |
| Innholdsfortegnelse..... | 3 |
| 1.0 Innledning..... | 4 |
| 1.1 Problemstilling..... | 5 |
| 1.2 Tidligere forskning og teori..... | 5 |
| 1.3 Fysiske aktivitetsmålinger i kroppsøving..... | 7 |
| 2.0 Metode..... | 9 |
| 2.1 Design..... | 9 |
| 2.2 Utvalg..... | 9 |
| 2.3 Målemetode..... | 9 |
| 2.4 Akselerometer..... | 10 |
| 2.5 Observasjon..... | 11 |
| 2.6 Prosedyre..... | 12 |
| 2.7 Kroppsøvingsaktiviteter..... | 13 |
| 2.8 Statistikkanalyse..... | 14 |
| 3.0 Resultat og diskusjon..... | 16 |
| 4.0 Konklusjon..... | 26 |
| Litteraturliste..... | 28 |
| Vedlegg..... | 30 |

1.0 Innledning

Formålet med kroppsøving i skolen er å inspirere til en fysisk aktiv livsstil og gi bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Målet med faget er at alle elever skal oppleve bevegelsesglede gjennom deltagelse i varierte idretts- og friluftslivsaktiviteter, dans og lek (Utdanningsdirektoratet, 2015b). Men ikke alle elever opplever kroppsøvingfaget på en positiv måte. Tidligere forskning (Andrews & Johansen, 2005; Säfvenbom, 2010; Lyngstad, 2010) viser at en del av elevene i skolen misliker fysisk aktivitet og faget kroppsøving. Noen elever opplever faget som problematisk og vanskelig, og gruer seg til kroppsøvingstimene (Andrews & Johansen, 2005; Hansen, 2005). Måten elever uttrykker denne misnøyen på, varierer. Noen gir uttrykk på en åpen og direkte måte, mens andre forsøker å skjule sin misnøye. Med skjuleteknikk menes adferd hvor eleven går inn i en rolle som i et skuespill for å opprettholde en bestemt selvverdi. Eleven ønsker ikke å tape ansikt, verken faglig eller sosialt, og er tilbøyelig til å manipulere situasjoner i kroppsøvingfaget for å unngå dette (Ommundsen, 2004). En del forskning er gjennomført med den hensikt å avdekke hvilke typer skjuleteknikk elevene tar i bruk i kroppsøvingfaget. Det er også gjort noe forskning på fysisk aktivitetsnivå i kroppsøvingfaget. Ingen studier har, så langt litteratursøk har kunnet påvise, undersøkt sammenhengen mellom disse to. Er det nødvendigvis slik at elever som benytter seg av skjuleteknikker er mindre fysisk aktive i kroppsøvingstimene enn de som ikke benytter slike teknikker? Eller er det slik at bruk av skjuleteknikk ikke påvirker hvor fysisk aktive elevene er sammenlignet med medelevenes aktivitetsnivå? I denne sammenheng er det også relevant å stille spørsmålet hvorvidt bruk av skjuleteknikk er en generell tilbøyelighet hos elever, eller om type aktivitet vil innvirke på om elever benytter skjuleteknikker og ikke. Et utvalg av de ulike strategier elever tar i bruk i kroppsøvingfaget for å ”takle” situasjoner de opplever som problematiske og vanskelige eller som de mistrives i, vil bli fremhevet videre. I tillegg vil tidligere forskning og teori på området trekkes fram.

Denne studien undersøkte aktivitetsnivået til et utvalg ungdomsskoleelever i tre ulike kroppsøvingaktiviteter: Fotball, dans og en økt bestående av styrke- og utholdenhetstrening. Objektive målinger ble gjennomført ved hjelp av akselerometer, i tillegg til at elevenes adferd, i dette tilfellet eventuell bruk av skjuleteknikker, ble observert og loggført i et utarbeidet observasjonsskjema. Formålet med studien var å belyse sammenhenger mellom bruk av skjuleteknikk og fysisk aktivitetsnivå i kroppsøvingfaget.

1.1 Problemstilling

På hvilken måte er det sammenhenger mellom elevers bruk av skjuleteknikk i fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening og deres fysiske aktivitetsnivå?

1.2 Tidligere forskning og teori

Elever som finner kroppsøvingfaget problematisk og vanskelig kan velge å benytte ulike metoder for å skjule sine følelser i timene, eksempelvis skjuleteknikker (Lyngstad, Hagen & Aune, 2014). Skjuleteknikk kan ifølge Lyngstad (2010) og Lyngstad, Hagen & Aune (2014) kategoriseres inn i ulike hovedtyper. Noen elever kan opptre tøysete og bedrive klovneri overfor medelever fordi øvelser kan oppleves som vanskelig og krevende. Andre kan ha en tøff, rå, bråkete og voldsom atferd av samme årsak, mens atter andre forbereder og lager unnskyldninger for å slippe å delta i en øvelse eller aktivitet. Elever som bruker denne typen skjuleteknikk kan for eksempel skylde på skader, vondt i magen eller ha med melding fra foreldre som forklaring på hvorfor de ikke kan delta i en bestemt øvelse eller aktivitet. En annen type skjuleteknikk er hvor elevene unngår involvering, opptre passivt eller søker blindsoner (Lyngstad, Hagen & Aune, 2014). Under kategorien ”andre teknikker” faller mange ulike eksempler på bruk av skjuleteknikk, eksempelvis å bli truffet av ballen med vilje, tilby seg å hjelpe en skadet medelev, å spille skadet eller å opptre som tilsynelatende delaktig, uten å legge veldig mye innsats til grunn (Lyngstad, Hagen & Aune, 2014). For ballspill har den sistnevnte teknikken blitt kalt ”ribbevegsløping”. Ribbevegsløpere er elever som løper langsmed ribbeveggen i ballspillaktiviteter. De er tilsynelatende med i spillet, men deltar uten særlig ønske om å involvere seg. De deltar på en slik måte at de løper frem og tilbake i takt med spillet. De berører sjelden ballen, men gjør heller ikke en innsats for å få tak i den (Lyngstad, 2010). På denne måten kan ”ribbevegsløping” også falle innunder kategorien ”unngå involvering, opptre passivt og søke blindsoner.

Ribbevegsløpere er ute etter å vise at de er pliktoppfyllende, men andre former for skjuleteknikk kan også tas i bruk av helt andre årsaker. Elever som opplever kroppsøvingfaget som problematisk og vanskelig tar i bruk skjuleteknikk fordi de streber etter å opprettholde en bestemt selvverdi (Ommundsen, 2004). Ved å benytte seg av selvbeskyttelsesstrategier vil eleven kunne kontrollere konsekvensene av utfallet i forskjellige situasjoner. Ved å benytte seg av skjuleteknikker kan eleven motvirke presset på selvoppfatningen ved at de slipper å vise frem sine antatte manglende ferdigheter overfor

klassen, men heller velger å utøve voldsom adferd eller bedriver klovneri. Å opptre passivt eller lage unnskyldninger for å unngå å delta kan også motvirke presset på elevens selvoppfatning i kroppsøvningsfaget. Covington (1992) forklarer dette med at det psykologisk sett er bedre å mislykkes hvis resultatet kan forklares med liten innsats i stedet for svake evner. Elever føler selv at de kan kontrollere situasjoner som oppleves som krevende for selvoppfatningen ved å regulere egen innsats ettersom innsats oppleves som en ustabil og kontrollerbar faktor, en faktor eleven selv kan kontrollere. Andre årsaker til bruk av skjuleteknikk kan være at man ikke føler man mestrer øvelsen eller aktiviteten, redsel for å gjennomføre, kjedsomhet eller mangel på motivasjon. Elever kan oppleve å blottlegge seg og få et stempel som dårlig trent hengende over seg dersom de gjennomfører en øvelse eller en aktivitet, og velger dermed heller å benytte en form for skjuleteknikk for å unngå at det skjer.

Elever benytter skjuleteknikker for å unngå sosiale nederlag i klassemiljøet, men de kan også tas i bruk for å oppnå sosial status hos medelever (Hagen, Aune & Lyngstad, 2014). På kort sikt vil bruken av slike strategier kunne opprettholde elevens selvoppfatning og minske opplevelsen av lav mestringsfølelse. På lengre sikt vil derimot konsekvensene av bruk av skjuleteknikker innebære mindre faglig engasjement og måloppnåelse i kroppsøving (Ntoumanis, Taylor & Standage, 2010).

I studier av Lyngstad (2010) og Lyngstad, Hagen og Aune (2014) har det kommet frem at fenomenet skjuleteknikk er dagligdags i kroppsøvningsundervisningen, men at skjuleteknikk ikke er en generell tilbøyelighet hos elever, og at fenomenet forekommer i bestemte situasjoner og aktiviteter. At bruken av skjuleteknikk er situasjonsspesifikk støttes også av andre studier (Seelen, 2012; Ommundsen, 2004). Seelen (2012) trekker frem at spillaktivitetene fotball og håndball, som er preget av kroppskontakt og konkurranse, vil være typiske aktiviteter som utsetter elevenes selvoppfatning for press fra omgivelsene og kan føre til bruk av ulike skjuleteknikker. Aktiviteter hvor prestasjon er målbar gjennom eksempelvis tidtaking og måling kan også føre til lignende tendenser. Ommundsen (2004) støtter også opp om dette gjennom å påpeke at undervisning som er idrettslig prestasjonsorientert kan fremtvinge elevenes bruk av skjuleteknikk.

