

Benedikte Helgesen

## Motivasjon til deltakelse hos bevegelseshemmede i rullestolidrett

Motivation for participation among people with  
physical disability in wheelchair sports

Masteroppgave i Funksjonshemming og samfunn

Veileder: Turid Midjo

Trondheim, november 2018



Benedikte Helgesen

## **Motivasjon til deltakelse hos bevegelseshemmede i rullestolidrett**

Motivation for participation among people with  
physical disability in wheelchair sports

Masteroppgave i Funksjonshemming og samfunn  
Veileder: Turid Midjo  
Trondheim, november 2018

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosialt arbeid



*”Det å dra på trening er den beste følelsen jeg kan tenke meg. Sånn som hvis jeg ikke drar på trening, så føler jeg at jeg mangler noe”*

- Informant i rullestolidrett



(Bufdir, 2018a)

# Sammendrag

## *Formålet med studien*

I realiteten er ikke idretten tilpasset alle. For å nå idrett for alle bør det i større grad fokuseres på hvordan utøvere opplever deltakelse i den organiserte idretten. Formålet med studien var derfor å undersøke bevegelseshemmedes motivasjon for å delta i rullestolidrett.

## *Problemstilling*

Hvilke faktorer fremmer og hemmer bevegelseshemmedes motivasjon for å delta i organisert rullestolidrett?

## *Teorigrunnlaget*

Funnene i denne studien ble tolket i lys av en relasjonell forståelse av funksjonshemming, idrettspolitik og motivasjonsteorier.

## *Metodisk tilnærming*

For å belyse problemstillingen ble det valgt en kvalitativ metode. Innenfor en kvalitativ metode ble det valgt å benytte individuelle semistrukturerte intervjuer for å frembringe opplevelser og erfaringer med å delta i rullestolidrett. Utvalget består av ti informanter i alderen 19-55 år, som til daglig benytter seg av rullestol til forflytning. Analysemetoden som ble valgt var Malteruds (2011) sin systematiske tekstkondensering.

## *Funn*

Det å oppleve mestring, et sosialt felleskap, medbestemmelse og helsegevinster fremkom som faktorer som fremmer motivasjon til å delta i rullestolidrett. Det var også mulig å identifisere faktorer som hemmer informantenes motivasjon. Det var faktorer som tilgjengelighet og treningsopplegget. Informantene trakk frem mer positive enn negative erfaringer med idrettsdeltakelse.

*Bevegelseshemmede – motivasjon – rullestolidrett*

# **Abstract**

## *Purpose of the study*

In reality, the sports participating is not for everyone. In order to reach sports for all, it should be more focused on how practitioners experience participation in the organized sport. Therefore, this study investigate the motivation for participating in wheelchair sports among people with physical disability.

## *Issues*

Whitch factors promotes and inhibits the motivation of people with physical disabiliy to participate in organized wheelchair sports?

## *Theory*

The findings in this study were interpreted in light of a relative understanding of disability, sport policy and motivation theory.

## *Method*

A qualitative method with the use of semistructured interview was chosen in order to grasp the informants' experiences of and views about their own motivation for participation in wheelchair sports. The sample consists of ten informants aged between 19 and 55 who use a wheelchair for daily relocation. Malterud's (2011) systematic text condensation was used to analyze the data.

## *Findings*

To experience mastering, social fellowship, co-determination and health benefits emerged as important motivation factors to participate in wheelchair sports. It was also possible to identify factors that inhibit the motivation. These were factors such as accessibility and training programs. Furthermore, the results showed more positive than negative experiences with sports participation.



## Forord

Interessen for idrett har en lang fortid, gjennom mange års erfaring med deltakelse i ulike idrettslige aktiviteter. I de siste årene har interessen bygget videre på nysgjerrigheten bak motivasjon, altså hva som motiverer den enkelte og hva som ligger bak de valgene vi gjør. Valg av tema for masteroppgaven ble derfor enkelt. Å kombinere disse interessefeltene ga meg muligheten til å fordype meg i motivasjonsfaktorer til deltakelse i idrett hos bevegelseshemmede. Jeg opplevde arbeidet med masteroppgaven som en spennende, frustrerende og krevende prosess. Til tross for de utfordringene som oppstod underveis er jeg svært takknemlig for all faglig kunnskap og erfaringer jeg har tilegnet meg. Det er en opplevelse jeg ikke kunne vært foruten. Jeg er stolt over å kunne si at jeg nå har utarbeidet en ferdig masteroppgave. I den forbindelse ønsker jeg å takke alle som har støttet meg og bidratt til det ferdige resultatet av masteroppgaven.

Den største takken vil jeg rette til informantene som tok seg tid og ønsket å møte meg for intervjuer. At jeg fikk muligheten til å høre deres opplevelser og erfaringer med idrettsdeltakelse ga meg motivasjon og inspirasjon til å gjennomføre masteroppgaven.

Jeg vil videre takke veileder, Turid Midjo, for gode råd, tips og tålmodighet underveis i arbeidsprosessen. Dine tilbakemeldinger har vært viktig for at jeg kom meg i mål med masteroppgaven.

Tusen takk til min kjære samboer Aksel for gode faglige diskusjoner, korrekturlesing av oppgave og for å ha gjort tiden med masterskriving til god stemning og latter. Takk til min gode venn Esben for innspill og lesing av oppgave. Jeg vil også takke min familie, som har hatt troen på at jeg skulle klare å gjennomføre, samt Jeanett som hjalp meg med engelskspråklig kompetanse i oversetting av sammendraget.

Tusen takk, og god lesing!

Benedikte Helgesen  
Trondheim, november 2018

# **Oversikt over forkortelser som anvendes i studien**

## **NIF**

Norges Idrettsforbund

## **AGT**

Achievement goal theory/Målorienteringsteori

## **SDT**

Self-determination theory/Selvbestemmelsesteori

## **IK**

Individuell idrett Kvinne

## **IM**

Individuell idrett Mann

## **LK**

Lagidrett Kvinne

## **LM**

Lagidrett Mann

## **Oversikt over figurer**

### **Figur 1**

Den nordiske relasjonelle modellen

### **Figur 2**

Oversikt av idrettens åtte grunnverdier

### **Figur 3**

Oversikt av SDT i et kontinuum

### **Figur 4**

Malteruds systematiske tekstkondensering, hvor datamaterialet går fra temaer til kategorier

### **Figur 5**

Malteruds systematiske tekstkondensering, med eksempel trinn for trinn

### **Figur 6**

Faktorer som fremmer motivasjon for deltakelse i rullestolidrett i denne studien

### **Figur 7**

Faktorer som hemmer motivasjon for deltakelse i rullestolidrett i denne studien

## **Oversikt over tabeller**

### **Tabell 1**

Kjennetegn ved informantene

# **Oversikt over vedlegg**

## **Vedlegg 1**

Informasjonsskriv til deg som er trener

## **Vedlegg 2**

Ønsker du å delta i et forskningsprosjekt?

## **Vedlegg 3**

Intervjuguide

## **Vedlegg 4**

Godkjenning fra NSD

# Leseguide

I *kapittel 1* presenteres temaet for oppgaven og problemstillingen. I tillegg inneholder kapittelet en begrepsavklaring av de mest sentrale begrepene.

I *kapittel 2* presenteres funn fra tidligere forskning, med fokus på bevegelseshemmedes deltakelse i ulike rullestolidretter.

I *kapittel 3* gjøres det rede for de teoretiske rammeverkene som benyttes for å belyse problemstillingen. Det er tatt utgangspunkt i ulike forståelser av begrepet funksjonshemming, samt hvordan det idrettspolitiske området er organisert og tilrettelagt. Videre presenteres motivasjonsteoriene selvbestemmelsesteorien og målorienteringsteorien.

I *kapittel 4* beskrives forskningsprosessen, hvor jeg vil begrunne ulike metodiske valg.

I *kapittel 5* redegjøres det for analysemetoden som anvendes i prosessen med å analysere datamaterialet.

I *kapittel 6* presenteres og diskuteres funn fra det innsamlede datamaterialet. Funnene presenteres i to delkapitler, og diskuteres opp mot forskning og teori. I slutten av hvert delkapittel er det en overordnet og sammenfattende diskusjon.

I *kapittel 7* gis en kort oppsummering av studiens mest sentrale funn. I tillegg reflekteres det rundt studiens kvalitet, hvor det deretter gis forslag til videre forskning.

# Innholdsfortegnelse

Sammendrag

Abstract

Forord

Oversikt over forkortelser som anvendes i studien

Oversikt over figurer og tabeller

Oversikt over vedlegg

Leseguide

<b>Kapittel 1 - INNLEDNING .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Problemstilling .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Begrepsavklaring.....</b>	<b>3</b>
<b>Kapittel 2 – KUNNSKAPSSTATUS .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Rullestolbrukere i Norge .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Rullestolidrett for bevegelseshemmede .....</b>	<b>5</b>
<b>Kapittel 3 – FUNKSJONSHEMMING, IDRETTSPOLITIKK OG MOTIVASJON.....</b>	<b>8</b>
<b>3.1 Forståelsen av funksjonshemming .....</b>	<b>8</b>
3.1.1 Den medisinske modellen .....	9
3.1.2 Den sosiale modellen.....	9
3.1.3 Den nordiske relasjonelle modellen.....	10
<b>3.2 Idrettspolitikk .....</b>	<b>11</b>
<b>3.3 Motivasjon.....</b>	<b>13</b>
3.3.1 Selvbestemmelsesteorien.....	14
3.3.2 Målorienteringsteori.....	18
<b>Kapittel 4 – METODISK TILNÆRMING .....</b>	<b>20</b>
<b>4.1 Vitenskapelig ståsted .....</b>	<b>20</b>
<b>4.2 Valg av metode .....</b>	<b>21</b>
<b>4.3 Forberedelser til intervju .....</b>	<b>21</b>
4.3.1 Rekruttering av utvalg .....	21
4.3.2 Det endelige utvalget .....	22
4.3.3 Intervjuguiden.....	23
4.3.4 Prøveintervju .....	24
<b>4.4 Datainnsamlingsprosessen.....</b>	<b>24</b>
4.4.1 Gjennomføring av intervju.....	24
<b>4.5 Klargjøring av datamaterialet for analyse .....</b>	<b>26</b>
4.5.1 Transkriberingsprosessen.....	26
<b>4.6 Forskningsetiske vurderinger .....</b>	<b>27</b>
4.6.1 Informert samtykke .....	27
4.6.2 Konfidensialitet.....	28
4.6.3 Konsekvenser av å delta .....	28
<b>Kapittel 5 – ANALYSE AV DATAMATERIALET .....</b>	<b>30</b>
<b>5.1 Beskrivelse av analyseprosessen.....</b>	<b>30</b>

<b>Kapittel 6 - PRESENTASJON OG DISKUSJON AV FUNN .....</b>	<b>35</b>
<b>6.1 Faktorer som fremmer motivasjon .....</b>	<b>35</b>
6.1.1 "Å oppleve mestring" .....	35
6.1.2 "Å oppleve et sosialt fellesskap" .....	42
6.1.3 "Å oppleve medbestemmelse" .....	51
6.1.4 "Å oppnå ulike helsegevinster" .....	53
6.1.5 En overordnet og sammenfattende diskusjon om hva som fremmer motivasjon.....	55
<b>6.2 Faktorer som hemmer motivasjonen .....</b>	<b>59</b>
6.2.1 "Tilgjengelighet" .....	59
6.2.2 "Treningsopplegget" .....	63
6.2.3 En overordnet og sammenfattende diskusjon om hva som hemmer motivasjon .....	68
<b>Kapittel 7 – AVSLUTTENDE KOMMENTARER.....</b>	<b>72</b>
<b>7.1 Hva sier funnene?.....</b>	<b>72</b>
<b>7.2 Refleksjoner rundt studiens kvalitet .....</b>	<b>73</b>
<b>7.3 Veien videre.....</b>	<b>76</b>

Litteraturliste

Vedlegg

# Kapittel 1 - INNLEDNING

I henhold til NOU (2010:5) er fysisk inaktivitet hos befolkningen en økende utfordring for alle målgrupper. Det betyr at det er utfordrende å få flere barn, ungdom, voksne og eldre til å oppfylle anbefalingene om fysisk aktivitet i minimum 30 minutter hver dag (Jansson & Anderssen, 2008). Nedgang i aktivitetsnivået fremgår i *handlingsplanen for fysisk aktivitet*, og skyldes at samfunnsutviklingen går i retning av mer stillesittende levevaner, som har medført store endringer når det gjelder daglig krav til fysisk aktivitet. Flere av de utfordringene, ferdighetene og opplevelsene som tidligere var en del av en persons hverdag, må nå oppsøkes (Departementene, 2005-2009). Små forandringer i daglig aktivitet, med andre ord noen minutters økning om dag vil ha betydning for folkehelsen (Helsedirektoratet, 2015). Det foreligger dokumentasjon på at deltakelse i fysisk aktivitet er viktig (Stortinget, 2010). Både med tanke på den enkeltes opplevelse av mestring og glede, og med tanke på at deltakelse i fysiske aktiviteter forebygger en rekke sykdommer (Departementene, 2005-2009).

Forskning viser at utøvere er aktive i barndommen, men at i overgangen til ungdomsårene og inn i voksenlivet begynner mange å falle fra (Standage, Gillison & Treasure, 2007). Dette er i tråd med Norges Idrettsforbund (2015) som skriver at det er færre voksne enn barn og ungdom som har et aktivt medlemskap i den organiserte idretten i Norge. Ettersom færre voksne deltar i idrett, var det dette som vekket min interesse for å rette fokuset mot deres idrettsdeltakelse. En viktig årsak til frafallet blant utøvere er mangel på motivasjon (Enoksen, 2011; Wall & Cote, 2007). Det betyr at utøvere som ikke er motiverte slutter å drive med idrett, mens utøvere som er motiverte fortsetter idrettsdeltakelsen. Å motivere utøvere til å vedvare i idrett synes dermed å være en utfordring. Innad i ulike idrettslag finner man variasjoner i utøvernes motivasjon, alt fra utøvere med høy motivasjon til utøvere med lav interesse for idretten. En forutsetning for å oppnå utvikling og læring er at man er motivert. Det som til daglig handler om å motivere utøvere, omhandler i større grad å tilrettelegge for at utøvere kan bli motivert for å drive med idrett (Ryan & Deci, 2017). Det trengs derfor å styrke kunnskap om hva som påvirker motivasjonen (Departementene, 2005-2009). Det å ha kunnskap om hva som virker motiverende og hva som er mindre motiverende kan ifølge Lillemyr (2007) bidra til at man bedre kan forstå beslutninger og handlinger.

I Det kongelige kulturdepartement St.meld. nr. 14 (1999) *Idrettslivet i endring: Om statens forhold til idrett og fysisk aktivitet* slås det fast at idrett skal være inkluderende, da



idrettsdeltakelse ikke bare skal være forbeholdt bestemte målgrupper. Dette fremkommer i visjonen **idrett og fysisk aktivitet for alle**. I visjonen ligger det at staten skal tilrettelegge for at alle mennesker som ønsker, skal ha mulighet til å utøve idrett og fysisk aktivitet. Til tross for at visjonen beskriver at befolkningen som helhet skal kunne delta, er det likevel enkelte målgrupper som fremkommer som viktigere for det statlige idrettsengasjementet. En av de viktigste målgruppene er blant annet personer med nedsatt funksjonsevne (Det kongelige kulturdepartement, 1999). Statistikk fra 2016 viser at det er totalt angitt 2,1 millioner medlemmer som deltar i norsk idrett. Av disse er det registrert 11053 medlemmer med nedsatt funksjonsevne<sup>1</sup> (Norges Idrettsforbund, 2017). I forhold til den totale medlemsmassen i organisert idrett er antall medlemmer med nedsatt funksjonsevne betydelig lavere enn hos funksjonsfriske (Bufdir, 2018a). Grunnen til at aktivitetsdeltakelsen er lavere hos personer med nedsatt funksjonsevne kan tenkes å være fordi forskning finner blant annet at denne gruppen opplever barrierer som hemmer deres deltakelse (Elnan, 2010; Løvgren, 2009). Som det fremgår i det kongelige helsedepartement St.meld. nr. 16 (2003) *Resept for et sunnere Norge: Folkehelsepolitikken* kan det indikere at utfordringen fremover blir å tilrettelegge for økt aktivitet hos de minst aktive gruppene i samfunnet. En annen årsak til lavere idrettsdeltakelse kan være at mange har for små funksjonshemninger til å bli oppdaget, og dermed ikke blir inkludert i statistikken (Aspvik, Elnan, Brandsrud & Ingebrigtsen, 2011).

For at hele den norske befolkningen skal ha muligheten til å delta i idrett og fysisk aktivitet har NIF i perioden fra 1996 gjennomført en integreringsprosess hvor særforbundene tok ansvar for å inkludere funksjonshemmede inn i sine idrettstilbud, slik at de ikke isoleres fra den ordinære idretten. Det betyr for eksempel at alle som spiller rullestolbasket, gjør dette gjennom Norges basketballforbund. Det sentrale med full integrering er at funksjonshemmede skal få flere og bedre tilbud (Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité, 2008), med formål om å øke deltakelsen av funksjonshemmede i idretten (Norges Idrettsforbund og Olympiske komité, 2007). Selv med et økt fokus på å rekruttere flere, er dette fortsatt en utfordring for den organiserte idretten, da Norges Idrettsforbund (2017) finner en nedgang i antall registrerte medlemmer med nedsatt funksjonsevne fra 2010 til 2016. I tillegg finner Bufdir (2018a) at kun 1 av 10 voksne personer med nedsatt funksjonsevne er aktive i et idrettslag. For å oppnå større deltakelse hos denne gruppen er det viktig med økt

---

<sup>1</sup> Det er viktig å bemerke seg at det er vanskelig å fastslå nøyaktige tall, da funksjonshemming kan defineres på forskjellige måter.

forståelse om inkludering (WHO, 2011), samt gjøre idrettsarenaene mer tilgjengelige (NOU, 2001:22). Det er viktig å øke idrettsdeltakelsen til personer med nedsatt funksjonsevne da forskning finner at denne gruppen trives i idretten (Lundberg, Groff & Zabriskie, 2010).

I realiteten er det ikke slik at idretten er tilpasset alle. For å nå idrett for alle bør det fokuseres på hvordan utøvere opplever deltakelse i den organiserte idretten (Ingebrigtsen & Mehus, 2006). Formålet med denne studien er derfor å skape en større bevissthet rundt bevegelseshemmedes motivasjon for å drive med rullestolidrett. Siden Løvgren (2009) påpeker at økt kunnskap om positive faktorer og barrierer er viktig for å sikre at personer med nedsatt funksjonsevne får samfunnsmessig likestilling og vellykket deltakelse, ønsker jeg å belyse følgende problemstilling;

## 1.1 Problemstilling

*Hvilke faktorer fremmer og hemmer bevegelseshemmedes motivasjon for å delta i organisert rullestolidrett?*

## 1.2 Begrepsavklaring

Begrepene motivasjon, bevegelseshemming, organisert idrett og rullestolidrett er sentrale begreper som benyttes i denne studien. Det er derfor hensiktsmessig å definere disse tidlig.

Når et menneske blir spurt om hva som ligger bak den manglende interessen, den sterke interessen og hvorfor en velger å engasjerer seg i en handling fremfor en annen, handler det i stor grad om *motivasjon* (Lillemyr, 2007). Med andre ord betyr det å være motivert ”*to be moved to do something*” (Ryan & Deci, 2000a, s. 54). Motivasjon er altså drivkraften som ligger til grunn for å gjennomføre en oppgave (Standage & Vallerand, 2014).

Det å være *bevegelseshemmet* forstås i denne studien som personer med nedsatt eller manglende funksjon i beina. Dette kan skyldes sykdom, men kan også være en ervervet eller medfødt skade (Norges Idrettsforbund, 2012). Det å ha en bevegelseshemming i beina medfører begrensede bevegelsesmuligheter, hvor informantene i denne studien bruker rullestol som forflytningshjelpemiddel.

*Organisert idrett* er en betegnelse for medlemmer i NIF, og vil si idrettslige aktiviteter som er forhåndsbestemte, og ikke tilfeldig deltakelse i ulike fritidsaktiviteter.

Med *rullestolidrett* i denne studien menes idrett for personer som sitter i rullestol, hvor rullestolen benyttes som fremkomstmiddel. Det vil si at en konkurrerer uten å bruke beina.

## **Kapittel 2 – KUNNSKAPSSTATUS**

I dette kapittelet vil det først gis en kort presentasjon av gruppen rullestolbrukere i Norge. Deretter vil fokus rettes mot forskning som omhandler bevegelseshemmedes deltakelse i ulike rullestolidretter. Forskningen som inkluderes fokuserer på deltakelsesmotiver, barrierer og motivasjon med idrettsdeltakelse.

### **2.1 Rullestolbrukere i Norge**

Ifølge Norges Handikapforbund (2015) er det rundt 50 000 rullestolbrukere i Norge. Dette inkluderer både de som bruker rullestolen hele tiden og de som benytter rullestolen som avlastning. Det er nødvendig å presisere at tallene muligens ikke er helt nøyaktige, men tallene det vises til baserer seg på NAV's tall for utlån av hjelpemiddel (Norges Handikapforbund, 2015).

Flere idretter i Norge tilbyr et idrettstilbud for personer i rullestol. Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité (2008) viser til at badmintonforbundet, basketballforbundet, biljardforbundet, bowlingforbundet, curligforbundet, danseforbundet, fekteforbundet, gang- og mosjonsforbundet, rugbyforbundet, styrkeløftforbundet og tennisforbundet tilrettelegger for at personer i rullestol skal ha mulighet til å utøve idrett. Selv om en del idretter faktisk tilrettelegger for rullestolbrukere, er det fortsatt mange idrett som ikke gjør det.

### **2.2 Rullestolidrett for bevegelseshemmede**

Augestad (2015) intervjuer i sin masteroppgave unge personer med bevegelseshemming for å undersøke hvilken betydning deltakelse i rullestolbasket og rullestolrugby har for denne gruppen. Deltakelse i idrett blir sett på som betydningsfullt da det gir mulighet til mestring. Det som står sentralt er at følelsen av å mestre idretten gir motivasjon til å fortsette idrettsdeltakelsen.

Flere studier finner at idretten er en arena for å være med venner. Barfield og Malone (2013) bruker i sin studie et forskningskombinert design for å undersøke oppfattede fordeler og barrierer blant utøvere i rullestolfotball. De finner at det å tilbringe tid med venner og personer de liker regnes for å være den vanligste fordelen for deltakelse i rullestolfotball.

Lignende funn finner også Brasile og Hedrick (1991), som i sin kvantitative studie undersøker deltakelsesmotiver i rullestolfotball. De finner at deltakelse i rullestolbasket gir utøverne en mulighet til å være med venner. Det å være med venner synes å være viktigere for de yngre utøverne enn de voksne. Molik, Zubala, Slyk, Bigas, Gryglewicz og Kucharczyk (2010) undersøker hva som motiverer utøvere til å delta i rullestolbasket, rullestolrugby og boccia. I spørreskjemaet finner de at sosiale årsaker som å være med venner er viktig for utøvere i rullestolbasket og rullestolrugby, og at dette blir viktigere med alderen (Molik et al., 2010). Disse studiene peker på betydningen av vennskap uten å utdype det nærmere. Selv om vennskap i idretten fremkommer som viktig i flere studier, finner Shapiro og Martin (2014) i sin kvantitative studie at utøvere i rullestolbasket og rullestolfotball vurderer de positive aspektene ved vennskapskvaliteten utenfor idretten høyere enn vennskapskvaliteten i idretten.

Goodwin, Johnston, Gustafson, Elliott, Thurmeier og Kuttai (2009) undersøker sosiale opplevelser i rullestolrugby fra utøvernes perspektiv. Ved bruk av gruppeintervju finner de at utøverne har lite kontakt med andre som til daglig er avhengig av rullestol til forflytning. Det kommer også frem at idretten benytter et klassifiseringssystem, og at dette systemet sees på som et inkluderende tiltak ved at alle skal få delta.

Lindemann og Cherney (2008) undersøker kommunikasjon mellom utøvere i rullestolrugby. I studien finner de at det å møte personer som er i samme situasjon, bidrar til å vise at en fortsatt kan ha et meningsfylt liv, til tross for funksjonsnedsettelsen. McLoughlin, Fecske, Castaneda, Gwin og Graber (2017) intervjuer eliteutøvere som deltar i rullestolbasket og motorsykkelløp i rullestol. Formålet med studien er å undersøke utøvernes motivasjon, barrierer og tilrettelegging ved idrettsdeltakelse. Et sentralt funn i studien er at det hjelper å ha personer som har de samme utfordringene på daglig basis, med tanke på funksjonsnedsettelsen. Dette fordi en føler å bli forstått som den man er. Videre finner de også at tilgjengeligheten på treningsarena kan avhenge av bosted, da små byer har et mindre fokus på idrettsdeltakelse for personer med nedsatt funksjonsevne enn større byer.

Kollstad, Dolva, Dybvik og Johansen (2012) undersøker forhold som muliggjør at idrettsutøvere med og uten funksjonsnedsettelse sammen kan delta i rullestolhåndball. Gjennom observasjoner og intervjuer kommer det frem at idrettsarenaen er universell utformet, da idrettshallen og parkeringsmuligheter er tilpasset personer som sitter i rullestol. Idrettsarenaens tilgjengeligheter oppleves ikke som en barriere for utøverne i denne studien.

Det kommer også frem at vanlige rullestoler ikke egner seg til bruk i rullestolhåndball. Grunnen til dette er fordi det trengs sportsrullestoler som er tilpasset fart, sammenstøt og smidighet.

Wu og Williams (2001) undersøker faktorer som påvirker deltakelse i rullestolidretter som basket, rugby, tennis og friidrett. Gjennom spørreskjemaet finner de treneren som en viktig ressurs for å skaffe seg erfaring i idretten.

Perreault og Vallerand (2007) har som formål å undersøke hvorvidt funksjonsfriske og funksjonshemmede motiveres av de samme grunnene i rullestolbasket. De finner ingen forskjell i motivasjonen mellom disse gruppene. Utøverne viser seg å ha høye nivåer av indre motivasjon for å delta. En lignende studie fokuserer på motivasjonen til idrettsutøvere i rullestolbasket og finner at utøverne er indre motiverte for idrettsdeltakelse (Kolayis, 2012). Begge studiene benytter spørreskjema for å fremskaffe kunnskap. Fleiss-Douer, Hutzler og Vanlandewijck (2003), Hutzler og Shemesh (2012), Skordilis, Koutsouki, Asonitou, Evans, Jensen og Wall (2001) og White og Duda (1993) undersøker motiverende aspekt hos utøvere i rullestolbasket. Samtlige av studiene benytter samme spørreskjemaet, og finner at utøverne er både oppgave- og egoorienterte i sin idrettsdeltakelse.

---

Oppsummert kan det virke som at bevegelseshemmede er aktive idrettsutøvere på bakgrunn av ulike fordeler de får av å delta i rullestolidrett. Det som kommer frem er at forskningsfeltet synes i større grad å preges av kvantitative studier.

## Kapittel 3 – FUNKSJONSHEMMING, IDRETTSPOLITIKK OG MOTIVASJON

I dette kapitlet vil jeg beskrive det teoretiske rammeverket som vil bidra til å belyse studiens problemstilling. Først vil det redegjøres for begrepet funksjonshemming ved å vise til ulike forståelser av funksjonshemming. Deretter fokuseres det på hvordan det idrettspolitiske området er organisert og tilrettelagt, og hvordan idrett for personer med funksjonsnedsettelse vektlegges. Til slutt presenteres det motivasjonsteoretiske perspektivet.

### 3.1 Forståelsen av funksjonshemming

*”Det er viktig å se åpningene istedenfor begrensningene”*

- Informant i rullestolidrett

Forståelsen av funksjonshemming kommer til uttrykk i de tre sentrale modellene som blir presentert nedenfor, altså den medisinske modell, den sosiale modell og den nordiske relasjonelle modell. I denne studien benyttes den nordiske relasjonelle modellen. Selv om denne modellen er førende for studiens perspektiv, presenteres også de andre modellene, for å vise at funksjonshemming er et mangetydig begrep, samt vise til forskjeller.

