

Kim Slåtlandet

---

## Motivasjon og frafall i junior elite ishockey

Hvilke hendeler i miljøet kan predikere frafall, i perspektiv av SDT

---

Masteroppgave i idrettsvitenskap  
Seksjon for coaching og idrettspsykologi  
Norges idrettshøgskole, 2016



## Sammendrag

Ishockey er en krevende idrett, hvor det stilles store krav til fysiologiske og psykologiske ferdigheter. Utøvere vil gjennom årene kunne oppleve en økende grad av treningsmengde, samtidig som nivået øker. Motivasjon vil dermed være en nøkkel for unge utøver som ifølge Lonsdale, Hodge og Raedeke (2007), blir ansett som avgjørende for langvarig idrettsdeltagelse.

I denne studien ønsket jeg først å identifisere junior elitespillere, som lå i faresonen for frafall. Målet var deretter å få innsikt i hvilke hendelser i miljøet som hindret eller støttet tilfredsstillelse av behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Studien er basert på selvbestemmelsesteorien (SDT; (Deci & Ryan, 1985, 2000) som tar for seg de ulike behov mennesker har med hensyn til motivasjonen. Behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet er sentralt i SDT. Det er essensielt for vekst, integritet og velvære hos mennesket. Videre er dette viktig for menneskers motivasjon og deltagelse i miljøet. Når det sosiale miljøet begrenser eller hindrer tilfredsstillelse av disse behovene, så kan det føre til mangel på indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

Studien benyttet en metodetriangulering. Utvalget besto av junior elitespillere i ishockey mellom 16 og 18 år. Fase (1) besto av å måle motivasjonsatferd ved bruk av SIMS (N=74). Utøverne som rapporterte deres motivasjon til å være ytre regulert eller demotivert ble inkludert videre til fase (2), kvalitativt intervju. Utøvere (N=4) deltok i intervjuet for å dele erfaringer og opplevelser fra ishockeymiljøet.

Resultatene kan vise til at enkelt junior elitespillere, opplever en ytre og demotivert atferd til ishockey. Videre viser funnene at negativ treneradferd, manglende ferdigheter, kontrollerende tilbakemeldinger og høyt resultatfokus, til å hindre behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Studiets avsluttende del består av diskusjon, generell diskusjon, praktiske implikasjoner, studiets begrensinger og konklusjon.

<b>Sammendrag .....</b>	<b>3</b>
<b>Forord .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Innledning .....</b>	<b>8</b>
1.1 Bakgrunn for oppgaven.....	8
1.2 Hvorfor er temaet interessant.....	8
<b>2. Teoretisk bakgrunn .....</b>	<b>10</b>
2.1 Frafall.....	10
2.2 Tidligere studier på frafall .....	11
2.3 Motivasjon .....	13
2.3.1 Indre motivasjon .....	14
2.3.2 Ytre motivasjon.....	14
2.4 Behov for utvikling og vekst.....	14
2.5 Selvbestemmelses teorien og underteoriene .....	15
2.6 Basic needs theory (BNT).....	15
2.6.1 Begrensning av grunnleggende behov .....	17
2.7 Teorien om kognitiv evaluering (CET).....	18
2.8 Teorien om Integrasjon (OIT) .....	19
2.8.1 Internalisering .....	20
2.8.2 Motivasjons kontinuumet .....	21
2.8.3 Støtte og hindring av internalisering.....	25
2.9 Kausal orienteringsteori (COT).....	26
2.10 Teorien om målinnhold (GCT).....	27
<b>3. Frafall og SDT .....</b>	<b>28</b>
3.1 Fortsatt idrettsdeltakelse.....	28
3.2 Hvorfor denne studien er viktig?.....	29
3.3 Problemstilling .....	30
<b>4. Metode .....</b>	<b>31</b>
4.1 Kvantitativt og kvalitativ design.....	32
4.2 Utvalg .....	32
4.3 Prosedyre .....	33

<b>4.4</b>	<b>Kvantitativ metode</b> .....	<b>34</b>
<b>4.5</b>	<b>Kvalitativ metode</b> .....	<b>35</b>
<b>4.6</b>	<b>Triangulering</b> .....	<b>35</b>
<b>4.7</b>	<b>Måleinstrument</b> .....	<b>36</b>
4.7.1	Bakgrunnsvariabler.....	36
<b>4.8</b>	<b>Opplevd kompetanse (PA)</b> .....	<b>36</b>
<b>4.9</b>	<b>Motivasjonsadferd (SIMS)</b> .....	<b>37</b>
<b>4.10</b>	<b>Kvalitativ analyse</b> .....	<b>38</b>
<b>4.11</b>	<b>Databehandling</b> .....	<b>39</b>
<b>4.12</b>	<b>Screening</b> .....	<b>39</b>
<b>4.13</b>	<b>Validitet og reliabilitet av SIMS</b> .....	<b>40</b>
<b>5.</b>	<b>Resultater og diskusjon</b> .....	<b>41</b>
<b>5.1</b>	<b>Deskriptiv Statistikk og Korrelasjon</b> .....	<b>41</b>
<b>5.2</b>	<b>Begynnelsen</b> .....	<b>43</b>
5.2.1	Starten ishockey karrieren .....	44
5.2.2	Avgjørelsen .....	47
5.2.3	Målet med hockey.....	50
<b>5.3</b>	<b>Hverdagen</b> .....	<b>51</b>
5.3.1	Treningsuken .....	51
5.3.2	Rivaliseringen .....	52
5.3.3	Sjansse eller ikke .....	55
5.3.4	Miljøet.....	58
5.3.5	Vinn eller tap .....	60
5.3.6	A-laget .....	64
<b>5.4</b>	<b>Avslutning</b> .....	<b>66</b>
5.4.1	Ishockey som egenart.....	66
5.4.2	Utvikling .....	68
5.4.3	Hvis dere var trenere hva vill dere gjort for å forhindre frafall? .....	70
<b>6.</b>	<b>Avslutning</b> .....	<b>73</b>
<b>6.1</b>	<b>Generell diskusjon</b> .....	<b>73</b>
6.1.1	Støtte og hindring av de psykologiske behovene.....	74
6.1.2	Selvbestemmelse og videre deltagelse.....	75
<b>6.2</b>	<b>Praktiske implikasjoner</b> .....	<b>75</b>
<b>6.3</b>	<b>Begrensninger med oppgaven</b> .....	<b>77</b>
<b>7.</b>	<b>Konklusjon</b> .....	<b>78</b>

<b>Referanser</b> .....	<b>79</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>83</b>

## Forord

Da takker jeg for meg etter to intensive og innholdsrike år på Norges idrettshøgskole. Utdanningen har uten tvil vært en opplevelse, hvor jeg tar med meg masse erfaring videre i livet. Etter jeg avsluttet mitt år på ppu sto valget mellom et år med samfunnsfag eller to år med master innenfor coaching og idrettspsykologi. Valget ble master med hensikt å utfordre meg selv ved å gå utenfor komfortsonen og for tilegne meg mer kunnskap. Jeg fikk en tøff start, men etter en periode økte interessen for å lære meg og jeg er hundre prosent sikker på at jeg gjorde riktig valg.

Masteroppgaven har vært en enorm prosess, hvor jeg har opplevd både oppturer og nedturer. Jeg har opplevd gjennom året at struktur og disiplin er nøkkelen for å komme i land med denne selvstendige oppgaven. Det har vært en spennende reise, men samtidig den største utfordringen jeg har møtt i skolesammenheng.

Det er mange som fortjener en takk gjennom denne prosessen. Den største takken sendes til min veileder Frank Abrahamsen, som alltid er støttende og gir konstruktive tilbakemeldinger. Frank har måttet tåle mange spørsmål, men hans kunnskap og kompetanse har bidratt til gode faglige diskusjoner

Jeg sender en stor takk til kjære samboer Anne Sofie som har bidratt med mental støtte og korrekturlesing i denne oppgaven. Videre vil jeg takke min medstudenter og kollegaer rundt innhold og tekst i slutfasen av oppgaven.

En takk sendes til ishockeyutøvere, trenere og klubber som har bidratt til at denne studien var mulig. Tusen takk til alle sammen.

Kim Slåtlandet,

Oslo, oktober 2016





# 1. Innledning

## 1.1 *Bakgrunn for oppgaven*

Som tidligere ishockeyspiller opplevde jeg både positive og negative hendelser i miljøet, som påvirket min motivasjon. Min tidlige inngang til ishockey skyldtes at jeg hadde en aktiv far og storebror som spilte. Det ble naturlig at jeg startet, men i alder av 14-15 år sluttet jeg til fordel for fotball. Min interesse for ishockey var høy, men negative hendelser i miljøet påvirket min glede og motivasjon til ishockey. De negative hendelsene påvirket min følelse for trygghet. Som relativt ung, greide jeg ikke og håndtere de ulike mentale påkjenningene. I senere alder har jeg reflektert mye over min tidligere ishockeykarriere og undret på hva/hvis ting hadde vært annerledes. Mine tidligere erfaringer og opplevelser danner bakgrunnen for denne studien.

Hensikten med studiet var å finne ut hvilken motivasjon junior elitespillere hadde til ishockey. Gjennom å identifisere deres motivasjonsatferd kunne jeg kanskje avdekke hendelser i miljøet som hindret for motivasjon. Jeg har også et håp om at disse funnene kan være med på å forebygge frafall blant ishockeyspillere, hvis den blir viderefremidlet til forbundet, klubber og trenere.

## 1.2 *Hvorfor er temaet interessant*

Ishockey er en fysisk og psykisk krevende lagidrett, hvor det er stort fokus på taktiske- og tekniske ferdigheter. En ishockeyspiller på seniornivå i Get-ligaen, kan spille totalt 66 kamper i løpet av grunnspillet og sluttspillet (hvis de spiller en sjuende avgjørende kamp i kvart, semi og finale). Hvis vi sammenligner med NHL, blir totalen 98 kamper. Med dette som utgangspunkt, ser vi at det stilles høye krav til utholdenhet, styrke, hurtighet, bevegelse, koordinasjon, tekniske og taktiske ferdigheter for å prestere på dette nivået. Motivasjon vil være en avgjørende faktor for de unge junior elitespillerne, hvis de ønsker å nå toppen. Utøvernes motivasjon er beskrevet av Orlic og Partington (1988) som et fundament i å lykkes i idrett.