Et annet begrep som ligner på skjuleteknikk er "self-handicapping" (Ommundsen, 2004; Ommundsen, 2001; Ntoumanis et al, 2010). "Self-handicapping" innebærer en type selvbeskyttelsesstrategi elever bruker for å "takle" ulike situasjoner i kroppsøvningsfaget, og har form som en proaktiv attribusjonsstrategi. Det vil si at en slik strategi går forut for suksess

eller feiling, og fungerer som en forberedelse for mulig feiling. Eleven fremhever ulike mulige handicap eller hinder som kan være forklarende dersom de presterer dårlig (Ommundsen, 2004). For eksempel kan eleven fremheve en skade eller mangel på konsentrasjon under øvingsoppgaver i kroppsøving og benytte dette som en unnskyldning i tilfelle han ikke utfører øvelsen særlig bra. Denne strategien går altså ut på å finne en forklaring som fremkommer før gjennomføring (Prapavessis & Grove, 1998). ”Self-handicapping” er relatert til, men skiller seg fra attribusjon. Attribusjon handler om en måte og i ettertid forklare et utfall på. Et eksempel er å si at man ikke gjorde det bra på grunn av manglende innsats. Dette er forklaringer som fremkommer i etterkant av en gjennomført øvelse. Ved å benytte strategier som ”self-handicapping” eller attribusjon kan elever ved hjelp av ulike forklaringer på hvorfor de presterer dårlig unngå å tape ansikt (Ommundsen, 2004). ”Self-handicapping” og attribusjon er likt på den måten at begge representerer forsøk på å påvirke medelevers oppfattelse av hvorfor man feiler eller feilet. På den andre siden er de ulike ved at ”self-handicapping” handler om å presentere unnskyldninger for å unngå å framstå som inkompetent før gjennomført øving, mens ved attribusjon kommer unnskyldningene frem i etterkant (Urdu, Midgley & Anderman, 1998). På denne måten skiller disse to strategiene seg fra bruk av skjuleteknikk, da adferd gjennom bruk av skjuleteknikk forekommer underveis i en øvelse eller en økt.

Tidligere studier har i liten grad belyst på hvilken måte skjuleteknikk innvirker på fysisk aktivitetsnivå i kroppsøving. Vi mangler dermed innsikt i om elever som benytter seg av skjuleteknikker har lavere fysisk aktivitetsnivå enn elever som ikke benytter slike teknikker, eller om bruk av skjuleteknikk ikke har betydning for elevers fysiske aktivitetsnivå. I tillegg er kunnskapen begrenset når det gjelder hvorvidt bruk av skjuleteknikk er knyttet til spesifikke aktivitetstyper i kroppsøvingsfaget eller ikke.

1.3 Fysiske aktivitetsmålinger i kroppsøving

Det er gjort forholdsvis få studier der det er foretatt akselerometermålinger på elevers fysiske aktivitetsnivå i kroppsøvingsfaget. Det finnes noen mastergradsoppgaver som har sett på aktivitetsnivået i kroppsøvingsfaget og brukt akselerometer som måleinstrument i ulike kroppsøvingsaktiviteter. Roth (2013) undersøkte om elever i videregående skole var i tilstrekkelig fysisk aktivitet i fire forskjellige kroppsøvingsaktiviteter (sirkeltrening, turn og frisbee, innebandy, og utholdenhetstrening) i forhold til helsemyndighetenes anbefalinger for kroppsøving. Aktivitetsnivået ble målt med akselerometer. Resultatene viste at elevene var i

moderat til hard aktivitet 42,5% av tiden, noe som er under anbefalingene for fysisk aktivitet i kroppsøvingstimer. Roth (2013) refererer videre til to andre mastergradsoppgaver som også undersøkte fysisk aktivitet i kroppsøvingsfaget ved hjelp av akselerometer (Kaspersen, 2008; Bøna, 2005). Kaspersen (2008) fant at elevenes intensitet var forskjellig for de ulike aktivitetene aerobic, en løpetest, stasjonstrening og yoga. Intensiteten ble målt i totale tellinger ved hjelp av akselerometer. Bøna (2005) benyttet også akselerometer for å undersøke aktivitetsnivået hos elever i 6. og 7. klasse. Resultatene viste at aktivitetsnivået var høyere i aerobic-timene sammenlignet med fotballtimene.

2.0 Metode

2.1 Design

Studien er en felteksperimentell undersøkelse som samler informasjon på en planlagt måte, med et beskrevet utvalg og som gjennomføres i en avgrenset periode. Et felteksperiment er en type forskning som gjennomføres i miljøer hvor fenomenet som studeres vanligvis forekommer (Ringdal, 2014). I denne studien ble det lagt til rette for en forskningsstrategi basert på både kvalitativ og kvantitativ metode. Undersøkelsen ble gjennomført på elever i en 8. klasse. Undersøkelsen foregikk i tre kroppsøvingstimer som besto av henholdsvis fotball, dans og en økt med styrke- og utholdenhetstrening. Akselerometrene ble brukt for å registrere og gi et mål på aktivitetsnivået hos hver enkelt elev. Som måleinstrument for å identifisere bruk av skjuleteknikk ble observasjonsskjema benyttet. Skjemaet ble inndelt i ulike kategorier hvor eventuell bruk av skjuleteknikker skulle identifiseres og registreres.

2.2 Utvalg

Studiens utvalg besto av 33 elever, henholdsvis 17 gutter og 16 jenter, fra 8. trinn på en ungdomsskole i Nord-Trøndelag. Antall elever som deltok i studien var 26 elever, henholdsvis 15 gutter og 11 jenter. Elevene ble på forhånd informert om studien via et informasjonsskriv de fikk med seg hjem (vedlegg 1). På dette skrivet kunne foreldrene sammen med eleven få informasjon om undersøkelsen, samt eventuelt signere for å reservere eleven mot å delta i studien. De elevene som ønsket og fikk tillatelse fra foreldre/foresatte til å delta i studien trengte ikke å levere tilbake informasjonsskrivet med underskrift. På studiens første testdag signerte de elevene som ikke leverte tilbake informasjonsskrivet med underskrift og som ville delta i studien, et samtykkeskjema (vedlegg 2). Tre elever ble utelatt fra dataanalysen på grunn av en feilkilde i deres akselerometer. Disse tre brukte en gammel akselerometermodell og dermed var det ikke mulig å hente ut data fra disse. Atter en elev ble utelatt fra analysen ettersom vedkommende kun hadde deltatt i én kroppsøvingstime. Dermed er 22 elever gjeldende i analysen, henholdsvis 13 gutter og 9 jenter.

2.3 Målemetode

Når man i en studie tar i bruk både kvantitative og kvalitative metoder kalles det metodetriangulering (Ringdal, 2014). For denne studien var de to metodene likestilte. Den kvantitative delen av undersøkelsen ga objektive mål på elevenes fysiske aktivitetsnivå, mens

den kvalitative delen ga innsikt i elevenes bruk av skjuleteknikk. I denne studien ble akselerometer benyttet som kvantitativt mål på elevenes grad av aktivitet. Observasjon som målemetode utgjorde den kvalitative metoden. Observasjonen tok form som en åpen og ikke-deltagende observasjon.

2.4 Akselerometer

To ulike typer akselerometer (ActiGraph wGT3X-BT og ActiGraph GT3X) ble benyttet for objektiv måling av elevenes fysiske aktivitetsnivå (ActiGraph, 2016). Enhetene brukes for å fange opp og registrere kontinuerlig fysisk aktivitet med høy oppløsning (ActiGraph, 2016). Akselerometrene er utstyrt med en innbygd klokke som kan tidfeste fysisk aktivitet i forhold til varighet, intensitet og frekvens. De to er validerte 3-dimensjonale akselerometre med digital filtreringsteknologi (Actigraph, 2015). Det vil si at de begge måler i tre akser. Registrert aktivitet i x-akse vil si fremover og bakover, y-akse er høyre og venstre, mens z-aksen er registrerte målinger opp og ned. I tillegg til å samle inn data i tre individuelle akser regner akselerometrene også ut en vector magnitude (VM). VM kan defineres som $VM = \sqrt{Axis1^2 + Axis2^2 + Axis3^2}$ (ActiLife, 2012 brukermanual). VM sammenfatter omfanget av de samlede akselerasjonene når man kombinerer de tre aksene (Sasaki, Dinesh & Freedson, 2011). Akselerometrene ble aktivert gjennom ActiLifes programvare (versjon 6.11.9) før hver testdag. Enhetene ble for denne studien innstilt til å samle akselerasjoner i en hastighet på 30 Hz. De to ulike akselerometertypene er like store i størrelse og vekt (27 g; 3,8 cm x 3,7 cm x 1,8 cm). Hvert akselerometer ble festet til et belte som forsøkspersonene festet rundt hofta. Etter hver gjennomførte test ble data fra alle akselerometrene lastet ned ved hjelp av programvaren ActiLife (versjon 6.11.9). Videre ble det opprettet et dokument i Windows Excel (Microsoft Office for Windows, versjon 16.0.6), hvor hver av de tre aktivitetene (fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening) ble plassert i hver sin kolonne. Deretter ble de totale verdiene fra hver av de tre aksene lagt inn under de respektive aktivitetene. Dette ble gjort for at det skulle regnes ut gjennomsnittsverdier og standardavvik for hver av aktivitetene. Videre ble aktivitetsnivået for hver forsøksperson i forhold til gjennomsnittet i hver av de tre aktivitetene regnet ut.