Denne studien bruker nedsatt funksjonsevne og funksjonshemming som oversettelser av det som i engelske forskningspublikasjoner og bøker er etablert som *impairment* og *disability* (Grue, 2014; Grue, 2000; Tøssebro, 2010). Begrepet personer med nedsatt funksjonsevne brukes for å tydeliggjøre at funksjonsnedsettelsen er noe en person har, og ikke noe personen er (Bufdir, 2018b). For eksempel når denne studien snakker om deltakelse i idrett, vil ”personer med nedsatt funksjonsevne i idrett” være riktig formulering. Nedsatt funksjonsevne vil si egenskaper ved individene, da det handler om det som angår kroppen (Grue, 2014; Grue, 2000; Tøssebro, 2010). Ifølge Bufdir (2018b) brukes funksjonshemmet om personer som opplever diskriminering og barrierer. Eksempelvis kan man være funksjonshemmet i møte med idretten.

### *3.1.1 Den medisinske modellen*

Innenfor den *medisinske modellen* har funksjonshemming tradisjonelt blitt forstått som en direkte følge av lyte, sykdom eller skade, som gjør at enkeltindividet ikke kan gjennomføre visse funksjoner (Tøssebro, 2010). I en slik forståelse av funksjonshemming blir manglende evne til å fungere eller mestre gitte situasjoner forklart ved å peke på avvikende egenskaper ved den enkelte. Et eksempel er at det å være bevegelseshemmet blir angitt som årsaken til at den enkelte ikke kan omgås i idrettshaller hvor det kun er tilgang på trapper. Her er det funksjonsnedsettelsen som skaper vansker i hverdagen (NOU, 2016:17). Den medisinske modellen peker på en medisinsk forklaring hvor det stilles krav til rehabilitering eller medisinerer fra eksperter for å kunne forbedre situasjonen, og på denne måten finne frem til enkeltindividets behov (Tøssebro, 2010). Modellen har vært gjenstand for kritikk, da den fremstår for ensidig og gir et begrenset syn på funksjonshemming. For å få en bedre forståelse trengs det mer enn bare medisinsk fakta (Grue, 2000). Ifølge Tøssebro (2010) handler kritikken blant annet om at den medisinske modellen utelukkende ser bort i fra at samfunnet kan være av betydning for i hvilken grad lyte, sykdom eller skade er funksjonshemmende. Som en reaksjon på den medisinske forståelsen hvor personen ansees som problemet, ble det utviklet en ny modell, nærmere bestemt den sosiale modellen (NOU, 2016:17). Denne vier i større grad oppmerksomheten mot samfunnet (Grue, 2014).

### *3.1.2 Den sosiale modellen*

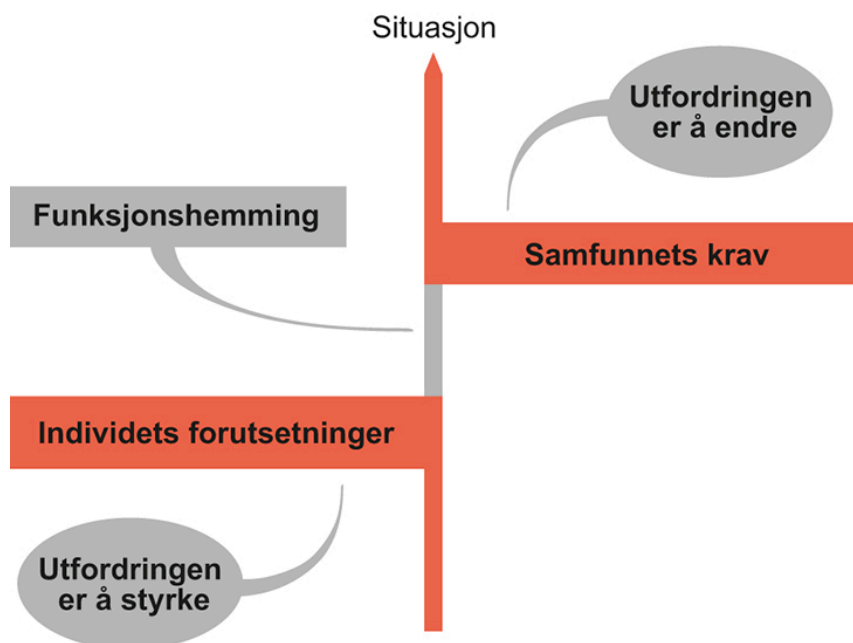
I den *sosiale modellen* skapes funksjonshemming av samfunnsskapt barrierer, hvor årsakene ligger utenfor den individuelle funksjonsnedsettelsen (NOU, 2016:17). For eksempel vil mangel på tilgang til heis i idrettshaller føre til at personer som sitter i rullestol får problemer med fremkommeligheten til å delta i idretten. Her er det samfunnet som ikke er tilrettelagt med hensyn til variasjonen i befolkningen. Det betyr at det å være funksjonshemmet er situasjonsbestemt, da samfunnet bestemmer hvorvidt det å sitte i rullestol er funksjonshemmende eller ikke (NOU, 2001:22). Som følge av dette må problemet løses ved at samfunnet må tilpasses personer med nedsatt funksjonsevne, og ikke omvendt (NOU, 2016:17). I likhet med den medisinske modellen har også den sosiale modellen blitt utsatt for kritikk, ettersom modellen ser på funksjonshemming som kun skapt av samfunnet. En annen sentral kritikk er at det er mulig å bygge ned barrierer og hindringer som er skapt av samfunnet, men at dette kan være med å skape en ny barriere for andre (Tøssebro, 2010). Den sosiale forståelsen står i kontrast til en nyere forståelse av funksjonshemming, altså den



nordiske relasjonelle modellen, hvor enkeltindividets forhold til samfunnet i større grad vektlegges (Molden, 2012).

### 3.1.3 Den nordiske relasjonelle modellen

I den *nordiske relasjonelle modellen* er det ikke et like tydelig skille mellom det kroppslige og samfunnets innretninger, men heller samspillet mellom dem. Det er gjennom dette samspillet at funksjonshemming oppstår. Dette betyr at funksjonshemming er et resultat av et misforhold mellom personers individuelle forutsetninger og de krav samfunnet stiller. Et eksempel på dette er møtet mellom en bevegelseshemmet person og en trapp (NOU, 2016:17). Dette misforholdet kan illustreres med følgende figur.



**Figur 1.** Den nordiske relasjonelle modellen (NOU, 2016:17).

Figuren viser at dersom gapet mellom individets forutsetninger og samfunnets krav til funksjon er større enn null, vil en person defineres som funksjonshemmet. Ved et større fokus på tilrettelegging gjennom universell utforming i samfunnet, kan funksjonshemming bli mindre (Tøssebro, 2010). Et eksempel på dette er at en rullestolbruker ikke lenger vil være funksjonshemmet i en situasjon hvor trapper og fortauskanter fjernes, noe som viser at gapet mellom individet og samfunnet tilsvarer null (NOU, 2016:17). Slik er denne modellen med å vise at det er mulig å endre en persons forutsetninger og samfunnets krav (Grue, 2014). Det betyr at det alltid vil være personer med nedsatt funksjonsevne, men det avgjørende er å få en

best mulig integrering i samfunnet. Ifølge Tøssebro (2010) blir personer med nedsatt funksjonsevne sett på som en undertrykt gruppe, da de unødvendig ekskluderes og isoleres fra deltakelse i samfunnet.

I idrettssammenheng kan funksjonshemming oppstå i møtet mellom en idrettsutøvers nedsatte funksjonsevne og idrettsmiljøets krav til funksjon. Det betyr at alle mennesker som har en nedsatt funksjonsevne og at møtet med rullestolidrettens fysiske miljø avgjør hvorvidt en er funksjonshemmet i deltakelse i rullestolidrett. Det vil si at i noen tilfeller er det nødvendig med tilrettelegging av aktivitet eller tilpasning av utstyr for at øvelsen skal kunne utføres.

## 3.2 Idrettspolitik

*”Jeg spiller fordi det er gøy, så det må fortsette å være gøy”*

- Informant i rullestolidrett

Det idrettspolitiske dokumentet, utviklet av NIF, er en felles plan for den organiserte idretten i Norge. *Idretts glede for alle*, er valgt som visjon for idrettspolitikken i perioden fra 2015 til 2019. Det pekes på at dette er en krevende ambisjon, og skal være den viktigste drivkraften for å engasjere seg i idrett. Denne visjonen er styrende for all idrett, inkludert målgruppen i denne studien. For å nå visjonen, bygger den norske idretten sin aktivitet på åtte grunnverdier; fire aktivitetsverdier og fire organisasjonsverdier (Norges Idrettsforbund, 2015). Disse verdiene presenteres i figur 2.



**Figur 2.** Oversikt av idrettens åtte grunnverdier (Norges Idrettsforbund, 2015, s. 5).

Aktivitetsverdiene skal preges av glede, fellesskap, helse og ærlighet, og gjenspeiler hva idretten innholdsmessig skal preges av. Med *glede* menes at idretten skal være en arena for opplevelser og lek. Her er det glede i form av å mestre en aktivitet som er viktig. *Fellesskap* innebærer å oppleve samhold med andre, på tvers av grad av funksjon. Idretten ansees som en viktig sosial møteplass, hvor idrettsmiljøet skal være åpent og inkluderende. Dernest skal idretten være et trygt sted å tilhøre. *Helse* skal oppleves som en positiv konsekvens ved at idretten fremmer gode vaner for en helsefremmende og sunn livsstil. Mange unge lever under press når det gjelder utseende. Den norske idretten skal fremstå positivt som en aktiv pådriver for et sunt kroppsbilde. Den siste aktivitetsverdien er *ærlighet*, som vil si å opptre i tråd med regler, hvor fair play er viktig (Norges Idrettsforbund, 2015).

Organisasjonsverdiene skal bestå av arbeid som frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. *Frivillighet* handler om at medlemmer bidrar til ansvar og innsats vedrørende deres eget idrettsmiljø. I en slik deltakerrolle er hver enkelt bidragsyter til å danne et tilbud for fellesskapet. Med *demokrati* menes det at idretten er folkestyrt, hvor medlemmer skal høres og respekteres før beslutninger tas. *Lojalitet* omhandler lovlidighet eller plikttroskap, og retter seg mot organisasjonens formål og vedtak, og ikke til enkelt personer. *Likeverd* er den siste organisasjonsverdien, og handler om at alle potensielle og nåværende medlemmer er

verdt like mye. NIF sitt formål knyttes til at alle skal gis mulighet til å delta i idrett ut fra egne ønsker og behov. Når det gjelder prioritering av tilgang til aktivitetstilbud, er det viktig å påpeke at dette skal skje uten diskriminering på grunn av funksjonsevne (Norges Idrettsforbund, 2015).

Verdens helseorganisasjon utviklet den *internasjonale klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse*, et klassifiseringssystem som har til formål å vurdere den enkeltes helse i forhold til funksjonshemming og funksjon (ICF, 2003). Dette klassifiseringssystemet gjør det mulig å klassifisere den enkeltes funksjonsevne relatert til deres mulighet for deltakelse på sosiale arenaer. Det betyr at det er den enkeltes mestring av aktiviteter og deltakelse i sosiale kontekster som avgjør grad av funksjonshemming (ICF, 2003). I idrettssammenheng er klassifiseringssystemet en måte å strukturere idretten for personer med nedsatt funksjonsevne, slik at idretten skal bli mest mulig rettferdig. Dette gjøres ved at utøvere deltar med andre utøvere med tilnærmet lik funksjonsgrad og egne forutsetninger. Utøvere blir klassifisert på bakgrunn av enten kjønn, alder, vekt eller grad av funksjonsnedsettelse. Dette vil variere fra idrett til idrett (Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité, 2008).

Målsettingen om full likestilling og deltakelse handler om at personer med nedsatt funksjonsevne skal ha de samme mulighetene som funksjonsfriske til samfunnsdeltakelse. Med like muligheter menes at tilbudet om aktiviteter i nærmiljøet og samfunnet er tilgjengelige for alle. Videre er tilgangen på informasjon nødvendig for å nå målet (NOU, 2001:22).

### 3.3 Motivasjon

*”Så liksom den nysgjerrigheten på å utvikle seg.  
Det er vel det som gjør at jeg motiveres til å dra på trening”*

- Informant i rullestolidrett

Motivasjon griper inn i alle sider i livet til et menneske (Lillemyr, 2007). Blant annet brukes begrepet motivasjon ofte i sammenheng med deltakelse i idrett (Cook & Artino, 2016). Et sentralt perspektiv i analyse og diskusjon av mine funn er derfor motivasjonsteori. Det finnes mange ulike motivasjonsteorier, men i denne studien ligger hovedvekten på

selvbestemmelsesteorien (self-determination theory, SDT) og målorienteringsteorien (achievement goal theory, AGT). Duda og Hall (2001) fastslår at å anvende to ulike teorier kan gi betydelig komplementær informasjon, for å enklere forstå faktorer som påvirker motivasjonen til deltakelse. Ved bruk av flere motivasjonsteorier kunne det blitt for omfattende og forvirrende for leseren. På bakgrunn av dette håper jeg at studien blir leservennlig.

### *3.3.1 Selvbestemmelsesteorien*

Selvbestemmelsesteorien utviklet av Deci og Ryan (1985) er en sosialpsykologisk makroteori. SDT er valgt fordi den bidrar til å forstå menneskelig motivasjon (Hagger & Chatzisarantis, 2007), da den tar for seg indre og ytre faktorer som fremmer og hemmer motivasjonen (Standage & Vallerand, 2014). Mehus (2015) hevder at noen av de sentrale aspektene i SDT misforstås når den tas i bruk til å forstå motivasjon hos idrettsutøvere. Den første sentrale misforståelsen er at idrettsutøvere oppfattes som enten indre eller ytre motivert for å delta i aktiviteten. For det andre er det mange som har tro på at motivasjon er en stabil tilstand.

SDT blir sett på som essensiell som teoretisk grunnlag i denne studien, grunnet dens omfattende bruk i idrettsforskning (Mehus, 2015). Videre er teorien i størst grad benyttet i forskning på funksjonsfriske, men Perreault og Vallerand (2007) påpeker at den egner seg godt til å anvendes i forskning på personer med nedsatt funksjonsevne. Siden denne studien fokuserer på bevegelseshemmede var dette avgjørende for valg av teoretisk rammeverk, hvor det tas utgangspunkt i å undersøke behov, former for motivasjon og hvilke mål som er av betydning.

SDT består av seks miniteorier, som forklarer ulike aspekt ved motivasjonen (Ryan & Deci, 2017). I denne studien er det tatt utgangspunkt i fire av miniteoriene, da disse viste seg å belyse studiens problemstilling på en best mulig måte. De to siste miniteoriene tar for seg aspekter ved motivasjonen som ikke fremkommer i datamaterialet. Det negative med å ikke anvende alle miniteoriene kan være at en mister en mer helhetlig forståelse av hver enkeltes motivasjon.

### *Teorien om grunnleggende psykologiske behov*

I hjertet av SDT beskrives det alle mennesker er aktive i jakten på å tilfredsstillere de tre grunnleggende psykologiske behovene. Dette er behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Ifølge Deci og Vansteenkiste (2004) er disse behovene medfødte og gjelder derfor på tvers av kultur, tid og kjønn. Tilfredsstillelse av behovene er avgjørende for at en person skal motiveres til handling (Standage & Ryan, 2012).

Det å tilfredsstillere *behovet for kompetanse* vil si å føle at en mestrer det en holder på med (Ryan & Deci, 2017). Dersom en person ikke opplever konteksten som optimalt utfordrende påpeker Deci og Ryan (1985) at det vil medføre kjedsomhet. *Behovet for tilhørighet* dreier seg om å føle relasjoner og tilknytning til andre, i tillegg til å være i kontakt og kommunisere med medmennesker. En person føler tilhørighet når en opplever miljøet en befinner seg i som trygt (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004). *Behovet for autonomi* refererer til ønsket om å oppleve seg selv som kilden til egne handlinger. Dette vil si å ha mulighet til å medvirke i situasjoner, hvor en får ta del i valg og avgjørelser vedrørende egne aktiviteter basert på egen fri vilje. Med dette menes at en ikke føler seg kontrollert (Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004). Tilfredsstillelse av behovene har en direkte kobling til trivsel (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b, 2002).

### *Teorien om kognitiv evaluering*

I denne miniteorien tas det utgangspunkt i hva som hemmer og fremmer utvikling av indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). *Indre motivasjon* springer ut fra at personen engasjerer seg i aktiviteten fordi den er gøy (Ryan & Deci, 2000a). Dersom vedkommende sine handlinger er indre motiverte deltar en i aktiviteten for ens egen skyld (Deci & Ryan, 1985). Ifølge Ryan og Deci (2000b) er indre motivasjon den sterkeste drivkraften til at man ønsker å drive med aktiviteten. For å utvikle eller vedlikeholde indre motivasjon er Deci og Ryan (2000) tydelige på at behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi må tilfredsstillers. Behovene for kompetanse og autonomi regnes som de viktigste behovene å få dekt for å utvikle indre motivasjon. Tilhørighet sees på som mindre viktig enn kompetanse og autonomi, men er avgjørende i ulike sosiale kontekster (Deci & Ryan, 2000).

En person kan endre sin atferd som følge av ytre påvirkninger. Disse påvirkningene kan være tilbakemeldinger og kommunikasjon i form av belønning eller straff, som kan påvirke personens indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Ifølge Ryan og Deci (2000b) kan positive

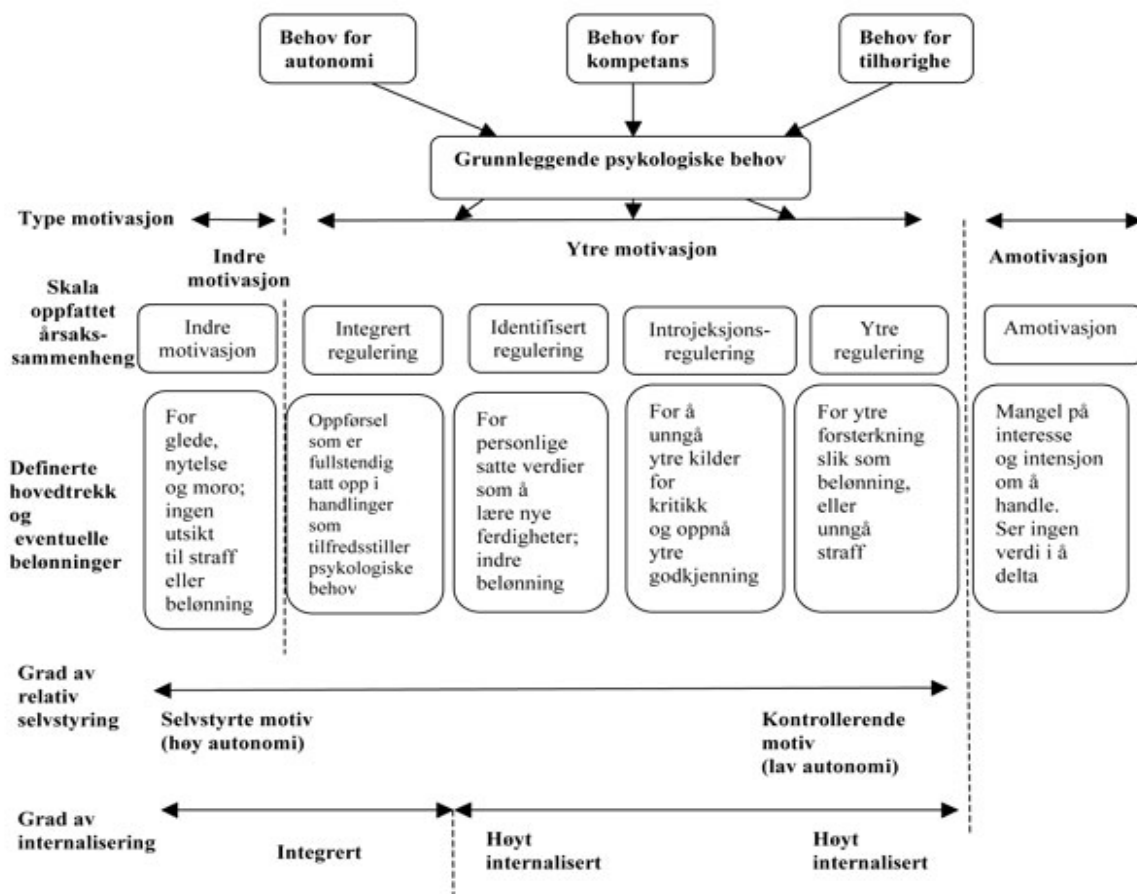
tilbakemeldinger fra andre bidra til en økt opplevelse av indre motivasjon. Dersom positive tilbakemeldinger gis kontrollerende og ikke informerende, kan dette undergrave den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2017). Ifølge Ryan og Deci (2017) har få studier undersøkt effekten av negative tilbakemeldinger, men det lille de vet er at positive tilbakemeldinger forbedrer oppfattet kompetanse som igjen forbedrer indre motivasjon, mens negative tilbakemeldinger vil ha motsatt effekt. Skjelten (2016) har undersøkt motivasjon i topp- og breddeidrett på funksjonsfriske idrettsutøvere og finner at idrettsutøvere setter pris på negative tilbakemeldinger. Dette fordi de oppfattet de negative tilbakemeldingene som konstruktive og som et mål om at de skulle yte bedre på trening.

### *Teorien om organisk integrasjon*

Kjennetegnet til *ytre motivasjon* er at noe utenfor aktiviteten går inn og påvirker og begrunner deltakelse (Deci & Ryan, 1985). En person vil dermed være motivert av å oppnå et resultat som nødvendigvis er separat fra aktiviteten (Deci, 1996).

Deci og Ryan (1985) påpeker at hver enkelt person kan basere sine handlinger på både indre og ytre motivasjon. Vallerand (1997) hevder at det ikke nødvendigvis er hensiktsmessig å fremstille personer som enten indre eller ytre motivert, da begge kan forekomme samtidig, men i ulik grad. På bakgrunn av dette utarbeidet Deci og Ryan (1985) et kontinuum, som strekker seg fra amotivasjon til indre motivasjon. På høyre side av kontinuumet ligger *amotivasjon*, som vil si at en person mangler intensjon (Ryan & Deci, 2002, 2007) og interesse til å handle (Deci, 1996). Amotivasjon er det man i dagligtalen omtaler som å være umotivert (Mehus, 2015). En person kan utvikle amotivasjon dersom en ikke opplever å mestre situasjonen en er en del av (Ryan & Deci, 2007). Ifølge Mehus (2015) vil slike personer slutte i idretten. På venstre side av kontinuumet ligger *indre motivasjon*, som allerede er definert som at deltakelse i aktiviteten er noe man gjør fordi den er gøy. Indre motivasjon er den mest selvbestemte formen for motivasjon (Ryan & Deci, 2000a). Ifølge Mehus (2015) er det denne formen for motivasjon de fleste refererer til når det til daglig er snakk om å være motivert. Disse danner altså ytterpunktene, mens ulike typer av ytre motivasjon, rangert fra kontrollerte til selvbestemte former, er differensiert mellom disse. Ifølge Deci & Flaste (1995) vil en person som er kontrollert ytre motivert handle på bakgrunn av en følelse av press. I motsatt fall vil en person som er selvbestemt ytre motivert, handle på bakgrunn av at en har lyst. Deci og Ryan (1985) påpeker at desto mer selvbestemt motivert en person er, dess mer internalisert er atferden. Derfor blir dette sett på som en internalisering

prosess, da en person kan bevege seg frem og tilbake på kontinuumet mellom de ulike formene for motivasjon (Standage & Ryan, 2012). Kontinuumet beskriver altså hvilke former for motivasjon en person har for aktiviteten. Hvorvidt behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi blir oppfylt, og i hvilken grad, vil være styrende for hvilke motivasjonsform en person vil få (Standage & Ryan, 2012).



Figur 3. Oversikt av SDT i et kontinuum. Oversatt fra Ryan og Deci (2000b, s. 72).

Ytre motivasjon, som er plassert i midten av kontinuumet deles inn i fire ulike reguleringer. Den mest kontrollerte form for ytre motivasjon og som er plassert nærmest amotivasjon er *ytre regulering* (Ryan & Deci, 2002, 2007). Det sentrale her er at en person som opplever en form for press, motiveres av muligheten til å unngå straff eller oppnå belønning (Standage & Ryan, 2012). En person kan også bli motivert ut av *introjektiv regulering*, som er den neste kontrollerte formen for ytre motivasjon. Atferden styres ikke her av andre personer, men personen vil heller føle skam, skyldfølelse eller stolthet vedrørende handlingen som utføres (Standage & Ryan, 2012). Personen vil gjennomføre oppgaven fordi en føler at en må eller bør, heller enn at man selv ønsker det (Deci, 1996). Den tredje, og første selvbestemte formen



for ytre motivasjon er *identifisert regulering*. En identifisert regulert person vil engasjere seg i aktiviteten fordi en forstår formålet og verdien med å delta (Ryan & Deci, 2007).

Vlachopoulou og Karageorghis (2005) påpeker at en person som innehar både identifisert regulering og indre motivasjon trives bedre på trening enn å kun være indre motivert. Den siste formen for ytre motivasjon er *integrert regulering*, som innebærer at personen velger å delta i idrett fordi det oppfattes å være en del av ens egen identitet (Mehus, 2015). En slik person vil ta avgjørelser på bakgrunn av idrettens nytteverdi (Ryan & Deci, 2000b). Dette er den mest selvbestemte formen for ytre motivasjon. Reguleringen er plassert nærmest indre motivasjon, men skiller seg fra indre motivasjon gjennom et ytre mål for aktiviteten (Deci, 1996).

### *Teorien om måloppnåelse*

I denne miniteorien tas det utgangspunkt i hvordan ulike mål kan ha innvirkning på behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi, samt trivsel (Ryan & Deci, 2000c). Det skilles mellom to typer mål, hvor en person kan ha både indre- og ytre mål for å delta i aktiviteten. *Indre mål* refererer til mål knyttet til personlig utvikling, sosial involvering og helse. Disse målene vil øke en persons trivsel, da de har en direkte tilfredsstillende av behovene. Indre mål bidrar til at en person oftere ønsker å delta. Motsatt ansees *ytre mål* som mindre givende, ettersom de ikke har en direkte påvirkning på behovene, og vil dermed påvirke om personen trives (Kasser & Ryan, 1996). Eksempler på ytre mål kan være fokus på utseende (Ryan & Deci, 2000c), berømmelse, rikdom eller høy status (Kasser & Ryan, 1996).

### *3.3.2 Målorienteringsteori*

Målorienteringsteorien utviklet av Nicholls (1984) er en sosial-kognitiv teori, og handler om hva en person er motivert for. På bakgrunn av dette er utgangspunktet for AGT at en person er motivert til å utvikle og demonstrere kompetanse eller unngå å demonstrere inkompetanse. Det er dette som gir energi til handling. Ifølge Mehus (2015) er en sentral misforståelse i AGT at oppgaveorienterte utøvere vokser frem og tilhører barne- og ungdomsidretten, mens toppidretten dyrker frem egoorienterte utøvere fordi slike utøvere i større grad har et fokus på å vinne.

Ideen om teorien ble først lagt frem av Nicholls (1984), som utviklet den originale dikotome modellen av målorientering. Denne har i senere tid blitt videreutviklet av andre forskere, men

ifølge Roberts (2012) vil ikke de nye modellene gi ny kunnskap utøver det Nicholls (1984) beskriver i sin modell. Derfor vil denne studien kun basere seg på Nicholls sin originale dikotome modell, da den forklarer mer enn nok. Videre egner denne teorien seg som teoretisk rammeverk da den fokuserer på at ulike mål forårsaker aktivitet hos hver enkelt person, hvor disse målene er det som utvikler motivasjon (Nicholls, 1984). AGT er valgt fordi Robert (2012) påpeker at teorien er svært populær når en ønsker å undersøke motivasjon i ulike fysiske aktiviteter.