I lys av selvbestemmelsesteoriens, har den sosiale konteksten en utøver befinner seg i, en påvirkning på indre motivasjon og kan derfor ses i relasjon til utøvers engasjement (Ryan & Deci, 2000). Selvbestemmelsesteorien (SDT) beskriver at individet, søker etter å få tilfredsstilt behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Hagger og Chatzisarantis (2007) forklarer at den individuelle kapasiteten til et menneske avhenger av egen interesse for å inngå i en aktivitet, der behovene kan bli tilfredsstilt. Miljøets betingelser kan hindre en eller flere av behovene, og ifølge Deci og Ryan (2000), kan dette forsinke en person i å oppnå selvbestemt motivasjon.

## 2. Teoretisk bakgrunn

### 2.1 *Frafall*

Frafall i idrett er et kjent fenomen for de fleste og det tolkes og defineres forskjellig. Ordet frafall (dropout), beskrives på to måter av Alfermann (2000). I fritids- og helse relatert idrettsdeltakelse så refereres frafall vanligvis til utøvere som velger å avslutte eller forlate en idrettsaktivitet. Disse utøverne har ikke som mål om å nå en profesjonell idrettskarriere. I eliteidrett refereres frafall til utøvere som velger å avslutte sin idrettskarriere før han/hun har oppnådd sitt fulle potensial. Vi ser dermed at frafall i idrett er et komplekst fenomen. En rekke studier viser at det fins ulike årsaker til at barn, ungdom og voksne velger å avslutte sin idrettsdeltagelse, noe vi skal gå nærmere inn på senere.

Det er og har tidligere vært en rekke diskusjoner og uenigheter rundt bruken av begrepet frafall. Blant annet mener Weiss og Petlichkoff (1989) at frafall er en upassende term å bruke fordi mange utøvere kan velge, å gå til en annen idrett eller aktivitet. Utøvere kan også velge å fortsette i samme idrett, men gå ned på et annet nivå, fordi de ønsker å prioritere andre ting som utdanning, venner og andre verdier. Dermed kan vi se at frafall kanskje ikke alltid er riktig term å bruke.

I Weiss og Petlichkoff (1989) studiet, viser de til viktigheten av å se på ulike faktorer som påvirker motivasjon og adferd, da disse kan avspeile potensielt frafall. En utfordring med dette igjen, blir påpekt av Lindner, Jones og Butcher (1991). De mener det er problematisk å spørre utøvere om årsaken til frafall, fordi responsen til utøverne vanligvis vil være subjektiv og overfladisk. De mener det kan være vanskelig å få vite de *reelle* grunnene til frafallet. Videre støtter disse forskerne viktigheten av å fremskaffe underliggende faktorer for frafall. De grupperer årsakene under tre ulike grupper: idretts-, miljø- og utviklingsrelaterte hendelser (Lindner et al., 1991). Sett i sammenheng med ishockey, kan individuelle hendelser være relatert til manglende kompetanse, høye forventninger og manglende suksess. I miljørelaterte hendelser, kan det være forholdet til treneren, laget og/eller resultatklimate. Utviklingsrelaterte

hendelser, kan sikte til andre prioriteringer eller andre interesser enn ishockey. Det fins ulike årsaker til frafall, men ved å gruppere disse inn i kategorier, kan man utvikle spesifikke strategier for å forhindre frafall. Tidligere forskning på frafall kan også gi oss et bilde av hva som førte til dette utfallet. Vi ser blant annet at motivasjon spiller en avgjørende rolle for videre deltagelse.

## ***2.2 Tidligere studier på frafall***

Det fins flere studier på frafall, som har benyttet seg av ulike motivasjonsteorier for å forklare årsakene til at utøvere dropper ut (Cervelló, Escartí, & Guzmán, 2007; Fraser-Thomas, Cote, & Deakin, 2008; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002). Motivasjonsteorier deler blant annet oppfatningen om hvordan sosiale og personlige faktorer kan påvirke personers adferd (Deci & Ryan, 2000; Hagger & Chatzisarantis, 2007). I lys av dette er det funnet en mengde faktorer som kan lede til frafall blant barn, unge og voksne. Mangel på gøy, er en av de hyppigste rapporterte grunnene til frafall (Armentrout & Kamphoff, 2011; Calvo, Cervello, Jimenez, Iglesias, & Murcia, 2010; Gould, Feltz, Horn, & Weiss, 1982).

Andre funn, rapporterte til mangel på opplevd kompetanse (Boiché & Sarrazin, 2009; Cervelló et al., 2007), økt treningsmengde (Ferreira & Armstrong, 2002), andre aktiviteter (Armentrout & Kamphoff, 2011; Butcher, Lindner, & Johns, 2002), andre ting å drive med (Rottensteiner, Laakso, Pihlaja, & Kontinen, 2013), sosiale prioriteringer (Sirard, Pfeiffer, & Pate, 2006), stagnasjon (Enoksen, 2011), treneradferd (Delorme, Chalabaev, & Raspaud, 2011; Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez, & Márquez, 2006), tid (Ferreira & Armstrong, 2002; Sirard et al., 2006), press fra trenere, foreldre og venner (Butcher et al., 2002; Ferreira & Armstrong, 2002) som årsaker til frafall. I tillegg har studier rapportert til kjønn, nivå i konkurranse, sosial relaterte problemer (Rottensteiner et al., 2013) og ego orientering (Cervelló et al., 2007), som mulige bakenforliggende årsaker til frafall.

Vi ser at funnene peker på en rekke årsaker knyttet til frafall, men at studiene som er blitt presentert hovedsakelig har inkludert barn, ungdom og voksne utenfor eliteidrett (elitenivå). Et fåtall av studiene er rapportert å være gjort på eliteidrett, men noen

studier nevner høyt konkurransenivå blant deltakerne. Det gjør at nivåkravet for hva som defineres som eliteidrett er noe uklart. Sett i sammenheng, er det likevel klart at de fleste studier er gjort på barn, unge og voksne, som ikke er eliteutøvere. I tillegg har studiene primært forsket på idrettene: fotball, svømming, turn, basketball og håndball. Det eksisterer svært lite forskning på motivasjonsteorier innen ishockey i Norge, men også generelt i verden, noe som gjør oppgaven enda mer interessant og utfordrende.

Frafall er sjeldent knyttet til *en* enkelt årsak. Det er snarere knyttet til mange grunner som kan påvirke utøveren idrettsdeltakelse. Vi ser at det blant annet er kulturelle forskjeller i idrettsmiljøene, som gjør frafall mer eller mindre sannsynlig. Resultatene over viser at frafallsfaktorene kommer både innenifra og utenifra. En utøver kan for eksempel oppleve manglende kompetanse relatert til egne følelser og tanker, mens andre kan oppleve et ytre press fra trenere, foreldre og venner. Strukturelle begrensninger mot videre deltakelse, kan være lengde på treninger, økonomi eller skader.

I enkelte idretter, kan det foreligge mye fokus på å starte tidlig med hyppige treninger og å følge et spesifikt treningsmønster (Fraser-Thomas et al., 2008), noe som kan oppleves som slitsomt, monotont og kjedelig. Eliteutøvere som konkurrer på regionalt og på aldersbestemt landslag, har vist til press og skader som mulige årsaker til frafall (Enoksen, 2011). Wall og Côté (2007) rapporterte at manglede spilletid og høyt press, kunne påvirke til frafall i ishockey. I denne studien rapporterte ishockeyspillere om tidlig spesialisering og barmarkstrening allerede i 12-13 årsalderen. Frafallet blant spillerne var relatert til manglende motivasjon, for høy seriøsitet og for lite lek og moro (Wall & Côté, 2007).

Når vi ser på motivasjon innen ishockey, kan en ishockeyspiller være indre motivert av egen interesse eller ytre motivert av for eksempel lønn eller status. Siden frafall oftest er diskutert i relasjon til breddeidrett, er det dessverre få studier om motivasjon og frafall i eliteidrett, og enda mindre om årsaker til frafall i elitehockey.

Vi ser at tidligere studier, har vist til en rekke faktorer som har innvirkning på utøveres motivasjon, deriblant har deres trener en stor rolle. For eksempel kan en treners opptreden føre til økt press, han/hun kan ha urealistiske forventninger, manglende

empati og resultatfokus (Gould et al., 1982; L. G. Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001; Price & Weiss, 2000). Slik opptreden fra treneren, kan føre til manglende motivasjon, utbrenthet og i verstefall frafall. Lindner, Jones og Butcher (1991), mener forskning bør se på hva det er treneren gjør, som resulterer i at utøvere mister motivasjonen og som kan lede til frafall.

I denne studien vil motivasjonen til junior elitehockeyspillere, være en viktig faktor for å avdekke mulig frafall. Håpet er at studiet kan bidra med informasjon slik at trenere, klubber og/eller organisasjoner kan legge strategier for å forhindre frafall. Vi skal se på noen viktige motivasjonsfaktorer under, ikke minst selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002).

### **2.3 *Motivasjon***

Ifølge Deci og Ryan (2000c) er menneskers motiv, forklart gjennom motivasjonens energi, styrke og retning. Motivasjon er drivkraften bak en persons handlinger i ulike kontekster, miljøer og gjennom betydningsfulle personer (slik som trenere, foreldre eller lærere). Betydningsfulle personer har en spesielt viktig rolle i å engasjere utøvere, barn eller elever i aktiviteter.

