

Anders Felde Olaussen

## Treneratferd og utøvertilfredshet i orientering

En kvantitativ studie av sammenhengen mellom treneratferd og utøvertilfredshet i orientering.

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Rune Høigaard

Mai 2019



Anders Felde Olaussen

## Treneratferd og utøvertilfredshet i orientering

En kvantitativ studie av sammenhengen mellom treneratferd og utøvertilfredshet i orientering.

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap  
Veileder: Rune Høigaard  
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



## Sammendrag

I denne bacheloroppgaven undersøkes sammenhengen mellom treneratferd og utøvetilfredshet i orientering. Problemstillingen er: I hvilken grad er det en sammenheng mellom opplevd treneratferd og tilfredshet med personlig behandling, trening og instruksjon samt individuell prestasjon i orientering?

Utvalget består av 69 orienteringsløpere (alder: 21,5 år, SA=4,5) på forskjellig prestasjonsnivå. De fylte ut et spørreskjema bestående av Leadership Scale for Sports (LSS) for å måle treneratferd, og de tre kategoriene personlig behandling, trening og instruksjon og individuell prestasjon fra Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ).

Korrelasjons- og multippel regresjonsanalyser ble brukt for å undersøke sammenhengen mellom treneratferd og orienteringsløpernes tilfredshet, samt for å se i hvilken grad treneratferd påvirker tilfredsheten. Resultatene er drøftet opp mot teori om trenerrollen, Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell og andre studier som baserer seg på LSS og ASQ.

De treneratferdene som forekommer hyppigst innenfor orientering er demokratisk atferd og positive tilbakemeldinger. Videre finner vi trenings- og instruksjonsatferd og sosialt støttende atferd. Autokratisk atferd er den minst brukte treneratferden.

Resultatene viser signifikante sammenhenger mellom treneratferd og orienteringsløperes tilfredshet med personlig behandling, og mellom treneratferd og orienteringsløperes tilfredshet med trening og instruksjon. Mellom treneratferd og tilfredshet med individuell prestasjon er det ifølge denne studien ingen sammenheng. Dette indikerer at en trener som ønsker å bidra til tilfredshet hos sine utøvere bør ta hensyn i måten han motiverer, støtter og veileder på. Spesielt viktig er det å gi spesifikke instruksjoner til hver enkelt utøver, samt å vise annerkjennelse og rose utøverne for deres innsats og prestasjoner.



## Forord

Denne bacheloroppgaven markerer slutten på min bachelorgrad i samfunns- og idrettsvitenskap ved Norges Teknisk Naturvitenskapelige Universitet. Gjennom studietiden her i Trondheim har jeg opplevd mange gode stunder både i studiesammenheng og på fritiden. Jeg vil takke engasjerte forelesere og medstudenter for deres bidrag til å gi meg større kunnskap. Takk vil jeg også rette til min veileder, Rune Høigaard, for at han viste interesse for mine tanker og ga meg gode råd i arbeidet med denne oppgaven.

Videre vil jeg takke alle mine venner i NTNUI Orientering for at dere har gjort tiden min i Trondheim veldig bra! Treninger, samlinger, turer og konkurranser i inn- og utland har virkelig vært en bra avveksling fra arbeid med studier. Til slutt vil jeg takke mamma og pappa for støtte og hjelp gjennom hele utdanningen.

Trondheim, 10. mai 2019

Anders Felde Olausen





# Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	1
Forord.....	3
Innholdsfortegnelse.....	5
1. Innledning.....	7
1.1 Aktualisering.....	7
1.2 Problemstilling.....	8
1.3 Bacheloroppgavens struktur.....	8
2. Teori.....	9
2.1 Trenerrollen.....	9
2.2 Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell.....	10
2.3 Tidligere forskning.....	12
3. Metode.....	15
3.1 Valg av metode med begrunnelse.....	15
3.2 Instrumenter.....	15
3.2.1 Måling av treneratferd.....	15
3.2.2 Måling av utøvertilfredshet.....	16
3.2.3 Konstruksjon av spørreundersøkelsen.....	17
3.3 Datainnsamling.....	18
3.4 Utvalg.....	18
3.5 Kvaliteten av undersøkelsen.....	19
3.6 Databehandling.....	20
4. Resultat.....	21
4.1 Korrelasjonsanalyse.....	21
4.2 Multippel regresjonsanalyse.....	23
5. Diskusjon.....	25
5.1 Trenerens treneratferd.....	25

5.2	Tilfredshet i lys av treneratferd .....	26
5.2.1	Tilfredshet med personlig behandling .....	26
5.2.2	Tilfredshet med trening og instruksjon .....	28
5.2.3	Tilfredshet med individuell prestasjon .....	29
6.	Konklusjon.....	31
	Referanser.....	33
	Vedlegg .....	35

# 1. Innledning

## 1.1 Aktualisering

*Allerede i oktober 2009 snakket Atle og jeg om VM i Australia første gang. Atle Kvålsvoll er treneren min. Han er en fantastisk bra kar og utrolig viktig for meg. Ingen kjenner meg bedre enn Atle. Med Atle kan jeg snakke om alt. Jeg kan snakke med ham på en helt annen måte enn jeg kan snakke med noen annen. (Hushovd & Ravnåsen, 2014, s. 11)*

I sitatet over forteller syklisten Thor Hushovd om forholdet til treneren sin. Et tett og nært forhold som gjorde han til en av Norges beste syklister gjennom tidene, med verdensmestertittelen på fellesstart i Australia i 2010 som karrierens høydepunkt. Sitatet beskriver et suksessfullt trener-utøver-forhold der utøveren oppnår både resultater og sannsynligvis også tilfredsstillelse av medmenneskelige behov.

Treneren kjennetegnes som en person med spesiell idrettsfaglig viten som er ansvarlig for å forberede utøvere til konkurranse (Høigaard, 2008). I min karriere som aktiv orienteringsløper fra barn til senior elite har jeg møtt mange ulike trenere. Alt fra frivillige foreldre og ungdommer til betalte profesjonelle trenere som har bidratt både som klubbtrener og personlig trener. Trenerens hovedoppgave består likevel stort sett i det samme. Treneren skal gi råd og veiledning og legge forholdene til rette for at en utøver skal kunne prestere i konkurranse (Høigaard, 2008). I tillegg er treneren viktig for å skape en trygg, hyggelig og trivelig atmosfære for sine utøvere (Høigaard, 2008). Treneren og miljøet rundt utøver er i mange tilfeller avgjørende for utøvernes utvikling (Sæther, 2015).

Orientering er en individuell idrett som kanskje ofte blir oppfattet som en ganske sær idrett. Mange som selv ikke er aktive ser for seg en løper som løper ut i skogen alene og kommer tilbake en time senere. Det kan virke greit nok det, men orientering er en kompleks idrett. Treneren er en viktig del av en orienteringsløpers utvikling. Ikke bare er han en lagleder og lagbygger på de store tradisjonsrike stafettene. Han er også en individuell veileder og diskusjonspartner som man kan diskutere viktige trenings spørsmål med. Utviklingen av GPS-teknologi har gitt mange nye muligheter for en trener til å både analysere, forbedre og gi tilbakemeldinger. Både på den orienteringstekniske delen som omhandler blant annet kart, kompass, veivalg, taktikk og strategi, som også henger tett sammen med psykologi

(Ingvardsen, 2009), og på den løpsspesifikke delen som omhandler blant annet fysisk kapasitet, koordinasjon og evnen til hurtig akselerasjon og nedbremsing.

Orienteringsidretten har i høyere grad enn kanskje noen annen idrett mulighet for å skape kontakt mellom mennesker i alle aldre og av begge kjønn, fordi den er en av de få idretter hvor alle kan konkurrere samtidig og på samme sted (Rønneberg & NOF, 1984).

Trenerrollens sammenheng med utøvertilfredshet i orientering finner jeg interessant på bakgrunn av min orienteringsbakgrunn. Både som utøver og trener. I tillegg finner jeg ingen litteratur og tidligere forskning på denne sammenhengen i orienteringsidretten. Denne oppgaven er i så måte et kjærkomment bidrag til forskningen på en treners sammenheng med og påvirkningskraft på utøveres tilfredshet.

## 1.2 Problemstilling

I denne bacheloroppgaven skal jeg undersøke sammenhengen mellom treneratferd og utøvertilfredshet i orientering. Først skal jeg undersøke hvordan orienteringsløpere opplever sin treners treneratferd. Videre skal jeg undersøke hvilken type treneratferd som er relatert til orienteringsløperes tilfredshet med den personlige behandlingen, treningen og instruksjonen, samt hvor tilfredse utøverne er med sin individuelle prestasjon. Forskningsspørsmålet jeg skal undersøke i dette prosjektet blir da som følger:

**I hvilken grad er det en sammenheng mellom opplevd treneratferd og tilfredshet med personlig behandling, trening og instruksjon samt individuell prestasjon i orientering?**

## 1.3 Bacheloroppgavens struktur

Kapittel 2 er ment å gi et teoretisk grunnlag for å forstå orienteringsløperes tilfredshet i lys av treneratferd. Det er med på å danne utgangspunktet for diskusjonen av resultatene. Metoden gjennomgås grundig i kapittel 3 før resultatene presenteres i kapittel 4. I kapittel 5 diskuteres resultatenes betydning opp mot teorien. Til slutt trekkes de viktigste funnene fram i konklusjonen (kapittel 6) sammen med forslag til vider forskning.

