



Erlend Schare

NTNU, institutt for sosiologi og statsvitenskap

IDRSA 2900

Bacheloroppgave i samfunns og idrettsvitenskap

Veileder: Stig Arve Sæther

Mai 2020

Kandidatnummer: 10060

«Hvordan skape indre motivasjon hos håndballspillere, ifølge spillerne selv, og hva som trener gjøre for å skape/endre denne motivasjonen?»

Erlend Schare

«Hvordan skape indre motivasjon hos håndballspillere, ifølge spillerne selv, og hva som trener gjøre for å skape/endre denne motivasjonen?»

Bacheloroppgave i Samfunn- og idrettsvitenskap

Veileder: Stig Arve Sæther

Mai 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Forord

Når jeg skulle velge hva jeg skulle skrive om fikk vi beskjed om å velge noe som står oss nært, eller som vi hadde interesse for, noe som i seg selv ikke er like lett. Valget mitt landet til slutt på motivasjon og trenerrollen, noe som står meg nært siden jeg selv er trener og fordi jeg synes det er interessant å se på hva jeg kan gjøre for å få utnyttet motivasjonen hos mine spillere til det maksimale, både for å øke deres prestasjon på kort, og lang sikt, men også for at utøverne også skal føle at de blir sett.

Hvorfor har jeg valgt å skrive om motivasjon? Grunnen til at jeg har valgt å skrive om motivasjon er at jeg nylig begynte på trenerkurs, der jeg, i tillegg til dette studiet, fikk en ny og annerledes vinkel på hvordan jeg kan påvirke en utøvers hverdag, gjennom å vektlegge prinsippene som ligger til grunn i selvbestemmelsesteorien. En annen grunn til at jeg valgt nettopp motivasjon, er fordi jeg synes det er interessant å se hvilke retninger og modeller de forskjellige trenerne og lærerne jeg har hatt gjennom barne og ungdomsidretten har brukt for å motivere oss i idretten. Ved å skrive om motivasjon, oppdager man også at man på langt nær er ferdig utlært, og underveis la jeg merke til flere ting som jeg ikke gjør, som jeg kanskje burde gjøre, samtidig som jeg også fikk bekreftet noe av det jeg gjør “bra”, altså det jeg bruker som har støtte i forskning og teorier om motivasjon.

Jeg oppdaget underveis i skrivningen at motivasjon var et tema som jeg brydde meg mer om enn det jeg trodde på forhånd. Før jeg begynte med skrivningen var dette et tema som engasjert meg i stor grad, men som kom fram mer enn jeg selv trodde på før jeg begynte, noe som gjorde at skrivningen gikk lettere underveis enn jeg hadde trodd den skulle gjøre. Jeg brukte denne oppgaven som motivasjon mot å selv bli en bedre trener og utøver, der jeg også trakk tråder inn mot egen deltakelse i idretten, hvem faller inn under den trenerrollen osv. En annen viktig del er også hvordan jeg sammenligner meg selv med da jeg startet som trener, og hvilken betydning det har hatt for meg å lære om disse teoriene og trenerrollene.

Jeg lærte tidlig at motivasjon er noe man har, og ikke noe som oppstår og forsvinner, noe mange tror, og mange trenere eller lærere er opptatt av hvordan man kan øke graden av motivasjon, uten at det nødvendigvis vil løse problemet.

Jeg vil også benytte anledningen til å takke alle som har hjulpet meg gjennom prosessen, spesielt de der hjemme, og selvsagt veilederen min, Stig Arve for å ha holdt ut gjennom tykt og tynt.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	5
1.0 Innledning.....	7
2.0 Fagfelt.....	8
2.1 Selvbestemmelsesteorien	8
2.2 Indre motivasjon.....	10
2.3 Ytre motivasjon	10
2.4 A-motivasjon	11
2.5 Ytre regulering.....	11
2.6 Innlemmet regulering:.....	12
2.7 Identifisert regulering:.....	12
2.8 Integrert regulering:	12
2.9 Internalisering:	13
3.0 Metode	14
3.1 Utvalg.....	14
3.2 Dybdeintervju	15
3.3 Intervjuguiden	15
3.4 Styrker og svakheter med dybdeintervju	16
3.5 Etiske hensyn.....	17
4. Analyse	18
4.1 Utøvernes motivasjon	18
4.2 Selvbestemmelse.....	18
4.3 Kompetanse.....	19
4.4 Tilhørighet	20
4.5 Ytre regulering.....	21
4.6 Innlemmet regulering.....	22
4.7 Identifisert regulering.....	23
4.8 Integrert regulering	23
4.9 Internalisering.....	23
5.0 Avslutning:.....	25
Litteraturliste:.....	26
Vedlegg 1: Intervjuguiden jeg brukte	27

1.0 Innledning

Rune Høigaard beskriver en trener som en som skal tilrettelegge slik at utøverne skal kunne prestere best mulig, men at det er utøverne som til syvende og sist som skal prestere på banen (Høigaard, 2008). I media kan vi ofte lese om hvordan en trener har gjort en god jobb, og skaffe suksess med laget, gjerne da også ved at laget det er snakk om har vunnet noe. I medgang vil treneren ofte bli gitt mye ros for at laget har prestert så bra, og at treneren har stor betydning for at laget kunne oppnå dette. I motgang vil også treneren være framtrødende men denne gangen med negativt fortegn, der en trener ofte får mye eller all skyld for at laget ikke greide å prestere (Høigaard, 2008). I motsetning til spillere og de som sitter i styret i klubben får trenere også skyld for det som ligger utenfor deres ansvarsområde, såvell som deres eget ansvarsområdet. Ut ifra dette er det ulik oppfatning om i hvilken grad en trener kan regnes som en viktig faktor for at en gruppe skal lykkes, men de fleste vil si seg enige i at en trener er med på å få ut et potensiale gruppen innehar (Høigaard, 2008).

Formålet med denne oppgaven er å se nærmere på hvordan utøvernes motivasjon endres ut ifra hvordan en trener legger opp sine treninger og hva han vektlegger. Det som var viktigst å få fram er hva utøverne selv sier de føler er viktigst at treneren gjør, ser og hvordan han/hun kan gjøre at deres motivasjon og ønske om å trene håndball blir sterkere, eventuelt svakere av valg som treneren gjør i løpet av en lang sesong. Informantene i studien er alle tilknyttet et håndballag, der de alle deltar aktivt på forskjellig aldersnivå og innehar forskjellig ferdighetsnivå. Prosessen knyttet til det å komme fram til svarene har vært gjennom en kvalitativ forskningsmetode, i form av dybdeintervju.