Vi ser at mennesker også motiveres av ulike erfaringer, som positive og negative hendelser (Deci & Ryan, 2002). Deci og Ryan (1985) viser til to viktige aspekter av motivasjon, i form av indre eller ytre motivert adferd. Indre motivasjon forklares gjennom personens interesse og verdigrunnlag for aktiviteten, mens ytre motivasjon beskrives gjennom adferd som er rettet mot premiering eller anerkjennelse. Menneskers motivasjon vil variere blant hver enkelt person, og deres innstilling og målsetning er relevant for å forstå deres handlingsvalg (Deci & Ryan, 2002). En ishockeyspiller kan for eksempel være motivert til å utføre nye teknikker, av egen nysgjerrighet og interesse, mens en annen spiller ønsker å gjøre øvelsene for å imponere treneren og få ros og anerkjennelse. Dette utgjør en viktig forskjell mellom indre og ytre motivasjon, som er et grunnleggende prinsipp i selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985, 2000a, 2002).

### **2.3.1 Indre motivasjon**

Indre motivasjon i en aktivitet, gir en følelse av å få optimal utfordring og et ønske om vekst og kunnskap, som er i tråd med utøverens verdier (Ryan & Deci, 2002). For å bli indre motivert, viser Deci og Ryan til tre grunnleggende psykologiske behov som må være oppfylt. Nærmere bestemt viser de til behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan & Deci, 2000). Menneskets naturlige eller spontane valg av aktiviteter, kommer av frihetsfølelse til å følge egne interesser. En utøver kan for eksempel velge å starte med ishockey, fordi utøveren har interesse for spilllets egenart, som fart, teknikk og fysikk. En utøver kan også starte med en aktivitet for å få en følelse av tilhørighet. Utøveren kjenner kanskje til et nettverk (venner, familie, bekjentskaper), som driver med denne typen idrett, og som han/hun ønsker å være en del av. Vi ser også at utøvere som mestrer aktiviteten dem er satt til, utvikler en god kompetanse over tid, noe som igjen er med på å påvirke den indre motivasjonen i en positiv retning.

### **2.3.2 Ytre motivasjon**

Ytre motivasjon beskrives gjennom å delta i en aktivitet av ytre årsaker og ikke av egeninteresse (Deci & Ryan, 2002). Personens interesse for å delta i aktiviteten, kan for eksempel skyldes ytre goder som penger, premier og status. Eller det kan skyldes tvunget deltakelse av trener, foreldre og venner (Deci & Ryan, 2000a). Deci og Ryan (2002) mener at utøvere som søker aktiviteter for oppnå materielle eller personlige goder, vil ha det som kalles en ytre regulert motivasjon. En ytre regulert motivasjon, er derfor mer avhengig av elementer utenfor ishockeyspilleren selv, ettersom belønning og straff i utgangspunktet delegeres av andre personer, som trener og foreldre. En viktig del av teorien sier at denne formen for motivasjon over tid kan integreres, og er beskrevet i en av miniteoriene som selvbestemmelsesteorien består av.

## **2.4 *Behov for utvikling og vekst***

Selvbestemmelses teorien har en oppfattelse av at alle mennesker har et naturlig iboende behov for utvikling og vekst (Deci & Ryan, 2002). Aktive personer søker ulike utfordringer for å oppleve mestring. Gjennom nye erfaringer kan de tilegne seg verdier,

som blir integrert i selvet. Denne form for integrering må ses på i sammenheng med det sosiale miljøet de deltar i. SDT antar at det er spesifikke faktorer i det sosiale miljøet, som enten støtter eller hindrer menneskers aktive deltagelse mot psykologisk vekst. Deci og Ryan (2002) beskriver at interaksjonen mellom det aktive mennesket og det sosiale miljøet påvirker handlingene våre, slik at vi kan fungere godt innenfor dette miljøet. Samvirket mellom person og miljø påvirker personens handlinger, utforsking og valg av utfordringer i aktiviteter og deltakelse i miljøet (Ryan & Deci, 2000). Med andre ord vektlegges både indre og ytre sosiale faktorer, som forventninger, intensjoner og tanker til økt eller minket aktivitet. For eksempel kan en fotballspiller skifte miljø og starte som ishockeyspiller, for å få nye utfordringer eller fordi spilleren føler det er større samhold i laget innen denne idretten.

## **2.5 *Selvbestemmelses teorien og underteoriene***

SDT er en meta-teori som tilnærmer seg menneskers motivasjon (eks., Deci & Ryan, 1985; 2000a) gjennom bruk av flere mini-teorier. SDT har gjennom årene, fått flere nye mini-teorier som har tatt form. Per i dag er det seks mini-teorier<sup>1</sup> og i denne oppgaven er det spesielt fem mini-teorier som er relevant å nevne. Alle teoriene deler oppfatningen om personers iboende behov, om interaksjon i møte med miljøet, samt viktigheten av de tre grunnleggende psykologiske behov (BNT) for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000).

## **2.6 *Basic needs theory (BNT)***

Teorien om de tre grunnleggende psykologiske behovene (BNT): autonomi, kompetanse og tilhørighet, beskriver behovene som universale for mennesker. Dette fordi, dekningsen av disse vil ha betydning for deres psykologiske funksjon og velvære (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a). BNT beskriver hvordan bestemte sosiale kontekster kan støtte eller hindre/motvirke dekningsen av behovene hos personer (Ryan & Deci, 2002) og er viktig i menneskers utvikling av indre ressurser, slik som personlige egenskaper og adferds-regulering (R. M. Ryan, Kuhl, & Deci, 1997).



*Kompetanse* kan blant annet utvikles i startfasen i livet, der for eksempel en hockeyspiller utforsker ulike teknikker og øvelser som oppleves som effektive og relevante i denne konteksten. Økt kompetanse, forekommer når personen søker etter utfordringer som er tilpasset egen kapasitet og ved å ha et genuint ønske om å videreutvikle sine ferdigheter (Deci & Ryan, 1985, 2000). For en ishockeyspiller, blir trenerens evne til å tilpasse øvelsesutvalget til spillerens nivå derfor viktig. Ved riktig tilpasning, kan treningen og konkurransene føre til at spilleren får økt selvtillit og opplever effektivitet i den bestemte situasjonen. Uforutsette hendelser, for store krav og dårlig tilpasning kan igjen skape en dårlig opplevelse for utøverne.

*Tilhørighet* innebærer tilknytning til andre og en følelse av samhold med andre personer. Det vil si at man får en følelse av integrert deltakelse i et fellesskap (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002). Deci og Ryan (1985) beskriver at opplevd tilhørighet og fellesskap med andre, gir personen følelse av trygghet. I møte med ulike miljøer, vil evnen til å tilpasse seg sosiale normer, verdier og behov være en fordel for å oppnå full integrering i det sosiale fellesskapet. Tilhørighet er et fundament i internaliseringsprosessen, fordi kunnskap fra gruppen kan overføres til personen.

*Autonomi* uttrykkes gjennom personens verdier, valg og handlinger for sin egen utvikling (Deci & Ryan, 1985). Mennesker søker utvikling av autonomi og selvbestemmelse, og vil kunne regulere adferden sin for å tilpasse den til situasjonen eller miljøet Ryan & Deci, 2002). Ifølge Deci og Ryan (1985, 2000), så er behovet for autonomi relevant for å kunne tilpasse og regulere sine handlinger som oppstår i utviklingen som menneske. For eksempel kan en trener endre taktisk disposisjon før en kamp, som igjen gjøre at ishockeyspilleren velger å tilpasse seg dette for egen utvikling. Men denne endringen kan også føre til en lavere grad av autonomi. Gir treneren for lite frihet til spillerne, kan det sinke eller i verste fall ødelegge deres utvikling i forhold til å ta initiativ og til å bli selvstendige. Teorien sier at så lenge valgene til treneren er i tråd med spillerens egne valg og verdier, vil ikke autonomifølelsen være under like stort press. Med andre ord, om spilleren også er enig i de nye taktiske disposisjon (selv om frihet og valg er færre), så vil muligens ikke autonomifølelsen falle i like stor grad.

Alle mennesker innehar forskjellig kraft (evner), når det gjelder behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Graden personer ønsker av oppnåelse for de tre behovene, kan variere, på samme måte som motivasjon og målsettinger kan være forskjellig mellom hver enkelt. Deci og Ryan (1985) påpeker viktigheten med å kjenne til behovenes påvirkning på den indre motivasjonen. Grunnen til det er at når behovene for den indre motivasjon er oppfylt, kan det gi økt psykologisk vekst og velvære (Deci & Ryan, 1985), mens begrensning av behov kan skape utfordringer som vi skal se nærmere på nedenfor.

### **2.6.1 Begrensning av grunnleggende behov**

Behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet, er som nevnt sentralt i SDT og essensielt for vekst, integritet og velvære hos mennesker, deres motivasjon og deltagelse i samfunnet. Når det sosiale miljøet begrenser eller hindrer tilfredsstillelse av disse behovene, kan det føre til mangel på indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Det er vanlig å skille mellom det å mangle et behov og det å oppleve at disse behovene blir motarbeidet. Begge kan lede til negative utfall, som redusert velvære og sub-optimal funksjon (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004).

I forskning gjort av Hodgins og Liebeskind (2003) kom det frem at mennesker som er kontrollert av ytre motiver i mindre grad fikk oppfylt sine behov. Forskerne så at ulike sosiale sammenhenger, påvirket deltakernes opplevelse av adferd og hvor kontrollert de var. De unngikk eksempelvis skyldfølelse ved å skylde på andre, for å bevare sin egen integritet i noen settinger. Mennesker med kontrollert adferd, valgte en mer tilbakeholden adferd, for å beskytte seg selv. En slik tilbaketrekking kan påvirke og hindre behovet for tilhørighet, autonomi og kompetanse (Hodgins & Liebeskind, 2003). Deci og Ryan (2000b) refererte til noe av det samme, ved å se på sammenhengen mellom slik adferd og hindring av behovene, gjennom å verdsette materialistiske goder.

Ifølge Deci og Ryan (2000) vil mangel på tilrettelegging av behov for hver enkeltperson i det sosiale miljøet, kunne føre til store psykologiske konsekvenser, så samt personen velger å forbli i miljøet. Der det sosiale miljøet hindrer behovet for autonomi, så vil gjerne utøvere utvikle en kontrollert form for motivasjon. Miljøet kan dermed også

hindre behovet for kompetanse og tilhørighet slik som eksemplene ovenfor viser. Til sammen viser mangelen på tilfredsstillelse av behov, en klar relasjon til demotivasjon og gir negativ effekt på velvære og prestasjon (Deci & Ryan, 2000).

