

Julie Heiervang Johnsen

Veileder: Nils Petter Aspvik

Betydningen av idrett for personer med funksjonsnedsettelse

Tilhørighet kan bidra til å øke motivasjonen, på hvilken måte?

Trondheim Mai 2020

Antall ord: 5875



«Jeg vil tippe at alle som har trent i mange år i samme idrett, kan si med hånda på hjerte at de kommer tilbake på grunn av miljøet og at de har det trivelig på trening. Jeg hadde ikke kjørt over 1t om jeg ikke hadde trivdes på trening»

Forord

To fine og lærerike år på idrett og samfunnsvitenskap går mot slutten. Gjennom de to årene har jeg utviklet meg på mange ulike områder samt fått mer kunnskap om hva jeg ønsker å gjøre videre. Selv om årene har gått til mye lesing, sitter jeg igjen med mye verdifull kunnskap.

Jeg vil rette en stor takk til alle informantene som tok seg tid til å stille opp til denne oppgaven. Takk for at dere ville dele deres historie og erfaringer med meg. En liten takk til Norges idrettsforbund som hjalp meg med å komme i kontakt med aktuelle grupper.

Proessen har vært krevende, men veldig spennende. Semesteret ble annerledes med tanke på Covid-19. Forskningen ble noe alternativ når samfunnet hadde «lockdown».

Videre vil jeg si takk til alle rundt meg som har stilt opp med både motiverende ord og mat levert på døra. Spesielt til Ingrid, du har vært min klippe i denne prosessen. Takk til familien som har vært så tålmodig med meg i denne perioden. Uten dere hadde ikke denne oppgaven vært mulig.

Stor takk til min veileder Nils Petter Aspvik for gode tilbakemeldinger og faglig kompetanse. Takk for at du klarte å pushe meg i gang.

Trondheim, 20. mai 2020

Sammendrag

Bakgrunn: Grunnlaget for at jeg ønsker å fordype meg i dette temaet er at jeg har en stor interesse innenfor alt i paraidretten. Min personlige mening er at det å drive med paraidrett er en større prestasjon enn for de som bedriver funksjonsfrisk idrett. Jeg ble derfor veldig interessert i å høre mer fra de som er aktive og hvordan treningsmiljøet er.

Metode: Det ble gjennomført en kvalitativ studie med fire intervju med fokusområde på betydning og tilhørighet. Her ble lydopptaker benyttet samt Word ved transkribering. Google Scholar og fagbøker ble også anvendt for innhenting av relevante referanse.

Diskusjon: Gjennom diskusjonen har det blitt løftet frem bruken av selvbestemmelsesteorien satt opp mot tilhørighet, autonomi og kunnskap da dette har en ringvirkning på motivasjonen i idretten.

Avslutning: En rød tråd gjennom hele oppgaven har vist seg å være betydningen av tilhørighet, da dette gjenspeiler seg i alle de utvalgte områdene. Tilhørighet har vist seg gjennom informantene å være en viktig faktor for motivasjon og samhold. Videre blir det belyst gjennom intervjuene at tilhørighet i idretten er en utmerket arena for utveksling av erfaringer.

Innholdsfortegnelse

<i>Forord</i>	2
<i>Sammendrag</i>	3
Introduksjon	5
Paraidrett	6
Problemstilling	6
Bakgrunn for valgt problemstilling	7
Teori	7
Selvbestemmelsesteorien	7
<i>Motivasjon</i>	9
Indre motivasjon	9
Ytre motivasjon	9
Metode	10
Gjennomføring av intervju	12
Dybdeintervju	12
Validitet, reliabilitet og generalisering	13
Etikk	13
Transkribering	14
Diskusjon	15
Behovet for autonomi	15
Behovet for kompetanse	17
Behovet for tilhørighet	18
<i>Avslutning</i>	21
<i>Kildehenvisning</i>	23
<i>Vedlegg</i>	25

Introduksjon

Det at en utøver fortsetter å drive med idrett er ikke en selvfølge. Det å snakke om motivasjon er og vil alltid være sentralt når vi snakker om betydningen av idrett. Vi vet alle at motivasjonen går opp og ned som berg og dalbane. Motivasjonene er ikke alltid like lett å styre. Alle mennesker er bygget slik at vi er avhengig av at de grunnleggende behovene, som mat og drikke, er dekket før andre behovene kan bli tilfredsstilt, slik som motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Identiteten våres kan som oftest blir påvirket av hvor motivasjonen vår ligger på de ulike aktivitetene (Lillemyr, 2007).

Det er viktig med en aktiv hverdag. Fysisk aktivitet har den effekten på kroppen at den har en positiv effekt på hjernen i form av at den reduserer angst og forbedrer søvn. Når man trener blir man andpusten og pulsen går opp. Denne prosessen er viktig slik kroppen kan holde deg frisk. Den styrer reguleringen av blodsukkeret og blodfettet samt senke blodtrykket (Helsedirektoratet, 2015). Helsedirektoratet (2015) skriver videre at fysisk aktivitet kan også ha en positiv påvirkning på humøret noe som også bidrar til økt trivsel som igjen kan bidrar til bra et bedre samhold, på for eksempel i en treningsgruppe.

Det er rundt 10 000 funksjonshemmede som er med i idrettslag i Norge. NIF har et tett samarbeid med særforbundene for å klare å rekruttere enda flere barn, unge og voksne i fysisk aktivitet. NIF har som mål å at alle, uansett alder og funksjon, skal føle seg velkommen og ha en tilhørighet til idretten (Midtsundstad, 2017).

Skaalvik and Skaalvik (2013) skriver at det finnes mange ulike teorier om motivasjon. En del av teoriene går litt imot hverandre, men på den andre siden er det flere som overlapper hverandre. Denne oppgaven tar for seg Ryan and Deci (2000) sin selvbestemmelsesteori (SDT), for å belyse temaet rundt motivasjonen for idretten. Den tar for seg tre behov; tilhørighet, kompetanse og selvbestemmelse.

