

Lydia Benedicte Weydahl

Betydningen av utøver-trenerforholdet i gode og dårlige sesonger for elitelangrennsløperes motivasjon:

Et selvbestemmelsesteoretisk perspektiv

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2010

Sammendrag

Innledning: For å komme på et høyt prestasjonsnivå i eliteidrett er det nødvendig med hardt og målrettet treningsarbeid over flere år (Rusko, 2003). I eliteutøveres kontekst finnes det i tillegg mange ytre faktorer utøverne må forholde seg til. Foreldre, media og trenere viser seg å ha stor innvirkning på utøvere (Horn, 2002). For eliteutøvere har forholdet til treneren betydning for trivselen, motivasjonen og prestasjonen (Williams, 2001). I prestasjonssammenheng antas det at tilrettelegging av optimal motivasjon er viktig for å lykkes. Dette har ført til økt kunnskap om den sosiale kontekstens innvirkning på motivasjon innen idrett (e.g., Deci & Ryan, 1985; 2002; Roberts, 2001). I elitesammenheng er treneren en viktig del av den sosiale konteksten som enten kan støtte eller undergrave utøveres motivasjon.

Undersøkelsens mål: Målet med studiet er å undersøke hvilke treneregenskaper elite-langrennsløpere opplever som viktige i lys av Selvbestemmelsesteori.

Metode: Ti eliteutøvere på høyt nasjonalt og internasjonalt seniornivå har blitt intervjuet. Deretter har intervjuene blitt transkribert og gjort klare til analyse. Analysene av utøverutsagnene førte til kategorier og tabeller som blir vist i resultatene.

Resultat: Resultatene foreslår åtte kategorier med ønskede trenerkvaliteter. Trenerens engasjement, tydelighet, ydmykhet og kjennskap til utøverne peker seg ut å være spesielt viktige. Egenskapene tyder på å være av ekstra stor betydning i tunge perioder. Treneregenskapene kan se ut å være nært knyttet til grunnleggende behovstilfredsstillelse. Funnene går også i retning av at eliteutøverne har ulike behov for trenerens støtte til selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet i tunge og gode perioder.

Konklusjon: Undersøkelsen har satt lys på at trenere er en viktig sosial støtte for langrennsløpere på elitenivå. Gjennom egenskapene kan treneren være med på å støtte eller undergrave utøvernes motivasjon. Positiv innstilling og trenerens engasjement ser ut til å være spesielt viktig for optimalisering utøvernes motivasjon, særlig i perioder hvor utøvere sliter. Funnene styrker ikke bare tidligere antagelser på området, men også anvendbarheten av Selvbestemmelsesteori.

Nøkkelord: Motivasjon, behov, autonomi, kompetanse, tilhørighet, utøver, trener.

Forord

Det er mange som må takkes. Perioden jeg har vært gjennom de siste to årene har vært utrolig krevende, men samtidig veldig givende. Jeg hadde ikke klart å gjennomføre jobben på NTG og masteroppgaven uten støtte fra flere rundt meg:

***Takk til min veileder Nicolas Lemyre:** Som så potensialet i prosjektet og viste interesse for mine tanker.*

***Takk til Hilde Rossing:** Som stilte opp som bi-veileder på kort varsel. Du viste stor entusiasme, satte av tid, og det viktigste var at du kom med konstruktive og gode tilbakemeldinger. Jeg hadde ikke kommet hit med oppgaven uten deg.*

***Takk til utøverne i prosjektet:** Uten dere ville denne oppgaven vært umulig. Takk for at dere var positive og satte av tid til intervjuene.*

***Takk til Solfrid Braathen:** For glimrende korrekturlesning og gode innspill.*

***Takk til arbeidskollegiet mitt på NTG:** Dere har forstått min situasjon og gitt meg mulighet til å gjennomføre prosjektet mitt.*

***Takk til mine kjære utøvere på NTG:** Takk for at dere har forstått at jeg til tider har hatt mye å gjøre. Nå håper jeg dette kan komme dere til nytte ☺*

***Takk til vennene mine:** Som har vært tålmodige og forstått at det har vært mye.*

***Takk til Rosalind, Paulus Elias, Mirjam, Øystein, Mathea og Benjamin:** Dere har vært til stor oppmuntring gjennom hele prosjektet mitt. De små pausene jeg har hatt med dere gav meg nytt arbeidsmot. Takk for at dere har vært så tålmodige.*

Kjære mamma og pappa

Takknemligheten jeg føler overfor dere kan ikke rommes i ord. Takk for alt dere har lagt ned av tid, ressurser og engasjement i mitt liv. Takk for at dere har lært meg å stole på Ham. Takk for støtten gjennom hele mitt arbeid med dette prosjektet, jeg hadde ikke klart det uten dere.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Forord	2
1.0 Innledning	5
1.1 Bakgrunn for oppgaven	5
1.2 Overordnet mål med prosjektet	6
1.3 Prosjektets teoretiske perspektiv	6
1.4 Problemstilling	7
2.0 Teori.....	8
2.1 Motivasjon.....	8
2.2 Selvbestemmelse teori (SDT)	8
2.2.1 Kognitiv evalueringsteori (CET)	11
2.2.2 Organisk Integrasjons teori (OIT)	11
2.2.3 Causality orientationsteori (COT)	12
2.3 Autonomistøtte, struktur og mellommenneskelig involvering	13
2.4 Motivasjon hos eliteutøvere	15
2.4.1 Motivasjon i gode og dårlige perioder.....	17
2.4.2 Prestasjonskonteksten.....	18
2.4.3 Den sosiale kontekst	19
2.5 Trenerregnskaper	19
2.6 Forskning.....	20
2.6.1 Utøver-trenerforholdet.....	20
2.6.2 Selvbestemmelsesteori.....	22
3.0 Metode	24
3.1 Utvalg.....	24
3.2 Utvikling av intervjuguide	24
3.3 Personvern.....	25
3.4 Intervjusituasjonen.....	25
3.5 Transkribering.....	26
3.6 Prosjektets analyse	26
3.7 Kvalitetskriterier i kvalitativ forskning	27
3.8 Etske refleksjoner	28
4.0 Resultater	29
4.1 En utøvers fortelling A	29
4.2 En utøvers fortelling B	30
4.3 Analyseresultater del 1 A	31

4.4 Analyseresultater del 1 B	34
4.5 Analyseresultater del 2 A	35
4.6 Analyseresultater del 2 B	35
5.0 Diskusjon	39
5.1 Eliteutøvernes ønskede trenerkvaliteter.....	39
5.1.1 Ulikheter i ønsket treneratferd.....	51
5.2 Behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet ved nederlag og suksess	52
5.3 Undersøkelsens flere sider	54
5.4 Fremtidig forskning.....	55
6.0 Konklusjon	57
7.0 Referanser	58
Vedlegg 1	63
Vedlegg 2	64
Vedlegg 3	66
Vedlegg 4	68
Vedlegg 5	69
Vedlegg 6	70
Vedlegg 7	71
Vedlegg 8	73
Appendiks.....	77

1.0 Innledning

Det krever nøyaktighet på mange områder for å lykkes i idrett i dag (Rusko, 2003; Aasen, Frøyd, Madsen, Tønnesen & Wisnes, 2005). Utviklingen av eliteidretten har ført til stadig større krav til utøverne om utstyr, trening og restitusjon. Perfeksjon på alle områder betyr også at trenere og lederes viktighet har blitt større (Augestad & Bergsgard, 2007). I langrenn er det mange faktorer som er avgjørende for å prestere. En langrennsutøver må trene mye, hardt og målbevist over tid for å prestere på et høyt nivå (Rusko, 2003). Samtidig er det nødvendig med balanse mellom tilstrekkelig trening og restitusjon. Som en viktig støttespiller i denne prosessen er det ingen tvil om at treneren har en sentral rolle for eliteutøvere. I undersøkelsen "Hvorfor de beste ble best?" (Gilberg & Breivik, 1999), sier de fleste prestasjonsutøvere at treneren hadde mye å si for deres karriere. Det er ikke til å komme bort i fra at forholdet mellom utøver og trener er et av de viktigste aspektene innen idrett (Cumming, 2006). Kjennskap til hvordan en trener er med på å påvirke utøvere vil derfor være sentralt for en trener. På bakgrunn av dette kan spørsmål som; hvilke treneregenskaper opplever elitelangrensløpere som viktige, på hvilken måte er treneren en viktig støttespiller for langrensløpere på elitenivå og hvordan er treneren med på å optimalisere utøvernes motivasjon være av betydning.

Motivasjon er en faktor som viser seg å være avgjørende i idrett (Williams, 2001). Kunnskapen om betydningen av motivasjon innen idrett og forståelse av motivasjonens kvalitet har de siste årene økt (e.g., Roberts, 2001; Deci & Ryan, 1985; 2002). På bakgrunn av ønsket om å undersøke treneren som motivasjonsfaktor for elitelangrensløpere var det naturlig å se dette i lys av en motivasjonsteori. Selvbestemmelsesteorien viser til tre grunnleggende psykologiske behov for at mennesker skal forbli eller bli motivert. Teorien antar også at motivasjon har betydning for blant annet trivsel, treningsvilje og prestasjon (Deci & Ryan, 1985; 2002). Tilhørighetsbehovet i Selvbestemmelsesteori ledet meg spesielt til spørsmålet om viktigheten av treneren som sosial støtte for eliteutøvere. Dette ser ut til å ha blitt viet begrenset plass i tidligere litteratur (se vedlegg 2). I tillegg er Selvbestemmelsesteori en grundig og gjennomarbeidet teori som kan se ut til å kunne anvendes på en praktisk problemstilling som denne oppgaven tar for seg.

1.1 Bakgrunn for oppgaven

Jeg har satsset langrenn i mange år der jeg både har vært gjennom oppturer og nedturer. Flere trenere har i løpet av min idrettskarriere synliggjort viktigheten av trenerrollen.

Nettopp spørsmålet rundt trenerens relevans for elitelangrensløpere, er bakgrunn for oppgaven. Nysgjerrighet rundt hvilke treneregenskaper som oppleves som viktige både for utøvere som har en god og en tung sesong har ført til dette prosjektet. I lys av dette var spørsmålet vedrører hvorvidt ønskede trenerkvaliteter ville kunne sees i et selvbestemmelsesteoretisk perspektiv sentralt.

For best mulig å legge til rette for å få svar på forskningsspørsmålene falt metodevalget på kvalitativt intervju. Ved denne metoden får jeg ta del i langrennsutøvernes erfaringer på en personlig og nær måte.

1.2 Overordnet mål med prosjektet

Overordnet mål med prosjektet er å sette fokus på hva eliteutøvere mener er viktig ved en trener for å være motivert. Målet er å undersøke hva utøverne ønsker av en trener. Analyseresultatene håper jeg kan være med på å inspirere og utvikle trenere spesielt i langrennsmiljøet.

1.3 Prosjektets teoretiske perspektiv

Viktigheten av motivasjon har ført til betydelig forskning på området (e.g., Roberts, 2001; Deci & Ryan, 1985; 2002). På bakgrunn av dette kan det være nødvendig med en avklaring med tanke på ulike perspektiver som er mulig å belyse.

Innen forskning på motivasjon vises det til to hovedperspektiver; et individs egen motivasjon og miljøets påvirkning på individets motivasjon (Weiss & Ferrer-Caja, 2002). Miljøets påvirkning på individets motivasjon er mest sentral i dette prosjektet.

Selv om en utøver er indre motivert for idretten, hevdes det at treneren kan være en faktor som enten svekker eller styrken motivasjonen og gleden undervegs (Deci & Ryan, 2002). Selvbestemmelsesteorien med under teoriene organisk integrasjonsteori og causality orientationsteori tar for seg slike aspekter.

Innenfor forskning på elitenivå er det mulig å undersøke miljøet fra ulike synsvinkler (Loland, 2002). For det første kan innfallvinkelen være å se idretten som en samfunnsmessig rolle og dets funksjoner. For det andre kan man undersøke eliteidretten innenfra

utøvere og støtteapparatets perspektiv For å kunne utale seg fra et perspektiv innenfra utøvere og støtteapparat kreves det god kunnskap og erfaring på området (ibid). Denne oppgaven tar utgangspunkt i elitekonteksten innenfra og fra eliteutøveres perspektiv. Utfordringer med tanke på utøvere som har flere trenere er også sentral i elitesammenheng (Rusko, 2003). Når det gjelder denne problemstillingen, er ikke dette tatt hensyn til i denne oppgaven. Oppgaven tar utgangspunkt i ”treneren” og hvordan utøvere oppfatter ulike treneratferder som en generell betegnelse.

Kort oppsummert er dette prosjektets perspektiv sett innefra langrennsmiljøet ut ifra eliteutøveres perspektiv vedrørende treners innvirkning på utøveres motivasjon med mål om å peke på viktige trenerkvaliteter som oppleves som viktige for utøvernes motivasjon.

1.4 Problemstilling

På bakgrunn av momentene i innledningen danner jeg følgende hovedproblemstilling:

- 1) Elitelangrennsløperes oppfatning av trenerrollen etter en sesong med suksess og nederlag

Underproblemstillingen lyder:

- 2) Betydningen av trenerkvaliteter for motivasjon hos elitelangrennsløpere
-

2.0 Teori

2.1 Motivasjon

I litteraturen skilles det i hovedsak mellom indre og ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2007). Behaviorister, kognitive teorier og andre reduksjonsteorier omhandler menneskelig atferd og forsøker alle å gi en ytre forklaring av aktivitet. Her menes det at ytre belønninger og forsterkninger kontrollerer all menneskelig atferd (Deci & Ryan, 1985). Senere har man kommet fram til at behovet for å utfolde seg og utforske verden er rotfestet i mennesket (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2007). De ulike oppfatningene av motivasjonsbegrepet har ført til modifisering og utvikling av teorier fra Hull sin drive-teori til blant annet Deci og Ryan sin Selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 1985). Uansett om mennesket har en ball, fargestifter eller en gitar, vil individet finne en måte å leke med det. Denne motivasjonen som ligger latent i menneskets natur blir manifestert i blant annet idrett (Ryan & Deci, 2007).

Innen fysisk aktivitet og idrett er det spesielt to motivasjonsteorier som står sterkt. Den ene er Målorientert prestasjonsmotivasjon som ser på motivasjon gjennom et individs mestringsbehov og tilrettelegging av optimale oppgaver (Roberts, 2001). Den andre er Selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 1985; 2002; Ryan & Deci, 2007). Selvbestemmelsesteori har blitt en avgjørende teori på feltet innen fysisk aktivitet og motivasjon. Denne teorien har antagelig fått så stor betydning fordi den anerkjenner både spontanitet, og indre motivert aktivitet og presiserer faktorer som enten øker eller svekker motivasjonen (Ryan & Deci, 2007). Selvbestemmelsesteori har kommet til å bety mye for økt kunnskap om menneskelige behov og motivasjon innen idrett (Vallerand, Koestner & Pelletier, 2008). Motivasjonens kompleksitet har ført til flere ulike definisjoner. Definisjonen under er valgt siden den er beskrivende også innenfor idrett:

”Energization, direction, and regulation of behavior” (Roberts, 2001, s 3)

2.2 Selvbestemmelse teori (SDT)

Studiet av motivasjon antar at mennesker er aktive organismer som jobber mot å mestre deres indre og ytre miljø. Dette har ført til betraktninger av viktigheten av selvbestemmelse i et bredt omfang av menneskers atferd og deres opplevelser. Denne forskningen har ført fram til utvikling av en multidimensjonal forståelse av indre og ytre motivasjon og det faktum at selvbestemmelse er viktig i all aktivitet (Deci & Ryan, 1985; 2002). Ut

i fra dette foreslår Deci og Ryan (1985; 2002) et kontinuum av motivasjon som reflekterer ulik grad av selvbestemmelse. På den ene siden av motivasjonsskalaen er indre motivasjon. Indre motivasjon karakteriseres ved det høyeste nivået av selvbestemmelse (Mallett, 2005). Selvbestemmelse er ikke det samme som kontroll. Å ha kontroll sikrer nødvendigvis ikke selvbestemmelse. Dersom mennesker føler seg presset til å nå visse resultat eller å utøve kontroll, er de ikke selvbestemte. Selvbestemmelse betyr med andre ord at mennesker erfarer valgmuligheter (Deci & Ryan, 1985). I den andre enden av motivasjonsskalaen er amotivasjon. Amotivasjon kjennetegnes ved minst omfang av selvbestemmelse. Mellom indre motivasjon og amotivasjon, finnes det flere former av ytre motivasjon som utgjør et kontinuum av høyt eller lavt nivå av selvbestemmelse (Mallett, 2005). Dette kontinuumet av motivasjon viser at mennesker kan delta i en aktivitet av flere grunner gjennom en kombinasjon av både indre og ytre motiver (Deci & Ryan, 2002; Weiss & Ferrer Caja, 2002). Dette komme jeg tilbake til senere.

SDT er en kognitiv evalueringsteori som tar utgangspunkt i at mennesket har en naturlig trang til å utvikle seg. Dette innebærer at menneske blir sett på som aktive og selvbestemte individer (Deci & Ryan, 1985). Mennesket er også avhengig av å fungere i og sammen med et miljø som støttes av behovet for vekst (Deci & Ryan, 2002). Hovedmomentene i SDT går ut på at mennesket har medfødte psykologiske behov for autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet. Disse tre behovene er grunnlaget for motivasjon som hevdes å være universelle for alle mennesker uavhengig av alder, kjønn og kultur (Deci & Ryan, 1985, 2002). De tre behovene vil nå bli forklart.

Autonomi

Selvbestemmelse eller autonomi referer til det å være kilden til ens egen atferd. Selvbestemmelse kan defineres som opplevelsen av valg eller opplevelsen av frihet fra press (Deci & Ryan, 2002). Dette konseptet bygger på arbeidet til deCharms (1968) om indre årsakssammenheng eller "locus of causality" (Deci & Ryan, 1985). Behovet for selvbestemmelse omhandler graden et individ føler for valgfrihet. Denne atferden kjennetegnes ved en indre årsaksorientering. Begrepet appellerer til menneskers følelse til selv å være årsak til sine handlinger og at handlingen er ut i fra egne verdier og interesser. Selv om individet er selvbestemt kan det likevel være mottakelig for råd og veiledning fra andre. Dersom rådene er i overensstemmelse med egne verdier og mål vil man fortsatt kunne være selvbestemt handlingsrettet (Deci & Ryan, 2002).

Kompetanse

Kompetansebegrepet bygger på White (1959) sitt arbeid: "Competence will refer to an organism's capacity to interact effectively with its environment" (Deci & Ryan, 1985, s 297).

Behovet for kompetanse omhandler menneskers ønske om å være effektive og å mestre utfordrende oppgaver i samspill med omgivelsene. Behovet om kompetanse leder mennesker til å søke utfordringer som er optimale for deres kapasitet (Deci & Ryan, 1985). I denne prosessen forsøker man å forbedre sin kapasitet og ferdigheter i aktiviteten. Ved mestring av aktiviteten danner atferden i seg selv en opplevelse av mestring og evne. Kompetanse er altså en følelse av selvtillit og effektivitet i situasjonen (Deci & Ryan, 2002).

Tilhørighet

Det siste grunnleggende behovet i Selvbestemmelsesteori er behovet for sosial tilhørighet. Tilhørighet referer til følelsen av å være tilknyttet andre, å bry seg om andre og selv å bli tatt vare på og følelse av tilhørighet med individer og samfunnet (Deci & Ryan, 2002). For at mennesker skal føle tilhørighet er det nødvendig at samværet er av en viss kvalitet. Mennesker har behov for kjærlighet, fellesskap, trygghet og respekt som man tilføres i samhandling med omgivelsene (ibid). Dette relateres til utøver/trenerforholdet der treneren er en viktig sosial støtte for å optimalisere en utøvers motivasjon og prestasjon.

SDT har vært i utvikling over mange år i form av flere underteorier som hver for seg relateres til spesifikke fenomen. Under gis en kort presentasjon av SDT's underteorier:

Basic needs teori ble formulert for å forklare forholdet til motivasjon og mål i forhold til helt grunnleggende helse og velvære som hevdes å skapes gjennom selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2002). Kognitiv evalueringsteori ble utformet for å forklare effektene av sosiale kontekster på menneskers indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985; 2002). Teorien beskriver at kontekstuelle faktorer som autonomistøtte og kontroll har ulik påvirkning på motivasjon (Deci & Ryan, 2002). Organisk integrasjonsteori (Deci & Ryan, 1985; 2002) ble utformet for å forklare ulike formen for ytre motivasjon. Den omhandler om individer oppfatter hendelser som kontrollerende eller autonome. Causality Orientations teori (Deci & Ryan, 1985; 2002) ble formulert for å beskrive individuelle forskjeller i menneskers møte med det sosiale miljøet og måter mil-

jøet støtter individets selvbestemmelse eller kontrollerer dets atferd (Deci & Ryan, 2002).

Dette prosjektet dreier i hovedsak seg om ulike ytre faktorerets påvirkning på utøveres motivasjon. Likevel kan det være nødvendig med en kort presentasjon av underteorien i SDT som forklarer indre motivasjon. Indre motivasjon er funnet å være sentralt i idrett og kan være en faktor som bestemmer hvordan individer responderer og oppfatter miljøet.