## ***2.7 Teorien om kognitiv evaluering (CET)***

Kognitiv evalueringsteori har som hensikt å spesifisere hvilke faktorer i sosiale kontekster som hindrer eller støtter den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 1985, 1980). CET argumenterer at ulike former for belønning og tilbakemeldinger kan påvirke personers egen oppfattelse av kompetanse gjennom handlingsvalg. Eksempelvis kan belønninger og feedback fra andre, endre motivasjon i mer autonom retning, fordi valget av handling tilfredsstiller behovet for kompetanse (Deci & Ryan, 1985). En ishockeyspiller kan gjennom trening oppleve å få optimale utfordringer, effektive tilbakemeldinger og frihet fra kontinuerlige evalueringer, som øker muligheten for indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b).

Mennesker må ikke bare oppleve kompetansefølelse, men deres adferd må være selvbestemt for at indre motivasjon skal økes eller bevares. En ishockeyspiller bør føle at behovet for kompetanse og autonomi blir tilfredsstilt i idretten over tid. Hvis spilleren opplever utvikling og valgfrihet, vil indre motivasjon opprettholdes stabilt over tid. CET tar primært for seg behovet for kompetanse og autonomi. Vi ser at gjennom ulike studier, har forskere sett på hvordan belønning, tilbakemeldinger og andre ytre hendelser kan påvirke den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2002). Resultatene viste at positive tilbakemeldinger på prestasjon ga økt indre motivasjon, mens negative tilbakemeldinger begrenset den indre motivasjon.

Majoriteten av forskningen på miljømessige hendelser, ser på problemstillingen rundt et autonomt og kontrollert miljø, samt effekten de har på personers indre motivasjon. Ytre belønning har en tendens til å undergrave indre motivasjon, fordi belønning kan skifte menneskets oppfattelse av årsakssammenheng fra indre (autonomt) til ytre (kontrollert). Det er ikke bare håndfaste belønninger som premier og penger, men også trusler som deadline, direktiver og konkurransepress som bidrar til lav indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000a). Med andre ord, finnes det vesentlige forskjeller mellom et

autonomistøttende og et kontrollerende miljø for påvirkningen av indre motivasjon, blant annet har dette blitt observert i skolen (Reeve, 2009; Sarrazin, Tessier, Trouilloud, & Chanal, 2006). I et idrettsperspektiv kan dette være overførbart til trenerrollen, der en ishockeytrener var veldig resultatfokuseret; vant vi var det en selvfølge, ved tap ble det kjefting. Under kamp og trening ble det konstant gitt direktiver på vår ferdighet og prestasjon. Videre hadde jeg en fotballtrener, som var mer opptatt av at vi skulle utvikle oss som et lag og at prestasjonen ville komme med tiden. Tilbakemeldingene var ofte positive og vi var med på å ta avgjørelser rundt egen utvikling. Forskjellen mellom disse to trenerne, påvirket både motivasjon og opplevelse av tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene. I idrettsforskning har det også blitt påpekt at en autonomistøttende adferd bidrar til indre motivasjon, mens en kontrollerende treneradferd kan bremse motivasjonen (eks., Ryan & Grolnick, 1986).

Det er også viktig å trekke frem at indre motivasjon kun kan oppstå, dersom aktiviteten har interesse og verdi for personen. Hvis dette ikke foreligger, vil prinsippet for CET ikke gjelde. Ryan og Deci (2000a, 2002) beskriver potensialet til menneskets behov for kompetanse, som avgjørende for indre motivasjon, fordi behovet har et sosialt element.

## **2.8 Teorien om Integrasjon (OIT)**

OIT ser på effekten av sosiale kontekster i sammenheng med adferd, som er basert på indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a). Mennesker søker aktiviteter av interesse og for å oppleve utfordringer. Om personen ikke opplever disse elementene i aktiviteten, så vil personen mangle indre motivasjon og vil heller ikke delta, med mindre det foreligger ytre årsaker til å delta. Utøvere kan velge å delta i miljøer av både indre og ytre årsaker, men et blikk på hvilket miljø som har størst effekt på tilfredsstillelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet gir klare forskjeller mellom motivene (Deci & Ryan, 1985, 2000). Miljøet en deltar i, kan påvirke motivasjonen i ulik grad, det vil si styrt av indre eller ytre motiv. De finnes flere typer av ytre motivasjon som styres av hvor vidt behovet for autonomi blir støttet. Vi skal se nærmere på hvordan dette kan utvikle seg under.

For eksempel kan idrettsmiljøer påvirke utøvernes motivasjon på flere måter. For å mestre forholdene i et miljø, så kan en spiller velge å tilpasse seg miljøets verdier. Over tid integreres miljøets betingelser og verdier inn i selvet. En ishockeyspiller som opplever et høyt resultatfokus i klubben sin, kan enten akseptere eller avslå verdiene på bakgrunn av egen overbevisning og dens grunn for å delta. Over tid vil spillere som ikke aksepterer verdiene i klubben, kanskje slutte å spille hockey eller bytte til en annen idrett eller klubb.

Miniteorien OIT ble utviklet med hensikt å skille ulike former for ytre motivasjon og kontekstuelle faktorer, som enten bidrar eller hemmer personens varierende adferdsregulering (Deci & Ryan, 1985). I følge Ryan og Deci (2000b) vil all motivert adferd, være betinget av opplevelsen om handlingene er initiert eller kontrollert av indre eller ytre forhold. Graden av autonomi i en persons handlinger, er basert på hvem som er igangsetter, personen selv og/eller av ytre kontrollerende faktorer. OIT antar at menneskets behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet kan som nevnt, enten bli støttet eller hindret av miljøet. Dette kan igjen påvirke personens vilje og mulighet til å ta for seg verdier og normer på veien mot indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000a).

### **2.8.1 Internalisering**

Internalisering i et SDT perspektiv, kan reguleres gjennom hele livet. Personens internalisering av aktiviteter utvikles ikke systematisk steg for steg; snarere tilpasses adferden til enhver tid i møte med ulike miljøer. Motivasjonen vil derfor være på et kontinuum, som er basert på tidligere erfaringer og situasjonsbestemte hendelser (Richard M Ryan, 1995). Et eksempel kan være at en ishockeyspiller identifiserer sine medspillere som kamerater. Denne opplevelsen kan endres, ved at miljøet bestemmer at spillerne må konkurrere om spilletid. Medspillerne vil da ikke lengre bli ansett som kamerater på banen, men kan oppleves som motstandere.

Gjennom internalisering kan mennesket oppnå flere fordeler (Ryan, Kuhl & Deci, 1997), inkludert større tilgang til personlig kompetanse og økt velvære. Deci og Ryan (2000) hevder mennesker mest sannsynlig vil velge adferd til den nærmeste primærkontakten i miljøet de sosialiseres inn i, for eksempel hovedtreneren. Om

treneren er nærmeste primærkontakt, så vil spilleren ofte velge adferd, som treneren oppfordrer og oppmuntrer til. Over tid kan spilleren ta til seg dette verdisetet og oppleve en følelse av tilhørighet og tilknytning til personene i gruppen og dens kultur. Gjennom å fungere godt i miljøet, kan for eksempel en ishockeyspiller føle seg respektert og ivaretatt av treneren, som beskrevet i teorien kan gi en mer autonom motivasjon.

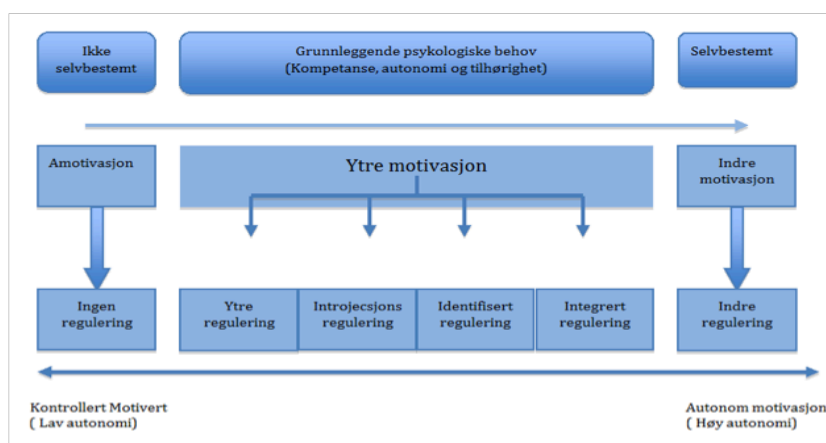
Som nevnt viser OIT til kontinuum av ytre regulerte former for motivasjon, rangert etter grad av autonom motivasjon fra ytre regulert til integrert motivasjon (se under). Ryan, Stiller og Lynch (1994) gjorde funn på at elever som opplevde sosial tilhørighet med læreren, endret adferd i en positiv retning. Lærere som fokuserte på å fremme et trygt arbeidsmiljø i klassen og som tok hensyn til de emosjonelle belastninger og utfordringer elevene hadde, viste seg å gi elevene bedre kontroll, autonomi og deltagelse i klassen. Læreren spilte en viktig rolle i barns utvikling, der sosial støtte var tilstede (Ryan et al., 1994). Dette er også funn som vi kan bruke og ta nytte av i idrettssammenheng. Har vi for eksempel en trener i ishockey, som bryr seg om spillerens utfordringer og velvære, så vil spilleren mest sannsynlig oppleve å være i et trygt og støttende miljø. Dette vil igjen ha en positiv effekt på spillerens indre motivasjon.<sup>2</sup>

## **2.8.2 Motivasjons kontinuumet**

SDT skiller mellom tre typer motivasjon; indre, ytre og amotivasjon (umotivert). Forskjellen belyses gjennom personers ulike motiver (årsaker) til deltagelse i aktiviteter (Ryan & Deci, 2000a). På neste side ser du en modell (motivasjonskontinuum), der venstre side viser amotivasjon, som beskriver personens manglende interesse og intensjon til å delta i en aktivitet. Personer med en følelse av manglende kompetanse, eller som ikke ser et ønsket utfall/verdi av aktiviteten, vil være demotivert (Deci & Ryan, 2000). En ung ishockeyspiller, som for eksempel opplever manglende kompetanse i forhold til treningsøvelsene, kan miste motivasjonen til videre deltagelse. På samme måte, vil også lavere ferdighetsnivå enn lagkameratene, påvirke motivasjonen i en negativ retning. I verstefall kan det føre til frafall. Videre på høyre

---

side av modellen, ser du at vi har indre motivert tilstand. Den beskriver personens fulle oppnåelse av selvbestemmelse og tilfredsstillelse av de psykologiske behovene.



