

Malene Støylen

# "JEG SLUTTET PÅ GRUNN AV TRENER"

- Trenerens påvirkning til frafall i håndball

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Nils Petter Aspvik

Mai 2019



Malene Støylen

# "JEG SLUTTET PÅ GRUNN AV TRENER"

- Trenerens påvirkning til frafall i håndball

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap  
Veileder: Nils Petter Aspvik  
Mai 2019

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



## Forord

Å skrive bacheloroppgaven har vært en spennende, utfordrende og lang prosess. Det har vært spennende fordi det har gitt meg mulighet til å fordype meg i en problemstilling som jeg synes er viktig for organisert idrett, og samtidig er et dagsaktuelt tema. Utfordrende fordi det gir et innblikk i vanskelige situasjoner som ungdommer har opplevd.

Jeg vil rette en takk til min veileder Nils Petter Aspvik for å vise engasjement, for å inspirere til ulike måter å belyse problemstillingen på og for å holde meg på stø kurs. Takk til informantene som tok seg tid til å være med på undersøkelsen, og gi et verdifullt datamateriale. Jeg vil også takke mine medstudenter som gjennom semesteret har bidratt til verdifull innsikt i temaet.

Å skrive denne bacheloroppgaven har gitt meg innsikt i et tema som jeg selv kan relatere til. Jeg har en lang håndballkarriere på hobbybasert grunnlag med erfaring av stor variasjon av trenere, hvor jeg vurderte å avslutte karrieren ved flere anledninger på bakgrunn av trener. Det å oppleve mistrivsel, mobbing og å føle at jeg ikke ble sett av trener, var noe som påvirket meg mye. Dette er tre faktorer som NIF ikke står for og er helt motsatt av hva de jobber mot for å holde ungdommen i idretten lenger (Norges Idrettsforbund, 2018). Jeg er derfor interessert i å høre med andre håndballspillere, med kjennskap til utfordrende trenerrelasjoner, hva de tenker, for å belyse at trenere har en påvirkningskraft som mange ikke alltid forstår hvor stor den er. En trener har mye å si for barn, ungdom, unge voksne og til og med for voksne. Trenere skal være et forbilde, en «ekspert» på sitt område, og en bidragsyter. Det kan ha konsekvenser for ungdommene, klubbene og idretten dersom man ikke er klar over hvilken påvirkningskraft man har som trener.

## Sammendrag

Formålet med studiet er å få et innblikk, fra spillernes perspektiv, hvordan en trener påvirker frafallet i organisert idrett som håndball. Forskningsprosjektet tar perspektiv fra situasjoner spillere har opplevd med trener, hvordan deres forhold påvirker motivasjonen til spillerne og hvilken trenerrolle som er blitt opplevd av spillerne. Studiet ønsker å belyse frafall fra håndball ved å fokusere på trenerrollen, mer spesifikt autonomistøttende og kontrollerende trenerstil, og de tre grunnleggende behovene i Selvbestemmelsesteorien; behovet for autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet. Det er gjennomført 6 dybdeintervju hvor alle informantene har sluttet eller byttet klubb på bakgrunn av utfordringer med trener. Meningen med dybdeintervjuene var å få informantene til å reflektere over sine egne erfaringer og meninger om trenerens påvirkning til frafall i håndball.

## Innholdsfortegnelse

Forord.....	0
Sammendrag.....	1
1.0 Innledning.....	3
2.0 Teori.....	5
2.1 Motivasjon.....	5
2.2 Selvbestemmelsesteori.....	5
2.2.1 Behov for autonomi.....	6
2.2.2 Behov for kompetanse.....	6
2.2.3 Behov for sosial tilhørighet.....	7
2.3 Trenerroller.....	8
2.3.1 Autonomistøttende og kontrollerende trenerrolle.....	8
3.0 Metode.....	10
3.1 Valg av metode.....	10
3.2 Intervju som metode.....	10
3.3 Intervjuets oppbygging/design.....	11
3.4 Beskrivelse av utvalg.....	12
3.5 Etikk.....	12
4.0 Analyse.....	13
4.1 Autonomi.....	13
4.2 Kompetanse.....	16
4.3 Sosial tilhørighet.....	19
4.4 Utøvernes beslutning om frafallet.....	22
5.0 Avslutning.....	25
6.0 Litteraturliste.....	27
7.0 Vedlegg.....	29
7.1 Intervjuguide.....	29
7.2 Informasjonsskriv.....	30

## 1.0 Innledning

Norges Håndballforbunds (NHF) visjon er «håndball for alle». Dette målet har bakgrunn med at så mange som mulig skal kunne drive med håndball og skal få oppleve trivsel og glede uavhengig av ferdigheter, fysiske begrensninger, kulturell bakgrunn eller andre faktorer (NHF region nord, 2018). NHF har en målsetning om «flere spillere lengre». For å nå dette målet påpeker de i tingbok 2018 at det er nødvendig å beholde og øke fokuset på trenerutvikling. NHF's visjon er i tråd med ungdomsløftet til Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), som er idrettens høyeste organ (Goksøyr, 2008), «idrett for alle».

NHF stiller på topp 5 av de største idrettene Norge (Eikeland, 2017). Likevel er det ca. 20% gutter og ca. 25% jenter som slutter med håndball i ungdomsårene (Ingebrigtsen, 2012). Frafall er en kompleks prosess som er påvirket av faktorer som ligger både utenfor og innenfor idretten (Ingebrigtsen, 2012). I håndballen oppstår frafall gjerne før utøverne har nådd sin idrettslige topp. Det er blitt forsket på frafall både internasjonalt og nasjonalt i organisert idrett (Ingebrigtsen, 2012), hvor utøvernes forhold til trener er en av faktorene som er med å påvirke ungdommenes motivasjon (Ingebrigtsen, 2012). Faktorer som kan ha innvirkning på utøvernes motivasjon er trenernes ambisjoner, lav oppfattelse av kompetanse og miljøet i spillergruppen (Cervelló, Escartí, & Guzmán, 2007). I en forskningsrapport gjort av Ingebrigtsen (2012), vises det til at støtte fra trenere kan føre til en større trivsel hos utøverne, og kan bidra til å forhindre frafallet. Han viser også til at utøvere med god kompetanse sjeldent har tanker om å slutte, og at sosial tilhørighet har innvirkning på frafallet.

Rollen til treneren i den organiserte idretten er viktig for idrettsmiljøet. I en studie gjort av Sarrazin et al. (2002), på håndballspillere, ble det funnet at hvilke typer motivasjonsklima gruppen har, kan være med på å påvirke kompetanseforståelse og en sterkere følelse av autonomi og tilhørighet. Motsatt har det vist at gruppen kan ha et motivasjonsklima som ikke er knyttet til positive forandringer i disse variablene. I tillegg ble det trukket frem at følelsene av lav kompetanse, mangel på selvbestemmelse og tilhørighet undergraver selvbestemmelsesmotivasjonen og bidro til frafallet i idretten (Sarrazin et al., 2002). I en artikkel publisert av NRK med bakgrunn i Hedda Berntsens undersøkelse om trenere og frafall, blir det sagt at ambisiøse trenere kan overkjøre de ungdommene som deltar i organisert idrett for å ha det gøy (Caroline Bækkelund Hauge & Anne Mone Nordahl, 2019). En trener



med en autonomistøttende trenerrolle, vil være en trener som får utøverne til å føle på tilhørighet og selvstendighet. Ifølge Berntsen er det denne trenerstilen som vil lykkes med å forhindre frafallet (Caroline Bækkelund Hauge & Anne Mone Nordahl, 2019).