2.2.1 Kognitiv evalueringsteori (CET)

CET fokuserer i hovedsak på de grunnleggende behovene for kompetanse og selvbestemmelse (Deci, 1975; Deci & Ryan, 2002). Kontekstuelle hendelser slik som tilbud om belønning, resultat av positiv feedback eller pålegg om en deadline viser seg å påvirke den indre motivasjonen. Ulike hendelser blir i CET delt inn i kontrollerende hendelser og informative hendelser. Informative hendelser blir definert: "Those that are experienced as pressure to think, feel or behave in specified ways" (Deci & Ryan, 1985, s 95). Kontrollerende hendelser blir definert: "Those that allow choice and that provide information that is useful for a person in his or her attempts to interact effectively with the environment". (Deci & Ryan, 1985, s 96).

Grunnen til at individer tillegger belønning eller kommunikasjon enten å ha en informativ eller kontrollerende mening hevdes å være deltakerens kjønn og individuelle ulikheter hos individet (Decy & Ryan, 1985). Denne opplevelsen vil igjen påvirke individets motivasjonelle prosesser som kan ha betydning for utøveres oppfattelse av treneren (ibid).

2.2.2 Organisk Integrasjons teori (OIT)

I idrett og spesielt i organisert og elite idrett, finnes det uttallige ytre faktorer. Dette kan være premier, bonuser og belønninger ved ulike prestasjonsoppnåelser. I tillegg vil det alltid foreligge et sosialt press på en konkurranseutøver samtidig som media stiller sine krav. Foreldre, ledere og trenere er også en sentral ytre faktor som kan påvirke kvaliteten på motivasjonen (Vallerand, Deci & Ryan, 1987).

Selvbestemmelsesteoriens underteori OIT, sier noe om kvaliteten på motivasjonen.

Denne teorien viser til fire ulike former eller reguleringer av ytre motivasjon som det kort blir gjennomgått.

Den første reguleringen er en ytre regulering der motivasjonen og årsaken til aktiviteten ligger utenfor personen. Denne reguleringen er den mest autonome form for ytre motivasjon der motivasjonen er å oppnå belønning eller unngå straff. Denne form for motivasjon blir brukt som ytterpunktet til indre motivasjon (Deci & Ryan, 2002). Den andre reguleringen kalles ”introjected”-regulering. Ved denne reguleringen deltar et individ i aktiviteten på grunn av indre press. Denne formen for ytre regulering teoretiseres til å være kontrollerende. Kjentegn på ”introjected”-atferd kan være unngåelse av skyld og skam og selvpålagt tvang (ibid). Denne typen motivasjon kan sies å være basert på begrenset selvtillit. Den tredje motivasjonsreguleringen kalles identifisert regulering. Her er grunnen til deltakelse i en aktivitet at individet opplever resultatet av atferden som personlig viktig. Identifisert regulering representerer et viktig aspekt der det foregår en prosess fra å transformere ytre regulering til sann selvregulering (Deci & Ryan, 1985; 2002). Dermed tenderer denne reguleringen til å ha en relativ indre opplevd ”locus of causality”. I motsetning til ytre regulering og introjeksjons regulering, vil atferd som stammer fra identifisert motivasjon tendere til å være relativt selvbestemt (Deci & Ryan, 2002). Den fjerde formen for regulering er integrert regulering. Dette er den mest autonome formen for ytre motivasjon. Denne type motivasjon nærmer seg å dekke egne behov, verdier, identitet og den er helt selvbestemt (ibid).

Innen forskning på selvbestemmelse er det vanlig å kalle ytre regulering og introjeksjons regulering for kontrollerende motivasjon. Identifisert regulering og integrert regulering blir kalt autonom motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Dette er betegnelser på motivasjonens kvalitet og er oversiktlige begreper å forholde seg til videre i denne oppgaven.

2.2.3 Causality orientationsteori (COT)

I løpet av utviklingen av Selvbestemmelsesteorien har Deci og Ryan (1985; 2002) antatt at individers motivasjon, atferd og erfaringer i en bestemt situasjon er en funksjon av både den umiddelbare ytre konteksten og av personenes indre ressurser (Deci & Ryan, 2002). Disse ressursene hevdes å ha blitt utviklet over tid som en funksjon av interaksjoner med den sosiale konteksten. Som et resultat for å forklare disse indre ressursene ble Causality Orientations teori utformet. Teorien spesifiserer tre retninger som differensierer i graden de representerer selvbestemmelse; gjennom autonomi, kontrollert- eller upersonlig årsaksorientering. Mennesker antas å ha alle tre retningene men i ulik grad (ibid). Den autonome retningen av motivasjon involverer regulering av atferd

på bakgrunn av interesser og selvstøttende verdier. Denne antyder en persons tendenser mot indre motivasjon og vel-integrert ytre motivasjon (Deci & Ryan 2002). Den autonome retningen har blitt funnet å ha positiv virkning på selvrespekt, selvutvikling og andre indikeringer på velvære. Den kontrollerte retningen involverer regulering av atferd på bakgrunn av kontroll og direktiver som gjelder hvordan man skal oppføre seg. Den kontrollerende retningen har ikke vist positiv sammenheng med velvære og har blitt relatert til usikkerhet og fokus som tenderer å være ytre styrt og presset (ibid). Den upersonlige retningen involverer regulering av handling uten individets egen vilje. Kjennetegn på denne retningen er ineffektivitet og fravær av motivasjon (ibid).

Causality Orientations teori forsøker med andre ord å vise at det er individuelle forskjeller i møte med den sosiale konteksten. Måter miljøet støtter individer på gjennom autonomi, kompetanse og tilhørighet vil ha betydning for motivasjonens retning (Deci & Ryan 2002).

2.3 Autonomistøtte, struktur og mellommenneskelig involvering

Forskningen (e.g. Deci & Ryan, 1985; 2002; Vallerand, Koestner & Pelletier, 2008) viser at dersom omgivelsene gir mulighet til å oppleve følelse av kompetanse, autonomi og tilhørighet, vil det føre til at individets motivasjon i en gitt oppgave blir optimal. For å nå et ideelt resultat bør de tre behovene være i balanse. Ulike sosiale faktorer er med på å påvirke menneskers behov og i neste omgang motivasjon. Hvordan den sosiale konteksten er i møte med individet har stor innvirkning på tilfredsstillelse av behovene og om motivasjonen er optimal eller ikke (Vallerand et al., 2008). Selvbestemmelses teoriens sosio-kontekstuelle variabler autonomistøtte, struktur og mellommenneskelig involvering, gjør teorien spesielt interessant innen idrett. Nettopp disse tre faktorene viser seg å ha betydning for tilfredsstillelse av de tre grunnleggende psykologiske behovene. De påvirker også motivasjonelle reguleringer og er med på å sikre gode motivasjonelle resultat (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2008).

Autonomistøtte

Autonomistøtte kan defineres som: ”Aktiv støtte av en persons kapasitet til å være tiltaksfull og autonom” (Vallerand et al., 2008, s 258).

Autonomistøtte handler om å gi individer mulighet til frihet og selvbestemmelse. I idrett innebærer dette valgmuligheter og å få meningsfulle logiske forklaringer fra treneren. Her dreier det seg om bekreftelse av en utøvers perspektiv og minimalisering av press.

Eksempler på autonomistøtte i idrett er når en trener ser situasjonen fra utøvernes perspektiv og oppmuntrer dem til å ta egne avgjørelser (Edmunds et al., 2008). Autoritetspersonen bør ikke ilegge sine egne meninger eller forsøke å forandre meningene til individet som er i utvikling. Det viser seg at i en kontekst der autoritetspersonen lar individene gjøre hva de vil, har full frihet og ingen struktur, ikke er autonomistøttende (Reeve, 2002). Med andre ord å få full frihet av en trener vil for en utøver ikke oppleves autonomistøttende (Jones, 2006).

Struktur

I idrett handler struktur om å gi utøvere klare forventninger, optimale utfordringer og gi informativ feedback (Edmunds et al., 2008). Det kommer frem av litteratur at moderat struktur er den mest optimale strukturen (Reeve, 2002). En trener kan gi rom for lite eller mye struktur, og han kan være kontrollerende eller autonomistøttende. Forskning viser at motivasjon utvikles under omstendigheter der autoritetspersonen tilrettelegger optimal struktur og høy autonomistøtte. Å involvere utøveren i ulike målsettinger er en god struktur på en autonom måte (Edmunds et al., 2008).

Mellommenneskelig involvering

Mellommenneskelig involvering handler i stor grad i idrett om kvaliteten av det mellommenneskelige forholdet mellom utøveren og treneren (Edmunds et al., 2008). Dette representerer trenerens ønske om å avsette sine psykologiske resurser på utøveren som viser seg gjennom bruk av tid, krefter og i tillegg å vise hengivenhet og glede. Her viser det seg at informativ og oppmuntrende feedback har positiv innvirkning på at individ. For å oppnå positiv innvirkning på utøverne må involveringen og kommunikasjonen bli gjort på en autonomistøttende måte. Her bør treneren sørge for ubetinget positiv anerkjennelse som ikke er dømmende (ibid).

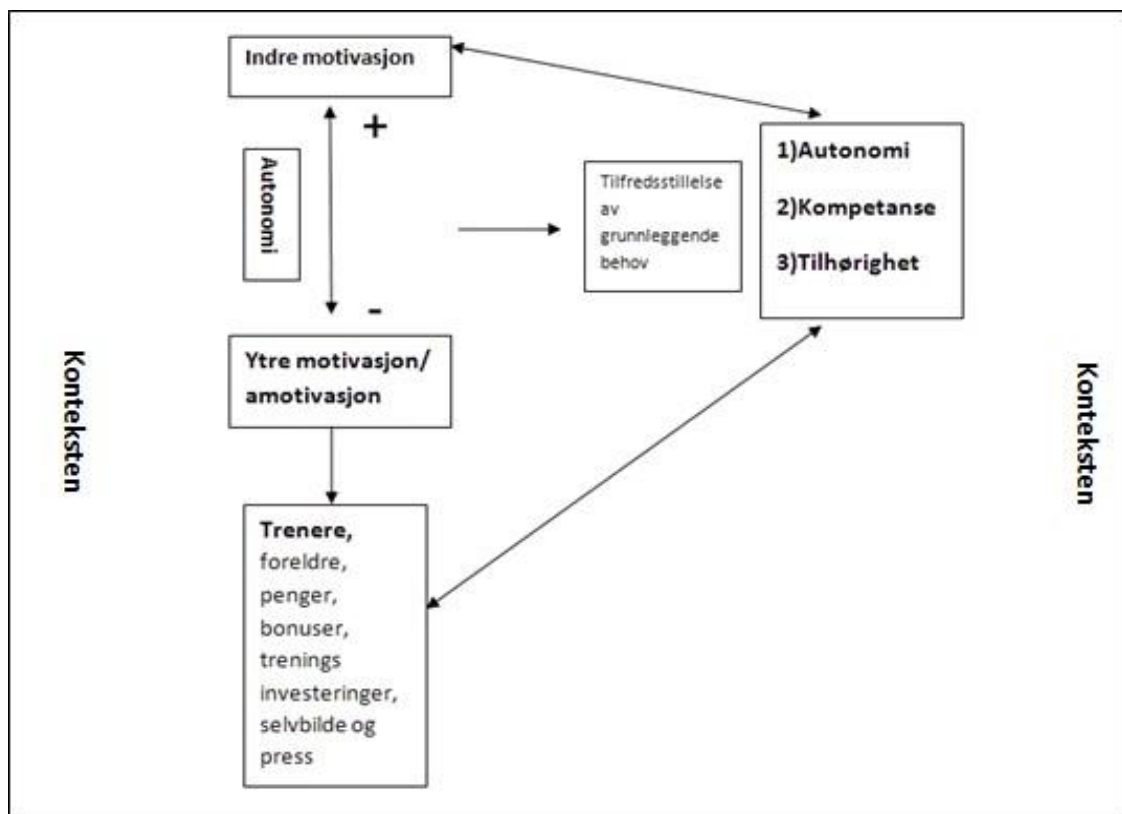
Fordelene av å anvende Selvbestemmelsesteori har blitt undersøkt i utdanningssettinger (Reeve, 2002). De empiriske resultatene støtter følgende to konklusjoner. For det første ser det ut til at autonomimotiverte studenter trives i utdanningssettinger. For det andre har det blitt vist at studenter har fordel av at lærere støtter deres autonomi (ibid).

Kvaliteten av en students motivasjon avhenger mye av kvaliteten på forholdet mellom studenten og læreren (Reeve, 2002). Studier har funnet at lærerens mellommenneskelige motivasjonsmåter gjennom å være autonomistøttende er fordelaktig for studenter. Dette

viser seg gjennom blant annet høyere akademisk resultat, høyere opplevd kompetanse, høyere selvtillit og større kreativitet (ibid).

Oppsummering selvbestedelsesteori

Den kognitive evalueringsteorien utviklet av Deci og Ryan fokuserer på forholdet mellom det aktive utviklingsorienterte menneske og den sosiale konteksten. Konteksten kan enten støtte eller undergrave personers forsøk på mestring. (Deci & Ryan, 2002). Målet til Selvbestedelsesteorien er å skape varige og positive endringer i den multidimensionale motivasjonen gjennom støtte av individers grunnleggende behov for selvbestemmelse, kompetanse og sosial tilhørighet (Deci & Ryan, 1985). I idrett er treneren en viktig sosial støtte i utøvers kontekst som relateres til tilhørighetsbehovet. Trenerens evne til å støtte utøvers autonomi, kompetanse og tilhørighet gjennom sin atferd vil ha betydning for utøvernes motivasjon.



Figur 1: Skjematist oppsummering over faktorer som bestemmer og påvirker individs motivasjon.

2.4 Motivasjon hos eliteutøvere

Hovedvekten av forskning som undersøker motivasjon fra et selvbestemmende perspektiv i idrett er gjort på områder som rekreasjon eller ikke-elite utøvere. Det hevdes derfor at det er manglende eksisterende litteratur som tar for seg motivasjonelle prosesser på

elitenivå (Treasure, Lemyre, Kuczka & Standage, 2007, s 153). Selv om det ikke alltid er nødvendig å skille eliteutøvere fra resterende befolkning som driver med aktivitet er det likevel av betydning å se nærmere på hva som er med på å motivere utøvere på det høyeste prestasjonsnivået (ibid). Å undersøke konteksten til eliteutøvere kan derfor være med på å gi en utvidet forståelse av eliteutøvere og deres hverdag.

Konteksten til en eliteutøver er for mange ukjent. Ekstreme treningsmengder, sykdommer og skader, treningssamlinger, konkurranser og utfordrende reiser er faktorer eliteutøvere må takle (Aasen et al., 2005). Mange kan tro at eliteutøvere blir motivert av enten penger og eller sosial status (Treasure et al., 2007). Disse aspektene setter lys på en antagelse om at mange menneskelige atferder ikke bare er indre motivert.

Tidligere studier (e.g., Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand, 1996; Mallett & Hanrahan, 2004) som har undersøkt motivasjon på elitenivå har foreslått at utøvernes atferd ikke er utelukkende indre motivert. Forskningen mener at det antagelig finnes mange faktorer som spiller en viktig rolle i motivasjonsspørsmålet og at sosiale omstendigheter er med på å bestemme en persons deltagelse i idrett. I forsøk på å forklare utviklingen i den mangfoldige naturen av ytre motivasjon utformet Deci & Ryan organisk integrasjonsteori (OIT) (se tidligere). Denne teorien setter lys på at motivasjon er multi-dimensjonal. I elitesammenheng kan OIT være med på å gi kunnskap om at utøvernes motivasjon kan være sterkt påvirket av ytre faktorer som foreksempel treneren. Treasure og hans medarbeidere (2007) mener at utøvernes oppfattelse av trenerens egenskaper er svært relevant for fremtidig anvendelse i elitesammenheng. På bakgrunn av dette kan det være naturlig å stille spørsmål om hva eliteutøvere opplever som viktige treneregenskaper og hvordan treneren kan være med på å øke eller svekke eliteutøvers motivasjon.

Studien til Chantal og medarbeiderne (1996) sammenlignet de beste utøverne med mindre suksessfulle utøvere. Her redegjorde de beste utøverne høyere nivå av ikke-selvbestemmende ytre motivasjon (e.g., kontrollerende motivasjon). Medaljevinnere rapporterte med høyest frekvens at ytre belønninger, følelse av forpliktelse og press var deres hovedkilde for motivasjon. Det har også blitt foreslått at den sosiale konteksten har sterk effekt på formene for utøveres motivasjon (Chantal et al., 2006). Ytre faktorer kan ha større betydning for de beste utøverne siden de ofte får store premier som biler og pengepremier dersom de presterte godt. Den sosiale konteksten kan dermed ha hatt større betydning for de beste enn de neste beste (ibid). Andre undersøkelser støtter også

dette (e.g., Mallett & Hanrahan, 2004). Disse funnene på elitenivå styrker Deci og Ryan's (1985) multidimensjonale bilde av ytre motivasjon og treneren som betydning for utøvers motivasjon og deres utfordrende hverdag.

2.4.1 Motivasjon i gode og dårlige perioder

En fundamental tese i selvbestemmelsesteori er at individer som er engasjert i en aktivitet etter egen vilje vil oppleve bedre konsekvenser enn deltakere som er mindre selvbestemte. Forskning har vist et positivt forhold mellom autonom motivasjon og et høyere nivå av psykologiske velvære og prestasjon (Treasure et al., 2007). For å komme på et høyt prestasjonsnivå i eliteidrett er det helt nødvendig med mange år med hardt og målrettet treningsarbeid. Treningsprosessen handler i hovedsak om å optimalisere trening og hvile slik at utøveren får ut sitt prestasjonspotensial (Aasen et al., 2005; Rusko, 2003). På denne vegen er det flere som må erfare og lære den tunge vegen når de opplever en overbelastning og/eller feiltrening. Undersøkelser som har sett på dette området har de siste årene økt (Treasure et al., 2007; Lemyre, Treasure & Roberts, 2006). Forskningen har også vist en tendens i motivasjonsskifte mot en mer ytre årsakssammenheng når det går tungt. I eliteidrett er dette en viktig problemstilling. For å lykkes i eliteidrett må det trenes mye og hardt men samtidig få tilstrekkelig restitusjon for en optimal prestasjonsutvikling.

Undersøkelse til Lemyre, Treasure og Roberts (2006) har funnet ut at ved treningsutfall som feiltrening i konkurranseidrett skjer det et skifte i motivasjonens kontinuum mot en mer ytre kilde. Undersøkelsene (Treasure et al., 2007; Lemyre et al., 2006) som har sett på denne problematikken har foreslått at det er en sammenheng mellom mindre selvbestemmelse og utvikling av fysisk utfall som bandt annet feiltrening. Kilnger (1975) foreslo at det kan være at når individer opplever tap av autonomi er de biologisk forutbestemt til å begynne en "incentive"-frigjørings syklus i samsvar til utviklingstegnene i feiltreningsprosessen (ibid). Ut i fra dette kan en viktig oppgave for trenere være å følge med på eliteutøvers motivasjonsretning for å unngå utvikling av negative fysiologiske tendenser.

Lemyre og medarbeiderne (2006) ønsket å følge opp tankegangen rundt feiltrening og motivasjon. I sitt arbeid undersøkte de motivasjonsprosessen til en gruppe fremgangsrike svømmere og en gruppe feiltrente svømmere. Alle de fremgangsrike utøverne rapporterte at deres involvering i svømming var motivert av selvbestemte grunner. Disse

svømmerne opplevde stor glede med trening og konkurrering der de selv følte kontroll over deltakelsen (ibid). De feiltrente utøverne derimot rapporterte mindre selvbestemmende form for motivasjon ved å være involvert i svømming. Flere av de feiltrente utøverne viste en signifikant amotivasjon. Disse funnene støtter Lemyre og medarbeiderne (2006) sin påstand om at forandring i utøvers kvalitet av motivasjon kan representere et viktig verktøy i forebyggelsen av negative (maladaptive) prestasjons utfall i eliteidrett (ibid). En annen studie gjort på svømmere (Pelletier, Vallerand & Brière, 2001) undersøkte sammenhengen mellom en utøvers opplevde autonomistøtte, former for motivasjonsregulering (kontrollerende og autonom motivasjon) og vedvarelse i motivasjon. I løpet av studiet kom det frem at utøver-trenerforholdet som ble oppfattet som kontrollerende var med på å minske selvbestemmende former for regulering. Innsikt i at forholdet var autonomistøttende førte til høyere nivå av utøvers selvbestemmende motivasjon (ibid).

Undersøkelsene over viser at det finnes forskjeller i motivasjonsretningen hos utøvere med suksess og nederlag. Dette kan igjen ha betydning for utøvers ulike behov av en trener. I et Selvbestemmelsesperspektiv vil dermed treneren som sosial tilhørighet kunne ha betydning for optimalisering av utøvers multidimensjonale motivasjon og prestasjonsutvikling.

