

Sigrid Ysland

Håndballskader og motivasjon

En kvalitativ studie av håndballspilleres erfaringer med skader og hvordan det har påvirket deres motivasjon.

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Rune Høigaard

Mai 2020

Sigrid Ysland

Håndballskader og motivasjon

En kvalitativ studie av håndballspillers erfaringer med skader og hvordan det har påvirket deres motivasjon.

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Rune Høigaard

Mai 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Forord

Etter flere måneder med jobbing er det med en lettelse at jeg når skriver denne bacheloroppgavens forord. Det har vært en lang, lærerik og ikke minst en gøy reise, der hvor jeg nå endelig sitter med en ferdig bacheloroppgave.

Jeg var veldig usikker med tanke på hvordan jeg skulle begynne med denne bacheloren. Men etter en stund klarte jeg å bestemme meg for oppgavens tema, noe som skapte ny iver og interesse for å skrive en god oppgave. Under perioden ble det mye frustrasjon, glede og irritasjon, noe som har ført til at jeg har blitt bedre kjent med meg selv som person.

Temaet valgte jeg fordi det var relevant for meg selv, men skriveprosessen ble også et mer givende og lærerikt prosjekt som jeg ikke ville vært foruten.

Det er flere mennesker som fortjener anerkjennelse og takk for at dette har latt seg gjøre.

Først og fremst vil jeg gi en stor takk til min veileder, Rune Høigaard. Du har guidet meg med en stødig hånd og hjulpet meg mye, som den nybegynneren jeg er. De hyggelige samtalene vi har hatt, og dine gode tilbakemeldinger, har veiledet meg i riktig retning når jeg har vært usikker. Tusen takk for all hjelp under denne bacheloren.

Vider vil jeg gi en stor takk til mine informanter som stilte opp på mitt forskningsprosjekt. Jeg vil spesielt takke for deres tålmodighet rundt intervjuene, da jeg ikke fikk gjennomført som planlagt på grunn av Covid-19. Tusen takk for at dere ble med, dette prosjektet hadde ikke gått uten dere.

Jeg vil også rette en stor takk til mine fantastiske venner, som har holdt ut med meg under denne perioden.

Siste men ikke minst, tusen takk til familien som har gitt meg tid og ro, som jeg har hatt behov for. Spesielt en stor takk til foreldrene min som har korrekturlest hele teksten, og for deres støtte gjennom dette krevende semesteret. Dere har alltid troen på meg, og jeg hadde aldri klart det uten dere.

Sammendrag

Bakgrunn: Håndball er en av Norges største idretter. Selve idretten er krevende både fysisk og psykiske, og forekomsten av ulike skader er betraktet som relativt høy.

Belastningsproblematikken innenfor håndballen er stor, og debatten om dette har pågått i flere år. Selv om man blir skadet er det mange utøvere som velger å komme tilbake etter flere år ute av idretten.

Formål: Målet med selve oppgaven var å undersøke hvordan håndballspillere har erfart det å bli skadet og det å være skadet. Spesielt fokuseres det på hvordan deres motivasjon er under og etter skaden. Er det slik at noen slutter etter skader eller kommer de sterkere tilbake?

Metode: Fire utøvere var med i undersøkelsen. Deltakerne skulle besvare x antall spørsmål som de fikk tilsendt på e-post. Spørsmålene var formulert som et kvalitativt dybdeintervju. De ble tilsendt intervjuet på e-post, med alle spørsmål tydelig formulert. De svarte direkte inn i dokumentet og sende det tilbake. Videre gikk jeg gjennom svarene fra informantene, og lagde en oversikt over deres svar. Deretter ringte jeg alle utvalgte slik at jeg skulle få bedre utdypelse av svarene. Dette var for å sikre meg mest mulig informasjon, slik at forskningen ble utført på en best mulig måte.

Diskusjon og funn: Forekomsten av idrettsskader er høy hos håndballspillere. Studier viser at de fleste som spiller håndball har vært skadet eller er skadet. Det som diskuteres er hvordan man blir behandlet av klubben og laget man spiller for, og hvordan den indre motivasjonen blir forandret under skader.

Funnen i forskningen viser at motivasjonen blir svekket ved skade, når de tre grunnleggende psykiske behovene ikke blir tilfredsstilt.

Nøkkelord: Håndball, skader, motivasjon og SDT

Innholdsfortegnelse

1.0	Innledning	6
1.1	Bakgrunn.....	6
1.2	Problemstilling.....	8
1.3	Oppgavens oppbygning.....	8
2.0	Teoretisk rammeverk	9
2.1	Motivasjon.....	9
2.1.1	Indre motivasjon.....	9
2.1.2	Ytre motivasjon.....	10
2.2	Selvbestemmelsesteorien (SDT).....	10
2.2.1	Grunnleggende psykologiske behov (BNT).....	11
3.0	Metode	13
3.1	Valg av metode.....	13
3.2	Utvalg og rekruttering av informanter.....	14
3.2.1	Rekruttering.....	14
3.2.2	Utvalg av informanter	15
3.3	Intervjuguide	16
3.4	Forberedelser, gjennomføring og etterarbeid	17
3.4.1	Forberedelser	17
3.4.2	Gjennomføring	17
3.4.3	Etterarbeid	18
3.4	Etiske vurderinger.....	18
4.0	Resultater og diskusjon	20
4.1	Høy belastning	20
4.2	Idrettsskader	21
4.3	Motivasjon.....	23
5.0	Oppsummering og innspill til videre forskning	28
5.1	Funn knyttet opp mot SDT	28
5.1.1	Behov for autonomi/selvbestemmelse	28
5.1.2	Behov for tilhørighet	29
5.1.3	Behov for kompetanse.....	29
5.2	Innspill til videre forskning.....	30
5.3	Sluttord.....	30
6.0	Referanser	31
7.0	Vedlegg	33
7.1	Vedlegg 1: Intervjuguide.....	33
7.2	Vedlegg 2: Informasjonsskriv	36

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn

Håndball er en populær sport for både kvinner og menn i Norge. Internasjonalt er Norge en ledende håndballnasjon, da både kvinne - og herrelandslaget er blant de beste i verden (Bjørndal, 2019). En drøm for mange utøvere er å spille på landslag, men veien til en slik karriere er krevende. For å bli en toppidrettsutøver må man være motivert til å legge ned mange timer med trening, og man må prioritere riktig. En kjent problematikk rundt håndballen, er den store belastningen som unge utøvere opplever da sporten inneholder fysisk kontakt med høyt tempo (Bjørndal, 2019). Disse belastningene kan skape et «skademareritt» for utøvere som kan oppleve både akutte skader og belastningsskader. I løpet av de siste årene har problematikken av dette skapt store debatter i media, og spillerne har selv begynt å sette ned foten (Bjørndal, 2019). Verdens mest kjente håndballspiller har satt i gang oppropet «#dontplaytheplayers», som viser til den økende belastningen spillere blir utsatt for i ligaene og mesterskapene (Bjørndal, 2019).

Flere studier viser at for høy belastning innenfor håndball øker skaderisikoen, noe vi kan se i en dansk studie fra 2012 (Moller, 2012). Her deltok 517 utvalgte av begge kjønn. I løpet av denne studien ble det rapportert inn 448 skader, hvorav 37 % var belastningsskader og 63% traumatiske skader. For de yngste spillerne som var 16 år, økte tidligere skaderisikoen for nye skader (Moller, 2012).

Selv om den fysiske skaden er mest problematisk, vil det å være skadet også påvirke utøveren psykisk. Dette kan føre til depresjon, utbrenthet, og det er heller ikke uvanlig at motivasjonen blir svekket til idretten (Clarsen, 2015).

Er man uheldig og får en skade, kan det føre til at man opplever idretten som heller mer krevende, enn at den gir mestring og glede. For at man skal klare å opprettholde gleden og viljen under en skadeperiode, må motivasjonen være til stede. Motivasjon omhandler at man er villig til å jobbe mot et mål over lengre tid, med den kvaliteten og innsatsen som er nødvendig for å nå det målet (Mehus, 2016, s. 28). I den sammenheng er det interessant å se hvordan motivasjonen blir påvirket av idrettsskader, rettet opp i mot motivasjonsteori.

Innfor motivasjonsteori skiller en ofte mellom ytre- og indre motivasjon. Ytre motivasjon skapes av ulike faktorer av belønning, altså man gjør en oppgave for å få fortjeneste for det, mens indre motivasjon innebærer at utøverne verken trenger belønning eller straff, fordi

aktiviteten i seg selv er en belønning. (Mehus, 2016, s. 29). For å forstå hvilken påvirkning idrettsskader har på utøveres motivasjonen, har jeg valgt å bygge opp mitt forskningsprosjekt rundt denne tematikken.