I dette studie skal jeg belyse frafallet i håndball i forhold til de tre psykologiske behovene autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet. Det vil også bli belyst påvirkningen av trenerens rolle, autonomistøttende og kontrollerende trenerstil, opp imot de psykologiske behovene fortløpende i analysen. Problemstillingen for forskningsprosjektet blir dermed: *Hvor stor betydning har treneren for spillernes autonomi, kompetanse og tilhørighet, og hvilken påvirkning har treneren til frafallet hos ungdom i håndball?*

## 2.0 Teori

### 2.1 Motivasjon

Motivasjon kan defineres på flere måter, men defineres oftest som «*en prosess som påvirker initieringen, retningen, omfanget, utholdenhet, fortsettelsen, og kvaliteten på målrettet atferd*». Med andre ord handler motivasjon om en målrettet atferd. Det er selve drivkraften som gjør oss villige til å jobbe mot målene over en lengre periode (Mehus, 2016). Ifølge Mehus (2016), kan vi med logikken om at målrettet motivert atferd som bidrar langsiktig til bedring av prestasjoner, forklare frafallet i idretten som et resultat av at utøverne har manglende motivasjon. I dagstalen blir oftest motivasjon assosiert med latskap, da motivasjon ses på som noe man har, burde hatt, eller mangler. Til tross for disse påstandene er ikke det nødvendigvis slik at personer som mangler motivasjon er late, det kan være andre forklarende faktorer som påvirker (Mehus, 2016). I dette forskningsprosjektet vil det bli fokusert på den indre delen av motivasjon som er en type motivasjon sterkt preget av selvbestemmelse, utøveren utfører handlingen av interesse, glede, eller tilfredsstillelse av aktiviteten selv. Når atferden i seg selv ikke gir glede, er handlingen ytre motivert. Dette skjer enten i form av press eller følelse av tvang, altså kontrollert ytre motivasjon, eller i form av autonom ytre motivasjon hvor utøver utfører handlingen på eget initiativ på grunnlag av verdien bak utførelsen (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

### 2.2 Selvbestemmelsesteori

Som en makroteori av menneskelig motivasjon adresserer selvbestemmelsesteorien (SDT) grunnleggende problemstillinger som personlig utvikling, selvregulering, universelle psykologiske behov, livsmål og ambisjoner, energi og vitalitet, ubevisste prosesser, kulturens relasjoner til motivasjon, og den sosiale innvirkning av miljøer på motivasjon, påvirkning, atferd og velvære (Deci & Ryan, 2008). Det sentrale skillet i selvbestemmelsesteorien er mellom autonom og kontrollert motivasjon. Autonom motivasjon omfatter både indre og ytre motivasjon som utøvere har identifisert med aktivitetens verdi, kontrollert motivasjon baseres på ekstern regulering hvor utøvernes atferd er et resultat av belønning eller straff (Deci & Ryan, 2008).

SDT er en teori sammenslått av fem miniteorier: teorien om grunnleggende behov, teorien om kausal orientering, teorien om kognitiv vurdering, teorien om organisk integrasjon og teorien

om målinnhold (Mehus, 2016). SDT hevder at forståelse av menneskelig motivasjon krever en vurdering av medfødte psykologiske behov for kompetanse, autonomi/selvbestemmelse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000). Den indre motiverte atferden innenfor rammene av SDT er et resultat av disse medfødte psykologiske behovene. Den indre delen av motivasjon handler om at utøveren utøver aktiviteten for aktivitetens egen del, da fordi aktiviteten er utfordrende, morsom og ikke nødvendigvis initiert av begrunnelse og belønning (Mehus, 2016). Indre motivasjon vedvarer i graden aktiviteten tilfredsstillende behovene, dersom det ikke blir imøtekommet vil det påvirke den indre motivasjonen og kan medføre negative konsekvenser for mental helse og velvære (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Behov for kompetanse, autonomi og sosial tilhørighet predikerer psykologisk velvære i alle kulturer. Konseptet av menneskelige behov er nyttig siden det fremhever betydningen av forståelse for hvordan ulike sosiale styrker og mellommenneskelige miljøer påvirker autonomi versus kontrollert motivasjon. Siden SDT fastholder at behovene for kompetanse, autonomi og sosial tilhørighet er grunnleggende og universelle, er ikke det fokusert på de individuelle differensene innenfor teorien, men teorien fokuserer på styrken av tilfredsstillelsen av behovene.

### 2.2.1 Behov for autonomi

Ved begrepet behov for autonomi, menes det behov for selvbestemmelse eller selvstyre. Behov for autonomi handler om behov for å ta egne valg, et ønske om å se seg selv om en kilde til egen handling. Selvbestemt atferd er handlinger som oppfattes frivillige og som stammer fra egne interesser, verdier, og som er regulert ut fra egne valg (Skaalvik & Skaalvik, 2013). For at utøveren skal føle at behov for selvbestemmelse og autonomi er tilfredsstillende, må utøveren ha mulighet til å ta egne valg, handle ut fra egne interesser og verdier. Dette er noe en trener kan påvirke gjennom en autonomistøttende trenerstil. Treneren kan oppnå dette ved å eksempelvis gi utøverne mulighet til å ha medbestemmelse på hvilke øvelser de vil ha på trening, forklare hvorfor det blir gjort ulike øvelser, eller hvor mange treninger i uken det skal være oppmøteplikt på (Mehus, 2016).

### 2.2.2 Behov for kompetanse

For at en utøver skal engasjere seg i utfordrende og utholdende oppgaver, er følelsen av kompetanse en viktig forutsetning. Dersom utøveren ikke føler mestring eller beherskelse vil det føre til at utøveren ikke har lyst til å delta i aktiviteten (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Deci

& Ryan (2008) forklarer behov for kompetanse som en tiltro til egen effektivitet med bakgrunn i selvvalgte mål og utviklingsområder. Mennesker har på bakgrunn av dette et behov for å løse oppgaver som kan være utfordrende. Hva som defineres som god kompetanse, eller kompetanse nok til å utføre oppgaven, styres av enkelt individet. Føler utøveren mestring og beherskelse ved en øvelse innenfor eksempelvis en håndballfinte, vil utøveren være sikker på sine egne evner, noe som gjør at utøveren vil søke etter økt kunnskap og nye ferdigheter (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

### 2.2.3 Behov for sosial tilhørighet

Hos mennesker har sosial tilhørighet en egen art-spesifikk måte å uttrykke seg på, måter som er klare undergående kontinuerlige utarbeidelser over biologisk og kulturell utvikling, men behovet selv er relativt konstant gjennom forandringene i utviklingen (Deci & Ryan, 2000). Underliggende i uttrykket behovet for sosial tilhørighet menes det nærhet til andre mennesker, å være integrert og medregnet i samfunnet eller en gruppe. Å føle på tilhørighet og nærhet omhandler det å gi og få omsorg i tillegg til å føle seg akseptert av miljøet (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Fra et organisasjonsmessig perspektiv til SDT er sosial tilhørighet en del av en mer generell organisasjonstendens som forekommer i det animalske livet fordi sosiale organismer og enkeltpersoner organiseres av og med respekt for den større sosiale enhet. Det interessante med sosial tilhørighet er at det til tider kan konkurrere eller være i konflikt med selvorganiserte tendens, altså behovet for autonomi (Deci & Ryan, 2000).

Ifølge Deci & Ryan (2000) omhandler ytre motivasjon alle de tre behovene kompetanse, sosial tilhørighet og autonomi, men understreker at den indre motivasjonen primært omhandler kompetanse og autonomi. For at en utøver skal trives i idretten er de tre grunnleggende psykologiske behovene essensielle. En utøver som føler på stor kompetanse men ikke føler aksept i det sosiale miljøet, vil føle på en negativ påvirkning av velvære (Deci & Ryan, 2000). Setter man disse tre psykologiske behovene inn i et håndballfaglig perspektiv, bør spillere føle på den samme kompetansen som resten av laget og trener mener de har, føle at de blir akseptert i miljøet både sosialt og sportslig, og ikke minst føle de har medbestemmelse innenfor idretten. Deci & Ryan (2000) viser i sin forskning at stimuli av disse behovene vil føre til økt indre motivasjon.

## 2.3 Trenerroller

I ungdomstida bli idretten i større grad preget av alvor, økning i treningsmengde, konkurranse og resultat, og ferdighetsbasert trening. Disse faktorene tar mye av skylden for at frafallet er stort (Sæther, 2016). Treneren kan ha en vesentlig betydning for utøvere i alderen 13-19 år, hvor trenerens grunnleggende syn og trenerens rolle kan være avgjørende for utøvernes mulighet til å utvikle seg (Sæther, 2016). Ifølge Hjelseth (2016) bør en god trener ha tverrfaglig kompetanse. Det vil si generell kunnskap om idretten, kunnskap innenfor styrke- og utholdenhetstrening, tekniske og taktiske ferdighetskunnskaper, kunnskap innenfor pedagogisk tilnærming, psykologi og sosiologi. Denne formen for kunnskap inngår i noe som blir kalt for ledelseskompetanse, noe en trener bør tilegne seg (Hjelseth, 2016). Selv om forskning tydelig viser til fordeler med en autonomistøttende trenerstil, er det i dag mange trenere som anvender en mer kontrollerende trenerstil (Mehus, 2016). Det er slik at i idrettens treningskultur evalueres utøvere ut fra resultat og evne til å utøve kontroll (Mehus, 2016). Derfor ser ofte trenerne på det som sin rolle å skulle motivere utøverne gjennom belønning og straff (Mehus, 2016). Det blir ikke lagt til rette for en autonomistøttende trenerrolle i den organiserte idretten, og kreves dermed at treneren selv gjør et bevisst valg i hvilken rolle han eller hun tar (Mehus, 2016).