Akselerometer som måleinstrument er blitt funnet nyttig for kvantifisering av fysisk aktivitet i ulike idretter og aktiviteter. Boyd, Ball og Aughey (2011) vurderte påliteligheten til triaksiale akselerometre som et mål på fysisk aktivitet i australsk fotball. Studiens resultater gjør det mulig å konkludere at akselerometrenes pålitelighet er akseptable under alle de målte

forholdene. Boyd et al. (2011) utdyper dette ved å slå fast at akselerometer trygt kan anvendes som et pålitelig verktøy for å måle fysisk aktivitet i lagidretter på tvers av flere spillere og gjentatte repetisjoner av aktiviteten. Rowlands og Stiles (2012) målte råakselerasjoner i hopp ved hjelp av ActiGraph GT3X. Studiens resultater slo fast at akselerasjonene målt med ActiGraph GT3X korrelerte med gjennomsnittlig kraft og maksimal belastning i hoppene, og studiens konklusjon var at apparatet er hensiktsmessig for kvantifisering av aktivitet gjennomført med beina.

2.5 Observasjon

Observasjon som målemetode utgjør den kvalitative metoden. Formålet med å bruke observasjon i denne studien var å gi grunnlag for analysen av akselerometerdata, for å undersøke om man kunne finne sammenhenger mellom målingene av fysisk aktivitet og elevenes adferd, i dette tilfellet bruk av skjuleteknikk. Det ble valgt en åpen og ikke-deltagende observasjonsmetode. I forkant av undervisningstimene ble det klargjort et skjema for observasjonen. Adferd som innebar ulike former for skjuleteknikk ble delt inn i fem forskjellige kategorier og notert ned vannrett på observasjonsskjemaet Første kategori omhandlet klovneri og tøysing, mens den andre kategorien la vekt på tøff, rå, bråket og voldsom adferd. Kategori tre tok for seg det å forberede og lage unnskyldninger, og kategori fire det å unngå involvering, opptre passivt og søke blindsoner. Den femte og siste kategorien ble referert til som ”andre teknikker” og omhandlet det å bli truffet av ballen med vilje for å utnytte det å få pauser, bruke lang tid på drikkepauser, drøye tiden med å komme i gang med aktiviteten eller spille skadet. Disse fem kategoriene ble valgt ut på bakgrunn av tidligere forskning hvor disse formene for skjuleteknikk har blitt identifisert (Lyngstad, Hagen & Aune, 2014). Elevenes navn ble skrevet ned loddrett på observasjonsskjemaet slik at eventuell bruk av skjuleteknikk kunne registreres. Navnene ble senere erstattet med ID-nummer for å anonymisere elevene. I etterkant av undervisningen ble mer detaljerte kommentarer på eventuell bruk av skjuleteknikk fylt inn. Min medhjelper på forsøket loggførte detaljert hva som skjedde i timen til enhver tid. Slike detaljer innebar når timen startet, når elevene hadde drikkepauser, skifte i aktivitet, og når timen ble avsluttet. Dette ble gjort for å i etterkant kunne sammenligne slike detaljer fra denne loggføringen med akselerometermålingene. Ved hjelp av en slik sammenligning ble det lettere å identifisere høye eller lave registrerte målinger ved et gitt tidspunkt til den valgte aktiviteten i timen eller til andre forhold i timen. Observasjonsskjemaet er lagt i vedlegg 3 i oppgaven.

Hvorvidt begrepene validitet og reliabilitet har relevans for observasjon som metode er omdiskutert. Thagaard (2008) foretrekker begrepene troverdighet og bekreftbarhet fremfor reliabilitet og validitet. Troverdighet handler om forskningen er utført på en tillitvekkende måte. For denne studien er det forsøkt å tatt stort hensyn til dette ved at prosedyrer ble fulgt likt for alle tre øktene. I tillegg var observatøren bevisst sine handlinger underveis, slik at hans rolle var i tråd med kriterier for god åpen og ikke-deltagende observasjon. En studies bekreftbarhet går på kvaliteten i de tolkninger man gjør, og om den innsikt studien gir, støttes av andre studier (Thagaard, 2008). Dette ble for denne studien tatt hensyn til blant annet gjennom at observasjonsskjemaet ble utarbeidet på en slik måte at observatørens subjektive tolkninger ikke fikk for stort innpass. Eksempelvis var ulike former for skjuleteknikk presisert og fordelt inn i ulike kategorier i forkant av undersøkelsen. Hvorvidt innsikten studien gir støttes av andre studier blir behandlet senere i oppgaven.

2.6 Prosedyre

Mye ble klargjort i forkant av kroppsøvingstimene for å sikre at gjennomføringen ble så god som mulig. Alle de tre ulike kroppsøvingstimene ble nøye planlagt på forhånd. Fotballtimen besto av en oppvarmingsdel med ball og en hoveddel med spill. Timen med styrke og utholdenhet besto av lekpreget oppvarming og en hoveddel organisert som stasjonstrening, hvor alle elevene rullerte innom hver stasjon. Øktplanene ble gjennomgått med kroppsøvingslærer på forhånd for å unngå misforståelser. Planleggingen av og innholdet i øktene blir nøye beskrevet i avsnittet under.

I forkant av hver datainnsamling ble alle akselerometrene klargjort med start- og sluttidspunkt som samsvarte med de faktiske start- og sluttidspunktene for timene. Alle akselerometrene var på forhånd nummererte. På klasselisten hadde vær elev fått tildelt et tall som korresponderte med tallet på et av akselerometrene. Utdelingen av akselerometrene gikk dermed raskt og enkelt, i tillegg til at det sikret at elevene hadde det samme akselerometeret i alle kroppsøvingstimene. I forkant av kroppsøvingstimene hadde også alle akselerometrene blitt montert med strikket for å ha rundt livet, slik at de var funksjonelle og klare til bruk ved utdeling. Før første testtime ble samtykkeerklæringer og penner lagt frem. Elevene som ville delta i forsøket måtte signere denne samtykkeerklæringen før den første timen startet. Elever som ikke deltok i først testtime fikk muligheten til å signere og ta del i forsøket ved andre testtime.

På testdagene møtte jeg og min medhjelper opp i idrettshallen 15 minutter før timen startet for å legge frem akselerometrene til elevene kom. Da alle hadde ankommet før første testtime presenterte jeg meg selv og min medhjelper og forklarte hva forsøket innebar. Elever som ikke deltok i første testtime fikk gjentatt denne informasjonen enten ved andre eller tredje testtime. Elevene fikk etter dette utlevert hvert sitt akselerometer og ble krysset av på klasselisten. Det ble deretter nøye gjennomgått hvordan akselerometeret skulle festes til kroppen. Strikken skulle festes rundt hoften, med kontaktstedet ned mot bakken. Dette gjaldt ikke for de tre elevene som brukte den gamle akselerometermodellen. De skulle feste strikken rundt hoften, men ettersom kontaktstedet var på siden var det markert med en teit-bit hva som skulle være opp. Elevene fikk beskjed om å ha akselerometrene på venstre hofte, dette for å standardisere for alle elevene. Deretter måtte de stramme strikken etter behov. Denne informasjonen og gjennomgangen ble gjentatt før hver testtime. Når alle elevene hadde fått på seg sine akselerometer ble timen overlatt til lærer, som gjennomførte timen på vanlig vis. Jeg og min medhjelper trakk oss unna for å følge undervisningen. Jeg observerte mens min medhjelper loggførte timen. Under observasjonen av undervisningen plasserte jeg meg oppe på galleriet. På denne måten hadde jeg som observatør god oversikt over hele området og et øye på alle elevene. Observert bruk av skjuleteknikk eller annen spesifikk adferd ble notert på observasjonsskjemaet. I tillegg ble det konferert med lærer i etterkant for å høre om dette var en elev som ofte benyttet denne typen atferd i kroppsøvingsfaget generelt eller i den bestemte aktiviteten spesielt. Medhjelperen min plasserte seg i tribunen og loggførte nøyaktig hva som skjedde under timen, med tanke på start- og sluttidspunkt, pauser, instruksjoner underveis og skifte i aktiviteter. Etter gjennomført time ble alle akselerometrene samlet inn. Data fra akselerometrene ble hentet ut og de ble klargjort til neste testtime.

2.7 Kroppsøvingsaktiviteter

Målet med studien var å observere og måle elevenes bruk av skjuleteknikk og fysiske aktivitetsnivå under tre ulike kroppsøvingstimer bestående av tre ulike aktiviteter. De tre aktivitetene ble valgt ut på bakgrunn av tidligere forskning som har vist at slike typer aktiviteter kan avdekke bruk av skjuleteknikk hos enkelte elever (Lyngstad, 2010; Lyngstad, Hagen & Aune, 2014). De tre aktivitetene var av forskjellig natur for å kunne se alle elevene i ulike situasjoner hvor de i større eller mindre grad kunne føle seg på hjemmebane eller ikke. Kroppsøvingsaktivitetene som ble valgt var fotball, dans og en fysisk tøff økt som besto av en kombinasjon av styrke og utholdenhet. Kroppsøvingstimene med aktivitetene fotball og

styrke- og utholdenhetstrening ble planlagt av meg, mens dansetimen ble planlagt av lærer. Jeg sto for planleggingen av to av timene for å sikre at organiseringen ble gjennomført på en slik måte at bruk av skjuleteknikk i disse aktivitetene kunne avdekkes, som det har blitt gjort i tidligere forskning (Lyngstad, 2010; Lyngstad, Hagen & Aune, 2014). Ved å planlegge øktene på egenhånd hadde jeg kontroll på disse faktorene. Dette ble også lagt vekt på av lærer i dansetimen. Årsaken til at lærer selv fikk planlegge dansetimen var først og fremst for at elevene skulle gjennomføre danseaktiviteter de hadde vært borti før, og at læreren hadde kompetanse og erfaring med disse danseaktivitetene. På denne måten ville ikke verdifull tid gå bort til innlæring av nye trinn. I dansetimen danset elevene ulike danser: Pardans, dans på rekke og en egen sekvens hvor de fikk bestemme bevegelsene selv.