1.2 Problemstilling

Selv om skader i idrett er vanlig, viser det seg at skadeomfanget innenfor håndball er relativt høyt, og for mange begynner skadene fra de er unge av (Jamtfall, 2019).

Målet med denne studien er å undersøke håndballspilleres opplevelse og erfaringer med det å være skadet, og hvordan det har påvirket motivasjonen.

Studien har følgende problemstilling;

«Hvordan opplever håndballspillere at idrettsskader har påvirket deres egen motivasjon??»

For å kunne svare denne problemstillingen har jeg valgt et kvalitativt forskningsdesign med intervju som metode.

1.3 Oppgavens oppbygning

I innledningen vil jeg presenteres prosjektets hovedfokus, som blir avgrenset til en problemstilling. Videre i kapittel 2 presenteres motivasjonsteorien SDT, som ligger til grunne for analysen av prosjektet. Kapittel 3 omhandler metode. Der vil begrunne mine valg av rekruttering av informanter, og hvordan dataen ble analysert. I kapittel 4 presenter studiens resultater, og her vil jeg også diskutere de.

Avslutningsvis vil jeg komme med en oppsummering av funnene, og skrive kort om hva som hadde vært relevant å forske videre på under dette temaet.

2.0 Teoretisk rammeverk

Jeg vil i dette avsnittet presentere den teorien som er relevant for min problemstilling. Hovedfokuset i oppgaven er å forklare hvordan motivasjonen kan bli påvirket av å være skadet. I dette kapittelet skal jeg gjøre rede for motivasjon med utgangspunkt i Self-Determination Teorhy (SDT), eller som det kalles på norsk; selvbestemmelsesteorien. Den ble publisert av Deci og Ryan i 1985 (Deci & Ryan, 2000).

2.1 *Motivasjon*

Motivasjon defineres som; Krefter som bidrar til at en person velger å opprettholde en målrettet atferd (Mehus, 2016, s. 28). Motivasjon er en avgjørende faktor for å lykkes i idrett, og den blir spesielt viktig når en utøver opplever motgang, eksempel en skade. Skal utøverne igjennom en lang rehabilitering, kan det være vanskelig å opprettholde motivasjonen hele veien. I tillegg spiller motivasjon på innsatsen og hvordan enkelte takler motgangen (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 135).

Forskning på motivasjon har gjennom de siste årene lagt større vekt på tanker, verdier og forventinger ved utøverens motivasjon. For å forstå uttrykket «motivasjon» bedre, blir det delt i indre - og ytre motivasjon (Mehus, 2016, s. 29).

2.1.1 Indre motivasjon

Indre motivasjon drives av de aktiviteter som utføres av interesse eller gir glede. Om et menneske engasjere seg i en aktivitet av interesse, betyr det at man ønsker det selv, og gjerne har en iver til å gjennomføre. Det kan være lettere for en som er indre motivert å takle motgang, da denne personen er motivert på bakgrunn av utfordringen aktiviteten byr på (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 146).

Tilbakemeldinger og målsetting har en tendens til å øke indre motivasjon, og å skape trygge rammevilkår for utøverne (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 147).

En slik type motivasjon tilknyttes en prototype av selvbestemt aktivitet, noe som tilsier at man deltar frivillig. Indre motivasjon blir betraktet som den mest optimale formen for motivasjon, og den spiller en viktig rolle i en av de største motivasjonsteoriene; Selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2000).

2.1.2 Ytre motivasjon

Ytre motivasjon er når du gjør aktiviteten på andre premisser enn at du selv får glede over det. Atferden i seg selv gir deg ikke noe, men du får belønning og fortjeneste av at du er med på den. Deci og Ryan (1985) skiller mellom grad av medbestemmelse når det gjelder kontrollert ytre motivasjon og autonom ytre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 146).

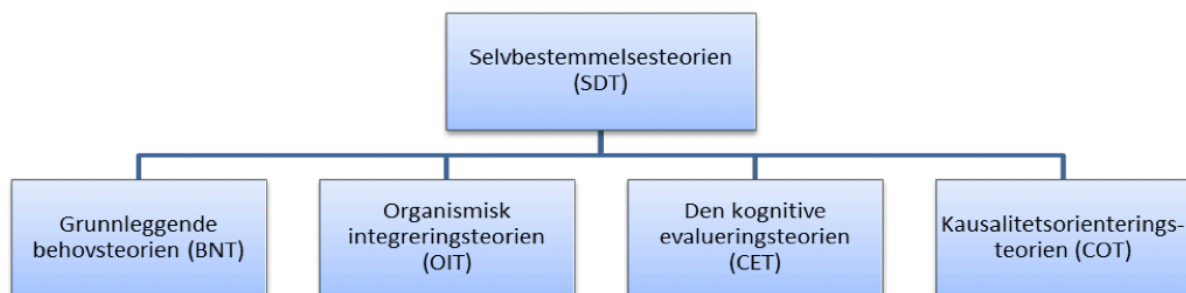
Kontrollert ytre motivasjon, innebærer at man føler seg tvunget eller presset til å utføre en aktivitet – en har ikke noe valg. Dette kan skyldes belønning og forventingen om sanksjoner hvis ikke aktiviteten blir utført.

Autonom ytre motivasjon, omhandler derimot at man ønsker å gjennomføre aktiviteten på eget initiativ. Aktiviteten er selvvalgt, men du får ikke noe belønning og det er heller ikke lystbetont. Enkelte omtaler også autonom ytre motivasjon som internalisert motivasjon, på grunn av verdier og normer. Dette begynner allerede i barndommen da vi lærer av foreldrene våre, hvilke verdier og normer de setter høyest (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 147).

Det som skiller dette fra indre motivasjon, er at aktiviteten ikke blir utført av glede eller interesse. For eksempel når man må skal ut på løpetur og det er ekstremt dårlig vær, men du velger å gjennomføre fordi du på forhånd har internalisert idealet om at du skal være veltrent.

2.2 Selvbestemmelsesteorien (SDT)

Selvbestemmelsesteorien er en overordnet motivasjonsteori, som ser på menneskelige handlinger og personlighetsutvikling. Teorien vektlegger hvordan faktorer i den sosiale konteksten støtter eller hindrer menneskelig utvikling (Ryan & Deci, 2000, s. 68). Teorien består av flere mini-teorier. Den inneholder den grunnleggende behovsteorien (BNT), organismisk integreringsteorien (OIT), den kognitive evalueringsteorien (CET), og kausalitetsorienteringsteorien (COT) (Deci & Ryan, 2002; Mehus, 2016).



Figur 1: oversikt over selvbestemmelsesteoriens oppdeling

Organismisk integreringsteori tar for seg ulike former for ytre motivasjon. Teorien forklarer hvordan individet integrere ei ytre motivert handling som er bestemt av andre (Deci & Ryan, 2000). Mens den kognitive evalueringsteorien forklarer indre motivasjon og effekten av sosiale miljøfaktorer som hindrer eller fremmer motivasjonen.

Kausalitetsorienterings-teorien skildrer individuelle forskjeller, hvordan mennesket regulerer sin adferd og orienterte seg mot sosiale miljøer (Deci & Ryan, 2000).

SDT er en stor teori, og jeg vil i min teoretiske presentasjon ikke gi de ulike typene like mye oppmerksomhet. Hovedfokuset vil ligge på indre motivasjon, med fokus på de tre grunnleggende psykologiske behov.

2.2.1 Grunnleggende psykologiske behov (BNT)

Innenfor SDT er indre motivert atferd et resultat av tilfredsstillelsen av grunnleggende psykologiske behov: 1) behov for autonomi/selvbestemmelse, 2) behov for tilhørighet og 3) behov for kompetanse (Deci & Ryan, 2000). Disse tre behovene skaper grunnlaget og må være tilfredsstilt for å oppnå indre motivasjon. Forskere mener at det er autonomi og kompetanse som har høyst betydning på individets motivasjon. Det sies at hvis disse psykologiske behovene blir innfridd vil det øke prestasjonen, innsatsen og tilfredsheten til utøverne (Deci & Ryan, 2000).

Behov for autonomi/ selvbestemmelse er knyttet til at man blir inkludert og har medbestemmelse i det som gjøres. Det bør tilpasses fra utøverne er unge, slik at de gradvis føler tilhørighet, for eksempel til laget. Dette skaper trygge rammevilkår, noe som kan føre til at utøverne tørr å si sine meninger og stå for det (Jakobsen. 2012).

Indre motivasjon er ofte blitt sett på som det «motsatte» av ytre motivasjon, men begge har til felles at man har høy grad av medbestemmelse for å opprettholde interesse og motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s.149). Behovet for autonomi innebærer at våre interesser og ønsker er iboende hos oss, for at vi skal gjøre noe eller ikke.