## Ytre motivasjon

Det er forskjellige typer av ytre motivasjon (se modell 1), rangert fra personer som er <sup>3</sup>kontrollert av ytre bestemmelser til de autonomistyrte (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

Ytre motivasjon, består av fire typer reguleringer: ytre, introjeksjons, identifisert og integrert. De fire reguleringene, er inndelt ut ifra graden av ytre påvirkninger og hvordan de varierer i grad av autonomi (Ryan & Deci, 2000a).

## Ytre regulering

Personer med ytre regulert motivasjon, blir kontrollert gjennom spesifikke betingelser som belønning, status eller de handler på en bestemt måte for å unngå straff (Ryan & Deci 2000a). Et eksempel er en ishockeyspiller som spiller på trenerens bestemte måte, i håp om å bli belønnet med mye spilletid. Denne formen for motivasjon er lite stabil

<sup>3</sup> Fra Artikkel, av R. M. Ryan og E. L. Deci, 2000, *self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, sosial development and well-being*, 55, s 72. Copyright 2000. American psychological association. Gjengitt med tilatelse

over tid, fordi den er avhengig av kontinuerlig tilstedeværelse av ytre forsterkning for å vedvare. Om treneren velger å gi lite spilletid til tross for utøverens handlinger, så vil adferden over tid kunne opphøre. Ytre motivert form har den laveste graden av selvbestemt (autonom) motivasjon og er siste fase før demotivasjon. Deci og Ryan (1985) beskriver denne type adferd som kontrollert, og anser den som ustabil, fordi adferden er vanskelig å vedlikeholde når eventuell premiering uteblir eller minker. Med andre ord vil en spiller som er ytre regulert, og som over en tidsperiode ikke opplever å få tilbakemelding og/eller ros, risikerer å miste siste rest av motivasjon.

### **Introjected regulering**

Denne motivasjon gir ofte adferd som er svært lik den ytre regulerte adferden. Denne oppleves også som veldig kontrollerende i sin form (Deci & Ryan, 1985, 2002). Den vesentlige forskjellen, går fra at adferden blir kontrollert av andre til at adferden blir kontrollert av selvet (Deci & Ryan, 2000). Mennesker med slik type adferd, utgjør sine handlinger basert på press, skyldfølelse, angst, stolthet og egosentrisk holdning (Deci & Ryan, 2000). Utøvere med denne motivasjonen bruker ofte ord som bør, skal og må. Et eksempel kan være en ishockeyspiller som har høy grad av ego orientering. Spilleren søker økt selvtillit for å bli verdsatt, men der mulige feil vi medføre skam og skyld for personen (Ryan, 1998). Denne typen handlinger har ikke fullt ut blitt integrert hos personen, fordi motivasjonen fortsatt er basert på ytre årsakssammenhenger til å spille hockey. Selv om denne typen motivasjon også er ustabil, så vil likevel denne type regulering (sammenlignet med ytre regulering) ha større sannsynlighet til å vedvare, fordi adferden har delvis blitt integrert til "selvet".

### **Identifikasjon**

Denne type adferd forekommer gjennom en prosess, der personen har identifisert seg med handlingen og verdiene av den, og opplever disse som meningsfulle (Ryan & Deci, 2000a). Utfallet av denne adferden vil derfor være mer autonom, men fortsatt ytre motivert, fordi adferden styres av instrumentell nytteverdi (Deci & Ryan, 2000). Et eksempel er en ishockeyspiller som ikke nødvendigvis liker å memorere en motstanders bevegelse på film, men som opplever dette som nyttig og relevant, fordi det kan forhindre en scoringsmulighet. Spilleren kan også oppleve verdien av videoanalyse som



effektivt, for læringssituasjonen og vil dermed verdsette dette høyt som et verktøy før kampen. Identifisert regulering vil oppleves som mer autonomt, men handlingene vil likevel være påvirket av det ytre. Dette fordi de styres av materielle verdier og ikke av glede for selve aktiviteten (Deci & Ryan, 2000). Denne typen regulering blir ansett som lettere å vedlikeholde over tid, og motivasjonen for aktiviteten hos personen, vil være sterkere enn ved ytre og introjert adferd.

## **Integrert**

Den mest autonome formen for ytre motivasjon, er integrert regulering (Deci & Ryan, 1985). Integrering omhandler ikke bare verdien av handlinger og adferd. Den handler også om integrert regulering som dannes når personen fullt ut har assimilert og tatt til seg verdiene (Deci & Ryan, 2000). Verdien av handlingene vil være i tråd med andre viktige verdier i livet og understøtter de tre grunnleggende psykologiske behovene. Derfor foreligger det en større stabilitet i motivasjonen og handlingene ved integrert regulering. Verdiene har da blitt en del av personligheten (Hagger & Chatzisarantis, 2007). En ishockeyspiller som har tilegnet seg riktig verdi i et miljø, vil lettere kunne tilpasse og integrere seg med nye verdier som oppstår i miljøet, ved å relatere dem til tidligere verdier. Et eksempel kan være at spilleren ikke lenger bare trener som en toppidrettsutøver, men etter hvert også har levestet som en, i form av hvile, trening og kosthold. Når mennesker tilegner seg nye verdier til å handle riktig i spesifikke situasjoner, kan de dermed lettere begrunne årsaken for sin egen deltagelse og være mer selvbestemt (Ryan & Deci, 2000b).

Integrert regulering kan ofte oppfattes som indre motivasjon, fordi en del av kvalitetene i motivasjonen er sammenlignbar, men det foreligger fortsatt en ytre regulering med påvirkning fra instrumentelle motiver. En ishockeyspiller kan føle seg kompetent, like samholdet i miljøet, men må nødvendigvis ikke like å spille hockey. I forhold til internaliseringsprosessen blir de ulike reguleringene karakterisert på kontinuumet i SDT, fra autonomi, kontroll styrt og integrert regulering, som er en svært autonom form for motivasjon. Spilleren kan med andre ord ønske å være på laget, fordi behovene for kompetanse og tilhørighet dekkes fullt ut.

I prosessen der en person internaliseres, vil bli viktig for denne personens utvikling. Sett i lys av sosiale verdier og regulering av adferd, vil dette variere gjennom livet. Personen går som nevnt ikke steg for steg i å nå målet om selvbestemmelse. Snarere reguleres handlingene basert på tidligere erfaringer, situasjons- og miljømessige betingelser. En ishockeyspiller med høy indre motivasjon kan gjennom en dårlig kamp, bli mindre motivert når treneren gir negative tilbakemeldinger på prestasjonen. En annen spiller opplever dette som positivt, fordi treneren signalisere at han/hun kan enda bedre (kompetanseinformasjon). Etersom personen tilpasser og integrerer nye verdier, vil det kunne gi flere fordeler for personen (Ryan, Kuhl & Deci, 1997), inkludert større tilgang til utvikling av egenskaper og følelse av velvære.

Ytre motivert adferd, er ikke en naturlig tendens mennesker *velger*. Den påvirkes blant annet av viktige personer eller miljøer som har spesifikke verdier, om hvordan en skal opptre. Hvis treneren, gruppa eller kulturen i miljøet tilrettelegger for en følelse av tilhørighet, kan personen lettere tilpasse seg og integrere sine verdier i tråd med miljøet. Som eksempel kan ishockeyspilleren som føler seg respektert og ivaretatt av treneren, lettere tilpasse seg og akseptere miljøets verdier. I tråd med dette, var tilhørighet til læreren sterkt assosiert med aksept til skolerelaterte verdier ifølge Ryan, Stiller og Lynch (1994). Alvarez, Balaguer, Castillo og Duda (2009) gjennomførte et studie på 370 unge mannlige fotballspillere, der hensikten var å avdekke om autonomistøttende trenere påvirket deltagelsen til de unge. Forankret i selvbestemmelsesteorien (Ryan, & Deci, 2000) viste funnene til Alvarez og kollegaene at trenerens oppførsel spilte en veldig viktig rolle for barns deltagelse, basert på strategier brukt på trening og i kamp. En autonomistøttende trener som fostret et klima der barn opplevde utvikling av kompetanse, autonomi og tilhørighet, medførte større glede og motivasjon til videre deltagelse i idretten (Alvarez et al, 2009).

### **2.8.3 Støtte og hindring av internalisering**

Ytre regulering, som tidligere er beskrevet av Deci og Ryan (2000) i oppgaven, er den mest kontrollerte formen for ytre motivasjon og reguleringen med lavest grad av autonomi. Som nevnt er adferd da regulert av premier eller straff, og påvirkes av ytre bestemmelser av andre, hvor personen ikke kan kontrollere utkommet av situasjonen.

Ryan og Deci (2000a) påpeker at personer velger en ytre motivert adferd på bakgrunn av primære kontakter som trener, foreldre eller venner, som foretrekker denne type adferd. Behovet for tilhørighet kan trekkes inn i denne sammenheng, på bakgrunn av at personen velger en slik type adferd for å få følelsen av tilhørighet. Dette kan igjen hindre personen å nå full selvbestemmelse (Deci & Ryan, 2000). OIT poengterer at følelsen av tilhørighet er avgjørende for å fremme internalisering, men tilhørighet er dessverre ikke nok alene til full internalisering av ytre motivasjon. I følge Ryan og Deci (2002) vil mennesker føle seg kompetente ved gjennomføring av en handling, som blir foretrukket av andre og om oppgaven blir integrert. Dersom de ikke føler seg kompetente til å utføre handlingen, vil de sannsynligvis finne en årsak til å vende seg bort fra aktiviteten, uavhengig av press fra andre (Ryan & Deci, 2002). I OIT spiller autonomi en viktig rolle i internaliserings- og integreringsprosessen. Autonomistøtte vil være en avgjørende faktor i internaliseringen, og hvis støtte av kompetanse og tilhørighet er tilstedeværende, kan adferden indikere en delvis eller full integrering mot selvbestemmelse (Ryan & Deci, 2002).