Problemstillingen for oppgaven er som følger: *Hvordan skape indre motivasjon hos håndballspillere, ifølge spillerne selv, og hva som trener gjøre for å skape/endre denne motivasjonen?*

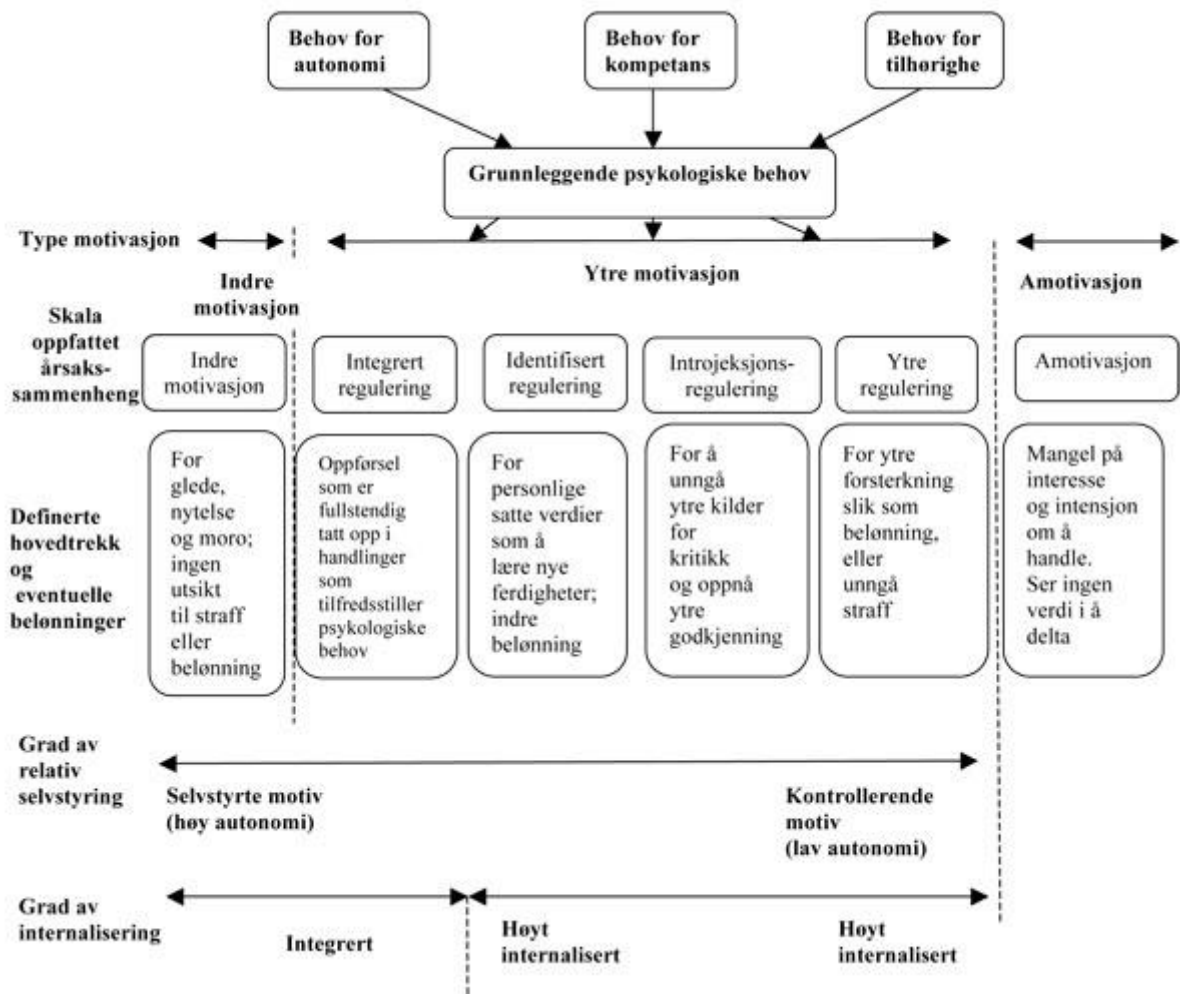
2.0 Fagfelt

I dette kapittelet skal jeg gjøre rede for Self Determination Theory (SDT).

2.1 Selvbestemmelsesteorien

Hovedteorien i oppgaven vil i stor del være sentrert rundt Deci & Ryans (2017) teori om selvbestemmelse. Fokuset hos mange ligger her på mengden motivasjon, og ikke typen motivasjon som brukes hos utøveren for å utføre en bestemt handling eller aktivitet. SDT bygger altså på typer motivasjon heller enn mengden motivasjon. Deci & Ryan (2017) deler disse formene for motivasjon inn i to hoveddeler, der den første er indre motivasjon og den andre er ytre motivasjon (Deci og Ryan, 2017).

SDT er bygget opp med tidligere teorier om at vi mennesker har noen grunnleggende behov som må stimuleres for å skape indre motivasjon. Et punkt som disse teorien deler er at mennesket har et medfødt behov for å vise og å tilegne seg kompetanse. White hadde allerede i 1959 skrevet en artikkel der han vektlegger at mennesket har behov for å vise kompetanse, der dette behovet er det som driver mennesket til aktiviteter der det får vist fram dette, slik at det føler seg kompetent (Skaalvik & Skaalvik, 2017). SDT tar denne tanken et steg videre, og legger til behovet for tilhørighet og behovet for selvbestemmelse/autonomi, i tillegg til behovet for kompetanse. Vi får da tre hovedkategorier for indre motivasjon, autonomi/selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet. Disse vektlegges ikke like mye, da Deci og Ryan regner behovet for selvbestemmelse for det med størst relevans for en persons indre motivasjon. SDT er heller ikke opptatt av hvilken styrke behovene har, men fokuserer heller inn mot i hvor stor grad behovene blir tilfredsstilt, når en aktivitet skal utføres. Disse behovene antas dermed å være de tre grunnleggende psykologiske behovene hos mennesker, samt at de også antas å være et premiss for vår indre motivasjon. De kan også fortelle oss noe om hver enkelts mentale helse og velvære (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Sett i fra en annen vinkel vil det ha negative konsekvenser om disse behovene ikke blir tatt til følge. Om disse behovene ikke blir tilfredsstilt, vil dette være med på å bryte ned den indre motivasjonen, samtidig som det også kan skape problemer med tanke på individets mentale helse og velvære (Skaalvik & Skaalvik, 2017) Indre motivasjon vil, ifølge SDT, kun eksistere og forsvinne ut i fra i hvilken grad en aktivitet er med på å tilfredsstille de tre behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Skaalvik & Skaalvik, 2017).



Figur 1: Framstilling av SDT (hentet fra Jacobsen 2012)

Kompetanse: Kan være et samlet mål på ferdigheter, kunnskap og holdninger hos individet (Imsen, 2005). Det er viktig for individet å få vist disse komponentene gjennom teoretisk og praktiske oppgaver, noe som er med på å skape selvtillit (Imsen, 2005). Hvordan individet oppfatter sin egen kompetanse er et betydelig mål for individets indre motivasjon (Goudas & Biddle, 1994). I sin undersøkelse fant de at 68% av målbar indre motivasjon var knyttet til individets egen oppfatning av sin egen kompetanse (Goudas & Biddle, 1994). I denne undersøkelsen ser man da en høy grad av sammenheng mellom hvordan de ser på egen kompetanse, og at dette har betydning for indre motivasjon (Goudas & Biddle, 1994).

Tilhørighet: Tilhørighet er en viktig faktor for indre motivasjon. Gjerset, Haugen & Holmstad (2006) mener at utøverne er med for å oppleve en aksept, og det å være knyttet til et lag eller en gruppe, noe man er i lagidrett, er viktig for følelsen av tilhørighet.