2.4.2 Prestasjonskonteksten

I eliteidrett er resultatet en viktig variabel. Dette kan være med på å forklare noe av funnene som er nevnt over som kan virke noe motsigende til fundamentale teser av selvbestemmelsesteorien. Grunnen er at mange resultater i idrett er ytre relaterte som for eksempel det å vinne eller å slå andre (Treasure et al., 2007).

Resultatene til undersøkelsen på svømmerne (Pelletier et al., 2001) fant en indikasjon på at motivasjonsklima som fremmet mestring av oppgaven økte utøvers oppfatninger av kompetanse, autonomi og tilhørighet. Trenere som fokuserte på normativ sammenligning og det å vinne uansett hva, hadde negativ innvirkning på utøvers oppfattelse av selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet (ibid). Selv om disse resultatene knapt dreier seg om en eliteutøver, indikerer dette at mangel på selvbestemt motivasjon kan føre til mistriivsel og i verste fall avslutning av idrettsdeltagelse (Treasure et al., 2007). Dette støtter også konseptet om at effekten av den sosiale konteksten på motivasjon er forenet med individets oppfatning av kompetanse, autonomi og tilhørighet. Funnene

viser at trenerens atferd påvirker utøvers motivasjon langs et kontinuum av selvbestemmelse (ibid).

2.4.3 Den sosiale kontekst

Som tidligere nevnt forsøker Selvbestemmelsesteorien å forklare at menneskets tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behov for autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet som er essensielt for å forbli motivert (Deci & Ryan, 1985). Disse medfødte behov blir mest hensiktsmessig tilfredsstilt i en sosial kontekst der individet føler at behovet for autonomi blir støttet av ”viktige” andre. Viktige bidragsyttere på feltet som Gané, Ryan og Bargmann (2003), har undersøkt unge utøvers innsikt i trenerens støtte for utøvers tilfredsstillelse, motivasjon og velvære. Funnene viser at trenerens autonomistøtte og involvering influerte kvaliteten på de unges motivasjon. Jo mer de unge opplevde sin trener å være autonomistøttende og involvert, desto mer autonom motivert ble de (ibid). Utøvers velvære ble bestemt av utøvers behov for mestring i løpet av treningen. Det ble rapportert at utøvere som opplevde at treneren var sterkt involvert i treningen hadde mer stabil selvfølelse enn dem som opplevde at treneren ikke var involvert (ibid). Denne studien støtter viktigheten av blant annet trenerens støtte til økt utvikling av selvbestemmende motivasjon gjennom tilfredsstillelse av de tre grunnleggende behov. Trenerens støtte av utøvers autonomi, kompetanse og tilhørighet vil i tillegg til selvbestemmende motivasjon kunne føre til fornøydhet (Treasure et al., 2007).

2.5 Trenerregenskaper

Et av de viktigste aspektene innen idrett, er forholdet mellom utøver og trener (Cumming, Smith & Smoll, 2006). Treneren er med på å påvirke utøvers prestasjon, atferd og fysiologiske og følelsesmessige velvære (Horn, 2002). Hovedkilden til en treneres påvirkning i idrettssammenheng er trenerens atferd. I litteratur vises ønsket atferd til det som resulterer i god prestasjon og positive psykologiske utfall hos utøveren. Positive utfall kan forstås som høy oppfattelse av ferdighet, selvtillit og glede (ibid). For å måle forholdet mellom treneratferd og utfallet til utøveren (motivasjon, prestasjon, atferd, tro, holdninger) er utøvers oppfattelse av treners atferd avgjørende. I den sammenheng har det blitt utviklet ulike instrumentelle vurderinger for å måle utøvers oppfattelse av treneren (LLS; perception's of coaches' interpersonal style; PMCSQ-2, CBAS; CABS-PBS) (Horn, 2002). Disse målene har vært med på å gi økt kunnskap om viktigheten av lederskap innen idrett (Cumming et al., 2006).

I eliteidrett er det ikke til å komme bort i fra at utøverens prestasjon betyr mye. Hvordan treneren arbeider for å støtte utøverne i utviklingen mot sine mål er sentralt. Litteratur (Burton & Raedeke, 2008) viser at trenere kan være utviklingsorienterte eller prestasjonsorienterte. Forskning viser at trenere og utøvere som er resultatsentrert baserer utøverens selvverd ut i fra seier eller tap. Den suksessrike basketballtreneren John Woodens mener at trenere som ønsker å lykkes i treneryrket bør fokusere på utvikling fremfor ”winning”. Hvilken filosofi eller grunnholdning treneren har og hvordan denne utleveres overfor utøverne mener Wooden har betydning for utøverne (ibid). Andre (Breivik, 2007¹) mener at i en konkurranseidrett vil deltakere alltid være resultatorientert. Nettopp derfor er det viktig med trenerens involvering og begeistring av utøvere. Det vises også til at for å legge til rette for utvikling er det avgjørende at trener og utøver snakker ”samme” språk (ibid).

Nyere kunnskap om utøver/trenerforholdet viser at ulike situasjoner krever ulik treneratferd (Jones & Standage, 2006). I enkelte situasjoner ser det ut som det er sentralt med selvbestemmelse for utøvere og i andre situasjoner er det viktig med struktur fra trener. Det kan med andre ord se ut som den aktuelle konteksten er av betydning for hvordan treneren bør være i møtet med utøvere (ibid). I forhold til eliteutøver/trenerforholdet vil spørsmålet om hvorvidt utøvere ønsker en trener som gir dem fritt spillerom eller krav om struktur for å være optimalt motivert være sentralt.

2.6 Forskning

2.6.1 Utøver-trenerforholdet

Med få unntak, har sportspsykologer viet liten oppmerksomhet til forholdet mellom trener og utøver og den påvirkningen som utvikles til maksimal prestasjon (e.g., Williams et al., 2003). Det er nødvendig ikke bare å vurdere trenerens personlighet og atferd men også utøverens ønske for slike karaktertrekk ved treneren i vurderingen av trener/utøver forholdet (ibid). Dette viser at det er sentralt å undersøke og utvikle kunnskap om ønskede treneregenskaper også i eliteidrett.

Smith og Smoll har vært med på å sette lys på viktigheten av utøver-trenerforholdet i idrett. Det har ført til ulike studier som forsøker å måle relasjoner mellom utøvere og treneren (e.g., Smith, Smoll & Curtis, 1979; Cumming et al., 2006). De har blant annet

¹ Breivik. Foredrag på Norges Idrettshøgskole om utøver/trenerforholdet i eliteidrett, 4.april, 2007.

funnet at utøvere responderer positivt til trenere som praktiserer positiv feedback etter gode prestasjoner og korrigerende instruksjon og oppmuntring etter mislykket prestasjon. Forskning viser også at positiv ledelse og prestasjons feedback er de mest effektive måtene for å øke motivasjon, moral, glede for utøverens situasjon og prestasjon (Miller, Roberts & Ommundsen, 2004; Whitehead & Corbin, 1999; Smith, Lemyre & Raedeke, 2007). Systematisk bruk av positiv ”reinforcement” og ”feedback” har vist imponerende resultater for mange idrettslige prestasjoner og utøvers konkurransepregete nivå (Williams et al., 2003; Cumming et al., 2006; Whitney et al., 2007;). I samsvar til dette ligger trenerfilosofien til suksessrike trenere som John Wooden og Pat Summit. Videre har Smith og Smoll gjennomført forsøk der utøvere har blitt trent av trenere som har fått kommunikasjonsopplæring eller trenere uten opplæring. Resultatet viser at utøvere med en opplært trener opplevde større glede, rangerte treneren som bedre lærer og følte mindre press enn gruppen med utrente trenere (Burton & Raedeke, 2008).

Smith og Smoll (1989) har foreslått en kognitive-behavioristisk modell for lederskapets atferd i idrett. Modellen går ut i fra at treneren oppfører seg på en bestemt måte, utøveren oppfatter og responderer på denne oppførselen. Basert på denne oppfattelsen og responsen, får utøveren en evaluerende reaksjon på trenerens oppførsel (ibid). Mangelfullt måleredskap på vurdering av utøvers oppfattelse og reaksjoner til både positive og negative trenerkvaliteter, gjorde at Kenow og Williams (1992) utviklet en ”Coaching Behavior Questionnaire” (CBQ). Her kom de frem til at utøvere responderte kritisk til trenerens kroppsspråk, verbal kommunikasjon og spenningsnivå. Det har også blitt undersøkt og lagt til at utøvers individuelle forskjeller har betydning for utøver-trenerforholdet (ibid). Spørsmål av interesse i denne sammenhengen kan være om trenerens lederstil vil kunne ha betydning for utøver-trenerforholdet.

Forskning viser at emosjonell ledelse er viktig ved utøvelse av lederpraksis (Guardia & Patrick, 2008; Whitney, Trosten-Bloom, Cherney & Fry, 2007). Dette handler om evnen til å sette seg inn i et annet menneske sin situasjon, tillit og forpliktelse. Når mennesker føler seg anerkjent og respektert, viser det seg at de kan strekke seg langt (ibid). Evnen til selvinnsikt, empati, selvkontroll, å kunne lytte og å bygge relasjoner kalles emosjonell intelligens. I eliteidrett er målet at utøveren skal utvikle seg til å nå sitt ytterste prestasjonspotensial. Emosjonell ledelse og empati kan med andre ord se ut til å være av betydning også for trenere i elitesammenheng. Et naturlig spørsmål i denne sammen-

hengen kan være om treneres væremåte har forbindelse med utøvers oppfattelse av treneren.

Hollembek og Amorose (2005) ønsket å undersøke om opplevd autonomi, kompetanse, og følelse av tilhørighet har sammenheng med forholdet mellom opplevd treneratferd og utøvers indre motivasjon. I tillegg ville de se om det fantes spesifikke treneratferder som var positive eller negative relatert til utøvers motivasjon. Ulike måleredskap (LSS, Sport Motivation Scale og skalaer for vurderinger av autonomi, kompetanse og tilhørighet) ble benyttet for å måle utøvernes opplevelser. Resultatene viser at all treneratferd, med unntak av sosial tilhørighet, som la til rette for opplevd autonomi, kompetanse og/ eller tilhørighet hadde positiv innvirkning på indre motivasjon. Generelt viser også studien at utøvers motivasjon blir mer positivt påvirket gjennom en demokratisk lederstil enn en autokratisk lederstil (ibid). Denne undersøkelsen foreslår trenerens effekt på utøverne og hvilken treneratferd som oppleves som viktig. Likevel kan det se ut som det finnes ulikheter i hva utøvere setter pris på av en trener.

Kavussanu, Boardley, Jutkiewicz, Vincent og Ring (2008) mener at en effektiv trener er en trener som har positiv innvirkning på blant annet utøverens motivasjon, prestasjon, atferd og holdninger. Disse har funnet at det kan se ut som mer erfarne utøvere er mer kritiske til sin trener enn mindre erfarne utøvere (ibid). Grunner til det kan være at utøverne har hatt flere trenere og opplevd mer og ser tydeligere hva som fungerer for dem. Kavussanu og medarbeiderne (2008) fant også en tendens til at trenerne evaluerte seg selv mer positivt enn hva utøverne evaluerte treneren. Dette indikerer at det er sentralt å undersøke også utøvers oppfattelse av treneren og hvilke treneregenskaper utøverne ønsker av en trener. Dette er med på å sette lys på betydningen om kunnskap vedrørende hvilke trenerkvaliteter elitelangrennsutøvere synes er viktig ved en trener for å være motivert.

2.6.2 Selvbestemmelsesteori

Som det nå er pekt på, tyder det på at Selvbestemmelsesteoriens faktorer har en positiv virkning for et individs engasjementet for en aktivitet og kvaliteten på opplevelsen av aktiviteten. De fleste studier som har fokusert på SDT har i hovedsak sett på tilnærmingen av et autonomistøttende klima (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2008). De sosio-kontekstuelle karakteristikene av struktur og mellommenneskelig involvering, hevder Edmunds og kollegiene (2008) gjenstår å betraktes. Ut i fra dette anbefales fremtidig

forskning å utføre praktiske eksempler i den aktuelle konteksten. Edmunds og kollegiene (2008) oppfordrer derfor til å utforske påvirkningen av tilhørighetsbehovet på indre motivasjon og den autonome reguleringen av atferd i aktivitet (ibid).

Når det gjelder litteratur som går på trenerkvaliteter, motivasjon, eliteutøvere og SDT finnes det foreløpig ikke mye (e.g., vedlegg 4; Williams et al., 2003). Kunnskapen som finnes har i hovedsak undersøkt disse spørsmålene i lagidretter, mosjonister eller for unge utøvere. Spesielt områder som omhandler hvilke behov som sikrer utøveres trivsel og motivasjon i eliteidrett ser det ut til å være flere kunnskapshull (Treasure et al., 2007). Kunnskapsbehovet går på blant annet området som identifiserer strategier som vil hjelpe trenere å tilrettelegge autonomistøttende omstendigheter i konteksten eliteidrett. Dette for å sikre utøvernes trivsel og optimale prestasjon (ibid).

Interessen for å bygge opp en kunnskapsbase på et område som er høys aktuelt men lite belyst, har derfor blitt styrket etter gjennomgang av litteraturen. Dette leder til spørsmålet om hvilke treneregenskaper som er ønskelig blant elitelangrennsløpere sett i lys av SDT sine grunnleggende psykologiske behov for å være motivert..

3.0 Metode

3.1 Utvalg

Målet ved prosjektstart var å intervju utøvere som hadde hatt en god eller dårlig sesong. Med god sesong menes det at utøverne presterte bedre enn forventet i konkurransesesongen 2008/2009 i forhold til egne og miljøets forventninger ut i fra sesongen 2007/2008. Med tung sesong menes det at utøverne presterte svakere enn forventet i konkurransesesongen 2008/2009 i forhold til egne og miljøets forventninger ut i fra resultatene i sesongen 2007/2008.

Første utvalget av eliteutøvere blir gjort ved å se på resultatlister fra sesongen 2007/2008 og sesongen 2008/2009 i nasjonale og internasjonale seniorrenn. Det ble ikke tatt hensyn til alder, kjønn eller lag/teamtilhørighet. Ut i fra resultatene ble fem utøvere med en god sesong og fem utøvere med en tung sesong valgt ut. Disse vurderingene ble gjort i samråd med veileder og den norske sportssjefen i langrenn, Åge Skinstad². Deretter ble de ti utøvere kontaktet og informert kort om prosjektet (se vedlegg 3). Alle de ti utøvere sa seg villig til å stille opp på intervju. Andreutvalget var ved intervjusituasjonen. Her la utøverne uttalte egenoppfattelse av sesongen til grunne for å fordele dem i gruppene dårlig versus god sesong. En av utøverne med en tung sesong nevnte at sesongen hadde gått litt under middels. Resterende fire uttalte at sesongen hadde gått veldig dårlig. Alle fem utøverne i suksessgruppen gav uttrykk for at deres sesong hadde gått bra eller over forventet.

3.2 Utvikling av intervjuguide

Ved utarbeidelsen av intervjuguiden var målet å stille spørsmål som ikke var ledende, men som var klare og som kunne gi svar på problemstillingene. De to utøvergruppene ble stilt de samme spørsmålene. Dette var for å kunne sammenlikne eventuelle likeheter og ulikheter mellom og innad de to gruppene. Et viktig mål med intervjuguiden var å ha med tilstrekkelig spørsmål om temaet for å gi grunnlag til å svare på problemstillingen. Spørsmålene ble utarbeidet ut i fra egne erfaringer som utøver og trener med inspirasjon fra en aktuell del i en omfattende undersøkelse i svømming (Lemyre, Kuczka, Treasure & Roberts, 2005).

² Skinstad, telefonsamtale angående aktuelle utøvere til prosjektet, 7. mai, 2009

3.3 Personvern

Søknad til datatilsynet ble sendt inn våren 2009 for å få godkjenning av prosjektet. Siden prosjektet omhandler en tredjeperson (treneren) fikk jeg tilbakemelding om at også treneren måtte informeres om at utøveren var med i et slikt prosjekt. Dette mente jeg var veldig uheldig for prosjektets bekræftbarhet. Hensikten med prosjektet var å få eliteutøveres oppfatninger av treneren. At utøverne skulle være konfidensielle var derfor et avgjørende argument for å legge til rette for at de kunne snakke åpent og ærlige. Datatilsynet forstod utfordringen og var løsningsorienterte (se vedlegg 5). Etter samtaler med datatilsynet kom vi fram til at jeg skulle informere langrennsmiljøet om prosjektet mitt. Dette ble gjort på Skiforbundets hjemmesider (se vedlegg 6). På den måten fikk trenere og resten av miljøet på en indirekte måte kjennskap til et prosjekt. Da dette var i orden, gikk jeg i gang med selve intervjuene.

3.4 Intervjusituasjonen

Sikring av intervjusituasjonen og prosjektet i sin helhet har blitt inspirert av Kvale og Brinkmann (2009, s175) sine spørsmål om intervju kvalitet. Dette bevisstgjorde meg på viktigheten av intervjuforskerens rolle og hvorvidt jeg som forsker klarte å frembringe spontane, innholdsrike, spesifikke og relevante svar fra intervjuobjektene (for nærmere beskrivelse se vedlegg 2)

Sommeren 2009 ble alle intervjuene med eliteutøverne gjennomført. Før selve intervjuet med utøverne startet fikk utøverne mulighet til å lese igjennom intervjuguiden. Hovedgrunnen til dette var at jeg ønsket at utøverne skulle få et innblikk i hva som ville møte dem. Avgjørelsen om å la utøveren se spørsmålene før intervjustart ble tatt da jeg forsøkte å sette meg inn i utøverens situasjon. Å skulle åpne seg opp foran en intervjuer uten å vite hva slags spørsmål som kom, kunne virke skremmende og ikke minst vanskelig. Målet var å vinkle utøverne inn på temaet og som forhåpentligvis ville være med på å styrke svarene. Etter endt intervju og da båndopptakeren var slått av, satte jeg av tid med utøverne. Stort sett etter hvert intervju ble det en fortsettelse av det intervjuet hadde dreid seg om. Mange av eliteutøverne kommenterte at de syntes utøver-trenerforholdet var et viktig tema som engasjerte dem og betydde mye for dem. Flere kommenterte også at de syntes intervjusituasjonen hadde vært en spennende opplevelse.

Målet mitt som intervjuer var å gi eliteutøverne inntrykk av at jeg var seriøs og viste forståelse til deres kontekst. Kvalitetssikring vedrørende denne problemstillingen kan

leses i vedlegg 2 og 9. Etter at alle intervjuene var gjennomført var neste steg i analyseprosessen å skrive ut intervjuene til en tekst.

3.5 Transkribering

Lydkvaliteten er sentral ved bruk av båndopptaker (Kvale & Brinkmann, 2009). Ved mine intervju benyttet jeg båndopptaker med god lydkvalitet som jeg testet flere ganger på forhånd.

Transkripsjoner betyr oversettelser fra talespråk til skriftspråk (Kvale & Brinkmann, 2009). Denne struktureringen av data er et steg mot selve meningsanalysen. Ved denne delen av analysen foregikk det vurderinger og beslutninger om hva som skulle tas med. Transkripsjonsarbeidet har blitt gjort i flere omganger for ikke å gå glipp av verdifull informasjon ved å forkorte for mye med en gang. Her ble pauser, tonefall og gjentakelser notert. Denne prosessen var anstrengende og krevde fullstendig konsentrasjon og stillhet. Alle transkripsjonene ble skrevet på bokmål. Dette for å unngå gjenkjennelse av utøvere med tanke på ulike dialekter.

Mange kvalitative forskere velger å overlate transkripsjonene til andre. Jeg er glad for at jeg gjorde dette selv. Min jobb med transkripsjonen lærte meg mye og gjort meg oppmerksom på nyttige faktorer som forberedte meg til selve meningsanalysen.

3.6 Prosjektets analyse

I kvalitativ forskning finnes ikke en standard metode for å finne frem til intervjuetekstens vesentlige meninger og dypere forståelse ved det som sies (Kvale, 1997; Halvorsen, 2003; Kvale & Brinkmann, 2009). Likevel har det de senere årene også i kvalitativ forskning blitt utarbeidet flere gode retningslinjer for analysen (e.g., Kvale & Brinkmann, 2009; Fangen, 2004).

Hermeneutikk er en metode som ofte blir benyttet innen samfunnsforskning og handler om problematikken rundt hva forståelse er og hvordan man skal gå fram for å oppnå forståelse (Føllesdal & Walløe, 2004). Dette prosjektet har i hovedsak benyttet hermeneutisk meningsfortolkning. Her har analysene foregått ved en kontinuerlig frem og tilbakegang mellom forskningsspørsmålene, gjennomgåelse og analyse av intervjumaterialet og tilbake til forskningsspørsmålene igjen. Tross prosjektets kontinuerlige analyse, var det nødvendig med en grundig analyse av intervjumaterialet for å klargjøre dette til selve meningsanalysen og videre til tredjegradsfortolkningen.