Paraidrett

I denne oppgaven har jeg tatt utgangspunktet i personer som er bevegelseshemmede. NIF skriver at det kan både være permanent eller over en periode. Årsakene kan være beinbrudd, medfødte fysiske forhold eller andre skader (NIF).

I 2010 definerte NIF funksjonshemning som:

Alle i særiddretsgruppen som driver med idrett, men som på grunn av varig sykdom, skade eller lyte eller på grunn av avvik av sosial art er vesentlig hemmet i sin praktiske utførelse av idretten. Dette kan være bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede (Elnan, 2010).

Alle utøvere som skal drive med paraidrett, må klassifiseres. Dette er en måte å strukturere funksjonshemningen for utøvere i konkurranseidretten. Det er forskjellig klassifiseringsregler for hver idrett hvor de viktigste funksjonene som påvirker prestasjonen, blir identifisert. Minstekrav for funksjonshemning er ulik fra idrett til idrett. Det vil si at en kan oppfylle kravene i en idrett, men ikke en annen (NIF). Gruppetilhørighet blir sett på som en viktig faktor som kan styrke personene innad i gruppen (Goodwin et al., 2009).

Den dag idag blir Paralympics muligens sett på som en av de viktigste arrangementene som styrker synet for å rettferdiggjøre de med funksjonshemning. Paralympics bidrar til å bryte ned fysiske og sosiale barrierer som en person med funksjonshemninger kan oppleve (Peers, 2012). Det har også bidratt til at utøverne som deltar på Paralympics blir sett på som eliteutøvere (Gold & Gold, 2007). Brittain (2012) mente at Paralympics var en arena hvor de kunne vise andre at de også kunne utøve idrett. Det var også en arena for å inspirere andre personer med funksjonshemning til å starte med idrett.

Problemstilling

Problemstillingen jeg har valgt å gå dypere inn i er:

Tilhørighet kan bidra til å øke motivasjonen, på hvilken måte?

For å besvare denne problemstillingen skal jeg først ta for meg Deci og Ryan til selvbestemmelsesteori sammen med indre og ytre motivasjon. Videre skal jeg forklare

metodiske valg for oppgaven. Til slutt skal jeg diskutere meg gjennom selvbestemmelsesteorien for å besvare problemstillingen

Bakgrunn for valgt problemstilling

Gjennom hele oppveksten har jeg alltid hatt lite kunnskap om paraidrett. Det var bare noe man hørte om fra andre. Jeg kjente ikke noen som hadde funksjonsnedsettelse eller som drev med paraidrett. Etterhvert som jeg ble eldre ble jeg kjent med en som drev med paraidrett på landslagsnivå. Han fortalte at gjennom hele oppveksten har han blitt tatt mye ut av gymtimene pga. begrensningene sine. Dette resulterte i at han slet med å føle tilhørighet til klassen og hadde derfor ikke så mange venner. Jeg mener selv at det er en større prestasjon å drive med paraidrett på høyt nivå, enn det er for å funksjonsfriske. Jeg ble derfor veldig interessert i å høre mer fra de som driver med paraidrett og hvordan treningsmiljøet rundt de er.

Teori

Selvbestemmelsesteorien

Jeg har i denne oppgaven valgt å ta for meg Ryan and Deci (2000) sin anerkjente motivasjonsteori Self-Determination Theory (SDT). Oversatt til norsk blir det selvbestemmelses teorien. Videre i oppgaven kommer jeg til å bruke forkortelsen SDT. Ifølge pedagogisk litteratur skiller vi mellom to motivasjoner, indre og ytre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Ryan and Deci (2000) løfter frem tre psykologiske behov som må tas i betraktning for å kunne forstå motivasjonen til mennesket. De tre behovene er kompetanse, autonomi og tilhørighet. Det har vist seg at denne teorien kan være nokså anvendelig for å forstå motivasjonen innenfor idrett og fysisk aktivitet (Amiot, Gaudreau, & Blanchard, 2004; Saebu, Sørensen, & Halvari, 2013).

Autonomi

Autonomi, også kjent som selvbestemmelse, blir sett på som en viktig faktor for den indre motivasjonen. Autonomi kan forklares som «oppfattelsen av at en selv er opphavet eller kilden til egne valg og handlinger» (Deci & Ryan, 2004). Du er selv opphavet for valgene du tar om du velger å delta eller ikke (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Videre sier de at dersom den

ytre kontrollerte motivasjonen er stor vil det undergrave den indre motivasjonen. De bestemmer da ikke fullt og helt over hva de ønsker å gjøre.

Kompetanse

For å kunne klare å gjennomføre en ny øvelse eller aktivitet, trengs det en viss grad av kompetanse (Lillemyr, 2007). Følelsen av kompetanse er en viktig faktor for drivkraften til det å engasjere seg til oppgaver som er mer utfordrende. Dersom personen opplever mestring ved god kompetanse, kan det tenkes at det vil øke sjansen for gjentakelse av aktiviteten. På motsatt side vil de som ikke føler kompetanse og ikke får til oppgaven, ha større sjanse for å ikke ønske å fortsette (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Det blir argumenter for at treneren sitt fokus i laget har stor betydning på motivasjonen (Vallerand, 2007). Det skilles i hovedsak mellom to like trenerstiler, Prestasjons- og mestringsorientert miljø.

Prestasjonsorientert blir sett på som et miljø med fokus på å vinne og blir som oftest sammenkoblet med ytre motivasjon. Mestringsorientert har mer fokus på all idrett som blir sammenkoblet med den indre motivasjonen (Høigaard, 2008; Skaalvik & Skaalvik, 2013). De faktorene vil også ha en effekt på gruppekohesjonen, både positivt og negativt (Høigaard, 2008).

Tilhørighet.