Fotballøktene var organisert med oppvarming og mye spillaktivitet slik at elevene skulle kunne være i størst mulig aktivitet så lenge som mulig. Øktene ble organisert med turneringsspill slik at alle lagene spilte mot hverandre. Undervisningen i fotballøktene kan med dette karakteriseres som en økt med en idrettslig prestasjonsorientert. Samtidig ble det lagt til rette for drikkepauser og rulling av lagene. Dette for å kunne observere elevenes atferd i ulike situasjoner hvor de kunne ta i bruk ulike skjuleteknikker.

Den siste kroppsøvningsaktiviteten i studien var en styrke- og utholdenhetstøkt. Her ble øvelsene tilrettelagt på en slik måte at de ville være utslagsgivende for akselerometermålingene. Øvelsene hadde fokus på underkøstremitetene ettersom disse bevegelsene gir best akselerasjoner sammenlignet med øvelser på overkøstremitetene. Timen ble organisert med en kort oppvarming bestående av leik, deretter ble hovedaktiviteten organisert i en type sirkeltrening med følgende ulike stasjoner: Spensthopp, doggisløp, mountain climbers, hoppetau, repetert sprint, gående utfall, burpees, hopp/løp i tribune og hurtig opp/ned på benk. Øvelsene ble gjennomført med 30 sekunders innsats og 30 sekunder pause. I pausen roterte elevene til neste stasjon. Alle øvelsene ble gjennomført før elevene fikk en lengre pause på 2 minutter. Deretter gjennomførte de en runde til.

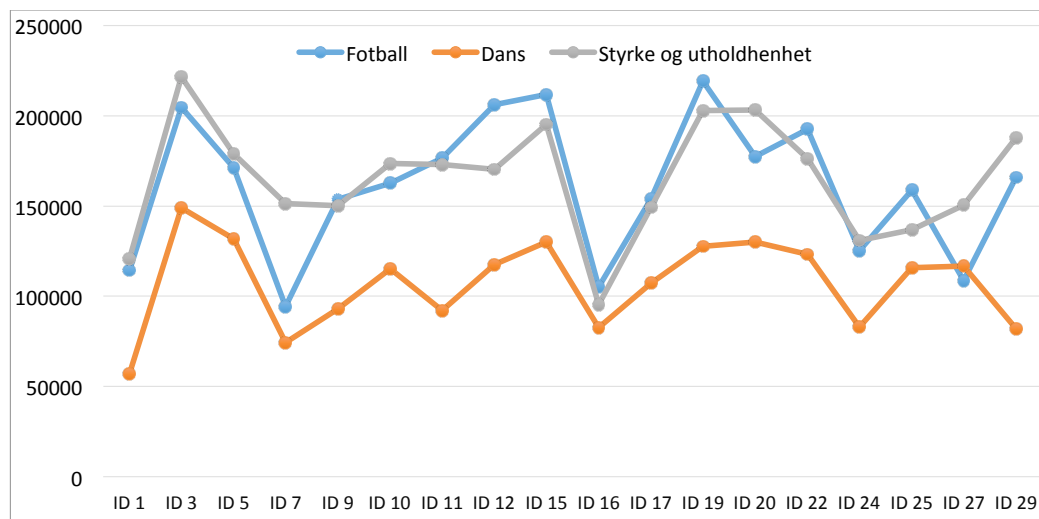
2.8 Statistikkanalyse

Analysen dreide seg om å se den avhengige variabelen (akselerometermålingene) opp mot den uavhengige variabelen (aktivitetsformene). Statistiske analyser av akselerometermålingene ble gjennomført ved hjelp av Windows Excel (Microsoft Office for Windows, versjon 16.0.6). Neste steg var å gjennomføre en parret t-test. Det ble utført parret t-test mellom hver aktivitet

(fotball - dans, dans – styrke-/utholdenhetsøkt og fotball – styrke-/utholdenhetsøkt). En slik test ble brukt for å se om det var signifikante forskjeller mellom aktivitetene. Signifikansnivået ble satt til 0,05. Kun 18 av 22 forsøkspersoner ble inkludert i den parede t-testen, ettersom det bare var 18 elever som hadde deltatt i alle tre kroppsøvingstimene.

3.0 Resultat og diskusjon

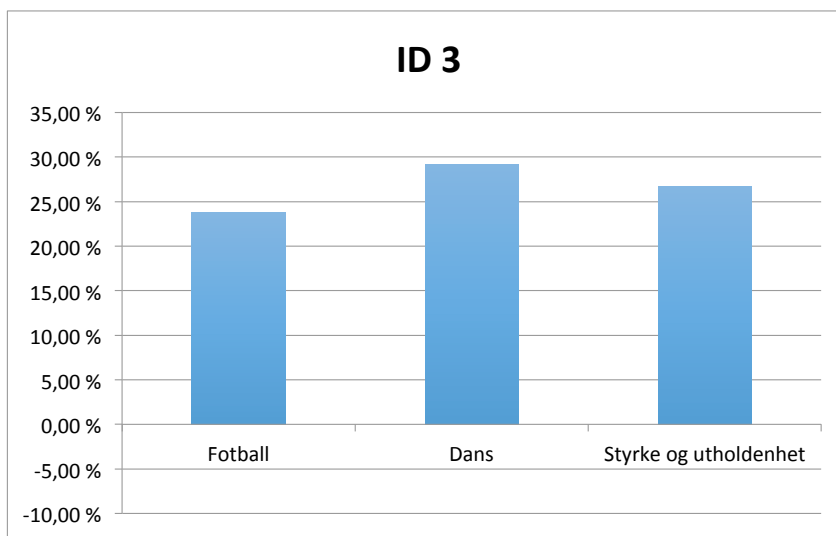
Danseøkta hadde lavere aktivitetsnivå enn begge de andre øktene ($p < 0.001$). Det ble derimot ikke funnet forskjeller i fysisk aktivitetsnivå mellom fotballøkta og styrke- og utholdenhetsøkta ($p = 0.51$) (se figur 1).



Figur 1. Figur 1 viser elevenes fysiske aktivitetsnivå i fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening (målt i VM) i en vertikal linje. Hver elev er representert med sitt ID-nummer, presentert i stigende rekkefølge i figuren.

På bakgrunn av den skjematisk fremstillingen av aktivitetsnivået i de tre ulike aktivitetene (figur 1), i tillegg til en vurdering av elevenes observerte bruk av skjuleteknikk, ble fem elever plukket ut for videre analyse og diskusjon. De fem elevenes fysiske aktivitetsnivå i timene og bruk av skjuleteknikk varierer i stor grad, noe som vil bli gjenstand for diskusjon. I tillegg ble én elev som kun hadde deltatt i to av tre kroppsøvingstimer valgt ut for videre analyse og diskusjon fordi observasjonsdata og akselerometermålinger viste interessante funn. Resultatene tar for seg den avhengige variabelen (akselerometermålingene) og de uavhengig variablene (fotball, dans og styrke-/utholdenhetsøkt) for disse seks elevene. Data fra de seks utvalgte elevene vil bli presentert på individnivå med figurer og tekst. ID 3 er valgt ut for å gi en referanse til data hvor eleven har et høyt aktivitetsnivå i alle aktiviteter, og ingen observert bruk av skjuleteknikk i noen av timene. På bakgrunn av dette er ikke elevens resultater funnet interessant for oppgavens problemstilling spesifikt, men er inkludert som en del av resultat- og diskusjonskapitlet for å gi en helhet til resultatene for de fem casene som blir presentert.

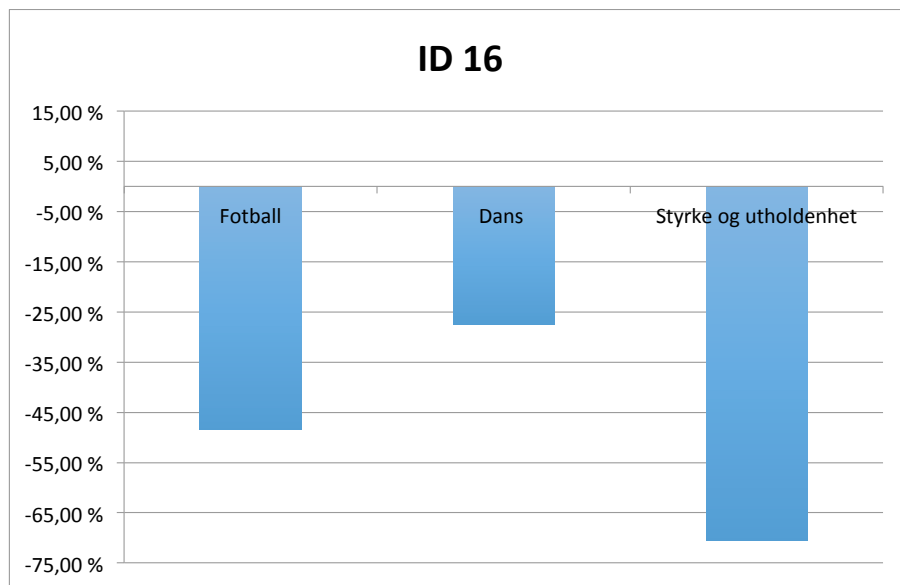
ID 3 scorer høyt på alle aktivitetene sammenlignet med gjennomsnittet for klassen i alle de tre aktivitetene (se figur 2). Analysen fra akselerometeret viser at eleven scorer 23,77 % over gjennomsnittet i fotball, 29,20 % over gjennomsnittet i timen med dans og 26,66 % over gjennomsnittet i styrke- og utholdenhetsøkta. Observasjonene fra kroppsøvingstimene viser ingen tegn til bruk av skjuleteknikk hos vedkommende. For denne eleven ser type aktivitet i kroppsøvingstimen dermed ikke ut til å påvirke aktivitetsnivået eller føre til bruk av skjuleteknikk.