### *Målorientering*

Nicholls (1989) gjorde et skille mellom oppgave- og egoorientering, som opererer i prestasjonsrelaterte kontekster. Ifølge Nicholls (1989) vil en person som har som mål om å mestre en aktivitet, hvor fokuset ligger på egen utvikling, gjennomføring, innsats og læring, karakteriseres som *oppgaveorientert*. En oppgaveorientert person vil gjennomføre aktiviteten uten bekymringer om hvor godt en selv mestrer den i forhold til andre. En oppgaveorientert person kan også ha et ønske om å vinne, men at det er veien til målet som er hovedfokuset. En person med et oppgaveorientert fokus kan medføre positive utfall som glede og bedre prestasjoner (Roberts, 2012). I motsatt fall vil en *egoorientert* person sette seg mål om å være best, hvor det å vinne i konkurranse vektlegges. En oppgaveorientert person gjør alt for å vinne, og tar gjerne snarveier til målet om nødvendig. Slik vil en egoorientert person være opptatt av å demonstrere at en kan utføre aktiviteten bedre enn andre. Ved tap vil personen ha tendenser til å unngå å demonstrere inkompetanse (Nicholls, 1989). En egoorientert person vil oppleve mindre glede i aktiviteten, og i verste fall føre med seg negative utfall som mistriivsel (Roberts, 2012). På denne måten fremstilles målorienteringene dikotomt, men Roberts (2012) er tydelig på at i realiteten innehar en person sjeldent kun en av målorienteringene, da det er mer sannsynlig at en vil ha elementer fra begge. Med andre ord kan en person være høy i begge målorienteringene, lav i begge eller høy i en og lav i den andre. Dersom en person er høy i begge orienteringene vil en være motivert for å vise kompetanse, så fremt personen vinner, men hvis vedkommende taper vil en imidlertid føle inkompetanse. Personer som er lav i begge, eller lav i oppgaveorientering og høy i egoorientering vil være minst motivert og kan medføre negative utfall, som mistriivsel. Til slutt vil en person som er høy i oppgaveorientering og lav i egoorientering i større grad ha et ønske om å delta i aktiviteten, og kan føre med seg positive utfall som trivsel og læring (Roberts, 2012).

## Kapittel 4 – METODISK TILNÆRMING

I dette kapittelet vil jeg først presentere det vitenskapelige ståsted, samt en beskrivelse av min rolle som forsker. Deretter vil jeg begrunne ulike metodiske valg, samt gi en beskrivelse av hele forskningsprosessen. Kapittelet avsluttes med hvilke forskningsetiske vurderinger som ble tatt hensyn til underveis.

### 4.1 Vitenskapelig ståsted

*”Hvordan skal en forsker så få innsikt i informantenes livsverden, og hvor langt er det egentlig mulig å forstå andre menneskers livssituasjon?  
Svarene er avhengige av fenomenet som studeres, forskerens bakgrunn og informantenes tilgjengelighet”*

Dalen (2011, s. 15)

Denne studien har sitt vitenskapsteoretiske utgangspunkt i fenomenologi, det vil si at fokuset er rettet mot den subjektive opplevelseshverden og erfaringsverden, med det formål å søke og forstå verden slik den oppfattes av informantene (Malterud, 2011). Det som ligger til grunn er å få en forståelse av informantenes virkelighet. Det er imidlertid viktig å påpeke at jeg som forsker aldri kunne gripe informantenes verden slik de konkret opplever og erfarer den, fordi i møte med informantene ble jeg en fortolker. Studien er derfor også forankret i hermeneutikk, som handler om å fortolke tekster for å frembringe meninger. En slik fortolkningsprosess går gjennom de ulike fasene av en forskningsprosess (Malterud, 2011).

Personlig har jeg ingen kjennskap til idrettsmiljøet for personer med nedsatt funksjonsevne. Min *førforståelse* bygger derimot på mange års erfaring og opplevelser med idrettsdeltakelse for funksjonsfriske. Det innebærer at jeg har kjennskap til hvordan det er å være en del av et idrettsmiljø. Følgelig kan mine erfaringer med idrettsdeltakelse hatt betydning for utarbeidelse av intervjuguiden, hvordan intervjuet forløp seg, samt hvordan jeg analyserte datamaterialet. Slik er min rolle som forsker ikke usynlig i datamaterialet, da min fremgangsmåte og fortolkning kan ha hatt betydning for hvilke data som skaffes og hvilke resultater som velges. Det vil si at forskningsprosessen er nært knyttet til meg som forsker, og hvordan jeg påvirket denne prosessen. Som utdannet folkehelsearbeider har jeg også en del kunnskap om hvilken betydning fysisk aktivitet har for ulike grupper i samfunnet. Gjennom

hele forskningsprosessen har jeg bevisst tatt hensyn til og reflektert over hvordan mitt interessefelt og faglige perspektiv kan ha påvirket de ulike fasene i en forskningsprosess. Formålet med å bevisstgjøre egen førforståelse var å forsøke å unngå at den påvirket forskningsprosessen i den grad det var mulig, men man kan aldri bli helt fri for førforståelsen. Å eksplisitt redegjøre for egen posisjon styrket studiens *refleksivitet*, som igjen økte studiens troverdighet (Tjora, 2010).

## 4.2 Valg av metode

Valg av metode ble tatt på bakgrunn av Malteruds (2011) anbefalinger om at problemstillingen er førende for metoden som velges. Ettersom problemstillingen søker å gå i dybden, tilsier det valg av en kvalitativ metode. Innenfor en kvalitativ metode ble det valgt å benytte intervjuer for å samle inn data, da studien retter oppmerksomheten mot informantenes opplevelser og erfaringer med rullestolidrett og deres motivasjon for deltakelse (Malterud, 2011). Dette er en empirisk studie, hvor målet er å bidra til kunnskap om motivasjon. Med tanke på at det å ha en nedsatt funksjonsevne kan oppleves som følsomt, ble individuelle intervjuer sett på som best egnet fremfor gruppeintervju.

## 4.3 Forberedelser til intervju

### 4.3.1 Rekruttering av utvalg

I utvelgelsen av informanter ble det i denne studien valgt et strategisk utvalg, som vil si at en velger informantgrupper som best mulig egner seg for å belyse problemstillingen (Malterud, 2011). For å sikre dette var det tre inklusjonskriterier som måtte innfris for å delta. Tatt i betraktning av at denne studien dreier seg om deltakelse i rullestolidretter var det første inklusjonskriteriet at deltakerne måtte ha en form for bevegelseshemming. Det som var avgjørende var ikke grad av bevegelseshemming, men at de benyttet rullestol til daglig. Ettersom det finnes et relativt stort mangfold av rullestolidretter, var det andre inklusjonskriteriet at deltakerne var medlem av NIF og skulle drive med organisert rullestolidrett i form av ballspill fra ulike lagidretter. Med ballspill mentes all type idrett som involverte bruken av en type ball. Det var også et krav om at deltakerne skulle være mellom 18-30 år, for å sikre at deltakerne var samtykkekompetente.

For å rekruttere informanter kontaktet jeg ulike særforbund, for å få tips om aktuelle trenere jeg kunne kontakte. I mailen som ble sendt til trenerne i forbindelse med å skaffe informanter

la jeg ved et informasjonsskriv om studien, samt en forespørsel om vedkommende kunne informere og dele ut informasjon til utøverne som innfridde kriteriene. Å rekruttere informanter gjennom et mellomledd opplevdes som utfordrende da informasjonen ikke alltid ble videreformidlet. Etter første rekrutteringsrunde fikk jeg bare tre informanter som kontaktet meg vedrørende deltakelse i studien. Siden det var utfordrende å rekruttere nok informanter fra lagidretter, valgte jeg dessuten å inkludere informanter fra individuelle idretter. På grunn av utfordringer knyttet til å rekruttere nok deltakere ble aldersspennet utvidet til 18-55 år. Ettersom få informanter kontaktet meg i første omgang, tok jeg i bruk snøballmetoden, som vil si at man får hjelp fra personer som har kjennskap til miljøet som undersøkes (Tjora, 2010). Dette ble gjort ved at informantene oppfordret sine lagkamerater til å kontakte meg og delta i studien. Å utvide kriteriene, samt anvende snøballmetoden gjorde at jeg fikk ytterligere flere informanter. Bruk av snøballmetoden ga begrenset variasjon i utvalget, fordi noen av informantene kommer fra samme idrettslag. Ifølge Tjora (2010) kan dette være en svakhet. Siden bevegelseshemmede i idrett er en liten gruppe, opplevde jeg ikke snøballmetoden som problematisk, men heller mer til nytte for å rekruttere nok informanter.

#### *4.3.2 Det endelige utvalget*

Det var ikke på forhånd bestemt hvor mange informanter som skulle delta i studien. Det viktigste var å få et rikt datamateriale med en god kvalitet som kunne belyse problemstillingen. Etter at 10 intervju var gjennomført vurderte jeg at temaene som tilstrekkelig til å svare på problemstillingen, samt at det ikke fremkom noen nye temaer. Det endelige utvalget bestod av syv menn og tre kvinner i alderen 19-55 år. De deltok i fire forskjellige rullestolidretter; to lagidretter og to individuelle idretter. Syv av informantene var aktive i lagidretter, mens tre av informantene var aktive i individuelle idretter. Utvalget inkluderte en toppidrettsutøver og ni amatørutøvere. Toppidrettsutøveren hadde vært aktiv i rullestolidrett i rundt 23 år, mens blant amatørutøverne varierte det fra tre måneder til fem år. Ni av informantene var aktiv i rullestolidrett, mens en av informantene hadde vært aktiv i en rullestolidrett det siste halvåret da datainnsamlingen foregikk. Kjennetegn ved informantene beskrives i følgende tabell;

Tabell 1

*Kjennetegn ved informantene*

<b>ID-nummer</b>	<b>Alder</b>	<b>Idrett</b>
LM1	35	Lagidrett
LM2	21	Lagidrett
LM3	21	Lagidrett
LM4	28	Lagidrett
LM5	46	Lagidrett
LK6	25	Lagidrett
LK7	19	Lagidrett
IK1	55	Individuell idrett
IM2	37	Individuell idrett
IM3	49	Individuell idrett

L = Lagidrett    I = Individuell idrett    M = Mann    K = Kvinne    1-7 = Tallkode

### 4.3.3 Intervjuguiden

Det ble i denne studien benyttet semistrukturerte intervjuer for å innhente data. Denne type intervju egnet seg godt for å skape en relativt fri samtale rundt noen sentrale temaer som var bestemt på forhånd, samtidig være åpen for at informantene som kjenner sin verden skulle få frem sine perspektiver (Tjora, 2010). For å sikre at temaene jeg hadde vurdert som viktig ble dekket, benyttet jeg intervjuguide som et hjelpemiddel. Intervjuguiden ble utarbeidet med utgangspunkt i studiens problemstilling. For å få informantene til å gå i dybden på tematikken, var det viktig med en intervjuguide med åpne spørsmål. Spørsmålene startet derfor med innledningen *"hva", "hvordan", "hvilke", "kan du fortelle litt om"*. Å stille spørsmål på denne måten opplevdes som en fin måte til å få informantene til å reflektere rundt sine opplevelser og erfaringer (Tjora, 2010).

Intervjuguiden ble utformet i lys av traktprinsippet (Dalen, 2011). Det vil si at jeg innledningsvis startet bredt med enkle og konkrete spørsmål angående alder og idrettssituasjon. Disse spørsmålene var innledende til hoveddelen. Slike innledende spørsmål så jeg på som nødvendig for å etablere en trygg intervjusituasjon for informantene, før jeg stilte spørsmål som krevde mer refleksjon om opplevelser og erfaringer med idretten.

Avslutningsvis stilte jeg mer generelle spørsmål for at informantene skulle føle seg komfortable (Dalen, 2011). Spørsmålene i intervjuguiden ble derfor strukturert gjennom tre faser oppvarming, refleksjon og avrundning (se vedlegg 3).

#### *4.3.4 Prøveintervju*

Basert på anbefalinger om bruk av intervju ble det gjennomført et prøveintervju, etter utarbeidet intervjuguide (Dalen, 2011). Etersom jeg ikke er en del av idrettsmiljøet for personer med nedsatt funksjonsevne, var det utfordrende å få tak i en rullestolbruker til å gjennomføre et prøveintervju. Det ble derfor gjennomført to prøveintervju av funksjonsfriske medstudenter som deltar aktivt i idrett. Hensikten med prøveintervjuene var å få frem om spørsmålene i intervjuguiden var relevante, sjekke tidsbruk og teste det tekniske utstyret. Dette bidro til å styrke studiens gyldighet (Dalen, 2011). Prøveintervjuene medførte gode tilbakemeldinger og forbedringer på spørsmål som var dårlig formulert eller uklare. Noen av spørsmålene virket også repeterende for medstudentene, da svarene ble relativt like. Eksempel ”hva ansees som viktig for deg på trening?” og ”hva motiverer deg til å dra på trening?”, var repeterende spørsmål som ble flettet mer sammen, eventuelt fjernet. Prøveintervjuene ble ikke transkribert, men fungerte som en god måte å forberede seg til de endelige intervjuene. Prøveintervjuene fremskaffet også potensielle oppfølgingsspørsmål til de senere intervjuene, som ble notert ned.

### 4.4 Datainnsamlingsprosessen

#### *4.4.1 Gjennomføring av intervju*

Intervjuene varte fra 22-40 minutter, og ble gjennomført i underkant av to måneder. Møtet med informantene startet med en uformell prat, hvor tid til småprat, presentasjon av meg, formålet med studien, informert samtykke og retten til anonymitet, kom i tillegg. Jeg forhørte meg også med informantene om det var greit at jeg tok opp samtalen ved bruk av lydbånd. Samtlige svarte ja. Hensikten med bruk av lydbånd var å få med seg detaljer, som la best mulig grunnlag for senere tolkning og analyse, samt ta vare på informantenes egne uttalelser (Dalen, 2011).

Intervjuene ble gjennomført på en valgfri plass etter informantenes ønsker, ettersom det var viktig å skape en atmosfære der informantene kunne føle seg komfortabel og trygg (Tjora, 2010). Intervjuene foregikk derfor på kafé, bibliotek eller fant sted hjemme hos informantene.

Hvor intervjuene gjennomførtes hadde innvirkning på samtalen. Å gjennomføre intervjuene på et offentlig sted var ikke det mest fordelaktige, da det i enkelte tilfeller ble for mye støy utenfra, som gikk utøver lyd kvaliteten på lydbåndet. Til tross for dette fikk jeg aldri inntrykk av at støyet utenfra forstyrret informantene, men det kan ha vært tilfellet. Hvorvidt intervjustedene påvirket informantene er vanskelig å si. Det kan antas at informantene ikke opplevde det som utfordrende å snakke om livet sitt offentlig, da de selv valgte intervjustedet. Intervjuene som ble gjennomført hjemme hos informantene opplevdes som praktisk for informantene det gjaldt, fordi de ikke var avhengig av transport, opplevde mindre forstyrrelser, samt at de var i vante og trygge omgivelser. I et av intervjuene oppstod det en avbrytelse på grunn av en viktig telefon, men det forårsaket ingen utfordring i å fortsette intervjuet etterpå. En annen viktig oppgave for at informantene skulle føle seg trygg i intervjusituasjonen var å vise interesse og lytte til samtalen på en slik måte at informantene ønsket å fortelle om sine opplevelser og erfaringer med idretten (Dalen, 2011). Hvorvidt jeg klarte å skape en god atmosfære for informantene kan være vanskelig å fastslå, men siden enkelte av informantene inviterte til småprat etter avsluttet intervju, kan dette være indikasjoner på at de følte seg trygg. Et spesielt tilfelle jeg husker veldig godt var når jeg satt igjen å småpratet med en informant i en time etter endt intervju.

Underveis i intervjuene erfarte jeg å få dekket samtlige spørsmål i intervjuguiden, selv om rekkefølgen på spørsmålene varierte. Eksempelvis kunne informantene allerede under spørsmålet ”på hvilken måte er du fornøyd/ikke fornøyd med treningssituasjonen?” begynne å snakke om hvordan de opplevde miljøet på trening, noe som var et tema senere i intervjuguiden. Å hoppe mellom spørsmål er noe som er vanlig i semistrukturerte intervjuer (Dalen, 2011). Dette ble sett på som en fordel, da intervjuene forløp seg mer som en vanlig samtale. Jeg opplevde også at en av informantene ikke alltid svarte på spørsmålene, men det som ble uttalt var likevel viktig for prosjektet. I tilfeller hvor dette skjedde valgte jeg å omformulere spørsmålene, noe som opplevdes som oppklarende for informanten. I samtlige intervjuer var det sentralt å stille oppfølgingsspørsmål for å få dypere refleksjoner knyttet de ulike temaene (Tjora, 2010). Det opplevdes imidlertid utfordrende i enkelte situasjoner å stille gode oppfølgingsspørsmål med tanke på at jeg ikke har mye erfaring som forsker, noe som kan ha ført til manglende utdypninger og kunnskap om informantenes opplevelser og erfaringer i rullestolidrett.



Under intervjusituasjonene var jeg bevisst på å ta gode pauser slik at informantene fikk tid til å reflektere over spørsmålene. Grunnen til at dette var viktig, var at jeg i prøveintervjuene ofte gikk for fort videre til neste spørsmål, da jeg var redd for den kleine stillheten, noe som resulterte i mindre refleksjoner. Dette tok jeg lærdom av. Det å legge til rette for gode pauser underveis i intervjuene, opplevde jeg som gunstig, da informantene som oftest gikk mer i dybden på tematikken.

## 4.5 Klargjøring av datamaterialet for analyse

### 4.5.1 Transkriberingsprosessen

Jeg transkriberte intervjuene på egenhånd, noe som var hensiktsmessig med tanke på å bli godt kjent med datamaterialet (Malterud, 2011). Prosessen med å transkribere startet fortløpende etter hvert intervju, fordi intervjuene lå ferskt i minnet. Alle personopplysninger valgte jeg å anonymisere med en gang. Mer om dette i kapittel 4.6.2. For å transkribere brukte jeg *Microsoft Word* og *VLC media player*. Etter at jeg hadde transkribert intervjuene med lavere hastighet, valgte jeg å lytte gjennom lydbåndet i normal hastighet samtidig som jeg leste gjennom transkripsjonen. Dette ble gjort for å være sikker på at det ikke hadde oppstått utilsiktet datareduksjon (Dalen, 2011). Det viste seg å være enkelte småfeil, som ble rettet opp i. Til tross for dette var jeg bevisst på at jeg gjorde datareduksjon, da jeg brukte tre punktum som illustrasjon på at informantene hadde tenkepauser. Ved bruk av sitater ble uttalelser som ikke var relevante for analysen fjernet ved å skrive (...).

Det dagligtale språket kunne i noen tilfeller virke ufullstendig i skriftlig form. For å tydeliggjøre hva informantene meddelte under intervjuene, valgte jeg å omformulere informantenes muntlige tale til mer lesbar form, uten å påvirke detaljene eller meningsinnholdet i uttalelsene (Malterud, 2011). På bakgrunn av dette ble derfor paraspråk og andre tenkeord fjernet, da disse ikke hadde noe betydning for det helhetlige bildet.

Etter at alle intervjuene hadde blitt gjort om til tekst ble lydbåndene slettet. Deretter startet jeg å analysere de transkriberte intervjuene. Det gis en gjennomgang av analyseprosessen i kapittel 5.

## 4.6 Forskningsetiske vurderinger

Nærhet til feltet var en forutsetning for å samle inn data. Derfor var det viktig å ta hensyn og vurdere ulike etiske valg som tas gjennom hele forskningsprosessen. Informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta er eksempler på etiske vurderinger som ble ivaretatt i denne studien (Forskningsetiske komiteene, 2010). Studien er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

### 4.6.1 Informert samtykke

Når man ønsker at personer skal delta i intervju, er det viktig å ivareta informert samtykke, som vil si at informantene i forkant av intervjuene vet hva de skal delta på (Dalen, 2011). For å sikre informert samtykke fikk informantene tilsendt et informasjonsskriv, som grunnlag for forespørsel om deltakelse. I informasjonsskrivet ble tematikken i studien tydeliggjort, hva det innebærer å delta, samt hva som skjer med datamaterialet. Informasjonsskrivet ble gitt slik at informantene selv kunne ta stilling til om de ønsket å delta eller ikke (Malterud, 2011). Det var viktig at informantene ikke følte press til å delta, men frivillig samtykker til deltakelse (Dalen, 2011). Derfor ble det informert om at de når som helst hadde mulighet til å trekke seg uten å måtte begrunne det nærmere (Tjora, 2010). I tillegg til skriftlig informasjon, ble informantene også informert muntlig om prosjektet ved oppstart av intervjuene. Dette for å være sikker på at informantene hadde forstått hva det innebar å delta. Samtykkeskjemaene ble undertegnet før intervjustart (se vedlegg 2).

Trenere har en viktig rolle i idrett (Sæther, 2017). I denne studien var det av interesse å få kunnskap om hvilken betydning trenerrollen har som motivasjonsfaktor for utøvernes deltakelse i idrett. Det vil si at fokuset i intervjuene også rettes mot en tredjepart som ikke var deltaker i studien. Ingen spørsmål knyttet til treneren som person, da det var vedkommende sin rolle som trener som var av interesse å få kunnskap om. Spørsmålene rundt trenerrollens betydning for informantenes motivasjon knyttet til spørsmål om hvordan treningen er lagt opp, for eksempel om informantene får ta del i avgjørelser og hvordan de erfarer treningsopplegget. Alle trenerne i de aktuelle idrettslagene som ble kontaktet fikk et informasjonsskriv som beskrev studiens formål og hvilke hovedtema som står i fokus i intervjuene med idrettsutøvere, samt informasjon om anonymisering (se vedlegg 1). I tillegg ble NSD informert om denne etiske vurderingen.

#### *4.6.2 Konfidensialitet*

Konfidensialitet handler i stor grad om hvorvidt andre personer får innblikk i datamaterialet (Thagaard, 2003). Etersom dette er en individuell studie, har ingen bortsett fra meg hatt tilgang til lydbåndene og de transkriberte intervjuene. All informasjon ble behandlet konfidensielt, noe som var nødvendig for at informantene skulle oppleve trygghet rundt egen anonymitet (Dalen, 2011). Anonymiteten ble ivaretatt ved bruk av pseudonymer, i form av ID-nummer (se tabell 1). Siden denne studien baseres på et lite utvalg med mangfoldige dialekter, kan det være enklere å gjenkjenne informantene. Det ble derfor valgt å fjerne dialekter for anonymisere ytterligere, da dette kan bidra til at det blir vanskeligere å spore hvem informantene er. Dette ble gjort ved å transkribere lydbåndene direkte over til bokmål.

En etisk utfordring i intervjuer med særpregete utvalg i en bestemt gruppe, kan være å anonymisere tilstrekkelig (Forskningsetiske komiteene, 2010). Etersom populasjonen av bevegelseshemmede idrettsutøvere i Norge er liten, ble det ansett som nødvendig å anonymisere i form av geografisk lokalisering, type idrett og idrettslag, fordi dette ikke hadde betydning for resultatene i studien. Slik informasjon ble fjernet underveis i transkriberingsprosessen, ved å ta vekk og erstatte steder og personer med "X". I tilfeller hvor informantene nevnte idretten de drev med, ble det heller skrevet "rullestolidrett" eller "idretten min". Med tanke på at utvalget i denne studien inkluderte en toppidrettsutøver og ni breddeutøvere ble det av anonymitetshensyn valgt å ikke synliggjøre hvilke informanter som tilhører topp- og breddeutøvere.

#### *4.6.3 Konsekvenser av å delta*

I min rolle som forsker var det viktig å ta hensyn til hvilke konsekvenser det kunne ha for informantene å delta. Dette ble ivaretatt ved å være bevisst på at informantene ikke skulle oppleve negative konsekvenser av å delta eller ved fremstilling av resultater i studien. Informantene uttrykte at det var en positive opplevelse å delta i studien, da de erfarte det som en spennende studie hvor de fikk reflektert over egen treningshverdag som de ikke hadde tenkt på før. De ga også inntrykk over at de synes det var bra at noen hadde fokus på personer med nedsatt funksjonsevnes idrettsdeltakelse, da de ga uttrykk for at det er for lite oppmerksomhet rundt denne tematikken. Før intervjuene reflekterte jeg over hvorvidt motivasjon var et følsomt tema å besvare. Med bakgrunn i svarene til informantene erfarte jeg at de ikke opplevde dette temaet som følsomt. Etersom at denne studien omhandler

bevegelseshemmede personer, kunne spørsmål som handler direkte om funksjonsnedsettelsen i en idrettsdeltakelse opplevdes som ubehagelig. Hovedfokuset i studien lå derfor ikke på selve funksjonsnedsettelsen, men på faktorer som fremmer og hemmer motivasjonen til deltakelse i rullestolidretter.

Etikk dreier seg også om hva som skjer underveis i intervjuet. Jeg var derfor hele tiden bevisst på at informantene ikke skulle fortelle om opplevelser og erfaringer som går ut over studiens formål. I og med at mange er unge, kan noen glemme at jeg er forsker, og ikke en hvilken som helst samtalepartner. Som beskrevet tidligere satt jeg igjen å småpratet med informantene etter avsluttet intervju. Informasjonen som fremkom her er ikke tatt med i datagrunnlaget, da jeg gikk ut av rollen som forsker.

## Kapittel 5 – ANALYSE AV DATAMATERIALET

I dette kapittelet vil det redegjøres for analysemetoden som er brukt for å analysere datamaterialet, hvor det gis eksempler på hvordan jeg har tenkt gjennom hele analyseprosessen.

### 5.1 Beskrivelse av analyseprosessen

Denne studien har tatt utgangspunkt i systematisk tekstkondensering, slik Malterud (2011) fremstiller den. Grunnen for at denne analysemetoden ble valgt var fordi den er datastyrt med et mål om å utvikle kunnskap. En annen årsak som spilte inn var at analysemetoden er utarbeidet for nybegynnere. Prosedyren for den induktive analysen består av fire trinn og innebærer en systematisering av intervjudata (Malterud, 2011). Jeg vil i den videre fremstilling vise hvordan jeg har brukt analysemetoden i arbeidet med å analysere datamaterialet.

#### Trinn 1

Første trinn handler om å få et *helhetsinntrykk*, der hensikten er å bli kjent med datamaterialet (Malterud, 2011). Dette ble gjort ved å lese gjennom de transkriberte intervjuene. Underveis i dette trinnet skrev jeg ned mulige temaer, som kunne fortelle noe om informantenes motivasjon. Temaene ble gitt midlertidige navn.

#### Trinn 2

I analysens andre trinn gikk jeg grundigere gjennom datamaterialet, for å få tak i detaljene i informantenes fortellinger. Jeg var her på søken etter å finne *meningsbærende enheter*, som vil si sitater fra datamaterialet som beskrev noe om ett tema i det foregående trinnet (Malterud, 2011). Kodeprosessen forløp seg ved at jeg farget de meningsbærende enhetene som ga kunnskap om det samme temaet, for så å sortere og samle disse i et word-dokument. Dette ble stående som en *kodegruppe*. Gjennom denne prosessen ble deler av de transkriberte intervjuene som ikke omhandlet ulike sider ved motivasjon ekskludert.

#### Trinn 3

I tredje trinn av analysen ble kodegruppene skrevet ut i papirform. Jeg leste først gjennom en kodegruppe, for å finne nyanseforskjeller. Disse nyanseforskjellene ble markert med merkelapper. De meningsbærende enhetene som hadde samme merkelapp ble sortert sammen,

i såkalte *subgrupper* (Malterud, 2011). Deretter tok jeg for meg en og en subgruppe, for å lage et *kondensat*, det vil si at jeg omgjorde de meningsbærende enhetene til en generell tekst, med bruk av informantenes egne ord og uttrykk (Malterud, 2011). Dette analysetrinnet ble gjennomført to ganger, for å være sikker på at ingen relevante funn ble utelatt.