## 2. Teori

I dette kapittelet presenteres det teoretiske grunnlaget for denne bacheloroppgaven. Først presenteres trenerens hovedoppgaver og hva som kan kjennetegne et trener-utøver-forhold. Deretter presenteres Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell som sier noe om hvordan ulike forhold, inkludert treneren, påvirker utøveres prestasjon og tilfredshet. Til slutt gis det en kort beskrivelse av noen utvalgte studier som sier noe om tidligere forskning som er gjort på treneratferd og utøvertilfredshet.

### 2.1 Trenerrollen

Uavhengig av om man er trener innenfor en individuell idrett eller en lagidrett, har treneren ansvar for alle sine utøvere og deres ferdighetsutvikling, samt for utviklingsmiljøet i en treningsgruppe (Sæther, 2015). I tillegg er treneren ifølge Sæther (2015), en tilrettelegger og rollemodell som har ansvaret for helheten i treningsarbeidet. Et avgjørende element når en trener skal arbeide med en gruppe, er at han bidrar til å utvikle et godt sosialt miljø (Ingvardsen, 2009). Som trener i orientering er det viktig at en klarer å stille utøveren de riktige spørsmålene slik at man får utøveren til å tenke grundig over egne handlinger og tanker (Ingvardsen, 2009). Disse spørsmålene skal helst komme som en del av en samtale med utøveren (Ingvardsen, 2009). Når det gjelder det sosiale i en orienteringsklubb, hevder Rønneberg og NOF (1984) at treneren så langt som mulig skal delta i og ta initiativ til sosial virksomhet. Videre hevder de at det sosiale samværet bør ses i nær tilknytning til treningsarbeidet, der personlig kontakt med utøverne er en vesentlig del av trenerens arbeid. I den sammenheng er det viktig for treneren å ikke bare se treningen som en oppøving i orienteringsferdigheter, men også som et middel for å gi utøverne en positiv personlig utvikling.

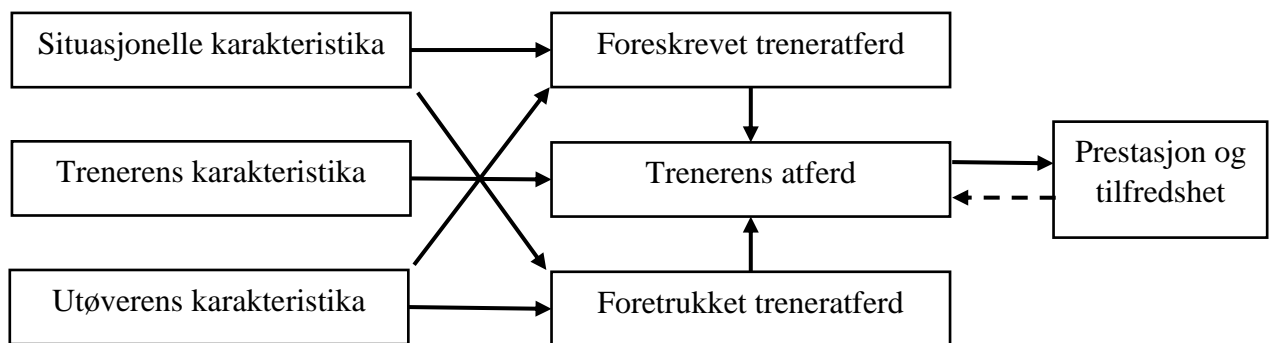
Jowett & Cockerill (2002) hevder at trener-utøver-forholdet fungerer som en plattform der treneren og utøveren samhandler på unike måter med den hensikt å skape prestasjoner, suksess og tilfredshet. Videre hevder de at et godt og effektivt trener-utøver-forhold inneholder elementer som tillit, support, ærlighet, omsorg, respekt og samarbeid. Treneren og utøveren har et mål om å utvikle et forhold som preges av en voksende forståelse og respekt for hverandre som enkeltpersoner (Jowett, 2005). Det er viktig å være klar over at ikke alle trener-utøver forhold bærer preg av de ovennevnte verdiene og utvikler seg til effektive og suksessfulle forhold (Jowett & Cockerill, 2002). Treneren kan ha en negativ tilnærming til det å være trener, som kan føre til et dårlig forhold til utøveren. Treneren kan ha strenge

treningsregimer for sine utøvere med den hensikt å oppnå egen suksess som trener. Dette kan føre til at utøverne blir utbrent, skadet eller deprimerte, uten at treneren tar hensyn til det (Jowett & Cockerill, 2002).

Collins og MacNamara (2018) hevder på den annen side at et trener-utøver-forhold kan være effektivt uten å være suksessfullt. Utøveren oppnår da de positive følelsene av tilfredshet, men uten prestasjonsdelen. Videre hevder de at dette kan være nettopp det mange utøvere er ute etter og har som mål med å være aktive i et idrettslag. Kim og Cruz (2016) hevder forholdet mellom treneratferd og utøvertilfredshet også er påvirket av utøvernes kjønn.

## 2.2 Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell

Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell er utviklet spesielt for forskning på ledelse innen idrett og fysisk aktivitet (Weinberg & Gould, 2015). Den ble konstruert for å gi et rammeverk for hvordan man kan spesifisere og identifisere effektiv lederatferd i spesielle situasjoner innenfor idrett (Horn, 2008). I følge Høigaard (2008) er den en av de mest brukte ledelsesmodellene for forskning på ledelse i idrett. Se figur 1 under for grafisk framstilling av modellen.



Figur 1 Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell, hentet fra Weinberg og Gould (2015, s. 208).

Modellen illustrerer at utøveres prestasjon og tilfredshet er et resultat av en interaksjonsprosess mellom ulike faktorer. Kategoriene faktisk treneradferd, treneradferd foretrukket av utøverne og foreskrevet treneradferd blir påvirket av faktorene karakteristika ved situasjonen, karakteristika ved treneren og karakteristika ved utøveren (Høigaard, 2008). I følge Chelladurai (Høigaard, 2008) er det en forutsetning for optimal prestasjon og tilfredshet at de tre kategoriene treneradferd er i overenstemmelse med hverandre. Det vil si at treneren opptrer hensiktsmessig i forhold til situasjonen og i tillegg viser den treneradferden utøveren foretrekker. Nedenfor presenteres de ulike kategoriene og påvirkningsfaktorer i modellen nærmere.

Hva som kjennetegner aktiviteten og situasjonen er situasjonelle karakteristika (Høigaard, 2008). Idrettsgren, nivå på utøverne, størrelsen på gruppen, ambisjoner, treningsareal og tilgang på utstyr er eksempler på situasjonelle karakteristika (Sæther, 2015). Generelt kan en si at en treners atferd er kontekstavhengig, og treneren må derfor være kontekstfølsom for å kunne utføre treneradferden på en optimal måte (Høigaard, 2008). Utøvernes karakteristika vil være forhold som alder, kjønn, erfaring, kompetanse, modenhet og personlighet (Høigaard, 2008). De samme forholdene som hos utøvernes karakteristika må også kunne sies å gjelde for trenerens karakteristika. Trenerens ambisjonsnivå, selvtillit, motivasjon, engasjement og kommunikasjonsevner gjør seg også gjeldene her (Høigaard, 2008).

Foreskrevet treneradferd er den treneradferden som er forventet ut ifra karakteristika ved situasjonen og utøverne. Her kan en nevne offentlige bestemmelser, idrettens regelverk, verdier, normer og krav (Høigaard, 2008). Det kan være forventet at treneren skal opptre på visse måter i ulike situasjoner. Som eksempel nevner Weinberg og Gould (2015) at treneren opptrer ulikt i møte med journalister, andre trenere og tilskuere.

Foretrukket treneradferd er den atferden utøveren ønsker at treneren skal ha. Ulike utøvere foretrekker ulike treneradferder (Horn, 2008; Høigaard, 2008; Weinberg & Gould, 2015). Alder, kjønn, ferdighet, personlighet og erfaring hos utøverne, samt situasjonskarakteristika påvirker hvilken treneradferd utøverne foretrekker (Høigaard, 2008). Samtidig vil det kunne være forskjell på hvilke treneradferd utøveren foretrekker under konkurranse og hvilken treneradferd utøveren foretrekker under trening (Høigaard, 2008).