Begrepet tilsier ikke at det nødvendigvis medfører en tilstand av løsrivelse og egoisme, det handler om viljesytring og at man er uavhengig. Slik kan man utrykke atferd og verdier fra andres forespørsel, så lenge de samsvarer med ens egne verdier (Ryan & Deci, 2000).

Behov for tilhørighet handler om trygge rammevilkår og inkluderende læringsmiljø, der alle skal bli sett. For å tilfredsstillere behovet for tilhørighet må oppgavene være slik at de kan mestres, og at man kan føle tilhørighet til et faglig og sosialt felleskap (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 149). Om behovet for tilhørighet ikke dekkes, kan det oppstå konsekvenser som mistriivsel.

Behov for kompetanse omhandler ikke bare at man skal kjenne på en interesse, men at man kan vurdere seg selv som en viktig deltaker i gruppen. For at kompetanse skal finne sted, må oppgavene tilpasses de som skal gjennomføre. Følelsen av kompetanse vil minske om oppgaven er for vanskelig å gjennomføre, men den blir heller ikke styrket om oppgaven ikke gir noen utfordringer. Det gjelder å finne balansen (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 149). Kompetansebehovet defineres av Deci og Ryan (1985) som behovet for å være i interaksjon med miljøet og bruke egne ferdigheter og evner for å beherske ulike utfordringer. Det kan være et varselsignal om du sitter igjen med følelsen av at du ikke fikk visst det man er god på (Ryan og Deci, 2000).

Indre motivasjonen kan styrkes dersom du får følelsen av å være kompetent og ha kompetanse om noe. Det kreves imidlertid at man opplever seg selv som autonom, og handler ut fra egen vilje og verdier (Ryan og Deci, 2000).

De grunnleggende psykiske behovene innenfor SDT, antas for å være de underliggende motivasjonsmekanismene som skaper energi, og forandrer individets atferd (Jakobsen, 2012). For at vi skal få tilfredsstillt mest av våre grunnleggende psykologiske behov for autonomi, tilhørighet og kompetanse, er prestasjon, motivasjon og utvikling en viktig del. Muligheten for å tilfredsstillere hver av disse behovene, skaper en økende motivasjon og et ønske om å prestere. Noe som er nødvendig for å oppleve selvbestemmelse (Jakobsen, 2012).

3.0 Metode

I denne delen av oppgaven skal jeg presentere min metode og bakgrunnen for valg av tema. Først vil jeg redegjøre for valget av kvalitativ metode. Videre skal jeg beskrive utvalget, og rekruttering av informantene. Deretter vil utformingen av intervjuguiden bli gjort rede for, i tillegg til beskrivelse av forberedelser, gjennomføring og etterarbeid. Til slutt vil jeg reflektere over etiske retningslinjer i sammenheng med gjennomføring av undersøkelsen, samt styrker og svakheter med prosessen.

3.1 Valg av metode

En skiller vanligvis mellom kvalitativ og kvantitativ forskning innenfor metode (Tjora, 2017, s. 30). Kvantitativ forskning bygger på forskningsdesign, datavalg/analyse til tolkninger og konklusjoner. Data vil være spesifikke variabler gjennom et datasett og det anvendes standardiserte metoder for datainnsamling. På den andre siden vektlegger den kvalitative forskningen teori og menneskelig erfaringer (Tjora, 2017, s. 30).

Innenfor kvalitativ forskning vektlegges forståelse, nærhet til de man forsker «på» med en åpen interaksjon mellom forsker og informant, og en *induktiv* (empiridrevet og eksplorerende) fremgangsmåte (Tjora, 2017, s. 24).

I tillegg omhandler kvalitativ forskning ofte fokus på informantenes opplevelse og meningsdanning (Tjora, 2017, s. 24). Jeg ønsker å finne ut hvordan motivasjonen blir påvirket av å være skadet som håndballspiller på ulike nivåer. Med dette som utgangspunkt, ble den kvalitative forskningsmetoden mest relevant å bruke, da jeg ønsker å gå i dybden på hver enkelt utøver sine erfaringer rundt min problemstilling.

Innenfor kvalitativ forskning finnes det ulike metoder, som for eksempel intervju, dokumentanalyse og observasjon (Tjora, 2017, s. 30). Ut i fra min problemstilling, har jeg valgt å bruke dybdeintervju som datagenereringsmetode. Innenfor en kvalitativ intervjuundersøkelse, vil man få utdypet svar på de spørsmålene som blir stilt. I tillegg kan man identifisere forhold og temaer som ikke var satt opp som spørsmål eller svaralternativer da man designet undersøkelsen (Tjora, 2017, s. 30). Selve dybdeintervjuet baseres på åpne spørsmål, og man ønsker å se verden fra informanten sitt ståsted. Målet er å skape en lett og fri samtale på grunnlag av temaene tilknyttet skader, motivasjon og håndball (Tjora, 2017, s. 114).

Jeg intervjuet fire ulike håndballspillere om hvordan det er å være skadet innenfor et håndballag og hvordan det påvirket motivasjonen deres. De utvalget er av begge kjønn og kommer fra både topp- og breddehåndball.

Planen var at informantene skulle bli intervjuet på NTNU Dragvoll. Ved hjelp av lånt diktafon skulle intervjuet blitt tatt opp og jeg skulle transkribere rådataen på en konfidensiell data fra NTNU. Dette kunne ikke gjennomføres grunnet Covid-19, og de smittevernstiltak som ble iverksatt nasjonalt. Innsamling av data måtte derfor gjennomføres via mail-korrespondanse og telefon.

Det ble derfor utført e-post intervju under forskningen, som innebar at jeg sendte ut spørsmålene til informantene. De svarte direkte på dokumentet, før de ble sendt tilbake til meg. Jeg hadde på forhånd avtalt med informantene at vi skulle ta en samtale over telefonen etter at de hadde svart på intervjuet. Dette var for å skaffe mest mulig informasjon og at de fikk utdype svarene.

3.2 Utvalg og rekruttering av informanter

3.2.1 Rekruttering

En av hovedreglene under et kvalitativt intervju er at man velger informanter som har god kunnskap og kan uttale seg om det valgte fenomenet (Tjora, 2017, s. 130). Ut ifra den begrensede tiden vi hadde på bacheloroppgaven, valgte jeg de fire beste informantene ut i fra forskningen sitt formål. De utvalgte hadde jeg kjennskap til fra før, så det var ikke noe problem å kontakte de. På forhånd ble det bestemt kriterier for å skille ut informanter, slik at jeg kunne finne de som passet best til prosjektet. Kriteriene for valg av informanter var:

- Har spilt eller spiller håndball
- Har vært skadet
- Begge kjønn, helst to kvinner og to menn
- Spiller på ulikt prestasjonsnivå (divisjoner)

Grunnen til at jeg valgte å spisse problemstillingen opp mot idretten håndball, er fordi jeg selv er en aktiv håndballspiller som har opplevd mye skader igjennom karrieren. Slik kunne jeg da bruke mitt nettverk til å innhente informanter.

Et av kriteriene var at det skulle være to av hvert kjønn. Dette valget ble tatt på bakgrunn for å undersøke om det er noen sammenheng mellom kjønn og det å være skadet. Jeg ønsket å ha fire ulike informanter slik at forskningen skulle få et bredere perspektiv. Jeg bestemte meg

raskt for hvem jeg ville kontakte, og etter noen e-poster var alle informanter rekruttert til prosjektet.

3.2.2 Utvalg av informanter

Jeg ønsket å finne fire informanter, hvor det skulle være to av hvert kjønn og de skulle ha spilt eller spiller på ulike sportslige nivåer. Alle informantene var samarbeidsvillige og ønsket gjerne å bidra under dette forskningsprosjektet.