Selvbestemmelse: Som nevnt over vektlegges behovet for selvbestemmelse høyest i SDT. Selvbestemmelse omhandler i stor grad at man føler man selv har en stemme og at man har en følelse av at det man sier blir tatt imot og lagt vekt på, av for eksempel en trener. Atferden knyttet til selvbestemmelse er i stor grad frivillig, altså at det innehar en viktig plass i interessen hos individet. Egne valg er også viktig i denne sammenhengen (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

2.2 Indre motivasjon

Indre motivasjon kan sees i lys av at individet driver med en aktivitet fordi det finner denne aktiviteten interessant, individet viser interesse for aktiviteten i seg selv, der aktiviteten, uavhengig av om belønning eller straff blir brukt som forsterkere, vil bli gjennomført. Et eksempel på en slik adferd kan være en idrettsutøver som fortsetter å skyte på mål selv om den organiserte treningen er over, og treneren sier at nok er nok. Denne typen for motivasjon skjer uten for eksempel oppmuntring fra treneren, eller en lovnad om en form for belønning, men skjer i stor grad grunnet utøverens følelser for idretten som bedrives, altså at utøveren synes det er gøy å bedrive denne idretten. Hele poenget med å drive med en gitt idrett er gleden man oppnår av å drive med det, og ikke hva man får igjen eller må gi tilbake for å bedrive den (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Indre motivasjon forekommer kun dersom behovene for tilhørighet, selvbestemmelse og kompetanse blir oppfylt. Indre motivasjon vil dermed skapes gjennom å tilfredsstille disse behovene på best mulig måte (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Selvbestemt motivasjon påvirkes av hvordan de tre grunnleggende psykologiske behovene hos mennesket blir oppmuntret til, og tilfredstilt. De tre behovene er selvbestemmelse, tilhørighet og kompetanse. Behovet for selvbestemmelse handler om å oppfatte hvordan og på hvilken måte man har tilgang på selvbestemmelse i aktiviteten man skal gjennomføre, og at den adferden starter innenfra. Behovet for tilhørighet handler i stor grad om å oppleve samhold og hører til en plass, innenfor miljøet en befinner seg i (Amarose & Anderson-Butcher 2007).

2.3 Ytre motivasjon

I kontrast til indre motivasjon står ytre motivasjon. Ytre motivasjon bygger i stor grad på at handlingen som individet skal utøve er sentrert rundt en belønning, straff eller konsekvens (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006). Dette kan sees på som en handling som utføres som en konsekvens av at man for eksempel føler seg presset av noen til å utføre denne handlingen. At det er noen (en trener eller lærer) som krever at en skal møte opp på trening

eller på skolen. Et siste eksempel kan være at man føler på en forpliktelse overfor en foreldre eller medspiller for å møte opp på trening. (Skaalvik & Skaalvik, 2017)

Det er også viktig å skille mellom aktivitetene som blir gjort, og bakgrunnen for disse aktivitetene. Deci & Ryan skiller disse aktivitetene inn i aktiviteter som blir gjort på bakgrunn av en form for ytre påvirkning, en straff, belønning etc. De kaller denne kategorien for ytre kontroll. Motsatt av denne formen er selvbestemt aktivitet, der utførelse av en aktivitet gjennom selvbestemmelse kalles indre kontroll (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

2.4 A-motivasjon

Vi har også en tredje kategori, a-motivasjon, som står i sterk kontrast til hvordan man er indre motivert. Når man er indre motivert og man skal utføre en oppgave, gjør man det fordi man har interesse for, og finner aktiviteten interessant, eller utfordrende. Når individet ikke finner aktiviteten som skal utføres, utfordrende, stimulerende eller at de ikke har noen intensjon om å utføre denne aktiviteten, vil individet bli a-motivert (Deci & Ryan, 2017). Noe som ofte fører til a-motiverte utøvere er mangel på selvbestemmelse i eller under aktiviteten. Da kan utøverne miste interessen for oppgaven, noe som igjen kan føre til at vedkommende slutter med aktiviteten (Mehus, 2015). A-motivasjon kan i treningssammenheng gi utslag i utøvere som jobber mindre målrettet og er slappere på trening, etterhvert også fravær fra organiserte treninger (Mehus, 2015).

2.5 Ytre regulering

Ytre regulering handler om adferd som er knyttet opp mot belønning og straff, der motivasjonen for å gjennomføre en aktivitet kun handler om hvilken belønning man får, eventuelt hvilken straff man ender opp med om man ikke gjennomfører/taper aktiviteten man skal gjennomføre (Deci & Ryan, 2017). Individet gjennomfører aktiviteten med en betingelse om å enten få en belønning for sin innsats, kan være alt fra ros, til en pause etc. Eller det kan gjennomføres med en betingelse om at hvis man taper, eller ikke gjør noe riktig, vil man ende opp med, for eksempel kjeft, eller 20 push ups (Deci & Ryan, 2017). Adferden reguleres på en slik måte at dersom individet vet at betingelsen om straff eller belønning er til stede, kun da, vil individet utføre oppgaven, men som en følge av konsekvensene det bringer med seg, men ikke nødvendigvis av lyst eller interesse (Deci & Ryan, 2017). Dette kan virke på kort sikt, da det kan gjøre intensiteten høyere i en gitt tidsperiode, men vil være vanskelig, om ikke umulig, og opprettholde over tid (Deci & Ryan, 2017).

2.6 Innlemmet regulering:

Egne betraktninger rundt en selv, er drivkraften for denne typen motivasjon. Eksempler på slike egenskaper man kan trekke inn her kan være selvfølelse, stolthet og skam. Et eksempel på dette kan være at en trener trenger et sett antall utøvere for å få gjennomført en god treningsøkt, dermed ender man opp med en utøver som gjennom indre regulering finner motivasjon for å komme på trening (Mehus, 2015). En annen synsvinkel på innlemmet regulering er bakgrunnen på hvorfor man driver med trening. For noen er vekt en betydelig del av det å være fysisk aktiv, der deltakelse i fotball eller håndball skjer på grunn av ønsket om å være slank eller i god fysisk form (Mehus, 2015). Dette kan også ha positive effekter, da individet kan føle at gjennom sin handling eller sitt valg, for eksempel å hjelpe en gammel dame med å bære handleposene hennes opp trappene. Dette vil gi en gevinst i form av at man føler seg fornøyd med sin egen innsats, eller en stolthetsfølelse, som øker ens selvbilde (Deci & Ryan, 2017)

2.7 Identifisert regulering:

Identifisert regulering kan sees i lys av at individ blir motivert av ønsket om nå visse mål, noe individet ser på som svært viktig å oppnå. Selv om ikke alle treninger inneholder oppgaver som individet finner interessant eller utfordrende, er meningen med å gjennomføre disse aktivitetene at man skal bli en bedre utøver. Individet skjønner derfor meningen med øktene, selv om det ikke nødvendigvis liker å gjennomføre dem. Ser vi inn mot behovet for selvbestemmelse, har individet selv valgt å delta på disse øktene, på grunn av sine egne mål og ambisjoner. Graden av selvbestemmelse blir dermed ikke optimal, men oppnås til en viss grad, og treningen vil fortsatt ha verdi for individet (Mehus, 2015).