Trenerens atferd er den konkrete atferden treneren viser i en gitt situasjon (Høigaard, 2008). Treneren kan for eksempel gi tilbakemeldinger, vise glede eller frustrasjon, ta hensyn til enkeltspillere eller hele treningsgruppen, være morsom og snill. Høigaard (2008) framhever viktigheten av å skille mellom ulike situasjoner når en ønsker å undersøke trenerens atferd.

Med utgangspunkt i modellen utviklet Chelladurai og Saleh (1980) Leadership Scale for Sports (LSS). Den måler trenerens instruksjonsadferd, hvordan treneren tar avgjørelser og hvordan treneren motiverer utøverne til innsats og prestasjon. Trenerens instruksjonsatferd måles gjennom kategorien trening og instruksjon. Hvordan treneren tar avgjørelser gjenspeiles i kategoriene demokratisk atferd og autokratisk atferd. Hvordan treneren motiverer utøverne til innsats og prestasjon uttrykkes gjennom kategoriene sosial støtte og positive tilbakemeldinger (Chelladurai & Saleh, 1980). LSS er en av de mest brukte skalaene for å undersøke treneratferd i idretten (Horn, 2008). De ulike kategoriene av treneratferd beskrives nærmere i kapittel 3.2.1.

### 2.3 Tidligere forskning

Det er gjort mye forskning som har undersøkt sammenhengen mellom treneratferd og utøvertilfredshet i idretten (Kim & Cruz, 2016), men jeg har ikke klart å finne noe som er gjort innenfor orientering. I dette kapittelet presenteres noen studier som er valgt ut for å si noe om tidligere forskning. Litteratursøket er i hovedsak gjort i Google Scholar. Siden noen artikler ikke lot seg åpne derifra, ble andre databaser til en viss grad også brukt. Alle studiene måler treneratferd med skalaen LSS, og flere måler utøvertilfredshet med deler av skalaen Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). Disse skalaene beskrives nærmere i kapittel 3.2.1 og 3.2.2.

Generelt kan en si at demokratisk atferd, trenings- og instruksjonsatferd, positive tilbakemeldinger og sosialt støttende atferd er de mest effektive treneratferdene for å fremme tilfredshet og prestasjon hos utøvere (Horn, 2008). Autokratisk atferd virker å være mer negativt for tilfredshet hos utøverne, men den kan være effektiv i visse situasjoner og idretter, med visse utøvere eller kulturer (Horn, 2008).

Khalaj, Khabiri og Sajjadi (2011) undersøkte i sin studie sammenhengen mellom treneratferd og 101 iranske kvinnelige kunsthøperes tilfredshet med personlig behandling, trening og instruksjon samt individuell prestasjon. De rapporterte at trenerne i studien av og til eller ofte hadde atferd med fokus på trening og instruksjon, positive tilbakemeldinger og sosialt støttende atferd. Videre hadde trenerne en atferd som i mindre grad var demokratisk og



autokratisk. De fant at trenings- og instruksjonsatferd, autokratisk atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger alle korrelerte i positiv retning med tilfredshet med personlig behandling, tilfredshet med trening og instruksjon og tilfredshet med individuell prestasjon.

I masteroppgaven til Markussen (2010) ble sammenhengen mellom treneratferd og utøvetilfredshet i håndball undersøkt. 110 kvinnelige eliteseriespillere svarte på et spørreskjema bestående av LSS og deler av ASQ. Her var de mest brukte treneratferdene positive tilbakemeldinger, trening og instruksjonsatferd og demokratisk atferd, og de minst brukte treneratferdene sosialt støttende atferd og autokratisk atferd. Korrelasjonsanalysene viste signifikante positive sammenhenger mellom trenerens trenings- og instruksjonsatferd og positive tilbakemeldinger med utøvernes tilfredshet med individuell prestasjon. Det betyr at en trener med høyt fokus på trenings- og instruksjonsatferd og positive tilbakemeldinger henger sammen med en utøver som i stor grad er tilfreds med individuell prestasjon. Videre var det signifikant positiv sammenheng mellom trenerens trenings- og instruksjonsatferd, sosialt støttende atferd, positive tilbakemeldinger og demokratiske atferd med spillernes tilfredshet med personlig behandling. Høy grad av disse treneratferdene henger derfor sammen med høy grad av tilfredshet.

Moen, Høigaard og Peters (2014) gjennomførte en studie som så på sammenhengen mellom utøvers oppfatning av sin treners treneratferd og tilfredshet med prestasjonsframgang under denne treneren. Utvalget besto av 120 utøvere fra forskjellige individuelle idretter. LSS ble benyttet for å måle treneratferd før utøverne ble bedt om å angi sin egen tilfredshet med prestasjonsframgangen under med denne treneren. Det ble rapportert om at trenerens lederstil i stor grad bar preg av positive tilbakemeldinger, trening og instruksjon, demokratisk atferd og sosial støtte, og i liten grad var autokratisk. Resultatet av studien viste at utøverne som var mest tilfreds med sin prestasjonsframgang hadde en trener som utviser større grad av trening og instruksjonsatferd, demokratisk atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger.

Surujlal og Dhurup (2012) gjennomførte en studie som så på utøveres foretrukne treneratferd. 220 utøvere av begge kjønn fra forskjellige idretter i Sør-Afrika svarte på et spørreskjema bestående av LSS. De fant at utøverne, av begge kjønn, ønsket at treneren deres hadde sterkt fokus på trening og instruksjon, demokratisk atferd, sosial støtte og positive tilbakemeldinger. Ved å fokusere på å ha disse treneratferdene, hevder de at treneren kan få et bedre forhold til utøverne. Videre var autokratisk atferd den minst foretrukne trenerstilen, og de anbefalte å unngå denne stilen så god det lar seg gjøre.

### 3. Metode

I de foregående kapitlene ble det teoretiske grunnlaget og tidligere forskning presentert. I dette kapitlet gis det en gjennomgang av metoden som er benyttet for å samle data til dette prosjektet. Først gjøres det rede for valg av metode med begrunnelse. Videre presenteres instrumenter samt hvordan spørreundersøkelsen ble satt sammen, før fremgangsmåten for å samle data blir beskrevet. Deretter presenteres utvalget før kvaliteten av undersøkelsen blir drøftet kort. Til slutt gjøres det rede for hvordan innsamlet datamateriale er behandlet i statistikkprogrammet Stata.

#### 3.1 Valg av metode med begrunnelse

Dette prosjektet har et kvantitativt tverrsnittdesign der data er samlet inn ved hjelp av selvutfyllingsskjema. En kvantitativ forskningsstrategi baserer seg på talldata og gir beskrivelser av virkeligheten i form av tall og tabeller, og egner seg derfor bra til å utføre statistiske analyser (Ringdal, 2013). Problemstillingen i dette prosjektet går ut på å finne ut om det er sammenheng mellom treneratferd og utøvers tilfredshet med personlig behandling, trening og instruksjon og individuell prestasjon i orientering. Kvantitativ metode ble valgt på bakgrunn av problemstillingen, som går ut på å finne sammenhenger. Videre er tverrsnittsundersøkelser utført i en begrenset tidsperiode der hver respondent spørres bare en gang (Ringdal, 2013). Spørreundersøkelser er ifølge Ringdal (2013) den overlegne mest brukte datainnsamlingsmetoden i samfunnsvitenskapen. Jeg bruker denne metoden for datainnsamling for å få en statistisk beskrivelse av utvalget. Spørreundersøkelser er standardisert og alle får de samme spørsmålene stilt på den samme måten (Ringdal, 2013).

#### 3.2 Instrumenter

##### 3.2.1 Måling av treneratferd

For å måle treneratferd ble Leadership Scale for Sports (LSS) brukt. LSS er en skala utviklet av Chelladurai og Saleh (1980) for å måle treneratferd. Den består av 40 utsagn som måler fem ulike kategorier treneratferd:

*Trening og instruksjon* består av 13 utsagn og måler i hvilken grad treneren gir treningsveiledning og instruksjoner for å gi utøverne en bedre forståelse av idrettens krav til teknikk og taktikk. I tillegg koordinerer treneren en utøvergruppe, og med fokus på trening og instruksjon søker en å forbedre hver enkelt utøvers prestasjonsnivå. Et eksempel på utsagn i

denne kategorien er: «Min trener gir spesifikke instruksjoner til hver utøver om hva som bør gjøres i den enkelte situasjon».

*Demokratisk adferd* måles med ni utsagn. Innenfor denne kategorien treneratferd måles det i hvilken grad utøverne får være med å ta beslutninger om for eksempel målsetninger etter hva som skal fokuseres på i treningsarbeidet. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Min trener oppmuntrer utøverne til å komme med forslag til hvordan treningen skal gjennomføres».

*Autokratisk adferd* er en kategori med fem utsagn. En trener i denne kategorien tar beslutninger uavhengig av utøverne og forventer at utøverne etterfølger avgjørelsene umiddelbart. Et eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Min trener uttrykker seg på en måte som ikke innbyr til spørsmål».