Det er viktig for en person å føle seg trygg og ha nærhet med de rundt seg, behov for kjærlighet (Maslow, 1970). For at personen skal føle på den tryggheten og tilhørigheten handler det i hovedsak om å gi og motta omsorg (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Dersom relasjonene i laget er bra, vil det ha en positiv virkning på alle (Vallerand, 2007). Det vil også gi bedre samhold i gruppen og øke gruppekohesjonen slik at motivasjonen holder seg oppe (Høigaard, 2008). Personer som føler et sterkt bånd til en gruppe, har ofte god støtte rundt seg. Dette gjelder ofte personer som har nylig ervervet funksjonshemming. Dette fordi de kan søke personer med samme eller like utfordringer som de selv (Goodwin et al., 2009). Tilhørighet kan også bli sett på «emosjonell støtte». Både tilhørighet og emosjonell støtte handler begge om å bli likt, bli verdsatt og respektert (Skaalvik & Skaalvik, 2013). De skriver videre at følelsen man får av tilhørighet samt følelsen av gjensidig respekt øker og fremmer motivasjonen samt bedrer den mentale helsen.

Motivasjon

Indre motivasjon

Indre motivasjon er den drivkraften du har når du gjennomfører en aktivitet fordi du synes det er gøy, uten at det skal verken ha en positiv eller negativ effekt (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Dette skyldes at selve utførelsen av aktiviteten er tilfredsstillende for personen som gjennomfører den. Her kan man oppnå lykke og kunnskap (Steen-Johnsen & Neumann, 2009). En vis man med navnet Csikszentmihalyi, omtalte formen for indre motivasjon som «Flow». Flow er også kjent som flytsonen (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Når man er i flytsonen er det ikke uvanlig at personen glemmer av tid og sted. Dette har størst sjanse for å skje når han eller hun gis mulighet til selvstendig valg (selvbestemmelse) samtidig som vedkommende føler at egne ferdigheter ikke setter en stopper for utførelse (kompetanse) (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Ytre motivasjon

I motsetning av indre motivasjon, er ytre motivasjonen å oppnå goder, ikke for å oppnå glede og tilfredsstille (Ryan & Deci, 2000). Den ytre motivasjon kan både ha positive og negative faktorer som gjør at aktiviteten blir gjennomført. Positivt i form av penger ved gode prestasjoner og negativt ved frykt for straff ved dårlige prestasjoner. Dette er en type motivasjon som ikke kan styres av individet, men belønningen (positivt eller negativt) vil man kunne reagere på (Hein, 2009). Indre motivasjon deles opp i to; kontrollert- og autonom ytre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Kontrollert ytre motivasjon er når du føler på presset for å gjennomføre. Du føler det er eneste valget, du gjennomfører aktiviteten motvillig. *Autonom ytre motivasjon* ligner mer på den indre motivasjonen. Forskjellen her er at autonom ytre motivasjon legger vekt på at aktiviteten blir sett på som viktig (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Det er en mulighet for at de som deltar for å få belønning kan oppleve at motivasjonen blir redusert (Vallerand, 2007). Dette er grunnen til at denne type motivasjon går under ytre og ikke indre. Vedkommende gjennomfører på grunnlag av noe annet enn glede og tilfredsstillelse (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

Metode

En kjent norsk sosiolog, Wilhelm Aubert, formulerte metode som:

En metode er fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metoder (Dalland, 2012).

Metoden er det som skal fortelle oss hvordan vi bør jobbe for å innhente informasjon og kunnskap. Med det, menes det å velge én bestemt metode for å få tak i den gode data og anvende våre spørsmål på en faglig og interessant måte (Dalland, 2012). Med andre ord, er metode et hjelpemiddel for å se virkeligheten på en bedre måte (Bjørndal, 2011).

Thagaard (2018) og Kothari (2004) hevder begge at det skal skilles mellom to metoder for innhenting av informasjon; kvalitativ og kvantitativ.

Kvantitativ forskningsmetode kan på mange måter gjenkjennes ved spørreundersøkelser. I denne formen er dette en fordel ved at dataen som blir samlet inn, gir data i form av målbare enheter (Dalland, 2012).

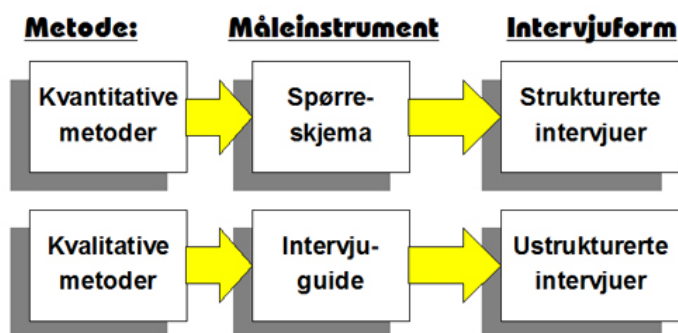
Kvalitativ forskningsmetode kommer man tettere på personene, det blir ett jeg/du-forhold mellom forsker og undersøkelsespersonen (Bjørndal, 2017). Den ønsker å fange opp meninger som ikke kan måles eller tallfestes (Dalland, 2014).

Abduktiv tilnærming

Thagaard (2018) presiserer behovet for at arbeidsmetoden av informasjonsinnhenting må være strategisk og strukturert, samt en ryddig fremgangsmåte under datainnsamling og analysen. Forskning forgår på tre ulike måter i følge Thagaard; abduktiv-, induktiv og deduktiv tilnærming. Denne bacheloroppgaven tar for seg abduktiv tilnærming på grunn av at det er et dialektisk forhold mellom data og teori. For å kunne forstå data fra intervjuene har jeg satt meg inn i nødvendig teori, abduktiv tilnærming.

Valg av metode

Valg av forskningsmetode er avhengig av hvordan man ønsker å belyse problemstillingen som er valgt (Dalland, 2000). I denne oppgaven har jeg valgt å bruke kvalitativ forskningsmetode. Jeg har valgt å fordype meg ved bruk av dybdeintervju. Ved bruk av dybdeintervju kommer man tettere på personene og forstå informantens holdninger, følelser og meninger knyttet til det å holde seg motivert (Sundbye, 2017). Dalland (2012) sier at samtalen er det viktigste redskapet du har i arbeidet med mennesker. Jeg valgte kvalitativ metode på grunn av at jeg ønsket å komme nærmere informantene. Ved bruk av kvantitativ metode, kommer du ikke så tett inn på personene. Denne formen bruker for det meste spørreundersøkelser og kommer ikke i dybden. En fordel med kvantitativ forskning er at man har mulighet til å nå ut til mange flere personer (Dalland, 2012).