2.8 Integrert regulering:

Integrert regulering handler om identitet der individet velger selv å delta i en aktivitet på det grunnlag at det mener at aktiviteten skildrer dets egne identitet, som det å være håndballspiller, og alt som følger med nettopp det å være håndballspiller. Det følger med et sett verdier, noe som blir meningsfullt for individet, på bakgrunn av identitetsfølelsen, som vil øke graden av selvbestemmelse i utførelsen eller deltakelsen i en aktivitet (Deci & Ryan, 2017). I det store bildet handler det også om at disse verdiene må matche de verdiene individet har på andre områder utenfor idrettsbanen. Man deltar i idrettslig aktivitet fordi man føler at

det samsvarer med ens egen oppfatning gjennom at man ser på seg selv som en håndballspiller, i tillegg til bonusen det gir ved fellesskapet laget gir og tilbyr, samt det å holde formen vedlike og være fysisk aktiv. Det som i hovedsak skiller integrert regulering fra indre motivasjon er at det å for eksempel delta i et idrettslag, der målet ikke aktiviteten, men selve deltakelsen (Mehus, 2017).

2.9 Internalisering:

Internalisering er en prosess der utøvere “tar opp” en ide, eller en egenskap fra en annen i en gruppe, for eksempel en lærer eller trener, der denne egenskapen blir akseptert av utøverne, og blir en naturlig del av utøveren, noe som igjen regulerer hvordan utøveren handler. For eksempel kan en oppgave eller form for trening gå fra å bli sett på som uviktig eller uinteressant, til og bli en viktig del av treningshverdagen til en utøver, der disse oppgavene etterhvert vil bli mer og mer autonome. Her vil dermed ytre motivasjon gå over fra noe som gjøres som følge av en ytre påvirkning, til å ende opp med å bli selvbestemt (Mehus, 2017).

Et av de viktigste funnene som er gjort ved å bruke SDT aktivt er at man ser at å vektlegge og stimulere behovene mennesker har, kan individets motivasjon endre fra ytre motivert, til å bli indre motivert. Dette kan øke en utøvers prestasjon, hvordan utøverens selvbilde og selvoppfatning er, og på hvilket nivå utøveren vil engasjere seg i en gitt situasjon/aktivitet (Deci og Ryan, 2017).

3.0 Metode

Som metode har jeg valgt meg dybdeintervju. Grunnen til at jeg valgte nettopp dybdeintervju som metode er fordi det gir mulighet til å komme tett på intervjuobjektet, i tillegg få mer personlig kontakt enn man ville oppnådd med en kvantitativ metode. Jeg ville også bruke intervju fordi spørsmålene og svarene jeg er ute etter vil ofte ligge utenfor de svarene en får ved bruk av kvantitative metoder. Jeg vil invitere til en åpen dialog mellom meg og intervjuobjektet der situasjonen skal være avslappet slik at man oppnår en viss form for stabilitet og tillit mellom hverandre, noe et dybdeintervju vil gi muligheten til og for. En annen grunn til at jeg valgte dybdeintervju var på grunn av å få tak svar fra informantene som muligens ikke hadde vært like enkle å sette ord på ved hjelp av en kvantitativ metode, og dermed følte jeg at det ble en bedre match med tanke på min problemstilling.

I intervjuene prøvde jeg å finne en balansegang mellom det å stille konkrete spørsmål rettet mot et enkelt tema, som for eksempel om hvordan treneren legger opp treningene, samtidig som jeg prøvde å stille litt “større” spørsmål, der de kunne komme med mer egne tanker og fortelle mer rundt noen av spørsmålene.

Hvorfor velge dybdeintervju? En av grunnene til at man velger dybdeintervju som metode er fordi man har et ønske om å studere holdninger, meninger eller erfaringer hos informanten (Tjora, 2017). Man ønsker også å se saken fra informantens side, noe forskeren prøver å oppnå forståelse for informantens egne erfaringer og hendelser, der informanten på samme tidspunkt reflekterer over spørsmålene som blir stilt.

3.1 Utvalg

Mine informanter ble valgt som følge av at de deltar aktivt i et idrettslag, de er på forskjellige nivå og alder, og jeg valgte å ta to fra hvert kjønn, slik at det også kunne bli mulig å se om det var store forskjeller på svarene som hvert kjønn oppga. Mine informanter ble aktuelle kandidater nettopp på grunnlag av deres deltakelse i idretten, selv om de alle hadde passert 18 år. I min oppgave faller ikke fokuset på om man er “god” eller “dårlig”, men mer mot deres motivasjon og hva som kan være med å gjøre gleden de føler med håndball enda større, om trenerne deres vektla SDT i større grad. Informantene er deltakere på seniornivå, med et stort alderssprik i gruppa.

I oppgaven vil jeg bruke bokstaven M bak sitatene for å indikere at det er mann, og K bak sitatet når det er en av kvinnene. Utvalget blir da bestående av K1 og K2, M1 og M2.

3.2 Dybdeintervju

Aksel Tjora skriver i sin bok, *“Kvalitative forskningsmetoder”* (2017), at målet med et dybdeintervju er, 1. å skape avslappet stemning der man på forhånd, har laget spørsmål, der man sirkulerer rundt et eller flere bestemte temaer. 2. Det er meningen at man i løpet av intervju skal få intervjuobjektet til å selv reflektere rundt temaene man har i fokus. 3. Det er vanlig at man bruker eller stiller spørsmål som er åpen, det vil si åpen for diskusjon og refleksjon, dette for å få informanten til å selv ville gå mer i dybden rundt spørsmålet, og med det, også gi et bedre og mer reflektert svar. Å sette av litt ekstra tid, slik at man kan snakke bredere rundt et eller flere temaer. Dette vil gjøre at situasjonen vil bli mer avslappet, og informanten får bedre tid til å svare i retningen han mener forskeren vil. 4. Under et dybdeintervju vil man også sannsynligvis komme ut for temaer man ikke hadde sett seg ut på forhånd, noe som ikke nødvendigvis er relevant for datainnsamlingen men kan være av større eller mindre betydning for informanten. I likhet med en ordinær samtale mellom to personer, vil flyten i samtalen være avhengig av at man støtter opp utsagn underveis.

3.3 Intervjuguiden

Intervjuguiden jeg lagde ble i stor grad brukt slik den var satt opp med visse unntak der jeg enten måtte forklare spørsmålet og stille det på en annen måte, eller at jeg kunne komme med et oppfølgingsspørsmål, slik at informantene åpnet opp slik at jeg kom litt tettere på de. Sett i etterkant burde jeg nok ha latt informantene snakke enda mer enn de gjorde, og lettet litt på strukturen, eventuelt stilt spørsmålene på en slik måte at de svarene jeg ville ha kom tydeligere frem.

Det oppstod også en uforutsett hindring midt i prosessen med å skrive denne oppgaven, nemlig koronaviruset. Dette gjorde at jeg måtte tenke på smittevern, sitte litt lengre unna informantene under intervjuet, samt at jeg måtte ta to over telefon. To av intervjuene ble dermed utført ansikt til ansikt, mens to ble gjort over telefon. Det var i denne sammenhengen godt å kunne støtte seg på teknologien, slik at det ikke satte en stopper for mine muligheter med å skrive. Utfordringen der igjen ble å ikke kunne lese kroppsspråk på samme måte, og

det ble også vanskelig å skulle høre nøyaktig hva som ble sagt samtidig som det ble skrevet notater for å huske innholdet bedre (Tjora 2017).