<i>Kjønn</i>	<i>Alder</i>	<i>Når begynte du med håndball</i>	<i>Spiller du aktivt nå</i>	<i>Erfaring og nivå</i>	<i>Idrettsdeltagelse i barndommen</i>	<i>Grunnen til at du begynte med håndball</i>
<i>Mann 1 IP1</i>	22 år	8 år	Ja	Spilt i 13 år. Spiller i dag på elitenivå og landslaget	Fotball, ski og motorcross	Det sosiale
<i>Kvinne 1 IP2</i>	25 år	9 år	Ja	Spilt i 16 år. Spiller i dag 2 div. Har spilt 1 div og elite	Fotball, sprangridning, friidrett og karate	Begynte med allidrett (siden moren ville det) hvor fokuset var håndball. Deretter ble det håndball
<i>Mann 2 IP3</i>	25 år	12 år	Ja	Spilt i 13 år. Spiller i dag 4 div. Har spilt i 2 div	Fotball, skihopp, langrenn og dans	Klassekameratene på skolen
<i>Kvinne 2 IP4</i>	26 år	6 år	Nei (sluttet pga. skader)	Spilte i 17 år. Spilte på elite og rekrutt landslaget	Fotball, turn, friidrett og boksing	Venner og en mor som drev aktivt med håndball

Figur 2: Oversikt over sentrale kjennetegn ved informantene

Av oversikten i tabellen ovenfor, ser vi at alle sammen har spilt aktivt håndball lenge, der en ble tvunget til å slutte på grunn av skader. Alle fire har hatt en aktiv idrettsdeltagelse i barndommen, med flere ulike idretter. Ut i fra oversikten ser vi at av de som enda er aktive, spiller alle tre på ulike nivåer, men de har alle spilt på relative høye nivåer i løpet av karrieren. Ut fra intervjuet svarte de på årsaken til hvorfor de begynte med håndball. Der svarte tre at det var for det sosiale, og at vennen deres drev på med idretten. Mens to svarte at det var på grunn av at foreldrene introduserte de for håndballen. Begge grunnene er normale for de fleste barn

som begynner med idrett. Unge ønsker gjerne å være sosiale med klassekamerater, og begynner med en idrett fordi vennene gjør det. Foreldrene som er interessert i idrett og har drevet med det selv, ønsker ofte at sine egne barn skal begynne med det.

3.3 Intervjuguide

For å strukturere intervjuene er det hensiktsmessig å bruke en intervjuguide (Tjora, 2017, s. 153). Siden jeg skulle gjennomføre dybdeintervju, hadde jeg skrevet ned en rekke spørsmål med ulike temaer, der hvor hvert tema besto av ulike stikkordspregede hjelpespørsmål. Med slike hjelpemidler la jeg til rette for digresjoner hvor det kunne oppstå interessante refleksjoner fra informanten. Det kunne også fungere som et verktøy for å opprettholde en fri samtale, slik at jeg ikke ble for bundet til intervjuguiden, men likevel holde samtalen innenfor det forhåndsbestemte temaet (Tjora, 2017, s. 154).

På grunn av Covid – 19 viruset, måtte den opprinnelige intervjuguiden endres og tilpasset den nye måten å innhente informasjon. Å bruke e-post intervju kan fungere greit, så lenge informantene er engasjert i temaet og klarer å utdype svarene. En fordel ved denne typen intervju, er at man slipper transkribering. Men minuset er at man får betydelig kortere refleksjoner enn det man genererer ved å intervju ansikt til ansikt (Tjora, 2017, s. 173).

Intervjuguiden (vedlegg 1) er formet ut fra tre faser; oppvarming, refleksjon og avslutning. Siden intervjuet ble gjennomført over e-post, måtte informantene skrive ned alle svarene selv. For å gjøre dette lettere, ble det noen spørsmål med avkrysning. Dette gjelder mest under åpningsspørsmålene. Denne fasen er ment for å skape trygghet til informanten, og er relativt kort (Tjora, 2017, s. 146). Derfor startet jeg intervjuet med spørsmål, som dreide seg om kjønn, alder og når de begynte å spille håndball.

Under refleksjonsfasen, ønsket jeg å stille mere utdypende spørsmål, men også her var det viktig at jeg stilte direkte spørsmål ettersom de selv skulle skrive ned svarene. Hadde jeg gjennomført et vanlig dybdeintervju, ville jeg stilt spørsmålene slik at jeg hadde invitert informanten til å fortelle om ulike historier/opplevelser og erfaringer, som gir rom for refleksjon og går mere i dybden. Siden dette ikke var gjennomførbart, bestemte jeg meg for å stille flere spørsmål enn det jeg i utgangspunktet hadde tenkt, slik at jeg sikret meg mange svar.

I intervjuguden ble det stilt spørsmål under kategoriene; idrettsprofil og idrettsskader. Årsaken til at jeg delte de opp, var for å gjøre det mest mulig oversiktlig for informanten. Jeg prøvde å formulere spørsmålene slik at det skulle være mulig for informantene å reflektere rundt temaet, og at de skulle gi svar på min problemstilling (Tjora, 2017, s. 146).

Avslutningsvis valgte jeg bare å stille to spørsmål om hvordan man kunne forebygge idrettsskader. Dette var for å signalisere en avslutning på intervjuet, og eventuelt oppsummere kort det intervjuet har gått ut på. Til slutt takket jeg informantene, og informerte om at jeg skulle ringe de etter jeg hadde lest gjennom svarene (Tjora, 2017, s. 146).

3.4 Forberedelser, gjennomføring og etterarbeid

3.4.1 Forberedelser

Med utgangspunkt i min problemstilling vurderte jeg det som mest hensiktsmessig å benytte meg av kvalitativ metode og dybdeintervju.

Jeg som forsker har aldri gjennomført et slikt intervju før, og derfor brukte jeg god tid til å lese regler og retningslinjer som man må forholde seg til. Planen var at jeg skulle gjennomføre et pilotintervju, før jeg skulle intervju informantene. Grunnet forandringene som skjedde, ble ikke dette nødvendig. Selve utførelsen gikk bra til slutt, da intervjuene ble gjennomført via e-post.

Før intervjuene ble sendt ut, fikk alle informanter et informasjonsskriv der de fikk en forespørsel om deltakelse i mitt bachelorprosjekt og hva dette inneholdt (vedlegg 2). Skrivet ble sendt ut i god tid før intervjuene, slik at de kunne lese hvilke rettigheter de har, og se på hva forskningen innebar. Avslutningsvis på informasjonsskrivet, står samtykkeskjemaet som alle måtte godkjenne før jeg kunne sende intervjuene.

3.4.2 Gjennomføring

Det var veldig individuelt hvor lang tid hver informant valgte å legge ned på intervjuet. Noen skrev langt og utfyllende, mens andre var mer korte og konkrete. Alle informanter hadde en uke på seg til å svare på spørsmålene. Jeg sa ifra til alle fire at jeg var tilgjengelig på e-post og telefonen under hele uken, slik at de skulle vite at jeg alltid var tilstede om det skulle være noe som var uklart. Etter en ukes tid fikk jeg inn alle svarene. Jeg skrev ut alle intervjuene og

markerte meg de svarene jeg ønsket mere utdypelse i. Det ble en gjenganger for alle intervjuene at jeg ønsket utdypelse i spørsmålene som inneholdt deres verste skade og hvordan det påvirket motivasjonen. Dette spørsmålet underbygger min problemstilling, så det var viktig for meg å innhente mest mulig informasjon.

Deretter skrev jeg ned ulike oppfølgingsspørsmålene som jeg skulle stille over telefonen. Videre ble informantene ringt opp der jeg hadde en samtale på omtrent 20 minutter med alle fire, og fikk gode på mine oppfølgingsspørsmål. Da jeg ikke kunne gjennomføre det planlagte dybdeintervjuet, ble det lagt større ansvar på informantene. Jeg måtte da bare stole på at de ville gjøre en god jobb på besvarelsene.

Siden intervjuene skjedde separat fra meg, kan det tenkes at noen syntes dette var lettere og tryggere siden de bare skulle besvare noen spørsmål gjennom dataen.

3.4.3 Etterarbeid

Da alle hadde besvart på intervjuet og jeg hadde ringt rundt til informantene for å innhente det siste av informasjon, ble all data samlet inn på et felles dokument. Videre valgte jeg å skrive ut dokumentet, for å få en bedre oversikt til å se sammenhenger. Jeg leste igjennom hvert intervju flere ganger for å forsikre meg om at jeg hadde lest riktig og skrevet ned rett fakta. Under analysen skrev jeg ned funnene og drøftet hvordan dette samsvarte med min problemstilling. Selv om jeg utformet en god intervjuguide, ble gjennomføringen en del dårligere enn ønsket da jeg ikke fikk gjennomført et vanlig dybdeintervju.

Med hensyn til informantene ble de anonymisert, og intervju-filene blir slettet etter at bacheloroppgaven er levert.

3.4 *Etiske vurderinger*

Aspekter som tillitt, gjensidighet og konfidensialitet bør prege den kontakten vi har med deltakere i prosjektet og eventuelle kontaktpersoner (Tjora, 2017, s. 46). Tillitt ligger sentralt ved siden av relasjoner og kommunikasjon, hvor gjensidig respekt mellom aktørene forventes. Den kvalitative forskningen gjøres ofte med dirkede kontakt med informantene, da er det viktig med vanlig høflighet for å skape et godt utgangspunkt for etisk god forskning (Tjora, 2017, s. 47).