Figur 1: Kvalitative intervjuemetoder for datainnsamling (Sander, 2019)

Informantene

I denne rapporten ønsket jeg å snakke med personer som var aktive innenfor paraidretten. Som Dalland (2014) skriver er det å velge personer du mener har bestemte kunnskaper eller erfaringer, et strategisk valg. Det ble vanskeligere å nå ut til informanter enn ventet. Jeg tok i første omgang kontakt med en fagkonsulent for funksjonshemmede under NIF på mail for å høre om de hadde en oversikt over paraidrettsgrupper i Trøndelag. Jeg fikk tilsendt oversikt over gruppene i Trøndelag, samt anbefalinger med hvem jeg burde kontakte først. Tok kontakt med 2 grupper med et informasjonsskriv (vedlegg) hvor alt av informasjon stod. Én gruppe svarte med at de skulle videresende mailen til medlemmene sine.

På grunnlag av at COVID-19 pandemien kom i perioden der innsamlingen skulle skje, ble det enda vanskeligere å få tak i personer. En person meldte interesse etter utsendt mail.

Snøballmetoden ble brukt videre for å finne relevante informanter. Dette innebærer at jeg spurte allerede rekrutterte informanter om andre som kunne være relevante informanter (Tjora, 2012). Fikk totalt fire informanter til å stille, bare gutter. Sammensetningen av de utvalgte intervjuobjektene må inneholde en sum av tilstrekkelig variert og riktig materiale som omhandler det studiets tema (Malterud, 2002)

Gjennomføring av intervju

Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av april 2020. på grunn av omstendighetene, kunne ikke jeg møte noen av informantene. Alle intervjuene ble gjennomført på nettet via Skype facetime eller lignende. Tid valgte informantene selv ut ifra når det passet dem. Intervjuene varte mellom 18 til 30 minutter, med et gjennomsnitt på 25 minutter. Alle intervjuene ble tatt opp via lydopptaker på telefonen.

Før jeg startet opptakeren kunne den som skulle intervjues eventuelt stille noen spørsmål. Det ble repetert at intervjuet kom til å bli tatt opp. Før jeg startet med intervjuet gikk jeg gjennom dokumentet som de fikk tilsendt der alt av informasjon står. De måtte muntlig godkjenne at du hadde forstått vilkårene og at de samtykket til å delta i studien. Her ble det gitt informasjon om hvordan lydopptaket ville bli brukt og håndtert (Dalland, 2012). Jeg hadde på forhånd laget en intervjuguide med både fastsatte spørsmål og noen litt mer åpne spørsmål. Den røde tråden var satt men mulighet for innspill. Under selve intervjuet noterte jeg noen stikkord for eventuelle oppfølgingsspørsmål mot slutten.

Min opplevelse av intervjuet var at informantene var veldig engasjerte og ønsket å komme med mye informasjon til denne studien. De var veldig imøtekommende og kom som regel med veldig utfyllende svar på det som ble spurt om.

Dybdeintervju

Tjora (2012) skriver at hovedmålet i et dybdeintervju er å skape en relativ løs samtale som omhandler temaet forskeren har satt på forhånd. Formålet med intervjuet er å innhente informasjon om intervjupersonens livsverden. Dette for å kunne tolke betydningen av belyst

tema for den som blir intervjuet (Dalland, 2014). Ettersom et dybdeintervju ikke har en fastratt rammeplan, er det mulig med stikkord for å utfylle eventuelle svar. På grunn av dette er det høyst sannsynlig at informantene kommer inn på temaer som ikke er tiltenkt i intervjuguiden, men som kan bli en viktig del i arbeidet videre (Tjora, 2012).

Validitet, reliabilitet og generalisering

Det er to faktorer en forsker må ta hensyn til når han setter opp en studie, analysere resultater og evaluerer kvaliteten; Validitet og reliabilitet (Patton, 1990). Validitet står for gyldighet og relevans. Reliabilitet er pålitelighet og handler om at undersøkelsene utføres riktig, samt at feilmargin må oppgis (Dalland, 2012). Med grunnlag av dette vil det føre til at studien blir mer troverdig og studien kan forsvares i senere tid (Johnson, 1997). I denne oppgaven ble validitet benyttet i den form av at dataen som ble hentet inn hadde relevant informasjon. Det kan tenkes at informantene er pålitelig med tanke på at de er selv aktive og ønsket å stille opp for å gjøre denne oppgaven best mulig. Videre ser jeg det på som essensielt å løfte fram at resultatet ikke nødvendigvis kan generaliseres til populasjonen, da jeg har for få informanter å spille på.

Ved å bruke kvalitativ metode kan en stille seg kritisk når det kommer til fordommer gjennom koding og fokusområder. For at kodingen skal være gyldig og bidra til et godt resultat, vil det være en avgjørende faktor at referenten lar kodingen vokse frem fra egen data. Det kan tenkes seg at deltakerens perspektiv og fokus område ikke kommer godt nok frem dersom referenten forsøker å knytte data opp mot koding som på forhånd blir sett på som gode (Thulesius, 2014).

Etikk

Når en informant ble spurt, mottok de også et informasjonsskriv (Vedlegg). Her er det opplysninger om hvordan informasjonen som gjelder de, kommer til å bli brukt i studien. Det ble også informert om at de når som helst kunne trekke seg fra studien uten at det skulle ha noen konsekvenser for noen (Dalland, 2012). Relasjonen mellom intervjuer og informant blir preget av gjensidighet, respekt og tillit. Dersom jeg som intervjuer ikke viser respekt, preger det kommunikasjonen i selve intervjuet. Selv om jeg ikke møter personene ansikt til ansikt,

er normal høflighet på sin plass å opprettholde (Tjora, 2012). På slike intervju, er informantene sårbare og vi må derfor trø varsomt. For noen kan det at studien skal være anonym, være en forutsetning for å være med. Det er derfor veldig viktig at den blir ivaretatt på best mulig måte (Dalland, 2012).