### 2.3.1 Autonomistøttende og kontrollerende trenerrolle

Å være autonomistøttende betyr, ifølge Mageau og Vallerand (2003), at en person i autoritetsposisjon tar den andres perspektiv, anerkjenner dens følelser og gir relevant informasjon og mulighet for valg, samtidig som man bruker minimalt med press og krav. Autonomistøttende betyr altså at utøvere betraktes som individ som fortjener selvbestemmelse og ikke bare brikker som kontrolleres for utfallets beste. En kontrollerende trenerstil kontrollerer utøveren til å tenke, føle eller oppføre seg på spesifiserte måter, og dermed ignorerer utøvernes behov og følelser. Kontrollerende atferd kan bli sett på som å plassere verdi på kontroll og bruke kontrollerte teknikker som presser utøverne til å overholde dette. Autonomistøttende atferd i forhold til kontrollerende atferd øker indre motivasjon og selvbestemt ytre motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003).

Ifølge Mageau og Vallerand (2003), må autonomistøttende trenere spørre om informasjon og erkjenne utøvernes følelser, sammen med å gi begrunnelser om oppgaver og regler. De sier

også at denne kunnskapen krever at treneren tar perspektiv og viser at utøverne oppfattes som individ med spesifikke behov og følelser, og ikke kun er brikker i spillet som blir dirigert. I motsetning til en autonomistøttende trener vil en kontrollerende trenerstil sette motivasjonen til utøverne på spill ved å begrense mulighetene for å ta initiativ og å være kreative. En autonomistøttende trener gir utøverne valg, begrunnelser, regler og grenser, anerkjenner utøvernes følelser og perspektiv, gir mulighet for initiativtaking og gir konstruktiv, ikke-kontrollerende tilbakemeldinger. En autonomistøttende trenerstil unngår kontrollerende atferd i form av psykisk og psykologisk kontroll, materielle belønninger og egoorientert induksjon (Mageau & Vallerand, 2003).

## 3.0 Metode

Dette kapittelet vil ta for seg den metodiske fremgangsmåten fra valget av vitenskapsteoretisk og metodisk tilnærming, forberedelser, gjennomføring av intervju, bearbeiding og behandling av rådata. Det vil også bli gjort en vurdering av utfordringene rundt innsamling av data, samt sett på det forskningsetiske ved metoden. Dybdeintervjuet blir tatt i bruk som et hjelpeverktøy til å belyse forskningsområdet i studien (Tjora, 2017).

### 3.1 Valg av metode

Kvalitativ forskning skiller seg fra kvantitativ forskning ved at kvalitativ forskning vektlegger forståelse fremfor forklaring, og nærhet til de som blir forsket på. Det er en åpen interaksjon mellom forsker og informant, og det er data i form av tekst heller enn tall. Kvalitativ forskningsmetode skiller seg også fra kvantitativ forskningsmetode ved at det er en eksplorerende og empiridrevet framgangsmåte, med andre ord en induktiv framgangsmåte. Det er en forskningsmetode med fortolkende paradigme som har fokus på informantenes opplevelser og meninger. Det er verdt å påpeke at kvalitativ forskning er mangfoldig og preges av innlevelse og kreativitet, samt struktur og systematikk i samspill mellom empiri og teori (Tjora, 2017, s. 24).

Temaet i studiet tar for seg trenerrollen og de tre grunnleggende behovene i SDT i synet på frafall i organisert idrett. Det er derfor utøverne som sitter med kunnskapen jeg forsker på, og det er viktig at jeg velger en metode som fremhever denne kunnskapen. Derfor har jeg valgt en fenomenologisk tilnærming. Fenomenologi er en filosofisk og sosiologisk retning som blir kjennetegnet av en oppfatning av hvordan fenomener og situasjoner oppleves (Tjora, 2017). Dybdeintervju er en metodisk tilnærming som er særlig relatert til fenomenologien ved at forsker forsøker å få informanten til å sette ord på hvordan de forstår sin verden knytt til et avgrenset fenomen (Tjora, 2017, s. 27).

### 3.2 Intervju som metode

Meningen med dybdeintervju i dette studiet er å få informanten til å reflektere over sine egne erfaringer og meninger rundt trenerens påvirkning til deres frafall i håndball. For at dette skal være mulig å gjennomføre benyttes det åpne spørsmål, slik at informanten, hvor det er ønsket,

får mulighet til å gå i dybden (Tjora, 2017). Kvaliteten på dybdeintervjuet hviler på et opparbeidet tillitsforhold mellom forskeren og informanten. Dette er gjort særlig med tanke på vanskelige og sensitive temaer. Denne tryggheten kan være avgjørende for studiet, da det for noen informanter kan være faktorer som påvirker frafallet som er sensitive for enkelte utøvere. I intervjuer hvor intervjueren lar informanten få snakke fritt, vil det være med på å gjøre situasjonen fortrolig, slik at man kan komme inn på temaer som oppfattes vanskelige, følsomme og personlige (Tjora, 2017). Ved å holde spørsmålene åpne og å la informanten snakke fritt, kan det også føre til både en mer avslappet situasjon, og man kan komme inn på momenter som ikke var planlagt på forhånd, men som kan ha stor betydning for forskningsspørsmålet.

Målet med dybdeintervju er å skape en avslappet stemning hvor informanten føler det er greit å snakke åpent, personlig, og hvor informanten kan gjøre digresjoner. Det ble derfor naturlig å ta i bruk noe lengre intervjuer med en mindre høytidelig snakk innledningsvis. Dette er ifølge Tjora (2017) hensiktsmessig for å lykkes med dybdeintervjuet. Når det blir holdt et dybdeintervju nær en uformell situasjon, er det ofte slik at både intervjuer og informantene har forventninger om hverandre som kan bidra til rammene, men det er fortsatt intervjuer som har ansvaret for å etablere rammen for intervjuet. Eksempler på dette kan være at både informant og intervjuer tar for gitt enkelte typer erfaringer eller synspunkter som baseres på oppfatningen av motparten. Man må derfor som intervjuer, som oftest i intervju som er erfaringsbasert, innta en slags naiv posisjon (Tjora, 2017).

### 3.3 Intervjuets oppbygging/design

I dette forskningsprosjektet ble det brukt en semistrukturert tilnærming. Denne tilnærmingen vil tilrettelegge for digresjon, meninger og vinklinger fra informanten uten å bli for låst til intervjuguiden (Tjora, 2017). I følge Tjora (2017) kan et dybdeintervju formes på mange måter, men at et slik type intervju i grove trekk går gjennom tre faser: oppvarming, refleksjon og avrunding. Dette er tre faser som blir preget av ulike type spørsmål og derfor forventes det ulik grad av refleksjon. Oppvarmingsspørsmål er konkrete spørsmål som er med på å kartlegge informanten, samtidig som de skal være med på å skape tillit mellom informanten og intervjuer. Refleksjonsspørsmålene er kjernen i intervjuet. Det er under disse spørsmålene intervjuer ønsker at informanten skal gå i dybden gjennom erfaringer og meninger rundt



temaet. Under refleksjonsspørsmålene blir det satt opp oppfølgingsspørsmål i intervjuguiden, dette blir gjort for å uanstrengt kunne stille relevante spørsmål dersom informanten ikke svarer på hele spørsmålet med det samme. Noen informanter svarer reflektert på spørsmålet med en gang, andre trenger litt hjelp til å reflektere rundt spørsmålene. For å avrunde intervjuet stilles det avslutningsspørsmål som skal lede oppmerksomheten fra refleksjonsnivået og normalisere forholdet mellom informant og intervjuer (Tjora, 2017).

### 3.4 Beskrivelse av utvalg

Utvalget er strategisk utført med bakgrunn i at alle informantene kunne relatere og reflektere til at trener påvirket deres beslutning om å slutte med håndball (Tjora, 2017). Det ble tatt kontakt med sju håndballspillere som alle har sluttet i en periode på over seks måneder eller som har byttet klubb på grunnlag av trenerrelasjon. En informant valgte å trekke seg i forkant av intervjuprosessen. Det ble derfor gjennomført seks intervjuer hvor informantene har en alder mellom 20-25 år. Siden relasjoner mellom trenere og spillere kan være et vanskelig tema for noen, er det tatt hensyn til anonymiteten til både klubbene, trenerne og informantene. På grunnlag av dette vil informantene bli omtalt som Informant 1 (I1), Informant 2 (I2), Informant 3 (I3), Informant 4 (I4), Informant 5 (I5) og Informant 6 (I6).