Når det gjelder gjennomføringen av intervjuet, er de viktigste kravene at informantene ikke kommer til skade. Det kan hende at ubehag forekommer ved vanskelige emner som kan være

følsomme for enkelte. Dette må tas hensyn til, slik at det ikke vil oppstå følelsesmessige problemer som følger av intervjuet. For å ta hensyn til slike utfordringer informerte jeg i forkant gjennom informasjonsskrivet, at alle har rett til å trekke seg fra prosjektet eller avslutter intervjuet underveis i undersøkelsen (Tjora, 2017, s. 174). Når personlige temaer blir tatt opp er det viktig at materialet blir anonymisert. Vi ønsker ikke at noen av informantene skal oppleve ubehag under forskningen, og vil derfor skåne de mest mulig. Ut ifra intervjuprosessen, er jeg meget fornøyd med gjennomføringen med tanken på hvilke forandringer som måtte til.

4.0 Resultater og diskusjon

I dette kapitlet vil jeg presentere de sentrale funnene fra det kvalitative intervjuet som ble gjennomført på fire informanter. Jeg har valgt å dele opp kapitlet i:

4.1 Høy belastning

4.2 Idrettsskader

4.3 Motivasjon

Under hvert av disse punktene har jeg belyst informantenes opplevelse og erfaringer med det å være skadet, og sett det opp mot motivasjonsteorien SDT.

Informanten vil bli presentert som <<IP>> sammen med et tall for å adskille dem, og gjøre det mer oversiktlig (IP1-IP4). Før hvert forkortende sitat vil det bli markert med (/) , og direkte sitat vil presentert i kursiv. Sammenslåing av sitater vil bli markert slik (...).

4.1 Høy belastning

Tidligere forskning (Moller, 2012) viser at det er alt for stor belastning på håndballspillere, og at det har ført til det store skadeomfanget. Derfor har landslagspillere over hele verden startet kampanjen #donplaytheplayers, som jeg nevnte innledningsvis (Bjørndal, 2019). Økte treningsmengder fra barneidretten til ungdomsidretten er en sammensatt problemstilling, som gjelder for de fleste idretter. Det er en utfordring for den organiserte idrettsbevegelsen å ta vare på idrettsleden når de skal opp til ungdomsidretten. Her blir det lagt mere vekt på prestasjon og det kreves mer for hvert barn om de ønsker å legge ned store mengder med trening (Ommundsen, 2011, s. 65). Et av spørsmålene som ble stilt under intervjuet, var om de opplevde en økning med treningsmengden fra barne- til ungdomsidretten.

IP1// For min del merket jeg ikke stor forskjell før jeg ble 17 år og bestemte meg for å satse. Da gikk jeg fra 3-4 økter i uken, til 9-12 økter. Dette var en veldig stor overgang for min del, både psykisk og fysisk.

Overgangen fra barneidretten til ungdomsidretten kan oppleves for mange som en stor forandring. Økte treningsmengder, mer spesifikk trening og mer krav til prestasjon, gjør det vanskelig for de barna som ikke ønsker slik forandring. Det er gjerne da man må ta stilling til om man skal velge å satse på idretten eller ikke (Ommundsen, 2011, s. 55). NIF jobber for at

barn ikke skal behøve å ta slike valg. De ønsker ikke at det skal være fokus på tidlig spesialisering. Økt treningsmengde kan minske motivasjonen for flere barn, noe som gjør at de slutter i idretten (Ommundsen, 2011, s. 55). Men det finnes selvsagt tilfeller der barnet selv har bestemt seg for å satse i ung alder, noe en av informantene gjorde.

IP4// Jeg hadde fra tidlig alder bestemt meg for at jeg ville satse på håndball. I min barndomsklubb hvor jeg starte på håndball, var vi så heldige og hadde dyktige trenere, både på det håndballspesifikke og fysiske. Vi startet derfor tidlig med å legge vekt på mer treningsmengde og fokus på satsning i tidlig alder. Overgangen ble derfor ikke så stor for min del. Selvefølgelig ble det tøffere, hardere og mer mengde trening når jeg gikk over til seniorspill i en alder av 15 år. Det hadde vi 2 økter om dagen, men jeg følte jeg hadde grunntrainingen på plass.

4.2 Idrettsskader

I Norge er det en stor andel av befolkningen som driver aktivt med idrett, som skaper gode forhold for rekruttering og talentutvikling. Ønsket om å skape nye toppidrettsutøvere legger grunnlaget for debatten, og om hvem som burde ta ansvaret for økt skadeomfang blant unge utøvere. Denne debatten er ikke ny, men kommer alltid tilbake med jevne mellomrom. Spillerutvikling i den norske idrettsmodellen samspiller mellom skole, forbund og klubb. Alle tre aktørene har et ansvar for å skape gode rammer for utvikling rundt utøverne (Bjørndal, 2019). Det er viktig å ha gode tiltak, slik kan vi redusere det store skadeomfanget som inntreffer i ung alder som utøver. Et av spørsmålene som informanten svarte på, var når de fikk sin første skade.

IP1// Det var i Januar 2016, da jeg var 17 år. Da måtte jeg operere menisk i høyre kne, etter noe som trolig var en belastningsskade.

IP2// Den første skaden min var en meniskskade i kneet som følge av en vridning i kamp. Denne fikk jeg når jeg var 15 år høsten 2009.

IP3// Da jeg var 15 år fikk jeg min første skade. Fikk beinhinnebetennelse på grunn av overbelastning.

IP4// Min første idrettsskade var en overtråkk i kamp, som førte til brudd i ankelen.

Som vi kan se ut ifra hva informantene har svart, er det to som hadde akutte skader og to med skader som følge av overbelastning. Av skadene som ble rapportert i den danske studien, var det flest kne -og ankelskader (Moller, 2012). Dette er ikke overraskende, da håndball er en sport med høy fart og taktomslag, og i tillegg til mye kroppskontakt.

Videre i intervjuet ble de spurt om hvor mange skader de har vært gjennom i løpet av sin karriere. Her varierte svarene mye mer. Enkelte hadde vært igjennom flere skader, den ene informanten ble også tvunget til å legge opp på grunn av skadene.

IP4// Til sammen har det blitt 7 idrettsskader der de fleste var akuttiskader. Ankelbrudd, tetthetsbrud i leggen, leddbånd i kneet, korsbånd tre gange samt bruske og meniskskader i kneet.

Denne informanten er et eksempel på hvor ille det kan gå for utøvere som opplever store mengder med trening i ung alder. Dette kan minske behovet for kompetanse da skader stopper ferdigshusutviklingen som spiller.

Informanten spilte på elitenivå og rekruttlandslaget (figur 2) da den siste skaden inntraff, noe som tilsier at hun hadde et godt kvalifisert støtteapparat rundt seg. På oppfølgingsspørsmålet mitt, hvor jeg spurt om det var noe klubben kunne gjort annerledes med tanke på alle skadene, svarte hun nei. Dette er som regel ikke tilfelle. Da en av de andre informanten ble spurt om hvilken oppfølging han fikk av klubben svarte informanten dette.

IP3// Meget lite (...) Klubben kunne tilrettelagt for behandling, vært flinkere på å motivere meg i perioder der hvor psyken kanskje ikke var helt på topp.

Her ser vi hvor stor rolle klubb og miljø har for å dekket behovet for tilhørighet. En skadet utøver er i en sårbar posisjon, som trenger tett oppfølging både fysisk og psykisk (Jakobsen, 2012).

4.3 Motivasjon

En av de viktigste faktorene for at en utøver skal kunne komme tilbake fra skade, er utøverens indre motivasjon (Bugge, 2017).

Denne indre motivasjonen er avgjørende, da vi vet at en opptreningsperiode kan være lang, og mye av treningen er preget av gjentakelser. Samtidig utøves denne treningen mye alene, og vil da være en psykisk påkjenning, like mye som fysisk. Den indre motivasjonen kan bli påvirket av flere ulike faktorer, bla. hvordan klubbene velger å ta vare på spillerne sine under en lengre skadeperiode. Forskning på motivasjon innenfor idrett viser til at både det sosiale miljøet og personlige faktorer forklarer bakgrunn for utøverne sin motivasjon (Weiss & Ferrer-Caja 2002). Derfor er man avhengig av at man får den støtten man trenger av klubben for å føle at man er en del av laget under en slik periode. Men det er ikke alltid dette skjer.

IP1// Klubben kunne uten tvil være flinkere til å ta vare på spillerne som blir skadet, spesielt de som er unge og uerfarne. Jeg ble skadet i løpet av det første året i en ny klubb, og det ble selyfølgelig en tøff påkjenning for meg. Heldigvis hadde jeg kontakt med en mental- coach som jeg brukte ofte i denne perioden. Noe som hjalp meg veldig.