Med tanke på at jeg måtte be informant om hvem jeg kunne kontakte videre, bryter dette litt med det som har med anonymitet å gjøre. Likevel så jeg ingen annen utvei enn å gjennomføre det slik, da koronakrisen inntraff på dette tidspunktet. Jeg ba om tillatelse til å kontakte de personene som informantene nevnte om mente kunne passe inn i denne studien.

Transkribering

Kort tid etter at intervjuene var gjennomført med lydopptaker, ble de transkribert over til tekst. Deretter ble lydopptakene slettet. Defineringsen av transkribering er å gjøre om lyd- eller videoopptak til tekst (Tjora, 2012). Intervjuene ble skrevet ned kort tid etter samtalene da informasjonen fortsatt var relativt fersk i minnet. Kvale and Brinkmann (2009) argumenter for at selve transkriberingene er en god mulighet til å allerede da starte analyseringsarbeidet av datamaterialet. En annen fordel ved å transkribere intervjuene, er at man får innblikk i hvordan man selv intervjuer andre, det er en flott læring for kommende intervju. For å transkribere intervjuene brukte jeg *lydopptak* på iphone og *Microsoft Word* (..).

Dalland (2012) skriver at det muntlige språket er annerledes enn det skriftlige, derfor må vi til tider slåss med skriveregler. En utfordring man kan støte på under transkriberingen er å skrive fra dialekt til bokmål. Deler av stemmen og betydningen til den som blir intervjuet kan gå bort (Kvale & Brinkmann, 2009). En opplevelse jeg kjente på underveis i transkriberingen, var at jeg skjønnte svarene til informantene på en annen måte og fikk på samme tid andre spørsmål knyttet til de svarene. Jeg opplevde også at flere av svarene var relativt like.

Diskusjon

I denne diskusjonsdelen ønsker jeg å gå litt dypere i hvert intervju. Her kommer jeg til å ta for meg de tre ulike behovene i selvbestemmelsesteorien og jobbe meg gjennom dem.

Videre kommer jeg til å sette alt opp mot hverandre for å se om det er en sammenheng ved hjelp av selvbestemmelsesteorien. Som Skaalvik and Skaalvik (2013) skriver, er det ikke det ikke fokus på styrken av behovene, men i hvilken grad de blir tilfredsstillt.

Alle som ble intervjuet, er personer som er aktive eller har nylig avsluttet karrieren.

P1: Komplette skade, lam fra livet og ned

P2: Lett grad av Cerebral parese

P3: Født med ryggmargsbrokk. Har lammelser, men klarer å gå til en viss grad.

P4: Lav ryggmargsbrokk som er nederst i korsryggen og har hydrocefalus. Klarer å gå fint, men blir raskt sliten.

Behovet for autonomi

Autonomi eller selvbestemmelse er i bunn og grunn om personen klarer å være kilden til egne valg og handlinger, i likhet med indre motivasjon men også autonom ytre motivasjon. Jeg spurte om hvorfor de startet med idretten, hvordan de ble rekruttert til idretten. De kom med forskjellige grunner til hvorfor de valgte å prøve/starte med idrettene.

P1: Jeg ble anbefalt gjennom en jeg kjente godt, som satt i stol. Så vi hadde vært på noe sykling sammen tidligere, sånn håndsykling. Så ja, jeg tenkte at det var verd ett forsøk og jeg kjente at jeg trengte å komme i gang med treningen igjen etter skaden.

P2: Grunnen til at jeg fant ut at sykling (håndsykling) var greit for min del, var at på grunn av min CP så får jeg til å gå litt, men bruker mest rullestol til å forflytte meg slik at jeg sparer energi ... Grunnen til at jeg begynte med sitski var fordi jeg syntes det så kult ut ... Rullestolbasketen er bare for at ballspill er veldig artig.

P3: Hjemplassen bygget ny ishall. Foreldrene mine kjente en av de som var med å bygge den. Da var det enkelt for meg å skulle være en av de som fikk prøve (kjelkehockey).

P4: Grunnen til at jeg startet med kjelkehockey, var fordi foreldrene til en med samme sykdom som meg kjente mamma og pappa, drev også med kjelkehockey. Vi ble invitert til å komme å se på en trening. Så satt jeg meg i en kjelke og fikk prøvd meg på isen. Etter det så har jeg dratt på treningene.

Felles med alle sammen er at de kanskje ikke har valgt selv hvilken idrett de skulle prøve, men de har selv valgt å fortsette. De har funnet idretter som har engasjert de. De har selv valgt å fortsette. Sett i fra det Skaalvik and Skaalvik (2013) skriver om SDT, er de selv kilden for valget om å fortsette å jobbe med idretten.

Selv om de alle har vært motivert til å trene, er det dager hvor dørstokkmila er lengre enn normalt. I følge Skaalvik and Skaalvik (2013) er ytre motivasjon når aktiviteten blir gjennomført frivillig med et lite push. Den kontrollerte ytre motivasjonen er omtrent ikke til å oppdage. I følge (Ryan & Deci, 2000) ville den kontrollerte ytre motivasjonen ødelagt en viss grad av den indre motivasjonen/autonomien til å fortsette med idretten. Det har de fire som er intervjuet gjort rede for. Motivasjonen går i berg og dalbaner. Grunnen til at en driver med idrett er også veldig forskjellig. Flere trente på grunn av at helsen skulle bli bedre/ ikke bli verre.

P2: Ting blir generelt lettere på grunn av at man driver med idrett. Kroppen er i bedre form og da blir daglige småting og gjøremål lettere.

P4: Jeg trener mer spesifikt for at jeg skal opprettholde kroppen min slik at jeg får til å jobbe og gjøre ting utenom treningen. Siden jeg kan gå, må jeg passe på at beina mine. Jeg vil ikke havne i rullestol. Om jeg ikke hadde trent, hadde jeg mest sannsynlig havnet der.

Informantene kom med generelt lite setninger som gjør at autonomien ikke ble tilfredsstillt. Den indre motivasjonen har en sterk korrelasjon med autonomien.