Jeg varslet informantene om hva intervjuet handlet om på forhånd, slik at alle visste hva de gikk til, noe som er med på å bygge opp tillit. En annen ting jeg la merke til er at alle informantene ble mer ivrig under intervjuet enn de var når vi startet, noe som tyder på at interessen for feltet er stort, og de viste interesse underveis for spørsmålene.

3.4 Styrker og svakheter med dybdeintervju

Jeg har valgt å ta med styrker og svakheter med kvalitativ metode fordi det er viktig at jeg som forsker skal reflektere over mine egne valg, hvor det å se på temaet i studien fra en annen vinkel også kan være bra. Det er med på å gjøre studien mer transparent og vil dermed være med på å styrke troverdigheten i studien jeg har gjort (Tjora 2017). Jeg valgte å hente data fra to kvinner og to menn for å øke sjansen for å få forskjellige svar, samtidig som det ga meg større tilgang til flere lag, og for mer allsidighet.

Jeg kjente tre av fire informanter fra før, noe som selvfølgelig er med på å påvirke de svarene de gir meg. Enten i form av at de stoler mer på meg, men det kan også slå tilbake, om de sitter med informasjon de ikke vil jeg skal få kjennskap til (Tjora 2017). Kjennskapet til meg kan være avgjørende for at jeg fikk de svarene jeg fikk. Svakheten med at jeg valgte akkurat disse fire informantene er at de er vanskelig for andre å oppnå de samme resultatene som jeg gjorde, Jeg var også nøye med å informere om at informasjonen og svarene de gir ikke vil bli utnyttet, eller manipulert slik at noen kan ta de på det de si til meg.

En klar styrke med dybdeintervju er at man kommer tett på hverandre. Ofte får man veldig god kontakt med dem man intervjuer, samtidig som det også er en god mulighet for intervjuobjektet å føle seg trygg på deg, slik at det tør å åpne seg opp, slik at svarene man får er ærlige og nøyaktige. Det sikrer også at intervjuobjektet forstår spørsmålet, noe som bygger opp under tilliten. En annen styrke med dybdeintervju er at det ikke blir like lett å lyve eller rapportere usannheter, for eksempel hvis man sammenligner med spørreskjema, der man kan trykke hva man selv ønsker, noe som også gjør det lettere å lyve. Tar man det samme eksempelet og bytter spørreskjema med observasjon, vet man også at folks adferd endres når man vet at man er under observasjon, og det kan dermed oppstå feil i dataene man samler inn. En svakhet med dybdeintervju kan være tidsaspektet, at man tar en god del tid av

intervjuobjektets tid, og dermed krever det mer av både intervjuobjektet men også av den som intervjuer. En annen svakhet er om man feilberegner spørsmålene, dermed kan man lukke en dør som tidligere hadde latt seg åpne, hadde man ikke stilt spørsmålet på for eksempel en dårlig måte. En tredje svakhet med dybdeintervju kan være antall deltakere, da ved bruk av for eksempel et spørreskjema vil man potensielt samle mye mer data på mye kortere tid, da det krever at man setter av minst en halvtime til å snakke med den aktuelle deltakeren, kontra å legge ut et skjema på Facebook eller mail, og bare vente å se hvor mange som svarer.

3.5 Etiske hensyn

Ved bruk av dybdeintervju er det viktig å anonymisere data som er samlet inn for å bevare informantens identitet, slik at ingen skal bli utsatt for urett gjennom deltakelse i denne undersøkelsen. Informantene skal kun brukes til det formålet de er samlet inn for, og ingenting annet. Jeg presiserte at jeg ville slette opptak av intervjuene, og eventuelt om de ikke ville bli sitert på noe spesielt, noe som øker graden av anonymitet (Tjora, 2017). Alle former for navn og klubbtilhørighet har blitt utelatt.

Et annet viktig punkt jeg var nøye med å presisere var at informasjonen som blir gitt til meg ikke skal kunne skade dem på noe vis, eller hindre deres karrierer innenfor sporten (Tjora, 2017).

Som forsker må jeg også være forberedt på at noen av informantene kunne synes noen av spørsmålene var ubehagelige eller som inneholdt temaer de ikke liker å snakke om (Tjora, 2017). Selv om denne oppgaven ikke var laget med hensikt å ta opp slike temaer er det fortsatt viktig at jeg som forsker tenker over slike ting.

4. Analyse

4.1 Utøvernes motivasjon

På spørsmål om hvorfor de driver på med håndball svarer alle at det som gjør at de fortsetter å spille håndball er fordi de synes det er gøy. Det at alle svarte raskt at hovedgrunnen for å drive med håndball er at de synes det er morsomt. «*Målet med treningen er fordi håndball er gøy*» M1.

I informantenes svar mener jeg å finne en stor grad av indre motivasjon, felles for alle informantene (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Når jeg sammenholder informantenes beskrivelse av deres ønske om å trene håndball med hvordan Deci og Ryans teori, der aktiviteten som skal gjennomføres oppfattes som interessant, og tilfører glede, der deltakelse i selve aktiviteten er målet. Aktiviteten blir premie i seg selv, uten at det er lovnad om belønning om aktiviteten gjennomføres. Alle informantene er dermed til en viss grad indre motiverte i utgangspunktet til å drive aktivt med håndball, men jeg skal videre se nærmere på, og avdekke, flere faktorer som kan spille inn på deres motivasjon, ut ifra deres egne svar, og hva treneren kan gjøre for å endre motivasjonen deres fra en ytre grad til en mer indre grad av motivasjon med relativt enkle justeringer sett i lys av SDT.

4.2 Selvbestemmelse

Deci og Ryan vektlegger selvbestemmelse i større grad enn kompetanse og tilhørighet (Skaalvik & Skaalvik, 2017), hvor mye av hovedpoenget er at individet føler frihet og at valget av aktivitet er frivillig, og har en større plass hos individets interesser. Noe av det informantene var veldig tydelige på var at interessen for håndball var stor, og det var derfor de møtte opp så ofte. Graden av selvbestemmelse er høy, de ønsker å dra på trening fordi de synes håndball er gøy å holde på med.

Som nevnt over vektlegges behovet for selvbestemmelse høyest i SDT.

Selvbestemmelse omhandler i stor grad at man føler man selv har en stemme og at man har en følelse av at det man sier blir tatt imot og lagt vekt på, av for eksempel en trener. Atferden knyttet til selvbestemmelse er i stor grad frivillig, altså at det innehar en viktig plass i interessen hos individet. Egne valg er også viktig i denne sammenhengen (Skaalvik & Skaalvik, 2017). «*Alltid interessert meg for håndball, morsomt, veldig gøy å komme på trening*» K2.

Det er også viktig å skille mellom aktivitetene som blir gjort, og bakgrunnen for disse aktivitetene. Deci & Ryan skiller disse aktivitetene inn i aktiviteter som blir gjort på bakgrunn av en form for ytre påvirkning, en straff, belønning etc. De kaller denne kategorien for ytre

kontroll. Motsatt av denne formen er selvbestemt aktivitet, der utførelse av en aktivitet gjennom selvbestemmelse kalles indre kontroll (Skaalvik & Skaalvik, 2017). I eksemplet der informantene svarer på at de liker håndball og synes det er artig, mener jeg å se en høy grad av selvbestemmelse, frihet og at de selv oppgir å ha en indre driv, nettopp fordi målet er å drive med håndball, aktiviteten er hovedmålet, og individet bestemmer selv at det vil på trening, uten en ytre påvirkning, da dette ikke ble nevnt som pådriver for deltakelse på det første spørsmålet av noen av informantene.