#### **Trinn 4**

I det siste trinnet av analysen ble kondensatet gjort om til en *analytisk tekst*, det vil si en tekst som formidler essensen fra ulike historier fra subgruppen (Malterud, 2011). Den analytiske teksten representerer funnet i studien. Det ble dernest valgt ut et eller flere sitater som illustrerte funnet. Deretter sammenfattet jeg alle de analytiske tekstene fra kodegruppen og laget en overskrift som favnet innholdet fra alle subgruppene innad i kodegruppen, dette kalles nå for en *kategori* (Malterud, 2011). Navnet på kodegruppene forandret seg da de ble gjort om til kategorier.

For å styrke gyldigheten av funnene ble det valgt å sammenligne de analytiske tekstene med sammenhengene de var hentet ut fra, for å se om funnene stemmer (Malterud, 2011).

Malteruds (2011) sin analysemetode ble ikke fulgt slavisk, fordi den i praksis var litt mer ”usystematisk”, da jeg gikk frem og tilbake i datamaterialet for å sikre at all relevant informasjon ble tatt med. I slutten av analyseprosessen valgte jeg å gå igjennom de meningsbærende enheter som ikke omhandlet motivasjon, for å se om noe hadde betydning og var relevant for den nye problemstillingen.

Jeg vil i figur 4 vise hvordan datamaterialet forløp seg trinnvis fra tema til kategori;

#### Trinn 1

I dette trinnet kom jeg frem til temaene **gøy, mestring, sosialt, valg, helse, tilgang, rekruttering og treningsopplegget**.



#### Trinn 2

Temaene fra foregående trinn ble gjort om til kodegrupper. Jeg satt da igjen med åtte kodegrupper; **gøy, mestring, sosialt, valg, helse, tilgang, rekruttering og treningsopplegget**, som fortalte noe om motivasjonen til informantene. Jeg oppdaget her at kodegruppene *gøy* og *rekruttering* kunne sees i sammenheng med noen andre kodegrupper. Et eksempel var at jeg valgte å slå sammen kodegruppene *gøy* og *mestring*, samt *gøy* og *sosialt*. Dette fordi informantene fortalte om *gøy* når de mestrer idretten (*mestring*) og som noe de opplever når de er sammen med andre (*sosialt*). Det ble derfor naturlig å plassere det å ha det *gøy* i disse kategoriene for at det ikke skulle bli gjentakelser. I slutten av dette trinnet satt jeg derfor igjen med seks kodegrupper; **mestring, sosialt, valg, helse, tilgang og treningsopplegget**, som beskrev motivasjonsfaktorer hos informantene.



#### Trinn 3

Her tok jeg for meg kodegruppene en etter en for å finne nyanseforskjeller i de meningsbærende enhetene, hvor disse ble sortert inn i subgrupper.

Mestring - fire subgrupper

Sosialt - fire subgrupper

Valg – to subgrupper

Helse - tre subgrupper

Tilgang – fem subgrupper

Treningsopplegget – tre subgrupper

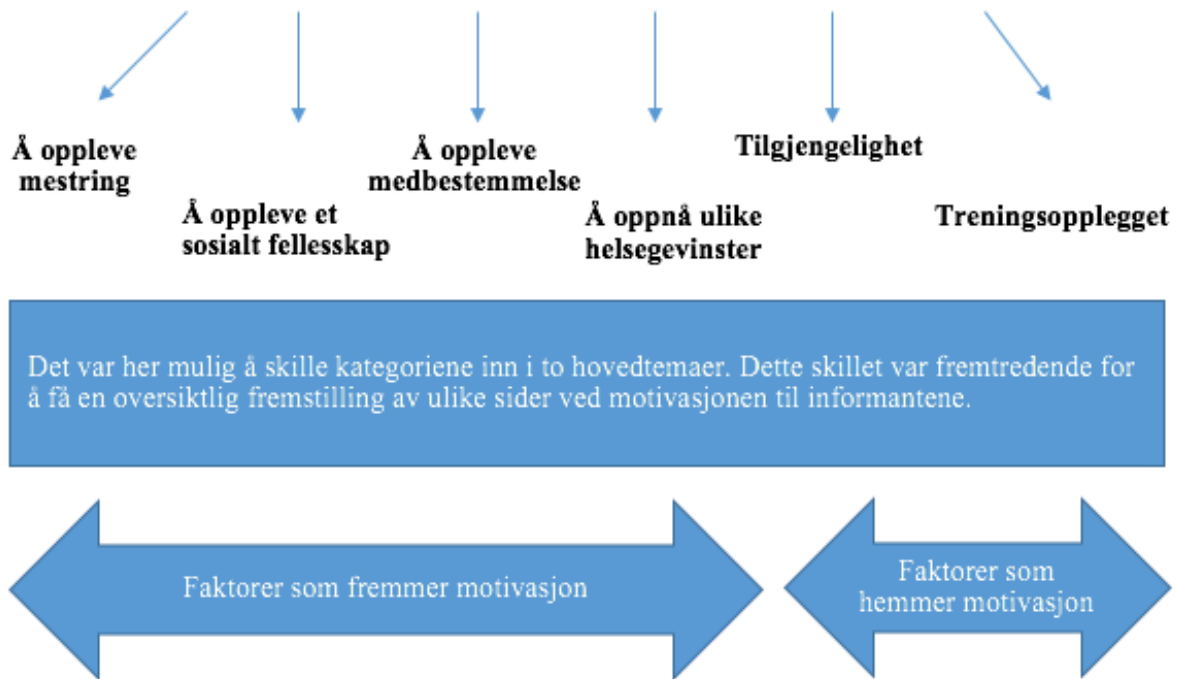
Innad i hver subgruppe lagde jeg et kondensat.



#### Trinn 4

Mens det i kondensatet ble brukt dagligdags ordbruk, så ble teksten i dette trinnet skrevet på en mer analytisk måte. Jeg tok her for meg hver subgruppe innenfor de seks kodegruppene, og gjorde kondensatene om til analytiske tekster. Dernest ble det valgt ut et eller flere sitater som sammenfattet den analytiske teksten.

Jeg satt igjen med følgende **seks kodegrupper**;



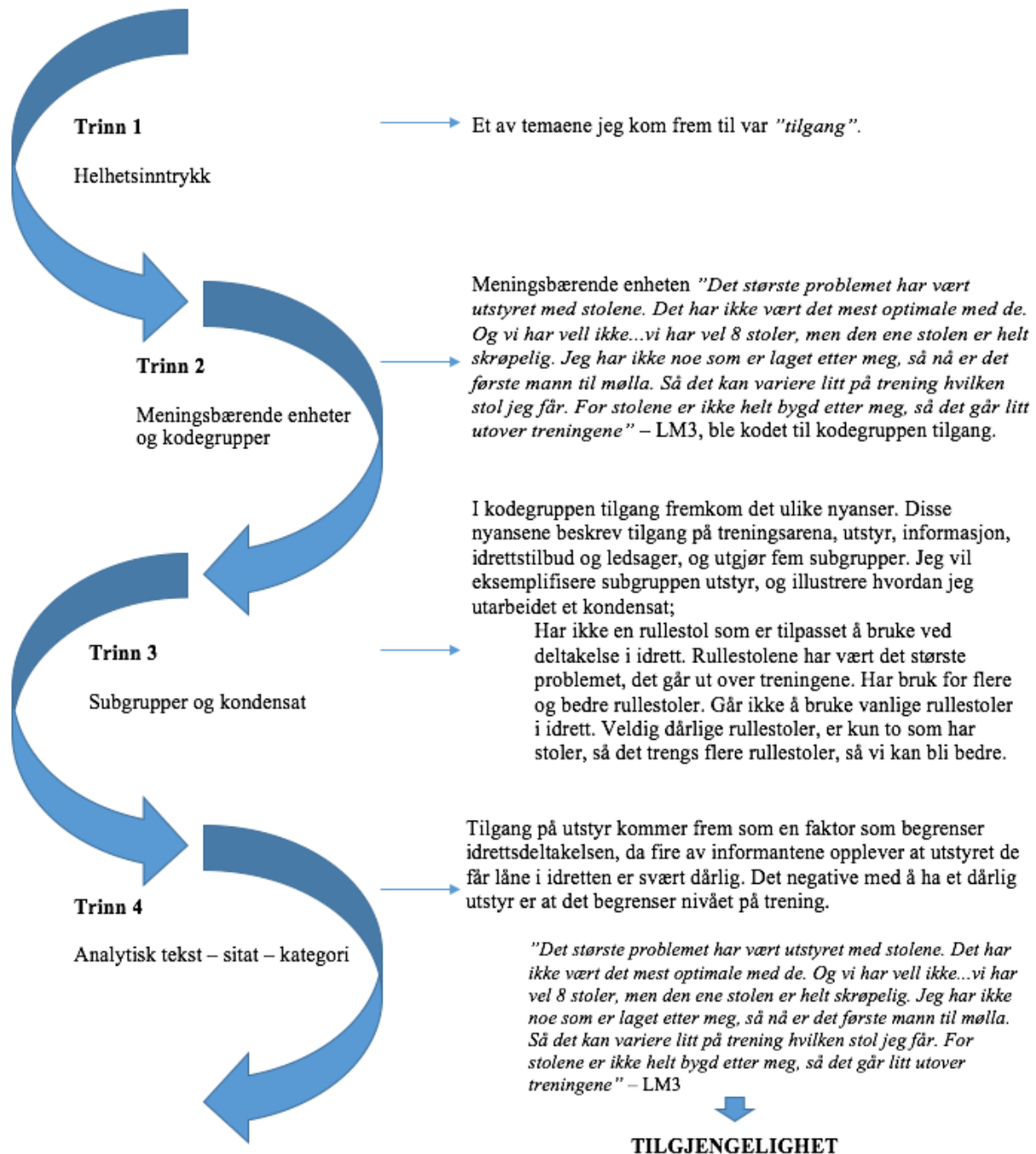
**Figur 4.** Malteruds systematiske tekstkondensering, hvor datamaterialet går fra temaer til kategorier

Som det fremkommer fra figuren ønsker denne studien å fokusere på faktorer som fremmer og hemmer motivasjon til deltakelse i rullestolidrett.

Gjennom analyseprosessen kom det frem enkelte forskjeller i motivasjonen hos de yngste og eldste informantene som deltok. Når det i denne studien snakkes om *unge voksne*, menes alle i alderen mellom 18 til 29 år. Med *voksne* menes alle fra 30 år og eldre. Videre kom det også frem forskjeller blant informantene som deltok i lag- og individuell idrett. Ettersom utvalg i denne studien er lite kan det derfor være vanskelig å trekke konklusjoner rundt individuelle forskjeller i motivasjonen til informantene. Jeg ønsker likevel å vise til disse forskjellene, da det viser til nyansesforskjeller i datamaterialet. For at dette skulle komme tydelig frem ble det valgt å bruke ID-nummer og ikke fiktive navn, fordi ID-numrene enkelt illustrerer for leseren om funnene som presenteres gjelder informantene i lag- eller individuell idrett. I tabell 1 om kjennetegn ved informantene vises det til hvilket ID-numre som tilhører informantene.



I figuren under vil jeg vise til et spesifikt eksempel, og bruke samme eksempelet gjennom hele analyseprosessen. Dette for at leseren skal få en forståelse av hvordan jeg gikk fra råmaterialet til et endelig resultat. Jeg vil her ta utgangspunkt i temaet tilgang;



Figur 5. Malteruds systematiske tekstkondensering, med eksempel trinn for trinn

Slik prosessen har foregått i dette eksempelet var gjeldene for resten av analysen, da den har foregått på samme måte.

# Kapittel 6 - PRESENTASJON OG DISKUSJON AV FUNN

I dette kapitlet vil jeg presentere og diskutere hovedtemaene som ble analysert frem i forrige kapittel. Temaene blir presentert i to delkapitler. Det første delkapitlet handler om faktorer som fremmer motivasjon for idrettsdeltakelse og det andre delkapitlet omhandler faktorer som hemmer motivasjon for idrettsdeltakelse hos unge voksne og voksne bevegelseshemmede. Hvert delkapittel avsluttes med en overordnet og sammenfattende diskusjon.

## 6.1 Faktorer som fremmer motivasjon

Gjennom analysen av datamaterialet er det tydelig at deltakelse i rullestolidrett er knyttet til mange positive opplevelser, som igjen kan bidra til å fremme motivasjon for deltakelse. De positive faktorene ved å delta i rullestolidrett er kategorisert som *"Å oppleve mestring"*, *"Å oppleve et sosialt fellesskap"*, *"Å oppleve medbestemmelse"* og *"Å oppnå ulike helsegevinster"*. Hver kategori omfatter flere undertema som blir belyst gjennom den videre fremstilling.

### 6.1.1 *"Å oppleve mestring"*

Det kommer frem av datamaterialet at idretten oppfattes som en arena hvor det er gode muligheter for å oppleve mestring, men på forskjellige måter. Å oppleve mestring dreier seg her om betydningen av mestringsopplevelser, styrker og svakheter, optimale utfordringer og egen utvikling. Informantenes fortellinger om opplevelsen av mestring trer frem som en motivasjonsfaktor som fremmer deltakelse i rullestolidrett.

#### *Betydningen av mestringsopplevelser*

Det kommer frem gjennom intervjuene at åtte av informantene erfarer mestringsopplevelser som et viktig aspekt når det gjelder å delta i rullestolidrett. Mestringsopplevelsen kan beskrives på følgende måte;

*"Altså jeg har aldri vært god i idrett, fordi jeg har en sykdom. Så selv om jeg har brukt rullestol i fire år, så har jeg vært ganske dårlig i sånn 10 år, så jeg har*

*aldri vært noe god i idrett. Så derfor har det vært deilig at jeg nå har funnet en idrett hvor jeg er sånn gjennomsnittet god. Så det gir mestring” – LM2*

Det kan virke som at informantene har en *følelse av å få det til*. Det fremkommer to positive sider ved det å få en mestringsopplevelse på treningsfeltet. For det første handler det om at mestringsopplevelsen informantene får ved å delta i rullestolidrett fører til positiv selvfølelse og selvtillit. En av informantene gir et eksempel på dette;

*”(…)² og klart at det at jeg fant rullestolidrett som en idrett jeg kunne mestre. Det var liksom noe som gav meg en god selvfølelse da...³ en selvtillit, som jeg selvfølgelig har tatt med meg videre inn i andre ting, hvor jeg merker at jeg kan... ja, bidra med noe da” – IM2*

Her vises det til hvilken betydning mestringsopplevelser har for enkeltindividet, men også hvilken betydning det å få en mestringsopplevelse i idretten har inn i andre domener i livet. For det andre knytter informantene mestringsopplevelse til det å ha det gøy på trening. Dette kan eksemplifiseres ved følgende uttalelse;

*”Ene spilleren vi har, han er så sykt rask. At det blir sånn altoppslukende ved at han skal jeg ta. Og når jeg da greier å ta han, så blir jeg så utrolig glad inni meg, endelig klarte jeg å ta han liksom, smelle han ut på siden eller noe sånt. Så det synes jeg er veldig gøy (...)” – LM1*

Det kan virke som at informantene opplever idretten som gøy når de klarer å beseire lagkameratene som i utgangspunktet er på et høyere nivå. Dette fordi det kan gi en følelse av å være på nivå og utfordre de som er bedre enn seg selv.

Det å oppleve mestringsopplevelser kommer frem som viktig for å opprettholde motivasjonen. Dette fordi mestringsopplevelser påpekes å ha betydning for å ha lyst å drive med rullestolidrett på lengre sikt. En av informantene forteller hvordan denne mestringsopplevelsen påvirker hans idrettsdeltakelse;

---

<sup>2</sup> (...) benyttes i tilfeller hvor informantene har fortalt mer enn det som kom frem i sitatet, men at det fjernes fordi det ikke var relevant for den spesifikke konteksten.

<sup>3</sup> Tre punktum signaliserer tenkepauser

*”Den ene tingen som gjør at jeg ønsker å fortsette med rullestolidretten er at jeg har lyst å bli bedre, og så få enda mer mestring” – IK1*

*”Det er veldig viktig! I begynnelsen så hadde jeg så vondt i midjen etter at jeg måtte trene opp all balanse, at jeg klarte bare å trene omtrent en gang i uken. Nå er jeg gått opp til to ganger i uken, og jeg har faktisk muligheter til å kanskje gå opp til tre ganger i uken, hvis jeg vil det. Så det å oppleve mestring gjør at jeg ønsker å fortsette med rullestolidretten” – IM3*

Informantene uttrykker at mestringsopplevelsene er avgjørende for hvorvidt de vil vedvare i idretten. Dette underbygges av Augestad (2015) og Lillemyr (2007) som skriver at det å oppleve mestring er avgjørende for en persons videre ønske om å fortsette med aktiviteten, fordi en motiveres av det. Selv om informantene påpeker at de får mestringsopplevelser i rullestolidretten, er de imidlertid tydelige på at dette er noe de ikke opplever i alle situasjoner i løpet av en treningsøkt. Når dette skjer gir de uttrykk for at dette er med på å motivere de til å få det til en annen gang;

*”(...) Hvis man spiller dårlig en dag, så blir man faktisk motivert til å trene mer for å kunne bli bedre” – IM3*

Det som fremkommer av datamaterialet er at informantene ikke alltid får mestringsopplevelser på treningsfeltet, men at dette ikke synes å gi en negativ opplevelse i rullestolidretten. En mulig forklaring på hvorfor informantene motiveres når mestringsopplevelser ikke er tilstede er at de utelukkende opplever det i enkelte tilfeller. Det kan tenkes at dersom de derimot hadde opplevd manglende mestringsopplevelse over lengre tid eller på hver trening, ville det gitt en mer negativ opplevelse. At informantene ikke alltid opplever mestringsopplevelser på trening kan forklares på bakgrunn av informantenes uttalelser om at det er for få treninger i løpet av en uke, noe som fremkommer som en utfordring med tanke på å bli bedre. To av informantene forteller;

*”(...) jeg må trene mer. Egentlig er det veldig...på en måte...ikke så mye vi trener. Er ikke så mange timer vi trener. Er bare 1 time, og det er ikke nok på en uke. Vi burde trene litt mer. Og da kan vi for eksempel få kaste litt mer, jeg er veldig svak på det. Sånn at vi da har mer tid til å øve på det ” – LK6*

*”Det kunne godt vært både en og to treninger til, hvis man skulle blitt bedre. Altså man blir ikke veldig god av å trene en gang i uken. Så det var liksom, ja...så jeg kunne absolutt tenkt at det gjerne var flere treninger i uken” – LK7*

Her ser vi hvordan mer trening kan ha betydning for fremgang på treningsfeltet. I tråd med Nicholls (1984) kan det virke som at de motiveres av å utvikle og demonstrere ferdigheter.

Til tross for at det fremkommer funn som tyder på at informantene får mestringsopplevelser ved å delta i rullestolidrett, kommenterer to av informantene at de ikke opplever det. For det første kommer det frem at en av dem ikke har en følelse av å lykkes i rullestolidretten. Det kan tyde på at vedkommende ikke opplever å lykkes fordi hun ikke erfarer tilstrekkelig med mestringsopplevelser. Hun sier at treneren har negativ innvirkning på hennes mestringsopplevelse, noe som fører til en svekket motivasjon til å fortsette i idretten;

*”Det var jo viktig, men...og det var nok derfor jeg sluttet (...). Jeg ble liksom aldri sett på den som var veldig god i kamp, eller lagde liksom aldri mest mål. Ble lite brukt i kamper, så da falt motivasjonen veldig. Så ja! Absolutt, dette med å oppleve mestring, det er noe som er veldig viktig for at man skal orke, bruke tid og krefter på å gjøre en...eller legger tiden i en idrett. Jeg kom liksom aldri opp dit jeg ville, altså jeg var liksom på et litt lavere nivå enn de fleste andre. Så da følte jeg meg heller som et hinder for at vi skulle gjøre det bra og sånt jaa” – LK7*

Det kan tilsynelatende virke som at informanten føler hun ikke oppfyller trenerens idrettslige krav og forventninger, noe som fører til at informantene blir hindret i å prøve seg i kamper. At treneren har en negativ påvirkning på mestringsopplevelsen, virker å videreføres til informanten da det fremkommer i sitatet at hun har en oppfatning av at hun ikke kan mestre idretten i like stor grad som lagkameratene, da hun føler at hennes deltakelse påvirker hvorvidt laget skulle oppleve suksess eller ikke. Hun opplever med andre ord ikke nok mestringsopplevelser som i dette tilfellet medfører frafall i idretten. Ettersom informanten valgte å slutte i idretten, kan det være sammenfallende med at informanten motiveres av å unngå å vise mangel på ferdigheter (Nicholls, 1984). At informanten opplever at motivasjon svekkes når hun ikke opplever mestringsopplevelse på trening, samsvarer med Ryan og Deci (2007) som påpeker at personer som ikke føler mestring kan utvikle amotivasjon, og Mehus (2015) skriver at amotiverte personer slutter i idretten. Således er det å erfare mestring viktig

for å være motiverte (Standage & Ryan, 2012). For det andre kommer det frem at den siste informantene ikke erfarer mestringsopplevelser i rullestolidretten, men at vedkommende imidlertid opplever dette i jobbsammenheng;

*”Jeg er i full jobb, så jeg trenger ikke treningen for å føle mestring. Så da er det egentlig mer å reise verden rundt aleine i forbindelse med jobb, og har egentlig nok mestringsopplevelser på alle andre ting” – LM5*

Det kan tilsynelatende virke som at informantene får mestringsopplevelser på andre arenaer i livet, som gjør at han ikke har behov for å oppleve mestring i rullestolidretten.

### *Styrker og svakheter*

Informantene kommenterer både styrker og svakheter de har ved deltakelse i rullestolidrett. Det som er felles for alle informantene er at de knytter sine styrker i idretten til sportslige ferdigheter, som teknikk, hurtighet, ballkontroll, reaksjon og spilleforståelse. Fire av informantene tar kun utgangspunkt i styrkene sine, da de synes det er vanskelig å beskrive hva de er mindre god på. Tre av informantene kobler også svakheter til sportslige ferdigheter, mens de resterende tre kobler sine svakheter med idrettsdeltakelse til begrensninger de opplever med å ha en nedsatt funksjonsevne. En av informantene beskriver sine styrker og svakheter i idretten på følgende måte;

*”Styrkene mine er vel at jeg...tilegner meg teknikker som gjør at jeg kan overraske de som er funksjonsfriske, og står og spiller med meg. Også har jeg hurtighet og teknikk. Jeg er også ganske reaksjonssterk. Jeg har en svakhet i rekkevidde, i forhold til de som står. Jeg har en svakhet kanskje i enkelte slag som man får inn i kroppen. Altså man...de kan flytte seg mye lettere og så få en forhand, mens jeg må enten vri meg om til å klare en forhand” – IM3*

Ettersom kun en liten andel av informantene kobler sine svakheter til begrensninger med funksjonsnedsettelsen, kan det tenkes at flertallet opplever at begrensningene med å ha en nedsatt funksjonsevne blir mindre dominerende eller synlig ved idrettsdeltakelse. Dette fordi informantene ser ut til å gi mer utdypende beskrivelser av hva de er god på i forhold til hva de er mindre god på. Blir de fysiske begrensningene tydelig ved deltakelse i idrett, kan det føre til mindre glede (Taub, Blinde & Greer, 1999). I intervjuene nevner informantene hva de er

god på først, og deretter hva de er mindre god på. Hvorfor informantene velger å prate om styrkene sine først kan være av ulike grunner. For det første kan det være fordi jeg i intervjuene stilte spørsmålet på en måte som nevnte ordet styrke først og deretter svakhet. For det andre kan det også tenkes at informantene vektlegger styrkene sine i større grad enn svakhetene.

### *Optimale utfordringer*

Et avgjørende aspekt for å oppleve mestring i rullestolidretten er mulighet til å oppleve optimale utfordringer. I datamaterialet kommer det frem at syv av informantene opplever rullestolidretten som optimalt utfordrende. De forteller at de blir utfordret av andre personer, noe en av informantene presiserer;

*”Ja, absolutt. Det er det jeg liker veldig godt med idretten da. At man hele tiden blir utfordret på forskjellige ting. Man kan bli utfordret fra treneren sin, i fra andre utøvere....andre treningsgrupper, og liksom ta inspirasjon og utfordring derifra (...)” – IM2*

*”Å spille raske ballvekslinger med de som er bedre enn meg” – IM3*

Det kan tilsynelatende virke som at informantene ser på det å oppleve optimale utfordringer som noe positivt. Dette harmonerer med Wickman (2015) som mener at selvtilliten øker når en opplever idretten som utfordrende. At informantene opplever utfordringene som optimale, og ikke for vanskelige eller for lett, kan sees i sammenheng med Nybø (1994) som påpeker at utfordringer som er tilpasset den enkelte kan medføre at person mestrer en større utfordring neste gang.

Til tross for at flesteparten av informantene opplever optimale utfordringer på treningsfeltet, er det tre informanter som ikke opplever idretten som særlig utfordrende. Grunnen til dette er fordi nivået på trening er for dårlig. En av informantene presiserer følgende;

*”Jeg er på et litt høyere nivå enn de nye som er kommet, fordi jeg har drevet på en stund nå. Men det blir vel bedre” – LM3*

Dette styrker tanken om at disse informantene opplever at nivået på trening er for lett. Det kan derfor tolkes som at situasjonen ikke er optimal utfordrende fordi det uttrykkes et ønske om at det skal bli bedre. Dersom konteksten ikke oppleves som optimalt utfordrende påpeker Deci og Ryan (1985) at det vil oppstå kjedsomhet.

### *Egen utvikling*

Alle informantene forteller at de er opptatt av egen utvikling på treningsfeltet. Selv om samtlige uttrykker dette, finnes det likevel forskjeller mellom informantene i hvordan de fokuserer på utviklingen. På den ene siden knytter de utvikling til det å gjøre sitt beste. En av informantene eksemplifiserer det gjennom følgende uttalelse;

*”Fokuset er vel å prøve å gjøre mitt beste og lære for å bli bedre (...)” – LK7*

Dette kan peke i retning av at informantene er oppgaveorienterte, fordi fokuset ligger på gjennomføring og utvikling (Nicholls, 1989). Det å ha et slikt fokus, kan ifølge Roberts (2012) gi positive utfall i form av større glede og prestasjoner. På den andre siden kobler informantene utvikling til det å bli en bedre spiller for å frembringe gode resultater i form av å skåre mål. Dette kan illustreres ved følgende sitat;

*”Jeg er ute etter utviklingen, og det er jo det som motiverer meg nå liksom. Det er den utviklingsbiten og finne de små tingene, og utvikle og bli bedre på...også kommer jo resultatene deretter, hvis man har det fokuset på trening. Jeg tenker at hvis man tenker resultat når man er på trening, og at det er det som er hovedfokuset, så tror jeg ikke man kommer så langt som man ønsker. Det blir et helt feil fokus, og man kan fort bli frustrert og ting fungerer ikke...og man får ikke resultatene man gjerne hadde tenkt. Så jeg jobber veldig med å ha det utviklingsfokuset (...)” – IM2*

Det kan tilsynelatende virke som at informantenes hovedfokus er på egen utvikling, og at dette forhåpentligvis tilrettelegger for gode prestasjoner med seier som følge. Ifølge Nicholls (1989) ønsker oppgave- og egoorienterte utøvere å vinne, men at det er veien til målet som skiller dem. En oppgaveorienterte personer har fokus på veien til målet som deretter resulterer i gode resultater, mens en egoorientert person gjør alt for å vinne, og tar gjerne snarveier til målet om nødvendig. På bakgrunn av dette kan det tyde på at informantene er



oppgaveorienterte til tross for et ønske om å vinne. Det kan derfor bety at samtlige informanter er oppgaveorienterte, til tross for at utvikling vektlegges ulikt. På bakgrunn av Roberts (2012) beskrivelser av målorientering, styrker dette tanken om at informantene er høy i oppgaveorientering og lav i egoorientering. Slike personer vil ifølge Robert (2012) ha et større ønske om å delta i aktiviteten, og kan føre med seg positive utfall som trivsel og læring. I så måte er ikke spørsmålet hvilken orientering de baserer i sin idrettsdeltakelse på, men snarere hva de legger vekt på innenfor denne orienteringen. Dette kan tolkes som at oppgaveorienterte i praksis forholder seg forskjellig til ulike mål, til tross for at de er innenfor samme orientering. Dette vitner om nyanseforskjeller som ikke nødvendigvis fremkommer i de kvantitative studiene som er gjort på feltet, som finner at utøverne som deltar i deres studie er både oppgave- og egoorientert (Fleiss-Douer et al., 2003; Hutzler & Shemesh, 2012; Skordilis et al., 2001; White & Duda, 1993). Dette viser til at kvalitativ forskning kan frembringe ny kunnskap utover allerede eksisterende kunnskap på feltet.