Figur 2. Figur 2 viser fysisk aktivitetsnivå (i prosent) for ID 3 i forhold til gjennomsnittlig verdi for hele klassen i fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening. Verdien 0 representerer gjennomsnittlig verdi for klassen som helhet.

Case 1: Skjuleteknikk i både fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening

ID 16 viser et fysisk aktivitetsnivå langt under gjennomsnittet i alle aktivitetene (se figur 3). I fotballtimen er eleven -48,47 % lavere enn gjennomsnittet, mens i timen med dans er eleven -27,53 % under. Styrke- og utholdenhetsøkta viser -70,56 %.



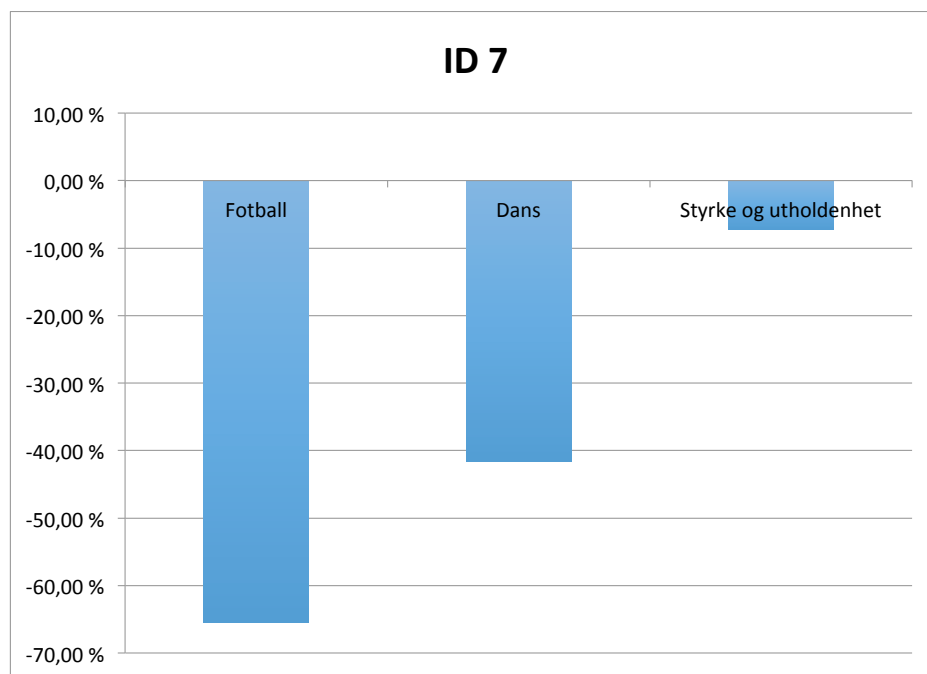
Figur 3. Figur 3 viser fysisk aktivitetsnivå (i prosent) for ID 16 i forhold til gjennomsnittlig verdi for hele klassen i fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening. Verdien 0 representerer gjennomsnittlig verdi for klassen som helhet.

Eleven med ID 16 ser ut til å benytte skjuleteknikk uavhengig av hvilken av de tre uavhengige variablene for denne studien (fotball, dans og styrke- og utholdenhetsøkta) som ble presentert i kroppøvingstimen. Eleven med ID-nummer 16 er en elev som scorer lavt på de objektive akselerometermålingene i både fotball, dans og styrke- og utholdenhetsøkta. Ut fra observasjonene av denne eleven i fotball og dans ble det notert bemerkninger i kategorien passivitet, men det ble ikke observert noen annen form for skjuleteknikk i disse timene. I styrke- og utholdenhetsøkta ble det observert en form for skjuleteknikk. Eleven var delaktig på oppvarmingen og i begynnelsen av hoveddelen, men trakk seg plutselig ut og satte seg på tribunen på grunn av en skade i foten. Som nevnt ble det for fotball og dans kun observert passivitet. Innenfor samme kategori av skjuleteknikk finner vi det å unngå involvering og å søke blindsoner, men slik bruk av skjuleteknikk ble ikke avdekket hos den aktuelle eleven. Likevel kan den observerte bruken av skjuleteknikk innenfor denne kategorien antyde at eleven er en såkalt ribbevegsløper, ved at vedkommende er tilsynelatende delaktig uten å yte stor innsats. Resultatene fra akselerometermålingene bekrefter at eleven var passiv ved at aktivitetsnivået var tydelig under gjennomsnittet for alle tre aktivitetene. Årsaken til at aktivitetsnivået var mye lavere på styrke- og utholdenhetsøkta kan skyldes at eleven ikke var

delaktig omtrent halvparten av timen, grunnet en skade i foten, som kanskje ikke var så alvorlig.

Case 2: Skjuleteknikk i fotball; passivitet

ID 7 viser et fysisk aktivitetsnivå som ligger under gjennomsnittet i to av aktivitetene (fotball og dans) (se figur 4). I timen med fotball er eleven -65,54 % under gjennomsnittet, mens timen med dans resulterer i -41,67 % mindre fysisk aktivitet enn gjennomsnittet. I den siste kroppsøvingstimen med styrke og utholdenhet viser eleven et høyere fysisk aktivitetsnivå med kun -7,30 % under gjennomsnittet.



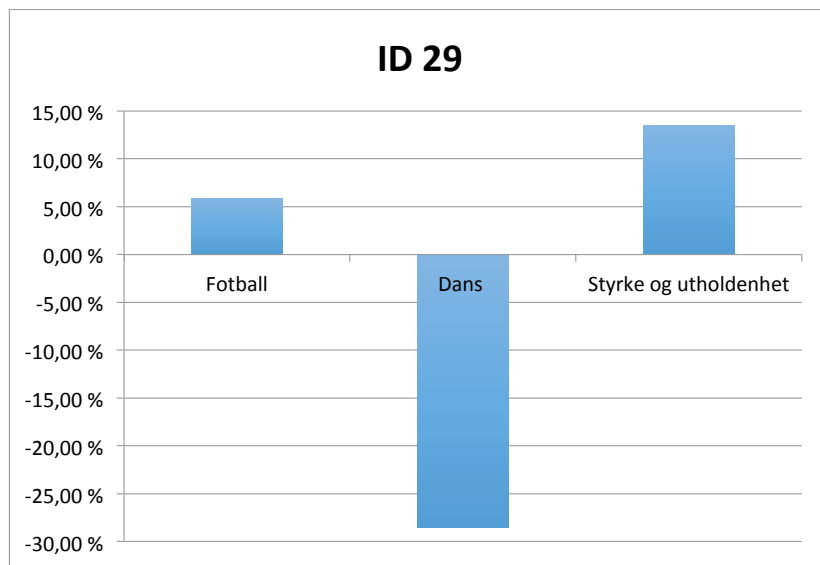
Figur 4. Figur 4 viser fysisk aktivitetsnivå (i prosent) for ID 7 i forhold til gjennomsnittlig verdi for hele klassen i fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening. Verdien 0 representerer gjennomsnittlig verdi for klassen som helhet.

Eleven med ID 7 viser en noenlunde samme tendens som eleven ovenfor. Dette gjennom at det ikke ble observert bruk av skjuleteknikk i aktiviteten dans og styrke- og utholdenhetstrening, men det observert bruk av skjuleteknikken ”unngå involvering, opptre passivt og søke blindsoner” i fotball. Dette er ingen observasjon av skjuleteknikk som fremkommer veldig tydelig, ettersom eleven kun ”opptrer passivt”, og ingen av de andre

kriteriene i samme kategori: Unngå involvering og søke blindsoner, ble observert. På den andre siden viser analysen av de objektive målingene at vedkommende med ID 7 scorer lavt på aktivitetsnivået i timene med fotball og dans, mens i timen med styrke og utholdenhet er resultatet mye nærmere gjennomsnittet. De objektive dataene er dermed med på å understøtte observasjonene av bruk av passivitet i fotball. Samtidig er det underlig at det ikke ble observert bruk av skjuleteknikk i dans, siden eleven også her er langt under gjennomsnittet for fysisk aktivitet (-41,67 %). At det ikke ble observert bruk av skjuleteknikk i styrke- og utholdenhetsøkta kan forklares med at eleven ikke ligger veldig lavt under gjennomsnittet for denne økta (-7,30 %), men hadde et fysisk aktivitetsnivå omtrent på lik linje med resten av klassen. En annen forklaring kan være at organiseringen av styrke- og utholdenhetsøkta tillot eleven å skjule seg ”naturlig”, slik at han eller hun ikke behøvde å benytte seg av skjuleteknikker, eller simpelthen at eleven ikke følte behov for å bruke skjuleteknikk. I styrke- og utholdenhetsøkta hadde hver enkelt elev til enhver tid en spesifikk oppgave å forholde seg til, noe som kan ha ført til at alle elevene for denne aktiviteten hadde et større fokus på seg selv og sin gjennomføring enn i de to andre aktivitetene.

Case 3: Skjuleteknikk i dans; passivitet og ”andre teknikker”

ID 29 viser et fysisk aktivitetsnivå godt over gjennomsnittet i aktivitetene fotball og styrke- og utholdenhet (se figur 5). I disse timene er eleven henholdsvis 5,83 % og 13,54 % over gjennomsnittet. Timen med dans viser et fysisk aktivitetsnivå under gjennomsnittet med -28,54 %.