## **2.9 Kausal orienteringsteori (COT)**

Teorien om kausal orientering, ble utviklet for å beskrive hvordan personlige egenskaper påvirker personers motivasjon til den sosiale verden (Deci & Ryan, 1985, 2008). Teorien beskriver tre ulike kausale tilnærminger som personer kan besitte i ulik grad; autonomi, kontrollert og upersonlig (impersonal; Deci & Ryan, 2002). De tre ulike formene er naturlige grunner for motivasjon. Likevel har de ulik påvirkningskraft på personers tolkning av situasjonsbestemte hendelser og adferden som følger av disse hendelsene. En autonom tilnærming beskriver personens frihet til å velge av egen interesse og sette reelle selvvalgte mål. En ishockeyspiller med stor grad av autonomi kan eksempelvis oppleve større grad av selvtillit, virkelighetsoppfatning og personlig utvikling, slik Deci og Ryan (1985) predikerer.

Personer som er kontrollert av andre eller av miljøet, vil kunne oppleve liten grad av valgfrihet. Dette kan føre til at spilleren inntar en uønsket adferd. Upersonlig tilnærming beskriver personens mangel på kompetanse og følelsen av hjelpeløshet. Ved mangel på psykologisk tilfredsstillelse har ikke personen lært å mestre ulike indre- og

ytre påkjenninger, som medfører at de kan oppleves som ukontrollerbare. Mini-teorien COT kan ses på som dynamisk, basert på at individenes adferd påvirkes av indre eller ytre faktorer (Deci & Ryan, 2002). Dette forsterker personens motiv for hvordan han eller hun engasjerer seg i situasjonen eller miljøet.

### ***2.10 Teorien om målinnhold (GCT)***

Denne teorien handler om indre- og ytre mål og hvilken påvirkning de har på personens motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 2000). Teorien antyder at forskjellige mål vil ha ulik innvirkning på behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2002). Indre mål som helse, personlig vekst, utvikling og felleskap bidrar til økt velvære og tilfredsstillelse av de psykologiske behovene. Motsetningen vil være ytre målsettinger som status, image, penger og premiering. Ifølge Kasser og Ryan (1996) indikerer disse ytre motivene til mindre grad av velvære og tilfredsstillelse av de tre behovene.

### **3. Frafall og SDT**

Mange studier har blitt gjort på frafall, men kun en del har brukt motivasjonsteorien SDT som underlag. Blanschard, Amiot, Perreault, Vallerand og Provencher (2009) ville undersøke hvordan kohesjon ( gjerne kalt gruppelim) og trenerkontrollert atferd påvirket utøvernes opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet. 197 basketballspillere i alderen mellom 16-22 år deltok. De rapporterte at kohesjon var positivt assosiert med tilfredsstillelse av behovene, mens treners kontrollerende atferd hadde negativ påvirkning av utøverens følelse av autonomi. I en lignende studie gjennomført på konkurransesvømmere, studerte Pelletier, Fortier, Vallerand, Briere (2001) utøvernes opplevelse av støttende vs. kontrollerende treneratferd over to sesonger. Sett i lys av SDT sitt motivasjonskontinuum, viste det seg at autonomistøttende atferd var relatert til indre motivasjon og identifisert regulert motivasjon, mens kontrollerende atferd var relatert til ytre regulering og demotivasjon (Pelletier et al, 2001). Videre kom de frem til at ytre regulering og demotivasjon, var de fremste indikatorene på frafall. Resultatene viser til at adferdsregulering kan variere på bakgrunn av opplevd autonomi, og som igjen viser at dette kan si noe om deltakelse i idrett over tid.

Tidligere har Reinboth og Duda (2006) rapportert at trenere som fostret et mestringsklima, var positivt assosiert med deltakeres opplevelse av tilfredsstillelse av behovene (autonomi, kompetanse og tilhørighet), mens trenere som fostret et ego-involverende klima, hindret opplevelsen av behovene. Etter funnene over kan en predikere at et ego-involverende klima kan underminere behovstilfredsstillelse over tid og føre til frafall. Ikke uventet fant Calvo, Cervello, Jimenez, Inglesias & Murcia (2010) at demotivasjon, ytre- og introjert regulering var sterkt relatert til frafall i idrett, mens behovstilfredsstillelse indikerte aktiv idrettsdeltakelse.

#### **3.1 *Fortsatt idrettsdeltakelse***

Ulike teorier for motivasjon har blitt brukt for å forstå deltagelse og frafall hos unge idrettsutøvere (Cervelló et al., 2007; Fraser-Thomas et al., 2008; Sarrazin et al., 2002) De ulike motivasjonsteorier har blant annet, sett på konteksten av de sosiale faktorene

som treneratferd, klima, miljø og personlige faktorer mot tilfredsstillelse av de psykologiske behovene, selvregulering og årsaksforklaringer rettet mot deltagelse og frafall (Deci & Ryan, 2000; Hagger & Chatzisarantis, 2011). Forskere har pekt på følgende momenter som viktig for aktiv og videre deltagelse; autonomistøttende trener, autonomi, kompetanse, tilhørighet og positive tilbakemeldinger. Med andre ord, så er motivasjonen drivkraften til handlingene og når utøvere opplever indre motivasjon er sjansen større for videre deltakelse.

### **3.2 *Hvorfor denne studien er viktig?***

Bartholomew, Ntoumanis og Thøgersen-Ntoumani (2011) mener det bør utarbeides et rammeverk for hva som typisk hindrer tilfredsstillelse av behovene. Ved undersøkelser av psykologiske prosesser kan negative hendelser i miljøet, relateres til utøvers manglende følelse av velvære. Mye forskning har blitt gjort på de psykologiske behovene, ved bruk av kvantitative metoder, men hva som skjer når behovene hindres er ikke spesifisert noe nærmere (Bartholomew et al., 2011; Vallerand, Pelletier & Koestner, 2008). For å forstå hindring (needs thwarting), må vi se på de negative følelsene som oppstår hos individet når behovene blir hindret. Trenere som skapte et kontrollerende miljø, ble kjennetegnet ved å skape frykt, stor trang av å ha kontroll og/eller bruk av premiering på riktig adferd. Utøvers opplevelse av en kontrollert trener indikerte hindring av behovene og Bartholomew, Ntoumanis og Thøgersen-Ntoumani (2011), begrunnet dette med at kontrollerende teknikker hindret utøvernes opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet. I denne studien ble det også rapportert at hindring av behovene, var assosiert med spiseforstyrrelser og depresjon, som er svært ugunstige konsekvenser. Slik behovshindring kan også gi økt psykologisk stress. Bartholomew, Ntoumanis og Thøgersen-Ntoumani (2009) presenterte seks kontrollerende strategier (premiering, kontrollerende tilbakemeldinger, personlig overdrevet kontroll, truende adferd, ego involvering og betinget forhold), som kunne hindre en utøvers behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Slike strategier kan altså føre til mindre indre motivasjon og mindre velvære. På bakgrunn av dette og andre tidligere presenterte funn, så er det viktig å undersøke hvordan yrkesutøvere (eliteutøvere) opplever sitt eget miljø. Da har man muligheten til å forbedre og tilpasse

miljøet, slik at utøverne føler velvære og ønsker å fortsette i idretten og utvikle sine prestasjoner.

Basert på omfattende litteratursøk, så ser det dessverre ut som om studier på SDT og frafall, er begrenset i forhold til eliteutøver. Studiene har for det meste tatt for seg barne- og breddeidrett. Enkelte studier peker på den autonomistøttende vs. den kontrollerende treneren, mens andre ser på atferden til utøverne når behovene blir hindret og hvilke konsekvens det har på indre motivasjon. Idrettene som typisk er undersøkt er fotball, basketball, gymnaster, svømmere og basketball. Manglende studier fra ishockey og motivasjon generelt, og frafall spesifikt, gjør denne studien høyest aktuell. Fåtalet av studiene nevner eliteidrett, selv om noen ytterst få tar for seg et høyt konkurransenivå. Denne oppgaven vil forhåpentligvis være et viktig bidrag til å undersøke motivasjon og frafall i under-studerte grupper, spesifikt elitespillere i ishockey.

### **3.3 *Problemstilling***

I forhold til min tidligere erfaring som ishockeyspiller og tidlig frafall, var målet med dette studiet å avdekke ishockeyspillere som lå i faresonen for frafall. Videre var det en genuin interesse for å finne ut hvilke hendelser som hindret den indre motivasjon og de psykologiske behovene for disse spillerne.

#### **Problemstilling:**

Hvilke hendelser påvirker motivasjonsadferd og støtter/hindrer de tre psykologiske behovene hos junior elitespillere i alderen 16-18 år?

## 4. Metode

I denne oppgaven var jeg interessert i å finne ut hvilke ishockeyspillere som lå lavt på motivasjonskontinuumet og i faresonen for å droppe ut. Jeg ønsket også og finne ut hvorfor. Jeg tok derfor for meg SDT sine grunntanker og benyttet både kvantitative og kvalitative data. De kvantitative dataene ble brukt for å identifisere ishockeyspillerne som opplevde høy grad av ytre regulering eller amotivasjon. Etter å ha identifisert disse spillerne, ble kvalitativ metode brukt for å gå dypere inn på årsaker til hvorfor elitespillerne i ishockey kan oppleve ulik grad av motivasjon. Dette for å avdekke årsaker til hvordan elitespillerne håndterte ulik situasjonell påvirkning i forhold til sin motivasjon. En slik kombinasjon av metode betegnes som triangulering. For å belyse hypotesene var det viktig å ha et måleverktøy til å identifisere de hockeyspillerne som var i faresonen for frafall, samtidig som dette kunne påvise eventuelle forskjeller mellom klubbene. De kvalitative metodene kunne gi en dypere forståelse for spillernes opplevelse av egen situasjon, når de var kommet til den nederste enden av motivasjonskontinuumet og muligens gi oss råd til hvordan dette kan forebygges i fremtiden.