Behovet for kompetanse

Veien fra å møte en ny idrett til å bli veldig god, kan være lang. Informantene ble spurt om de trengte å lære mye for å mestre idrett de drev på med. Det å ha kompetanse på det som man driver med, kan øke drivkraften og motivasjonen til å komme tilbake og fortsette med idretten (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Gjennom erfaringer kommer også kompetanse og med kompetanse kommer også kunnskap og mestring. Informantene ble spurt hvordan læringsprosessen var når de startet med idretten og om de trengte noen forkunnskaper for å starte.

P1: Jeg vurderte hockey, men jeg undersøkte litt og for å bli en god hockeyspiller, må man ha veldig god balanse. Dvs. de med lave skader, da tenkte jeg at rullestolbasket var et bedre alternativ.

P2: På rullestolbasket så føler jeg at kunnskapen for å drive med det er ganske lav. Som regel kan man stol fra før, ballspill regler, men sån sett må du ikke lære deg nye ting for å bli med. Slik er det også på håndsykkel, det er ganske enkelt å bare trække rundt. Du trenger ikke lære deg så mye. På sitski krever det mer fysiske tilstand. Det er mer teknisk.

P4: Med kjelke så sitter du to tynne skøyter under. Så der måtte du lære deg å sitte i den, det var mye balansetrening. Slik som i alle idretter, må du terpe og terpe på det du skal bli god i. Først var det å terpe på å sette seg i kjelken og finne balansen, så var det å få til å pigge fremover uten å bikke til sidene, også var det å pigge samtidig som du hadde med deg en puck. Jeg husker ikke hvor lang tid det tok, men sikkert et halvt år før jeg klarte å få med meg pucken og sån på isen.

Dersom de ikke føler at de mestrer aktiviteten, kan det hende det ender med frafall fra den idretten. Dette handler stort sett ikke om utfordringer da alle trenger utfordring for å kunne utvikle seg i idretten. Deci og Ryan legges fokuset på emosjonelle sidene ved følelse av kompetanse (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Alle måtte gjennom en læringsprosess før de mestret idretten godt. De prøvde seg frem og økt kompetansen betraktelig på kort tid.

P3: Alle stiller på lik linje og du har vanlige hockey regler, du får lov til å få ut aggresjon og du må virkelig jobbe for å bli best.

Ut ifra det informantene har sagt, er det ikke mye kompetanse som må til for å klare idretten. Det kan helles sies at det er en tilvennings sak.

Behovet for tilhørighet

Tilhørighet er på samme måte som autonomi, viktig for å opprettholde motivasjonen. Tilhørighet handler om å gi og motta omsorg. Føle seg en del av gjengen og kjenne på at man er del av en gruppe. Jeg spurte informantene om hvordan det sosiale/samholdet er på treningene.

P1: Man føler seg godt etter ei skikkelig økt også får man pratet med litt folk og dele erfaringer og problemer i hverdagen. Så det er litt råd å få eller man kan gi noen råd.

P4: Når vi trente hver søndag, var vi en bra gjeng som flira og hadde det artig på trening. Vi hadde det jo artig på trening og da ville vi jo komme tilbake på treningene.

Det å føle seg velkommen på trening kan være en viktig indikator for motivasjonen. Som nevnt over av en informant, sier vedkommende at han kommer tilbake på trening fordi de har det kjekt sammen. Dette bekrefter også Vallerand (2007). Det samme gjør Høigaard (2008) som presiserer at når samholdet er bra, øker gruppekohesjonen som kan bidra til økt motivasjon. En annen viktig faktor for informantene, var at de kjente på følelsen av at de var like. De hadde alle «utfordringer» som gjorde at de va på lik linje.

P2: Alle er på lik linje og alle er likestilt. Det på en måte ikke kroppen sin som stopper deg lengre, fordi alle er på lik linje. Nå er det kun dine ferdigheter som til «normale» personer, du konkurrerer på lik arena.

P3: Det var veldig greit å finne en idrett jeg kunne drive med som stiller likt som funksjonsfriske. Du har ikke noen begrensinger, fordi du har en funksjonshemming.

Samholdet er limet i gruppen og motiverer utøverne til å gjentatte ganger møte på treningene. De bekrefter her at de føler en tilhørighet og omsorg, slik som Skaalvik and Skaalvik (2013) skriver om i sin bok.

P4: Jeg vil tippe at alle som har trent i mange år i samme idrett, kan si med hånda på hjerte at de kommer tilbake på grunn av miljøet og at de har det trivelig på trening. Jeg hadde ikke kjørt over 1t om jeg ikke hadde trivdes på trening.

Tilhørighet har hatt en stor betydning for alle informantene, og det kan tenkes at alle de andre som trener i en gruppe også tenker det samme. Treneren kan ha en stor påvirkning innenfor dette temaet. Trenerne er en person kan være en faktor som kan holde gruppen sammen. En person som øker følelsen av omsorg og tilhørighet knyttet til treningsgruppen. Jeg spurte derfor informantene om hvordan forhold de hadde til treneren og hvordan vedkommende var som trener

P1: Ja, nå er han med i veldig mye annet også. Det hender i perioder at han ikke møter. Da har vi en annen trener som tar over når hovedtreneren ikke kan, og vi vet jo hvorfor han ikke kan møte, det er jo på grunn av at han er aktiv i andre ting. Ellers er vi flinke med hverandre med at vi vet at vi må ha en god unnskyldning for å ikke møte på trening.

P3: Har hatt forskjellige trenere opp gjennom i forskjellige lag. Noen har truffet bra og dårlig. Første treneren min var veldig bra hvertfall.

Ingen av informantene påpekte noe mangel på tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet. Selv om de har ulike tilknytninger til treneren sin, har trenerne stort sett vært en positiv faktor for tilhørigheten. Det er noe av det Skaalvik and Skaalvik (2013) skriver om Chatzisarantis, hvor han hevder at treneren har en stor påvirkningskraft på det sosiale i en gruppe. De som er intervjuet har fortalt litt om hvorfor de fortsatt velger å dra på trening. Her er det både sterk indre motivasjon, men og en ytre faktor som spiller inn (Skaalvik & Skaalvik, 2013).