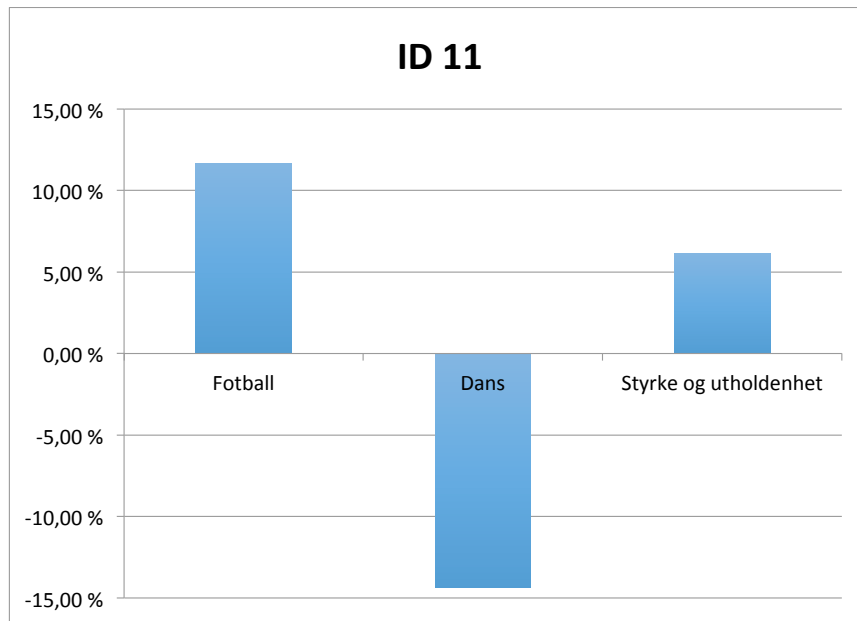


Figur 5. Figur 5 viser fysisk aktivitetsnivå (i prosent) for ID 29 i forhold til gjennomsnittlig verdi for hele klassen i fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening. Verdien 0 representerer gjennomsnittlig verdi for klassen som helhet.

Eleven med ID-nummer 29 scorer over gjennomsnittet i aktivitetene fotball og styrke og utholdenhet, mens han eller hun ligger en god del under gjennomsnittet i timen med dans. For elev med ID-nummer 29 viser observasjonsdataene at vedkommende ikke har noe registrert bruk av skjuleteknikk i timene med fotball og styrke og utholdenhet, mens det er registrert bruk av skjuleteknikk innenfor både kategorien ”unngå involvering, opptre passivt og søke blindsoner” og kategorien ”andre teknikker” i dans. Spesifikt gikk observasjonen ut på at eleven opptrådte passivt og virket til å bevisst drøye tid i drikkepauser og mellom skifte av øvelser. Dette er kriterier som tyder på skjuleteknikk. Denne antagelsen styrkes i og med at eleven i de to andre kroppsøvingsaktivitetene ligger over gjennomsnittet for fysisk aktivitet og ikke benytter skjuleteknikk, mens det kun er i timen med dans at eleven plutselig ligger langt under gjennomsnittet og tar i bruk skjuleteknikker.

Case 4: Skjuleteknikk i dans; klovneri og tøysing

ID 11 viser også et fysisk aktivitetsnivå over gjennomsnittet i fotball og styrke- og utholdenhet (se figur 6). I fotballtimen er eleven 11,64 % over gjennomsnittet, mens han eller hun i timen med styrke- og utholdenhet ligger 6,16 % over. I timen med dans viser denne eleven et fysisk aktivitetsnivå -14,34 % under gjennomsnittet.



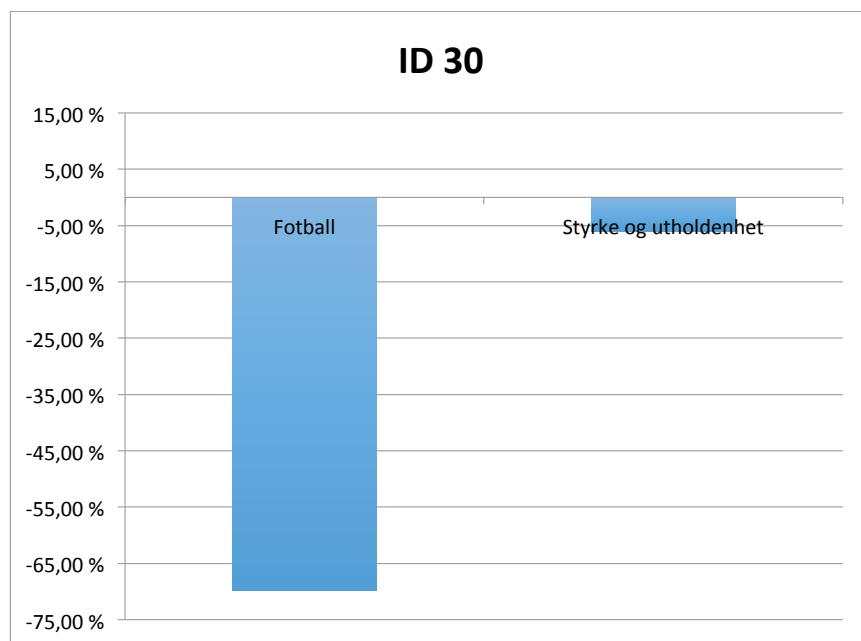
Figur 6. Figur 6 viser fysisk aktivitetsnivå (i prosent) for ID 11 i forhold til gjennomsnittlig verdi for hele klassen i fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening. Verdien 0 representerer gjennomsnittlig verdi for klassen som helhet.

For elev med ID-nummer 11 er observasjonene ganske lik som hos ID 29. Eleven har ingen registrert bruk av skjuleteknikk i timene med fotball og styrke og utholdenhet, hvor aktivitetsnivået også ligger godt over gjennomsnittet. For ID 11 viser derimot observasjonsdataene fra timen med dans at vedkommende tar i bruk skjuleteknikker innenfor kategorien ”klovneri og tøysing”. Elevens objektive målinger viser lavere fysisk aktivitet i dans enn fotball og styrke- og utholdenhetsøkt. En naturlig forklaring på dette kan dermed være at bruken av klovneri og tøysing i dans påvirker aktivitetsnivået i danseaktiviteten, i og med at eleven scorer såpass høyt på de to andre kroppsøvingsaktivitetene.

Ut i fra analysene av de objektive målingene og observasjonsskjemaet kan det dermed se ut som at aktiviteten i seg selv bidrar til at både ID 29 og 11 bruker skjuleteknikk i dans, mens det samme er tilfellet for ID 7 i fotball.

Case 5: Skjuleteknikk i fotball og styrke- og utholdenhetstrening

ID 30 deltok kun i to kroppsøvingstimer. Eleven viser et fysisk aktivitetsnivå langt under gjennomsnittet i aktiviteten fotball med -69,81 %. I timen med styrke og utholdenhet er eleven -6,06 % under gjennomsnittet (se figur 7).



Figur 7. Figur 7 viser fysisk aktivitetsnivå (i prosent) for ID 30 i forhold til gjennomsnittlig verdi for hele klassen i fotball og styrke- og utholdenhetstrening. Verdien 0 representerer gjennomsnittlig verdi for klassen som helhet.

Eleven med ID 30 deltok i timen med fotball og styrke og utholdenhet. Observasjonene av vedkommende viser bruk av skjuleteknikk i begge disse kroppsøvingstimene innenfor kategoriene ”klovneri og tøysing”, ”forberede og lage unnskyldninger”, ”unngå involvering, opptre passivt og søke blindsoner” og kategorien ”andre teknikker”. I fotballtimen ble det observert mye drøying av tid før eleven kom i gang med aktiviteten, samt at når vedkommende først var delaktig på spilldelen gikk bevegelsene ut på å unngå involvering og samtidig søke blindsonene. Eleven forsvant også ut i garderoben for å drikke under kampen. De objektive målingene fra fotballtimen viser at eleven var fysisk aktiv -69,81 % under gjennomsnittet. En forklaring på dette kan dermed være at bruken ulike skjuleteknikker påvirker aktivitetsnivået i fotballøkta.

I styrke- og utholdenhetsøkta eleven deltok i gikk observasjonene ut på en god del klovneri og tøysing. Vedkommende lagde også unnskyldninger overfor medelever ved å si at hun ikke mestret gitte øvelser på grunn av at hun var dårlig trent. Denne måten å komme med unnskyldninger på i forkant av en øvelse blir i teori sett på som self-handicapping (Ommundsen, 2001; Ommundsen, 2004; Ntoumanis, Taylor & Standage, 2010). Dette presiserte elev også videre underveis i økta, og disse unnskyldningene fungerte dermed i tillegg som en form for skjuleteknikk under kategorien ”forberede og lage unnskyldninger”. Også i denne timen tok det lang tid på å komme i gang med øvelser, og eleven drøydde tid i drikkepauser. De objektive målingene fra denne timen vist i figur 6 viser at eleven var i fysisk aktivitet -6,06 % under gjennomsnittet. Selv om det ble identifisert bruk av skjuleteknikk var eleven nesten like fysisk aktiv som gjennomsnittet i styrke- og utholdenhetsøkta. Dataene fra fotballtimen er dermed interessante sett i sammenheng med verdiene for styrke og utholdenhet ettersom de er så veldig mye lavere enn sistnevnte. Med tanke på at det ikke finnes noe signifikant forskjell i vector magnitudo mellom de to aktivitetene, er vedkommendes verdier overraskende. For fotballøkta kan det lave aktivitetsnivået som nevnt forklares gjennom omfattende bruk av skjuleteknikk. Dette er derimot ikke tilfellet for styrke- og utholdenhetsøkta, hvor elevens aktivitetsnivå var nært gjennomsnittet. En mulig forklaring på dette kan likevel være den ulike bruken av skjuleteknikk for de to øktene. I fotballøkta ble det observert mye drøying av tid, unngåelse av involvering og søking av blindsoner. Det er nærliggende å tenke seg til at slike former for skjuleteknikk kan føre til et lavere aktivitetsnivå. Klovneri og tøysing, derimot, er en form for skjuleteknikk som ikke nødvendigvis fører til lavere aktivitetsnivå. Selv om elevens adferd ved bruk av denne typen skjuleteknikk sjelden vil være målrettet i forhold til kroppøvsingsaktiviteten, så kan bruken av slik teknikk involvere adferd som vil gjøre utslag på akselerometermålingene. Dette kan være en forklaring på at elevens aktivitetsnivå ikke er betydelig lavere enn gjennomsnittet i styrke- og utholdenhetsøkta, til tross for omfattende bruk av skjuleteknikk.