### 3.5 Etikk

Etikk i forbindelse med intervjuer er ofte knyttet til anonymisering og transparens. Ved gjennomføring av intervju er det viktig at informanten ikke kommer til skade, dette er noe av det viktigste innenfor de etiske forskningsrammene til intervju. Det ble derfor gitt ut et informasjonsskriv (Vedlegg 2) på forhånd av intervjuprosessen, som forklarer hva forskningsprosjektet omhandler og hva som skjer med informasjonen som blir gitt. Det er intervjuer sitt ansvar å minne informantene om at de kan trekke seg fra intervjuet når som helst, og at de har mulighet til å trekke seg fra prosjektet om det ønskes. Anonymisering er særdeles viktig når det er følsomme temaer som blir tatt opp. Det skal derfor gis mulighet til informantene om sitatsjekk dersom dette er ønskelig. Det er også etiske krav om å fremstille informantene på en respektabel måte, slik at informantene ikke blir satt i et dårlig lys eller gjenkjent (Tjora, 2017).

## 4.0 Analyse

Dette forskningsprosjektet skal se på hvorfor seks håndballspillere sluttet eller byttet klubb i løpet av sin håndballkarriere. Det skal i lys av de tre psykologiske behovene autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet se på hvordan en trener kan være med å påvirke en spillers motivasjon. Hensikten med dette forskningsprosjektet er å belyse og få en dypere forståelse om at en eller flere trenere kan være en påvirkningsfaktor til frafallet i håndball basert på spillernes subjektive opplevelser. Det er mange forventninger knyttet til en trener og det å ha en trenerrolle, hvordan man skal være trener og tilpasse idretten til den enkelte. En trener skal med andre ord være i stand til å bidra til utvikling av spillere, både med tanke på evner og ferdigheter. Treneren er, i direkte møte med utøverne, en viktig rollefigur og har en sentral plass i den organiserte idretten (Sæther, 2016).

### 4.1 Autonomi

For å trives som håndballspiller på og utenfor håndballbanen, er det viktig at de tre psykologiske behovene blir stimulert for å beholde eller øke den indre motivasjonen. Dersom dette ikke er et tilfelle, vil det kunne ha negative konsekvenser for den indre motivasjonen, den mentale helsen og velværet til spillerne (Skaalvik & Skaalvik, 2013), faktorer som kan føre til frafall. Da det ble stilt spørsmål om selvbestemmelse på treninger og kamper, ble det tolket på forskjellige måter av informantene. For de fleste spillerne virket det som om autonomi ikke var avgjørende for motivasjonen til å spille håndball. Når spørsmålet om spillerne selv følte at de hadde medbestemmelse ble stilt, var det mye som tydet på at det ikke var en norm for autonomi innenfor de aktuelle lagene. I1 og I3 gjenspeiler det godt i deres besvarelse:

*I1: «Nei, treneren vi hadde var veldig, veldig streng. Han visste akkurat hvordan han ville ha det.»*

*I3: «Nei, egentlig ikke. Det treneren sa, det skulle bli gjort.»*

På håndballbanen var det ikke store opplevelser av, for de fleste informantene, å ha selvbestemmelse. Dette er noe som strider imot teorien om den indre motivasjonen og behovet for autonomi, som påpeker at dersom en utøver skal føle på behov for selvbestemmelse må utøveren ha mulighet til å ta egne valg, ut fra interesser og verdier. Det er med andre ord helt nødvendig for utøverne å kunne ta egne valg basert på egen vilje for at

utøveren skal kunne oppleve indre motivasjon med aktiviteten (Skaalvik & Skaalvik, 2013). I følge Mehus (2016) kan en autonomistøttende trener påvirke behovet for autonomi ved å gi medbestemmelse til eksempelvis hvor mange treninger i uken det skal være oppmøteplikt på. Som nevnt tidligere kan det å ikke føle autonomi ha negative konsekvenser på den indre motivasjonen, noe I4 forklarer godt i sin besvarelse:

*I4: «Vi hadde et bot-system. Så om vi ikke kunne møte på trening måtte vi betale penger til en felles kasse. Jeg syntes jo det var artig å spille håndball og jeg er jo veldig tolerang av meg, så jeg møtte opp uansett. I starten var det gøy, men det ble mer og mer tamt og ble ikke gøy til slutt. Jeg møtte opp fordi det var en plikt å møte opp. Gyldig fravær fra trening var eksamen, dødssyk nesten og bortreisning.»*

Alle informantene i dette forskningsprosjektet opplevde, selvsagt i varierende grad, at deres selvbestemmelse ble overstyrt av trener, enten det var i form av oppmøte på treninger, hvordan treningsopplegget var skreddersydd, eller spilletid. Selvbestemmelsesteorien sier ifølge Skaalvik & Skaalvik (2013) at det ikke er styrken på de forskjellige behovene som er avgjørende, men i hvilken grad behovene tilfredsstilles. For de enkelte utøverne virket det å komme på trening uten rom for påvirkning på øvelser som en normalisert situasjon. I6 påpekte følgende:

*I6: «Nei, i veldig liten grad. Bare oppvarming egentlig. Jeg kom med forslag noen ganger, men ble ikke hørt. Men poenget med en håndballtrening er ikke å bestemme alt. Når man har 1.5 timer med trening er man avhengige av at det er laget et opplegg som er strukturert.»*

Fire av de seks informantene hadde et veldig anstrengt forhold til trenerne sine. I deres forklaring virket trenerne lite fleksible, og at mangel på kunnskap innenfor hvordan en trenerrolle burde være, var stor. Ved spørsmål om hvordan informantenes forhold til trener var, var det lite av støttende tilnærminger fra trenerens side, og mye kjefting og utskjelling som preget forholdene:

*I5: «I klubben jeg spilte i, var det mye forskjellige trenere med dårlig samarbeid, mye kjefting og utskjelling. Det var surr på treninger, kamper og i klubben generelt. Vi hadde en trener som kun kjeftet og skjelte oss ut, det førte tilslutt til at jeg bare kjeftet tilbake. Det var ikke noe å hente i det forholdet der.»*

Den ønskede formen for trenerrolle i den organiserte idretten er å være en autonomistøttende trener, som forskning også viser fordeler ved (Mehus, 2016). Selv om vi foretrekker en autonomistøttende trenerstil, påpeker Mehus (2016) at er idretten sterkt preget av trenere som anvender en mer kontrollerende trenerstil:

*I2: «Laget mitt hadde en trener som satte et ekstremt prestasjonsklima i gruppen. Alle følte nok at de måtte prestere. Man skulle gi 110% uansett. Det var nesten ikke lov å si at du var skadet eller sliten. Jeg hadde veldig respekt for treneren og var veldig redd for å gjøre feil. Det var på en måte ikke en sunn form for respekt. Han hengte ut folk dersom man gjorde feil.»*

En kontrollerende trener kontrollerer utøverne til å tenke, føle og oppføre seg på spesifikke måter. I tilfellet til I2, som følte hun ikke kunne gjøre feil uten å få konsekvenser, var treneren kontrollerende i forhold til at treneren brukte kontrollerte teknikker som presset dem til å overholde dette. Eksempel på kontrollerte teknikker kan være straff dersom man gjør feil, som en form for fysisk og psykologisk kontroll. Videre forklarer I2 hvordan hun selv opplevde seg som spiller i forhold til treneren:

*I2: «Jeg fikk alltid være med å spille på kampene, men jeg var ikke førstevalget og ble heller aldri det. Jeg ble på en måte hentet opp til et lag som en reserve på en posisjon som ikke var min. Jeg følte meg som en brikke i spillet. Ble alltid sett på som et andrevalg.»*

Mangeau og Vellerand (2003) sier at dersom en trener skal oppnå en autonomistøttende trenerstil, krever det at treneren tar perspektiv og viser at utøverne oppfattes som individ med følelser og behov, og ikke sitter igjen som en brikke i spillet som treneren kan dirigere. Det er tydelig ut fra I2 sitt perspektiv at hun har opplevd en kontrollerende trenerstil, noe som hun også påpeker er grunnlaget for hvorfor hun valgte å avslutte som håndballspiller i klubben:

*I2: «Det var en gradvis prosess som gjorde at jeg sluttet. Jeg ble hengt ut når jeg gjorde feil, fikk straff som måtte gjennomføres foran alle, stort prestasjonsklima fra trenerens side, følte meg ikke sett av trener i det hele tatt, og var lei av at det alltid var forventet 110% innsats hele tiden. Det kan jo hende at jeg hadde fortsatt med håndball lenger dersom jeg ikke hadde hatt en så autoritær trener. Dårlig trener var det som gjorde at glasset rant over.»*

Hadde trener i dette tilfellet anvendt en mer autonomistøttende trenerstil, kunne treneren økt den indre og den selvbestemte ytre motivasjonen. I stedet påvirket treneren I2 med en mer kontrollert trenerstil som medførte manglende motivasjon til å fortsette med håndball. Kontrollerende trener atferd i forhold til autonomistøttende atferd kan bidra til å minke indre motivasjon og selvbestemt ytre motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003).