Målet til en analyse av en kvalitativ undersøkelse er å finne frem til meningsfulle mønstre på et høyere plan (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette prosjektet har benyttet meningsfortetting og meningskodning ved førstegradstolkningen. Fortetting var nyttig blant annet fordi mange av informantene var uerfarne i intervjusituasjonen, som førte til overflødige gjentakelser, unødvendige ord og pauser. Meningskodningen ble brukt for å systematisere teksten i aktuelle kategorier (andregrads fortolkning). Resultatet av første og andregradsfortolkningen blir presentert i resultatdelen. Betydningen og mulige årsaker til de ulike fenomenenes verdi for utøverne blir presentert i diskusjonen som en videreførelse av andregradsfortolkningen. I diskusjonen løftes analyseresultatene på et høyere plan der funnenes undergripende fortolkninger drøftes for finne frem til meningsfulle mønstre på et høyere plan i lys av tidligere forskning.

Det finnes også ulike dataprogram som kan hjelpe til med analyseprosessen for forskningsintervjuet. I samråd med veileder kom jeg frem til at dette ikke var hensiktsmessig å ta i bruk med tanke på prosjektets omfang og ressurser.

3.7 Kvalitetskriterier i kvalitativ forskning

Kvaliteten på den kvalitative forskningen kan sikres gjennom troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet (Fangen, 2004). Troverdighet dreier seg om prosjektets oppriktighet og om prosjektet vil kunne bli gjennomført på et annet tidspunkt og en annen intervjuer. Ved kvalitativ metode kommer forståelse frem gjennom samhandlingen mellom intervjuer og intervjuobjektene. At intervjueren kjente miljøet fra før trenger nødvendigvis svekke troverdigheten. Tross en aktiv lytter forholdt intervjueren seg nokså nøytral i intervjusituasjonen. På grunn av relativt korte og strukturerte intervju kan også være med på å styrke troverdigheten. Likevel kan intervjupersonenes livssituasjon ved en senere anledning kunne gi andre svar. Når det gjelder bekreftbarheten i prosjektet handler det om metoden kunne gi svar på fenomenene jeg ønsket å vite noe om. Intervjuene og prosjektet ga en god mulighet til svar på forskningsspørsmålene. Resultatdelen vil vise om dette er tilfelle. Prosjektets overførbarhet handler om hvorvidt funnene kan gjelde andre utøvere og trenere. Selv om det finnes individuelle forskjeller blant utøvere og trenere i andre idretter, kan likevel funnene gi indikasjoner for overførbarhet til flere miljøer enn kun elitelangrenn. Dette blant annet fordi det finnes flere av de samme faktorene i en konkurransekontekst (konkurrenter, prestasjonspress, konkurranser, motivasjon, utøver-trenerforhold)

Det har også vært relevant å reflektere over styrker og svakheter ved prosjektets metode. Slike overveiinger kan leses i vedlegg 3.

3.8 Etske refleksjoner

Selv om moralfilosofien ikke kommer med konkrete regler er målet å gjøre mennesker til gode mennesker (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette er en grunnholdning som også representerer meg som privatperson. Jeg ønsker å være til hjelp for andre og ønsker menneskene rundt meg vel. Dette henger også sammen med det overordnede målet med prosjektet; at resultatet kan være å bidra til økt livskvalitet både for meg som forsker, og også andre trenere og utøvere.

Ved bruk av intervju som forskningsmetode ligger ansvaret på intervjuer når det gjelder balansen mellom søken etter interessant kunnskap og respekt for intervjupersonens integritet (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette har vært et viktig punkt gjennom hele prosjektet. Her ble det tenkt gjennom om utøverne hadde fått tilstrekkelig informasjon og om det fantes risikoer med å være med i prosjektet. Spesielt i arbeidet med intervjuguiden og transkriberingen ble det reflektert rundt hvordan jeg best mulig kunne bevare troverdigheten samtidig som utøverens konfidensialitet ble ivaretatt. Her har målet vært å bevare konfidensialiteten til utøverne uten å miste verdifullt materiale.

4.0 Resultater

I denne delen av oppgaven blir analysen av utøversitatene lagt frem. Målet er å gi svar på hvilke trenerkvaliteter elitelangrennsutøvere med en god og en dårlig sesong opplever som viktige i lys av SDT sine tre grunnleggende behov for å være motivert.

Resultatseksjonen blir fremstilt på følgende måte:

Som en innledning blir det presentert to utøverhistorier. Her blir to historier sett fra utøveren sin synsvinkel presentert som en introduksjon på resultatene. I del 1 A presenteres treneregenskaper eliteutøvere i begge utøvergruppene opplever som viktige. I del 1 B legges det frem utøvernes ønskede treneregenskaper sett i sammenheng med Selvbestemmelsesteoriens grunnleggende behov tilhørighet, autonomi og kompetanse. I del 2 A og B introduseres ulikheter i de to utøvergruppene. Nøyere inngåelse og drøfting rundt resultatene gjennomgås i diskusjonsdelen.

4.1 En utøvers fortelling A

For meg har det vært en spesiell sesong. Sommer og høst gikk fint med god trening og stigende form. På samlinger jobbet jeg godt med teknikk og fikk trent bra. I denne perioden fikk jeg også mye oppmerksomhet av treneren.

Ikke lenge før sesongdebuten ble jeg skadet samtidig som jeg fikk et virus. I samme periode begynte treneren min å bli fraværende og det gikk lengre tid før jeg hørte noe fra han. Han var liksom ikke like interessert lenger og da det var et faktum at jeg ikke kunne trene eller gå renn sluttet også den individuelle oppfølgingen. Dermed ble jeg gående hjemme og prøvde å finne på noe lurt for å komme tilbake i form for det var lite kontakt og rådføring med treneren. Da jeg tok kontakt og jeg lurte på hvordan jeg skulle komme tilbake, fikk jeg stort sett bare spørsmålet tilbake; hva tror du? Selv om jeg ser på meg selv som erfaren utøver og har en god del kunnskap, trenger jeg likevel en trener som svarer når jeg stiller et spørsmål. Om så treneren var i tvil så får jo aldri jeg vite det hvis han klarer å svare på en overbevisende måte. Og bare det at jeg har troa på treninga er jo egentlig alfa og omega om jeg lykkes eller ikke. Det var vanskelig å få troa med en trener som viste lite interesse og engasjement i den tunge perioden.

Jeg tror det er mange utøvere som har mye erfaring. Så det handler ikke alltid om at treneren skal gjøre så mye. Men for eksempel på renn synes jeg i hvert fall

treneren min kunne vært litt flinkere til å bakke opp, gi et klapp på skuldra. For før en konkurranse skal ikke en utøver ha noen negative tanker. Treneren må på en måte finne den rette gutsen til utøveren før start. Jeg tror at bare det der klap- pet på skuldra eller at man merker at noen andre har troa på at du kan gå fort, gjør at du blir litt mer avslappet. Jeg blir i hvert fall motivert av at en trener viser interesse og kommer uoppfordret bort til meg og sier at, nå vet vi at du er i form, og lykke til. Jeg tror at det er mange utøvere som tenker sånn. En utøver merker veldig fort dersom en trener gjør noe av plikt i stedet for av engasjement. Det er lett å merke på kroppsspråket til en trener. Så det er sjeldent man får et klapp på skuldra av å ha gått et middels renn for å si det sånn. Men that`s life. Sånn er toppidretten.

4.2 En utøvers fortelling B

Det er litt rart, selv om jeg hadde en sesong der jeg ikke fikk gå renn, var jeg li- kevel motivert. Jeg gikk jo på ski og var ikke noe i tvil om at jeg ikke skulle fortsette neste vår. Så motivasjonen var vel egentlig der hele tiden. Jeg mener at motivasjon er noe en utøver har selv. Man kan ikke bli fortalt at man skal ha det. Likevel er treneren absolutt en viktig faktor som er med på å påvirke motivasjo- nen. Jeg, for eksempel, blir demotivert dersom det går lenge mellom hver gang jeg snakker med treneren min eller kun får en kort kommentar på treningsdag- boka ti minutter etter jeg har levert den. Det er også demotiverende å måtte tvinge fram et svar av treneren og ikke få uoppfordret oppmerksomhet. For meg er det viktig at treneren tar seg tid til meg og den treningen jeg legger ned. Det er tross alt treninga man driver med som langrennsløper. Det handler ikke om at treneren skal bestemme alt. Jeg vil helst være med i avgjørelser og ikke få en ferdig plan i fanget for det er viktig at jeg har troa på det jeg trener. Når jeg er med på å bestemme treningen, så føler jeg også at jeg får mer troa på treningen enn hvis jeg hadde fått et treningsprogram tredd opp gjennom armene.

For meg er en god trener en trener som viser at han bryr seg. Det henger vel litt sammen med at han er interessert og at jeg virkelig føler at han ønsker at jeg skal gjøre det bra. Så hvis treneren tar kontakt én gang i måneden så bryr han seg vel egentlig ikke tilstrekkelig. Det jeg synes er motiverende er dersom treneren min klarer å komme med et klapp på skuldra og får meg til å ha troa på det jeg gjør. Jeg synes også det viktig at trenere har kunnskap om trening og at de er åpne for

lærdom. For uansett hvilket nivå man er trener for så er man aldri utlært. Det tror jeg kanskje er noe av det viktigste for en trener, at han ikke tror at han er best.

Det er også viktig at treneren min ser meg og lytter meg. Alle utøvere er jo forskjellige. Så det at treneren klarer å ta personlige hensyn synes jeg har mye å si.

Alt dette henger vel egentlig sammen med kommunikasjon, det er viktig.

Disse to historiene er følelsesladde og gir et inntrykk av hvordan en utøver kan oppfatte sin trener. Dette leder til spørsmål om trenere er bevisst virkningen de har på sine utøvere og om trenere kjenner utøverne godt nok til å vite hva de har behov for. Utøverhistoriene setter også lys på vedrørende kunnskap om ønsket treneratferd kunne vært med på og bedret utøver-trenerforholdet som ble presentert. Utøveren i dette tilfellet hadde en tung sesong. I den sammenhengen kan et naturlig spørsmål være om ønskede treneregenskaper er de samme for utøvere med en tung sesong og en god sesong. Dette er spørsmål jeg senere vil diskutere.

4.3 Analyseresultater del 1 A

Analysene av eliteutøvernes oppfattelse av treneren vil nå bli presentert. Ut i fra intervjuguiden har utøvernes sitater blitt kategorisert i åtte kategorier som presenteres i tabell 1a. I tabell 1 b blir de ulike temaene fra intervjuguiden og eksempler lagt frem. I kolonnen til venstre presentert er informasjonen fra intervjuguiden. I den midterste kolonnen gis det eksempler fra utøverne i det aktuelle intervjuguidetemaet. Eksemplene er satt i sammenheng med kategoriene i fra tabell 1a.

Tabell 1a: Åtte trenerkategorier eliteutøverne opplever som viktige.

Tydelig og autoritær trener (1)	Kategorier av eliteutøvernes ønskede treneregenskaper
Trenerens bevissthet rundt treneregenskaper når det går tungt (2)	
Utøvere er i besittelse av mye kunnskap (3)	
Kjenne utøveren (4)	
Vise interesse versus plikt (5)	
Trener må vise ydmykhet (6)	
Gi utøveren troa (7)	
Oppmuntrende tilbakemeldinger (8)	

Tabell 1b: Eksempler på de ønskede treneregenskapene sett i sammenheng med intervjuguiden.

Intervjuguide	Eksempler på temaet
<p>Utøver-trenerforholdet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uttalelser om hvordan forholdet er - Tanker rundt utøvernes trenerforhold 	<p>Fp6: "Han er veldig interessert og tar kontakt så det er veldig bra." → (5)</p> <p>FP8: "Han er veldig flink til å gi oss ros. Det er godt å høre på økter, når du har gjort ei god økt". → (8), (7)</p> <p>Fp7: "Føler kanskje at han står litt mye på sine prinsipper og ikke er mottakelig for så veldig mye nye innspill". → (3), (6)</p> <p>Fp3: "Jeg mener kanskje han kan være enda mer autoritær." → (4), (1)</p>
<p>Utfordringer i utøvernes hverdag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trenerens oppførsel - Utøvernes meninger 	<p>Fp6: "Selv om jeg kanskje synes det er vanskelig når det går dårlig å snakke om hva jeg føler, så er det ekstra viktig at trenerne tar kontakt da også" → (2), (5)</p> <p>Fp10: "Jeg følte at jeg ikke fikk så mye positiv feedback som jeg burde fått og den tryggheten i oppfølgingen fordi jeg ikke var i bra nok form på høsten". → (8), (5), (4), (7)</p> <p>Fp7: "Det sjeldent man får en klapp på skuldra av å gått et midtels renn". → (2), (5)</p>
<p>Treneregnskaper</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ønskede egenskaper hos en trener 	<p>Fp6: "En trener må være interessert". → (5)</p> <p>Fp10: "En trener må rett og slett være en god menneskekjenner skal du være en god trener." → (4)</p> <p>Fp3: "Du skal ha såpass respekt for treneren at når han sier at du ikke skal gjøre det eller gjøre det, så gjør du ikke det." → (1)</p> <p>Fp7: "Bare at du får troa på at noen andre har troa på at du kan gå fort gjør at du blir litt mer avslappet tror jeg". → (5), (7)</p> <p>Fp7: "Selv om man er trener for et godt lag eller uansett hvilket nivå så er man aldri utlært." → (6)</p> <p>Fp1: "En skikkelig gira trener det er alltid gøy." → (5)</p>
<p>Kommunikasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan er kommunikasjonen - Hvordan ønsker utøverne at kommunikasjonen skal være 	<p>Fp4: "God kommunikasjon og ærlighet, at jeg har lov til å si ting jeg mener." → (5), (6)</p> <p>Fp6: "Det er mange trenere som er dårlige til å kommunisere når ting går skeis. Så er de der når det går bra, det er jo feil." → (2), (5)</p> <p>Fp7: "Noen ganger så snakket vi ofte, men gjerne hvis en hadde en veldig bra samling. Men hvis en var litt dårligere form så kun-</p>

Betydningen av utøver-trenerforholdet i eliteidrett

	ne det ta lengre tid. → (2), (5)
<p>Motivasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva motiverer utøverne og hva demotiverer utøverne 	<p>Fp1: "Det er demotiverende for eksempel når jeg er skadet at de gir inntrykk av at uten løping så blir du ikke noen god idrettsutøver". → (7), (2)</p> <p>Fp3: "Du blir motivert av en som er engasjert og som virkelig er med." → (5)</p> <p>Fp10: "Treneren er med på å demotivere når det går tungt fordi han da ikke tar så mye kontakt". → (2), (5)</p> <p>Fp3: "Det er motiverende når han kan gi tilbakemelding på at nå løser du arbeidsoppgaver mye bedre." → (8)</p> <p>Fp10: "Jeg blir veldig motivert når en som kjenner meg godt sier at nå synes jeg ting ser veldig bra ut. Da får jeg mer troa, når noen utenfra sier det". → (4), (7), (8)</p>
<p>Trenerstil</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppfattet trenerstil - Ønsket trenerstil 	<p>Fp10: "Når du er på et lag der treneren blir litt revet med av at folk er i form i september, da blir det litt konkurranse mellom utøverne.. Det ble for mye sikkerhet i forhold til trygghet i laget." → (1), (7)</p> <p>Fp6: "Så synes jeg at en trener må være autoritær." → (1)</p> <p>Fp5: "Dem er vel litt resultatbaserte og kanskje litt opptatt av å finne ut hva som er feil og ikke ser det positive i alt hele tiden". → (2), (7), (8)</p> <p>Fp4: "Trenere må ikke tro at den stillingen de har gjør at de kan gjøre hva de vil; at de kan bli litt småkonger og det er litt skummelt." → (6)</p> <p>Fp9: "Jeg synes det er viktig at han har gode lederegenskaper og er sikker." → (1)</p> <p>Fp8: "I starten så syntes vi utøverne det ble litt for mye kompis. Men vi gav jo beskjed at vi ønsket en trener som var litt mer tydelig." → (1)</p>

Som oppsummering fra del 1A går analyseresultatet i retning av at utøverne med en god og en dårlig sesong ønsker at treneren skal være: tydelig, bevisst når det går tungt, vite at utøverne er kompetente, kjenne utøverne, være interessert, ydmyk, gi utøverne troa og til slutt kunne gi oppmuntrende tilbakemeldinger.

Ut i fra dette ser det ut som begge utøvergruppene synes mange av de samme trenerkvalitetene er viktige. Analysen kan tyde på at eliteutøverne både med en tung og en god sesong ønsker trenerkvaliteter som går under de åtte kategoriene.

Analyseresultatene fra del 1A leder over til neste forskningsspørsmål vedrørende de åtte kategoriene kan sees i sammenheng med Selvbestemmelsesteoriens behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet.

4.4 Analyseresultater del 1 B

Som vist i del 1A ledet analysene av utøvernes sitater til åtte kategorier. I denne delen settes de åtte kategoriene i sammenheng med Selvbestemmelsesteorien.

Tabell 2: De åtte kategoriene sett i sammenheng med SDT sine grunnleggende psykologiske behov for tilhørighet, autonomi og kompetanse med tilhørende eksempler.

Kategorier	SDT-kategorier	Eksempler
1) Tydelig og autoritær trener		a)Fp8:”Jeg styrer treninga en del selv. Men jeg bruker absolutt han som en rådgiver.” -Fp10:”Jeg har helt klart lyst til å være med å bestemme selv.”
2) Bevissthet rundt trenerkvaliteter når det går tungt		b)Fp2:”Treneren er med på å motivere når han sier ting som er bra” -Fp10:”At han klarer å finne noe positivt og gi tilbakemeldinger sånn at man føler at det er et eller annet som går framover”
3) Utøveren er i besittelse av mye kunnskap		
4) Kjenne utøveren		
5) Vise interesse versus plikt		
6) Ydmykhet		
7) Gi utøverne troa		
8) Oppmuntrende tilbakemeldinger		
	a) Autonomibehovet: 4), 6) b) Kompetansebehovet: 7), 8), 4) c) Tilhørighetsbehovet: 3), 4), 5), 7), 8) d) Andre faktorer: 1), 2), 6)	a)Fp7:”Man skulle ønske at han hadde vist litt mer interesse for å få deg med igjen.” -Fp10:”Man ser jo veldig fort på kroppsspråket om en er engasjert eller om han gjør det av plikt.” -Fp8:”Det er viktig at han lytter til oss.” d)Fp5:” Han er veldig bestemt men samtidig åpen for nye forslag”. -Fp9:”Jeg synes det er viktig at han har gode lederegenskaper og er sikker.” -Fp6:”Så synes jeg at en trener må være autoritær.”



Som oppsummering fra del 1B tyder kategoriene på å være nært knyttet til grunnleggende psykologiske behovstilfredsstillelse. Ut i fra analyseresultatene ser det ut til at kategoriene ”autoritær” og ”ydmyk” faller utenom de tre grunnleggende behovene i SDT. Dette vil bli drøftet i diskusjonsseksjonen.

4.5 Analyseresultater del 2 A

I denne delen legges det frem ulikheter i de to utøvergruppene.

Selv om de samme treneregenskapene blir trukket fram i begge utøvergruppene ser det likevel ut som styrken i opplevelsen av viktigheten av trenerkvalitetene er noe ulik for utøverne med en god versus en tung sesong. Analysen går i retning av at utøverne med en tung sesong kan virke mer bevisste på ønskede treneregenskaper enn utøverne i suksessgruppen. Selv om utøverne i suksessgruppen har tanker om ønskede treneregenskaper kan det se ut som de tillegger trenerens egenskaper noe mindre betydning enn hva utøverne med en tung sesong gjør. Dett kan vises på en enkel måte:

Tabell 3: Skjematisk oversikt over styrken i viktigheten av treneratferd for utøvere med en dårlig sesong og en god sesong.

Utøvergruppe	Viktigheten av treneratferden
Dårlig sesong 	+ + + +
God sesong 	+ +

Som oppsummering av del 2A kan det se ut som viktigheten av trenerkvalitetene er sterkere for utøvere med en tung sesong i forhold til utøverne med en god sesong.

4.6 Analyseresultater del 2 B

Som vist i del 1 ser det ut til at det er en sammenheng mellom de åtte kategoriene og SDT’s grunnleggende behovstilfredsstillelse. Vist i del 2 A går analysen i retning av at det også kan være ulikheter i styrken av viktigheten av treneregenskapene for de to utøvergruppene. Finnes det også ulikheter i styrken i behovet for tilhørighet, kompetanse og autonomi for utøvere med en god versus en tung sesong?

I denne delen legges det frem funn som går i retning av at det finnes ulikheter for elite-utøveren med en god og en dårlig sesong i de tre grunnleggende behovene i SDT. Ut i fra analysene kan det se ut som det kan være ulikheter i styrken i utøvernes behov for trenerens støtte av deres selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet i tunge og gode perioder.

Tung sesong

Tabell 4: Oversikt over utøverne med en tung sesong sine behov for trenerens støtte av autonomi, kompetanse og tilhørighet.