IP2// Nå har jeg opplevd litt diverse i ulike klubber. Og det jeg sitter igjen med er at det virker lettere å støtte og forstå akutte skader. Når man har belastningsskader virker det som om trenere har vanskelig for å forstå hvor vonde og slitsomme disse skadene er. Det samme gjelder også rundt utbrenthet. For meg er utbrenthet (nesten) akkurat det samme som en belastningsskade (som beinhinnebetennelse). og det er viktig at man får forståelse for at belastningsskader kan være vonde, og at man trenger tilrettelegging. man trenger også å føle seg hørt og ønsket på laget. Da er det opp til treneren å samarbeide med utøveren for å finne ut hvor mye utøveren kan være med på, hvilke krav kan man sette til utøvere, hvor stor belastning tåler utøveren. Det er de samme spørsmålene det bør tas hensyn til ved alle skader. Når treneren vil finne ut av disse spørsmålene sammen med utøveren kan det gi en opplevelse av at jeg som utøver er ønsket på laget, fordi treneren vil gjøre det hen kan for at jeg kan fortsette med idretten.

Ved de akutte skadene mine har det blitt spurt hvordan det går, hvordan opptreningen går og trenere og personer rundt har delt øvelser og erfaringer. Dette skulle jeg ønske jeg opplevde i større grad ved belastningsskader også. Jeg tror at det å få tilrettelegging og oppfølging gjør at man føler seg mer ønsket og verdsatt, som igjen bidrar til at motivasjonen økes.

Som vi kan se er det veldig individuelt hvordan informantene har opplevd klubbens støtte under sin skadeperiode. Som utøver er det i denne fasen man trenger sine nærmeste, og man ønsker å føle tilhørighet til klubben og lagkameratene. Får å se dette opp mott SDT, er tilhørighet et av de tre sentrale behovene. Om behovet for tilhørighet ikke dekkes, kan det oppstå konsekvenser som mistriksel og svekket motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 149). Ut i fra svaret til IP1, ble mental coach brukt for å bearbeide de mulige psykiske utfordringene. Å få profesjonelt hjelpe under en tøff periode, kan for enkelte utøvere være avgjørende for at man ikke gir opp. Dette er det dessverre ikke alle klubber som har økonomi og tilgang til. Det er derfor viktig at klubben og støtteapparatet tenker over hvordan man skal forholde seg til en skadet spiller, blant annet for at deres motivasjon ikke skal svekkes. Her må ikke klubbene bare tenke den fysiske tilretteleggingen, men også den psykiske. Når en utøver blir skadet, er det viktig å ta hensyn til alle de tre grunnleggende psykiske behovene. Dekkes ikke disse, kan det føre til at den indre motivasjonen forsvinner, noe som igjen kan føre til at det er lettere for utøverne å gi opp, enn å kjempe seg tilbake på banen. Det er individuelt hvordan man takler en skadeperiode, og det var derfor viktig for forskningen at jeg fikk spurt informantene hvordan deres motivasjon var under sin verste skade.

IP4// Det var en ENORM skuffelse å ryke korsbåndet. Hadde virkelig sett frem til mesterskap i Nederland. Hadde gode støttespillere i familien og lagvenninner som førte til en stor motivasjon til å trene hardt for å komme tilbake forttest mulig.

Har man støtte fra de nærmeste og laget, viser det seg at det er lettere å opprettholde motet. Denne informanten skulle spille mesterskap, noe som viser til at individet var en anerkjent håndballspiller som spilte på aldersbestemt landslag under denne skaden. Personen har da høy kompetanse innenfor håndball og har et stort miljø rundt seg. Slik dekker hun behovet for tilhørighet, som skaper økt motivasjon.

Deci og Ryan 2000, definerte kompetansebehovet innenfor SDT som behovet for å være i interaksjon med miljøet og bruke egne ferdigheter og evner for å beherske ulike utfordringer (Deci & Ryan, 2000). Som landslagsspiller har du stor kompetanse i støtteapparatet, på alle områder. Disse støttefunksjonene, med den kompetansen de har, vil mest sannsynlig gi deg de beste forutsetningene for å komme tilbake. I dette tilfellet mistet informanten mesterskapet som var en stor skuffelse, men personen klarte å bruke støtten fra de nærmeste, som førte til at motivasjonen ikke ble svekket.

Den indre motivasjonen er grunnlaget for at vi skal utfører aktiviteten, og om den gir oss glede. Om et menneske engasjere seg i en aktivitet av interesse, betyr det at man ønsker det selv, og har gjerne en iver til å gjennomføre (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 147).

Det omhandler ikke bare at vi skal kjenne på en interesse, men at man kan vurdere seg selv som en allmenngyldig deltaker i gruppen (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 149). Under spørsmålet hvordan motivasjon var under sin alvorligste skade, svarte en annen informant dette.

IP3// Da jeg fikk beinhinnebetennelse som 15åring (...) mistet jeg treningsglede og motivasjon. Følte at klubben ikke hadde noe bruk for meg akkurat da. Klagde mye til mor og far.

Her ble skaden en viktig faktor som svekket motivasjonen kraftig. I tillegg fikk informanten ikke mye støtte fra klubben, som gjorde til at han følte at de ikke hadde noe bruk for han. Dette kan føre til en følelse av at man ikke er god nokk og mindre verdt, ved at klubben viser en likegyldighet til han som en skadet utøver. Dette svekker behovet for kompetanse, som bygger opp den indre motivasjonen. Man får ikke følelsen av at man er en allmenngyldig deltaker i gruppen, og man får ikke mulighetene til å videreutvikle egen kompetanse (Skaalvik & Skaalvik, 2017, s. 149). I dette tilfelle var informanten bare 15 år, så man hadde mange år igjen på å utvikle seg til en bedre håndballspiller. Slike opplevelser kan virke ødeleggende på motivasjonen til unge håndballspiller.

Det er ikke til å legge skjul på, at håndball er en sport med høy belastning, og at treningsmengdene øker proporsjonalt med nivået du en hver tid spiller på. Derfor er det ikke uvanlig at den totale treningsmengden hos enkelte unge håndballtalenter er enorme, med høy belastning på flere ulike utviklingsarenaer. Tidlig deltagelse på elitenivå og internasjonalt nivå blant unge spillere medfører et økt fokus på høyintensitetstrening og konkurranse, fremfor ferdighetsutvikling (Jamtfall, 2019). For at vi skal unngå slike hendelser i fremtiden, ønsket jeg avslutningsvis i intervjuet og spørre informantene om hvilke tiltak som kan gjøres. Under dette spørsmålet var alle fire informanter enige om hva som kan forbedres.

IP2// Jeg tror det er viktig å ha en dialog med utøverne om belastning. Hva de opplever som høy belastning og ikke. Noe spillere tåler mer enn andre, og noen opplever en mye høyere belastning på grunn av ting som skjer utenfor treningsfeltet (familie og skole feks). Jeg tror

det er kjempeviktig at trenere lærer seg å snakke med utøverne om ting som kan påvirke deres prestasjoner og belastning (både fysisk og psykisk).

I tillegg kreves det et samarbeid mellom (idretts)skole og idrettslag(ene) slik at man har en viss oversikt over hvor mange treninger og kamper utøveren faktisk deltar på. Jeg har oppfattet det som en fordel at treneren på skolen er den samme som er treneren til utøveren i idrettslaget. Da blir det kanskje lettere for treneren å tilrettelegge ut fra belastning, og kamper. Det bør være et enda større fokus på skadeforebyggende trening. Hvorfor har ikke alle lag samme 10-15 minutter oppvarming med skadeforebygging fra de er 13-14 år? Denne treningen i tillegg til fysisk trening tror jeg er kjempeviktig for å bli gode håndballspillere og for å unngå skader. Det er også viktig å øke mengden belastning gradvis.

Jeg tror det kunne vært en fordel å snakket mer om skader og betydningen av forebygging blant unge spillere. Hva kan de selv gjøre for å holde seg friske? Her kan også betydningen av ernæring og restitusjon komme inn i bildet.

Trenere bør også terpes mer på å jobbe for friske utøvere fremfor resultater i ung alder. Slik at de tar seg tid til skadeforebyggende trening og ofrer 15 min av håndballtreningen til det. Og også at de tør å rullere på spillerne på laget og kanskje ofrer en seier for å regulere belastningen på utøverne. Dette tror jeg er spesielt viktig i starten av ungdomsidretten, og i overgangen fra barne- til ungdomsidretten.

Her nevner informantene flere forslag som kan bidra til å forebygge skader, og hvordan minske den høye belastningen. Det foreslås økt samarbeid mellom idrett og skole. Dette gjelder først og fremst for de som går idrettslinjer på videregående, men også samarbeid klubber og ungdomsskoler vil være aktuelt. Det er ofte i ungdomsalderen der hvor kroppen utvikles mye, at man får sine første skader. Da er det viktig at man får den hjelpen man behøver, og at klubben og skolen samarbeider om opptreningen og tilretteleggingen til den skadde.

Det som går igjen av alle svarene fra informantene, er at trenere og utøver må ha en jevnlig dialog.