Det kan synes som at enkelte av informantene hadde et hierarkistisk syn på hvordan treningene skulle være, hvor trener var den overordnede på treningsfeltet. Dette inntrykket, som ble gitt av informantene, kan tolkes i sammenheng med at håndball er en lagidrett hvor selvstyre kan være mindre tydelig og betydningsfullt i forhold til individuelle idretter. Det å drive med en idrett og være aktivt med i et lag har mange positive fordeler. Det å ikke ha medbestemmelse på idrettsfeltet er ikke en enkeltstående og stor faktor på frafallet, men det henger sammen med andre årsaker til at individet faller fra, årsaker som dårlige ledere, dårlige trenere, idretten er ikke gøy lenger og at det blir for mye oppmerksomhet rundt kompetansenivået til spillerne (Mehus, 2016).

## 4.2 Kompetanse

Dersom en utøver aldri eller sjelden føler på mestringsfølelse fører det til at utøveren ikke ser verdien i å delta i aktiviteten, og ifølge Deci & Ryan (2008) er kompetanse en tiltro til egen evne med bakgrunn i egne mål. Ved å stille spørsmålet om hvordan de opplevde seg selv som håndballspiller, hadde de fleste noe likt syn:

*I2: «Jeg var en spiller som var treningsvillig og som alltid skulle gjøre øvelsene skikkelige og gjennomføre øktene ordentlig, gav alt og var disiplinert.»*

*I3: «Jeg følte jeg var en som gav alt. Jeg prøvde å gjøre så godt som jeg kunne.»*

*I5: «Veldig hardtarbeidende, alltid vært den som har trent mest på laget. Lojal men med høyt konkurranseinstinkt, jeg var jo også god.»*

Det virket som at spillerne hadde en gjennomgående tanke om at hardt arbeid førte til mestringsfølelse og det å bli god i idretten, og det å være god var viktig for å kunne bidra til laget. I intervjuene, hvor det ble spurt om det var viktig å være god, svarte de fleste ja til dette spørsmålet:

*I5: «Ja, det var det. Jeg var jo veldig motivert for å kunne bli med på 1. divisjonslaget og spille med dem. Jeg liker ikke å gjøre ting halvhjertet, så når jeg først spilte håndball ville jeg gjerne være best.»*

Andre svarte at det ikke var viktig å være best, men det var viktig å kunne bidra til laget i form av råd, og sosialt. Det vil si at det ble et skille i informantene, hvor det var viktig for de som satset på håndball å være god, mens de som spilte mer på et hobbyplan følte mestring dersom de var god nok til å hjelpe andre. Av de seks håndballspillerne som ble intervjuet hadde tre av dem satset hardt på håndball, ikke så høyt som å satse landslag, men 1. divisjon var et av de store målene:

*I5: «Målet var å få plass på 1. divisjonstroppen, jeg rakk ikke tenke lenger enn det på dette tidspunktet. Jeg skjønnte i 16 års alderen at jeg ikke ville satse på landslaget og elite i utlandet, men jeg ville gjerne spille i elite her i Norge.»*

I6 satset høyt på håndball i en av sine tidligere klubber, men valgte å avslutte satsningen på grunn av andre årsaker og interesser, for så å kun spille fordi håndball skulle forbli en hobby:

*I6: «Jeg ønsket å oppnå å spille på grunn av det sosiale. Spille med de gamle lagkameratene mine og spille for et lag som hadde litt seriøse treninger.»*

Ifølge Deci & Ryan (2008) er det å føle på mestring viktig i henhold til å være motivert og se verdien med aktiviteten. I tillegg vil det være individet selv som styrer hva som er god nok kompetanse. Dette er opp til hver enkelt spiller. Det som er verdt å merke seg, er at spillere opplevde selv at de var gode, men følte ikke de fikk utnyttet kompetansen de hadde:

*I2: «Nei, følte bare at jeg var en brikke i spillet. En brikke som ble brukt når førstevalget var sliten. Følte ikke at jeg var noe avgjørende. Ble på en måte bare et andrevalg.»*

*I6: «Ja, jeg følte jeg var viktig til å bidra med det sosiale, men når det kom til selve idretten og på håndballbanen, nei. Jeg satt med mye kompetanse, men ble ikke hørt av treneren, var nok mer viktig for det sosiale enn for treneren.»*

Ingen av spillerne som byttet klubb mente selv at de sluttet på grunn av mangel på motivasjon i forhold til kompetanse, noe som kan tyde på at de ikke ble mindre motivert på grunnlag av at de ikke fikk vist hva de kunne. Det kan derimot nevnes, selv om det ikke uttalt høyt, at

spillernes syn på verdien av idretten kan ha blitt påvirket av at de ikke fikk vist sin kompetanse, og at de ikke ble en prioritet på laget. Det vises en tendens til splittelse i utvalget. Likhetstrekkene handler om opplevelse av grad mestringsforventning i møte med hvor viktig de selv følte at de var på laget, og hvor høyt de satset. I5 satset høyt på en norsk karriere innenfor håndball, følte selv at hun var god og viktig for laget, men at det til slutt ikke var verdt strebet fordi hun ikke ble sett og hørt:

*I5: «Jeg gjorde alt jeg kunne for å bli god, og jeg ble veldig god. Likevel fikk jeg ikke spille, selv om jeg presterte og følte selv jeg var bedre enn konkurrenten. Jeg fikk aldri tilliten, treneren fokuserte ikke på kompetansen vi satt med individuelt innad i laget. Det var ikke verdt å legge ned så mye treningstid for så å ikke få tilliten til å spille på kamp.»*

Idretten har ofte en stor betydning i ungdomstiden, hvor den etter hvert blir preget i større grad av alvor. En trener kan ha en vesentlig betydning for utøvere i denne tiden. Trenerens grunnleggende syn på utøverne og idretten, og trenerens rolle, kan være avgjørende for en utøvers mulighet til å utvikle seg innenfor idretten (Sæther, 2016). Selv om I1 sier at hun sluttet med håndball på grunnlag av trener, hadde treneren den sportslige kunnskapen som skulle til men ikke kunnskapen om fremgangsmåten for et ungdomslag med jenter:

*I1: «Treneren var veldig, veldig dyktig. Han hadde bare ikke formidlingsevne og hode til å trene unge jenter i puberteten. Tror ikke han innså hvor sterk forskjellsbehandling påvirket andre, men sportslig var han dyktig. Jeg kan jo spille håndball den dag i dag, og det er 100% på grunn av trenerne jeg har hatt i klubben, inkludert treneren som fikk meg til å bytte klubb.»*

I følge I1 kan det se ut som om treneren hadde kompetansen som var nødvendig innenfor det sportslige. Men, en trener er en leder. Det vil si at en trener også må ha kompetanse innenfor det psykologiske, sosiologiske og pedagogiske som idretten innebærer (Hjelseth, 2016). I5 påpekte også at dette ikke var tilfelle for deres lag:

*I5: «Jeg hadde ikke et veldig godt forhold til trenerne. I trenerteamet hadde jeg hadde to, veldig forskjellige, trenere. Jeg tror ikke de likte hverandre særlig godt. De snakket aldri sammen. Hovedtreneren kjeftet og var absolutt ikke en pedagog, hadde ikke trenerutdanning og kunne ikke håndball noe særlig. Det var ingen fokus på*

*kompetanse, teambuilding eller lagånd. Trener to var veldig rolig og dyktig, men hadde en veldig ovenfra og opp holdning.»*