Informant K2, nevnte at i deres gruppe hadde treneren tatt initiativ til å danne en sosialkomite. «*Vi har en sosialkomite. Han mente at vi skulle ha det så vi skulle få et bedre miljø*» K2. Her forsøker treneren å gjøre et tiltak for at graden av selvbestemmelse skal gå opp blant utøverne. Han har muligens sanset at det mangler involvering fra spillerne, noe som kan være et godt grep for å øke graden av selvbestemmelse, behovet for selvbestemmelse blir da mer tilfredsstilt slik at hver enkelt utøver skal føle seg mer sett, og hørt. Dette er et godt tiltak, som også treffer godt sett inn mot SDT (Deci og Ryan, 2017), der han spesifikt går inn for å tilfredsstille utøvernes behov for selvbestemmelse.

4.3 Kompetanse

Flere av informantene oppga også at de følte håndballen var en arena der de hadde en bedre forutsetninger for å lykkes, og de rapporterte om en mestringsfølelse på treningene.

” *Om andre ting i livet ikke går like bra er det godt å komme til håndballen der jeg bidrar mye.* ” M2.

Dette gjenspeiler følelsen M2 har for å komme på trening, der mestringsfølelsen er enorm, og kan gjøre en forskjell i hans hverdag. Dette støtter opp under hvordan (Deci og Ryan, 2017), beskriver mestring som en viktig faktor for høyere grad av indre motivert adferd.

Informantene selv mener sine ferdigheter er gode nok for å lykkes innenfor rammene på trening og kamp, samtidig som trenerne velger øvelser som passer utøvernes nivå, slik at ingen faller utenfor. Her mener jeg å se eksempler på at utøvernes motivasjon blir en indre motivasjon ifølge SDT, vil også omgjøre deres motivasjon til en mer indre motivasjon, i og med at behovet for kompetanse blir tilfredsstilt på en slik måte at informantene opplever en mestringsfølelse når de kommer på trening. K2 rapporterte dog at mye av grunnen til at hun ikke var like motivert for å trene håndball var at hun følte nivået på gruppa hun hadde blitt en del av var for høyt. Dette kan knyttes direkte inn mot det (Deci og Ryan, 2017) skriver, siden kompetansen ikke ligger til grunn, blir motivasjonen skrudd “opp-ned”, og det som skal gjøre en utøver mer indre motivert for å trene, fungerer motsatt, og motivasjonen hennes gikk også

ned. Sammenligner vi med det hun oppga som “sin gruppe”, følte hun at hun passet bedre inn, og det var mer fokus på lek og ha det moro, og hun følte seg mer hjemme i den gruppa, både med tanke på kompetanse, men også på grunn av tilhørigheten til gruppa.

“Ja både og, i min gruppe føler jeg på mestringen, de er mer på mitt nivå. På 2.div er det verre, jeg føler jeg ikke har noe å bidra med i den gruppen. De er veldig gode i forhold til våre spillere, det er stor forskjell på ferdigheter.” K2

Her går hun konkret inn på at hun føler nivåforskjellen er stor mellom “hennes gruppe” og den nye, store gruppa hun er blitt medlem av. Hun oppfatter de eldre medlemmene av gruppa som sterkere og at de har bedre ferdigheter, noe som går ut over hennes mestringsfølelse, og derfor også ut over hennes indre motivasjon for å komme på trening.

Sammenligner vi dette med hva K1 og M2 sier, kommer det to helt andre svar, da de to rapporterte en svært høy grad av mestring, og nevnte det spesifikt, både som et poeng på hvorfor de valgte håndball over andre aktiviteter, men også da det gir dem en ekstra boost for å komme på trening, da mestringen øker deres motivasjon. Dette samsvarer også perfekt med hvordan (Deci og Ryan, 2017) beskriver hvordan en mestringsfølelse vil ha innvirkning på individets selvbilde og dermed også motivasjonen for å komme på trening.

4.4 Tilhørighet

Når det kommer til tilhørighet, hadde M2 dette å si om hvordan han føler tilhørighet til laget.

“Synes det er gøy, aldri hatt noe mål om å bli landslagsspiller, alltid vært et mål at vi skal få klubben opp i 1 div, og jeg føler på en sterk tilhørighet til klubben. Jeg og en til er de eneste “originale” igjen.” M2

Her kommer M2 med et innspill på hvorfor han deltar så aktivt i treningssammenheng. Han sier selv han føler på en tilhørighet til gruppen, nettopp fordi han har vært så delaktig i gruppa, gjennom mange år. Han er også en av to originale igjen fra guttelaget, noe som også vil støtte opp under tilhørigheten til laget, da det er det eneste laget han har spilt aktivt for, og har deltatt jevnlig siden han var liten (Mehus, 2015). Hans motivasjon blir dermed flytte over på en mer indre grad, i samsvar med hans følelse av kompetanse og hvordan han oppfatter sin rolle i laget, altså at han har mye makt gjennom sin rolle i laget, noe som også øker hans grad av selvbestemmelse.

Et annet poeng sett i samme påstand fra K2 er at hun også sliter med å finne tilhørighet til den større gruppen, noe hun også ga uttrykk for selv:

“Det å trene med 2.div. Mye forskjellig spillere i en gruppe med stor aldersforskjell. Gjør det vanskelig å vite hva man skal forholde seg til, med tanke på trenere, hvordan man skal spille

etc. Man vet ikke helt hva man kommer til. Skaper usikkerhet, med tanke på nivå, alder, og det gjør det hele litt forvirrende.” K2

Her ser vi at hun spesifiserer seg inn mot kompetanse og tilhørighet. Kompetansen blir borte på grunn av alders og nivåforskjellene i gruppa, hvor også tilhørigheten blir vanskeligere å forholde seg til, på grunn av mangel på kontroll over hvem som kommer på trening, hvor mange, og hvilke trenere som kommer. Behovet for tilhørighet blir i mindre grad tilfredsstilt, da når hun kommer på trening sammen med mange hun ikke har så god kjennskap til, noe hun selv ga uttrykk for at gjorde det mer vanskelig for henne på disse treningene (Skaalvik og Skaalvik, 2017). Treneren kunne i denne sammenhengen ha delt opp gruppa bedre, eller i mindre grupper, slik at behovet for tilhørighet igjen blir tilfredsstilt i en slik grad at motivasjonen til K2 blir flyttet nærmere indre motivasjon.

Alt dette vil jo ha innvirkninger som på kort sikt vil være avgjørende for hennes nåværende motivasjon, men som over tid nok vil bedre seg, om treneren legger opp til at de nye medlemmene i gruppa skal ivaretas på en annen måte, eventuelt at gruppa deles opp annerledes.