P1: *Nei, for jeg vet at med engang jeg kommer meg ut i bilen og er på vei på dit, så er det helt greit også blir det kjempe artig når jeg kommer frem. Så det er bare akkurat det å orke å bare hive på seg treningstøyet også går jeg. Så med engang det er gjort så er det greit egentlig.*

P2: *Jeg har noen som bor i nærheten som har håndsnykkel de og. Om han maser veldig på at vi skal sykle, så blir det «jeg hadde ikke tenkt i dag, men okei». Så det er lettere når vi er flere. Så det er den motivasjonen vi trenger, det er kjekkere å være flere og ikke bare alene.*

P3: *Er egentlig lat. Når du er aktiv så får du venner som har samme interesser og du har alltid noen som skal trene og da er det mye lettere å henge seg med hvor du har en dag du utsetter ting.*

P4: *Jeg har alltid hatt noen som er bedre enn meg på treningene, som alltid har pushet meg til å komme på trening allikevel.*

De er alle i et miljø hvor de har venner som vil ha med andre på trening. Dette kommer godt frem her. Uten den tilhørigheten i treningsgruppen, er sjansen større for at de ikke hadde tatt dørstokkmila for å komme seg på trening. Tilhørighet kan derfor sies å være en viktig faktor for drivkraften som holder utøverne i idretten.

P3: *I starten var det vel egentlig å ha en tilhørighet, hvor du kunne drive på lik linje med alle andre ... Alt fra miljøer og interesser kommer derifra. Det har gjort mye med meg personlig som gikk fra den sjenerte gutten som egentlig ikke hadde noen særlig venner på barneskolen til å plutselig være åpen og møte masse nye folk og synes at det er spennende.*

Gjennomgående av alle intervjuene ble sagt relativt lite negative kommentarer om noe. Hvorfor det ble slik, har blitt fundert på. På den ene siden kan det tenkes at de er så engasjerte at de ikke vil snakke negativt når de først får muligheten til å være med på en slik forskning. Det kan hende de føler på den omsorgen de kjenner på ved tilhørigheten i gruppen at de ikke ønsker å komme med de negative sidene. For å trekke inn

selvbestemmelses teorien, kan det tenkes at tilhørigheten og gruppekohesjonen er så sterk at de ønsker å dra den ned. Dette på grunnlag av det Skaalvik and Skaalvik (2013) skriver om *tilhørighet*; gruppetilhørighet fungerer som en emosjonell støtte. Uten støtten hadde de muligens ikke hatt motivasjon til å drive med idretten. På grunn av dette er derfor tilhørigheten i idretten viktig for informantene.

Med tanke på lite negative sider, kan det stilles spørsmål om intervjuguiden var satt opp dårlig. Spørsmålene kunne vært stilt annerledes og på den måten klart å vinkle temaet på en annen måte. Spørsmålene kunne blitt vinklet mer om hvordan tilhørigheten er og om noen av behovene har sviktet.

Avslutning

Jeg ønsket å lære mer om motivasjonen til utøvere med en funksjonsnedsettelse og hvor mye tilhørigheten betyr for denne gruppen. Ved hjelp av selvbestemmelsesteorien vil jeg løfte frem hvor mye tilhørighet i tråd med autonomi og kompetanse kan bety for hver enkeltes motivasjon.

For å svare på problemstillingen; *Tilhørighet kan bidra til motivasjon, på hvilken måte?*

Tilhørighet skaper samhold for utøverne. Dette resulterer i venner som har de samme interessene for trening som en selv og kan hjelpe hverandre med de samme utfordringene. I en slik gruppe vil de kunne utveksle erfaringer som kan hjelpe de i hverdagen og livet generelt.

Alle informantene hadde noen som fikk de til å prøve idrett, men de var selv kilden til å fortsette på idretten eller ikke. Gjennom intervjuene kom det ikke frem noen negative sider ved at de ikke fikk tilfredsstilt behovet for autonomi. Informantene forteller videre at en del av motivasjonen til trening ligger i å vite at de alltid har en gruppe å dra til. Likevel er de selv pådriveren til å gjennomføre.

Når det gjelder behovet for kompetanse var svarene litt forskjellige med tanke på hvor mye de følte de måtte lære seg. Felles for de alle, var at de mestret aktiviteten relativt raskt.

Noen av informantene avsluttet enkelte idretter på grunn av at de ikke fikk til, eller at de ikke fikk nok utfordringer. Ut ifra selvbestemmelsesteorien bekrefter det at kompetanse er viktig for å holde på utøverne i idretten og for å holde oppe motivasjonen. Alle utøverne fortalte at de tilegnet seg kunnskap gjennom sine lagkamerater. På grunn av samholdet og trygghetsfølelsen, utveksler de erfaringer med hverandre og bygger opp kompetansen.

Tilhørighet, som er hovedfokuset i denne oppgaven, kommer tydelig frem gjennom alle intervjuene at det har stor betydning for informantene. Tilhørighet handler om å gi og motta omsorg samt føle seg akseptert av miljøet (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Alle presisere at de føler en god tilhørighet fordi alle som deltar på treningene har «like» utfordringer, noe som gjør at alle stiller likt. På grunn av dette er det kun ferdighetene det står på. Videre forteller de at uten denne typen tilhørighet hadde de ikke hatt samtalepartnere som er i samme situasjon som de selv. Dette gir dem en mulighet til å utveksle og motta erfaringer de kanskje ikke får på andre arenaer. Denne typen tilhørighet gjør at de får oppleve mye idretts glede og samhold.