Som I5 beskriver, hadde ikke trenerne kompetansen som skal til for å tilegne seg trenerrollen. En del av det å være trener innebærer formidlingsevne til det enkelte individ. Det vil si at trener skal ha kjennskap til hvordan utøverne reagerer på informasjonen som blir sagt og hvordan de håndterer denne informasjonen:

*I5: «Jeg følte jeg gav alt jeg hadde til trenerne og laget. Det eneste jeg fikk tilbake var kjeft og null tillit. Det førte til at jeg mistet håndballgleden helt. Jeg orket ikke mer, var knekt både fysisk og psykisk. Det er jo ikke sporten som ikke er gøy, det er hva som påvirker den.»*

Å tolke indre og ytre motivasjon ut fra et konkurranseperspektiv, altså vinne eller tape, hvor måtet og drivkraften til utøvernes innsats og kompetanse over lengre tid blir målt, kan være en dristig måte å evaluere idretten på. Med denne evalueringsmåten presses forståelse av motivasjonen i idretten gjennom den en binær forståelse som dominerer organisert idrett, noe som gir et ufullstendig og mindre godt innblikk i forståelsen av både motivasjon og idrett. Ved å kun se på kompetansen, vil ikke det være med på å bestemme motivasjonen til spillerne alene. Prestasjon og seier er noe som kan knyttes til behovet for kompetanse, noe som er et av de tre grunnleggende behovene innenfor selvbestemmelsesteorien. Teorien tar også for seg viktigheten om sosial tilhørighet som en motivasjonsfaktor, da den organiserte idretten er en møteplass for mange (Mehus, 2016).

### 4.3 Sosial tilhørighet

En spiller som sitter igjen fra treningsøktene, treningsperioden og utenfor idretten med følelsen av å ha blitt behandlet med respekt både fra lagkamerater og trenere, vil kunne sitte igjen med en følelse av lojalitet. Det å ha følelsen av tilhørighet og respekt kan være med på å fremme den indre motivasjonen, lojaliteten til spilleren og dens mentale helse (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Det å være og å bli anerkjent, er viktig for at en spiller skal fortsette og drive aktivt med organisert idrett, både mellom trener og lagkamerater. Alle informantene kunne vise til at de hadde følt respekt på og utenfor håndballbanen. Det interessante her er at det i alle tilfellene ikke omhandlet hovedtreneren deres. I4 og I6 beskriver dette godt:



*I4: «Nei, ikke i det hele tatt egentlig. Jeg følte jeg bare var en spiller som han hadde med på laget og stort sett glemte meg i det store og det hele. Jeg var bare der. Følte det var personlig rettet og ikke på meg som håndballspiller. Innad i håndballaget hadde følte jeg på anerkjennelse, spesielt mellom oss keepere. Vi prøvde å utelukke litt i hva treneren sa og prøve heller å alltid komme med konstruktive tilbakemeldinger og ros til hverandre i stedet.»*

*I6: «Nei, ikke fra hovedtreneren. Trener to og medspillerne var veldig støttende og gav anerkjennelse. Hovedtreneren gav ganske blanke i meg. Føltes veldig personlig rettet mot meg. Men i hovedsak tror jeg det handlet mest om at treneren manglet et utøverperspektiv og kompetanse.»*

Både I4 og I6 hadde en sosial tilhørighet til håndballgruppen, men ingen av de følte på respekt eller anerkjennelse fra treneren. Dette påvirket, i I4 sitt tilfelle, lojaliteten hun hadde til treneren, ved å egentlig ikke høre på hva treneren sa. Respekt kan verken gis eller tas, det er noe man gjør seg fortjent til gjennom relasjoner. Ved å ikke skape gode relasjoner mellom hverandre er det vanskelig å få til et gjensidig respektert forhold.

Av de tre psykologiske behovene fremstod behovet for sosial tilhørighet som det mest betydningsfulle for spillerne. Det å føle på tilhørighet virket som en viktig faktor for at utøverne skulle ha lyst til å dra på trening:

*I1: «Ja, det var hovedgrunnen til at jeg drev med idretten.»*

*I3: «Ja, det var veldig viktig. Dessverre så var det veldig vanskelig å bli godtatt av laget og trener. Det er nok noe som påvirket meg en del.»*

II utgreier videre betydningen rundt tilhørigheten:

*I1: «Vi var en kjerne på 7 jenter som hadde fått tilbud om å begynne å trene med de som var eldre enn oss når vi var mindre. Så mange av oss begynte tidlig med håndball, det ble på en måte en sosial arena for oss fra vi var små av. Man falt fort utenfor dersom man ikke drev med håndball.»*

Behovet for tilhørighet viser, ifølge Skaalvik & Skaalvik (2013), til behovene om å føle nærhet, å være integrert og medregnet i en gruppe. Det er derimot ikke en absolutt forutsetning for den indre motivasjonen, som Deci og Ryan (2000) sier i sin forskning. En

utøver trenger et fellesskap som er trygt, fylt med gjensidig respekt i spillergruppen for å føle at den sosiale tilhørigheten er tilfredsstillende (Deci & Ryan, 2000). I1 hadde i sin klubb en veldig nær relasjon til sine lagkamerater og forklarer miljøet som trygt:

*I1: «Med lagkameratene min trivdes jeg kjempegodt. Vi var en liten gjeng og vi gjorde det meste sammen. Det var på en måte oss, så sjelden jeg fant på noe med andre utenfor håndballmiljøet. Vi kranglet lite, og det var et lite trygt miljø. Selv om det ble mer konkurransepreget miljø i 13 års alderen, var vi som lagkamerater sjelden uenige rundt håndball og det sportslige.»*

Det oppstod en splittelse i utvalget når det var snakk om sosial tilhørighet. Som I1, var det flere som trivdes godt sammen med lagkameratene, men en av de som hadde motsatt opplevelse var I5:

*I5: «Jeg opplevde dem i bunn og grunn som en konkurranse, ikke så nøye om man var gode venner så lenge man fikk spilletid. Det var et veldig overfladisk og konkurransepreget vennskap. Selv om det aldri var noen som sa noe stygt eller rakk ned på hverandre, var det bare aldri en hyggelig atmosfære.»*

I5 spilte hovedsakelig på et 18 årslag, men i denne sammenhengen var målet å satse på håndball, altså å komme seg opp i 1. divisjon og videre inn i eliteserien. Det var på dette laget det oppstod mindre trivsel:

*I5: «På 1. divisjonslaget var det veldig vanskelig å komme inn i varmen hos de som allerede var i troppen. Slik var det ikke bare for meg, men også for alle som kom som nye spillere. Der trivdes jeg ikke så mye. Jeg tror ikke jeg gledet meg til en eneste håndballtrening. Det var også vanskelig å komme inn i varmen hos trener. Jeg følte ikke jeg ble sett i det hele tatt.»*

Selv om Deci & Ryan (2000) påpeker at indre motivasjon hovedsakelig omhandler kompetanse og autonomi, må alle tre behovene dekkes for at utøveren skal trives i idretten. I dette tilfellet kan det virke som om I5 ikke fikk dekt behovet for sosial tilhørighet hos 1. divisjonslaget, noe som hun selv påpeker når det ble spurt om trivsel, påvirket det hennes velvære på treningene. Hun sier også at det var vanskelig å komme inn på trener, dette er noe som ikke skal forekomme i idretten, hvor trener er en av idrettens signifikante andre.

#### 4.4 Utøvernes beslutning om frafallet

Alle de seks informantene som stilte til intervju hadde enten sluttet i seks måneder eller mer, eller byttet klubb på grunnlag av hva de opplevde av trenere. For enkelte av informantene var det spesielle situasjoner som oppstod på slutten som var avgjørende:

*I1: «'Dråpen' som gjorde at jeg sluttet var at jeg ble lovet spilletid, men fikk aldri spille. Vi spilte i sparserien, hvor vi hadde tre kamper. Den første kampen satt jeg hele tiden på benken, under denne kampen tenkte jeg at det var greit siden vi spilte en jevn kamp og skulle spille to til senere på dagen. Andre kampen fikk jeg spille i 5 minutter i slutten av første omgang, jeg gjorde det godt. Skåret 3 mål og hadde 2 assist på de få minuttene. Så ble jeg benket resten av første omgang og hele siste kampen. Treneren lovte meg spilletid gjennom alle kampene, noe jeg absolutt ikke fikk. Jeg orket ikke mer, bli løyet til, oversett og ignorert av trener. Det var ikke gøy.»*

I I1 sitt tilfelle, hvor hun sier at «dråpen» til frafallet var på grunn av spilletid, sier hun også at hun følte seg løyet til, oversett og ignorert av trener. En treners jobb er å kommunisere med spillerne. Det er ønsket å ha en autonomistøttende trenerstil i den organiserte idretten, som forskning også har vist fordeler ved (Mehus, 2016). Som trener er det dens jobb til å spørre om informasjon og erkjenne utøvernes følelser, på samme måte er det trenerens jobb til å kommunisere hvorfor noe blir utført på den gitte måten, sammen med å begrunne sine avgjørelser, oppgaver og regler (Mageau & Vallerand, 2003). Det kan med andre ord sies at siden I1 ikke fikk tilfredsstilt sine behov fra trener verken innen kompetanse eller autonomi, førte det til en svekket motivasjon om å fortsette med idretten, som igjen førte til frafall fra I1s side.