4.5 Ytre regulering

Et eksempel på ytre regulering fra informantene er

“Trenerne har et tema de har bestemt seg for, for en aktuell uke. Denne uken har vi vært dårlige på noe i kamp, jobbe med det på trening for å forbedre i kamp.” M1

Dette eksemplet kan knyttes opp mot ytre regulering da teamet på treningene baserer seg på hvordan resultatet ble i kampene som allerede har vært (Deci & Ryan, 2017). Det blir knyttet mot “straff”, da utøverne må forbedre det de var dårlige på i helgas kamp, og belønningen blir et godt resultat på den neste kampen.

«Vi har inntrykk av at vi har spilt en grei kamp, får høre i garderoben etterpå at vi burde ha vunnet, dere var ikke gode nok i dag.» M2

Her har vi nok et eksempel på ytre regulering. Dette sitatet er tatt ut ifra kampsammenheng, som et eksempel på hvordan treneren gir tilbakemelding etter et tap. I eksempelet M2 gir oss har de tapt en kamp, og får kjeft fordi de ikke var gode nok. Motivasjonen til utøverne kan da bli flyttet fra en grad av indre motivasjon, over til en mer ytre grad, da treneren gir negative tilbakemeldinger til spillerne etter en tapt kamp, noe som kan sees på som en form for straff for utøverne (Deci og Ryan, 2017).

«Vi hadde et møte om at man kan delta på det man vil, to obligatoriske og en trening der vi kan delta på 2.div. Det var først frivilig, men så følte jeg et større press for å delta også i

2.div for å få spille kamper.» K2. Her et også et interessant eksempel på ytre regulering. K2 snakker først om at treningene der de skulle trene en gang i uka med seniorlaget i utgangspunktet er frivillig, men hun følte på et press for å delta på disse treningene etter hvert, med tanke på spilletid i kamp. Her er belønning og straff delaktig på bakgrunn av frykten for å ikke få spille kamper. Belønningen for å komme på disse treningene er å få spilletid i kamp, og straffen, om man velger å ikke delta på trening, er at man mister plassen sin til noen andre på laget. Sett i lys av SDT vil denne formen for ytre påvirkning ha negativ innvirkning på individets indre motivasjon, da valget om å delta fjernes, for frykten for å ikke få være med på kamp overtar for selvbestemmelsen. Behovet for selvbestemmelse svekkes da betraktelig (Deci og Ryan, 2017)

4.6 Innlemmet regulering

“Alle er såpass ivrig at vi vil trene så mye, jeg føler vi må trene så mye for at vi skal nå målet om å rykke opp.” K1

Her kan vi trekke klare paralleller inn mot ytre motivasjon, og mer målrettet inn mot innlemmet regulering, da gruppa har satt seg et mål om et opprykk, noe som vil påvirke motivasjonen til utøverne for å komme på trening. Sammenlignet med tidligere svar, endres her motivasjonen, fra å være indre motivert, til en ytre påvirker. Sett inn mot SDT vil motivasjonen individet har for å utføre aktiviteten, som det finner utfordrende og morsomt, til å potensielt handle om at man møter opp på grunn av de andre på laget. Det blir også nevnt at K1 heller ikke vil skuffe laget, og møter opp for at treneren og laget skal få best mulige rammer for å utvikle seg mot deres felles mål. Her kan også innlemmet regulering trekkes inn, der K1 kan føle på at det å ikke delta vil gjøre at laget blir dårligere, og treneren trenger et visst antall utøvere for å få gjennomført sitt opplegg best mulig (Mehus, 2015). Fokuset på det å skulle gjennomføre aktiviteten blir mindre selvbestemt, noen kan også kjenne på skyldfølelse for å ikke møte på trening, og sett i lys av SDT vil dette gjøre utøverne i gruppa mer ytre motivert for å komme på trening (Mehus, 2015).

Nok et eksempel på innlemmet regulering:

«Artigere å trene sammen, når vi får beskjed om trening så møter vi opp, vil ikke skuffe andre på laget, har bot hvis du ikke kommer» K1

Her vil også innlemmet regulering spille en rolle, da K1 ikke ønsker å skuffe de andre på laget gjennom å ikke møte opp på trening. Motivasjonen for å møte opp på trening faller da bort fra

eget ønske om å komme på trening fordi håndball er gøy, og flyttes fra indre motivert til innlemmet regulering (Deci & Ryan, 2017).

4.7 Identifisert regulering

Her fant jeg et konkret eksempel på hvordan et mål, satt av en selv eller en gruppe, motiverer utøverne til å komme på trening. K1 beskriver at alle er motiverte av å vinne, og styret i klubben ønsker at gruppa skal rykke opp en divisjon. *“Alle vil at vi skal rykke opp, inkludert styre i klubben” K1*

Dette er et eksempel på identifisert regulering, da motivasjonen til utøverne i denne gruppa avhenger av, og er rettet mot, om de klarer å nå dette målet om opprykk, eller ikke. Det ble også tydelig vektlagt et ønske om å vinne i spillergruppa: *“Alle vil vinne”*. Det er dermed viktig for individene i gruppa at man vinner. Målet til utøverne i gruppa er at man skal vinne mest mulig kamper, slik at man rykker opp, og dermed blir utøverne motivert av dette ønsket (Mehus, 2015).

“Hvis vi har kjedelig øvelser lenge, for eksempel, åttetall i tolv minutter. Siden jeg vet at vi skal gjøre dette, blir jeg sur på grunn av at jeg ikke synes det er noe gøy. Er det over en kort periode går det greit, da tenker jeg ikke over det. Akkurat det kan endres, jeg sier ifra at dette varer for lenge. Noen sliter kanskje med å gjøre øvelser, men jeg skjønner at de må gjøres.” K1

Her er nok et eksempel som bygger opp under dette, da K1 sier selv at hun forstår hvorfor øvelsene må gjøres, men at hun synes det til tider kan bli kjedelig. Her skjønner hun da poenget med oppgave, den skal gjøre at de blir bedre som spillere og lag, men hun liker ikke å gjennomføre aktiviteten i særlig grad (Mehus, 2015).

4.8 Integrert regulering

I svarene jeg fikk fra informantene mine var det ikke mye å hente ut fra dette punktet. Ingen av informantene nevnte spesifikt at de så på det å spille håndball som en del av sin identitet, eller vektla i særlig grad at verdiene de har fått med seg gjennom deltakelse i håndball hadde gjort aktiviteten mer interessant, eller gitt dem en større grad av selvbestemmelse.

4.9 Internalisering

Jeg stilte informantene et spørsmål om de hadde noe som er viktigere for dem nå, enn det var når de var yngre, og da fikk jeg dette svaret fra M1:

“Han ene har sagt det med å ha fokus på å trykke i rom. Han har sagt det så mange treninger

på rad, og nå først ser jeg alvoret med hvor stor forskjell det gjør. Nå har jeg mer fokus på det etter at jeg selv har forstått poenget.” M1

Dette er et klart eksempel på at en trener har vektlagt en del av spillet som han mener er viktig, der informanten ikke helt har forstått poenget med hvorfor det har blitt vektlagt i like stor grad som det har blitt gjort. Som han selv sier, er dette noe han nettopp har sett nytten av, etter mange forsøk fra treneren til å få informanten til å forstå hvorfor dette er viktig.