### *6.1.2 "Å oppleve et sosialt fellesskap"*

Deltakelse i idrett er ikke bare en arena for mestring. Det er også en arena for sosialt fellesskap. Det sosiale fellesskapet synes å bli erfart annerledes for informantene som deltar i lagidrett enn i individuell idrett, fordi det sosiale fellesskapet påpekes først og fremst av alle syv informantene i lagidretten og kommenteres kun hos en av informantene i individuell idrett. Det sosiale fellesskapet peker seg ut som en motivasjonsfaktor for å delta i rullestolidrett, men på ulike måter. Både med tanke på å møte likesinnede, betydningen av vennskap, idretten som en inkluderingsarena og at det er rom for å feile.

#### *Å møte likesinnede*

Det kommer frem gjennom intervjuene at tre av informantene knytter det sosiale fellesskapet til det å møte andre med nedsatt funksjonsevne. Det vil si at de møter andre som også har kjennskap til hva det innebærer å leve med nedsatt bevegelse i beina. Dette kan eksemplifiseres ved følgende ytring;

*" (...) at det er veldig kult å treffe andre rullestolbrukere og dele erfaringer og råd. Og ja, snakke om ting man ikke kan snakke om med andre, som teknikker for...ja alt fra dusjing til bilkjøring liksom. Snakke om rullestolen, modeller og alt mulig (...)" – LM2*

Idretten blir en slags informasjonsarena hvor informantene i en mer uformell setting utveksler erfaringer angående idretten og hverdagslige sysler, men også lære å håndtere funksjonsnedsettelsen. Ifølge Lindemann og Cherney (2008) vil det å møte personer i samme situasjon som en selv bidra til å se at en fortsatt kan ha et meningsfylt liv, selv med en nedsatt funksjonsevne. Det kan bety at informantene kan dele erfaringer om de samme utfordringene de opplever av å ha en funksjonsnedsettelse i idrettsdeltakelse. I en tidligere studie finner de at det hjelper å møte personer som har de samme utfordringene som en selv, fordi en føler å bli forstått som den man er (McLoughlin et al., 2017). Det kan derfor virke som at informantene i denne studien drar fordel av å ha noe til felles. Å møte andre med nedsatt funksjonsevne fremstår derfor som noe informantene oppsøker, og som bidrar til å skape motivasjon til å delta i idrettslige aktiviteter. Dette samsvarer med Maher, Kinne og Patrick (1999) som skriver at idrett for personer med nedsatt funksjonsevne er en arena med gode muligheter for å møte likesinnede. At informantene trekker frem idretten som en arena hvor en har mulighet for å møte likesinnede, kan tenkes å ha sammenheng med at de sjelden er sammen med personer med nedsatt funksjonsevne på fritiden, da den tilbringes i større grad med funksjonsfriske. En av informantene beskriver det slik;

*”Jeg henger vel veldig lite med folk med funksjonshemming på fritiden. Jeg henger mest med disse vennene mine fra X<sup>4</sup> – LM3*

Her kan vi se at rullestolidretten er en viktig møteplass for å treffe andre som også har en nedsatt funksjonsevne. At informantene i liten grad møter likesinnede på andre arenaer i hverdagen samsvarer med Goodwin et al. (2009) som i deres undersøkelse påpeker at utøverne har lite kontakt med andre som bruker rullestol i dagliglivet. Hvorfor det er slik kan tenkes å være fordi personer med nedsatt funksjonsevne ikke ønsker å møte likesinnede på fritiden, men det kan også være fordi andre arenaer kanskje ikke tilrettelegger for en møteplass i likestor grad som rullestolidretten gjør.

### *Betydningen av vennskap*

Det fremkommer av datamaterialet at vennsksapsforhold oppleves som et viktig aspekt ved det sosiale fellesskapet. I intervjuene kommer vennskap frem som et gjentakende tema hos alle

---

<sup>4</sup> X brukes for å overholde informantenes anonymitet, og signaliserer steder eller personer. I dette sitatet står X for hvor informanten bor.

syv informantene som er med i lagidrett. På den ene siden bruker de rullestolidretten som et sted for å møte venner;

*”(...) Også er det noe med nettverket. Jeg har i lange perioder vært veldig alene, så jeg synes det er motiverende å møte sine lagkamerater og ha det hyggelig sammen” – LM4*

Det kan tilsynelatende virke som at det å møte allerede eksisterende venner oppleves som viktig da de unngår følelsen av ensomhet. Det kan tenkes at dette er naturlig i lagidretter der det stilles krav til at en må kunne samarbeide og forholde seg til hverandre på en tilstrekkelig måte fordi det ofte heter seg i lagidrett at en er ikke sterkere enn det svakeste leddet (Anderson & Sally, 2014). Det er nettopp det som er fascinerende med lagidrett, at relasjonen mellom utøvere på samme lag er avgjørende for et godt samarbeid og i så måte er vesentlig for at den sosiale linken innad i gruppen er god. På den andre siden kommer det dessuten frem at de får mulighet til å utvikle nye vennskap gjennom deltakelse i rullestolidrett;

*”(...) og ikke minst for å få nye venner. Det er viktig for min del” – LK6*

Det å møte allerede eksisterende venner og stifte nye vennskap synes å være viktig for informantenes sosiale opplevelse i idretten. Forskning viser at vennskap fremmer både spenning, engasjement og begeistring (Dunn, 2004). I tillegg til at vennskap viser å ha en verdi i seg selv, bidrar det også til et fellesskap og deltakelse (Utdanningsdirektoratet, 2018). Dette styrker tanken om at vennsksforhold er et positivt aspekt som er særs viktig å vektlegge i idrettssammenheng. Viktigheten av å møte venner i rullestolidretten påpekes også i andre studier (Barfield & Malone, 2013; Brasile & Hedrick, 1991; Molik et al., 2010).

Det å ha det gøy sammen med andre understrekes som en viktig side ved det vennskapet informantene erfarer i rullestolidretten. Idretten oppleves som gøy når de erfarer spenning sammen med lagkameratene;

*” (...) også synes jeg det er kjempe gøy med en spiller som...jeg og han pleier å ha noen skikkelige krasj i full fart, og da går det virkelig en kule varmt. Vi kan fly ut av stolene, så det er gøy, det er gøy” – LM1*

Det som kommer frem her kan bety at informantene har glede av å være sammen med venner på idrettsarenaen. Det kan virke som at vennskapet informantene har på treningsfeltet er i samsvar med det Greve (2007) definerer som en vennsksapsrelasjon, nemlig opplevelse av å skape mening sammen, glede over fellesskapsfølelse og en glede over å være sammen.

Det å møte venner i idretten kommer frem som en mulighet til å koble av fra dagliglivet. Dette fordi idrett gir mulighet til andre sysler enn jobb, utdanning og tv-titting. I intervjuene kommer dette til uttrykk slik;

*”(...) fordi man kommer seg ut, er sosial og får snakke med andre. Det hjelper mye, å koble av fra studiene og sånne ting” – LK6*

Her påpeker informantene at det å tilbringe tid med venner fungerer som en avkoblingsmetode der andre utfordringer, krav og forventinger ligges til side. Det kan tenkes at avkobling med venner er viktig for personer med funksjonsnedsettelse, fordi denne gruppen oftere kan oppleve å føle seg isolert og ekskludert fra samfunnsaktiviteter (Tøssebro, 2010). Det kan tilsynelatende virke som at informantene har en følelse av å være *en del av et idrettslig fellesskap*. Å kunne delta i rullestolidrett gjør at informantene får brukt kroppen, og får gjøre noe mer enn å bare sitte stille i rullestolen. Det kan bety at idretten som en sosial arena bidrar til å møte personer på en annen måte enn hva man muligens gjør i hverdagen.

Til tross for at det foreligger funn som tyder på at informantene erfarer vennskap som et fremtredende aspekt av deres idrettsdeltakelse, forteller fem av dem at vennene i rullestolidretten ikke er en del av deres sosiale omkrets på fritiden. Dette kan eksemplifiseres ved en av informantenes uttalelser;

*”Jeg pleier ikke å henge med lagkameratene på fritiden” – LM2*

Med tanke på at informantene ikke har de samme vennene i idretten og på fritiden, kan det tyde på at informantene skiller idrettsdeltakelse og fritid. At vennskapene som dannes på trening ikke nødvendigvis fører til relasjoner som går utenfor treningene, påpekes også av Shapiro og Martin (2014) som skriver i sin studie at vennskapene utenfor idretten er sterkere enn vennskapene som formes i idretten. De finner to grunner til dette, nemlig at utøverne møtes to ganger i uken og at boavstanden er stor. Funnene som påpekes hos disse forfatterne

kan tenkes å gjelde denne studien også. På den ene siden påpeker informantene at de har få ukentlige treninger sammen. Sitatene som illustreres er representativt for majoriteten av informantene i lagidretten;

*”Rullestolidretten er fast en gang i uken” – LM3*

*”En til to ganger i uken. Torsdager er hovedtreningen og mandag har vi hall, men det er mer sånn egentrening hvis man vil” – LM2*

Det kan virke som at en til to treninger i uken er for lite med tanke på at de ikke rekker å knytte relasjoner som går utover selve treningene, noe som kan være en grunn til at de ikke tilbringer tid sammen utenfor idretten. På den andre siden kommenteres det også av informantene at avstanden mellom de er for stor;

*”Gjengen som er med på dette er spredt i geografi, sånn at det er ikke nødvendigvis personer som jeg omgås med utenom” – LM1*

Det dreier seg her om praktiske sider som hindrer informantene å utvikle vennskap utover idrettskonteksten, da det kan være utfordrende for personer med nedsatt funksjonsevne å komme seg frem og tilbake.

Informantene forteller at alderssammensetningen innad i treningsgruppen er stor. Alderen på lagkameratene varierer fra 15-60 år. To informanter forteller om variasjonen på alderen i idrettslaget de deltar i;

*”Jeg møter ikke lagkameratene på fritiden. På trening er vi en veldig sammensatt gjeng (...). Vi har en familiefar som er 46 år, en som bor hjemme hos foreldrene, og så er det vel bare meg som er student tror jeg. Så ja, nei, jeg ser de ikke så veldig mye” – LM2*

*”Vi var nå...jaa...en gjeng, hvor jeg var eldst, og det gjorde nok at man ble litt utenfor de som var...jeg var gjerne 17-18 år når de andre var 15 og 16 år eller yngre. Det ble jo fra disse her...unnskyld meg men 15 åringene som da fniser på trening og ja. Så laget kunne vel kanskje hatt en litt jevnere alder” – LK7*

Når informantene erfarer et manglende sosialt fellesskap med jevnaldrende i idretten synes det å gå ut over hvorvidt de tilbringer tid med lagkameratene på fritiden. På den ene siden kan det derfor tyde på at vennskapet mellom lagkameratene utelukkende bygger på en felles interesse knyttet til rullestolidretten, uten nødvendigvis å ha noe mer til felles. I så måte forblir vennskapet i idrettshallen, og at de baserer vennskapet utenfor idretten med andre typer venner som de har mer til felles med på andre arenaer. Dette kan tenkes å ha sammenheng med Goffman (1963) som skriver at personer med nedsatt funksjonsevne er like forskjellig som funksjonsfriske, da noen vil trives sammen, mens andre ikke. På grunn av aldersspennet kan det virke som at lagkameratene er på forskjellige stadier i livet, noe som naturlig nok fører til et større sprik i interesser. Dersom informantene hadde vært jevnaldrende, kan det tenkes at de i større grad hadde hatt mer til felles, og dermed større forutsetning for å kunne tilbringe mer tid sammen. På den andre siden kan en konsekvens av et stor alderssprik på utøvere i rullestolidretten ha sammenheng med Aspvik et al. (2011) som skriver at idrett for personer med nedsatt funksjonsevne ikke tilpasses bare voksne eller bare unge, men at de deltar sammen. Det betyr at idrett for personer med nedsatt funksjonsevne ikke deles inn i ulike målgrupper, slik det er i idrett for funksjonsfriske. Hvorfor forbundene ikke deler personer som har nedsatt funksjonsevne inn i ulike målgrupper henger muligens sammen med at det er færre personer med nedsatt funksjonsevne enn funksjonsfriske som deltar i idrett (Bufdir, 2018a). På bakgrunn av dette må forbundene samle de få som har en nedsatt funksjonsevne som ønsker å drive med rullestolidrett til et lag eller få lag. Det fremkommer imidlertid to unntak i intervjumaterialet, hvor to av de unge voksne påpeker at lagkameratene er en del av deres sosiale omkrets på fritiden;

*”Det skjer at jeg møter de på laget på fritiden” – LM4*

*”Ja, jeg møter lagkameratene en del etter treningene” – LK6*

Det kan tyde på at bare noen få i utvalget tilbringer tid med lagkameratene utenfor idrettsarenaen. Hvorfor det er de yngste som uttrykker at de tidvis møter sine lagkamerater på fritiden, kan tenkes å ha sammenheng med Nicolaisen og Thorsen (2017) som skriver at desto eldre en person er, jo sjeldnere er man sammen med venner. På bakgrunn av denne forskningen kan det tyde på at de yngste informantene er mer opptatt av det sosiale enn voksne.

Betydningen av vennskap synes å oppleves noe forskjellig blant de tre informantene som deltar i individuell idrett. På den ene siden påpeker to av informantene at den individuelle idretten kan preges av ensomhet. De beskriver miljøet i rullestolidretten på følgende måte;

*”I det siste halvåret nå, har nesten alle treningene vært alene” – IK1*

*”Jeg er jo veldig aleine på trening. Det er sjeldent jeg er en del av en større gruppe da. Det er kun når jeg er i X og trener med et lag, eller med treneren min, at jeg blir en del av den klubben han har og trener i. Så miljøet er jo veldig...hva skal jeg si...ensomt kanskje. Det blir mange timer alene på en måte (...)” – IM2*

Det kan tilsynelatende virke som at disse informantene sjelden har en treningspartner. Standage og Ryan (2012) skriver at personer som opplever mangel på tilhørighet kan få sin motivasjon svekket. Selv om de to nevnte informantene opplever ensomhet på treningsfeltet, behøver ikke deltakelse i individuelle idretter å oppleves som ensomt, da datamaterialet på den andre siden viser at selv innen individuell idrett har man mulighet til å trene sammen med andre. Dette er gjeldende for den siste informanten i individuell idrett, som opplever et sosialt fellesskap både før trening og underveis i treningen;

*”Men liksom når man reiser rundt på treninger, så ser man på de som har trening før deg, og da treffer man de, og de som har trening i andre haller, og da treffer man de, og de man selv trener med. Så jeg oppnår et sosialt samvær, også får jeg møte venner” – IM3*

Betydningen av vennskap kommenteres hos kun en av informantene som deltar i individuell idrett. Hvorfor enkelte informanter opplever et sosialt fellesskap i individuell idrett, mens andre ikke, kan ha med hvilket idrettslag de er medlem av og hvor flinke idrettslagene er på å legge til rette for det sosiale. Når både Dunn (2004) og Utdanningsdirektoratet (2018) påpeker hvilken betydning vennskap kan ha, kan det på bakgrunn av dette tenkes at idretten har en sentral oppgave i å passe på at alle medlemmer ikke opplever ensomhet gjennom å ha et større fokus på det sosiale fellesskapet i individuell idrett også. For informantene i denne studien kan det se ut som at valg av idrettsgren påvirker hvorvidt en vil oppleve et sosialt fellesskap eller ikke.

Det kan tyde på at det er noe mer motstridende opplevelser i det sosiale fellesskapet blant de som driver med lagidrett og individuell idrett. I dette utvalget synes samtlige utøvere i lagidrett å oppleve det sosiale fellesskapet, hvorimot det er noe mer variasjon blant de som driver individuell idrett. En mulig forklaring kan være at informantene i lagidrett naturlig omgås lagkamerater i idretten til en hver tid, noe de som bedriver individuell idrett ikke gjør.

### *Inkluderingsarena*

En viktig side ved det sosiale fellesskapet som fire av informantene i lagidretten erfarer, er at rullestolidretten oppleves å være inkluderende. Idretten trer frem som inkluderende på to ulike måter. På den ene siden er rullestolidretten inkluderende med tanke på at personer med nedsatt funksjonsevne og funksjonsfriske kan delta sammen. En av informantene forteller;

*”(...) Jeg synes det er bra at det finnes en aktivitet som kan fungere for veldig mange. Det har liksom ingenting å si om du er sittende, gående, liggende, stående, har en fot, to føtter, whatever...altså det funker uansett. Funksjonsfrisk, ikke funksjonsfrisk, altså det spiller ingen rolle. Det er en ganske universell ting, og det synes jeg er bra” – LM1*

At personer med og uten nedsatt funksjonsevne deltar i samme idrett virker å bidra til at informantene i denne studien føler å være en del av en helhet. Dette synes å tre frem som en verdi informantene oppsøker, da de kan oppleve å bli verdsatt på lik linje. Slik det fremkommer her synes rullestolidretten å være en aktivitet som gjenspeiler at *alle skal få være med*, hvor fellesskapet i idretten skjer på tvers av grad av funksjon (Norges Idrettsforbund, 2015). At informantene deltar i rullestolidrett som først og fremst er tilrettelagt for de som sitter i rullestol, kan informantene oppleve å få akseptert begrensningene som funksjonsnedsettelsen forårsaker, noe som ikke er en selvfølge i dagliglivet og i idrett for funksjonsfriske. Dette kan sees i sammenheng med Goffman (1963), som påpeker at det å være sammen med personer som er i samme situasjon som en selv, vil personen i mindre grad oppleve seg som annerledes. Det kan tyde på at deltakelse i idrett fører til normalisering, hvor det å ha en funksjonsnedsettelse godkjennes, og at informantene fortsatt kan leve et normalt liv selv med nedsatt funksjonsevne i beina. På den andre siden ser også informantene på rullestolidretten som inkluderende ved de blir delt inn i klasser på bakgrunn av grad av funksjon. En av informantene forteller hvordan et slik klassifiseringssystem fungerer i rullestolidretten han er aktiv i;



*”En veldig kul ting med idretten min er at vi klassifiserer oss, avhengig av hvor høy skade vi har og funksjonsnivå. Så mellom 0,5-3,5 poeng, hvor 3,5 poenger bruker korsryggen og fullføre det i armene og en halvpoenger bruker nakken, og har mindre funksjon. Også er det slik at man kan maks ha 8 poeng samtidig. Så det går ikke å spille med de med best funksjon. Så det er en veldig kul måte å få alle til å spille (...)” – LM2*

Slik rullestolidretten beskrives her, er i stor grad sammenfallende med Goodwin et al. (2009), som rapporterer at klassifiseringssystemet i rullestolrugby sees på som et inkluderende tiltak for rullestolbrukere. En mulig tanke til hvorfor bruk av klassifisering sees på som inkluderende kan tenkes å være fordi alle i treningsgruppen får mulighet til å prøve seg, og ikke bare de beste. Ifølge Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité (2008) er klassifisering en måte å gjøre idretten for personer med nedsatt funksjonsevne mer rettferdig, fordi idretten tilrettelegger for at utøvere skal delta med andre med tilnærmet lik funksjonsgrad og forutsetninger som en selv. Det fremkommer imidlertid i datamaterialet at klassifiseringssystemet ikke benyttes i alle typer rullestolidretter, noe som resulterer i at ikke alle opplever å bli inkludert i like stor grad. En av informantene forteller at de beste innad i gruppen er de som får mest spilletid;

*”Så det gøyeste var vel når jeg fikk spille mer enn 10 minutter i en kamp (...). Selvfølgelig skjønner jeg jo det at de fleste velger de som er best, men samtidig så må man gjerne se at når man ligger over med 10 mål så kan alle få lov å slippe til på en kamp” – LK7*

Dette styrker tanken om at klassifisering er nyttig å ta i bruk fordi alle får like mye spilletid, uansett ferdighetsnivå. Klassifisering kan derfor være avgjørende for hvorvidt en blir sportslig inkludert eller ikke.

### *Rom for å feile*

Det kommer frem av datamaterialet at det å delta i et idrettslag med et godt sosialt fellesskap har betydning for hvorvidt det å gjøre feil på idrettsarenaen er akseptert eller ikke. To av informantene i lagidretten påpeker at idrettslaget de er en del av legger til rette for at det er lov å gjøre feil;

*"(...) Også er det lov å feile. Jeg har deltatt kanskje spesielt i ett tilfelle i et annet handicap idrettslag, der rom for feil var litt smalere. Det ble jeg litt nedsablet på. Så derfor er miljøet i X rullestolidrett mye bedre, synes jeg. Jeg tørr derfor å prøve nye ting" – LM4*

*"Det er lov å prøve og feile. Det er veldig sånn spredning i funksjonsnivå, og forså vidt en stor høyde for at når man kommer som ny, så er man ny, og det er en læringskurve og mestringskurve der" – LM5*

Informantene virker å oppleve mindre frykt for å feile nå enn før. Disse informantene ser tilsynelatende ut til å ha kommet godt inn i gruppen, der deres lagkamerater i dette idrettslaget aksepterer dersom de gjør feil. Dette knytter de først og fremst til det sosiale fellesskapet, men det synes også at det er viktig for dem å få lov til å prøve og feile for å kunne utvikle seg videre.

### *6.1.3 "Å oppleve medbestemmelse"*

Informantene opplever at miljøet på trening er relativt åpent når det gjelder å kunne være med å bestemme over egen treningssituasjon. Medbestemmelse trer frem som en faktor som fremmer motivasjon til å delta i rullestolidrett hos ni av informantene, men på forskjellige måter. De erfarer medbestemmelse gjennom mulighet for å påvirke innholdet og medbestemmelse om å delta i idrett.

#### *Mulighet for å påvirke innholdet*

Betydningen av medbestemmelse synes å erfares forskjellig blant de ni informantene som erfarer medbestemmelse på treningsfeltet. På den ene siden opplever seks av informantene at de får velge mellom ulike aktiviteter. Disse informantene har en fast trener som planlegger og gjennomfører treningene. En av informantene uttrykker følgende;

*"Jaja, det gjorde vi absolutt. Altså vi bestemte...vi fikk gjerne spørsmål om vi ville gjøre det eller det (...). Så det var bra det" – LK7*

Informantene synes til en viss grad å ha mulighet til å være med å påvirke hva som skal gjøres på trening, noe som kan tyde på at informantene i denne situasjonen opplever å bli hørt. Å få være med å ta valg kommer frem som en faktor som påvirker motivasjonen positivt (Farrell,

Crocker, McDonough & Sedgwick, 2004). På den andre siden påpeker de resterende tre informantene de selv tar initiativ til å gjennomføre treningene, da de ikke har en fast trener. Disse informantene kommer med egne meninger og er i større grad med å planlegge treningsopplegget. To av informantene forteller følgende;

*” Det er egentlig jeg som pleier å ta litt kommando på trening. Da har vi oppvarming øvelser, både pasninger og taktiske øvelser, også spilling da” – LM2*

*”(…) Jeg har et eget treningsopplegg, som jeg planlegger selv sammen med to andre trenere. De bor i en annen by, og jeg har liksom en dialog med dem hver uke da, hvor vi planlegger hva jeg skal jobbe med i denne perioden for eksempel og sånt. Også har vi andre ting neste periode. Så det er på en måte jeg som styrer veldig treningshverdagen selv, altså på hvordan jeg trener og hvor mye jeg trener” – IM2*

Å få oppleve å være med å *bestemme* over egen treningssituasjon synes å være motivasjonsfremmende. Dette fordi det å få være med å bestemme ser ut til å styrke graden av deltakelse fremfor passivitet. Samlet sett virker det som at informantene enten opplever å få være med å påvirke eller være med å bestemme på trening. Dette tyder på at informantene får ta del i valg i treningshverdagen sin, men enkelte mer enn andre. En mulig årsak til hvorfor informantene opplever medbestemmelse i ulik grad, kan tenkes å ha sammenheng med hvorvidt de har en trener på treningsfeltet. Dette fordi informantene som opplever delvis medbestemmelse på trening har en trener i idrettslaget, mens informantene som opplever medbestemmelse på store deler av treningen ikke har en trener som styrer opplegget deres. Således står de mer fritt til å bestemme selv, enn de som har trener som i større grad tar avgjørelser for dem. Å få være med å bestemme over egen trening er ifølge Standage og Ryan (2012) avgjørende for å oppleve å være motivert til å gjennomføre aktiviteten.

Til tross for at det fremkommer av datamaterialet at informantene erfarer medbestemmelse som en motiverende faktor for å delta i rullestolidrett, påpeker en av informantene at hun kunne vært foruten medbestemmelse;

*”(…) litt sånn når jeg skal lede gruppen, da stresser jeg mye. Jeg liker ikke å lede, og snakke høyt. Det er litt sånn...jeg stresser hele dagen” – LK6*

Informanten er tydelig på at hun opplever medbestemmelse på treningsfeltet, men at dette er noe hun egentlig ikke ønsker. Som trener for et idrettslag, vil det derfor være viktig å høre med utøverne hvorvidt en ønsker å være med å bestemme på trening eller ikke.

Selv om de ni informantene erfarer medbestemmelse på trening, er det kun en informant som kommenterer at han ikke opplever dette;

*”Jeg opplever sjeldent å få være med å bestemme. Men det har jeg sjeldent behov for... for min del” – LM4*

At informanten ikke opplever medbestemmelse, synes å ikke ha stor betydning på hans idrettsdeltakelse, da medbestemmelse er ikke noe han ettertrakter.

#### *Delta av egen fri vilje?*

I datamaterialet kommer det frem at medbestemmelse om å delta i rullestolidrett er noe forskjellig blant de som driver idrett på amatørnivå og toppnivå. For å ivareta informantenes anonymitet, er det her valgt å ikke vise til noe sitat, da bruk av sitat enkelt kan bidra til å identifisere hvilken informant som er aktiv på toppnivå. De ni informantene som deltar på amatørnivå forteller at de driver med rullestolidrett av egen fri vilje, da de selv bestemmer hvorvidt de ønsker å delta eller ikke. Informanten som er toppidrettsutøver beskriver sin idrettsdeltakelse som en jobb. Ettersom at det er jobben er det naturlig å tenke at han får betaling i form av penger for å delta, noe de andre informantene ikke gjør.

#### *6.1.4 ”Å oppnå ulike helsegevinster”*

Ni av informantene har en felles oppfatning av at deltakelse i rullestolidrett er positivt for dem, ettersom de opplever helsegevinster. Det å oppnå helsegevinster peker seg ut som en faktor som fremmer deres motivasjon. Informantene er imidlertid delt i hvilke helsegevinster de oppnår. Det er helsegevinster i form av god fysisk helse, enklere hverdag og fokus på kroppsbilde.