	Grunnleggende behov	Eksempler
Tung sesong	Autonomi	<p>Fp3: "At treneren er såpass autoritær at man setter ned foten liksom. At utøveren da skjønner at man skal gjøre det treneren sier."</p> <p>Fp5: "Det er viktig at han er god til å ta de rette valgene for deg, når du kanskje ikke ser dem helt selv"</p> <p>Fp10: "Hvis treneren ikke hører på det utøveren har å si, da mister utøveren tilliten til treneren"</p>
	Kompetanse	<p>Fp7: "Det er liksom å vise at han har troa på at du skal gjøre det bra uoppfordret".</p> <p>Fp10: "Treneren er med på å demotivere når du bare merker at han ikke har helt troa på deg"</p> <p>Fp7: "At han klarer å finne noe positivt og klarer å gi tilbakemeldinger sånn at man føler at det er et eller annet som går framover".</p> <p>Fp6: "Han er veldig interessert og tar kontakt så det er veldig bra."</p>
	Tilhørighet	<p>Fp10: "Hvis treneren ikke hører på det utøveren har å si, da mister utøveren tilliten til treneren"</p> <p>Fp6: "Han er veldig interessert og tar kontakt så det er veldig bra."</p> <p>Fp5: "Man ser jo også det at det er jo alltid de som går best som kanskje får mest oppmerksomhet."</p>

God sesong

Tabell 5: Oversikt over utøverne med en god sesong sine behov for trenerens støtte av autonomi, kompetanse og tilhørighet.



	Grunnleggende behov	Eksempler
God sesong	Autonomi	<p>Fp1: "Nå har jeg lyst til å lage min egen plan, men så har de kanskje tatt litt for mye kontrollen."</p> <p>Fp9: "Han fungerer som en rådgiver for meg og jeg blir veldig påvirket av det han sier. Men jeg vurderer alt det han sier og hvordan det fungerer for meg og hva jeg har troa på."</p> <p>Fp8: "Det er viktig at han lytter til oss, ikke overstyrer oss."</p>
	Kompetanse	<p>Fp9: "Du har mye kunnskap etter hvert, mye erfaring."</p> <p>Fp2: "At han kan komme med gode råd som passer inn i treningen din."</p> <p>Fp8: "At han lytter, vi er jo ganske erfarne vi løpere på et sånt lag, vi har jo mye å komme med vi og".</p>
	Tilhørighet	<p>Fp2: "Det er jo egentlig det med at du føler at du kan si alt til han og at han hører på deg."</p> <p>Fp1: "At han er ærlig, sier det han mener."</p> <p>FP9: "Så er det viktig at han behandler alle likt, at han er rettfærdig, det er utrolig viktig."</p> <p>Fp4: "Så en som er villig til å bruke tid på deg, at du ikke føler at du ringer ubeleilig hele tiden."</p> <p>Fp8: "Det er viktig med litt god oppfølging hele tiden. Det tror jeg de fleste skiløpere egentlig setter pris på."</p>

Som en oppsummering går analyseresultatene i del 2 B i retning av: Utøverne med en god sesong ønsker utøverne stor grad av selvbestemmelse, de kan ha noe mindre behov for at treneren skal styrke deres kompetanse mens de har et stort behov for tilhørighet til trener og følelse av at treneren bryr seg.

Utøvere med en tung sesong ser ut til å ha mindre behov for selvbestemmelse og støtte behov for tydelighet fra trener, de har stort behov for at treneren støtter opp om utøvers kompetanse. Utøverne har også stort behov for tilhørighet til trener.

Skjematisk kan dette vises på følgende måte:

Tabell 6: Ulikheter hva utøverne trenger av en trener til støtte av grunnleggende behov ved god og tung sesong:

Dårlig sesong 	Trener	Utøver
Selvbestemmelse	-	-
Kompetanse	+	-
tilhørighet	+	
God sesong 		
Selvbestemmelse	+	+
Kompetanse	-	+
Tilhørighet	+	

5.0 Diskusjon

For å utvikle kunnskap på utøver-trenerforholdet vil det være nødvendig med innsikt i utøverens meninger (Vallerand, Deci & Ryan, 1987; Horn, 2002). Tidligere undersøkelser på temaet har i hovedsak benyttet standardiserte mål som Leadership Scale for Sports (LSS) og Coaching Behavior Assessment System (CBAS) (e.g., Horn, 2002) for å måle forholdet mellom utøver og trener. Min undersøkelse har forsøkt å belyse ønsket treneratferd ut i fra ”åpne” spørsmål om temaet for så å gjennomgå egenskapene i lys av Selvbestemmelsesteorien.

Utøver-trenerforholdet og motivasjon er sentrale faktorer i idrett (e.g., Williams, 2001; Williams et al., 2003; Deci & Ryan, 1985). I elitelangrennsutøveres kontekst er treneren en sentral ytre faktor. Gjennom Organisk integrasjonsteori (OIT) og Causality orientations teori (COT) (Deci & Ryan, 2002) har det blitt foreslått at individers motivasjon kan ha ulike retninger og forskjellig kvalitet. Dette gir en forståelse av at utøverens motivasjon er multidimensjonal ved at motivasjonen kan bevege seg mellom å være indre og ytre rettet. Individers behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet kan tyde på å bli dekket gjennom de sosiokontekstuelle variablene autonomistøtte, struktur og mellommenneskelig involvering (e.g., Edmunds et al., 2008).

I denne delen av oppgaven vil det bli diskutert undersøkelsens funn i lys av tidligere forskning. Videre forklaringer til analyseresultatene vil også bli reflektert over.

De åtte trenerkategoriene fra del 1 A vil bli gjennomgått i første del av diskusjonen. Trenerkategorien ”trenerens bevissthet når det går tungt” vil ikke bli tillagt et eget avsnitt i den sammenheng. Kategorien blir reflektert over kontinuerlig og diskutert der det oppleves hensiktsmessig. Videre i diskusjonen vil ulikheter i ønskede treneregenskaper bli drøftet. Deretter vil det bli belyst sentrale ulikheter i SDT’s grunnleggende psykologiske behov for tilfredsstillelse for de to utøvergruppene. Til slutt vil implikasjoner for videre forskning bli foreslått.

5.1 Eliteutøvernes ønskede trenerkvaliteter

Utøvere vil i tillegg til indre motivasjon ha innslag av ytre motivasjon for å drive med idrett (e.g., Vallerand, Deci & Ryan, 1987; Deci & Ryan, 2002; Treasure et al., 2007). Dersom den ytre faktoren er med på å heve prestasjonen eller trivselen kan den ytre rette motivasjon være positiv (ibid). For at motivasjonen skal være positiv hevdes det at

treneren må legge til rette for en mest mulig autonom rettet motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Grunnen til det ser ut til å være at en opplevelse av at motivasjonen er kontrollerende vil kunne føre til negative konsekvenser for individet (e.g., OIT). Analyseresultatene i denne undersøkelsen går i retning av at eliteutøverne ønsker en tydelig trener. Om dette tillegger noe nytt i forhold til tidligere forskning vil bli gjennomgått senere i diskusjonen

Eliteutøverne er kompetente individer

Analysene av utøverutsagnene kan tyde på at eliteutøverne har mye kunnskap om hva som skal til for å bli god i langrenn. Mange av eliteutøverne påpeker at de har mange år med erfaring som trenere bør ta hensyn til.

”Du har mye kunnskap etter hvert, mye erfaring.”

På bakgrunn av dette går analysene i retning av at eliteutøverne ønsker en trener som lytter til deres behov og meninger. Selv de yngste utøverne påpeker et ønske om å bli lyttet til og tatt med i diskusjoner. Det å ta med utøverne i avgjørelser og å spørre dem hva de mener, fremheves som en viktig egenskap hos treneren.

”Vi er jo ganske erfarne vi løpere på et sånt lag, vi har jo mye å komme med vi og.”

Utøverne ønsker nødvendigvis ikke å bestemme alt selv, men tendensen ser ut til å være at de har behov for en diskusjonspartner. Analysene går i retning av de fleste av de ti eliteutøverne vil være med i ulike beslutninger som angår dem. Dette kan sees i sammenheng med underteorien COT. Teorien har vist at treneren kan være med på å sikre en positiv motivasjonsretning gjennom blant annet støtte av utøvernes autonomi (e.g., Deci & Ryan, 2002). Et viktig moment i autonomibehovet er nettopp at individer har følelsen av selv å være årsak til egne handlinger. At eliteutøverne blir tatt med i diskusjoner kan med andre ord være viktig for å sikre kvaliteten på eliteutøvernes motivasjon.

Samtidig som eliteutøverne ønsker å være selvbestemte tyder det også på at de ønsker veiledning fra treneren. Dette er helt i tråd med autonomibehovet som viser at så lenge rådene er i overensstemmelse med individets egne mål, vil utøverne fortsatt kunne være autonom handlingsrettet (e.g., COT; Deci & Ryan, 2002). Med andre ord kan det se ut

til at eliteutøvernes ønske om trenerens bevissthet rundt utøvernes kompetanse er nært knyttet til underteorien COT og trenerens støtte av utøvernes autonomi.

Det er nå satt lys på at bevissthet rundt utøvernes kunnskap kan ha sammenheng med autonomibehovet. Spørsmålet vedrørende kategorien har sammenheng med andre psykologiske behov for tilfredsstillelse vil nå bli belyst.

Analysen av eliteutøvernes erfaringer kan tyde på et ønske om en lyttende og inkluderende trener. At eliteutøvere står kompetente på egne ben kan derfor også kunne sees i sammenheng med behovet for tilhørighet i COT. Tilhørighetsbehovet viser til at mennesker har behov for fellesskap og å bli tatt vare på (Deci & Ryan, 2002). I elitesammenheng er treneren en viktig ytre faktor som er med på å sikre en positiv motivasjonsretning gjennom støtte av utøvernes tilhørighet. Slik eliteutøvere har lagt det frem kan det se ut som om trenerens mellommenneskelige involvering vil kunne være med på å dekke tilhørighetsbehovet til eliteutøvere. Her dreier det seg om at treneren avsetter tid, krefter og engasjement i arbeidet med utøverne, noe som også støttes av tidligere forskning (e.g., Edmunds et al., 2008). Denne involveringen ser ut til å være med på å sikre kvaliteten på utøver-trenerforholdet og kvaliteten på eliteutøvernes motivasjon. Dersom treneren ikke lytter til eliteutøvere, går analysene i retning av at tilliten til treneren kan bli svekket:

”Hvis treneren ikke hører på det utøveren har å si, da mister jo utøveren tilliten til treneren med én gang.”

Dette er helt i tråd med COT som har vist at ytre faktorer har betydning for motivasjonsretningen til individer (e.g., Deci & Ryan, 2002; Edmunds et al., 2008).

Som en oppsummering viser analysene av utøversitatene at eliteutøvere ser på seg selv som kompetente utøvere. Deres ønske om å bli lyttet til og å bli tatt med i avgjørelser kan se ut til å ha sammenheng med autonomibehovet og tilhørighetsbehovet i COT. Her kan det tyde på at en inkluderende trener har stor betydning for en positiv motivasjonsretning. Gjennom en treners positive anerkjennelse av utøvernes kunnskap ser det ut som utøver-trenerforholdet, motivasjonen og prestasjonen kan bli styrket.

Positiv feedback

Trenerens positive feedback eller anerkjennelse av utøvere har blitt foreslått å ha positiv innvirkning på individers motivasjon, glede og prestasjon (e.g., Cummin et al.,; Willi-

ams, 2001; Whitney et al., 2007; Edmunds et al., 2008). Dette ser også ut til å være av betydning for eliteutøverne i denne undersøkelsen:

”Han er veldig flink til å gi oss ros. Det er godt å høre på økter, når du har gjort ei god økt.”

Eliteutøvernes ønske om positiv feedback kan se ut til å ha sammenheng med kompetansebehovet i SDT og underteorien COT. Kompetansebehovet handler om at utøverne har utfordrende oppgaver der de føler effektivitet og mestring som viser seg å ha positiv innvirkning på motivasjonen (Deci & Ryan, 2002). COT har vist at treneren kan legge til rette for optimal motivasjon gjennom støtte av utøveres kompetanse. Analysen i denne undersøkelsen tyder på at de fleste eliteutøverne opplever tilfredsstillelse gjennom trenerens oppmuntrende tilbakemeldinger.

”Det er jo kjempeviktig at en trener greier å oppmuntre utøveren.”

Mellommenneskelig involvering har tidligere blitt vist å ha positiv innvirkning på individers opplevelse av kompetanse (e.g., Edmunds et al., 2008). Tidligere antagelser peker også på at opplevelse av at treneren er involvert fører til mer stabil selvfølelse hos utøverne (e.g., Gagné et al., 2003). På bakgrunn av dette kan det være forståelig at eliteutøverne synes positiv feedback fra trener er viktig. Trenerne som sosial støtte kan dermed se ut til å sikre kvaliteten på eliteutøvernes motivasjon gjennom positiv feedback (e.g., OIT).

”Han må gi gode tilbakemeldinger. Sånn at du får inntrykk av at det går framover.”

Nå har det blitt foreslått at trenerens positive feedback kan ha sammenheng med kompetansebehovet og kvaliteten på motivasjonen. Et naturlig spørsmål i denne sammenheng vil være om egenskapen kan ha sammenheng med andre momenter i SDT.

Eliteutøvernes ønske om en positiv trener kan også ha sammenheng med tilhørighetsbehovet i SDT og underteorien COT. Tilhørighetsbehovet handler om at mennesker må føle kjærlighet og respekt dersom den sosiale konteksten skal være en motivasjonskilde. (Deci & Ryan, 2002). Dersom treneren skal kunne møte dette behovet kan det i elitekonteksten være sentralt å reflekteres over betydningen av trenerens grunnholdning. Det har nemlig blitt foreslått at trenerens grunnholdning har innvirkning på trenerens adferd (e.g., Burton & Raedeke, 2008). Trenerens atferd vil i neste omgang ha betydning for utøveres oppfatning av treneren (Williams, 2001; Burton & Raedeke, 2008). Dette ser

også ut til å gjelde eliteutøverne i denne undersøkelsen. Alle utøverne nevner opp til flere ganger i løpet av intervjuet at de synes det er viktig å kunne føle at treneren bryr seg.

”Det er jo viktig at han viser at han bryr seg, at han er interessert og at du virkelig føler at han ønsker at du skal gjøre det bra.”

På bakgrunn av dette kan det tyde på at kvaliteten på tilhørighetsbehovet er av betydning også for utøverne på høyt nivå. Klarer treneren å gi inntrykk av at han virkelig ønsker utøverne vel, går analysene i retning av at treneren vil ha positiv innvirkning på eliteutøverens trivsel og motivasjon. Dersom treneren ikke bryr seg tilstrekkelig om utøverne kan det se ut til å ha negativ effekt på både utøverens tilfredshet og motivasjonsretning. Årsaken til at utøverne tillegger treneren så stor betydning kan være på grunn av at signifikante andre som foreldre, venner og trenere er antatt å ha ekstra stor innvirkning på individer (e.g., Harter, 1978; Weigand, Carr, Petherick & Taylor, 2001; Horn 2002). I elitesammenheng er treneren en signifikant andre som ofte står utøverne nær (e.g., Gilberg & Breivik, 1999). Dette viser at treneren i stor grad vil kunne påvirke utøvernes motivasjon enten i negativ eller positiv retning (e.g., Burton & Raedeke, 2008; COT). Tidligere har det blitt foreslått at positiv ledelse og prestasjonsfeedback øker utøveres motivasjon (e.g., Smith et al., 2007). Dette kan støtte eliteutøvernes ønske om trenerens positive anerkjennelser. Dette leder til en diskusjon vedrørende trenerens positive kommentarer alltid vil lede til positiv virkning. Tre utøvere i undersøkelsen nevner nemlig at overdrevent skryt fra trener kan føre til falske forhåpninger, eller motsatt, svekket tro på det treneren sier.

”Hvis treneren hadde sagt; å dette var perfekt, da tror jeg det ikke hadde vært så motiverende.”

Selv om analysene går i retning av at en trener ikke bør skryte uhemmet av utøverne, kan det se ut som eliteutøverne setter pris på en innfallsvinkel til måten treneren kommuniserer på som er positivt ladet. Diskusjonen kan tyde på at trenerens evne til å gi positiv feedback kan ha sammenheng med trenerens evne til å støtte utøvernes kompetanse- og tilhørighetsbehov. Dette støtter antagelsene om at treneren som sosial støtte kan være med å bestemme kvaliteten på utøvernes motivasjon og tilfredshet (e.g., OIT; Vallerand et al., 2008). Dette leder over på neste tema der det skal drøftes trenerens innvirkning på eliteutøvernes behov for mestring.

Opplevelse av mestring

Slik diskusjonen rundt egenskapen positiv feedback foreslår, er opplevelse av mestring og selvtillit en viktig motivasjonsfaktor. Flere av eliteutøverne nevner at trenerens positive tilbakemeldinger har påvirkning på utøvernes tro på egne evner.

”Det er jo kjempeviktig at en trener greier å oppmuntre utøveren sånn at han klarer å ha troa videre.”

Denne følelsen av mestring av egne evner har blitt foreslått gjennom forskning å ha positiv innvirkning på både resultatet og motivasjonen (e.g., Deci & Ryan, 2002). Trenerens evne til å legge til rette for mestring har blitt vist gjennom kompetanse støtte (e.g., COT). Gjennom involvering avsetter treneren sine psykologiske ressurser på utøverne. Dette antas å legge til rette for utøveres opplevelse av kompetanse (e.g., Edmunds et al., 2008). I tillegg vil følelse av at treneren er involvert kunne føre til en stabil selvfølelse som er en avgjørende faktor innen idrett (e.g., Gagné, 2003). Analysene av utøverutsagnene i denne undersøkelsen kan se ut til å støtte slike antagelser. Dette setter nok en gang lys på at treneren som en sosial støtte er sentral for tilrettelegging av en positiv motivasjonsretning.

Selv om analysene i undersøkelsen går i retning av at eliteutøverne ønsker positive tilbakemeldinger, kan det se ut til at de ikke ønsker overdrevent positivitet fra trener (se tidligere i diskusjonen). Det trekkes frem som viktig med konstruktive tilbakemeldinger. Dette sees i sammenheng med kompetansebehovet's fokusering på tilrettelegging av optimale utfordringer (e.g., Deci & Ryans, 2002; Smith et al., 2007;). I trenerens arbeid med utøverne kan det derfor tyde på at konstruktive tilbakemeldinger ser ut til å kunne legges til rette for opplevelse av mestring og optimalisering av motivasjonen. Dette trekkes frem av eliteutøverne i undersøkelsen:

”Det er motiverende når han kan gi tilbakemelding på at nå løser du arbeidsoppgaver mye bedre.”

Det er foreslått at råd og tilbakemeldinger som er i tråd med utøverens egne mål, vil ha positiv effekt på utøverens motivasjon (e.g., Deci & Ryan, 2002). Dette kan relateres til trenerens tilrettelegging av autonomibehovet (e.g., COT). På bakgrunn av analysene av utøversitatene kan det tyde på at dersom treneren ikke legger til rette for opplevelse av mestring, vil det kunne påvirke utøverne negativt som er helt i tråd med COT. Det kan likevel se ut til at trenerne har en utfordring å legge til rette for mestringsfølelse og tro på egne evner spesielt når det går tungt.

”Det at han klarer å gi like mye tilbagemeldinger når det har gått dårlig som når det har gått bra”.

Kort oppsummert tyder resultatene på at opplevelse av mestring er viktig for eliteutøvernes tilfredshet og motivasjon. Gjennom trenernes positive tilbakemeldinger ser det ut til at utøverne får økt tro på egne evner. Trenerens evne til å legge til rette for mestring kan se ut å skje gjennom kompetanse støtte (e.g., COT).

Engasjement

Alle ti utøverne nevner et ønske om en trener som er genuint interessert.

”En trener må være interessert.”

Det kan virke som eliteutøverne fort legger merke til hva slags engasjement treneren har i møtet med dem. Denne direkte innflytelsen treneren har på utøverne sine har også tidligere blitt funnet (e.g., Williams, 2001). Utøverutsagnene går nemlig i retning av at utøverne fort merker på treneren dersom han ikke er engasjert.

”Man ser jo veldig fort på kroppsspråket om en trener er engasjert eller om han gjør det av plikt.”

Trenerens engasjement kan sees i sammenheng med trenernes involvering (e.g., Edmunds et al.). Involveringen gjennom bruk av tid, krefter og engasjement på utøverne har blitt funnet å gi seg utslag i et styrket tillitsforhold (Deci & Ryan, 2002; Edmunds et al., 2008). Slik COT viser til vil trenernes involvering kunne sikre kvaliteten på tilhørigheten mellom utøver og trener. Alle ti utøvere i undersøkelsen nevner trenerens involvering som viktig:

”En som er villig til å bruke tid på deg.”

”Det er jo viktig at en trener viser at han er engasjert selv og virkelig vil hjelpe oss.”

Trenernes involvering ser ut til å være spesielt viktig for eliteutøverne som sliter.

”Når det har gått tungt og han da ikke tar så mye kontakt, er det demotiverende.”