I likhet med tidligere studier (Ommundsen, 2004; Lyngstad, 2010; Hagen, Aune & Lyngstad, 2014; Lyngstad, Hagen og Aune, 2014) ble det avdekket bruk av skjuleteknikk i kroppøvsingsfaget også for denne studien. Funn fra denne studien understøtter tidligere forskning av Lyngstad (2010) på begrepet ”ribbevegsløpere”. Lyngstad (2010) refererer til ribbevegsløpere som elever som løper langs ribbeveggen når kroppøvsingsaktiviteten er ballspill. I takt med spillet løper eleven fram og tilbake, men unngår å involvere seg i spillet, og er oppåttil ikke interessert i få ballen. Bruk av skjuleteknikk innenfor kategorien ”unngå

involvering, opptre passivt og søke blindsoner” kan knyttes til begrepet ”ribbevegsløper”. For tre caser i denne studien ble det dokumentert bruk av skjuleteknikk innenfor kategorien ”unngå involvering, opptre passivt og søke blindsoner”. For to av casene ble det observert passivitet i fotball, mens bemerkningene for en case omhandler ”unngå involvering og søke blindsoner” i aktiviteten fotball. De tre casene for denne studien støtter dermed opp om Lyngstads (2010) betegnelse av en typisk ribbevegsløper, da disse opptrådte som ribbevegsløpere i ballspillaktiviteten. Dette er også i tråd med forskning av Seelen (2012) og Ommundsen (2014). Seelen (2012) fremhever fotball som en typisk aktivitet som utsetter elevenes selvoppfatning for press fra omgivelsene, og med dette kan føre til bruk av skjuleteknikk. Ommundsen (2014) legger vekt på at undervisning som er idrettslig prestasjonsorientert kan fremtvinge elevenes bruk av skjuleteknikk. Undervisningen i fotballøktene kan på grunn av stort fokus på spillaktiviteten karakteriseres som en økt som var prestasjonsorientert, og som dermed kunne ha ført til bruk av skjuleteknikk hos elevene. En av casene utviste adferd som ”unngå involvering og søke blindsoner”, og er med dette et tydelig eksempel på en ribbevegsløper. To av casene ble kun observert som ”passive”, noe som kan virke å være i konflikt med ribbevegsløper-begrepet, da ribbevegsløpere er opptatt av å vise at de er pliktoppfyllende og utfører de oppgavene de blir gitt (Lyngstad, 2010). ”Passivitet” kan imidlertid tolkes dithen, som observert i denne studien, at gitte oppgaver gjennomføres på en tilsynelatende pliktoppfyllende måte, men passivt. På denne måten er passiv adferd forenlig med ribbevegsløper-begrepet.

Funn fra tre ulike caser er i tråd med funn fra Lyngstad (2010), som fant at bruk av skjuleteknikk ikke er en generell tilbøyelighet hos elever, men at bruken er situasjons- og aktivitetsavhengig. For denne studien er imidlertid ikke resultatene entydige, da resultatene for en case viste lavt aktivitetsnivå i både fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening, samt bruk av skjuleteknikk i alle tre aktivitetene. Dette kan tyde på at bruk av skjuleteknikk er en generell tilbøyelighet for denne eleven. Samtidig gjør det begrensede utvalget av aktiviteter og observasjoner for denne studien at vi må være forsiktige med å dra en slik konklusjon. Elevens bruk av skjuleteknikk ser ut til å være spesifikk for de tre aktivitetene som ble undersøkt i denne studien, men det samme gjelder ikke nødvendigvis for andre aktiviteter. Vi må dermed være forsiktige med å konkludere med at denne elevens bruk av skjuleteknikk gjelder for kroppsvingsfaget i sin helhet.

4.0 Konklusjon

Knyttet til problemstillingen var målet med studien å avdekke på hvilken måte det er sammenhenger mellom elevers bruk av skjuleteknikk i fotball, dans og styrke- og utholdenhetstrening og deres fysiske aktivitetsnivå i disse aktivitetene. Studiens funn viser at det er ulike sammenhenger mellom bruk av skjuleteknikk og fysisk aktivitetsnivå. Hovedfunnet for denne studien er at bruk av skjuleteknikk innvirker på elevenes fysiske aktivitetsnivå i negativ retning. Dette ble funnet for alle fem caser, selv om bruk av skjuleteknikk og medfølgende lavt fysisk aktivitetsnivå varierte mellom casene med tanke på type aktivitet. Samtidig kan det se ut som at sammenhengen mellom bruk av skjuleteknikk og elevens fysiske aktivitetsnivå er ulik for de forskjellige kategoriene av skjuleteknikk. Kategorien ”unngå involvering, opptre passivt og søke blindsoner” ser for denne studien ut til å ha størst negativ innvirkning på elevenes fysiske aktivitetsnivå. Kategorien ”klovneri og tøysing” ser derimot ut til å kunne ha ulik innvirkning på elevenes fysiske aktivitetsnivå. Funn fra denne studien viser at bruk av skjuleteknikken ”klovneri og tøysing” har negativ innvirkning på en elevs fysiske aktivitetsnivå i dans. I styrke- og utholdenhetsøkta ser derimot ”klovneri og tøysing” ikke ut til å ha innvirket negativt på det fysiske aktivitetsnivået for en annen elev. Slike funn er ikke tidligere avdekket, men var mulig å vise for denne studien ved hjelp av objektive målinger på elevenes fysiske aktivitetsnivå.

Tidligere forskning har antydnet at bruk av skjuleteknikk er situasjons- og aktivitetsavhengig. Funn fra denne studien støtter delvis opp om dette. Funn for tre caser tyder på at vi i noen aktiviteter har en situasjonsfaktor som påvirker elevene og utløser skjuleteknikk, men at slike teknikker ikke benyttes i andre aktiviteter. For denne studien ble det avdekket bruk av skjuleteknikk i aktivitetene fotball og dans. Resultater for én case er derimot ikke i tråd med dette, da eleven ser ut til å benytte skjuleteknikk uavhengig av type aktivitet. På grunn av begrensede antall observerte aktiviteter må man samtidig være forsiktig med å antyde at bruk av skjuleteknikk er en generell tilbøyelighet for denne eleven.

Denne studien målte kroppsøvingselevens fysiske aktivitetsnivå ved hjelp av akselerometer, i tillegg til å observere elevenes bruk av skjuleteknikk. De objektive målingene sett i sammenheng med bruken av skjuleteknikk er denne studiens hovedbidrag til forskning på skjuleteknikk. Objektive data sett i sammenheng med observert bruk av skjuleteknikk kan være med å bidra til et mer nyansert bilde av bruken av skjuleteknikker i kroppsøvingfaget. Å inkludere pulsmålinger i tillegg til akselerometermålinger kan være en idé til videre studier.

Slike målinger kan avdekke nye sammenhenger og gi et ytterligere nyansert bilde på bruken av skjuleteknikk og elevers fysiske aktivitetsnivå, da pulsmålinger måler andre variabler knyttet til begrepet fysisk aktivitetsnivå. Å inkludere flere aktiviteter kan også være en styrke, da dette i større grad vil representere kroppsøvningsfaget som helhet. På denne måten kan det videre undersøkes om bruken av skjuleteknikk er en generell tilbøyelighet hos elevene, eller om bruken er situasjons- og aktivitetsavhengig.

Litteraturliste

- ActiGraph (2012). ActiLife 6 User's Manual. *ActiGraph Software Department*. Hentet 24. mai 2016 fra <https://www.hanze.nl/assets/haal/Documents/Public/handleiding%20Actigraph.pdf>
- ActiGraph (2016). ActiGraph wGT3X-BT. Hentet 24. mai 2016 fra <http://actigraphcorp.com/products-showcase/activity-monitors/actigraph-wgt3x-bt/>
- Andrews, T. & Johansen, V. (2005). "Gym er de faget jeg hater mest". *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 4, s. 302-214.
- Boyd, L. J., Ball, K. & Aughey, R. J., (2011). The Reliability of MinimaxX Accelerometers of Measuring Physical Activity in Australian Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6, s. 311-321.
- Bøna, B. (2005). *Målinger av aktivitetsnivå hos Barn i kroppsøving*. Trondheim: NTNU.
- Covington, M. V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. New York: Cambridge University Press.
- Hagen, P. M., Aune, O., & Lyngstad, I. (2014). Skjuleteknikk i kroppsøving. *Tidsskriftet FoU i praksis*, 8(1), s. 61-78.
- Hansen, K. (2005). *Bare når jeg må: om jenter i ungdomsskolen og daglig fysisk aktivitet*. Bodø: Nordland fylkeskommune.
- Kaspersen, E. (2008). *Motivasjonsklima, innhold og intensitet i kroppsøving*. Oslo: NIH
- Lyngstad, I. (2010). "Ribbevegsløpere" i kroppsøving. I T.Guldal, C.F. Dons, S. Sagberg, T. Solhaug & R. Tromsdal (red.), *FoU i praksis. Rapport fra konferanse om praksisrettet FoU i lærerutdanningen* (s. 151-162). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Lyngstad, I., Hagen, P. M., & Aune, O. (2014). Understanding pupils' hiding techniques in physical education. *Sport, Education and Society*, s. 1-17.
- Ntoumanis, N., Taylor, I. M., & Standage, M. (2010). Testing a model of antecedents and consequences of defensive pessimism and self-handicapping in school physical education. *Journal of Sports Sciences*, 28, s. 1515-1525.