IP4// Viktig at trener har kontroll på skadesituasjonen og jevnlig samtaler med støtteapparat og utøver slik at de vet til en hver tid hva spilleren(e) kan delta på. Som utøver må man ikke stress med å komme tilbake på banen, ha fokus på deg selv og opptrening i dialog med støtteapparat. Ha mere fokus på restitusjon og friperioder slik at belastningen ikke blir for stor.

IP1// Oppfølgingen på spillere som er skadet kan selvfølgelig bli bedre, men samtidig tror jeg også spillere kan bli enda flinkere til å følge opp seg selv. Dette går både på det fysiske men også det psykiske. Hvis man er flinke til å jobbe mere med seg selv, og ikke bare få hjelp hele tiden, så vil man også komme sterkere ut av en slik periode.

Som ung utøver kan det være vanskelig å holde igjen når du først får en skade, og du vet heller ikke hvordan kroppen din takler det. Etter hvert som du bli eldre og mer rutinert, må du som spiller ta mer ansvar for deg selv. Her viser informanten til at man må jobbe mer med seg selv, og dette samsvarer med behovet for autonomi.

5.0 Oppsummering og innspill til videre forskning

For å svare på problemstillingen «*Hvordan opplever håndballspillere at idrettsskader har påvirket deres egen motivasjon?*», ble det i denne studien brukt kvalitativt metode gjennom e-post intervju.

Jeg ønsket å få innsikt i den psykiske påkjenningen skadene hadde på utøverne, ved bruk av motivasjonsteorien SDT.

Ut ifra intervjuene ser vi at alle fire informanter har vært igjennom en del skader som begynte i ung alder. Vi kan se en tydelig forskjell på hvordan hver enkelt av de opplevde sin alvorligste skadeperiode, ut ifra motivasjonen. Siden alle fire har spilt på ulike nivåer, er det naturlig at noen fikk bedre oppfølging enn andre. Dette gjelder blant annet IP4 som hadde spilt på rekruttlandslaget, samt IP1 som i dag spiller på elitenivå og landslaget. Ut ifra funnene kan vi se at deres motivasjon ikke ble fullt så svekket under deres alvorligste skade, på grunn av et godt støtteapparat rundt de. Mens de resterende informanter, opplevde en svekket motivasjon, da de følte at klubben ikke hadde god nok oppfølging.

5.1 Funn knyttet opp mot SDT

Jeg ønsket å se på utøvernes indre motivasjon, og derfor valgte jeg motivasjonsteorien SDT. Opp mot STD teorien valgte jeg å fokusere på de grunnleggende psykologiske behov: 1) behov for autonomi/selvbestemmelse, 2) behov for tilhørighet og 3) Behov for kompetanse (Deci & Ryan, 2000). Disse tre behovene skaper grunnlaget og må være tilfredsstilt for å oppnå indre motivasjon.

5.1.1 Behov for autonomi/selvbestemmelse

Ut ifra informasjonen som vi har fått fra informantene, ser vi at autonomi og selvbestemmelse legges lite vekt på under en skadeperiode. Det er kanskje ikke fullt så relevant å fokuseres på dette under skaden, når det omhandler at man blir inkludert og har medbestemmelse i det som gjøres (Jakobsen. 2012). Men det er fortsatt en viktig faktor som kan svekke motivasjonen kraftig, og selv om at man ikke er en spiller på dette tidspunktet, må man fortsatt legge til rette for at utøverne skal føle at man tilhører laget. IP3 fikk veldig lite støtte fra trener og klubben under sin skade, noe som førte til en svekket motivasjon. Under en skadeperiode får

man ikke tilfredsstilt psykologiske behov for autonomi, da skade begrense deg fra å trene å utvikle deg som du helst ønsker.

5.1.2 Behov for tilhørighet

Når man blir skadet er det naturlig at man faller litt ut av laget, noe alle fire informanter nevner. Mens laget trener som vanlig, har du som regel en opptreningsfase som innebærer en individuell treningsplan med øvelser. Dette kan svekke tilhørigheten til laget, og en kan få en følelse av at man ikke er en del av gjengen lengre. For at man skal opprettholde sin indre motivasjon under en skadeperiode, bør tilhørighet til laget være tilstede. Denne tilhørigheten vil være et viktig bidrag for at den skadde utøveren skal ha den nødvendige motivasjon, og føle seg mentalt sterk nok i situasjonen.

For IP1, ble mental coach brukt for å bearbeide de mulige psykiske utfordringene. Som jeg nevnte er det ikke alle klubber som har denne muligheten. Men som IP2 nevner i intervjuet, er det viktig at trener og klubben viser at det ønsker spilleren tilbake. Ved å planlegge for god tilrettelegging og oppfølging, føler man seg ønsket og verdsatt, noe som bidrar til økt motivasjon. For de som ikke opplever slik støtte i klubben, blir det nærmeste familie og venner som blir utøverens støttespillere. En slik situasjon vil ofte oppleves som tøff, da mye vil være avhengig av deg selv.

5.1.3 Behov for kompetanse

Under intervjuet ble det lagt stor vekt på hvordan informantenes egen opplevelse har vært rundt det å være skadet innenfor klubben. Som utøver legges det stor vekt på behovet for å være i interaksjon med miljøet og bruke egne ferdigheter opp mot håndballen. Innenfor SDT er det det som definerer kompetansebehovet (Jakobsen, 2012). Funnen opp mot kompetanse legger stor vekt på hvilke nivå informantene spilte på når skadene inntraff. IP4 som spilte på aldersbestemt landslag, hadde selv stor kompetanse innenfor håndball, men også et godt støtteapparat som hjalp henne mye under skaden.

I motsetning til informant IP3, som ikke spilte på samme nivå når skaden skjedde, mistet utøveren motivasjonen, fordi klubben ikke hadde lagt til rette for god oppfølging av den skadde.

Funnene i forskningen stadfester motivasjonsteorien SDT. Informantenes svar ,stemmer meget godt overens med betydningen av de grunnleggende psykologisk behovene, som må være på plass for at de skal håndtere en tøff skadeperiode, og klare å komme tilbake.

5.2 Innspill til videre forskning

Selv om funnene i dette prosjektet ikke er generaliserbare for hvordan andre utøvere opplever skadeperioden opp mot dere indre motivasjon, vil det være spennende med videre forskning på dette feltet. Blant annet kunne det vært interessant å se på oppfølgingen av utøvere og idrettsskader innad i klubben, noe jeg var innom under intervjuene og diskusjonen.

Et eksempel her kan være at man bruker kvalitativt studie og dybdeintervjuer som metode for å undersøke hvordan klubbene tilrettelegger for ulike spillere som blir skadet, og hvorfor det eventuelt er så stor forskjell på de ulike nivåer. Mulige faktorer her kan være kompetanse, økonomi og om det eventuelt er ulike prioriteringer mellom kjønnene.

Her kan man også stille spørsmål rundt det å fokusere på riktig opptrening og veiledning med innspill fra fysioterapeuter.

5.3 Sluttord

Å skrive denne oppgaven har vært utrolig lærerikt og spennende. Gjennom bearbeiding av svarene fra informantene, bruken av teorien og drøftingen, har jeg innsett at tematikken rundt idrettsskader og motivasjon er et veldig dagsaktuelt tema. Videre kunne det ha vært spennende å studere dette dypere i en masteroppgave.

6.0 Referanser

Asker, M. (2018). Female adolescent elite handball players are more susceptible to shoulder problems than their male counterparts, *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 2018, 26:1892-1900.

Hentet fra: <https://bjism.bmj.com/content/bjsports/51/1/58.full.pdf>

Baumeister, Roy F & Leary, Mark R. (1995). "The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation" *psychological bulletin*, 117, nr 3, 497-529.

Bjørndal, C. T. (2019). Hvor er tiltakene, Norges Håndballforbund?. *Norges idrettshøgskole*.

Hentet fra: <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/bjorndal-christian-thue/hvor-er-tiltakene-norges-handballforbund/>

Bugge, Mette. (2017). Tidligere landslagsspiller: – Vi mister enormt mange talenter til skader, prestasjonsangst og press fra foreldre. *Adresseavisen*.

Hentet fra: https://www.adressa.no/100Sport/andredretter/Tidligere-landslagsspiller--Vi-mister-enormt-mange-talenter-til-skader_-prestasjonsangst-og-press-fra-foreldre-242562b.html

Clarsen, R. B. (2014). The prevalence and impact of overuse injuries in five Norwegian sports: Application of a new surveillance method. *Scand J Med Amp Sci Sports*. 2014;25(3).

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, N.Y: University of Rochester Press.