I denne sammenhengen kan det se ut som fravær av trenerens involvering vil ha negativ innvirkning på utøvernes motivasjon. Et motivasjonsskifte mot en mer ytre rettet motivasjon har tidligere blitt funnet å kunne føre til negative konsekvenser som blant annet overtrening og avslitning av idrettskarriere (e.g., OIT; Lemyre et al., 2006). Utøvere

som har slik motivasjonsretning vil kunne oppleve usikkerhet og mistriivsel (e.g., Mallett & Hanrahan, 2004). Dette er med på å støtte antagelsen om treneren bør være spesielt bevisst på å sette av tid, krefter og engasjement spesielt for eliteutøverne som sliter.

”Det er når det går tungt det egentlig trengs en god trener.”

Som en oppsummering på treneregenskapen ”engasjement” tyder det på at eliteutøverne blir motivert av en trener som er engasjert. Dette er tråd med tidligere antagelser om at den sosiale konteksten påvirker kvaliteten på individers motivasjon gjennom involvering. Trenerens involvering ser ut til å være ekstra viktig i tunge perioder.

Motsigende trenerkvaliteter

Analyseresultatene i denne undersøkelsen kan tyde på at eliteutøverne ønsker en autoritær trener. Det kan se ut som eliteutøverne tillegger ”autoritær trener” en betydning av treneren som myndig, sikker og klar i sin atferd og kommunikasjon. På den andre siden kommer det også frem at utøverne vil ha en trener som er ydmyk. Ut i fra analysene ser eliteutøverne ut til å ilegge ydmykhet en betydning av trenerens aksept for utøvernes innspill og at treneren må kunne tåle kritikk. Et naturlig spørsmål i denne sammenheng kan være om disse to egenskapene kan sees i lys av SDT.

Autoritær

Flere utøvere nevner at treneren må kunne ta avgjørelser for dem. De nevner også at det er viktig at treneren opptrer som sikker for at de selv skal føle seg sikre. Det kommer også tydelig frem at dersom utøverne har respekt for treneren vil kunne føre til tillit til treneren.

”Du skal ha såpass respekt for treneren at når han sier at du ikke skal gjøre det eller gjøre det, så gjør du ikke det.”

Opplevelse selvbestemmelse og trenerens autonomistøtte har tidligere blitt foreslått å være viktig kriterier for å sikre motivasjon (e.g. SDT; Hollembeack & Amorose, 2005). Likevel ser det ut til at en viss form for struktur ikke nødvendigvis vil undergrave individers autonomibehov (e.g., Deci & Ryan, 2002; Edmunds et al., 2008). Underteorien COT viser at struktur og råd fra treneren kan ha positiv effekt på motivasjonen dersom de er i tråd med individenes mål. Dette ser ut til å gjelde eliteutøverne i denne undersøkelsen. På bakgrunn av dette kan egenskapen ”autoritær” sees i sammenheng med deler

av autonomibehovet i SDT. I hvilke sammenhenger utøverne ønsker en autoritær trener kan være naturlig å se på.

På bakgrunn av analysene av utøversitatene kan det virke som den aktuelle situasjonen er av betydning for eliteutøvernes behov for en autoritær trener. Det kan se ut som utøverne for eksempel ønsker en autoritær trener i situasjoner det er snakk om sykdom eller skader.

”Du har jo som regel lyst til å trene hele tiden og da kan det være greit å ha en som sier stopp.”

I tillegg går analysene i retning av at utøverne ikke alltid klarer å se hva som er til det beste for dem selv. I lys av dette leder analysene mot en antagelse om at utøverne kan ha behov for en trener som har overblikk og kan ta valg utøverne selv ikke ser.

”Det er viktig at han er god til å ta de rette valgene for deg når du kanskje ikke ser dem helt selv.”

Ønske om en autoritær trener ser ut til å ha positiv innvirkning på utøverne når det er snakk om beskjeder. Dette nevner flere av eliteutøverne.

”Tydelig i beskjeder er viktig”

Eliteutøverne trekker også frem at trenerens sikkerhet på treningsfilosofi kan gjøre utøverne sikre.

”Treneren må la det skinne gjennom hva han tror på”

Dette tyder på at treneregenskapen ”autoritær” kan utspille seg på ulike måter. Denne analysen er i tråd med tidligere antagelser om at ulike situasjoner krever ulik treneratferd (e.g., Jones & Standage, 2006). I lys av diskusjonen om en autoritær trener kan det være naturlig å stille spørsmålet vedrørende trenerens ydmykhet er i strid med den autoritære egenskapen.

Trenerens ydmykhet

Å balansere den autoritære egenskapen uten at trenerne oppleves som dominerende kan se ut til å skje gjennom trenerens ydmykhet.

”Han er veldig bestemt men samtidig åpen for nye forslag og mye nytt”.

Ut i fra analysene av utøversitatene kan det se ut som trenerens ydmykhet henger sammen med hvordan treneren takler kritikk:

”Det er viktig at hvis jeg sier ting som jeg føler er negativt så må jeg få lov å si fra til han. At han tar det som konstruktiv kritikk sånn at det ikke går utover andre ting.”

Slik det ble diskutert under egenskapen ”autoritær”, kan det se ut som den ydmyke egenskapen også relateres til spesifikke situasjoner. På bakgrunn av utøvernes gjentatte ganger, tyder det på at ydmykhet rundt trenerens egen kunnskap er viktig.

”Som trener så tror jeg det er veldig viktig at man hele tiden søker lærdom rundt omkring. Det kan jo hende at man tar feil da.”

Et annet utsagn der trenerens ydmykhet kan se ut til å være viktig for utøverne er i forhold til trenerens stilling. Flere av eliteutøverne nevner at treneren ikke bør utnytte sin posisjon.

”Så tror jeg at trenere ikke må tro at den stillingen de har, den har de så de kan gjøre hva de vil.”

I tillegg kan det tyde på at den ydmyke egenskapen har betydning i en evalueringsprosess. Evaluering av treneren er ifølge litteraturen hjelpemidler for å utvikle treneregenskaper og forholdet mellom utøvere og trenere (Smith & Smoll, 1989). De fleste utøvere som driver med idrett på høyt nivå er kjent med evalueringer både av seg selv og av treneren. Ut i fra analyseresultatene ser det ut til å være aktuelt å reflektere over hvordan evalueringene blir brukt og hvordan treneren reagerer på evalueringene. Disse prosessene kan se ut til å ha sammenheng med trenerens ydmykhet. En av eliteutøverne viser til et eksempel der evaluering av treneren førte til et positivt utfall.

”Han tok det til seg og gjorde en forandring”.

Trenerens ydmykhet overfor utøverne kan se ut til å ha en sammenheng med COT-fokusering på autonomistøtte. Autonomistøtte handler nemlig om å kunne sette seg inn i individers situasjon og å vise dem respekt (Edmunds et al., 2008). Dersom utøvere føler seg respektert vil det kunne føre til tillit mellom trener og utøver (ibid). I elitesammenhengen vil et solid utøver-trenerforhold kunne ha positiv effekt på motivasjonen og prestasjonen (e.g., Pelletier et al., 2001). Slik analysene av utøverutsagnene går i retning av ser dette ut til å være viktig for eliteutøverne i denne undersøkelsen.

Som en oppsummering på de motsigende trenerkvalitetene kan det se ut til at den autoritære egenskapen blir balansert gjennom trenerens ydmykhet. Begge egenskapene går i retning av å ha betydning for kvalitetssikring av utøvernes motivasjon og tilfredshet med trener. Den aktuelle situasjonen ser ut til å ha betydning for ønsket om en autoritær eller ydmyk trener. Nettopp dette leder over på neste punkt som handler om trenerens kjennskap til utøvere.

Kjennskap til individene

Denne egenskapen er bevisst lagt til siste i diskusjonen rundt de ønskede treneregenskapene. Slik analysene av utøvernes utsagn går i retning av kan se ut som denne kategorien fanger opp mange av egenskapene som nå er diskutert. Med støtte i tidligere litteratur (e.g., Horn, 2002; Jones & Standage, 2006) viser analyseresultatene en indikasjon på at forskjellige situasjoner krever ulik treneratferd. Dette har ledet til en antagelse om at kategorien som går på å kjenne utøvere er sentral.

”En trener er nødt til å være såpass bra at han kjenner deg og ser hva som er bra og leser deg i situasjoner”

Denne egenskapen kan se ut til å ha sammenheng med SDT gjennom mellommenneskelig involvering. Funnene i undersøkelsen leder til en antagelse at treneren vil få kjennskap til utøvere gjennom bruk av tid, krefter og engasjement. Dette ser ut til å kunne legge godt grunnlag for møte utøvernes behov som også kan påvirke motivasjonen positivt. På bakgrunn av dette kan det bety at trenere vil ha vanskeligheter med å møte eliteutøvernes behov uten å kjenne dem tilstrekkelig. En av eliteutøvere nevner at treneren bør kjenne utøveren såpass godt at han vet hva utøveren jobber med av arbeidsoppgaver og kan forstå utøveren i ulike situasjoner.

”En trener er nødt til å være såpass bra at han kjenner deg og ser hva som er bra og leser deg i ulike situasjoner”.

Dette kan også bety at ved å bli kjent med utøvere vil kunne legge grunnlag for å få innsikt i utøveres motivasjonsretning. Underteorien COT antar nemlig at individer har ulik retning på motivasjonen (autonom eller kontrollert retning). På bakgrunn av dette vil det være av stor betydning for treneren å ha kjennskap til utøvernes motivasjonsretning for å møte deres behov (e.g., Pelletier et al., 2001).

Som en oppsummering rundt kjennskap til utøverne har diskusjonen ført til en antagelse om at treneren bør være en god menneskekjenner for å kunne tilfredsstillte eliteutøvernes behov og å sikre kvalitet på motivasjonen.

”Treneren må være en god menneskekjenner. Tørre å spørre de vanskelige spørsmålene når det går tungt og tvinge seg selv til å prate med utøverne i vanskelige situasjoner.”

Oppsummering ønskede treneregenskaper

Trenerkvalitetene som nå er diskutert er med på å bekrefte tidligere antagelse om at trenere må være i besittelse av mange egenskaper for å tilfredsstillte utøvere (e.g., Jones & Standage, 2006). I denne undersøkelsens sammenheng ser det ut til at trenerens engasjement, tydelighet og ydmyk er spesielt viktig. Diskusjonen har ledet til antagelsen om at treneren er en viktig sosial støtte som er med på å sikre kvaliteten på motivasjonen. Å kjenne utøveren kan se ut til å være et stikkord for å få innsikt i hva som motiverer og/eller demotiverer utøvere.

Etter diskusjonen vedrørende utøvernes ønskede trenerkvaliteter, kan det være sentralt å stille seg spørsmålet om det kan være andre grunner til analyseresultatenes tendenser.

Refleksjon rundt ønskede treneregenskaper

Et moment en bør være seg bevisst i forskning er sannhetens flerdimensjonalhet. Et svar har sammenheng med begrunnelsene som ikke nødvendigvis alltid er sanne (Føllesdal & Walløe, 2000). I denne undersøkelsen er det sentralt å vite at bakgrunnen til analyse-resultatene kan ha flere sider. Eliteutøvernes ønskede trenerkvaliteter kan ha blitt speilet av hver enkelt utøvers situasjon ved intervjusituasjonen. Bakenforliggende årsaker som mental tilstand og medisinsk tilstand er ikke blitt undersøkt. Nærmere inngåelse av slike variabler vil kunne ha påvirket analysen i en annen retning. Trenerens tanker kunne også gitt større forståelse av temaet. Problematikken rundt kvinnelige utøvere i forhold til mannlige trenere er heller ikke tatt høyde for i denne undersøkelsen.

På tross av slike usikkerhetsmoment nevnes de ønskede trenerkvalitetene av ell de ti eliteutøverne. I tillegg nevner utøverne kvalitetene opptil flere ganger i løpet av sine intervjuer. På bakgrunn av dette kan funnene gi indikasjoner på hvilke egenskaper elite-langrennsutøvere ønsker av en trener.

Ut i fra analyseresultatene i del 2 A kan det være naturlig å stille spørsmålet om hvorfor det ser ut til å være ulikheter i de ønskede trenerkvalitetene for utøverne med en sesong med nederlag og for utøverne med en sesong med suksess.

5.1.1 Ulikheter i ønsket treneratferd

Alder og erfaring har tidligere blitt foreslått å være en årsak til at utøvere er kritiske til sin trener (e.g., Kavussanu et al., 2008). Enkelte av utøvere i suksessgruppen var nokså unge og kan med andre ord komme under betegnelsen ”unge” og ”uerfarne” i forhold til erfaringer med trenere. I tillegg kan alderen være en årsak til at de unge utøverne ikke har reflektert over ønskede treneregenskaper i like stor grad som eldre utøvere. På den andre siden kan det likevel se ut til at suksessgruppen ikke tillegger treneregenskapene like stor betydning som utøverne med en tung sesong.

Eliteutøverne må balansere mellom nok trening og tilstrekkelig hvile for å kunne prestere optimalt (Rusko, 2003; Aasen et al., 2005). Når treningen går tungt eller utøveren opplever langvarig sykdom, får ikke utøveren trent det vedkommende ønsker. Dette kan føre til at utøverne legger press på seg selv og at motivasjonen går mot en mer kontrollerende motivasjon. Dette støttes av tidligere antagelser (e.g., OIT; Miller et al., 2004; Lemyre et al., 2006). I denne perioden ser det ut til at treneren er en viktig ytre faktor som enten støtter eller kontrollerer utøvernes atferd og motivasjon. Undersøkelsens funn ser ut til å støtte tidligere antagelser om at treneren vil kunne påvirke motivasjonen positivt gjennom autonomistøtte, kompetansestøtte og tilhørighet (e.g., Lemyre et al., 2006). På bakgrunn av dette kan det være grunn til å tro at fravær i trenerens støtte i den tunge perioden kan forsterke en allerede latent negativ motivasjonsretning. Dette er med på å styrke antagelsen i denne undersøkelsen om at utøvere i tunge perioder tillegg treneren større viktighet enn utøverne med suksess ser ut til å gjøre.

Refleksjon rundt ulikheter i ønsket treneratferd

Selv om utøverne med suksess kan se ut til å ilegge trenerens egenskaper noe mindre betydning enn hva utøveren med nederlag gjør, er det ikke tilstrekkelig grunnlag for å trekke en konklusjon ut av dette. Andre bakenforliggende årsaker kan ha speilet utøvernes svar. Som tidligere nevnt kan blant annet årsaken til at utøveren hadde en god eller dårlig sesong påvirke svarene de gav. Her bør det også nevnes at utøverne selv kan ha en medvirkning til opplevelse av fravær fra trenerens støtte. Eksempel på dette støttes av en av utøverne i undersøkelsen:

”Det var litt min feil og det var litt hans feil. Fordi jeg var dritt lei og ikke så gira på å diskutere trening eller hvordan ting gikk.”


Likevel går analyseresultatene i retning av at treneren oppleves som ekstra viktig for utøveren med en tung sesong. Dette kan også støttes av COT, OIT. Selvbestemmelsesteori har blitt forsket på i ulike settinger og grupper over en lang tidsperiode (Deci & Ryan, 1985; 2002). Det har blitt vist at uavhengig av alder, kjønn og kultur har individer behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet med kvalitet (Deci & Ryan, 1985). Ut i fra dette kan det være naturlig at også eliteutøvere ønsker at treneren legger til rette for tilfredsstillelse av de tre behovene.

I siste del av diskusjonen av undersøkelsens resultater, forsøkes det å trekke ut momenter som ikke tidligere i oppgaven har blitt diskutert. Her blir det presentert mulige årsaker til ulikhetene i de to utøvergruppene behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet (resultater del 2 B).

5.2 Behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet ved nederlag og suksess

Behovene ved nederlag

Funne går i retning av at utøverne med nederlag har mindre behov for selvbestemmelse. Årsaken kan være usikkerhet på egne evner på grunn av dårlige prestasjoner. Det går frem at de fem utøverne i denne gruppen ønsker en tydelig trener. Dette ser ut til å føre til at utøverne blir mer sikker selv.

Dårlig sesong 	Trener	Utøver
Selvbestemmelse	-	-
Kompetanse	+	-
tilhørighet	+	

”Jeg synes at en trener må være autoritær.”

Når det gjelder kompetansebehovet går resultatet i retning av at utøverne har ekstra stort behov for en trener som legger til rette for opplevelse av kompetanse. Årsaken til det ser ut til å være på grunn av svekket mestringsfølelse i fravær av gode prestasjoner. Det går frem fra alle fem utøverne at det er viktig at treneren legger til rette for mulighet til å oppleve mestring uansett hvor vanskelig situasjonen utøverne er i. Dette ser ut til være med på motivere utøverne tross en tung periode.

”At han klarer å finne noe positivt og klarer å gi tilbakemelding sånn at man føler at det er et eller annet som går framover”.

Når det gjelder behovet for tilhørighet tyder det på at treneren er helt sentral for ikke å utvikle en allerede latent negativ motivasjonsretning (e.g., COT; Lemyre et al., 2006).

”Treneren er egentlig en kjempestor motivasjonsfaktor. Også kan han være den som bryter deg ned og.”


Her ser det spesielt ut til å være viktig at treneren bryr seg om utøverne. At treneren reflekterer sammen med utøverne rundt mulige årsaker til at det går tungt og hva som skal til for snu den negative trenden trekkes frem som viktig. Dette ser ut til kunne sikre kvaliteten på utøvernes motivasjon.

”Treneren er med på å demotivere når det går tungt at han da ikke tar så mye kontakt”.

Behovene ved suksess

Funnene går i retning av at utøverne i suksessgruppen ønsker frihet til å bestemme selv.

”Nå har jeg lyst til å lage min egen plan, men så har de kanskje tatt litt for mye kontrollen”.

God sesong 	Trener	Utøver
Selvbestemmelse	+	+
Kompetanse	-	+
Tilhørighet	+	

Årsaken til dette kan være på grunn av større tro på seg selv gjennom gjentatte gode prestasjoner. Spørsmål om mye selvbestemmelse over til vil kunne føre til negative konsekvenser kan være av interesse å undersøke i fremtiden. Tross funnenes tendens nevner flere utøvere med suksess at de også ønsker en autoritær trener. Ytterligere forskning på området ser derfor ut til å være nødvendig.

Når det gjelder kompetansebehovet kan funnene tyde på at suksessutøverne har mye selvtillit og derfor noe mindre behov for trenerens støtte av egne ferdigheter. Årsaken til dette ser ut til å være på grunn av gode prestasjoner. Gode prestasjoner ser ut til å gi følelse av effektivitet i seg selv (e.g., Deci & Ryans, 2002). Tross denne tendensen bør man være forsiktig med å gå ut i fra at dette er universelt. Analysene antyder nemlig at også utøvere med suksess blir motivert av positiv feedback:

”Jeg er litt sånn person som liker å høre det som er positivt.”

Når det gjelder suksessutøvernes behov for tilhørighet, tyder dette på å være stort selv om de presterer godt. Årsaken til dette kan være menneskers grunnleggende behov for å føle seg respektert og sett (e.g., Deci & Ryan, 2002). Trenerens glede og engasjement over at utøverne lykkes trekkes frem av alle frem utøverne som motiverende.

”En skikkelig gira trener er alltid gøy.”

Som en kort oppsummering på de to utøvergruppenes ulike behov kan det tyde på at det finnes ulikheter for de to utøvergruppenes behov for selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet. Resultatene ser ut til å styrke tidligere antagelser om at treneren er en viktig sosial støtte (e.g., COT; OIT). Funnene har også satt lyst på at treneren kan være med å bestemme retningen og kvaliteten også for elitelangrennsutøveres motivasjon. Om disse antagelsene tillegger tidligere forskning på område noe nytt, vil det være nødvendig med ytterligere forskning.

Refleksjoner rundt behovene i en tung og god sesong

Tidligere i diskusjonen har det blitt reflektert over bakenforliggende årsaker til analyseresultatene. I tillegg til disse refleksjonene kan tidspunktet på gjennomføringen av intervjuene ha hatt betydning for svarene. Intervjuene fant sted relativt tett på utøvernes avsluttede sesong. Følelsene knyttet til sesong kan ha vært spesielt sterke. Tid til ytterligere refleksjoner rundt eliteutøverens egen sesong kunne ha ført til andre analyseresultater. I tillegg kunne det vært av interesse å sammenlikne eliteutøverens meninger med treneres. Slike overveielser viser at man skal være forsiktig med å konkludere for kjapt.

Tross andre mulige årsaker til analyseresultatene i denne undersøkelsen går likevel resultatet i retning av at treneren har mye å si for eliteutøvernes tilfredshet og motivasjon. Dette støttes også av tidligere forskning på området (e.g., Treasure et al., 2007; Williams, 2002; Williams et al., 2003; Burton & Raedeke, 2008).

5.3 Undersøkelsens flere sider

Det vil alltid finnes to sider ved aspekter som omhandler utøver-trenerforholdet (Williams, 2001). For å utvikle et godt utøver-trenerforhold har både utøver og trener et ansvar. Denne undersøkelsen har sett på trenerens betydning ut i fra eliteutøvernes perspektiv. At undersøkelsen ikke har sett på andre vinklinger kan sees på som en begrensning. Virkeligheten er mer kompleks enn at svarene kun kan sees ut i fra eliteutøverens ståsted.