- Ommundsen, Y. (2001). Self-handicapping strategies in physical education classes: The influence of implicit theories of the nature of ability and achievement goal orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, s. 139-156.
- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, s. 183-197.
- Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, s. 175-184.
- Ringdal, K. (2014). *Enhhet og Mangfold* (3. Utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Roth, S. O. (2013). *Fysisk aktivitet i kroppsøving – En felteksperimentell studie på videregående elever*. Sogn og Fjordane: NIH.
- Rowlands, A. V., Stiles, V. H., 2012. Accelerometer counts and raw acceleration output in relation to mechanical loading, *Journal of Biomechanics*, Issue 45, s. 448-454.
- Sasaki, J. E., Dinesh, J. & Freedson, P. S., 2011. Validation and comparison of ActiGraph activity monitors. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, s. 411-416.
- Seelen, J. (2012). *Læring, praksis og kvalitet i idrætstimerne* (Ph.d.-avhandling). Syddansk universitet, Odense.
- Säfvenbom, R. (2010). Om å lede de unge ut i fristelse – og det gode liv. I K. Steinsholt & K. P. Gurholt (red.), *Aktive liv* (s. 155-176). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Thagaard, T. (2008). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. (3. Utg.) Bergen: Fagbokforlaget.
- Urden, T., Midgley, C., & Anderman, E. M (1998). The role of classroom goal structure in students' use of self-handicapping strategies. *American Educational Research Journal*, 35, s. 101-122.
- Utdanningsdirektoratet (2015a). *Læreplan i kroppsøving*. Hentet 19. mai 2016 fra <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>
- Utdanningsdirektoratet (2015b). *Læreplan i kroppsøving – kompetansemål*. Hentet 23. mai 2016 fra <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Kompetansemaal?arst=98844765&kmsn=583858936>

Vedlegg

Vedlegg 1

Informasjon om forskningsprosjekt i kroppsøving

Hei!

I forbindelse med min bacheloroppgave ved Nord universitet vil jeg informere om datainnsamling som vil foregå i 8. klassetrinn. Ansvarlig for gjennomføringen er Christian Gangstad, student ved faglærerlinja i kroppsøving og idrett. I tillegg vil jeg få hjelp av en medstudent som vil være tilstede sammen med meg under datainnsamlingen.

Jeg vil måle graden av aktivitet i tre ulike kroppsøvingsaktiviteter ved hjelp av et måleinstrument og et observasjonsskjema. Elevene vil bli utstyrt med et lite måleinstrument som kalles akselerometer. Instrumentet er på størrelse med en fyrstikkeske og festes med et bånd rundt livet og vil ikke være i veien for eleven.

Gjennomføring av datainnsamlingen vil foregå i tre/fire kroppsøvingstimer fra uke 15 og frem til uke 17/18. Eleven skal gjennomføre en helt vanlig kroppsøvingstime under ledelse av lærer. Det er frivillig å delta i prosjektet og som deltager vil eleven ha mulighet til å trekke seg når som helst underveis, uten nærmere begrunnelse.

Jeg gjør oppmerksom på at deltagelse i kroppsøving er obligatorisk, og elevene må dermed delta i kroppsøvingstimene selv om man ikke ønsker å delta i forsøket. Man gjennomfører da timen som vanlig uten måleinstrumentet.

Opplysningene som innhentes vil bli behandlet anonymt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven som leveres innen mai 2016. Innhentede data vil bli lagret i opptil ett år for eventuelt videre arbeid før de slettes. Det vil bli innhentet samtykkeerklæring fra hver elev.

Hvis dere har spørsmål, kan dere ta kontakt på telefon 97968716 eller e-post chrgangstad@gmail.com

Med vennlig hilsen

Christian Gangstad

Dersom du/dere **IKKE**, ønsker din/deres sønn/datter skal delta i forsøket knyttet til min bacheloroppgave kan du/dere skriver under på den vedlagte erklæring og sende den med eleven på skolen så raskt som mulig, senest innen fredag 8. april. **Hvis man ønsker å delta behøves det ingen tilbakemelding.**

Jeg har mottatt skriftlig informasjon, men ønsker ikke at min/vår sønn/datter skal delta i studien

.....
Signatur fra foreldre/foresatte

.....
Dato/Sted

Vedlegg 2

Forespørsel om deltagelse i forskningsprosjektet

Hei!

I forbindelse med min bacheloroppgave ved Nord universitet vil jeg informere om datainnsamling som vil foregå i 8. klassetrinn. Ansvarlig for gjennomføringen er Christian Gangstad, student ved faglærerlinja i kroppsøving og idrett. I tillegg vil jeg få hjelp av en medstudent som vil være tilstede sammen med meg under datainnsamlingen.

Jeg vil måle graden av aktivitet i tre/fire ulike kroppsøvingsaktiviteter ved hjelp av et måleinstrument og et observasjonsskjema. Elevene vil bli utstyrt med et lite måleinstrument som kalles akselerometer. Instrumentet er på størrelse med en fyrstikkese og festes med et bånd rundt livet og vil ikke være i veien for eleven.

Gjennomføring av datainnsamlingen vil foregå i tre/fire kroppsøvingstimer fra uke 15 og frem til uke 17/18. Eleven skal gjennomføre en helt vanlig kroppsøvingstime under ledelse av lærer. Det er frivillig å delta i prosjektet og som deltager vil eleven ha mulighet til å trekke seg når som helst underveis, uten nærmere begrunnelse.

Jeg gjør oppmerksom på at deltagelse i kroppsøving er obligatorisk, og elevene må dermed delta i kroppsøvingstimer selv om man ikke ønsker å delta i forsøket. Man gjennomfører da timen som vanlig uten måleinstrumentet.

Opplysningene som innhentes vil bli behandlet anonymt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven som leveres innen mai 2016. Innhentede data vil bli lagret i opptil ett år for eventuelt videre arbeid før de slettes. Det vil bli innhentet samtykkeerklæring fra hver elev.

Med vennlig hilsen

Christian Gangstad

Samtykke til deltagelse i studien

Jeg har lest og mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

.....
(Elevens signatur)

Vedlegg 3

Observasjonsskjema for atferd

| Navn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Kommentarer |
|-------|---|---|---|---|---|-------------|
| ID 1 | | | | | | |
| ID 2 | | | | | | |
| ID 3 | | | | | | |
| ID 4 | | | | | | |
| ID 5 | | | | | | |
| ID 6 | | | | | | |
| ID 7 | | | | | | |
| ID 8 | | | | | | |
| ID 9 | | | | | | |
| ID 10 | | | | | | |
| ID 11 | | | | | | |
| ID 12 | | | | | | |
| ID 13 | | | | | | |
| ID 14 | | | | | | |
| ID 15 | | | | | | |
| ID 16 | | | | | | |
| ID 17 | | | | | | |
| ID 18 | | | | | | |
| ID 19 | | | | | | |
| ID 20 | | | | | | |
| ID 21 | | | | | | |
| ID 22 | | | | | | |
| ID 23 | | | | | | |
| ID 24 | | | | | | |
| ID 25 | | | | | | |
| ID 26 | | | | | | |
| ID 27 | | | | | | |
| ID 28 | | | | | | |
| ID 29 | | | | | | |
| ID 30 | | | | | | |
| ID 31 | | | | | | |

Kategorier:

Kolonne 1: Klovneri og tøysing

Kolonne 2: Tøffe, rå, bråkete og voldsom

Kolonne 3: Forberede og lage unnskyldninger

Kolonne 4: Unngå involvering, opptre passivt og søke blindsoner

Kolonne 5: Andre teknikker: Bli truffet av ballen med vilje for å slippe å spille, utnytte lange drikkepauser, drøye tiden for å komme i gang, spille skadet osv.

Opplasting av samtykkeskjema

Opplasting samtykkeskjema

Last opp pdf.-filen her. Maks én fil.

BESVARELSE

Filopplasting

| | |
|----------------|------------------------------|
| Filnavn | 5226410_cand-5722467_5224941 |
| Filtype | pdf |
| Filstørrelse | 59.731 KB |
| Opplastingstid | 26.05.2016 11:35:54 |



Neste side
Besvarelse
vedlagt



**SAMTYKKE TIL BRUK AV PROSJEKT, KANDIDAT-, BACHELOR-
OG MASTEROPPGAVER**

Forfatter(e): Christian Dahle Gangstad

Norsk tittel: Skjuleteknikk og fysisk aktivitetsnivå i kroppsøving

Engelsk tittel: Hiding techniques and physical activity level in physical education

Studieprogram: Kroppsøving og idrettsfag, faglærerutdanning,
bachelorgradsstudium

Emnekode og navn: KIF350 - Bacheloroppgave

Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage,
Nords' åpne arkiv

Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke
gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: _____

Dato:

Christian Dahle Gangstad
underskrift