#### *God fysisk helse*

En positiv side ved å delta i rullestolidrett som fem av informantene opplever, er at det hjelper på sin fysiske helse. Informantene opplever god fysisk helse på to ulike måter. På den ene siden handler det om hvordan deltakelse i rullestolidrett hjelper for å få bedre balanse;

*”(...) Nå bruker jeg det faktisk til å trene opp balansen min. Jeg hadde meg en operasjon i ryggen for tre år siden, og da måtte jeg begynne helt på nytt. Da hadde jeg absolutt null balanse, sittebalanse. Så nå har jeg trent den opp sånn 40 prosent faktisk med å delta i rullestolidrett. Så det er blitt veldig bra. Stort utbytte” – IM3*

Dette er et eksempel som viser at informantene opplever rullestolidretten som viktig med tanke på opptrening. På den andre siden uttrykker informantene hvordan det å delta i idrett gir mindre smerter i musklene;

*”Trening hjelper meg mye, da jeg er i mye bevegelse.... Det hjelper på...jeg er veldig stiv i skuldrene og ryggen, på grunn av at jeg sitter mye, så når jeg trener beveger jeg meg, så det hjelper mye” – LK6*

De ser således ut til å være bevisste på hvilke helsemessig utbytte deltakelse i rullestolidrett har på kroppen deres, da de vet at det å være i aktivitet bidrar til å opprettholde god helse. Deltakelse i fysiske aktiviteter for personer med bevegelseshemming bidrar til bedre livskvalitet enn hos samme målgruppe som er inaktive (Giacobbi, Stancil, Hardin & Bryant, 2008). Dette styrker tanken om at idrettsdeltakelse for personer med nedsatt funksjonsevne har positiv effekt på deres fysiske helse.

#### *Enklere hverdag*

Informantene er tydelige på at de er i mindre bevegelse enn funksjonsfriske, mye på grunn av rullestolen. At informantene føler at de er mye stillesittende i løpet av en dag gjør at de synes det å delta i idrett er ekstra viktig. Å ha mulighet til å delta i rullestolidrett kommer frem som et viktig aspekt hos fire av informantene, da idrettsdeltakelsen bidrar til at de takler hverdagen bedre. En av informantene forteller følgende;

*”(...) Kroppen min har godt av å være i aktivitet og trene, som også alle andre har godt av. Også merker jo jeg kanskje en ekstra forskjell, fordi det er jo fort gjort at når man er i rullestol, at man kan bli litt passiv og stillesittende, og vanskelig komme ut i aktivitet. Så det har jo gitt meg en stor fordel der da, merker jeg selv i det daglige...at jeg mestrer daglivet bedre, fordi jeg er i god form, og vant til å takle forskjellige utfordringer. Når jeg var ung måtte jeg gå til*

*fysioterapeut jevnlig. Men det trenger jeg ikke nå liksom sant, fordi jeg holder kroppen i gang selv” – IM2*

At informantene synes at idrettsdeltakelse bidrar til en enklere hverdag, kan sees i sammenheng med Groff, Lundberg og Zabriskie (2009), som finner at fysisk aktivitet er med å styrke en person, som igjen kan bidra til at personen bruker mindre energi på å forflytte seg i hverdagslivet. På bakgrunn av dette kan det bety at deltakelse i fysiske aktiviteter, som for eksempel rullestolidrett, er en bidragsyter til å holde kroppen frisk. Stortinget (2010) viser at bedre fysisk helse hos personer med nedsatt funksjonsevne vil være økonomisk lønnsomt for samfunnet, fordi det kan føre til mindre avhengighet av hjelpetjenester og at den enkelte kan være i arbeid. Dermed er målet med fysisk aktivitet at flere personer med nedsatt funksjonsevne skal klare seg bedre i hverdagen.

#### *Fokus på kroppsbilde*

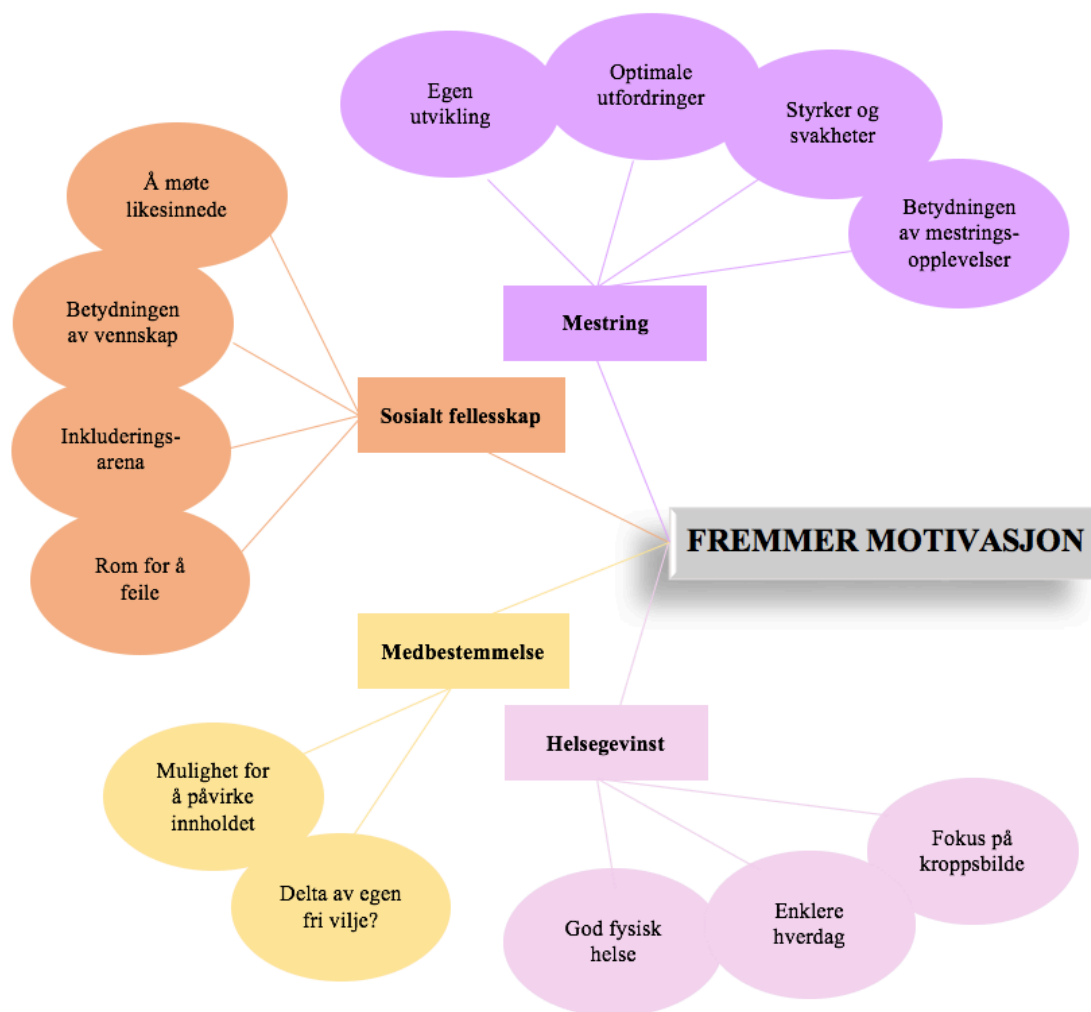
I intervjuene kommer det frem at to av de yngste informantene i lagidretten drar på trening for å få en slank eller muskuløs kropp, noe en av de presiserer;

*”Ja, altså det skader ikke, men altså det er ikke hovedgrunnen til at jeg driver med det. Men det er liksom et pluss da” – LM2*

Det virker som at de ikke legger hovedvekt på å vedlikeholde og forbedre utseende, men at fokus på utseende er et delmål snarere enn et hovedmål for å delta i rullestolidrett. Hvorfor akkurat disse informantene nevner dette, kan tenkes å ha sammenheng med at unge oftere opplever et større press når det gjelder fokus på utseende (Norges Idrettsforbund, 2015).

#### 6.1.5 En overordnet og sammenfattende diskusjon om hva som fremmer motivasjon

Denne studien finner fire faktorer som bidrar til å fremme motivasjon for å delta i rullestolidrett. Det er faktorer som å oppleve mestring, å oppleve et sosialt fellesskap, å oppleve medbestemmelse og å oppnå helsegevinster. Innenfor hver av disse faktorene er det flere positive sider som bidrar til at informantene opplever dette. Dette illustreres i følgende figur;



**Figur 6.** Faktorer som fremmer motivasjon for deltakelse i rullestolidrett i denne studien

Informantene synes å oppleve å mestre idrettsgrenen de deltar i. Ryan og Deci (2017) skriver at personer som opplever å mestre en aktivitet kan få tilfredsstilt behovet for kompetanse. I tilfeller hvor informantene ikke opplever mestring på treningsfeltet uttrykkes det at de mister motivasjonen. Dette synes å være i samsvar med Standage og Ryan (2012) som påpeker at personer er avhengig av å erfare mestring for å være motiverte.

I datamaterialet kommer det frem at flesteparten av informantene opplever et sosialt fellesskap gjennom positive relasjoner til andre i rullestolidretten. Dette kan sees i sammenheng med det Deci og Ryan (2000) og Deci og Vansteenkiste (2004) skriver om at personer som har tilknytning og relasjon til andre, samt opplever å være i kontakt og kommunisere med andre kan få tilfredsstilt behovet for tilhørighet. Rullestolidretten og dens sosiale fellesskap virker å ha stor betydning for motivasjonen til informantene i lagidretten,

noe som samsvarer med Deci og Ryan (2000), som skriver at behovet for tilhørighet er viktig i sosiale sammenhenger. Det sosiale fellesskapet i den individuelle idretten synes å tre frem på en litt annerledes måte, da to av disse informantene forteller at de sjelden har en treningspartner i idretten de deltar i. Ifølge Standage og Ryan (2012) vil manglende tilhørighet svekke motivasjonen. Selv om disse informantene ikke motiveres av et sosialt fellesskap, kommer det frem at informantene er motiverte for å drive med rullestolidrett. Det kan derfor tenkes at det er andre faktorer som veier opp for et mindre sosialt fellesskap, da de uttrykker at de opplever både mestring, medbestemmelse og helsegevinster av å delta.

Informantene synes å oppleve medbestemmelse angående deres idrettssituasjon. Deci og Ryan (2000) og Deci og Vansteenkiste (2004) skriver at person som får muligheten til å medvirke i valg og avgjørelser angående aktiviteter på trening kan få tilfredsstilt behovet for autonomi.

Det kan tilsynelatende virke som at de fleste informantene får tilfredsstilt behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi. Forskning viser at personer som tilfredsstiller de tre behovene tilrettelegger for muligheten til utvikle eller vedlikeholde *indre motivasjon* (Deci & Ryan, 2000) og muligheten til å oppleve *trivsel* (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b, 2002). Det kan således bety at de fleste i denne studien motiveres av å oppleve å mestre en aktivitet, knytte relasjoner til andre mennesker og ta del i valg om egen idrettssituasjon. Imidlertid finnes det enkelte eksempler der informantene ikke alltid får tilfredsstilt samtlige behov. For eksempel en av informantene påpeker at hun ikke opplever mestring i idretten, som medførte at hun valgte å slutte.

Et tema som motiverer til deltakelse, og som er gjennomgående hos alle informantene er opplevelsen av *å ha det gøy*. Informantene trekker frem to eksempler med idretten som de beskriver som *gøy*, nemlig mestringsopplevelser og opplevelsen av et sosialt samvær med venner på idrettsfeltet. Slik kan vi se at betydningen av mestring og sosialt fellesskap er *forutsetninger* for å oppleve idretten som *gøy*. Når motivasjonen til en person kommer fordi en synes aktiviteten er *gøy*, sier personen å være *indre motivert* (Ryan & Deci, 2000a). Det kan virke som at det er den indre motivasjonen som er den viktigste drivkraften for å delta i rullestolidrett for informantene i denne studien. Dette er konsistent med flere studier som finner at idrettsutøvere med en bevegelseshemming har en tendens til å ha høye nivåer av indre motivasjon (Kolayis, 2012; Perreault & Vallerand, 2007).



I datamaterialet kommer det til uttrykk at informantene er innforstått med helsegevinstene de får av å delta i rullestolidrett. Dette er sammenfallende med det Ryan og Deci (2007) karakteriserer som *identifisert regulert*, som vil si at en forstår formålet og verdien med idrettsdeltakelsen. Dette hentyder at informantene har selvbestemte former for ytre motivasjon for å drive med idrett. Selv om rullestolidretten kan føre til ulike helsegevinster, er ikke rehabilitering det avgjørende, slik Wickman (2007) kritiserer idretten for personer med nedsatt funksjonsevne. Informantene i denne studien driver ikke med rullestolidrett for rehabilitering, men heller for å oppleve mestring, sosialt fellesskap, medbestemmelse og helsegevinster.

At informantene motiveres blant annet av å oppleve mestring, sosialt fellesskap og helsegevinster synes å samsvare med Kasser og Ryan (1996) som påpeker at en person som har fokus på personlig utvikling, sosial involvering, og helse baserer sin idrettsdeltakelse på *indre mål*. Et indre mål bidrar til et høyere ønske om å delta, samt økt trivsel (Kasser & Ryan, 1996). I tillegg til dette viser også to av informantene å delvis være opptatt av å få en slank eller muskuløs kropp. Ifølge Ryan og Deci (2000c) vil slike personer ha et *ytre mål* for å delta i idretten.

Indre motivasjon og identifisert regulering synes å være de mest fremtredende formene for motivasjon hos informantene i studien. Dette er i tråd med Vallerand (1997) som skriver at personer sjelden er enten indre- eller ytre motivert og at det således ikke er hensiktsmessig å beskrive individer som er enten eller. Vlachopoulou og Karageorghis (2005) finner i sin studie at personer som innehar både indre motivasjon og identifisert regulering trives bedre på trening enn å kun være indre motivert.

I lys av informantenes besvarelser, kan det synes at tre av idrettens grunnverdier, som *glede*, *fellesskap* og *helse* oppleves på treningsfeltet (Norges Idrettsforbund, 2015).

## 6.2 Faktorer som hemmer motivasjonen

I analysen av datamaterialet kommer det frem at deltakelse i rullestolidrett knyttes også til negative opplevelser, som dermed kan bidra til å hemme motivasjon for deltakelse. De negative faktorene ved deltakelse i rullestolidrett kategoriseres som *”Tilgjengelighet”* og *”Treningsopplegget”*. Disse faktorene er med på å få en større forståelse av hvilke barrierer informantene møter, og er forhold som i de fleste tilfeller kommer utenfra, og som informantene i liten grad har mulighet til å påvirke. Hver kategori består av flere undertemaer som blir belyst gjennom den videre fremstilling.

### 6.2.1 *”Tilgjengelighet”*

Ni av informantene deler samme oppfatning av tilgjengelighet, da de nevner tilgjengelighet som en barriere som hemmer motivasjon til deltakelse i rullestolidrett. Informantenes beskrivelser vedrørende tilgjengelighet tyder på at begrepet kan forstås på ulike måter. Det er tilgjengelighet med tanke på tilgang på treningsarena, utstyr, informasjon, idrettstilbud og ledsager.

#### *Treningsarena*

En negativ side ved deltakelse i rullestolidrett som seks av informantene erfarer, er at tilgang på en arena hvor man kan være fysisk aktiv ikke alltid er like optimal, da det til tider kan være vanskelig å få plass i idrettshaller. Dette mye på grunn av at hallene brukes av skoler til gym og eksamener, av idretter til funksjonsfriske eller til turneringer og messer. To av informantene utdyper hvordan tilgjengelighet på treningsfasiliteter synes å gå ut over treningsmulighetene deres;

*”(...) Men ikke fornøyd på den måten at vi generelt blir nedprioritert hele tiden. Hvis det er eksamen... nå fikk jeg ikke trene nå sist gang, ikke uken før der igjen, fordi det var en bane i minus, og hvem går det utover? Det går utover oss rullestolbrukere. Så det er jeg ikke fornøyd med (...)*” – IK1

*”Det har vært litt opp og ned med motivasjonen. Ofte på grunn av treningsmulighetene. Det hender at folk kommer på trening, også er det messe eller noe annet... slik at vi ikke får trent likevel (...)* – LM5

Slik kommer det frem at informantene opplever at personer med nedsatt funksjonsevne nedprioriteres i idrettssammenheng, da datamaterialet viser at i tilfeller hvor det ikke er plass til alle, er det funksjonsfriske som prioriteres først når treningstider fordeles i idrettslagene. At personer med nedsatt funksjonsevne er den gruppen som blir nedprioritert kan gå ut over deres mulighet til å utvikle seg sportslig. Det informantene forteller samsvar med Elnan (2010), som skriver at funksjonshemmede opplever idretten som mindre tilgjengelig. Imidlertid finner Kollstad et al. (2012) noe motstridende, da idrettsarenaen er universell utformet, og ikke representerer en barriere for deltakelse. At denne studien ikke finner det samme kan skyldes at tilgjengelighet på treningsarena kan være avhengig av hvor en er bosatt, da små byer muligens har et mindre fokus på idrettsdeltakelse for personer med nedsatt funksjonsevne enn større byer (McLoughlin et al., 2017). Det er derfor grunn til å tro at det kan være en sammenheng mellom tilgjengelighet på treningsarena og bosted. Det kan tenkes at et samfunn hvor flere har en nedsatt funksjonsevne har større fokus på tilgjengelighet, enn et samfunn hvor kun fåtallet har en nedsatt funksjonsevne.

En konsekvens av mangel på treningsarena gjør at informantene ikke opplever å ha nok treningstid i løpet av en uke. En av informantene tydeliggjør at de ønsker mer treningstid;

*”Jeg ønsker meg mer trening i løpet av en uke, men det er litt vanskelig å få plass i hallene. Det er så mye andre idretter” – LM3*

Dersom informantene ikke hadde blitt nedprioritert i idrettssamfunnet, kan det tenkes at de hadde fått mer tilgang på en treningsarena, som dermed kunne ha resultert i at de hadde fått mer treningstid.

### *Utstyr*

Tilgang på utstyr kommer frem som en faktor som begrenser idrettsdeltakelsen, da fire av informantene opplever at utstyret de får låne i idretten er svært dårlig. Det negative med å ha et dårlig utstyr er at det begrenser nivået på trening. To av informantene forteller;

*”Det største problemet har vært utstyret med stolene. Det har ikke vært det mest optimale med de. Og vi har vel ikke...vi har vel 8 stoler, men den ene stolen er helt skrøpelig. Jeg har ikke noe som er laget etter meg, så nå er det første mann*

*til mølla. Så det kan variere litt på trening hvilken stol jeg får. For stolene er ikke helt bygd etter meg, så det går litt utover treningene” – LM3*

*”Jeg har ikke en konkurranserullestol, så jeg er mye treigere i forflytningene” –  
IK1*

Skal informantene ha gode konkurransestoler ser det ut til at de er nødt til å kjøpe stolene selv. Dersom målet er at personer med nedsatt funksjonsevne skal ha like muligheter som funksjonsfriske til deltakelse i samfunnsaktiviteter (NOU, 2001:22), skal det ikke være dyrere for personer med nedsatt funksjonsevne å kjøpe nødvendig utstyr til idretten enn hva det er for funksjonsfriske. Ifølge Kollstad et al. (2012) egner ikke vanlige rullestoler seg til rullestolidrett, da det behøves sportsrullestoler som er egnet for smidighet, fart og sammenstøt. En mulig ordning kunne vært at personer med nedsatt funksjonsevne som deltar i rullestolidrett får sponset et tilpasset utstyr.

### *Informasjon*

Et betydningsfullt aspekt ved å ha mulighet til å delta i rullestolidrett er hvorvidt det er tilgang på informasjon. Tre av informantene forteller at informasjon knyttet til idrettstilbud for bevegelseshemmede er lite synlig i kommuner og idrettslag der informantene bor. En av informantene forklarer dette på følgende måte;

*”(...) Tror egentlig veldig mange i rullestol isolerer seg for mye, og jeg tror det er langt i fra alle som har fått øynene opp for rullestolidrett og at det faktisk er en mulighet” – LM2*

Det ser derfor ut til at tilgjengelighet på informasjon om ulike idrettstilbud for personer med nedsatt funksjonsevne kunne vært bedre. Som en konsekvens av dårlig markedsføring fra særforbundene, må personer med nedsatt funksjonsevne selv finne ut av hvorvidt forskjellige idrettslag har et tilbud de kan delta på eller ikke. Dersom målet om full likestilling og deltakelse skal kunne bli en realitet, påpeker NOU (2001:22) at tilgang på informasjon har en avgjørende rolle. At informantene vektlegger manglende informasjon synes å være i sammenheng med at de selv ikke visste at rullestolidrett er et tilbud tilpasset dem. Informantene ble kjent med idrettstilbudet gjennom introduksjon fra andre, som ukjente personer eller venner om de ønsket å prøve det. En av informantene presiserer følgende;

*”Det var en tur på treningssenteret her i fjor, også kommer det en fyr bort til meg og spør om jeg visste hva rullestolidrett var, om jeg noen ganger hadde prøvd det. Så sa jeg nei, aldri hørt om det en gang. Så sa han vi har trening i kveld klokken 7, kommer du en tur innom? Så sa jeg ja, det er greit, jeg kommer en tur innom. Så kom jeg en tur innom, også har jeg vært med siden” – LM1*

*”Det var rett og slett fordi en venn av meg spurte om jeg ville bli med, rett og slett. Så hvorfor ikke, også ga jeg det en sjanse” – LM4*

Informantenes beskrivelser om hvordan de fikk øye på idrettstilbudet, viser til at det var tilfeldigheter som gjorde at de oppdaget det. Uansett hvor ansvaret om å få ut informasjon plasseres, bør også idrettslagene gjøre en god jobb for å *gjøre seg tilgjengelige*. Ifølge Strategiutvalget for idrett (2017) gir det nye mediesamfunnet andre krav til tilgjengelighet enn før, da folk er mer avhengig av det elektroniske. Det ser derfor ut til at særforbundene bør formidle informasjon angående idrettstilbud for personer med nedsatt funksjonsevne gjennom sosiale medier, heller enn plakater og brosjyre. Det er grunn til å tro at dette kan bidra til at flere personer med nedsatt funksjonsevne får kjennskap til at det finnes et tilpasset idrettstilbud.

### *Idrettstilbud*

To av informantene uttaler at en utfordring når det gjelder idrettsdeltakelsen, er at det ikke finnes et varierende idrettstilbud som er tilrettelagt for personer som er avhengig av rullestol for å delta. Dette kan illustreres ved en av informantene;

*”(...) Det er litt dårlige tilbud i X, så du må velge den eller den (...)” – IK1*

Her kan vi se at disse informantene ønsker en økt satsing på idrettstilbud for rullestolbrukere, slik at de kan ha flere valgmuligheter. En mulig forklaring på dette kan på den ene siden være at økonomi, rekruttering og manglende kompetanse er begrensede faktorer for utvikling av et best mulig idrettstilbud for personer med nedsatt funksjonsevne (Aspvik et al., 2011). På den andre siden kan det å ha en nedsatt funksjonsevne styre valg av idrettsgren, da idrettstilbudet utformes med tanke på funksjonsnedsettelsen, og ikke på grunnlag av deres idrettslige interesser (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon [FFO], 1994). Det kan derfor tyde på at

informantene i stor grad tar hensyn til begrensningene som kommer av det å ha en bevegelseshemming når de velger hvilken idrett de ønsker å være aktiv i. På bakgrunn av at informantene påpeker at det ikke finnes et varierende idrettstilbud for personer med nedsatt funksjonsevne kan det tenkes at idretten de bedriver nå, ikke nødvendigvis ville vært første valget dersom det hadde vært flere tilbud å velge mellom. Om dette er tilfelle synes ikke informantene å føle seg selvbestemte til å velge aktivitet de selv ønsker å drive med, da det å ha en bevegelseshemming setter begrensninger for valg av idrettsgren.

### *Ledsager*

En av informantene forteller at idretten ikke alltid er like motiverende fordi tilgang på ledsagere oppleves som begrenset. Når informantene nevner ledsager uttrykkes det at han i enkelte situasjoner har behov for en funksjonsfrisk person til å hente utstyr, og ikke til personlig assistanse i aktiviteten. I datamaterialet kommer dette til uttrykk slik;

*”(...) Vi har jo konkurranserullestoler...egne konkurranserullestoler vi spiller med, og de står jo plassert i kjelleren. Og med ombyggingen er det ikke noe heiser lengre, så vi kommer oss ikke dit. Så vi er avhengig av ledsagere, som da skal gå og bære stolene opp trapper, for at vi skal kunne få trent. Så det er en litt sånn uholdbar situasjon synes jeg” – LM5*

Som følge av en nedsatt funksjonsevne i beina, har informantene behov for bruk av rullestol til forflytning. I situasjoner hvor det ikke tilrettelegges for rullestolbrukere kan dette hindre muligheten til deltakelse i ulike samfunnsaktiviteter, noe man kan se i eksempelet ovenfor. Det handler her om plassering av nødvendige utstyr. Det er derfor grunn til å tro at personer som er avhengig av rullestol i dagliglivet kan erfare utfordringer med tanke på fysiske hindringer ved samfunnsdeltakelse. Dette kan tyde på at samfunnet ikke alltid tar hensyn til funksjonsnedsettelsen. Ettersom fåtallet av informantene nevner ledsager som en barriere for deres motivasjon til idrettsdeltakelse, kan det tenkes at de andre informantene ikke oppfatter dette som en stor hindring for muligheten til regelmessig trening, men også at de gir uttrykk for at en slik utfordring ikke er tilstede i deres idrettslag.

### *6.2.2 ”Treningsopplegget”*

Negative opplevelser i forbindelser med treningsopplegget, peker seg ut som en faktor som hemmer motivasjonen til samtlige informanter. Informantene er delt i hvordan de negative

opplevelsene med treningsopplegget erfares. Det er negative opplevelser i form av et dårlig oppmøte og rekruttering, struktur, samt det å oppleve press.

### *Dårlig oppmøte og rekruttering*

Blant lagkameratene er informantene i denne studien blant de som møter opp på alle eller de fleste treningene i sine respektive idrettslag. Majoriteten av informantene opplever imidlertid at oppmøte på treningene er dårlige, noe som oppleves som mindre motiverende. Dette kan illustreres ved følgende uttalelse;

*"(...) Det er dette med treningene, altså hvor mange som møter opp. Det er en demotiverende faktor"* – LM1

Det som fremkommer av datamaterialet er at oppmøte på treningene er svært varierende. Som følge av et dårlig oppmøte på trening synes dette å begrense hvor stort utbytte informantene får. Dette fordi det medfører strukturelle utfordringer på treningsfeltet, som for eksempel muligheten til å kunne organisere spillesekvenser. Informantene forteller at det å være et fulltallig lag oppleves som gøy, ettersom mulighetene til fysisk aktivitet blir større. Dette kan eksemplifiseres ved en av informantene;

*"Det varierer litt, fra 1-2 til 8. Vi kunne jo absolutt tenkt å vært flere. Og det er morsommere når vi er flere, så vi får litt mer spill, og litt mer lagfølelse enn når man er få på trening (...)"* – LM5

Informantene er tydelige på at de er *for få personer*. Ettersom informantene opplever en usikkerhet angående hvor mange av lagkameratene som møter på trening fra uke til uke, kan det virke som at rullestolidretten er et lite og ustabil miljø. At informantene benevner dette sammenfaller med at kun 11053 medlemmer med nedsatt funksjonsevne av totalt 2,1 millioner medlemskap er registrert som medlemmer i den organiserte idretten i Norge (Norges Idrettsforbund, 2017). I og med at informantene opplever et dårlig oppmøte på trening, som går utover deres idrettsopplevelse, er det nødvendig å rekruttere flere inn i rullestolidretten. Det kan være ulike grunner til lav rekruttering av voksne med nedsatt funksjonsevne. For det første kan det skyldes at foreldre med barn som har nedsatt funksjonsevne er svært overbeskyttende ovenfor dem, og ikke lar barna få utforske idretten (Apelmo & Sellerberg, 2006). En annen grunn kan tenkes å være på bakgrunn av det Riksidrottsforbundet (2003)

skriver om at mange personer med nedsatt funksjonsevne har dårlige erfaring med deltakelse i fysiske aktiviteter på skolen. En mulig årsak til dårlige erfaringer kan være at skoler ikke har nok kunnskap om idrettsdeltakelse for denne gruppen.