Kildehenvisning

- Amiot, C. E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 396-411.
- Bjørndal, C. R. (2011). Det vurderende øyet. *Observasjon, vurdering og utvikling i undervisning og veiledning*, 2.
- Brittain, I. (2012). The Paralympic Games as a force for peaceful coexistence. *Sport in Society*, 15(6), 855-868.
- Dalland, O. (2000). *Metode og oppgaveskriving for studenter*: Gyldendal akademisk.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). *Handbook of self-determination research*: University Rochester Press.
- Elnan, I. (2010). Idrett for alle? *Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysisk aktivitet*. Retrieved from https://samforsk.no/SiteAssets/Sider/publikasjoner/Rapport_Idrett_for_alle%200810%202010.pdf
- Gold, J. R., & Gold, M. M. (2007). Access for all: the rise of the Paralympic Games. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(3), 133-141.
- Goodwin, D., Johnston, K., Gustafson, P., Elliott, M., Thurmeier, R., & Kuttai, H. (2009). It's okay to be a quad: Wheelchair rugby players' sense of community. *Adapted physical activity quarterly*, 26(2), 102-117.
- Hein, H. H. (2009). *Motivation: motivationsteori og praktisk anvendelse*: Hans Reitzels Forlag.
- Helsedirektoratet. (2015, 02.01.2019). Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen . Retrieved from <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen>
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idrett*: Høyskoleforl.
- Johnson, R. B. (1997). Examining the validity structure of qualitative research. *Education*, 118(2), 282.
- Kothari, C. (2004). *Research Methodology Methods and Techniques*, new Age International (P) Ltd. New Delhi.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). Det kvalitative forskningsintervju (TM Anderssen & J. Rygge, Trans.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning-forutsetninger, muligheter og begrensninger. *TIDSSKRIFT-NORSKE LAEGEFORENING*, 122(25), 2468-2472.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harp and Row.

- Midtsundstad, A. (2017, 04.12.17). Vil ha flere funksjonshemmede med idretten. Retrieved from <https://www.fritidforalle.no/vil-ha-flere-funksjonshemmede-med-i-idretten.6064002-359971.html>
- NIF. Bevegelsehemmede. Retrieved from <https://www.paraidrett.no/om-idrett/bevegelsehemmede/>
- NIF. Hva er klassifisering. Retrieved from https://www.paraidrett.no/siteassets/klassifisering/8_17_klassifisering_plakater-x-11.pdf.
https://www.paraidrett.no/siteassets/klassifisering/8_17_klassifisering_plakater-x-11.pdf
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*: SAGE Publications, inc.
- Peers, D. (2012). Patients, athletes, freaks: Paralympism and the reproduction of disability. *Journal of Sport and Social Issues*, 36(3), 295-316.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology* 55 (1): 68–78. In.
- Saebu, M., Sørensen, M., & Halvari, H. (2013). Motivation for physical activity in young adults with physical disabilities during a rehabilitation stay: a longitudinal test of self-determination theory. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(3), 612-625.
- Sander, K. (2019). Kvalitative intervjuemetoder for datainnsamling. In. *estudie.no*.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring*: Universitetsforlaget.
- Steen-Johnsen, K., & Neumann, I. B. (2009). Meningen med idretten. *Steen-Johnsen, & IB Neumann, Meningen med idretten*, 7-22.
- Sundbye, L. m. T. (2017). Personlig intervju. Retrieved from <https://ndla.no/nb/subjects/subject:7/topic:1:183191/topic:1:105795/resource:1:103449>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thulesius, H. (2014). Innføring i grounded theory. In T. G. M. S. I E. Hjälmhult (Ed.), *Teoretiska koder* (1.utg ed., pp. 47-60). Trondheim: Akademia forlag.
- Tjora, A. (2012). Kvalitative forskningsmetoder i praksis. 2. utgave. *Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS*.
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. *Handbook of sport psychology*, 3, 59-83.

Vedlegg

Vedlegg nr. 1

Vil du delta i forskningsprosjektet ” Betydningen av idretten for personer med funksjonsnedsettelse”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke motivasjonen hos de som driver med paraidrett. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Bakgrunn og formål

Jeg skriver nå en bachelor i idrett og samfunnsvitenskap ved NTNU. Temaet jeg skriver om er motivasjon innen paraidrett. I denne oppgaven ønsker jeg å komme litt tettere på utøverne som driver med idrett og finne ut hva det er som gjør at de fortsetter med idretten. Jeg håper derfor at du vil hjelpe meg.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du bestemmer deg for å hjelpe med, innebærer dette en samtale med meg. I utgangspunktet et møte, men på grunn av situasjonen blir det muligens over telefon eller skype. Samtalen kommer til å ha en varighet på ca. 30 minutter. Intervjuet vil bli tatt opp ved hjelp av lydopptak og notater.

Frivillig deltakelse

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun jeg og min veileder som har tilgang til datamaterialet. All data som er innhentet vil anonymiseres før publisering. Det er derfor ikke mulig å identifisere hvem som er inkludert i datamaterialet.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Student: Julie Heiervang Johnsen
Epost: julie-heiervang@ntnu.no
Telefon: 92621073

Veileder: Nils Petter Aspvik
Epost: nils.petter.aspvik@ntnu.no
Telefon: 9264803

Med vennlig hilsen Julie Heiervang Johnsen

Samtykke til deltakelse i studien

(signert av deltaker, dato)

Vedlegg nr. 2

Intervjuguide

1. **Åpningsspørsmål:**

Informasjon om utøveren

- Interesser
- Skole/jobb?
- Bakgrunn
- funksjonshemming

2. **Idrett og funksjonshemming**

- Hvorfor startet du med denne idretten?
- Kan du fortelle litt om idretten du driver med?
- En normal treningsuke?
- Hvor lenge har du drevet med idretten? (om andre idretter, hvor lenge?)
- Er du generelt interessert i idrett? Noen mer en andre?

Betydningen av idretten

- Hva er det viktigste for deg for idretten?
 - Fellesskap
 - Treningen
 - Mosjon?
 - Utfordringer
- Hva gjør at du ønsker å fortsette med idrett?
- Føler du at idretten påvirker deg i hverdagen? (på hvilken måte?)
- Hvordan er samholdet på treningene? Møtes dere kun på trening eller noe utenfor?
- Føler du noen gang at du trenger ett push for å komme i gang?
- Hvordan har læringsprosessen vært etter at du startet med idretten? (trengte en mye forkunnskaper før en starter?).
- **Hva gjør at du kommer tilbake igjen og igjen? Hva er din drivkraft?**
- (evt om en har sluttet med idrett) Hva var grunnen? Tvunget? Valgfritt? Tilbud?