Hentet fra: [https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=DcAe2b7L-RgC&oi=fnd&pg=PP11&dq=Deci,+E.+L.+%26+Ryan,+R.+M.+\(2002\).+Handbook+of+self-determination+research.+Rochester,+N.Y.+University+of+Rochester+Press.&ots=drCPYB_3k&sig=KpokqxNwRfn2V3KVBRseSRwJrr4&redir_esc=y#v=onepage&q=Deci%2C%20E.%20L.%20%26%20Ryan%2C%20R.%20M.%20\(2002\).%20Handbook%20of%20self-determination%20research.%20Rochester%2C%20N.Y.%3A%20University%20of%20Rochester%20Press.&f=false](https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=DcAe2b7L-RgC&oi=fnd&pg=PP11&dq=Deci,+E.+L.+%26+Ryan,+R.+M.+(2002).+Handbook+of+self-determination+research.+Rochester,+N.Y.+University+of+Rochester+Press.&ots=drCPYB_3k&sig=KpokqxNwRfn2V3KVBRseSRwJrr4&redir_esc=y#v=onepage&q=Deci%2C%20E.%20L.%20%26%20Ryan%2C%20R.%20M.%20(2002).%20Handbook%20of%20self-determination%20research.%20Rochester%2C%20N.Y.%3A%20University%20of%20Rochester%20Press.&f=false)

Jakobsen, Arne Martin. (2012). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. *Idrottsforum.org*.

Hentet fra: <https://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Jamtfall, Cecilie. (2019). Belastningsskaden som ødela håndballdrømmen. *Fysjoterapauten.no*.

Hentet fra: <https://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Fagartikler/Belastningsskaden-som-oedela-haandballdroemmen>

Kristiansen E., Stensrud T. (2017). Young female handball players and sport specialisation: how do they cope with the transition from primary school into a secondary sport school?, *Br J Sports Med*, 2017;51:58-63

Hentet fra: <https://bjism.bmj.com/content/bjsports/51/1/58.full.pdf>

Kvam, M. (2016, 6. mai). Skader hos håndballspillere. *Norges Helseinformatikk*.

Hentet fra: <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/ulike-typer-trening/skader-hos->

Mehus, I. (2016). Motivasjon ... til hva? . I S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (2. utg., s. 27-44). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Moller M, Attermann J, Myklebust G, Wedderkopp N. (2012). Injury risk in Danish youth and senior elite handball. *Br J Sports Med* 2012;46:531-537. doi:10.1136/bjsports-2012-091022 DOI

Ommundsen, Y. (2011) *Norges Idrettsforbund som ideologisk maktfaktor og aktivitetskaper*. I Dag Hanstad D. V, (red.) *Norsk idrett: Indre spenning og ytre press* (s. 64-65). Oslo: Akilles.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68

Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2017). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring*. (2.utg). Oslo: Universitetsforlaget

Weiss, M. R. & Ferrer Caja, E. (2002). Motivational Orientations and Sport Behavior. I: T. S. Horn (Red.), *Advances in Sport Psychology* (2nd ed.). (s. 101-184). Champaign, IL: Human Kinetics.

7.0 Vedlegg

7.1 Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

Formål:

Dette dybdeintervjuet inneholder spørsmål til deg som deltar i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på hvordan motivasjonen påvirkes av det å være skadet som håndballspiller. Du skal svare så utdypende du klarer fra dine egne erfaringer. Under hvert spørsmål er det skrevet hjelpe-stikkord, som kan gjøre det lettere for deg å svare.

Filen vil bli slettet etter oppgaven er levert. Du vil være anonym gjennom hele prosessen, og du kan til en hver tid trekke deg fra studien.

Åpningsspørsmål:

1. Kjønn (Kryss av) Mann ____ Kvinne. ____
2. Alder _____ år
3. Når begynte du å spille håndball?

Svar:

4. Spiller du aktiv håndball nå? (Krys av) Ja ____ Nei ____

(Nei: Lenge siden du sluttet og hvorfor?)

Svar:

Idrettsprofil: Beskrive din håndballkarriere?

5. Hvor lenge har du spilt håndball?
(Nivå og erfaringer)

Svar:

6. Har du drevet med andre idretter
(Hvis ja hvilke)

Svar:

7. Hva var årsaken/grunnen for at du starte med håndball ?

Svar:

8. Hvordan var overgangen fra barne- til ungdomsidretten (fra 12 -19 år)?
(økte treningsmengden, satsning, fokusområder)

Svar:

Idrettsskader:

9. Når fikk du din første håndballskade og hva var årsaken?

Svar:

10. I løpet av din karriere hvor mange skader har du vært gjennom?
(Flest akutte eller belastningsskader)

Svar:

11. Når du var skadet, hvilken oppfølging fikk du av klubben din?
(Fysjo, tiltak som ble gjort)

Svar:

12. Er det noe klubben kunne gjort annerledes under skadeperioden?
(noe du savnet, skape motivasjon)

Svar:

Spørsmålene nå er knytte til din mest alvorlig skade:

13. Hvilken skade var den mest alvorlige, og hvordan skjedde det?
(alder, posisjon, årsak)

Svar:

14. Hvilken innvirkning hadde skaden på din motivasjon?
(Psykososialt, støttespillere)

Svar:

15. Hvordan var oppfølgingen i klubben under denne skadeperioden?
(treninger, sosiale sammenkomster, ble du inkludert i laget)

Svar:

Forebygging av skader:

16. Du har erfaring med å være skadet, hvilke tiltak synes du bør gjøres?

(NHF, trenere, spillere)

Svar:

17. Hvordan kan oppfølgingen bli bedre på spillere som er skadet?
(fysisk, mentalt, sosialt)

Svar:

**Tusen takk for din hjelp og svar. Er det noe som er uklart i spørsmålene så er det bare å kontakte meg.
Jeg ringer deg etter jeg har lest igjennom alle svarene.**

7.2 Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Utøvers erfaring med det å være å være skadet»?

Dette er forespørsel til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut hvordan du har opplevd det å være skadet. I dette skrivet vil du få litt informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å se på ulike utøvere som spiller håndball på ulike nivåer, finne ut hvordan dere har opplevd det å være skadet og hvordan det har påvirket deres forhold til motivasjon, og andre psykososiale forhold. Jeg ønsker å bruke kvalitativ metode. For å at jeg skal få innhentet informasjon, skal dere svare på noen spørsmål på mail. I tillegg vil du bli kontaktet for et kort intervju på telefon om jeg trenger noe utdypelse av svarene.

Opplysningene som kommer fram vil bli brukt i et forskningsprosjekt i forbindelse med en bacheloroppgave i Samfunns – og idrettsvitenskap på NTNU.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet (NTNU) er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Årsaken til at du er ønsket til å være med på dette prosjektet, er din erfaring som aktiv eller tidligere håndballspiller på seniornivå. I tillegg har du opplevd å vært skadet under din karriere..

Hva innebærer det for deg å delta?

Om du deltar i prosjektet, innebærer det at du skal svare på noen spørsmål som du får tilsendt på e-post. . Selve intervjuet skulle i utgangspunktet bli gjennomført ansikt til ansikt, men grunnet nåværende situasjon med coronavirus, kunne ikke det gjennomføres. Hvor lang tid det tar å gjennomføre intervjuet kommer an på hvor utdypende besvarelsen er, men sett av omtrent en time. Det blir spurt spørsmål hvor svarene vil være basert på egen erfaringer og meninger. Du sende svarene tilbake til meg på e-post. Dine svar er konfidensielle og vil bli anonymisert og hverken ditt navn eller klubbens navn vil bli nevnt i oppgaven.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- *Ved NTNU vil det være kun jeg og min veileder, Rune Høigaard som får tilgang til opplysningene under bearbeiding av datainnsamlingen.*
- *Alt av informasjon og data som jeg får inn bevares på en egen pc uten tilknytning til internett, for å sikre at kontaktopplysningen blir utelukket i den redigerte dataen. Navn og andre opplysninger vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Slik informasjon vil også bli slettet etter datamaterialet er anonymisert.*

Man vil ikke kunne gjenkjenne deltakere i publikasjon, da opplysningene som kommer frem i den ferdige oppgaven ikke vil kunne vise til en spesifikk klubb. Eksempelvis vil et lag i 2.divisjon bli brukt i stedet for klubbens navn, i tillegg til at alder på informanter ikke vil bli spesifisert annet enn eksempelvis «i 20-årene».

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 05.05.2020. Etter at oppgaven er ferdig, vil personopplysningene bli slettet og eliminert fra data.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Veileder Rune Høigaard ved NTNU/ UIA: rune.hoigaard@uia.no

- Student Sigrid Ysland ved NTNU: sigridy98@hotmail.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Rune Høigaard)

Sigríð Ysland

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Utøvers erfaring med det å være å være skadet»? og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju [*sett inn aktuell metode, f.eks. intervju*]

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 08.05.2020

Samtykke gis ved utfylling av spørreskjemaet.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