Trenerens ytre påvirkning har dermed blitt en naturlig del av treningshverdagen til M1, og vi kan dermed si at motivasjonen for å trykke i rom har endret seg, og blitt mer selvbestemt, da informanten ser selv hvordan dette har endre hans kompetanse på banen (Deci og Ryan, 2017). Også ut ifra egne erfaringer som spiller vet jeg at prosessen før spiller oppfatter nytten eller meningen med gjennomføringen av en gitt aktivitet, kan ta lang tid. Som trener er det alltid vanskelig å få alle til å internalisere verdiene du ønsker, noen klarer kanskje heller ikke å ta til seg budskapet du prøver å få gjennom, men når internaliseringen har skjedd vil behovet for selvbestemmelse bli tilfredsstilt i en mye høyere grad, da individet selv tar initiativ til gjennomføringen, noe eksempelet med M1 er et uttrykk for.

5.0 Avslutning:

Problemstillingen for oppgaven er som følger: *Hvordan skape indre motivasjon hos håndballspillere, ifølge spillerne selv, og hva som trener gjøre for å skape/endre denne motivasjonen?*

I intervjuene sier hver enkelt informant at det som gjør at de kommer på trening er at de synes håndball er gøy, noe som gjør at deres motivasjon for å komme på trening kommer ifra aktiviteten i seg selv, og ikke en ytre faktor eller ytre påvirker. Dette støttes opp av informantenes vektlegging av det sosiale som foregår i laget, og at håndballen er en arena der de føler en mestringfølelse når de trener. Dette samsvarer med det SDT trekker fram som viktige faktorer for det å oppnå en indre form for motivasjon. Selv om alle informantene svarte at de i utgangspunktet møter opp på trening på grunn av at de synes det er gøy, var det flere faktorer som peker mot at deres motivasjon også ble påvirket mot en ytre grad av motivasjon, med flere eksempler på ytre regulering, innlemmet regulering, identifisert regulering, og integrert regulering. Hovedfunnet i min oppgave blir da at alle informantene startet med en indre grad av motivasjon, men at flere faktorer og variabler spiller inn samtidig, slik at motivasjonen endres til en ytre grad.

Funnene tyder på at det oppstår ulike typer motivasjon for utøverne forårsaket av trenerens valg av tilnærming. En utfordring for trenere i lys av spillernes svar er begrensningen i størrelsen på gruppa som skal trenes for å oppnå å finne eller trigge den riktige motivasjonen for spillerne. Utfordringen hos en trener vil variere mellom å treffe alle i gruppa slik at alle føler på at de mestrer det de trener på, samtidig som utøverne opplever å ha tilhørighet og medbestemmelse i gruppa og på trening. Antall utøvere kan variere voldsomt, noe flere av informantene også gir uttrykk for. For eksempel sier M1: *“Det spørres på hvem som er trener. Er det fellestrening og mange på trening, føler jeg at jeg ikke når fram, men når vi har aldersbestemt trening føler jeg at vi har kommet med forslag, kunne gjort dette.”* K2. Om det er “for mange” utøvere i en gruppe kan dette være med på å påvirke utøvernes motivasjon. Når behovet for medbestemmelse (Deci og Ryan, 2017) skal tilfredsstilles i en stor gruppe, blir det vanskeligere å nå fram i gruppa på grunn av antallet, noe som vil gå på bekostning av utøvernes medbestemmelse, grunnet at det blir flere å ta hensyn til, flere meninger, og for en trener blir det vanskelig å gjøre alle fornøyd. Ser vi inn mot behovet for å vise kompetanse blir også dette vanskeligere da det er flere å konkurrere mot, nivået kan variere på de andre utøverne i gruppa, noe som vil gjøre at man møter noen med langt bedre ferdigheter enn en selv har. Dette vil også kunne slå motsatt ut, at noen utøvere ikke får nok utfordringer på trening, og derfor ikke får ytet maks (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Litteraturliste:

Amarose, A.J. & Anderson--Butcher, D. (2007): Autonomy--supportive coaching and self--determined motivation in high school and college athletes: A test of self--determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654--670.

Deci, E.L, Ryan, R. M. (2017) *Self Determination Theory Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guildford press: New York.

Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad, P. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal.

Goudas, M. & Biddle, S. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9(3), 241-250.

Høigaard, R. (2008) *Gruppedynamikk i idrett*. Høyskoleforlaget: Kristiansand

Imsen, I. (2005). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Jacobsen, A.M. (2012) *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Idrottsforum. Hentet fra: <http://idrottsforum.org/jakobsen121010>

Mehus, I. (2015) *Trenerroller* Fagbokforlaget: Bergen.

Skaalvik, Einar, M. Sidsel Skaalvik (2013) *Skolen som læringsarena selvoppfatning, motivasjon og læring*. Universitetsforlaget: Oslo.

Tjora, A. (2017) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Gyldendal norsk forlag AS: Oslo.

Vedlegg 1: Intervjuguiden jeg brukte

Spørsmål:

- 1) Hvor ofte kommer du på trening i uka? Hvorfor ikke mer/mindre?
- 2) Har du noen tanker om hvorfor du gjør det? Har du et mål med treningen?
- 3) Hva mener du treneren legger opp til når det er trening?
- 4) Føler du at du har mulighet til å påvirke hvordan treningene er/gjennomføres, får du komme med innspill til gjennomføring?
- 5) På hvilken måte bestemmer du selv hvordan din treningsuke ser ut?
- 6) I din treningshverdag, hva er det som får det til å velge håndball foran andre idretter/aktiviteter?
- 7) Hvilke forberedelser har/gjør du før du skal på trening/kamp? Hvorfor gjør du akkurat dette?
- 8) Opplever du mestring på treningene?
- 9) Er det mye/noe du misliker med treningen? Noe som bør endres?
- 10) Hvorfor misliker du akkurat det? Føler du du ikke mestrer det?
- 11) Når du utfører en handling, vil du si at treneren er flink å oppmuntre/rose valg, innsats eller lignende?
- 12) Er medspillerne med på å gi positiv tilbakemelding? Hvilken følelse ga dette? Var dette annerledes enn når du får skryt av treneren?
- 13) Hvordan ser du på din egen framgang med tanke på ferdigheter? Kanskje si noe om tidsperiode, siste halvår, siste år eller noe sånt?
- 14) Føler du at når du kommer på trening er du en del av et utviklende og morsomt miljø? Hvilke av disse to er mest framtreddende?
- 15) Hvordan legger trener til rette for at dere skal ha det bra? Hva slags tiltak bruker treneren?
- 16) Hvordan løser dere konflikter? Hvordan griper treneren inn i konflikter som oppstår?
- 17) Hva er viktigst for deg at lagkameratene gjør?
- 18) Har du god kontakt med treneren? Føler du at han/hun gir det støtte/oppmuntring? Gi meg et eksempel på når og hvordan treneren har gitt deg støtte.
- 19) Hvordan ledes øktene på trening?
- 20) Har du noen gang vært uenig med treneren din? Hvem fikk viljen til slutt?
- 21) Hvordan tilbakemeldinger får dere fra treneren i medgang? Motgang?
- 22) Vektlegger treneren din resultater eller utvikling som viktigst? På hvilken måte?

23) Har noe/noen øvelser treneren har lagt vekt på blitt viktigere for deg nå enn når du var yngre? Er det en del av treningen som har blitt viktigere for deg nå enn tidligere?