Et annet tilfelle, i lignende situasjon som I1, forklarte I6 hvordan han ble behandlet på uttakstreninger til et lag som han hadde spilt på i tre år. Denne situasjonen, sier han selv, førte til at han sluttet med håndball umiddelbart:

*I6: «Hvert år er det uttakstreninger på lagene til klubben. Det er aldri gitt at du får plass på laget og det er mange nye lagkamerater hvert år. Jeg møtte opp på uttakstreningene til andrelaget. Det var uttakstreninger for alle fire herrelagene i klubben. Det skal også sies at det var mangler på keepere dette året, noe som gjorde at jeg møtte på alle treningene jeg kunne. Etter trening nummer to, av totalt 8 treninger som skulle gjennomføres, fikk jeg en krass melding fra treneren. Det stod at*

*jeg ikke var god nok til å bli med på laget, og var ikke god nok til å bli med videre på uttakstreningene. Uttakstreningene skal jo være åpne for alle, det har jo alltid vært slik.»*

Når man trår inn i ungdomsidretten blir det mer fokus på konkurranse, resultat og ferdigheter. Det viktig å forstå at trener har stor betydning for utøverne, og at treneren har effekt på utøvernes utviklingsmuligheter (Sæther, 2016). Videre forklarer I6 begrunnelsen til frafallet:

*I6: «Treneren oppfordret meg til å spille på et lavere nivå i klubben. Det hadde jeg gjerne gjort dersom jeg hadde blitt vurdert på samme grunnlag som alle andre, fått deltatt på hele uttaksperioden og ikke fått beskjed etter andre uttakstrening at jeg var for dårlig til å spille på det laget jeg alltid hadde spilt på. Det var veldig sårende. Jeg hadde nok fortsatt spilt i klubben den dag i dag hadde det ikke vært for at jeg ble vurdert ulikt fra de andre spillerne.»*

En god trener skal vite og forstå hvordan hvert enkelt individ på laget reagerer på informasjonen som blir gitt (Hjelseth, 2016). For I6 ble dette en vanskelig psykologisk påkjenning, hvor han som utøver følte han satt på kompetansen, men følte seg ikke velkommen, verken av trener eller av klubben, da trener også satt i klubbstyret. Ifølge Deci og Ryan (2000) er slike situasjoner noe som gjør at spilleren vil føler på en negativ påvirkning av velvære. Det vil si at de psykologiske behovene ikke blir dekt og kan medføre negativ påvirkning på motivasjonen til spilleren.

Alle informantene forklarte at trener var hovedgrunnen til at de sluttet, når det ble spurt om hvorfor de sluttet med håndball. Utvalget er strategisk utført, og med dette menes det at informantene ble valgt ut fra at de hadde, i deres syn, et vanskelig forhold til trener. Det kan derfor være tendens til at utøverne har blitt farget av forskningsprosjektet når de svarte på spørsmålet. Det er likevel interessant at når det ble stilt spørsmål om det var andre grunner enn kun trenerens påvirkning som førte til frafallet kom det frem noe motstridende svar hos halvparten av informantene. I2, I3 og I5 mente det var flere grunner til frafallet, men hvor trener enten var den avgjørende grunnen eller situasjoner med trener som var avgjørende, noe I5 beskriver godt:

*I5: «Det var en blanding av mange ting. Jeg var helt knekt fysisk. Det var mye jeg ble tvunget til å gå glipp av. Men den største grunnen var at jeg følte jeg gav og gav og*

*gav, og var den beste utgaven av meg selv, jobbet langt over hva som burde kreves av noen. Også fikk jeg aldri tillit tilbake, ikke litt en gang. Jeg følte ikke at jeg ble sett.»*

For informantene i dette forskningsprosjektet kjente alle på at trener var en av grunnene. I1 og I4 presiserer at det kun var trener som gjorde at de byttet klubb eller sluttet. I2, I3, I5 og I6 forklarer at trener var, i varierende grad, en del av grunnlaget til frafallet. Det å være trener og innta en trenerrolle kan være en vanskelig og komplisert oppgave. Det å se alle individ, ta hensyn til og tilpasse et opplegg for enhver og en er utfordrende, og i noen tilfeller så å si en umulig oppgave. Det skal også sies at det er mange grunner til at noen faller fra idretten. Kompliserte, komplekse og sjeldent alenestående grunner.

## 5.0 Avslutning

NIF har historisk hatt utfordringer med frafall i ungdomsidretten (Norges Idrettsforbund, 2018). Denne studien tar for seg seks håndballspillere som selv sier at de har opplevd utfordrende forhold til trenere. I forskningsprosjektet kommer det tydelig frem at informantene ikke kun har positive opplevelser fra håndballen angående trenere. Dette er noe de selv påpeker at de har byttet klubb for eller sluttet med idretten i perioder. Det skal også nevnes at alle informantene har funnet tilbake til håndballen og trives godt i de nye klubbene, med de nye trenerne deres. Flere av informantene påpeker at det ikke er sporten selv det er noe feil med, men at det er faktorer som påvirker den som er kritikkverdig.

Selvbestemmelsesteoriens tre psykologiske behov autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet er tre viktige faktorer som knyttes til motivasjon. Når en håndballspiller skylder på manglende motivasjon, kan det ha sammenheng med mangel på de psykologiske behovene. Det kan tenkes at valgene er påtvunget, lite følelse av mestring eller at spillerne ikke følte tilhørighet i det sosiale miljøet. Etter å ha bearbeidet samtalene med spillerne kan det virke varierende i hvordan disse behovene ikke ble tilfredsstilt. Enten var det spillere som følte på stor kompetanse, men ble ikke hørt, eller spillerne følte de ikke fikk vist hva de kunne men hadde stor tilknytning til gruppen. For noen av informantene kan det tyde på at det var flere av behovene som ikke ble tilfredsstilt. Når en håndballspiller velger å avslutte sin karriere er det ikke nødvendigvis på grunnlag av mangel på kun ett av de psykologiske behovene, men det kan heller tyde på en kombinasjon av mangler innenfor behovene. En kombinasjon hvor frafall skjer på grunnlag av manglende styrke på behovene som skulle vært dekt. Til tross for at det ble trukket frem flere faktorer som spilte inn på frafallet hos informantene, konkluderte de alle selv med at trener var den største grunnen til at de valgte å slutte eller å forlate klubben. En trener rolle er viktig innenfor den organiserte idretten (Cervelló et al., 2007), og treneren har et ansvar for utøverne. Det er mange faktorer som spiller inn på frafallet, og for fire av informantene var det noe mangler innenfor de tre psykologiske behovene som spilte inn, og var avgjørende om det å slutte med håndball eller om å bytte klubb.

Frafall er i korte trekk en kompleks prosess og ungdomstiden er en periode hvor det er mye som skjer og det er mange faktorer som har innvirkning. Å innta en god trenerrolle hvor man tar hensyn og ser alle enkeltindivid er til tider en kompleks og kanskje umulig oppgave.

Ungdomsidretten er sterkt preget av konkurranse og seier (Sæther, 2016), hvor treneren ofte blir satt inn i et system der fokuset for å vinne er stort. Det er ikke bare spillere som møter press fra flere kanter. En trener opplever utvendig press støtt og stadig, enten det er fra overambisiøse foreldre, publikum, klubber og til og med spillerne selv (Sæther, 2016). Det en trener derimot bør ta hensyn til, og noe som tydelig kom frem som problematisk i forhold til informantenes perspektiv, er hvordan utøverne reagerer og håndterer informasjon som blir gitt, noe som går på lederkompetansen til en trener (Hjelseth, 2016).