Tross flere usikkerhetsmomenter kan denne undersøkelsen gi indikasjoner for hva eliteutøvere opplever som viktig ved en trener. Analysene kan tyde på at treneregenskapene er med på å påvirke eliteutøvernes trivsel og motivasjon. Likevel er det behov for mer forskning på området.

5.4 Fremtidig forskning

Denne undersøkelsen har satt lys på at langrenn betyr mye for eliteutøverne. Slik det også tidligere er antatt bruker utøverne mesteparten av sin tid og krefter på idretten (Aasen, et al., 2005). Ut i fra dette kan analyseresultatene tolkes i en retning av at utøverne ser på langrenn som en livsstil eller et arbeid. Videre går analysen i retning av at treneren er en viktig faktor for utøvernes tilfredshet og motivasjon. Det ser også ut til at trenerens interesse og engasjement for utøverne har mye å si for om utøveren opplever treneren positivt eller negativt. Dette har ført til en antagelse om at kanskje trenere bør se på trenerjobben som en hobby. Utøverne har pekt på at de fort merker dersom treneren gjør noe ut i fra plikt og uten engasjement. På bakgrunn av dette kan det være nyttig å undersøke om trenerens har mulig å tilfredsstille eliteutøveres behov dersom treneren ikke er indre motivert for jobben.

Analysene av undersøkelsen kan tyde på at eliteutøverne både har indre og ytre motivasjon for å drive med langrenn. For utøverne med en tung sesong ser det ut til at treneren er spesielt viktig. Overtrening har tidligere blitt antatt å føre til et skifte i motivasjonsretningen, noe som igjen kan resultere i avslutting av idrettskarrieren (e.g., Lemyre et al., 2006). For det første kan det i denne sammenhengen være av betydning hva som ville skjedd med motivasjonen til utøverne med en tung sesong dersom det hadde fortsatt tungt. Og for det andre om trenerne kunne hatt betydning for utviklingen eller avverging av en overbelastningsprosess.

Det kan se ut som trenere har en tendens til å evaluere seg ”snillere” enn sine utøvere (e.g., Kavussanu et al., 2008). I den sammenhengen dukker spørsmålet om trenere ”gjemmer” bort sosiale egenskaper til fordel for kompetanse og faglig kunnskap opp. Slik det tidligere har blitt antatt (e.g., Horn 2002) og denne undersøkelsen støtter, ser det derimot ut som en viktig del av trenerjobben går på mellommenneskelige egenskaper som å lese utøvere og emosjonell intelligens. På bakgrunn av dette kan man spørre om innholdet i trenerutdanningen med fordel kunne hatt et større fokus på slike faktorer.

For å kunne få nytte av forskningskunnskapen på elitenivå ser det ut til at undersøkelser bør bli utført i eliteutøvernes kontekst (e.g., Vallerand, Deci & Ryan, 1987; Williams, 2001; Jones & Standage, 2006). Målene med spørsmålene over er å sette lys på mulige forskningsspørsmål som kan være med på å øke fremtidig kunnskap om eliteutøvere og motivasjon, utvidet kunnskap på utøver-trenerforholdet og utvikling av gode trenere.

Momentene som er nevnt under ”undersøkelsen flere sider”, kan også være nyttig å reflektere over ved videre forskning på utøver-trenerforholdet blant eliteutøvere. Selv om en undersøkelse viser til gode resultater kan det være fordelaktig å overveie over mulige bakenforliggende årsaker til resultatenes indikasjoner..

6.0 Konklusjon

Analyseresultatene i undersøkelsen leder til spesielt fire trenerkvaliteter eliteutøverne opplever som viktige. For det første bør treneren vise genuin interesse for eliteutøverne uansett resultat. Videre bør treneren være autoritær men også ydmyk overfor utøverne. For å kunne møte utøvernes behov ser det ut til at treneren må kjenne utøverne. Disse egenskapene tyder på å være ekstra viktige i tunge perioder. På bakgrunn av dette kan man spørre om innholdet i trenerutdanningen med fordel kunne hatt større fokus på slike mellommenneskelige faktorer.

Resultatene går i retning av at alle ønskede trenerkvaliteter er nært knyttet til grunnleggende psykologiske behovstilfredsstillelse. Undersøkelsen har satt lys på viktigheten av treneren som sosial støtte for eliteutøverne. Treneren ser ut til å ha stor innvirkning på utøvernes motivasjonsretning og på motivasjonenes kvalitet gjennom støtte av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Funnene har også åpnet opp for bevissthet rundt ulikheter for utøvernes behov i tunge og gode sesonger. Dette ser ut til å kunne veilede trenere til hva som kan motivere utøvere både i tunge og gode perioder.

I lys av undersøkelsens funn kan det bety at trenere som jobber med utøvere på høyt nivå må være veldig bevisste på egen atferd. Utøverne er oppmerksomme på treneren og merker fort dersom treneren ikke er genuint interessert. Spesielt trenerens engasjement ser ut til å føre til positiv innvirkning på utøvernes motivasjon også i tunge perioder. Slik tidligere antatt (e.g., OIT; Deci & Ryan, 2002) og denne undersøkelsen støtter, vil kvaliteten på tilhørigheten være av betydning. Dette kan bety at treneren bør ha kunnskap om motivasjonsprosesser som blant annet har blitt belyst i denne undersøkelsen. Økt innsikt i hva som påvirker og bestemmer utøvernes behov kan se ut til å legge til rette for økt trivsel, motivasjonskvalitet og prestasjon. Undersøkelsens funn som går i retning av at utøverne har ulike behov i tunge og gode sesonger, kan se ut til å åpne opp for nye innfallsvinkler for kunnskapen på området.

Selv om funnene kan se ut til å gi svar på forskningsspørsmålene kan det finnes bakenforliggende årsaker til analyseresultatet. Likevel gir undersøkelsen indikasjoner på hva langrennsutøvere på høyt nivå ønsker av en trener. Funnene styrker ikke bare tidligere forskning på området, men også anvendbarheten av Selvbestemmelsesteorien.

7.0 Referanser

- Frøyd, C., Madsen, Ø., Tønnesen E., Wisnes, A. R. & Aasen S. B. (Red.) (2005). *Ut- holdenhet trening som gir resultater*. Oslo: Akilles Forlag.
- Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion vitenskapsfilosofi ock kvalitativ metod*. Danmark: Studentlitteratur.
- Amorose, A. J. & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Augestad, P. & Bergsgard, N. A. (2007). *Toppidrettens formel Olympiatoppen som alymist*. Oslo: Novus Forlag.
- Autoritær. (2002). *Ascehougs og Gyldendals store ettbinds leksikon*. Oslo: Kunnskapsforlaget.
- Beck, A. J. & Wrisberg, C. A. (2008). Effective coaching in action: Observations of legendary collegiate basketball coach Pat Summitt. *The Sport Psychologist*, 22, 197-211.
- Carron, A. V. & Bennett, B. B. (1977). Compatibility in the coach-athlete dyad. *Research Quarterly*, 48, 671-679.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. I: R. S. Singer, M. Murphy. & K. L. Tenant. (Ed.) *Handbook of research in sport psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.
- Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leadership behaviour in sport: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Cumming, S. P., Smith, R. E. & Smoll, F. L. (2006). Athlete-perceived coaching behaviors: Relating two measurement traditions. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 205-213
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. (1996). *Why we do what we do. Understanding self-motivation*. USA: Penguin Books.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. I: E. L. Deci & R. M. Ryan (Ed.). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of qualitative research*. USA: Sage Publications.
- Denzin, N. K. & Lincoln Y. S. (2000). *Handbook of qualitative research (2.ed.)*. London: Sage Publications.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Sport Psychology*, 38, 375-388.
- Fangen, K. (2004). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ferrer-Caja, E. & Weiss, M. R. (2002). Cross-validation of a model of intrinsic motivation with students enrolled in high school elective courses. *The Journal of Experimental Education*, 71, 41-65.
- Føllesdal, D. & Walløe, L. (2004). *Argumentasjonsteori, språk og vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gané, M., Ryan M. R. & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Gilje, N. & Grimen, H. (1993). *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger: Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi (3.prøveutg)*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gilberg, R. & Breivik, G. (1999). *Hvorfor ble de beste best?: Barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere*. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Goldstein, J. H. (1989). *Sports, games and play. Social and psychological viewpoints*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Gratton, C. & Jones, I. (2004). *Research methods for sports studies*. London: Routledge.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. USA: Human Kinetics.
- Halvorsen, K. (2003). *Å forske på samfunnet: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode (4.utg)*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, 34-64.
- Hollembek, J. & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 29-36
- Horn, T. (2002). *Advances in Sport Psychology (2.ed)*. USA: Human Kinetics.
- Interaksjon. (2002). *Aschehougs og Gyldendals store ettbinds leksikon*. Oslo: Kunnskapsforlaget.

- Jones R. L. (Ed.). (2006). *The sports coach as educator. Re-conceptualising sports coaching*. New York: Routledge.
- Kavussanu, M. & Roberts, G. C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 37-54.
- Kavussanu, M., Boardley, I. D., Jutkiewicz, N., Vincent, S. & Ring, C. (2008). Coaching efficacy and coaching effectiveness: Examining their predictors and comparing coaches' and athletes' reports. *The Sport Psychologist*, 22, 383-404.
- Kenow, L. J. & Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviours. *The Sport Psychologist*, 6, 344-357.
- Kenow, L. J. & Williams, J. M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception and evaluative reactions to coaching behaviours. *Journal of Sport Behavior*, 22, 251-259.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives, *Psychological Review*, 82(1), 1-25.
- Kvale S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (4.utg). Oslo: Gyldendal akademisk.
- La Guardia, J. G. & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49, 201-209.
- Lemyre, P-N., Kuczka, K., Treasure, D. C. & Roberts, G. C. (2005). Overtraining and burnout: Elite athletes telling their stories. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Psychology annual conference, Vancouver, Canada.
- Lemyre, P-N., Treasure, D. C. & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability of motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Loland, S. (2002). *Idrett og etikk: En innføring*. Oslo: Akilles.
- Mallett, C. J. & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the "fire" burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
- Mallett, C. J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist*, 19, 417-429.
- Maykut, P. & Morehouse, R. (1994). *Beginning qualitative research: a philosophic and practical guide*. London: Falmer Press.
- Maxwell, J. (1996). *Qualitative research design. An interactive approach*. London: Sage Publications.
- Miller, B. W., Roberts, G. C. & Ommundsen, Y. (2004). Effect of motivational climate on sportpersonship among competitive youth male and female football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 193-202.

- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. London: SAGE Publications.
- Multidimensjonal. (2002). *Aschehougs og Gyldendals store ettbinds leksikon*. Oslo: Kunnskapsforlaget.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre P-N., & Miller, B. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Association to perceived motivation climate, achievement goals, and perfectionism. *Journal of Sports Science*, 23, 977-989.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J. & Brière, N. N. (2001). Association among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Roberts, G. C. (Ed.). (2001). *Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes*. *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rusko, H. (Ed.). (2003). *Corss country skiing: Handbook of sports medicine and science series*. Malden, Mass: Blackwell Science.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74: 6, 1558-1586.
- Smith, R. E., Cumming, S. P. & Smoll, F. L. (2006). Factorial integrity of the sport anxiety scale: A methodological note and revised scoring recommendations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 109-112.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Curtis, B. (1978). Coaching behaviours in little league baseball. I: F.L. Smoll & R.E. Smith (Ed.) *Psychological perspectives in youth sports* (pp. 173-201). Washington, DC: Hemisphere.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Christensen, D. S. (1996). Behavioral assessment and interventions in youth sports. *Behavioral Modification*, 20, 3-44.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Hunt, E. (1977 a). A system for the behavioural assessment of athletic coacher. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviours in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.

- Smoll, F. L. & Smith, R. E. (2002). Coaching behavioral research and intervention in youth sports. I: F.L. Smoll & R.E. Smith (Ed.). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2.de, pp. 211-234). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Tilstandsrapport for norsk idrett (2002). Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., Ryan, R. M. (1987). American college of sports medicine series: Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15, 389- 425.
- Vallerand, R. J., Koestner, R. & Pelletier, L. G. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology*, 49, 257-262.
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallerand, R. V. & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence in intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal and Sport Psychology*, 6, 94-102.
- Weigand, D. A., Carr, S., Petherick, C. & Taylor, A. (2001). Motivation climate in sport and physical education: The role of significant others. *European Journal of Sport Science*, 1(4), 1-13.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. I: T. S. Horn. (Ed.). *Advances in Sport Psychology* (p. 355-183).
- Whitehead, J. R. & Corbin, C. B. (1991). Youth fitness testing: The effect of percentile-based evaluative feedback in intrinsic motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 225-231.
- Williams, J. M. (Ed.). (2001). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. California: Mayfield Publishing Company.
- Williams, J. M., Jerome, G. J., Kenow, L. J., Rogers, T., Sartain, T. A. & Darland, G. (2003). Factor structure of the coaching behavior questionnaire and its relationship to athlete variables. *The Sport Psychologist*, 17, 16-34.
- Whitney, D., Trosten-Bloom, A., Cherney, J. & Fry, R. (2007). *Teambygging: Appreciative inquiry: Et verktøy for å skape velfungerende team*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.

Vedlegg 1

Prosjektets avgrensing

Hovedlinjer i Selvbestemmelsesteorien relatert til prosjektets tema blir gått igjennom. Trenerlitteratur som er relatert til prosjektet blir også presentert i teoridelen. I resultatdelen presenteres hovedfunnene i forskningsarbeidet med det mål å formidle resultatene på en forståelig måte. I diskusjonsdelen blir prosjektets resultater drøftet i forhold til hva funnene kan bety opp mot teori, implikasjoner funnene kan ha for temaet i undersøkelsen og til slutt ideer for videre forskning.

Det finnes mange emner å belyse innefor utøver/trener temaet. Man kan undersøke ulike interaksjoner en trener og utøver har på hverandre, hva utøveren selv kan gjøre for å skape en god relasjon og mentaltrening. Dette er problemstillinger utøvere og trenere bør kjenne til. Faktorer som dette er alle sentrale i treneryrket som ikke blir belyst i denne oppgaven.

Motivasjon er et komplekst begrep. Det finnes mange teorier innenfor ulike områder som forsøker å forklare fenomenet motivasjon (Competence Motivation Theory, Sport Commitment Theory, Achievement Goal Theory, Social-Learning Theory, Terror Management Theory, Control Theory, Flow Theory, Attachment Theories). Denne oppgaven konsentrerer seg om Selvbestemmelsesteori og da spesielt aspekter ved ytre faktorerers betydning for motivasjonen.

Vedlegg 2

Beskrivelse av argumenter ved bruk av kvalitativ forskning

Vitenskapsfilosofi har røtter langt tilbake i tid. Ulike filosofiske retninger har blitt og blir utviklet i den historiske konteksten (Alvesson & Sköldbberg, 2008). Spørsmål som omhandler epistemologi, ontologi, og metodologi er grunnlaget for perspektivet til de filosofiske retningene. Disse spørsmålene er utgangspunktet for de ulike paradigmenes positivisme, postpositivisme, kritisk forskning og konstruktivisme (Guda & Linkoln, 1994). Paradigmer kan forstås som det overordnede rammeverket for forskningen. Paradigmer oppstår gjennom aksepterte antagelser og gjennom forskningstradisjoner (Maykut & Morehouse, 1994).

De to fremtredende tradisjonene innenfor forskning er positivisme og fenomenologi/etnometodologi (Maykut & Morehouse, 1994). Disse to tradisjonene representerer to ytterpunkter av filosofiske retninger der positivister er opptatt av overholdelse av regler og fenomenologer av forståelse og rekonstruksjoner av sammenhenger (Guba & Linkoln, 1994; Maykut & Morehouse, 1994). Positivistisk tradisjon benytter i hovedsak kvantitativ forskning og under den fenomenologiske tradisjonen finner vi kvalitativ metode. Fokuset i den fenomenologiske metoderetningen er på meningene de ulike fenomenene har for mennesker og hvordan informantene opplever sin livsverden (Kvale & Brinkmann, 2009). I kvalitativ forskning er fenomenologibegrepet noe som peker på interessen for å forstå sosiale fenomener ut i fra aktørens egne perspektiver for så å beskrive verden slik informantene opplever den. Fenomenologien oppfordrer også til refleksjon over bevissthet når det gjelder forskerens egne forutsetninger og førkunnskaper. Nedprioriteringen av forskerens førkunnskaper kan både være begrensende og hensiktsmessige i møtet med dem det forskes på (Føllesdal & Walløe, 2004).

Kvalitativ metode betegnes som reflekterende forskning på grunn av dens ønske om å forstå meningen ulike fenomener har for mennesker og hvordan de opplever sin livsverden (Maykut & Morehouse, 1994; Kvale & Brinkmann, 2009). Innefor kvalitativ forskning finner vi metoderetningene Grounded Theory, etnometodologi, etnografi, hermeneutikk og postmodernisme (Maykut & Morehouse, 1994).

Prosjektets vitenskapsteoretiske retning

Denne oppgaven er inspirert av de fortolkende retningene fenomenologi og dobbelhermeneutikk (Gilje & Grimen, 1993). Likevel ville fullstendig opprettholdelse av feno-

menologi være begrensende for oppgaven blant annet siden fenomenologi setter til side forskerens egne førkunnskaper. Forskerens førkunnskaper og hypoteser har vært hovedgrunnen til prosjektet og regnes som viktig i forhold til å kunne drøfte funn som kommer fram. Likevel har fenomenologien vist at det kunne være hensiktsmessig å sette til side førkunnskaper i møtet med intervjuinformantene. Hermeneutikeren ønsker å gå dypere inn i materialet enn det fenomenologien gjør. Dette gav rom for fortolkning på flere plan som igjen gav mulighet til å danne nye meningssammenhenger rundt prosjektets tema. Ved hjelp av den ”hermeneutiske-runddansen” var målet å komme frem til svar på oppgavens forskningsspørsmål.

Prosjektets data ble i hovedsak tolket ved hermeneutisk meningsanalyse. Denne analysen verdsetter empati og ønsker at forskeren lever seg inn i aktørens liv. Den ”empatiske forståelsen” gav rom for å gå videre med tolkningene og å forstå aktørene bedre enn hva de selv gjorde (Alvesson & Söldberg, 2008). Ved såkalt trippelhermeneutikk, eller tredjegradsfortolkning, satte jeg prosessene i et kritisk lys i forhold til forskning og temaet i undersøkelsen. Tolkning av prosjektets analyse blir nøyere beskrevet under punkt 3.6.

Vedlegg 3

Hvorfor kvalitativt forskningsintervju

Innenfor kvalitativ metode finnes deltakende observasjon, intervjuer og diskursanalyser (Kvale & Brinkmann, 2009).

Dette prosjektet har et såkalt semistrukturert intervju blitt benyttet (Kvale & Brinkmann, 2009). Ved denne intervjuformen forholdt jeg meg til en intervjuguide som inneholdt spørsmål rundt de aktuelle temaene. For meg som uerfaren intervjuer var en intervjuguide med visse retningslinjer for gjennomføringen og styringen av intervjuene hensiktsmessig. På denne måten unngikk jeg å miste viktig informasjon på grunn av glemsel eller avsporing. Tross en nokså detaljert intervjuguide var det rom for ”sentrale” avsporinger. Med avsporinger menes oppfølgingsspørsmål. Av og til opplevdes det riktig å stille spørsmålet ”hvordan opplevde du det?” dersom jeg følte informantene ikke fikk med egne meninger om temaet.

Leadership Scale for Sports, Coaching Behavior Assessment System Sport Motivation Scale og SDT-kategorier (Horn, 2002) er standardiserte mål for å undersøke forholdet mellom utøver og trener. Slike mål er ikke benyttet i dette prosjektets intervjuguide. Denne undersøkelsen ønsker å belyse utøvernes meninger om ønsket treneratferd ut i fra ”åpne” spørsmål om temaet for deretter å se om egenskapene kan sees i sammenheng med Selvbestemmelsesteori. Denne metoden var bevisst for å få mest mulig bekreftbar metode i forhold til forskningsspørsmålet. Dette krevde nøye gjennomarbeidelse av intervjuguiden.

Intervjuguiden begynte med generelle spørsmål som alder, bosted og treningstilhold. Her trenger ikke informanten reflektere over svarer som kan være med på å ufarliggjøre intervjusituasjonen. Deretter gikk spørsmålene over til mer sentrale spørsmål med en variasjon mellom åpne og lukkede spørsmål. Enkelte lukkede spørsmål er benyttet. Her kunne jeg komme frem til om det var noen faktorer (kriterier) som var viktigere enn andre å ta hensyn til. For eksempel hvordan informantene opplevde hvordan sesongen hadde gått. Åpne spørsmål var av interesse for å få innsikt i utøvernes egne refleksjoner rundt temaene.