Metodekapittelet inneholder beskrivelse av fremgangsmåten. Siden denne oppgaven er basert på å kombinere to ulike metoder, også kalt triangulering, vil både den kvantitative og kvalitative tilnærmingen beskrives nærmere. Videre vil det gis en presentasjon av utvalg, måleinstrument (kvantitativ), statistikk, intervju (kvalitativ), og databehandling. Undersøkelsen ser på forholdet mellom motivasjon og mulig frafall i ishockey, der jeg tar utgangspunktet i variabler som selvbestemmelse, kompetanse og indre vs. ytre regulert motivasjonsadferd. Videre vil det antas at det finnes forskjeller rundt hver enkelt eliteutøver og at for noen vil ytre påvirkninger være en del av deres hverdag. I studiet forventes det som predikert av SDT, å finne forskjeller på motivasjonsvariablene, noe som kan predikere faren for tidlig/planlagt frafall og videre deltakelse.



## **4.1 Kvantitativt og kvalitativ design**

Selv om triangulering er krevende metodisk og epistemologisk, så finnes det flere gode argumenter for bruk av to metodologiske tilnærminger i dette prosjektet. Ved å bruke et spørreskjema, vil det hjelpe oss med å identifisere utøverne som befinner seg i kategoriene av kontrollert motivasjon. Kunnskapen fra tallene vil kunne påvise hvilke utøvere som plasserer seg lavt i forhold til autonom motivasjon, og hva som er deres motivasjon for ishockey. En kvalitativ tilnærming vil deretter kunne bidra til å frembringe forståelse for deres situasjon gjennom dybdeintervju. Her vil utøvernes meninger og erfaringer skildres. Videre vil deres opplevelse av egen situasjonen og livsverden beskrives i dybden. Ved å få innsikt i utøvernes ord og meninger, kan det resulterer i viktig informasjon, som kan bidra til praktiske løsninger for å forhindre manglende motivasjon og eventuelt frafall. Styrken med en metodetriangulering, er evne til å vise årsak-virkning forhold (kvantitative) og styrket validitet og pålitelighet (Kvalitativt; e.g., (Johnson & Onwuegbuzie, 2004).

I forhold til metodetriangulering i denne oppgaven, er hovedvekten på den kvalitative delen. Ettersom hensikten var å få tak i enkeltutøveres opplevelser og refleksjoner om egen situasjon og deres motivasjon for å spille ishockey på elitenivå. I et slikt perspektiv trengs det en kvantitativ spørreundersøkelse, for å klare å identifisere mulige utøvere som passer for studiet. Slik at man ikke nødvendigvis trenger å involvere treneren (tredje part) for mye. Det kan tenkes, at hvis treneren selv plukket ut utøvere som skulle delta, hadde resultatet kanskje blitt annerledes.

I oppgaven har jeg valgt å gjennomføre og gjennomgå den kvantitative studien først. Til slutt vil spørsmålet rundt den kvalitative metoden og sammenfatningen (triangulering) avslutte metodekapittelet. Undersøkelsen har etter etiske regler og prinsipper blitt godkjent av NSD (vedlegg 5)

## **4.2 Utvalg**

Eliteutøverne i dette studiet, var ishockeyspillere på høyt konkurranse nivå i Norge. Utøverne som spiller på U18 og U20 elite, har alle seniorlag i den øverste divisjonen

(GET-ligaen). Utvalget bestod av 87 gutter (N=87) i alderen 16-18 år. Utvalgskriteriet var basert på alder og nivå (for å lettere kunne sammenligne). Nærmere bestemt bestod det av spillere som var selektert for U18 og U20 elitenivå. Årsaken til valget av denne aldersgruppen i undersøkelsen, var basert på det høye konkurransepresset som disse spillerne står ovenfor. Der veien videre til U20 elite og seniornivå er lang og tøff. Kvinnelige ishockeyspillere ble utelatt fra dette studiet på bakgrunn av at ishockey historisk sett, har vært og er en mannsdominerende sport. Basert på svarene fra spillerne så ble utvalgskriteriet for intervju gjort ved hjelp av screening av spørreskjemaet, ved å identifisere utøverne som lå på skalaen demotivert til ytre motivert. For å kunne gjennomføre dette studiet, ble dens hensikt og relevans formidlet til de aktuelle deltagerne slik at prosjektet kunne starte.

### **4.3 Prosedyre**

Datainnsamlingen foregikk fra 1. Oktober 2015 til 20. januar 2016. Første steg var å sende et informasjonsskriv (vedlegg 1) på mail til sportsligleder i de forskjellige klubbene. Et unntak ble gjort, der hjemmesiden ikke sto oppført med sportsligleder. Der ble det sendt mail til dagligleder. Etter å ikke ha fått noen form for respons etter en uke, ble det foretatt en ringerunde. Jeg introduserte meg selv og forklarte hensikten med studiet. Godkjenning ble gjort av sportsligleder og dagligleder, samt trenere og utøvere. I samtale med de respektive lederne, ble jeg bedt om å komme og informere spillerne om studiets hensikt og viktigheten av studiet, samt besvare eventuelle problemstillinger rundt prosjektets deltagelse.

Deltakelsen i dette studiet var frivillig og et samtykkeskjema ble samlet inn fra hver utøver som sa seg villig til å delta. Spiller-listene ble sendt til meg i etterkant med kort informasjon om utøverne. Undersøkelsen baserte seg på standardiserte spørsmål, som var hentet ut ifra selvbestemmelsesteorien. Alle deltakerne ble plottet inn i programmet "Surveyxact", som tar for seg nettbaserte undersøkelser. I den forbindelse mottok alle utøverne en mail med link til undersøkelsen. Utøverne som deltok var ikke anonyme under denne undersøkelsen. Grunnen til det, var at hensikt med den undersøkelsen var å plukke ut utøvere som passet inn under ytre motivert eller demotivert. De utøverne som falt inn under denne kategorien, ble på et senere tidspunkt innkalt til et intervju.

Når fristen for å besvare undersøkelsen gikk ut, ble den stengt. Videre ble det gjort en grundig gjennomgang av svarene, for å skille ut de personene som ikke ville delta i intervjuene og beholde dem som ønsket. Responsraten fra utøverne lå på 85%. Utøverne som ble valgt ut som mulige intervjuobjekter ble tilsendt en mail, med forespørsel om deltakelse, tid og sted. Valget falt på å bruke gruppeintervju, som besto av to deltagere. Dette for å skape en diskusjon rundt interessen for ishockey og hvilke positive/negative faktorer som har påvirket deres adferd fra barndommen til elitespiller. Intervjuene ble gjennomført i spillernes ishall med tilholdssted i klubbens kafeteria. Det var ikke mulighet til å gjennomføre intervjuene andre steder på grunn av kapasitet. På avtalt tid møttes vi i ishallen og de fleste møterom, samt garderober var opptatt. Kafeteria var det eneste stedet som var tilgjengelig på tidspunktet før spillernes trening. Mot slutten av intervjuene åpnet kafeteriaen for andre folk (ikke personer som kjenner spillerne), men siden vi var på vei til å avslutte intervjuet så forble alle svar anonyme.

#### **4.4 Kvantitativ metode**

Spørreundersøkelsen tilfører en numerisk beskrivelse av ishockeyutøveres motivasjon, med et strategisk utvalg (se under) av elitespillere i alderen 16-18 år. Spørreskjemaet SIMS (vedlegg 2), ble brukt for å identifisere spillernes motivasjon for idretten. Hensikten med å bruke dette spørreskjemaet, var primært for å avdekke utøvere som lå inn under ytre motivasjon/demotivasjon i selvbestemmelseskontinuumet, og sekundært å kunne se på eventuelle forskjeller mellom lagene som deltok i datainnsamlingen. Dataprogrammet Surveyxact, ble anvendt for lage spørreundersøkelsen i elektronisk form og respondentene mottok link via mail. Epost med kontaktinformasjon ble tilsendt meg fra kontaktpersonene for hvert lag, med forbehold om at de samtykket til deltakelse i undersøkelsen. Via elektronisk utsending, kunne man sikre spørreskjemaet anonymitet ovenfor treneren, i motsetning til papirform der innsamling kunne blitt gjort sammen med treneren.

Utvalget besto av 87 mannlige elitespillere i ishockey i alderen 16-18 år, fra fire ishockeylag. Årsaken til at det kun ble benyttet fire lag, var for å lettere kunne være

tilgjengelig og for å ha en oversikt. Jeg tror også den høye responsraten i undersøkelsen, skyldtes at jeg klarte å ha kontinuerlig kontakt og oppfølging med hver enkelt klubb. Noe jeg kanskje ikke hadde klart i like stor grad, med flere involverte klubber. Etter screeningen av spørreskjemaet, ble fire spillere valgt med videre inn i den kvalitative undersøkelsen.

#### **4.5 Kvalitativ metode**

Informantene som deltok i undersøkelsen, valgte tid og sted for intervjuet. På bakgrunn av elitespillernes hektiske hverdag ble intervjuene utført i ishallen. Intervjuene baserte seg på spørreskjemaet (vedlegg 4), men spørsmålene ble fremstilt og formulert gjennom en åpen tilnærming. Hensikten med intervjuene var innhente kunnskap gjennom informantenes subjektive meninger og erfaringer. Min rolle som intervjuer, var å være åpen og objektiv, med den intensjon om at informantene skulle trekke frem de ulike situasjonelle hendelsene. Ved at jeg benyttet to ulike metoder, for å belyse et fenomen, ble termen triangulering ofte brukt i den sammenheng.