For informantene hadde trener stor påvirkningskraft når det var snakk om spillernes autonomi, kompetanse og tilhørighet. I korte trekk virket det som om at utøverne alle hadde opplevd en trener eller flere trenere som inntok en kontrollerende trenerstil, hvor de påpeker at trener var autoritær, lite pedagogisk og ofte brukte straff som motivasjonsfaktor. Dette er noe som har hatt negativ innvirkning på motivasjonen til spillerne og førte til mistriivsel både på kamper og treninger for spillerne. Den kontrollerende trenerstilen som gjennomgikk i informantenes opplevelser hadde påvirkning på deres motivasjon. Dette var noe som gjorde at de satt igjen med oppfatningen om at treneren førte til at de sluttet med håndball. En trener har stor påvirkning på utøverne, da kanskje mer spesielt i ungdomsårene. Det blir i dag mer og mer fokus på trenere og hvilken trenerrolle som helst burde brukes, og det legges stor vekt på utdanning av håndballtrenere i NHF (NHF region nord, 2018).

Det er enkelt å svartmale treneren og gi treneren all skyld for at informantene valgte å slutte med håndball. Selv om de i mange av tilfellene gjør akkurat dette, sier de fleste av informantene selv at det var en kombinasjon av faktorer som gjorde at de sluttet. Enten det var mangel på de psykologiske behovene, eller det var mangel på behovene i kombinasjon med hvilken trenerrolle treneren anvendte. En trenerrolle hvor treneren tar en mer autonomistøttende og pedagogisk tilnærming er foretrukket i idretten. Det var også noe som informantene gav antydning til at de savnet hos treneren, men å anvende denne trenerstilen har vist seg vanskelig å innføre i den organiserte idretten på generelt basis (Mehus, 2016). Trener har og vil alltid ha en påvirkningskraft på motivasjonen til utøverne. Det kan ses antydning til at hvilken trenerrolle treneren har, i stor grad kan påvirke hvordan spillerne opplever at behovene for autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet blir dekt.

## 6.0 Litteraturliste

- Caroline Bækkelund Hauge, & Anne Mone Nordahl. (2019, 01.03.19). Mange ungdommer slutter på grunn av treneren. *NRK Buskerud*. Retrieved from <https://www.nrk.no/buskerud/mange-ungdommer-slutter-pa-grunn-av-treneren-1.14451639>
- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. J. P. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *19*(1), 65-71.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. J. C. p. P. c. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *49*(3), 182.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. J. P. i. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *11*(4), 227-268.
- Eikeland, A. (2017). *Statistikk*.
- Goksøyr, M. (2008). *Historien om norsk idrett*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Hjelseth, A. (2016). Trenerrollen og mediene. In S. A. Sæther (Ed.), *Trenerroller* (2. utgave ed., pp. 109-125). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ingebrigtsen, J. E. (2012). *Ungdomsidrett i endring*. Retrieved from <https://samforsk.no/Publikasjoner/Ungdomsidrett%20i%20endring%20-%20Ferdig%20rapport%2021.11.2012.pdf>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. J. J. o. s. s. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *21*(11), 883-904.
- Mehus, I. (2016). Motivasjon... til hva? In S. A. Sæther (Ed.), *Trenerroller* (2. utgave ed., pp. 27-44). Bergen: Fagbokforlaget.
- NHF region nord. (2018). *Tingbok 2018*. Norges Håndballforbund Retrieved from [https://www.handball.no/globalassets/region-nord/om-oss/organisasjon/tingbok\\_2018-regionnord\\_lr.pdf](https://www.handball.no/globalassets/region-nord/om-oss/organisasjon/tingbok_2018-regionnord_lr.pdf)
- Norges Idrettsforbund. (2018). *Ungdomsidrett*. Retrieved from <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. J. E. j. o. s. p. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *32*(3), 395-418.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena - selvoppfatning, motivasjon og læring* (2. utgave ed.). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Sæther, S. A. (Ed.) (2016). *Trenerroller* (2. ed.). Bergen: Fagbokforlaget.



Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utgave ed.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

## 7.0 Vedlegg

### 7.1 Intervjuguide

#### INFORMASJON

- Fortell kort om meg selv, bakgrunnen for undersøkelsen, hvordan dataen skal brukes

#### IDRETT I FORHOLD TIL TID

- Hvor mye trening hadde du i uken?
  - Håndballtreninger, egentrening, andre idretter?
- Hvordan var balansen mellom skole og trening?
  - Skole, fritid, venner, familie, trening

#### BAKGRUNN FOR FRAFALL

- Selvbestemmelse på treningsfeltet
  - Følte du at du hadde medbestemmelse/innflytelse?
  - Tok du egne valg på trening/kamp?
    - Hvor mye du deltok, ift. trener og medspillere
- Sosial tilhørighet
  - Hvordan trivdes du? Trener, medspillere, utenfor idretten
    - Var det viktig for deg å trives?
  - Hvordan opplevde du lagkameratene?
    - Forklar ditt forhold til de andre på laget, hvem var du i forhold til de andre? (På trening/kamp, forholdet ditt til de andre på laget, lagmiljøet?)
    - Hadde du en nær relasjon til mange?
  - Hvordan var ditt forhold til trener, den siste? Alle? Hadde du mange? (på trening/kamp/fritid)?
    - Hvordan opplevde du trener? Hvordan tror du trener opplevde deg?
    - Har du noen negative/positive opplevelser?
      - Kamp, trening, mellom lagkamerater, mellom trenerne, mellom trener og foresatte, mellom deg og trener
  - Følte du på respekt? Annerkjennelse mellom deg, trener og medspillere
  - Følte du at du var viktig? Ift. bidrag til laget, for trener, for medspillere
  - Har du noen gang byttet klubb? Trivsel, medbestemmelse, respekt, ...
- Kompetanse
  - Hvordan opplevde/opplever du deg selv som håndballspiller? På trening/kamp
    - Var det viktig for deg å være god?
  - Hva ønsket du å oppleve/få til ila. karrieren?
    - Målsetninger?
  - Hvordan taklet du utfordringer?
    - Oppgaver, forhold mellom spillere, forhold til trener?
  - Var det rom for å feile?
    - Redsel, aksept?
- Kan du forklare litt om prosessen når du valgte å slutte/bytte klubb? Var det andre viktige grunner til at du sluttet/byttet klubb?
  - Var det en spesiell grunn til at du sluttet?
    - Flere grunner? Utdyp



## TIL DELTAKER

---

### *Deltakelse i prosjektet frafall i den organiserte idretten*

---

#### BAKGRUNN OG FORMÅL

Jeg er bachelorstudent ved NTNU, samfunns- og idrettsvitenskap, som er i gang med bacheloroppgave om frafall i den organiserte idretten. Målet med bacheloroppgaven er å få en forståelse om og belyse hvorfor ungdom slutter med håndball. Jeg er derfor veldig interessert i å høre mer om din deltakelse i håndball og hva som fikk deg til å slutte med håndball. Dette er et viktig tema å belyse siden NHF (Norges håndballforbund) har en visjon om håndball for alle og vektlegger verdiene stolthet og engasjement. Jeg blir derfor veldig glad for om du kan bidra til mitt prosjekt.

#### HVA INNEBÆRER DELTAKELSE?

Jeg ønsker å ha en samtale mellom meg og deg som tidligere og/eller nåværende utøver i håndball. Denne samtalen vil vare omtrentlig i 30-60 minutter, og vil bli en samtale hvor jeg vil stille spørsmål om dine opplevelser med oppfølgingsspørsmål om det blir passende. Tid og sted for samtalen kan vi bli enige om, det vil være mulig å ta samtalen hvor og når det passer deg best.

#### HVA SKJER MED INFORMASJONEN OM DEG?

Alt det du sier og vi prater om sammen vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Det vil derfor ikke bli mulig for hverken trenere eller klubber, både gamle og nåværende, gjenkjenne deg som utøver. Det er fullstendig frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ombestemmer deg og ikke vil være med trenger du ikke å begrunne dette. Det er også mulig å trekke seg fra prosjektet når som helst. Prosjektet er i regi av Malene Støylen ved NTNU, samfunns- og idrettsvitenskap, institutt for sosiologi og statsvitenskap (NTNU). Nils Petter Aspvik er veileder på prosjektet.

#### SIGNATUR

---

Nils Petter Aspvik, universitetslektor ved idrettsvitenskap, NTNU

---

Malene Støylen, bachelorstudent ved NTNU