Praktisk informasjon og sikkerhet

I første kontakt med intervjuobjektene ble det kort informert om et prosjekt som ønsket å undersøke eliteutøveres oppfatning av treneren. For å få tilgang til slik informasjon var det avgjørende å få intervjuet eliteutøvere. Det ble lagt vekt på at utøveren ville bli håndtert konfidensielt. Ved prosjektets slutt ville de bli anonymisert ved at koblingsnøkler ble slettet. Dette var viktig å få frem for at utøveren skulle føle seg i varetatt og føle tilstrekkelig trygghet til å snakke åpent under intervjuene. Det ble også informert om at det var frivillig å være med og at opplysningene ville bli benyttet i masterprosjektet ved Norges Idrettshøgskole 2009-2010. I tillegg var det viktig å få frem at jeg kom til utøveren når og hvor det passet dem innenfor et visst tidsperspektiv.

Gledelig viste alle utøverne interesse for prosjektet og sa ja til å være med. En av utøverne i prosjektet fortalte i ettertid at grunnen til at det var lett å si ja til å være med var at det ble gitt klare beskjeder om prosjektets mål, om prosessen og at forskeren kom til utøveren.

Intervjuene ble tatt opp på båndopptaker type SONY Diktafon MX 20. Etter endt intervju ble intervjuene overført til en privat datamaskin. Datamaskinen ble sikret med personlig passord. På datamaskinen ble lydklippene identifisert med fp1 til fp10 (antall intervjuobjekter). Etter endt transkripsjon ble alle intervjuene slettet fra båndopptakeren. Dataene ble sikret på et privat område der kun jeg hadde tilgang. Koblingsnøkkel for å kunne identifisere intervjupersonene har kun vært ett sted. Ved prosjektslutt ble koblingsnøkkelen slettet.

Styrker og svakheter med prosjektets metode

Målet til intervju spørsmålene var å gi svar på forskningshypotesene. For å få til dette var det helt avgjørende å legge til rette for at utøveren kunne sette ord på egne oppfatninger om treneregenskaper. For å få frem dette ble mange ulike temaer gått igjennom. Intervjuguidens tre siste spørsmål var en oppsummering av alle de gjennomgåtte temaene. Disse gikk direkte på utøverens meninger om treneratferder som opplevdes motiverende eller demotiverende og treneregenskapene de mente var viktig ved en trener. For det første var det sentralt å ha med dette for å se om svarene undervegs stod i samsvar med hverandre. For det andre var det også viktig dersom utøverne i løpet av intervjuet ikke hadde fått frem egne meninger om temaet.

Vedlegg 4

Søk i SportDiscus 29.04.2009

Psychology & Self-determination theory = 155 treff

Psychology & Self-determination theory &coach and athlete = 11 treff

Psychology & Self-determination theory &coach and athlete and individual sports = 0 treff

Psychology & Self-determination theory & coach and athlete and competition = 3 treff

Psychology & Self-determination theory & coach and athlete and cross-country skiing = 0 treff

Psychology & Self-determination theory & cross-country skiing = 0 treff

Søk i SportDiscus 20.05.2010

SDT = 221 treff

SDT & coaching = 17 treff

SDT & coaching & athletes = 12 treff

SDT & elite athletes = 4 treff

SDT & coaching & cross-country skiing = 0 treff

Vedlegg 5

Prosjektnr: 22121. Hvordan opplever norske langrennsutøvere på toppnivå sin trener? Et kvalitativt intervju av utøvere som enten har hatt en vellykket eller mislykket sesong

Fra: **Ragnhild Kise Haugland** (ragnhild.haugland@nsd.uib.no)

Vi viser til hyggelig telefonsamtale tidligere i dag angående informering av tredjepersoner.

Som avtalt på telefon skal potensielle tredjepersoner (norske langrennstrenere på høyt nivå) informeres om prosjektet gjennom Norges Skiforbund og landslagsledelsen. Det er enten du som student eller din veileder som vil kontakte skiforbundet og landslagsledelsen med denne informasjonen, som de så vil formidle videre. Slik vil potensielle tredjepersoner (trenerne til de langrennsutøverne som deltar i prosjektet) bli informert om at det kan innhentes personopplysninger om dem i forbindelse med dette prosjektet.

Det skal gis informasjon om følgende:

- kontaktinformasjon til student og veileder
- formålet med prosjektet, og at opplysningene skal brukes i en masteroppgave ved Norges idrettshøgskole
- at et utvalgt på ca. ti langrennsutøvere skal intervjues blant annet om deres oppfatning av sin treners arbeidsmetoder og trenerstil, og om deres forhold til sin trener.
- oppbevaring av opplysningene og sikring av konfidensialitet
- at prosjektet skal være ferdigstilt innen 1. juni 2010, og at alle opplysninger anonymiseres senest innen prosjektslutt
- at ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i oppgaven

Slik vi forstår det vil det være mulig å skrive masteroppgaven på en slik måte at ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes. Dette er mulig fordi populasjonen av langrennsutøvere og -trenere på høyt nivå er relativt stor, og fordi opplysninger om blant annet kjønn og lagtilhørighet ikke skal brukes i oppgaven (jf. telefonsamtale 28. juli 2009).

Vi viser for øvrig til brev fra personvernombudet datert 2. juli 2009 angående behandling av personopplysninger i forbindelse med dette prosjektet.

Ta gjerne kontakt dersom du har noen spørsmål.

Vennlig hilsen

Ragnhild Kise Haugland
Fagkonsulent
(Specialist Consultant)

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
(Norwegian Social Science Data Services)
Personvernombud for forskning
Harald Hårfagres gate 29, 5007 BERGEN

Tlf. direkte: (+47) 55 58 83 34
Tlf. sentral: (+47) 55 58 21 17
Faks: (+47) 55 58 96 50
Email: Ragnhild.Haugland@nsd.uib.no
Internettadresse www.nsd.uib.no/

Vedlegg 6

Informasjonen NSD og jeg ble enige om sommeren 2009 skulle deles med langrennsmiljøet for å kunne godkjenne prosjektet

Spennende masterprosjekt

Lydia Benedicte Weydahl jobber 70 prosent som trener på NTG, og skal bruke 30 prosent av tiden sin til et masterprosjekt frem til sommeren.

- Kort fortalt kan jeg si at det handler om langrennstrenere og utøvere på høyt nivå. Jeg har i mange år interessert meg for og engasjert meg i å lære mer om trener rollen. Egne erfaringer som løper og nå som trener har ført til at jeg endelig for jobbe med et prosjekt jeg virkelig brenner for. I tillegg håper jeg dette kan være med på å øke kunnskap og kompetansen til andre også. Prosjektet mitt tar for seg langrennsløpere på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå. Jeg ønsker å gå direkte til toppidrettsutøverne å høre med dem hvordan de opplever ulike situasjoner og hendelser. Og hovedproblemstillingen min er «hvordan opplever langrennsløpere på toppnivå sin trener», forteller hun.

Det er ti utøvere som er plukket ut til å være med. Opplysningene i prosjektet vil bli håndtert konfidensielt. Det blir ikke nevnt om utøveren er på lag eller ikke, hvilken trener de har eller om kjønn. Ved prosjektslutt i juni neste år blir koblingsnøkler slettet og opplysningene anonymisert.

Skrevet av: Claes-Tommy Herland

<http://skiforbundet.no/Nyheter/2009/september/Sider/lydiatrening2.aspx>

Vedlegg 7

Intervjuguide

Jeg er her for å intervjuer deg med utgangspunkt i sesongen som har vært. Målet er å få deg til å fortelle om ditt forhold til din trener denne sesongen. Du vil bli håndtert helt anonym og dette intervjuet vil oppbevares konfidensielt. Jeg har et veldig sterkt ønske og engasjement rundt trener/ utøverforholdet. Mye av målet med dette prosjektet er å sette fokus på dere utøvere og hvordan dere opplever trenerne. Og med dette håper jeg at jeg som trener, andre trenere og støtteapparatet kan lære noe av det dere kommer med. Jeg er veldig takknemlig for at du tar deg tid til dette og er ærlig og åpen.

Generelt 1

- a) Hvor gammel er du?
- b) Hvor bor du nå?
- c) Hvordan er din livssituasjon for øyeblikket?
- d) Er du fornøyd med din livssituasjon?

Generelt 2

- a) Hvilken gruppe har du trent med i år? Hvem er treneren din?
- b) Hvor lenge har du hatt din nåverende trener?
- c) Hvordan har treningen og sesongen gått for deg i år?

Forholdet til treneren

- a) Kan du beskrive ditt forhold til din trener?
- b) Hvordan er kommunikasjonen dere i mellom?
- c) Hvordan vil du beskrive din treners trenerstil?
- d) Hvordan har ditt forhold til treneren vært denne sesongen?
- e) Har du hatt individuell oppfølging gjennom hele sesongen?
- f) Føler du at du har hatt mulighet til å utvikle dine svake sider?
- g) Er treneren opptatt av resultater?
- h) Hvordan opplever du treneren på trening/samlinger?
- i) Hvordan opplever du treneren på konkurranser?
- j) Føler du at treneren er rettferdig?
- k) Føler du at du får den oppmerksomheten du ønsker?
- l) Føler du at trenerens atferd stemmer overens med det han sier?
- m) Føler du at det du sier blir tatt på alvor?

Utfordringer

- a) Hvordan opplever du treneren din takler uforutsette og utfordrende situasjoner?

- b) Har du denne sesongen gjort nøyaktig hva din trener har sagt du skal gjøre eller har du tilpasset hans råd og kommentarer i forhold til det du mener er riktig for deg?
- c) Hvorfor/ hvorfor ikke har du gjort det ene i forhold til det andre?
- d) Hvordan har treneren reagert på dette?
- e) Hvordan opplever du treneren dersom ting ikke går etter planen?
- f) Føler du en forandring i hans oppførsel?
- g) Eventuelt hva innebærer denne forandringen?

Kommunikasjon

- a) Føler du at du kan være helt ærlig med treneren om hvordan du føler treningen og kroppen fungerer?
- b) Lytter treneren virkelig på det du forteller?
- c) Føler du deg forstått?
- d) Føler du deg respektert?
- e) Har din trener empati for din situasjon(evne til å sette seg inne i din situasjon)?
- f) Føler du at treneren din setter like stor pris på deg uavhengig av resultatene dine?
- g) Ønsker du at treneren din tar avgjørelser for deg eller ønsker du å være med i ulike avgjørelser?

Motivasjon

- a) Hvordan har din motivasjon vært i løpet av denne sesongen?
- b) Har motivasjonen vært annerledes i år forhold til tidligere år? Evt hvorfor/ hvorfor ikke?
- c) På hvilken måte er treneren din med på å motivere deg?
- d) På hvilken måte er treneren din med på og demotivere deg?
- e) Føler du at treneren din er med på å utvikle din selvstendighet?

Kvaliteter

Hvilke kvaliteter synes du er viktige ved en trener?

Vedlegg 8

Forskerdagbok

Startet med prosjektplan våren 2009. Intervjuguide og prosjektbeskrivelsen ble godkjent våren 2009. Sommeren 2009 brukte jeg på intervju med mine 10 utvalgte utøvere og transkribere intervjuene. August 2009 var alle intervjuene avsluttet. Meget vellykket!

Da jeg tok kontakt med utøverne, var jeg veldig klar på hva målet var og at de ikke skulle bruke tid og krefter på å møte meg. Jeg syntes det var viktig å få fram at det overordnede målet mitt med prosjektet er å utvikle gode trenere. Jeg var også klar på at jeg kom til å komme til dem når det passet for dem. Alle 10 utøverne jeg var i kontakt med var positive fra første samtale og sa ”ja” til å være med. Dette var med å motivere meg veldig å se at dette var et prosjekt som utøvere på dette nivået også mente var viktig og har vært veldig inspirerende gjennom hele arbeidet mitt.

Siden jeg har vært i miljøet lenge og nå jobber som trener kjenner jeg flere av utøveren nokså godt. Jeg opplever dette som en styrke. Jeg kjenner både til konteksten og uttrykk. Utøverne vet at jeg vet hva jeg snakker om og at jeg er seriøs. Dette føler jeg at jeg fikk bekreftet da alle utøverne var positive til prosjektet og ville være med.

Intervju 1:

Første intervjuet mitt. Litt spent, men fortsatt sikker på hva jeg skulle gjøre. Møtte utøver på samling så dette var en trygg situasjon for intervjupersonen som var en av de yngste i prosjektet mitt. Vi fikk sitte uforstyrret hele intervjuet. Stemningen var god og jeg startet med å fortelle litt om prosjektet og hva hensikten og målet mitt var. Utøveren var blid og positiv og syntes dette emnet er viktig og spennende. Personen fikk litt tid før intervjuet til å se over spørsmålene for å komme inn i ”tankegangen”. Personen var åpen og ga av seg selv, med å fortelle og gi eksempler undervegs. Kun noen spørsmål måtte jeg gi eksempler på hva jeg var ute etter. Samtalen gikk fint og ledig og jeg følte meg trygg i intervjusituasjonen.

Intervju 2

En av de yngste var også intervjuperson nr 2. Intervjuet ble foretatt på en samling og rammene var kjente og trygge. Dette var nok en litt uvant situasjon for intervjupersonen og utøveren var litt spent. Men jeg brukte litt tid til å fortelle om prosjektet, at det ikke

fantas noen ”riktige” eller ”feil” svar og at jeg kun var det for å høre hva hun tenker hverdagen som skiløper. Intervjupersonen kjenner meg litt fra før siden jeg har vært med som trener på en samling med utøveren. Jeg følte personen var komfortabel med meg og situasjonen. Stemningen var god under intervjuet. Denne utøveren kunne det virke ikke hadde tenkt veldig nøye gjennom flere av temaene jeg stilte spørsmål i. Enkelte svar ble derfor nokså korte. Det var interessant og kan være noe å ta med i analysen. På grunn av ung utøver?

Intervju 3

Intervju 3 ble gjort på en nokså erfaren utøver som jeg kjenner litt fra før. Helt fra jeg spurte om personen var interessert i å være med på prosjektet var personen veldig positiv. Vi møttes på et sted han valgte og er kjent med. Vi satt på et stille sted og var uforstyrret hele intervjuet. Jeg fortalte litt om målene med prosjektet og utøveren fulgte interessert med. Personen var avslappet og tok seg tid til å se over spørsmålene før vi startet. Gjennom hele intervjuet tok han seg god tid til å svare. Personen svarte godt og konsist på det spørsmålet spurte om. Personen var reflektert og benyttet eksempler til å understreke det han mente. Det var tydelig at han hadde tenkt på dette og gjort seg tanker på emnet. Et intervju jeg følte gikk veldig bra og det var ingen av spørsmålene han ikke skjønnte.

Intervju 4

Dette intervjuet ble gjennomført hjemme hos utøveren. Denne utøveren kjenner jeg fra før og personen var avslappet og komfortabel med situasjonen. Dette intervjuet gikk også veldig fint. Personen forstod alle spørsmålene og svarte godt. Denne utøveren er en erfaren utøver som hadde gjort seg opp flere tanker på emnet.

Intervju 5

Dette intervjuet ble gjennomført på en samling utøveren var på. Utøveren hadde valgt dette stedet selv. Vi satt ute men fikk sitte uforstyrret. Utøveren viste fra starten at dette var et prosjekt personen syntes var spennende. Personen var engasjert og hadde mange konkrete tanker rundt de aller fleste spørsmålene jeg stilte. Det var klart at dette hadde personen tenkt på flere ganger og var flink til å svare for seg og gi eksempler undervegs.

Intervju 6

Gikk bra, positiv engasjert og mange konkrete tanker. God dialog og stemning.

Intervju 7

Reiste og møtte utøveren der det passet for denne utøveren. En kjent plass der personen virket komfortabel. Positiv og mange gode og spennende tanker på emnet. Erfaren og reflektert utøver som kom med eksempler og ga gode svar. Han forstod vært spørsmål og det var ikke nødvendig å forklare hva jeg menet.

Intervju 8

Et av de mest spennende intervjuene. Jeg møtte utøveren hjemme hos personen. Det var god stemning selv om jeg merket at utøveren var litt spent. Jeg brukte litt tid på at det var et prosjekt der jeg ønsket å høre hva utøveren hadde å si. Utøveren med sine tanker og erfaringer var det som var viktig for meg. Personen var interessert og positiv og det var tydelig at dette var et tema som var viktig for utøveren. Personen brukte litt tid på å se over spørsmålene før vi satte i gang. Under intervjuet var det en god atmosfære og utøveren var åpen og ærlig. Jeg følte jeg klaret å sette meg inn i personens situasjon og få intervjuet til å bli en samtale og ikke som et formelt intervju. Utøveren var flink til å ordlegge seg og det var tydelig at dette var noe personen hadde tenkt mye på. Utøveren gav flere eksempler og kom med mange spennende kommentarer og poeng.

Intervju 9

Dette intervjuet var nok det som gikk minst bra. Selv om utøveren fra starten av var positiv og ville være med, var det likevel vanskelig å få tak i personen og avtale et møte. Tilslutt fikk vi til å møtes på Gardermoen i bilen min. Det var tydelig at utøveren var litt stresset og var på reise fot. Det var god stemning men utøveren tok seg ikke god tid til å svare eller komme med eksempler. Flere steder kom personen med et utsagn uten å fortelle hvordan vedkommende følte rundt dette. Da fulgte jeg opp enkelte steder med ”hvordan opplevde du dette?”. Dette intervjuet gikk raskt og jeg følte jeg ikke fikk så mye ut av dette som jeg fikk av de andre intervjuene.

Intervju 10

Møtte utøveren på samling. God stemning og godt humør. Denne utøveren kjenner jeg og det var en lett stemning. Personen hadde god tid og leste gjennom spørsmålene før vi startet. Det var tydelig at dette var spørsmål som opptok personen og noe utøveren had-

de tenkt mye på. Alle spørsmålene ble forstått og personen ga gode, konkrete og engasjerte svar med flere eksempler på hvordan hun og andre utøvere opplever ulike situasjoner med trenere og hva som fungerer. Veldig interessant og lærerikt intervju! Utøveren poengterte også at det var veldig spennende og viktig prosjekt. At jeg hadde vært klar og tydelig på hensikten med prosjektet og utøveren rolle i prosjektet. Utøveren sa også at det var veldig bra at jeg tilpasset intervjuet til utøveren både med tanke på tid og sted. Det gjorde det ekstra lett å si ja til og være med!☺

Tilbakemelding fra utøverne på egne intervju

Positive og noen kommentarer på at det var litt rart å lese intervjuene. FP1 kom med to tilleggs kommentarer som var fine innspill med erfaringer fra sesongen vi er inne i. FP8 fikk jeg klarsignal til å bruke alt, ikke noe tillegg. FP2 var også alt i orden bare at det var litt rart å lese intervjuene som tekst. FP 4 var alt ok der og men litt vanskelig å tolke noe av det personen hadde sagt.

Appendiks

Bakgrunn for oppgaven

Etter å ha sett langrennsmiljøet fra ulike sider har jeg opplevd at mange trenere er lite ydmyke i møte med til sine utøvere og til egen kunnskap. En rekke trenere fokuserer på egen karriere og glemmer å lytte til utøverne. Spesielt når det går tungt for utøvere har jeg sett at trenere skuffer sine utøvere gjennom sin væremåte. Jeg mener at når utøvere har kommet opp på elitenivå sitter mange inne med mye kunnskap og erfaringer som kan være unik. De fleste utøverne har vært gjennom både oppturer og nedturer i idretten og har hatt flere trenere i løpet av sin idrettssatsning. Innsikt i denne erfaringen tror jeg kan være med på heve treneres kunnskap om eliteutøvere og igjen heve trenerkompetansen. Min nysgjerrighet på hvilke trenereregenskaper som er med på å optimalisere motivasjon og prestasjonsutvikling til elitelangrensløpere har ført meg til dette prosjektet.

Helt siden jeg startet på bachelorgraden i trenerrollen på Norges Idrettshøgskole har et ønske om et slikt prosjekt ligget i bakhodet. Selv har jeg drevet med idrett og langrenn mesteparten av mitt liv. Som satsende utøver hadde jeg aldri problem med egen motivasjon men undret meg mange ganger over hvor lite motiverende trenerne var. Mange ganger ble jeg skuffet og provosert. Tross dette har jeg hatt tro på at det finnes gode trenere som er med på å løfte utøveren opp også når det går tungt. Jeg har også snakket med utøvere der mange har hatt formeninger om hva som er en god trener og hva de setter pris på ved en trener. Tross denne utøverkunnskapen har jeg sjeldent hørt om trenere som spør utøvere om deres meninger. Som tidligere satsende utøver og nå som trener har jeg reflektert mye over dette og om det finnes ønskede treneratferder som går igjen hos flere utøvere. På grunn av eliteutøveres spisskompetanse har spesielt deres meninger gjort meg nysgjerrig. Selv om det finnes noe litteratur som omhandler eliteutøvere og trenerens betydning (Williams, 2001; Burton & Raedeke, 2008; Jones, 2006) er det lite kunnskap som går på ønskelig trenerenskaper for langrensløpere. I tillegg til egen kunnskapsutvidelse på området er bakgrunnen for prosjektet å sette fokus på hva eliteutøvere opplever som viktig ved en trener for å kunne utvikle gode trenere. Dette håper jeg kan være med på å inspirere andre trenere og ledere som jobber tett med eliteutøvere.