*Sosialt støttende atferd* blir målt med åtte utsagn som sier noe om i hvilken grad treneren legger til rette for tilfredsstillelse av utøvernes mellommenneskelige behov. Enten direkte mellom trener-utøver eller ved å skape et klima der utøverne i en treningsgruppe gir og får slik tilfredsstillelse fra hverandre. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Min trener hjelper utøverne med sine personlige problemer».

*Positive tilbakemeldinger* inneholder fem utsagn som utøverne skal ta stilling til. Kategorien måler i hvilken grad treneren viser anerkjennelse og gir komplimenter til utøverne for deres innsats og prestasjoner. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «Min trener gir uttrykk for anerkjennelse når en utøver presterer bra».

Utøverne skulle ta stilling til hvert enkelt utsagn ved å angi hvor godt det passet på egen trener på en Likert utformet skal fra 1 til 5 der 1 er definert som «aldri», 2 er definert som «sjelden», 3 er definert som «av og til», 4 er definert som «ofte» og 5 er definert som «alltid». Skalaen kan måle både utøveres foretrukne og mottatte treneradferd, samt trenerens syn på egen atferd (Weinberg & Gould, 2015).

### 3.2.2 Måling av utøvertilfredshet

For å måle utøvertilfredshet ble deler av Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ) benyttet. ASQ er en skala utviklet av Chelladurai og Riemer (1998) for å måle utøvertilfredshet. Den består av 56 utsagn som måler 15 kategorier av tilfredshet. For å måle orienteringsløpernes tilfredshet med personlig behandling, trening og instruksjon og individuell prestasjon ble de tre respektive kategoriene med deres 11 utsagn hentet ut fra ASQ.

*Personlig behandling* består av fem utsagn som måler i hvilken grad utøverne er fornøyd med hvordan treneren motiverer utøverne til innsats og prestasjon. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «I hvilken grad er du fornøyd med graden av annerkjennelse treneren din viser når du gjør det bra?».

*Trening og instruksjon* består av tre utsagn. Den måler i hvilken grad utøveren er fornøyd med hvordan treneren gir treningsveiledning og instruksjoner for å gi utøverne en bedre forståelse av idrettens krav til teknikk og taktikk. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «I hvilken grad er du fornøyd treningsveiledningen du mottar fra treneren din i løpet av sesongen?».

*Individuell prestasjon* består også av tre utsagn. De måler i hvilken grad utøverne er fornøyd med sin egen prestasjon. Eksempel på utsagn i denne kategorien er: «I hvilken grad er du fornøyd med prestasjonsforbedringen din i løpet av sesongen?».

Utøverne ble bedt om å gi sin personlige opplevelse av tilfredshet på en Likert-skala fra 1 til 7 der 1 er definert som «svært misfornøyd», 4 er definert som «sånn passe fornøyd» og 7 er definert som «svært godt fornøyd».

### 3.2.3 Konstruksjon av spørreundersøkelsen

Spørreskjemaet som er benyttet i dette prosjektet ligger vedlagt (vedlegg 1) sammen med deltakerbrevet (vedlegg 2). Utsagnene i LSS ble gjort tilgjengelig på norsk av veileder Rune Høigaard. ASQ ble oversatt fra engelsk til norsk av meg. I begge skalaene ble noen ord tilpasset slik at de skulle gi mening for utøvere innen orientering. Videre i utviklingen av spørreskjema, ble det også lagt til noen spørsmål om løperne selv for å gi nærmere opplysninger om utvalget i dette prosjektet, samt to spørsmål om treneren de regnet som sin hovedtrener. På spørreundersøkelsens første side ble det gitt detaljert informasjon om hvordan undersøkelsen skulle fylles ut. Deltakerbrevet er en tilpasset utfylt mal lagd for studenter ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved Norges Teknisk Naturvitenskapelige Universitet (NTNU).

I siste fase av utviklingen av spørreskjema, ble den testet av 4 personer. Med bakgrunn i tilbakemeldingene fra testene ble det ikke gjort noen endringer til den endelige versjonen av spørreundersøkelsen.

### 3.3 Datainnsamling

Datainnsamlingen ble gjort ved hjelp av et elektronisk spørreskjema i Questback. NTNU har en avtale med Questback som gir studenter tilgang til å lage og distribuere spørreundersøkelser på deres nettsider. Anonyme data ble deretter eksportert til et datasett for senere analyser.

For å nå ut til respondenter tok jeg først utgangspunkt i startlistene for NM mellomdistanse i orientering fra september 2018. Disse fant jeg åpent tilgjengelig på internett. Her valgte jeg ut klubber som skulle kontaktes etter kriteriet at de skulle ha åtte eller flere utøvere på startlista og at de hadde en trener som jeg klarte å finne kontaktinformasjon til på klubbens hjemmeside. 13 klubbtrenerne ble kontaktet i tillegg til to trenere på toppidrettslinjer med orientering på videregående skole. Via e-post ble trenerne gitt informasjon om prosjektet. De ble så spurt om å videreformidle en link til spørreundersøkelsen og deltakerbrevet til junior- og seniorutøvere i/på klubben/skolen de er trener for. 10 av trenerne bekreftet at de hadde videreformidlet linken og deltakerbrevet. En trener ga beskjed om at han ikke lenger var trener i klubben. Fire trenere svarte ikke på henvendelsen og det er derfor uklart om de videreformidlet eller ikke. På slutten av perioden for datainnsamling, etter trenerne hadde fått tid til å videreformidle spørreundersøkelsen, ble linken publisert i 4 ulike grupper for orienteringsløpere på Facebook der utøvere ble oppfordret til å svare. Det ble i samme anledning informert om at utøvere som eventuelt allerede hadde svart ikke skulle svare på nytt.

### 3.4 Utvalg

Deltakerne i denne undersøkelsen er 69 orienteringsløpere fra forskjellige klubber i Norge. Gjennomsnittsalderen er 21,5 år med et standardavvik på 4,5 år. Yngste deltaker er 17 år, og eldste deltaker er 39 år. 32 av deltakerne er kvinner og 37 er menn. Utøverne rapporterte at de hadde drevet med orientering i gjennomsnitt i 12,8 år. Standardavviket her er på 5,6 år og den som hadde drevet med orientering minst hadde vært aktiv i tre år, mens den som hadde drevet med orientering lengst hadde vært aktiv i 32 år.

46 løpere rapporterte at de er på internasjonalt eller nasjonalt toppnivå i sin aldersklasse, 18 rapporterte at de er på regionalt toppnivå eller blant de beste i sin klubb i sin aldersklasse, og fem rapporterte at de er på lavere nivå. På spørsmål om hvilken trener utøverne regnet som sin hovedtrener og dermed valgte å ta utgangspunkt i på spørsmålene om treneratferd, svarte 32 at de har en individuell trener som hovedtrener, 23 at de har en klubbtrener som hovedtrener og

14 at deres hovedtrener er både deres individuelle trener og klubbtrener. Utøverne hadde hatt sin nåværende trener i gjennomsnitt i 4,7 år (SA=4,29), med korteste samarbeidsperiode på 1 år og lengste på 22 år.

### 3.5 Kvaliteten av undersøkelsen

Kvaliteten av en undersøkelse måles ofte i validitet og reliabilitet. Validiteten viser til om man måler det man ønsker å måle. Reliabilitet går på om gjentatte målinger med samme måleinstrument gir samme resultat. (Ringdal, 2013).

I denne studien benyttes spørreskjema distribuert som anonyme selvutfyllingsskjema. Dette gir høyt personvern for respondentene (Ringdal, 2013). Muligheten til å svare anonymt kan bidra til at svarene som blir avgitt er ærligere enn de man ville fått ved for eksempel intervju. På den andre siden kan selvutfyllingsskjema føre til stort frafall. Det gir også få kontrollmuligheter for forskeren, man mister muligheten til å oppklare misforståelser og uklarheter, og man mister muligheten til å gå i dybden i interessante temaer som dukker opp (Ringdal, 2013).

Jeg fikk samlet inn 69 svar i denne studien, og ser at studiene jeg sammenligner resultatene med har over 100 respondenter. Et større antall respondenter i studien ville trolig redusert signifikansnivået for noen av variablene, slik at studien kunne gi klarere svar på enkelte variabler. Det at jeg har satt et høyt krav til signifikansnivå, mener jeg har bidratt til at kvaliteten av studien opprettholdes.

LSS og ASQ er internasjonalt anerkjente skalaer for å måle treneratferd og utøvertilfredshet, og utviklingen av skalaen er godt dokumentert (Chelladurai & Riemer, 1998; Chelladurai & Saleh, 1980). Disse skalaene kan derfor hevdes å ha tilstrekkelig reliabilitet og validitet. Samtidig kan en ikke utelukke at det i oversettelsesprosessen av de to nevnte skalaene har skjedd endringer i måten spørsmålene blir framstilt og tolket på. Se tabell 1 i kapittel 4.1 for Cronbachs alfa for de ulike kategoriene.