For å kunne rekruttere flere inn i rullestolidretten kan for eksempel skolen være en fin rekruteringsarena som formidler at det finnes ulike idrettstilbud for de med nedsatt funksjonsevne. Det er også grunn til å tro at idretten kan rekruttere nye utøvere ved bruk av allerede aktive idrettsutøvere, da det tidligere er nevnt at de fleste av informantene i denne studien er rekruttert av ukjente personer eller venner som allerede er aktiv i rullestolidrett. Dette ser ut til å harmonere med Engelién, Mork og Strand (1995) som finner bruk av personlig kontakt som et godt fungerende tiltak til å skaffe flere medlemmer i idretten, da dette er vist å gi best resultat. En annen måte idretten kan rekruttere nye medlemmer på er at idrettslag som ikke har medlemmer med nedsatt funksjonsevne, kan ta læring av de idrettslagene som allerede tilrettelegger for at denne gruppen skal ha mulighet til å delta (Aspvik et al., 2011).

### *Struktur*

Det fremkommer av datamaterialet at fire av informantene opplever treningsopplegget som dårlig og lite strukturert, da mye er uorganisert og ikke planlagt på forhånd. Dette oppleves mye på grunn av at de ikke har en fast trener, da de innad i laget ruller på å ha ansvar for treningene. En av informantene beskriver opplevelsen av å ha en spillende trener;

*”Det er litt sånn tilfeldig hvem som...litt for tilfeldig kanskje. Kunne kanskje ønsket meg en litt mer målbevisst og målrettet trener, som visste hva han drev med kanskje. Det blir litt for tilfeldig det som skjer. Altså man gjør litt av det, også litt av det (...)” – LM4*

Det ser derfor ut til at informantene ønsker gjennom sin idrettsdeltakelse en trener som kan bidra med å lage et treningsopplegg, slik at opplegget på trening ikke blir så tilfeldig. Å få personer til å påta seg treneransvaret for å lede aktivitet for personer med nedsatt funksjonsevne virker å være utfordrende og vanskelig, da det antas å kreve skolering (Likestillings- og diskrimineringsombudet, 2008). Det betyr at trenere trenger kunnskap og forståelse rundt utfordringer knyttet til funksjonsnedsettelsen. Det fremkommer imidlertid at



det å ha en fast trener bidrar til at treningsopplegget blir mer strukturert. En av informantene forteller;

*”(...) For litt siden fikk jo vi en trener for første gang. Så nå er det blitt mer struktur” – LM5*

Slik kommer det frem at betydningen av det å ha en trener synes å bidra til at treningsopplegget blir godt utført. Ifølge Wu og Williams (2001) er det å ha en trener en kilde til å skaffe idrettserfaring for personer med nedsatt funksjonsevne. Til tross for at det å ha en fast trener fremmer god struktur i treningshverdagen, påpeker en av informantene at selv med en fast trener oppleves strukturen på trening som dårlig. Grunnen til dette er fordi treneren har mangel på kunnskap om det å trene et lag som består av personer med nedsatt funksjonsevne;

*”Fordi at treneren ikke hadde nok kunnskap om hva det vil si å trene funksjonshemmede, og hva man kan forvente av rullestolbrukere, og da ble treningen så utrolig kjedelig (...)” – IK1*

For at informanten skal oppleve treningene som godt gjennomførte stiller det krav til trenerens kunnskap om tilrettelegging av idrettslige aktiviteter. Dette er i tråd med Pensgaard og Roberts (2002), som peker på trenerens sentrale rolle i å legge til rette for oppgaver med tanke på den enkeltes ferdighetsnivå.

### *Press*

Informantene ser ut til å oppleve press på treningsfeltet, da syv av informantene nevner press som negativt for deres motivasjon. Presset de opplever i rullestolidretten kommer fra forskjellige personer. På den ene siden peker fem av informantene på at de i konkurransesituasjoner opplever å presse seg selv i det sportslige. En av informantene forteller at han blir sur når han taper;

*”For å si det enkelt, konkurranseinstinktet mitt våkner virkelig til liv, så sånn at jeg er jo en av de som skriker og hylar mest på banen. Jeg tror nok...jeg blir forbannet på meg selv når jeg taper en duell eller noe sånt” – LM1*

I datamaterialet kan det virke som at informantene føler selvpålagt press til å vinne, da følelsen av å tape gjør at informantene mister motivasjonen i rullestolidretten. Informantene ser også ut til å oppleve press fra seg selv når det gjelder å ta ansvar på treningene. Dette kan eksemplifiseres av en av informantenes uttalelser;

*”Nå er jeg en av de som har trent lengst, og har en viss autoritet på trening sånn sett. Så det er press til at jeg skal ta ansvar for treningene, og være den som skal dra laget. Og det føler jeg jo som et press” – LM5*

Slik kan det se ut til at disse informantene er med på å opprettholde at rullestolidrett er en mulighet, da de er med på å styre treningene, samt å gjøre klart til treningene. På den andre siden uttrykker to av de yngre informantene som driver med lagidrett at de til dels opplever press gjennom negative tilbakemeldinger på idrettsarenaen. For disse to informantene fremkommer dette på trening eller i kampsituasjoner, fra henholdsvis lagkameratene eller publikum;

*”Hvis det blir for strengt. Hvis man får for hyppige tilbakemeldinger på at man gjør noe galt. Altså dersom det blir for mange negative tilbakemeldinger på kort tid, som gjør at jeg ikke føler på makten da...Jeg på grunn av mine fysiske forutsetninger at jeg lærer litt treigt. Så jeg gjør veldig mye galt da, eller unødvendig. Så det sliter litt på motivasjonen inni mellom” – LM4*

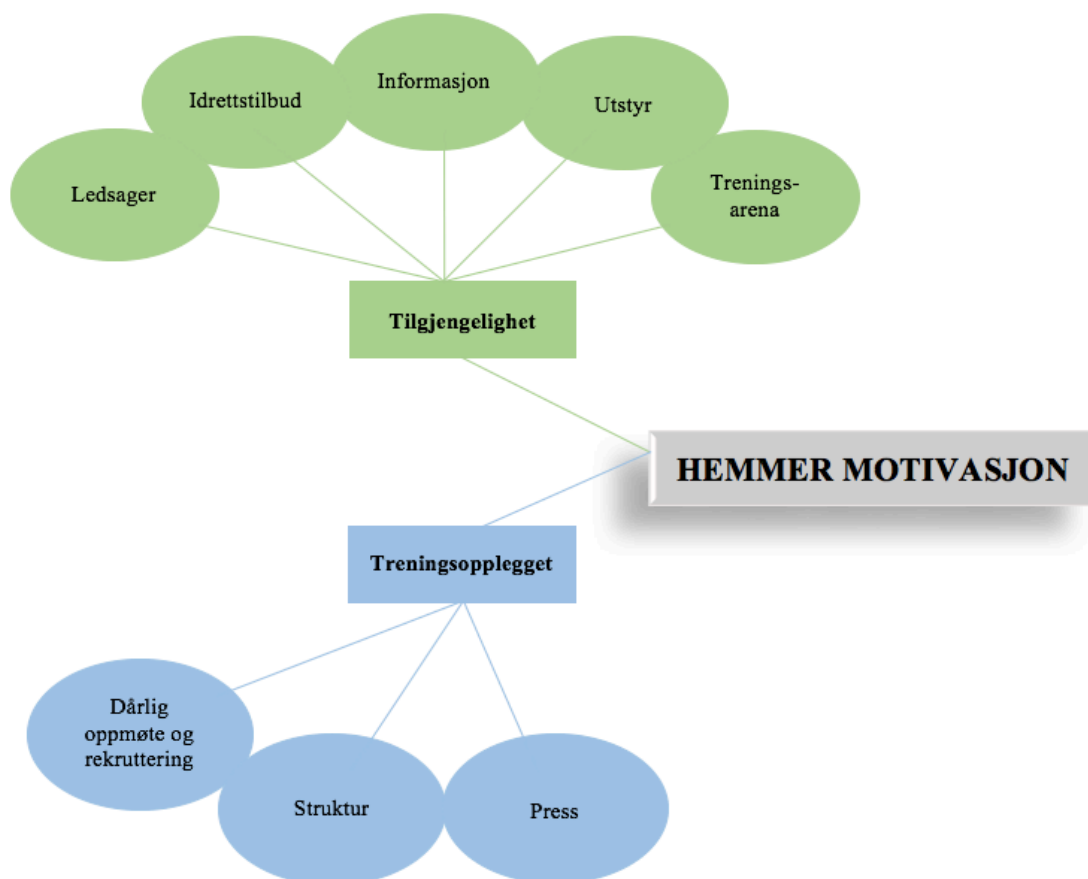
*”(...) Spesielt på kamp da...ikke for å henge ut noen, men vi hadde noen foreldre i publikum som liksom skrøt så veldig av ungen sin, og kunne av og til komme med sånne kommentarer om at nå var det bare meg som ikke hadde skåret mål. Altså jeg vet ikke om...ja...nei...så det var litt sånn umotiverende” – LK7*

Det kan tyde på at det å få negative tilbakemeldinger om egne idrettsprestasjoner kan bidra til at informantene mister motivasjonen til å delta. Slike negative tilbakemeldinger vil ifølge Ryan og Deci (2017) ha en negativ påvirkning på egen kompetanse, som vil resultere i å undergrave den indre motivasjonen. At informantene opplever slike tilbakemeldinger som negativt, virker å skille seg fra Skjelten (2016), som hevder at utøverne synes å sette pris på de negative tilbakemeldingene, da de oppfatter tilbakemeldingene som konstruktiv og et mål om å hjelpe utøverne å yte bedre. Selv om den studien tar for seg funksjonsfriskes deltakelse i ulike idretter, kan det tenkes at dette kan ha overføringsverdi til idrett for personer med

nedsatt funksjonsevne, da Perreault og Vallerand (2007) finner ingen forskjell i funksjonsfriske og funksjonshemmedes motivasjon til deltakelse i rullestolidrett. Hvorfor informantene i denne studien ikke oppfatter tilbakemeldingene slik, kan tenkes å handle om hvordan tilbakemeldingene blir formildet. Derfor bør publikum og lagkamerater tenke på hvordan de gir tilbakemeldinger. Ved et større fokus på å gi positive tilbakemeldinger, påpeker Ryan og Deci (2000b) at det kan bidra til en økt opplevelse av indre motivasjon.

### 6.2.3 En overordnet og sammenfattende diskusjon om hva som hemmer motivasjon

Med tanke på at ikke alle informantene nevner samtlige barrierer, kan det tenkes at utfordringene de møter er avhengig av grad av funksjonsnedsettelse. Slik vil manglende tilrettelegging være avgjørende for hvilke barrierer de vil møte. Denne studien finner to faktorer som bidrar til å hemme motivasjon for deltakelse i rullestolidrett. Det er faktorer som tilgjengelighet og treningsopplegget. Innenfor de to faktorene er det flere negative sider som bidrar til å hemme informantenes motivasjon. Disse fremkommer som barrierer informantene møter og illustreres i følgende figur;



**Figur 7.** Faktorer som hemmer motivasjon for deltakelse i rullestolidrett i denne studien

Informantene trekker frem flere sider ved tilgjengelighet, som de opplever som mindre tilstrekkelig. Det er tilgang på treningsarena, utstyr, informasjon, idrettstilbud og ledsager. I denne studien synes dette å være fysiske barrierer, da disse er relativt synlige og derfor lette å identifisere. At de fysiske barrierene ikke alltid er like optimale kan tenkes å være årsaken til at informantene peker på et dårlig oppmøte og rekruttering av personer med nedsatt funksjonsevne i rullestolidretten. Dette underbygges av NOU (2001:22) som skriver at det å gjøre idretten mer tilgjengelig for personer med nedsatt funksjonsevne kan bidra til større deltakelse. Ettersom særforbundene tok på seg et større ansvar med å inkludere mennesker med en nedsatt funksjonsevne inn i sine idrettstilbud, påpeker Aspvik et al. (2011) at særforbundene derfor har den beste forutsetningen for å øke antall medlemmer for denne gruppen. Informantene trekker også frem flere sider ved treningsopplegget, nærmere bestemt struktur og press. Disse synes å fremkomme som sosiale barrierer, fordi det er noe den enkelte opplever. Ifølge Elnan (2010) er det derfor viktig at forskning også har et fokus på sosiale barrierer, da også disse bidrar til å utestenge funksjonshemmede fra deltakelse. Funksjonshemmede som opplever fysiske- og sosiale barrierer kan utvikle et negativt selvbilde (Løvgren, 2009).

Siden det foreligger funn i denne studien som tyder på et dårlig oppmøte og rekruttering i rullestolidretten, reiser det spørsmålet om hvorfor det er vanskelig å rekruttere nok personer med nedsatt funksjonsevne inn i idrett? Selv om enkelte informanter påpeker at de sosiale barrierene kan påvirke motivasjonen til å drive med rullestolidrett, virker det som en felles oppfatning av at det er de fysiske barrierene som i størst grad hemmer motivasjonen og skaper de største utfordringene i å rekruttere flere personer med nedsatt funksjonsevne inn i rullestolidretten. I så måte ser det ut til at det er de fysiske barrierene som setter grenser for muligheten til å være fysisk aktiv. Selv om det i denne studien tyder på utfordringer med rekruttering, vil det ikke nødvendigvis si at denne målgruppen er i mindre fysisk aktivitet. Dette fordi Bufdir (2018a) påpeker at mange med nedsatt funksjonsevne er aktive i egenorganiserte idrettslige aktiviteter på fritiden, uten å være organiserte i et idrettslag. Det betyr at aktiviteter skjer på andre arenaer.

Har man et mål om at visjonen om *idretts glede for alle* skal realiseres (Norges Idrettsforbund, 2015), bør de nevnte barrierene løses. Det kan derfor være nyttig å diskutere hvordan funksjonshemming oppstår. Dette kan eksemplifiseres hos en av informantene, hvor det

kommer tydelig frem at betydningen av det å ha en nedsatt funksjon i beina er noe som ikke bør være hovedfokuset. Han beskriver at han ikke ønsker et stort fokus på tilrettelegging for personer med nedsatt funksjonsevne ved idrettsdeltakelse;

*”(...) Jeg har meldt meg på et arrangement til sommeren, og joda litt tilrettelegging i det arrangementet må jeg nok ha, men det skal ikke være sånn egen altså. Jeg kunne aldri ha meldt meg på noe som er kun for funksjonshemmede. Jeg mener at i dagens samfunn er man alt for flink til å gruppefiserer, og da spesielt blant personer med en funksjonshemming. Jeg mener også at det ikke bidrar til et likestilt samfunn, hvis man kan si det på en slik måte.” – LM1*

At informanten blir identifisert med en nedsatt funksjonsevne, gjør at han er bekymret for å ikke bli sett på som normal, men som spesiell. Informanten har ikke som mål å delta i en kultur som kun er for personer med nedsatt funksjonsevne, men heller en kultur med like muligheter for alle. Løvgren (2009) stiller spørsmål om ”funksjonshemmet” er en egen identitet, det vil si at personer som kategoriseres som funksjonshemmet omtaler eller ser seg selv som funksjonshemmet. Det kan virke som at informantene ser på avviket til det å ha en nedsatt funksjonsevne og kravet til omgivelsenes som gjør at de er funksjonshemmet. Dette samsvarer med det NOU (2016:17) betegner som en relasjonell forståelse av funksjonshemming, med andre ord at misforholdet mellom informantenes forutsetninger for idrettsdeltakelse og kravene idrettsmiljøets stiller at funksjonshemming oppstår. Løsningen ligger derfor i å påvirke samspillet mellom individet og aktiviteten. Ved større fokus på å tilrettelegge, kan funksjonshemmingen bli mindre (Tøssebro, 2010). Ifølge Morken (2012) blir personer med nedsatt funksjonsevne ofte sett på som hjelpetrequende, hvor slike fordommer kan ha negativ påvirkning på deres identitet. Jevnt over synes denne forståelsen av funksjonshemming å være den som kan forklare barrierene informantene trekker frem. Ifølge Løvgren (2009) vil økt kunnskap om fysiske- og sosiale barrierer ha betydning for å oppnå likestilling for funksjonshemmede.

I intervjuene kommer det frem at informantene opplever at idrett for personer med nedsatt funksjonsevne nedprioriteres, og peker spesielt på at de er den gruppen som ikke blir prioritert når deling av idrettshaller gjøres. Norges Idrettsforbund (2015) skriver at diskriminering av funksjonsevne skal ikke forekomme ved prioritering av tilgang til aktiviteter. På bakgrunn av

informantenes uttalelser kan det virke som at idretten ikke lykkes med å virkeliggjøre organisasjonsverdien *likeverd*, som handler om at alle medlemmer skal være like mye verdt, hvor det skal gis mulighet til idrettsdeltakelse ut fra hver enkeltes ønsker og behov (Norges Idrettsforbund, 2015). Videre er også informantene tydelige på at de tar ansvar i rullestolidrettsmiljøet, ved å både gjennomføre treninger, samt å gjøre alt klar til trening. Dette funnet synes å samsvare med Norges Idrettsforbund (2015) sin organisasjonsverdi *frivillighet*, om at alle bidragsytere er med på å skape et tilbud for fellesskapet.

## Kapittel 7 – AVSLUTTENDE KOMMENTARER

I dette kapittelet gis det en kort oppsummering av de mest sentrale funnene i studien. Deretter reflekterer jeg rundt studiens kvalitet, hvor det i slutten av kapittelet gis forslag til hva forskning kan ha et videre fokus på i fremtiden.

### 7.1 Hva sier funnene?

Formålet med denne studien var å undersøke bevegelseshemmedes motivasjon for å drive med rullestolidrett. Problemstillingen lyder som følger;

*Hvilke faktorer fremmer og hemmer bevegelseshemmedes motivasjon for å delta i organisert rullestolidrett?*

Faktorene som fremmer informantenes motivasjon er *mestring, et sosialt fellesskap, medbestemmelse og helsegevinster*. Under mestring fremkommer undertemaene *mestringsopplevelser, styrker og svakheter, optimale utfordringer og egen utvikling*. I det sosiale fellesskapet identifiseres det undertemaer som å møte likesinnede, vennskap, inkludering og rom for å feile. Informantene synes å erfare medbestemmelse gjennom muligheten til å påvirke innholdet på trening, samt at de deltar av egen fri vilje. Generelt sett opplever informantene helsegevinster i form av god fysisk helse, enklere hverdag, samt det å få en slank og muskuløs kropp. Det er dessuten identifisert faktorer som hemmer informantenes motivasjon til å involvere seg i rullestolidrett. Det er faktorer som *tilgjengelighet og treningsopplegget*. Når informantene snakker om tilgjengelighet menes tilgang på treningsarena, utstyr, informasjon, idrettstilbud og ledsager. Informantene opplever treningsopplegget i rullestolidretten som dårlig med tanke på oppmøte og rekruttering, struktur og opplevelse av press. Til tross for disse barrierer, virker det ikke som at de er amotiverte, da informantene trekker frem flere positive enn negative erfaringer med deltakelse i rullestolidrett. Dersom idretten klarer å legge til rette for faktorer eller forstå hva som motiverer til deltakelse vil sannsynligvis flere involvere seg og dra nytte av idretten (Barfield & Malone, 2013; Curry & Wolfe, 2013).

## 7.2 Refleksjoner rundt studiens kvalitet

Det finnes både styrker og svakheter i all forskning. Det er valgt å plassere denne i slutten av studien, da dette er en vurdering av hele forskningsprosessen.

Det viste seg å være enklere å komme i kontakt med mannlige informanter enn kvinnelige. Selv om utvalget i denne studien ble skjevfordelt med tanke på kjønn; syv menn og tre kvinner, var ikke formålet å sammenligne kjønn. At det var vanskeligere å rekruttere kvinnelige informanter i idrett kan være av ulike grunner. For det første kan det være fordi Bufdir (2018a) fant i en undersøkelse gjennomført i 2017 at kvinner med nedsatt funksjonsevne var underrepresentert i den organiserte idretten i Norge. For det andre kan skjevfordelingen på kjønn være tilfeldig, da det i større grad kan dreie seg om generelle vanskeligheter med å rekruttere.

I informasjonsskrivet som ble gitt til informantene kom det frem at det var deres motivasjon til å delta i idrett jeg var spesielt interessert å høre om. Det var et bevisst valg å formidle begrenset med informasjon om temaene i intervjuguiden, fordi refleksjonene til informantene skulle være så spontane som mulig.

Ettersom det i denne studien ble benyttet intervju, baserte funnene seg på uttalelser fra informantene. Derfor ble kvaliteten på studien avhengig av at informantene ga fylldige beskrivelser. Enkelte av spørsmålene var knyttet til tidligere opplevelser og erfaring, noe som kan ha ført til at informantene ikke husket situasjonen riktig. Et eksempel på et slik spørsmål fra intervjuguiden var ”hva gjorde at du ble interessert i denne idretten?”

Under gjennomføring av intervjuene var jeg bevisst på at min rolle som forsker kan ha hatt innvirkning på at informantene ikke alltid ga riktig informasjon, da det kan tenkes at de svarte det de trodde var akseptabelt (Markula & Silk, 2011). Ettersom intervjuene baserte seg kun på et møte, var det mulig at informantene ikke var like åpen og ærlige som det de nødvendigvis ville vært dersom jeg hadde gjennomført flere intervjuer med hver enkelt informant. Et eksempel på et oppfølgingsspørsmål hvor informantene mulig kan ha svart det de tror var akseptabelt var ”kan du fortelle om det å se bra ut er et mål for deg i rullestolidrett?”. Dette oppfølgingsspørsmålet skulle få frem om det å se bra ut var en grunn for at de valgte å drive



med idrett. Siden jeg ikke kunne fastslå hvorvidt informantenes uttalelser var ærlige, så forholdt jeg meg til det informantene fortalte.

*Pålitelighet* dreier seg om i hvilken grad studien kan etterprøves ved at andre forskere kan bruke de samme begrepene og komme frem til de samme resultatene (Tjora, 2010). I en kvalitativ studie som denne vil dette være vanskelig, blant annet fordi opplegget er fleksibelt og at omgivelsene og informantene endrer seg, noe som gjør det vanskelig å gå frem på nøyaktig samme måte (Dalen, 2011). For å styrke påliteligheten har jeg gitt en nøyaktig og detaljert beskrivelse av forskningsprosessen. Beskrivelsene innebærer min rolle som forsker, forberedelse og gjennomføring av intervju, etterarbeid og analyse av datamaterialet, hvor jeg beskrev og begrunnet valg, utfordringer og endringer (Dalen, 2011). Jeg mener derfor at studien kan vurderes som *transparent*, da det handler om hvordan detaljer i en studie beskrives. Målet med dette var at leseren skulle få et godt innblikk i studien slik at de selv kan vurdere om funnene er *troverdige* (Tjora, 2010). Transparensen i denne studien styrkes også ved å legge ved intervjuguide og bruk av sitater. Ved bruken av sitater har jeg valgt å bruke ID-nummer for å vise hvilken informant som har sagt hva. Se tabell 1 for kjennetegn ved informantene.

Å gjøre informantenes stemme synlig for leseren i form av sitater styrket denne studiens *troverdighet*. For å opprettholde troverdigheten var det viktig å begrunne hvorfor sitatene ble valgt til å representere hva informantene meddelte i intervjuene (Tjora, 2010). Grunnlaget for valg av sitater i studien var at enkelte var mer reflekterte og hadde mer utfyllende og meningsbærende fortellinger enn andre. Det var slik tydelig at ikke alle hadde erfaring med å bli intervjuet. Selv om dette var tilfelle, var det også viktig for meg som forsker å ha respekt og vise lojalitet for alle som deltok i studien. Dette ble gjort ved at alle informantenes stemmer skulle bli sett i studien ved bruk av sitater. Det er derfor valgt å trekke inn sitater fra alle informantene, men noen i større grad enn andre på grunn av deres evne til å reflektere over tematikken.

Å *validere* handler om å stille spørsmål om studiens gyldighet, med andre ord hvorvidt resultatene i studien var gyldige. Det er gjennom hele metodekapittelet gjennomført en validitetsdrøfting av ulike ledd i forskningsprosessen, for å kvalitetssikre dataene. Jeg har validitetsdrøftet forskningsopplegget i form av utvalg og metodisk tilnærming, datamaterialet, tolkninger og min forskerrolle. Ifølge Malterud (2011) skilles det mellom intern og ekstern

validitet. Det første spørsmålet ble derfor hva det er sant om, en såkalt *intern validitet* (Malterud, 2011). Ettersom denne studien hadde fokus på bevegelseshemmedes idrettsdeltakelse, betyr det at resultatene i studien er gyldige for personer med bevegelseshemming. Underveis i forskningsprosessen opplevde jeg det som nyttig å reflektere over hvorvidt utvalget, teoretiske begreper og metoden var relevante for å belyse problemstillingen (Malterud, 2011). Intervjuguiden vurderes som gyldig ettersom funnene fra intervjuene fremkom som relevante for å frembringe kunnskap hos bevegelseshemmede, da intervjuguiden faktisk undersøkte det som var ment å undersøkes. De teoretiske begrepene som er anvendt i studien vurderes som egnet til å forstå og forske på bevegelseshemmedes motivasjon i en idrettskontekst. Eksempelvis i tilfeller hvor informantene snakket om det sosiale fellesskapet på trening, ble det koblet opp mot SDT sitt begrep tilhørighet. Den interne validiteten ville vært lav om studien ikke hadde blitt gjennomført på en måte som var relevant for studiets formål (Malterud, 2011). Når det gjelder *ekstern validitet* i studien, var det et spørsmål rettet mot om resultatene er overførbare utover konteksten den er undersøkt i (Malterud, 2011). Ettersom denne studien baseres på et lite utvalg, kan overførbarhet av kunnskap være utfordrende. Å inkludere flere informanter kunne med fordel gitt større forutsetning for å overføre funnene til flere idrettsutøvere med bevegelseshemming, samt gitt mer tygde i funnene. Funnene i denne studien kan ikke overføres, men med kunnskap om faktorer som bidrar til å fremme motivasjon håper jeg at dette kan motivere andre barn, ungdom, voksne og eldre med nedsatt bevegelsesevne til å starte med rullestolidrett, og oppnå de samme fordelene med idrettsdeltakelse som disse informantene opplever. Samtidig kan funnene nå en viss form for gyldighet. Dette fordi funnene i denne studien viste seg stort sett å være i tråd med forskning som ble presentert i kapittel 2, noe som kan indikere at funnene er overførbare til andre sammenhenger utover de informantene som ble undersøkt i den gitte studien. Til tross for dette var ikke målet med studien at funnene skulle være overførbare, men snarere gå i dybden på tematikken. Spørsmålet om overførbarhet kan også gjelde kjønn (Tjora, 2010). Det å inkludere begge kjønn kan også tenkes å ha styrket studiens eksterne validitet da funnene vil være gyldige for menn og kvinner.

For å styrke studiens gyldighet har jeg selv utarbeidet intervjuguiden, samt gjennomført, transkribert og analysert intervjuene, noe som ga meg god oversikt over datamaterialet. Følgelig var det noe med min forskerrolle som kan ha påvirket validiteten i studien. Dette kan eksemplifiseres ved at mitt kjennskap til idrettsdeltakelse kan ha påvirket funnene, men det kan også tenkes å ha vært en ressurs fordi min førforståelse kan ha bidratt til at jeg

stilte presise spørsmål (Tjora, 2010). Selv opplevde jeg at mine erfaringer med idrettsdeltakelse har vært en styrke for studien. At jeg tidligere i studien tydeliggjorde min førforståelse for tematikken, kan ha styrket studiens validitet. Slik kan leseren selv vurdere hvorvidt min førforståelse har hatt innvirkning på forskningsprosessen (Dalen, 2011). Avklaringen av førforståelsen ble beskrevet i kapittel 4.1.

For å sikre kvaliteten på dataen vurderte jeg å anvende *informantvalidering*, som innebærer at informantene leser gjennom de transkriberte intervjuene eller min tolkning av intervjuene. Dette kunne med fordel styrket studiens validitet, da det kunne vært med avdekke mulige uklarheter og feiltolkninger. Informantvalidering ble ikke benyttet da jeg anså det som tidkrevende med tanke på studiens tidsramme (Malterud, 2011). Derfor har jeg tatt utgangspunkt i informasjonen informantene ga underveis i intervjuene.

Studien som helhet inkluderte personer som allerede var motiverte for idrettsdeltakelse. Hadde studien basert seg på personer som var avhengig av rullestol, men som ikke deltok i idrett kunne det kanskje blitt andre resultater.

### 7.3 Veien videre

Ytterligere forskning kan være nødvendig for å utvide forståelsen av bevegelseshemmedes motivasjon i rullestolidrett. Ettersom informantene opplever at det sosiale fellesskapet i idretten ikke skaper relasjoner på fritiden, kan videre forskning ha fokus på å finne årsaksforklaringen til dette. Ved å sammenligne den nåværende situasjonen i Norge med andre land, er det mulig at det fremkommer andre faktorer som fremmer og hemmer motivasjon til deltakelse. For å belyse alle sider ved det å ha en funksjonsnedsettelse i deltakelse i rullestolidrett, kan det dessuten være interessant å fokusere på grad av funksjon, for å se om personer med større nedsatt funksjonsevne opplever de samme faktorene som de med mindre nedsatt funksjon. Denne studien fokuserer på utøveres opplevelse av å delta i rullestolidrett. Det kan i fremtiden være vesentlig å høre treneres opplevelse av å trene et idrettslag som består av mennesker med nedsatt funksjonsevne, da det synes å være manglende kunnskap rundt dette.

Denne studien baserer seg på ti bevegelseshemmedes som deltar i ulike lag- og individuelle idretter. Innenfor disse to gruppene viser det seg å være enkelte individuelle forskjeller. Det

gjelder spesielt forskjellene om hvordan de opplever det sosiale fellesskapet i idrettsgrenen de bedriver. Det kan derfor være interessant å undersøke hvorvidt utøvere som deltar i lagidrett og individuell idrett opplever det sosiale fellesskapet med et mer likeverdig tall i hver gruppe.

## Litteraturliste

- Anderson, C. & Sally, D. (2014). *Tallenes tale: Alt du tror om fotball er feil* (T. Thorsteinsen, Overs).Oslo: Libretto Forlag.
- Apelmo, E. & Sellerberg, A.-M. (2006). "Shit, jag kan också lyckas": Om genus, funksjonshinder och idrottande kroppar (Research report 2006:3). Hentet fra <http://portal.research.lu.se/portal/files/5642551/644112.pdf>
- Aspvik, N. P., Elnan, I., Brandsrud, M. & Ingebrigtsen, J. E. (2011). *Idrett for funksjonshemmede: Er nettbaserte spørreskjemaundersøkelser egnet for å utvikle arbeidet med idrett for funksjonshemmede?* (Arbeidsrapport 2011). Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2366701/Arbeidsrapport%2bNIF%252C%2bPILOT%2b-%2bIdrett%2bfor%2bfunksjonshemmede%2bWEB.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Augestad, A. L. (2015). *Idrettens betydning for unge funksjonshemmede: En kvalitativ studie av unge bevegelseshemmede sin motivasjon for idrett* (Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet). Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2356092/Helt%20ferdig%20masteroppgave.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barfield, J. P. & Malone, L. A. (2013). Perceived exercise benefits and barriers among power wheelchair soccer players. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 50(2), 231-238.
- Brasile, F. M. & Hedrick, B. N. (1991). A comparison of participation incentives between adult and youth wheelchair basketball players. *Palaestra*, 7(4), 40-46.
- Bufdir. (2018a, 02. april). Idrett, fysisk aktivitet og kultur. Hentet 29. mai 2018 fra [https://www.bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/Nedsatt\\_funksjonsevne/Deltakelse\\_og\\_fritid/Idrett\\_fysisk\\_aktivitet\\_og\\_kultur/](https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Nedsatt_funksjonsevne/Deltakelse_og_fritid/Idrett_fysisk_aktivitet_og_kultur/)
- Bufdir. (2018b, 28. oktober). Hva er nedsatt funksjonsevne? Hentet 1. november 2018 fra [https://www.bufdir.no/Nedsatt\\_funksjonsevne/Hva\\_er\\_nedsatt\\_funksjonsevne/Hva\\_er\\_nedsatt\\_funksjonsevne/](https://www.bufdir.no/Nedsatt_funksjonsevne/Hva_er_nedsatt_funksjonsevne/Hva_er_nedsatt_funksjonsevne/)
- Cook, D. A. & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997-1014.
- Curry, S. & Wolfe, B. (2013). Motivation and adults with physical disabilities: Factors that increase participation in competitive sports. *Research Briefs from the 2013 ATRA Research Institute*, 24-31.

- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode: En kvalitativ tilnærming* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Deci, E. L. (1996). Self-determination motivation and educational achievement. I R. Nygård & T. Gjesme (Red.), *Advances in motivation*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Deci, E. L. & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy*. New York: Putnam's Sons.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Departementene. (2005-2009). Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009: Sammen for fysisk aktivitet. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan\\_2005-2009.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf)
- Det kongelige helsedepartement. (2003). *Resept for et sunnere Norge: Folkehelsepolitikken* (St.meld. nr. 16 (2002-2003)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/069d160b7cf54b04a1a375515d01659a/no/pdfs/stm200220030016000dddpdfs.pdf>
- Det kongelige kulturdepartement. (1999). *Idrettslivet i endring: Om statens forhold til idrett og fysisk aktivitet* (St.meld. nr. 14 (1999)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/c5a73bedb2e448f5876b81b7024f884d/no/pdfa/stm199920000014000dddpdfa.pdf>
- Duda, J. L. & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. I R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Red.), *Handbook of sport psychology* (2. utg., s. 417-443). New York: Wiley.
- Dunn, J. (2004). *Children's friendships: The beginnings of intimacy*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Elnan, I. (2010). *Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet* (Rapport 2010). Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/funksjonshemmede/aktivitetsmaterie/2010studie-idrett-for-alle.pdf>

- Engelien, H., Mork, P. J. & Strand, T. (1995). *Studie av rekruttering til lag/klubber som organiserer fysisk aktivitet for fysisk funksjonshemmede* (Mellomfagsoppgave). Norges idrettshøgskole.
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian sport studies forum*, 2, 19-43.
- Farrell, R. J., Crocker, P. R. E., McDonough, M. H. & Sedgwick, W. A. (2004). The driving Force: Motivation in special olympians. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(2), 153-166.
- Fleiss-Douer, O., Hutzler, Y. & Vanlandewijck, Y. C. (2003). Relation of functional physical impairment and goal perspectives of wheelchair basketball players'. *Perceptual and Motor Skills*, 96(3), 755-758.
- Forskningsetiske Komiteene. (2010). Veiledning for forskningsetisk og vitenskapelig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag. Hentet fra <https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/kvalitative-forskningsprosjekt-i-medisin-og-helsefag-2010.pdf>
- Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon. (1994). Idrett for funksjonshemmede: FFOs skriftserie nr 05/94. Hentet fra [https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb\\_digibok\\_2014092908072](https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2014092908072)
- Giacobbi, P. R., Stancil, M., Hardin, B. & Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(3), 189-207.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Goodwin, D., Johnston, K., Gustafson, P., Elliott, M., Thurmeier, R. & Kuttai, H. (2009). It's okay to be a quad: Wheelchair rugby players' sense of community. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(2), 102-117.
- Greve, A. (2007). *Vennskap mellom små barn i barnehagen* (Avhandling til PhD-graden). Universitetet i Oslo, Oslo.
- Groff, D. G., Lundberg, N. R. & Zabriskie, R. B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 31(4), 318-326.
- Grue, J. (2014). *Kroppsspråk: Fremstillinger av funksjonshemning i kultur og samfunn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Grue, L. (2000). Medisinsk og sosial forståelse av funksjonshemning: Implikasjoner for deltaking og likestilling. I E. Markussen (Red.), *Menneskeverd: Funksjonshemmet i Norge* (2. utg., s. 18-31). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Preface*. Champaign, III: Human Kinetics.
- Helsedirektoratet. (2015). *Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge: Nasjonal kartlegging 2014-2015*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/991/Fysisk%20aktivitet%20og%20sedat%20tid%20blant%20voksne%20og%20eldre%20i%20Norge%202014-15.pdf>
- Hutzler, Y. & Shemesh, R. (2012). Self-efficacy, task and ego orientation, and family support in wheelchair and able-bodied basketball players. *Therapeutic Recreation Journal*, 46(2), 73-90.
- ICF. (2003). Internasjonal klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse. Hentet fra [https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/493/ICF\\_fullversjon-%20IS-0354.pdf](https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/493/ICF_fullversjon-%20IS-0354.pdf)
- Ingebrigtsen, J. E. & Mehus, I. (2006). Kroppsøving og idrett for alle: Hvordan nå målet? I H. Sigmundsson & J. A. Ingebrigtsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 33-46). Oslo: Universitetsforlaget.
- Jansson, E. & Anderssen, S. A. (2008). Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet. I R. Bahr (Red.), *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (3. utg., s. 37-44). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kolayis, H. (2012). Examining how wheelchair basketball players' self-esteem and motivation levels impact on their state and trait anxiety levels. *Biology of Sport*, 29(4), 285-290.
- Kollstad, M., Dolva, A.-S., Dybvik, B. & Johansen, A. S. (2012). Rullestolhåndball for alle. *Fontene forskning*, 2(12), 60-71.
- Likestillings- og diskrimineringsombudet. (2008). *Likestilling og mangfold i norsk idrett: Bedre med flere på banen*. Hentet fra [http://www.ldo.no/globalassets/brosjyrer-handboker-rapporter/rapporter\\_analyser/rapporter\\_diverse/idrettsrapport-2008-for-web.pdf](http://www.ldo.no/globalassets/brosjyrer-handboker-rapporter/rapporter_analyser/rapporter_diverse/idrettsrapport-2008-for-web.pdf)
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse: Hva ligger bak det vi gjør?* Oslo: Universitetsforlaget.



- Lindemann, K. & Cherney, J. L. (2008). Communicating in and through "murderball": Masculinity and disability in wheelchair rugby. *Western Journal of Communication*, 72(2), 107-125.
- Lundberg, N. R., Groff, D. G. & Zabriskie, R. B. (2010). Psychological need satisfaction through sports participation among international athletes with cerebral palsy. *Exercise and Sport Science*, 13(1-2), 102-115.
- Løvgren, M. (2009). *Unge funksjonshemmede: Selvbilde, sosial tilhørighet og deltakelse i fritidsaktiviteter* (NOVA Rapport 9/2009). Hentet fra [http://www.nova.no/asset/3771/1/3771\\_1.pdf](http://www.nova.no/asset/3771/1/3771_1.pdf)
- Maher, E. J., Kinne, S. & Patrick, D. L. (1999). 'Finding a good thing': The use of quantitative and qualitative methods to evaluate an exercise class and promote exercise for adults with mobility impairments. *Disability and Rehabilitation*, 21(9), 438-447.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Markula, P. & Silk, M. L. (2011). *Qualitative research for physical culture*. UK: Palgrave Macmillan.
- McLoughlin, G., Fecske, C. W., Castaneda, Y., Gwin, C. & Graber, K. (2017). Sport participation for elite athletes with physical disabilities: Motivations, barriers, and facilitators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(4), 421-441.
- Mehus, I. (2015). Motivasjon ... til hva? I S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller* (s. 27-44). Bergen: Fagboklaget.
- Molden, T. H. (2012). *Funksjonshemming: Definisjoner, operasjonaliseringer og konsekvenser i empirisk forskning* (Doktoravhandling). Norges teknisk-naturvitenskapelig universitet, Trondheim.
- Molik, B., Zubala, T., Slyk, K., Bigas, G., Gryglewicz, A. & Kucharczyk, B. (2010). Motivation of the disabled to participate in chosen Paralympics events (wheelchair basketball, wheelchair rugby, and boccia). *Fizjoterapia*, 18(1), 42-51.
- Morken, I. (2012). *Normalitet og avvik: Spesialpedagogiske utfordringer – en innføring* (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

- Nicolaisen, M. & Thorsen, K. (2017). What are friends for?: Friendships and loneliness over the lifespan – from 18 to 79 years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 84(2), 126-158.
- Norges Handikapforbund. (2015, 28. september). Tall og fakta. Hentet 18. oktober 2018 fra <http://www.nhf.no/tall-og-fakta>
- Norges Idrettsforbund og Olympiske komité. (2007). En åpen og inkluderende idrett. Idrettspolitisk dokument: Tingperioden 2007-2011. Hentet fra [https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/om-nif/ipd\\_2007-2011.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/om-nif/ipd_2007-2011.pdf)
- Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité. (2008). Idrett for funksjonshemmede i Norge. Hentet fra [https://naku.no/sites/default/files/files/Idrett%20for%20alle\\_2008.pdf](https://naku.no/sites/default/files/files/Idrett%20for%20alle_2008.pdf)
- Norges Idrettsforbund. (2012). Modul 2, barneidrett: Tilrettelegging i idrett og fysisk aktivitet for barn med funksjonshemning. Hentet fra [https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/funksjonshemmede/aktivitetsmaterieill/2012modul\\_2\\_barneidrett.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/funksjonshemmede/aktivitetsmaterieill/2012modul_2_barneidrett.pdf)
- Norges Idrettsforbund. (2015). Idrettspolitisk dokument 2015-2019. Hentet fra [https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/om-nif/idrettspolitisk-dokument-2015-2019/57\\_15\\_nif\\_idrettspolitisk-dokument-2015-2019\\_lr\\_0909.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/om-nif/idrettspolitisk-dokument-2015-2019/57_15_nif_idrettspolitisk-dokument-2015-2019_lr_0909.pdf)
- Norges Idrettsforbund. (2017, 01. oktober). Nøkkeltall: Rapport 2016. Hentet 08. mars 2018 fra [https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/e83a9d7ab0c44d01a0ffa8130dab6201/nokkeltallsrapport-2016\\_s.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/e83a9d7ab0c44d01a0ffa8130dab6201/nokkeltallsrapport-2016_s.pdf)
- NOU 2001:22. (2001). *Fra bruker til borger: En strategi for nedbygging av funksjonshemmende barrierer*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/1e18b045dd9346849813392b34c9cdc1/no/pdfa/nou200120010022000dddpdfa.pdf>
- NOU 2010:5. (2010). *Aktiv deltakelse, likeverd og inkludering: Et helhetlig hjelpemiddeltilbud*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/30d5513459a347718706b98b9f028bf4/no/pdfs/nou201020100005000dddpdfs.pdf>
- NOU 2016:17. (2016). *På lik linje: Åtte løft for å realisere grunnleggende rettigheter for personer med utviklingshemming*. Hentet fra

<https://www.regjeringen.no/contentassets/b0baf226586543ada7c530b4482678b8/no/pdfs/nou201620160017000dddpdfs.pdf>

- Nybø, L. (1994). *Aktiviteter og aktivisering i sosialpedagogisk arbeid*. Oslo: Pedkolon ANS.
- Pensgaard, A. M. & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 12(1), 54-59.
- Perreault, S. & Vallerand, R. J. (2007). A test of self-determination theory with wheelchair basketball players with and without disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(4), 305-316.
- Riksidrottsförbundet. (2003). *Möjligheten till motion och fysisk aktivitet: like för alla?* (FoU-rapport 2003:4). Hentet fra [http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/mangfald/mojligheten\\_til\\_l\\_motion\\_och-fysisk\\_aktivitet.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/mangfald/mojligheten_til_l_motion_och-fysisk_aktivitet.pdf)
- Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? I G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3. utg., s. 5-58). Champaign, III: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000c). When rewards compete with nature. I C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Red.), *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance* (s. 14-54). San Diego: Academic Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self-determination research* (s. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. I M. S. Hagger & N. L. D Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 1-19). Champaign, III: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.

- Shapiro, D. R. & Martin, J. J. (2014). The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 7(1), 42-48.
- Skjelten, O. M. (2016). *Motivasjon i topp og bredde: En mixed methods tilnærming* (Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet). Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2421366/Skjelten%2C%20Ola%20Myklebust.pdf?sequence=1>
- Skordilis, E. K., Koutsouki, D., Asonitou, K., Evans, E., Jensen, B. & Wall, K. (2001). Sport orientation and goal perspectives of wheelchair athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18(3), 304-315.
- Standage, M., Gillison, F. & Treasure, D. C. (2007). Self-determination and motivation in physical education. I M. S. Hagger & N. L. D Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 71-85). Champaign, III: Human Kinetics.
- Standage, M. & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. I G. C. Roberts & D. C. Treasure (Red.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3. utg., s. 233-270). Champaign, III: Human Kinetics.
- Standage, M. & Vallerand, R. J. (2014). Motivation in sport and exercise groups: A self-determination theory perspective. I M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Red.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (2. utg., s. 259-278). USA: Routledge.
- Stortinget. (2010, 15. juni). Representantforslag 16 S: (2009-2010). Hentet 15. august 2018 fra <https://www.stortinget.no/globalassets/pdf/representantforslag/2009-2010/dok8-200910-160.pdf>
- Strategiutvalget for idrett. (2017, 05. januar). Den norske idrettsmodellen inn i en ny tid. Hentet 12. august 2018 fra [https://www.regjeringen.no/contentassets/c6f90b4a8a2a4c20b8a9c3a012888ed4/delrapport2\\_fra\\_strategiutvalget\\_for\\_idrett-den\\_norske\\_idrettsmodellen\\_inn\\_i\\_en\\_ny\\_tid-050117.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/c6f90b4a8a2a4c20b8a9c3a012888ed4/delrapport2_fra_strategiutvalget_for_idrett-den_norske_idrettsmodellen_inn_i_en_ny_tid-050117.pdf)
- Sæther, S. A. (2017). *De norske fotballtalentene: Hvem lykkes og hvorfor?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Taub, D. E., Blinde, E. M. & Greer, K. R. (1999). Stigma management through participation in sport and physical activity: Experiences of male college students with physical disabilities. *Human relations*, 52(11), 1469-1484.

- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tøssebro, J. (2010). *Hva er funksjonshemming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (2018). *Barns trivsel – voksnes ansvar: Forebyggende arbeid mot mobbing starter i barnehagen*. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/upload/barnehage/regelverk/veiledere/veilederbm.pdf>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29(2), 271-360.
- Vlachopoulos, S. P. & Karageorghis, C. I. (2005). Interaction of external, introjected, and identified regulation with intrinsic motivation in exercise: Relationships with exercise enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10(2), 113-132.
- Wall, M. & Cote, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77-87.
- White, S. A. & Duda, J. L. (1993). Dimensions of goals and beliefs among adolescent athletes with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 10(2), 125-136.
- WHO. (2011). World report on disability. Hentet fra [http://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/report.pdf](http://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf)
- Wickman, K. (2007). Genus och funktionshinder: Några nedslag i forskningen kring handikappidrott. Hentet fra <http://www.idrottsforum.org/articles/wickman/wickman070516.pdf>
- Wickman, K. (2015). Experiences and perceptions of young adults with physical disabilities on sports. *Social Inclusion*, 3(3), 39-50.
- Wu, S. K. & Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(2), 177-182.

# Vedlegg

Vedlegg 1

## INFORMASJONSSKRIV TIL DEG SOM ER TRENER

Mitt navn er Benedikte Helgesen og studerer master i funksjonshemming og samfunn ved Universitetet i Trondheim (NTNU). Jeg skal skrive en masteroppgave om temaet ”*Motivasjon i rullestolidrett for personer med bevegelseshemming*”. I denne studien skal jeg intervju unge voksne med bevegelseshemming som aktivt deltar i en organisert rullestolidrett. Derfor tar jeg kontakt med deg som trener for et rullestolidrettslag med spørsmål om du kan videreformidle forespørselen om deltakelse i et forskningsprosjekt til unge voksne som deltar aktiv i en rullestolidrett.

### *Hva handler studien om?*

Fokuset i intervjuene vil ligge på ulike motivasjonsfaktorer til å bedrive rullestolidrett. Det finnes mange ulike motivasjonsfaktorer til deltakelse i idrett, som eksempel trenerrollen, idretts glede og prestasjon. I denne studien vil derfor utøverne blant annet bli spurt om hvordan trenerens rolle fungerer motiverende for idrettsdeltakelse, det vil si hvordan utøverne erfarer at treningen blir lagt opp og hvorvidt en får ta del i avgjørelser angående treningen.

### *Bakgrunn og formål med prosjektet*

Grunnen til å gjennomføre studien er fordi det finnes lite forskning rundt motivasjonen til bevegelseshemmede. Studien har derfor som hensikt å få mer kunnskap om motivasjonsfaktorer til å bedrive ballspill i ulike rullestolidretter. I det idrettspolitiske dokument står det beskrevet at Norges Idrettsforbund (NIF) sin visjon med idrett er ”*idretts glede for alle*”. Dermed vil det også undersøkes på hvilken måte motivasjonen støtter NIF’s visjon eller ikke, for å integrere flere bevegelseshemmede til idretten.

### *Hva skjer med datamaterialet fra intervjuene?*

Personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Data som blir samlet inn under intervjuet vil bli oppbevart anonymt og utilgjengelig på en passordbeskyttet datamaskin. All data vil bli

anonymisert før publisering av studien, blant annet hvilke idrettslag og geografisk sted. Forskningsprosjektet skal etter planen ferdigstilles i mai 2018.

Dersom du har spørsmål vedrørende studien, kan du kontakte;

Benedikte Helgesen

98643481

[benedikte-helgesen@hotmail.com](mailto:benedikte-helgesen@hotmail.com)

Turid Midjo

91598433

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Vennlig hilsen

Benedikte Helgesen

## ØNSKER DU Å DELTA I ET FORSKNINGSPROSJEKT?

*”Motivasjon i rullestolidrett for personer med bevegelseshemming”*

### ***Bakgrunn og formål med prosjektet***

Studien skal utledes til en masteroppgave ved Universitetet i Trondheim (NTNU).

Grunnen til å gjennomføre studien er fordi det finnes lite forskning rundt motivasjonen til bevegelseshemmede. Studien har som hensikt å få mer kunnskap om motivasjonsfaktorer til å bedrive ballspill i ulike rullestolidretter. I det idrettspolitiske dokument står det beskrevet at Norges Idrettsforbund (NIF) sin visjon med idrett er *”idretts glede for alle”*. Dermed vil det også undersøkes på hvilken måte motivasjonen støtter NIF’s visjon eller ikke, for å integrere flere bevegelseshemmede til idretten.

### ***Hva innebærer deltakelse i forskningsprosjektet?***

Ved å delta i studien innebærer det å delta på et intervju med en varighet på ca. 30 til 45 minutter. Spørsmålene i intervjuene vil omhandle motivasjon, egne opplevelser og erfaringer på treningsfeltet og hva det vil si for deg å bedrive rullestolidrett. Intervjuet vil registreres ved hjelp av lydbånd.

Du kan selv få bestemme hvor intervjuet skal foregå.

### ***Hva skjer med informasjonen om deg?***

Personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Data som blir samlet inn under intervjuet vil bli oppbevart anonymt og utilgjengelig på en passordbeskyttet datamaskin. All data vil bli anonymisert før publisering av studien. Selv ved anonymisering er det en mulighet for at deltakerne som deltar i studien gjenkjenner ulike sitater i forskningsprosjektet. Etter avsluttet prosjekt vil personopplysninger og datamaterialet bli slettet. Forskningsprosjektet skal etter planen ferdigstilles i mai 2018.



### ***Frivillig deltakelse***

Det er frivillig å delta i forskningsprosjektet, og du kan når som helst trekke deg uten å oppgi begrunnelse.

### ***Samtykke***

Vedlagt dette informasjonsskrivet, finner du et ark som heter *samtykke til deltakelse i et forskningsprosjekt*, som må undertegnes om du har lyst til å delta.

Dersom du ønsker å delta, eller har spørsmål vedrørende studien, kan du kontakte;

Benedikte Helgesen

98643481

[benedikte-helgesen@hotmail.com](mailto:benedikte-helgesen@hotmail.com)

Turid Midjo

91598433

### ***Hvem er jeg?***

Jeg studerer master i funksjonshemming og samfunn ved Norges tekniske-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

## SAMTYKKE TIL DELTAKELSE I ET FORSKNINGSPROSJEKT

Jeg har mottatt informasjon og ønsker å delta

.....  
Dato                      Signert av prosjektdeltaker

Vennlig hilsen

Benedikte Helgesen

## INTERVJUGUIDE

### **Innledning**

Kort presentasjon av meg selv og hensikten med prosjektet. Spørre om det er ok at jeg registrerer samtalen med lydbånd, og forklare hvorfor det er ønskelig. Fortelle at intervjuet vil bli skrevet inn på datamaskin hvor all data vil bli anonymisert, og at lydbåndet vil bli slettet ved ferdigstilt produkt.

### **Oppvarmingsspørsmål**

Kan du fortelle litt om deg selv? (Alder, bakgrunn, interesser)

Kan du fortelle litt om din nåværende idrettssituasjon?

Hvor lenge har du drevet med idretten?

Hvor ofte trener du i løpet av en uke? Trener du regelmessig?

### **Refleksjonsspørsmål**

Hva gjorde at du ble interessert i denne idretten?

Hva motiverer deg til å dra på trening?

Kan du fortelle litt om hva som reduserer din motivasjon for deltakelse i idretten?

Hvordan er treningen lagt opp?

- Fast/varierende opplegg
- På hvilken måte er du fornøyd/ikke fornøyd med treningssituasjonen?

Kan du fortelle litt om hvor viktig det er for å deg å føle mestring rundt deltakelse i idrett?

- Hvordan vurderer du dine egne styrker og svakheter i denne idretten?

Kan du fortelle litt om hvordan miljøet på trening er?

Hvilke fokus har du i idretten?

- Resultat eller utvikling

Hvilke personlige mål har du med deltakelse i denne idretten?

- Hvilke gevinst får du av å trene?
- Føler du idretten gjenspeiler dine verdier?

Hva er viktige trivselsfaktorer for å delta på treningene?

- Hva opplever du som gøy med idretten du bedriver?

Kan du nevne tre ting som gjør at du ønsker å fortsette med rullestolidrett?

- Hva ville skjedd om du sluttet med rullestolidretten?

### **Avrundingspørsmål**

Noe du synes kunne blitt gjort annerledes i idretten? (Både du og omgivelsene)

Noe du ønsker å tilføye?

Tusen takk for at du stilte opp til intervju! Det setter jeg veldig stor pris på.

## GODKJENNING FRA NSD



Turid Midjo

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 22.11.2017

Vår ref: 56883 / 3 / LAR

Deres dato:

Deres ref:

### Tilråkning fra NSD Personvernombudet for forskning § 7-27

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 03.11.2017 for prosjektet:

56883	<i>Motivasjon og trivsel i idrett for unge voksne med en bevegelsehemning</i>
Behandlingsansvarlig	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Turid Midjo</i>
Student	<i>Benedikte Helgesen</i>

### Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er unntatt konsesjonsplikt og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

### Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

### Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endringskjema.

### Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

### Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 01.05.2018 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

Se våre nettsider eller ta kontakt dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Lasse André Raa

Kontaktperson: Lasse André Raa tlf: 55 58 20 59 / [Lasse.Raa@nsd.no](mailto:Lasse.Raa@nsd.no)

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Benedikte Helgesen, [benedikte-helgesen@hotmail.com](mailto:benedikte-helgesen@hotmail.com)



#### FORMÅL

Studien har som hensikt å få mer kunnskap om hvilke motivasjonsfaktorer som påvirker personer med en bevegelseshemming til å bedrive ballspill i rullestolidretter.

#### INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

#### SENSITIVE OPPLYSNINGER

Personvernombudet tar høyde for at det gjennom utvalgskriteriene indirekte vil behandles sensitive personopplysninger om helseforhold. Det bør utøves særlig forsiktighet ved behandling av sensitive personopplysninger, både når det gjelder etiske problemstillinger, innhenting av data og informasjonssikkerhet underveis.

#### DATASIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat datamaskin og/eller mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

#### PROSJEKTSLUTT

Forventet prosjektslutt er 01.05.2018. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