### 3.6 Databehandling

Datasettet ble behandlet i statistikkprogrammet Stata versjon 15.1 der utsagnene om treneratferd og utøvertilfredshet ble satt sammen til sammensatte mål. Cronbachs alfa ble brukt for å undersøke subskalaenes reliabilitet, og gjennomsnitt og standardavvik ble beregnet. Korrelasjonsanalyser mellom alle de fem kategoriene treneratferd og de tre kategoriene utøvertilfredshet ble deretter foretatt. Deretter ble det gjennomført tre multiple regresjonsanalyser for å undersøke i hvilken grad de tre kategoriene utøvertilfredshet kan forklares med treneratferd. I neste kapittel presenteres resultatene.



## 4. Resultat

I forrige kapittel ble metoden og utvalget presentert. I dette kapitlet vil resultatene presenteres i form av tabeller og tolkninger av dem. Først presenteres tabell 1 som viser Cronbachs alfa ( $\alpha$ ), utvalgsramme (N), gjennomsnitt (M) og standardavvik (SA) for de sammensatte målene for treneratferd og utøvertilfredshet, samt korrelasjonen mellom kategoriene. Deretter presenteres tabell 2 som viser effekten av treneratferd på utøvertilfredshet. Kravet for å regnes som statistisk signifikant er satt til  $p < 0.05$ .

### 4.1 Korrelasjonsanalyse

Som tabell 1 viser, er det ingen signifikant sammenheng mellom noen av de fem kategoriene treneratferd og tilfredshet med individuell prestasjon i orientering.

Når det gjelder tilfredshet med personlig behandling derimot, er det statistisk signifikant sammenheng med alle de fem kategoriene treneratferd. Trening og instruksjonsatferd, demokratisk atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger korrelerer alle i positiv retning og er signifikant på 0.001 nivå. Autokratisk atferd korrelerer i negativ retning og er signifikant på 0.05 nivå. Se tabell 1.

Tabell 1 viser videre at trening og instruksjonsatferd, demokratisk atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger alle korrelerer i positiv retning og er signifikant på 0.001 nivå mot tilfredshet med trening og instruksjon.

**Tabell 1:** Korrelasjonen mellom variablene med tilhørende statistikk for hver kategori.

	$\alpha$	N	M	SA	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Trenings- og instruksjonsatferd	.80	69	3.5	.49	.330*	.081	.451**	.422**	.138	.475**	.598**
2. Demokratisk atferd	.78	69	4.2	.49		-.491**	.457**	.478**	.169	.568**	.502**
3. Autokratisk atferd	.65	69	2.4	.69			-.264*	-.204	.070	-.324*	-.202
4. Sosial støtte	.65	69	3.1	.58				.497**	-.005	.509**	.452**
5. Positive tilbakemeldinger	.63	69	4.0	.60					.033	.628**	.446**
6. Tilfredshet med individuell prestasjon	.86	69	4.6	1.35						.316*	.489**
7. Tilfredshet med personlig behandling	.88	69	5.8	1.01							.723**
8. Tilfredshet med trening og instruksjon	.90	69	5.1	1.33							

\*p &lt; 0.05; \*\*p &lt; 0.001

## 4.2 Multippel regresjonsanalyse

Tidligere i dette kapittelet så vi at treneratferd og tilfredshet med individuell prestasjon ikke korrelerer. Som tabell 2 illustrerer, kan tilfredshet med individuell prestasjon heller ikke forklares med treneratferd da signifikansnivået ikke er tilstrekkelig.

Derimot kan både tilfredshet med personlig behandling og tilfredshet med trening og instruksjon forklares med treneratferd.

For tilfredshet med personlig behandling viser den multiple regresjonsanalysen at treneratferd forklarer 50,7 % av variansen ( $R^2$ ). Her er det to unike bidragsyttere. Trenings- og instruksjonsatferd ( $\beta=0,22$  sig. 0,05) og positive tilbakemeldinger ( $\beta=0,358$  sig. 0,001) bidrar til at tilfredsheten med personlig behandling går i positiv retning.

Når det gjelder orienteringsløpernes tilfredshet med den treningen og instruksjonen de får av treneren sin, forklarer de fem kategoriene treneratferd 43,7 % av variansen ( $R^2$ ). Videre er trenings- og instruksjonsatferd ( $\beta=0,457$  sig. 0,001) hos treneren en unik bidragsyter til at tilfredsheten med trening og instruksjon hos utøveren øker.

**Tabell 2:** Effekten av treneratferd på utøvertilfredshet.

	Tilfredshet med individuell prestasjon	Tilfredshet med personlig behandling	Tilfredshet med trening og instruksjon
	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Trening og instruksjonsatferd	.100	.220*	.457**
Demokratisk atferd	.297	.207	.227
Autokratisk atferd	.166	-.141	-.080
Sosialt støttende atferd	-.111	.100	.074
Positive tilbakemeldinger	-.062	.358**	.090
Signifikansnivå (Prob > F)	.429	.000**	.000**
Forklaringsgrad ( $R^2$ )	.001	.507	.437

\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.001$

## 5. Diskusjon

Formålet med denne studien er å finne ut i hvilken grad er det sammenheng mellom orienteringsløpers opplevde treneratferd og tilfredshet med personlig behandling, trening og instruksjon samt individuell prestasjon. I dette kapitlet vil resultatene bli diskutert og trukket opp mot Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell og teori om trenerrollen. I tillegg vil resultatene diskuteres i lys av funn i tidligere forskning på andre idretter. Først diskuteres trenernes atferd. Deretter diskuteres problemstillingens tre kategorier tilfredshet opp mot treneratferden.

### 5.1 Trenernes treneratferd

Denne studien viser at demokratisk atferd og positive tilbakemeldinger er de to mest brukte atferdene for trenerne til orienteringsløperne, jfr. tabell 1. Videre finner vi trenings- og instruksjonsatferd og sosialt støttende atferd. Til slutt ser vi at autokratisk atferd er den minst brukte treneratferden.

Disse resultatene stemmer godt overens med det Moen et al. (2014) fant hos trenerne til 120 utøvere fra norske elitelag fra forskjellige individuelle idretter. Trenernes lederstil bærer i stor grad preg av positive tilbakemeldinger, trening og instruksjon, demokratisk atferd og sosial støtte, og i liten grad autokratisk atferd. Denne likheten kan komme av at utvalget er noenlunde likt, på den måten at begge studiene er i individuelle idretter i Norge.

Videre stemmer det overens med det Khalaj et al. (2011) fant i sin studie på kvinnelige kunstløpere, med unntak av for demokratisk atferd som de fant var det trenerne hadde minst av. Det er vanskelig å si hva denne forskjellen skyldes, men kulturelle forskjeller både når det gjelder land og idrettsgren kan kanskje bidra til noen av den (Horn, 2008). Det at Khalaj et al. (2011) sin studie utelukkende ble gjort på kvinner, mens denne studien er gjort på både kvinner og menn kan også hevdes å bidra til denne ulikheten. Kim og Cruz (2016) hevder at forholdet mellom treneratferd og utøvertilfredshet også er påvirket av kjønn.

Videre viser utøvernes opplevde treneratferd i orientering i stor grad det samme som Markussen (2010) fant hos trenerne til eliteseriespillere i håndball i Norge. Den eneste forskjellen er at demokratisk atferd også her er noe høyere vurdert i orientering. At trenere i orientering i større grad enn i håndball blir oppfattet som demokratiske kan kanskje komme av at det i orientering til enhver tid ofte er mange muligheter å løse det orienteringstekniske på. Mange veivalg kan fungere bra, og det som fungerer bra for en løper fungerer ikke

nødvendigvis bra for en annen. Nå skal vi ikke glemme at håndball også kan hevdes å være en kompleks idrett. For å forstå denne forskjellen mellom individuelle idrettsutøvere og lagidrettsutøvere, kan vi bruke Chelladurais modell. Situasjonelle karakteristika (f. eks. lagidrett/individuell idrett) og utøvernes karakteristika (lagidrettsutøvere/individuelle idrettsutøvere) påvirker foreskrevet og foretrukket treneratferd. Dersom treneren handler i samsvar med disse vil en da få en tilfreds utøver. Videre kan det virke som at trenere i orientering klarer å stille utøverne de riktige spørsmålene slik at man får utøveren til å tenke grundig over egne handlinger og tanker, slik som Ingvarlsen (2009) hevder er viktig. Det at treneren stiller disse spørsmålene, gjerne gjennom en samtale med utøver (jfr. Ingvarlsen, 2009), slik at de sammen kan komme fram til hva som er best i hver enkelt situasjon, kan kanskje hevdes å bidra til at trenere i orientering blir oppfattet som mer demokratiske trenere. Dette fordi utøverne samtidig kan få følelsen av medbestemmelse og innflytelse. Denne forskjellen kan også hevdes å ha noe med kontekst å gjøre. I dette tilfellet forskjellene mellom trenere i individuelle idretter og lagidrett. Ettersom trenerne til kunsthopp (individuell-/paridrett) bar preg av det samme som i håndball, kan også dette argumenteres imot. Her spiller samtidig eventuelle kulturelle forskjeller mellom Iran og Norge inn. Det er derfor ikke opplagt hva denne forskjellen i demokratisk atferd kommer av.

Treneratferden til orienteringstrenerne er i henhold til det Surujlal og Dhurup (2012) fant da de undersøkte foretrukket treneratferd hos utøvere av begge kjønn fra forskjellige idretter i Sør-Afrika. Nå kan det være kulturelle og idrettslige forskjeller som nevnt tidligere, men dersom en sier at det er sammenlignbart kan en trekke paralleller til Chelladurais modell (se kapittel 2.2). Treneratferden til trenere i orientering kan da sies å være slik utøverne foretrekker. Dette er første skritt på veien mot å få tilfredse utøvere som presterer bra.

## 5.2 Tilfredshet i lys av treneratferd

Flere studier har sett på hvordan treneratferd henger sammen med ulike former for tilfredshet hos utøvere (Khalaj et al., 2011; Markussen, 2010; Moen et al., 2014). Se kapittel 2.3 for nærmere presentasjon av disse. I de neste kapitlene diskuteres orienteringsløpers tilfredshet og sammenhengen med treneratferd, samt i hvilken grad treneratferd kan forklare tilfredsheten.

### 5.2.1 Tilfredshet med personlig behandling

Som beskrevet i kapittel 3.2.2 måler personlig behandling i hvilken grad utøverne er fornøyd med hvordan treneren motiverer utøverne til innsats og prestasjon. Tabell 1 viser at alle de fem kategoriene treneratferd henger sammen med orienteringsløpernes tilfredshet med

personlig behandling. Autokratisk atferd er den eneste kategorien treneratferd som gjør at tilfredsheten synker. Resten gjør at den øker.

Måten treneren tar avgjørelser på henger sammen med utøvernes tilfredshet med personlig behandling. Trenerens beslutningstakingsstil kommer inn under trenerens karakteristika i Chelladurais modell. Demokratisk atferd henger også positivt sammen med positive tilbakemeldinger, sosial støtte og trening og instruksjon, noe som tyder på at en demokratisk trener også innehar noen av disse egenskapene. Høigaard (2008) fremhever viktigheten av at treneren er kontekstfølsom. Det kan derfor være en mulighet for at demokratisk atferd i større grad blir foretrukket når spørsmål om prioriteringer i treningsarbeidet skal avgjøres, mens autokratisk atferd i større grad er foretrukket i konkurransesituasjon. At denne studien ikke skiller mellom trening og konkurranse kan derfor være en svakhet.

Ser vi på hvordan treneren motiverer utøverne til innsats og prestasjon, finner vi at sosial støtte og positiv feedback begge korrelerer positivt med tilfredshet med personlig behandling. Dette tyder på at trener-utøver-forholdet er preget av elementer som tillit, support, ærlighet, omsorg, respekt og samarbeid (Jowett & Cockerill, 2002). Trenerne kan bære preg av at de bryr seg om at utøverne har det bra i det dagligdagse. De ser ikke utøverne kun som en utøver, men som et helhetlig menneske som også har et liv utenfor idretten. Denne studien tyder på at trenere innenfor orienteringsidretten gjør som Rønneberg og NOF (1984) hevder er viktig, nemlig å delta i og ta initiativ til sosial virksomhet. Videre ser det ut som at de også har den egenskapen at de klarer å gi idrettsspesifikke tilbakemeldinger i en positiv tone, da den høyeste korrelasjonen for tilfredshet med personlig behandling er med positive tilbakemeldinger.

Om en sammenlikner denne studien med det Khalaj et al. (2011) fant hos kvinnelige kunstløpere, finner vi en interessant forskjell. Der finner de ingen sammenheng mellom trenerens demokratiske atferd og tilfredshet med personlig behandling. Derimot finner de en positiv sammenheng med autokratisk treneratferd, som vil si at tilfredsheten øker med denne treneratferden. Dette kan komme av kulturelle forskjeller mellom Iran og Norge (jfr. Kim & Cruz, 2016). Denne forskjellen kan også komme av at de situasjonelle karakteristikaene er forskjellige i kunstløp og orientering og forplanter seg videre i foretrukket og foreskrevet treneratferd, i henhold til Chelladurais modell. Ser en på studien til Markussen (2010) av håndballspillere, rapporteres de samme sammenhengene som i denne studien av orienteringsløpere med unntak av for autokratisk treneratferd der det ikke var noen sammenheng i hans studie. Med utgangspunkt i ovennevnte, vil det være mulig å hevde at en

trener i orientering kanskje i større grad enn i andre idretter bør unngå å ha en autokratisk lederstil dersom en vil ha en utøver som er tilfreds med personlig behandling.

Tabell 2 viser at de fem kategoriene treneratferd forklarer 50,7 % av variansen for orienteringsløperes tilfredshet med personlig behandling. Med andre ord har treneren stor mulighet for å påvirke tilfredsheten. Det kan først og fremst gjøres ved å fokusere på positive tilbakemeldinger og trenings- og instruksjonsatferd.

### 5.2.2 Tilfredshet med trening og instruksjon

Som vi ser i tabell 1, er det statistisk signifikante sammenhenger mellom løpernes tilfredshet med trening og instruksjon og trenerens trenings- og instruksjonsatferd, demokratiske atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger. Alle de fire nevnte kategoriene treneratferd bidrar til at tilfredsheten øker. Videre er det ingen statistisk signifikant sammenheng med autokratisk atferd. I tabell 2 ser vi at de fem kategoriene treneratferd forklarer 43,7 % av variansen for tilfredshet med trening og instruksjon. Trenerens trenings- og instruksjonsatferd er en sterk unik bidragsyter til at denne tilfredsheten øker.

Resultatene tyder på at en trener som har fokus på trening og instruksjon i sitt arbeid bidrar til at utøvernes tilfredshet med trening og instruksjon øker. Dette er ikke et overraskende funn, men det antyder at dersom treneren legger ned tid og innsats i planlegging og gjennomføring av treningene, vil det være større sjans for at utøverne blir tilfredse. Trening og instruksjon måler i hvilken grad utøveren er fornøyd med hvordan treneren gir treningsveiledning og instruksjoner for å gi utøverne en bedre forståelse av idrettens krav til teknikk og taktikk (Chelladurai & Riemer, 1998). Det kan derfor kanskje hevdes at dersom en vil ha en utøver som er tilfreds med prestasjon må en også ha en utøver som er tilfreds med trening og instruksjon. Dette antydes også i tabell 1, der tilfredshet med individuell prestasjon og tilfredshet med trening og instruksjon korrelerer positivt. Trenerens oppfyllelse av tilretteleggingsrollen (Sæther, 2015) kan derfor hevdes å være svært viktig.

Videre kan vi se at tilfredshet med trening og instruksjon bør ses i nær tilknytning til det sosiale samværet og trenerens beslutningstakerstil. Personlig kontakt med utøverne er en vesentlig del av trenerens arbeid. I den sammenheng er det viktig for treneren å ikke bare se treningen som en oppøving i orienteringsferdigheter, men også som et middel for å gi utøverne en positiv personlig utvikling (Rønneberg & NOF, 1984).



Et interessant funn er at autokratisk atferd ikke henger sammen med orienteringsløperes tilfredshet med trening og instruksjon. Det kan antyde at så lenge treningsopplegget er bra, kan en trener som tar beslutninger uavhengig av utøverne også fungere som en bra tilrettelegger (jfr. Sæther, 2015)

Dersom en sammenlikner denne studien av orienteringsløpere med Khalaj et al. (2011) sin studie av kunsløpere, finner vi både likheter og forskjeller når det gjelder tilfredshet med trening og instruksjon. Likheten er at trenings- og instruksjonsatferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger alle korrelerer i positiv retning med tilfredshet med trening og instruksjon. Dette kan tyde på at de tre nevnte kategoriene treneratferd, og spesielt trenings- og instruksjonsatferd, er viktige i flere idretter enn orientering for tilfredshet med trening og instruksjon. Forskjellene ligger i beslutningstakerstilen. Autokratisk atferd korrelerer positivt med tilfredshet hos kunsløperne, mens den ikke korrelerer hos orienteringsløperne.

Demokratisk atferd korrelerer positivt med tilfredshet hos orienteringsløperne, mens den hos kunsløperne ikke korrelerer. Dette kan komme av at utøvernes kjønn, kultur eller kontekst er forskjellige (Horn, 2008; Høigaard, 2008; Kim & Cruz, 2016).

Dette kan tyde på at en kontekstfølsom trener (jfr. Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell og Høigaard, 2008) som klarer å lage et bra treningsopplegg, forstå utøvernes behov for sosial støtte og positive tilbakemeldinger, og klarer å tilpasse beslutningstakerstilen mellom konkurranse og trening, i større grad har utøvere som er tilfreds med trening og instruksjon.

### 5.2.3 Tilfredshet med individuell prestasjon

Denne studien viser ingen statistisk signifikant sammenheng mellom noen av de fem kategoriene treneratferd og orienteringsløperes tilfredshet med individuell prestasjon, jfr. tabell 1. Videre viser tabell 2 at treneratferd heller ikke kan forklare tilfredsheten med prestasjon.

Chelladurais multidimensjonale ledelsesmodell sier at en forutsetning for optimal prestasjon og tilfredshet er at treneren opptrer hensiktsmessig i forhold til situasjonen og i tillegg viser den treneratferden utøveren foretrekker. Basert på denne studien er det fort gjort å konkludere med at orienteringstrenerne ikke handler i forhold til Chelladurais modell, siden treneratferd ikke påvirker utøvernes tilfredshet med prestasjon i dette tilfellet. Her er det imidlertid viktig å påpeke at tilfredshet med prestasjon ikke nødvendigvis er det samme som faktisk prestasjon. Det kan tenkes at løperne har helt ulike mål med det å drive med orientering. Noen kan ha

som mål å bli best i verden, mens andre bare vil ha det gøy. Dette understøttes av Collins og MacNamara (2018) som hevder at følelsen av generell tilfredshet kan være nettopp det mange utøvere er ute etter og har som mål med å være aktive i et idrettslag. Et trener-utøver-forhold kan være effektivt uten å være suksessfullt (Collins & MacNamara, 2018). Utøveren oppnår da de positive følelsene av tilfredshet, men uten prestasjonsdelen.

Basert på egne erfaringer som aktiv orienteringsløper har jeg inntrykk av at utøvere i orientering kanskje i større grad enn i andre idretter tar ansvar for egen trening. Med det mener jeg at treneren fungerer mer som en tilrettelegger som organiserer treningene, lager orienteringsløyper og henger ut poster (jfr. Sæther, 2015), samtidig som han er en sparringpartner som utøveren kan diskutere trenings spørsmål med. Til syvende og sist er det utøveren som tar beslutningen om hva han ønsker å trene. Dette kan være årsaken til at det ikke er noen signifikant sammenheng mellom orienteringsløperes tilfredshet med individuell prestasjon og trenerens atferd, jfr. tabell 1.

Det at denne studien ikke finner noen signifikant sammenheng mellom treneratferd og tilfredshet med individuell prestasjon, står i kontrast til det Markussen (2010) fant hos kvinnelige eliteseriespillere i håndball. Der fant han positive sammenhenger mellom trenerens trenings- og instruksjonsatferd og positive tilbakemeldinger, med utøvernes tilfredshet med individuell prestasjon. Noe av denne forskjellen kan kanskje forklares med at studien av håndballspillere utelukkende inneholdt eliteutøvere, mens denne studien inneholder et bredere utvalg utøvere når det gjelder nivå. Det kan også tenkes at håndballspillernes måloppnåelse i større grad er definert av treneren, spesielt når det gjelder det individuelle som går på prestasjon i spesielle spillerposisjoner på håndballbanen.

Når det gjelder studien til Moen et al. (2014) som så på sammenhengen mellom individuelle utøveres oppfatning av sin treners treneratferd og tilfredshet med prestasjons framgang under denne treneren, er den vanskelig å sammenlikne direkte med resultatene fra denne studien av orienteringsløpere. Grunnen til det er at de så på tilfredshet med prestasjons framgang, mens vi her ser på tilfredshet med en blanding av faktisk prestasjon og prestasjons framgang. Likevel kan det tenkes at resultatene til Moen et al. (2014), der trenings- og instruksjonsatferd og demokratisk atferd påvirker faktisk prestasjon kan ha en viss overføringsverdi til orientering.

## 6. Konklusjon

Problemstillingen i denne bacheloroppgaven går ut på å finne ut i hvilken grad det er sammenheng mellom opplevd treneratferd og tilfredshet med personlig behandling, trening og instruksjon samt individuell prestasjon i orientering.

Vi har sett at både orienteringsløperes tilfredshet med personlig behandling og orienteringsløperes tilfredshet med trening og instruksjon henger positivt sammen med en trener som viser trenings- og instruksjonsatferd, demokratisk atferd, sosialt støttende atferd og positive tilbakemeldinger. Tilfredshet med personlig behandling henger i tillegg negativt sammen med autokratisk atferd. De fem kategoriene treneratferd forklarer 50,7 % av variansen for orienteringsløperes tilfredshet med personlig behandling, og 43,7 % av variansen for tilfredshet med trening og instruksjon. Ikke uventet har trenerens fokus på trening og instruksjon størst positiv betydning for løpernes tilfredshet med trening og instruksjon. Trening og instruksjon har sammen med positiv tilbakemelding fra treneren størst positiv betydning for hvor tilfreds løperen er med personlig behandling.

Når det gjelder den tredje kategorien av utøvertilfredshet, orienteringsløperes tilfredshet med sin individuelle prestasjon, viser denne studien ingen sammenheng mellom tilfredshet med individuell prestasjon og noen av de fem kategoriene treneratferd. Dette kan skyldes at orienteringsløperer har ulike mål med å drive orientering, noen kan ha som mål å bli best i verden, mens andre bare vil ha det gøy. Med andre ord kan et trener-utøver-forhold være effektivt uten å være suksessfullt rent resultatmessig (Collins & MacNamara, 2018).

Mangelen på sammenheng mellom treneratferd og tilfredshet med individuell prestasjon kan også komme av at orienteringsløperer i stor grad tar ansvar for egen trening. Treneren fungerer mer som en tilrettelegger som organiserer treningene, lager orientingsløyper og henger ut poster (jfr. Sæther, 2015), samtidig som han er en sparringpartner som utøveren kan diskutere treningsspørsmål med. Til syvende og sist er det utøveren som tar beslutningen om hva han ønsker å trene og som derfor også tar størst ansvar for egen prestasjon.

Studien viser at det er mange faktorer som henger sammen med orienteringsløperes tilfredshet. En trener som ønsker å bidra til tilfredshet hos sine utøvere bør ta hensyn i måten han motiverer, støtter og veileder på. Spesielt viktig er det å gi spesifikke instruksjoner til hver enkelt utøver, samt å vise annerkjennelse og rose utøverne for deres innsats og prestasjoner.

Høigaard (2008) framhever viktigheten av å skille mellom ulike situasjoner når en ønsker å undersøke trenerens atferd. For eksempel kan det tenkes at den er helt forskjellig fra en trenings situasjon til en konkurransesituasjon. Dette kunne vært interessant å studere i videre forskning.

## Referanser

- Chelladurai, P. & Riemer, H. A. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of sport and exercise psychology*, 20(2), 127-156.
- Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of sport psychology*, 2(1), 34-45.
- Collins, D. & MacNamara, A. (2018). How the coach-athlete relationship can fly or founder. I D. Collins & A. MacNamara (Red.), *Talent development. A practitioner guide* (s. 125-135). London: Routledge.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3. utg.). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Hushovd, T. & Ravnåsen, J. (2014). *Thor* Oslo: Schibsted.
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Ingvardsen, M. K. (2009). *Orientering og psykologi : talentutvikling fra nybegynner til ekspert*. Oslo: Norges orienteringsforbund.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18, 412-415.
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. I Cockerill (Red.), *Solutions in sport psychology* (s. 16-31). London: Thomson Learning.
- Khalaj, G., Khabiri, M. & Sajjadi, N. (2011). The relationship between coaches leadership styles & player satisfaction in women skate championship. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3596-3601.
- Kim, H.-D. & Cruz, A. B. (2016). The influence of coaches' leadership styles on athletes' satisfaction and team cohesion: A meta-analytic approach. *International journal of sports science & coaching*, 11(6), 900-909.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of psychology*.
- Markussen, T. H. K. (2010). *Treneradferd: en studie om sammenhengen mellom treneradferd og utøvertilfredshet i elitehåndball for kvinner i Norge* Universitetet i Agder; University of Agder.

- Moen, F., Høigaard, R. & Peters, D. M. (2014). Performance progress and leadership behavior. *International Journal of Coaching Science*, 8(1), 69-81.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Rønneberg, K. & NOF. (1984). *Klubbtrening*. Rud: Norges orienteringsforbund.
- Surujlal, J. & Dhurup, M. (2012). Athlete preference of coach's leadership style: sport management. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(1), 111-121.
- Sæther, S. A. (2015). *Trenerroller*. Bergen: Fagbokforl.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. utg.). Champaign, Ill: Human Kinetics.

## Vedlegg

Vedlegg 1 - Spørreskjema .....	36
Vedlegg 2 – Deltakerbrev .....	41

## Vedlegg 1 - Spørreskjema

### Treneratferd og utøvertilfredshet i orientering

Spørreskjemaet består av tre deler. En del om deg selv, en del om din treners treneratferd og en del om din tilfredshet med ulike aspekter som orienteringsløper.

I noen av spørsmålene får du spørsmål om treneren din. Dersom du har flere trenere, skal du tenke på han/henne som du regner som din hovedtrener. Det er viktig at du tenker på samme trener gjennom hele spørreskjemaet.

I spørsmål om sesong, tenk på siste fullførte sesong (2018).

I de fleste spørsmålene skal du vurdere ulike beskrivelser, påstander og utsagn på en skala (for eksempel fra aldri til alltid). Det finnes ingen rette eller gale svar, **din** oppfatning er det som er interessant. Dersom du er usikker, svarer du så godt du kan. Under «Treneratferd» ber jeg om at du vurderer din trener i forhold til de ulike punktene. Under «Utøvertilfredshet» vil jeg gjerne at du gir din personlige opplevelse av tilfredshet med det som blir spurt om.

Vær oppmerksom på at skalaen endrer seg mellom de ulike delene i spørreskjemaet.



## Bakgrunnsopplysninger

1. Kjønn:      Kvinne                       Mann
2. Hvor mange år har du drevet med orientering? \_\_\_\_\_ år
3. På hvilke nivå vil du vurdere deg selv som orienteringsløper i din aldersklasse?
  - Internasjonalt toppnivå
  - Nasjonalt toppnivå
  - Regionalt toppnivå (region, krets)
  - Blant de beste i min klubb
  - Lavere nivå

4. Fødselsår: \_\_\_\_\_

-----

5. Hvilken trener regner du som din hovedtrener og dermed tar utgangspunkt i på spørsmålene om treneradferd?
  - Min individuelle trener
  - Min klubbtrener
  - Treneren er både min individuelle trener og klubbtrener
6. Hvor mange år har du hatt denne treneren? \_\_\_\_\_ år

## Treneratferd

<b>Min trener:</b>	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
1. Passer på at utøverne utnytter hele sin kapasitet.	1	2	3	4	5
2. Spør om utøverne sin oppfatning når det gjelder strategi før konkurranse.	1	2	3	4	5
3. Hjelper utøverne med sine personlige problemer.	1	2	3	4	5
4. Roser enkeltutøverne i nærvær av andre utøvere når han/hun presterer godt.	1	2	3	4	5
5. Forklarer utøverne den foretrukne strategien og teknikken for ulike situasjoner.	1	2	3	4	5
6. Planlegger relativt uavhengig av utøvere.	1	2	3	4	5
7. Hjelper utøverne i en utøvergruppe med å løse konflikter.	1	2	3	4	5
8. Er spesielt opptatt av å rette feil hos utøvere.	1	2	3	4	5
9. Får godkjenning fra utøverne før viktige beslutninger fattes.	1	2	3	4	5
10. Forteller det til utøverne når de virkelig har gjort en god jobb.	1	2	3	4	5
11. Forsikrer seg om at alle utøverne har en felles forståelse av hans/hennes funksjoner som trener.	1	2	3	4	5
12. Forklarer ikke sine handlinger.	1	2	3	4	5
13. Holder øye med om utøverne trives.	1	2	3	4	5
14. Instruerer utøverne individuelt i ulike ferdigheter.	1	2	3	4	5
15. Lar utøverne delta i beslutningsprosesser.	1	2	3	4	5
16. Ser til at hver enkelt utøver blir belønnet for en god prestasjon.	1	2	3	4	5
17. Ser fremover i tid med tanke på hva som bør gjøres.	1	2	3	4	5
18. Oppmuntrer utøverne til å komme med forslag til hvordan treningen skal gjennomføres.	1	2	3	4	5
19. Gjør personlige tjenester for utøverne.	1	2	3	4	5
20. Forklarer hver enkelt utøver hva som bør gjøres og hva som ikke bør gjøres.	1	2	3	4	5
21. Lar utøverne sette seg egne mål.	1	2	3	4	5
22. Utrykker enhver følelse han/hun har overfor utøverne.	1	2	3	4	5
23. Forventer at hver utøver skal utføre sine oppgaver til minste detalj.	1	2	3	4	5
24. Lar utøverne forsøke på sin måte selv om de gjør feil.	1	2	3	4	5

<b>Min trener:</b>	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
25. Oppmuntrer utøverne til å stole på seg som trener.	1	2	3	4	5
26. Gjør utøverne oppmerksom på deres sterke og svake sider.	1	2	3	4	5
27. Nekter å inngå kompromiss.	1	2	3	4	5
28. Gir uttrykk for anerkjennelse når en utøver presterer bra.	1	2	3	4	5
29. Gir spesifikke instruksjoner til hver utøver om hva som bør gjøres i den enkelte situasjon.	1	2	3	4	5
30. Spør etter utøvernes mening i viktige treningsspørsmål.	1	2	3	4	5
31. Oppmuntrer til fortrolige og uformelle relasjoner med utøverne.	1	2	3	4	5
32. Ser til at utøvernes anstrengelser er koordinerte.	1	2	3	4	5
33. Lar utøverne arbeide i sitt eget tempo.	1	2	3	4	5
34. Holder sosial avstand til utøverne.	1	2	3	4	5
35. Forklarer hvordan hver enkelt utøvers bidrag er til gruppens beste.	1	2	3	4	5
36. Ber utøverne hjem til seg.	1	2	3	4	5
37. Gir ros når det trengs.	1	2	3	4	5
38. Klargjør i detalj hva som forventes av utøverne.	1	2	3	4	5
39. Lar utøverne bestemme hvilken strategi som skal benyttes under konkurranse.	1	2	3	4	5
40. Utrykker seg på en måte som ikke innbyr til spørsmål.	1	2	3	4	5

## Utøvertilfredshet

<b>I hvilken grad er du fornøyd med</b>	Svært misfornøyd		Sånn passe fornøyd			Svært godt fornøyd	
1. Måloppnåelsen for sesongen?	1	2	3	4	5	6	7
2. Anerkjennelsen jeg mottar fra treneren min?	1	2	3	4	5	6	7
3. Treningsveiledningen jeg mottar fra treneren min i løpet av sesongen?	1	2	3	4	5	6	7
4. Vennligheten fra treneren til meg?	1	2	3	4	5	6	7
5. Prestasjonsforbedringen min i løpet av sesongen?	1	2	3	4	5	6	7
6. Instruksjonene jeg fikk fra treneren i løpet av sesongen?	1	2	3	4	5	6	7
7. Trenerens veiledning i strategi og teknikk?	1	2	3	4	5	6	7
8. Forbedringen i ferdighetsnivået mitt?	1	2	3	4	5	6	7
9. Graden av annerkjennelse treneren min viser når jeg gjør det bra?	1	2	3	4	5	6	7
10. Min treners lojalitet overfor meg?	1	2	3	4	5	6	7
11. Støtten jeg får av min trener i det jeg gjør?	1	2	3	4	5	6	7

Takk for at du tok deg tid til å svare på denne spørreundersøkelsen!

## Vedlegg 2 – Deltakerbrev

Din deltakelse i forskningsprosjekt knyttet til bacheloroppgave om treneradferd og utøvertilfredshet i orientering ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU

**Vi takker for at du har sagt deg villig til å delta i et forskningsprosjekt for bacheloroppgave ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.**

### Formål

Instituttets bachelorstudenter skriver en oppgave som innebærer analyse av kvantitative data knyttet til et spørreskjema. Opplysningene samlet inn i oppgaven vil bare brukes til denne. Dersom det er aktuelt å bruke opplysninger til annet formål, vil du bli kontaktet.

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap er ansvarlig for prosjektet.

### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er kontaktet som deltaker i dette prosjektet på basis av at du er aktiv orienteringsløper.

### Hva innebærer det for deg å delta?

Du svarer på et spørreskjema med spørsmål om demografisk informasjon, treneradferd hos din trener, og din tilfredshet som utøver i orientering.

### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke samtykke tilbake underveis i utfyllingen av spørreskjemaet uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta.

### Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

## **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 29. mai 2019. Alle svar er anonyme og vil ikke kunne spores tilbake til deg.

### **Dine rettigheter**

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

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

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

**Prosjektet skal avsluttes senest 23.06.2019.**

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved ansvarlig for emnet Idrsa2900 og Idrsa2901, Nils Petter Aspvik, tlf 926 48 033, nils.petter.aspvik@ntnu.no
- NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen, tlf 930 79 038, thomas.helgesen@ntnu.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 555 82 117.
- Veileder Rune Høigaard, tlf 414 74 163.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig (veileder)

Rune Høigaard

Student

Anders Felde Olaussen