#### **4.6 Triangulering**

Triangulering baserer seg på å belyse samme problemstilling ved bruk av forskjellige data og metoder. Strategiske begrunnelser for metodevalget er bygget på konkrete vurderinger av forholdet som skulle undersøkes. Kombinasjon av metoder kan gi grunnlag for en mer allsidig belysning av de fenomenene som studeres.

Metodetriangulering kan gjøre det mulig å forstå disse fenomenene i lys av ulike teoretiske perspektiver. En kombinasjon av metoder er mer enn bare datainnsamling og analyse av forskjellige data. Metodetriangulering gir enn større styrke av et studie, enn kvantitativ og kvalitativ gir hver for seg (Creswell & Plano-Clark, 2007). Det var i denne oppgaven nødvendig å supplere kvantitative undersøkelser med mer kvalitative studier, for å forstå de generelle resultatene av de kvantitative analysene. På den ene siden vil det eksistere en generell oversikt som oppnås ved hjelp av kvantitative analyser. Den kvalitative analysen ville kunne gi en mer spesifikk forståelse av de kvantitative resultatene. Dette vil gi et viktig grunnlag for strategiske vurderinger av hvilke fenomener eller problemer som ses på som viktig å studere mer inngående ved

hjelp av kvalitative oppfølgingsundersøkelser. Som nevnt kan surveys hjelpe til å avdekke tendenser eller generelle mønstre. Ved bruk av begge metodene og en slik oversikt kan vi få innsikt i strategisk viktige områder (Tashakkori & Teddlie, 1998). Metodetriangulering i dette studiet kan gjøre det mulig å forstå disse fenomenene i lys av ulike teoretiske perspektiver.

Resultatet fra en metode, kan hjelpe å identifisere informanter, for så å studere eller spørre ut fra den andre metoden (Tashakkori & Teddlie, 1998). Triangulering av metodene, baserer seg på kvantitativ tilnærming i første fase og en påbygging av kvalitativ tilnærming i andre fase. Studiet bygger på Deci og Ryan (1985;2000) sitt teoretiske perspektiv. Selvbestemmelses teori og måleinstrument fra denne teorien ble brukt i den kvantitative undersøkelsen.

#### **4.7 Måleinstrument**

I dette avsnittet vil det bli en kort beskrivelse om hva slags måleinstrumenter, det ble benyttet i undersøkelsen. Det ble brukt to måleinstrument i forbindelse med spørreundersøkelsen som er basert på Selvbestemmelses teorien, deriblant PA og SIMS.

##### **4.7.1 Bakgrunnsvariabler**

I starten av spørreskjemaet ble ishockeyspillere bedt om å svare på alder, kjønn og klubb. En bakgrunnsvariabel jeg burde vurdert er om de spiller på U18 eller U20.

#### **4.8 Opplevd kompetanse (PA)**

Det ble brukt en samlet fire spørsmåls skala (vedlegg 4), for å måle utøveres oppfattelse av egen ferdighet i ishockey. Tre spørsmål fra "intrinsic motivation inventory" (McAuly, Duuncan & Tammen, 1989), oversatt og brukt av norske utøvere i tidligere forskning (f.eks., Ommundsen, 2001). PA skalaen viser igjen validitet og reliabilitet fra tidligere forskning (Abrahamsen, Roberts, & Pensgaard, 2008; Ommundsen, 2001). Hvert spørsmål ble innledet med ”jeg opplever at” og eksempel ” jeg har god ferdighet”.

Deltagerne skulle svare på en 5 punkt skala, hvor 1= helt enig og 5= helt uenig. Spørsmål fire i denne konteksten skilte seg fra de andre, der spørsmålet ble stilt for å måle ishockeyspillernes egen oppfatning av evne i ishockey. En fem punkts skala ble benyttet fra veldig flink (1) til velig dårlig (5).

#### **4.9 *Motivasjonsadferd (SIMS)***

"Situational motivation scale" (SIMS) er basert på arbeidet av Guay, Vallerand og Blanchard (2000) og Pelletier, Fortier, Tuson, Vallerand og Blais (1995). Spørreskjemaets validitet ble testet av Standage, Treasure, Duda og Prusak (2003) SIMS har rapportert tilfredsstillende validitet og reliabilitet ifølge Guay, Vallerand og Blanchard (2000). Det har også blitt oversatt og validert for bruk i Norge (Ommundsen, Lemyre, Abrahamsen, & Roberts, 2010). SIMS er et spørreskjema som ønsker å belyse personers interesse for å bedrive en spesifikk fysisk aktivitet (Guay, Vallerand & Blanchard, 2000). I denne oppgaven ble det benyttet til å belyse ishockeyspilleres interesse for idretten.

SIMS består av 16 spørsmål, hvor hvert svar ble innledet med "hvorfor spiller du ishockey", og et eksempelsvar "fordi jeg tror ishockey er bra for meg". Skalaen går fra 1-7, hvor 1 (samsvarer ikke) til 7 (samsvarer helt). Spørreskjemaet har fire spørsmål per kategori som måler indre, demotivasjon, identifisert og ytre regulering innenfor de 16 spørsmålene (Guay, Vallerand & Blanchard, 2000).

#### **Intervjuguide**

Et kvalitativt intervju kan struktureres og utformes på ulike måter. Jeg valgte å bruke et semistrukturert intervju, som konsentreres rundt intervjuobjektens opplevelse av emnene. Intervjuguiden ble utformet med en tydelig nøytral start, for å skape en trygg og avslappet stemning, før de ferdig utformede spørsmålene ble berørt. En slik fremgangsmåte gir intervjuobjektet frihet til å utforme sine svar på bakgrunn av hvordan informanten opplever og forstår sin situasjon. Intervjuguiden ble her utformet i samsvar med teoretisk rammeverk (også nevnte SIMS), som knytter personers motivasjonsadferd til en spesifikk aktivitet, i dette tilfellet ishockey. Målet var å

utarbeide spørsmål basert på teorien. For å skape tillit til informantene, valgte jeg først å fortelle om min erfaring fra hockeymiljøet, med et påfølgende nøytralt spørsmål "kan dere fortelle litt om dere selv". I intervjuet valgte jeg å veksle mellom det som var antatt å være negative og positive emner, for å skape flyt i samtalen. Et av temaene i intervjuguiden springer ut fra spørreskjemaet om oppfattet kompetanse. Spørsmålene ble formulert mer reflekterende enn ledende for å få fatt i deres oppfattelsen av ferdighet og evne i sammenheng med trening og konkurranse. Hensikten med utformingen av intervjuguiden, var å sikre at svarene som ble gitt under den kvantitative delen, samsvarte i stor grad med uttalelsen som ble gitt under intervjuet.

#### **4.10 Kvalitativ analyse**

Analysen av intervjuene og samtalene begynte direkte etter de var fullført. Intervjuene ble transkribert ordrett og nedskrevet. I første gjennomlesning, ble teksten nøye gjennomgått for renskrivning før intervjuene ble eksportert og kodet i dataprogrammet Maxquda. Personene ble gitt fiktive navn. Deltagernes intervjuer ble analysert ved å se på beskrivelser og prosesser gjennom hvordan de startet med ishockey til dagens deltakelse. Psykologiske prosesser og atferdsmønstre ble nøye gjennomgått på bakgrunn av deres opplevelser av ulike situasjoner og kontekster, gjennom utviklingen fra knøttespiller til elitespiller. Min oppgave var å spørre etter endringer som skjedde under ulik alder og mulige endringer i motivasjonen. Samtidig skulle jeg avdekke hvilke årsaker som utløste variasjon i motivasjonsadferden.

Valget av analysemetode falt på en narrativ tilnærming. Narrativ analyse kan brukes for å beskrive hvordan håpefulle høyt motiverte utøvere opplever utfordrende situasjoner, og hvordan dette påvirker deres motivasjon til ishockey. Analysen ble delt med utøverne for å sikre nøyaktighet og korrekt fremstilling av teksten. Narrativ analyse søker komplekse mønstre og beskrivelser av identitet, kunnskap og sosiale relasjoner fra spesifikke synspunkter (Daiute & Lightfoot, 2014). Narrativ analyse kjennetegnes som en prosess, der det foregår en dialog mellom intervjuer og intervjuobjekt. Dialogen omhandlet intervjuobjektets egen handling og motivasjon gjennom livsløpet. Dette gjorde metoden ideell for beskrivelse av utviklingsløpet fra barn til junior elitespiller. Personlig narrativ, kan påvirke andre til å engasjere seg. Ved å uttrykke meninger i et

gruppeintervju kan det invitere til diskusjon eller refleksjoner rundt et problemområde. Videre kan personlige fortellinger bidra til formulering av løsninger og tiltak for å bedre miljø, kultur eller organisasjoner. Nærmere sagt kan personlige narrativ bidra til strategiske, funksjonelle og meningsfulle tiltak (Riessman, 2008). I denne studien vil jeg invitere leseren til en reise, inn i intervjupersonens opplevde erfaringer som ishockeyspiller fra barndommen til elitespiller. En narrativ tilnærming var viktig, med tanke på å få tak i opplevelser av situasjoner eller hendelser, som var relevant for å forstå sluttproduktet.

#### ***4.11 Databehandling***

Spørreskjemaet SIMS, ble etter innsamling overført til Excel for koding. I Excel ble alt gjort manuelt før datamaterialet ble lagret og lastet over til programvaren SPSS. Ved å anvende statistiske metoder, kan man skape mening i mengder og tall, samt verdier, som i et stort perspektiv kan virke uoversiktlige. Intervjuet ble i etterkant transkribert før en renskrivningsfase ble utført for å få bedre flyt i teksten. Videre ble Word dokumentet med de transkriberte intervjuene overført til programvaren Maxqda for koding.

#### ***4.12 Screening***

Spørreskjemaet SIMS ble brukt, fordi fokuset legges på personens motivasjon for sin idrett. Data ble først plottet inn i Excel, før filen ble eksportert inn i "Statistical package for the sosial sciences" (SPSS). Alle variablene ble kodet og kategorisert ved hjelp av SPSS. Første steg ble å finne manglende verdier (svar). I denne undersøkelsen var det 13 utøvere (av 87) som hadde mange manglende svar. I slike tilfeller finnes det flere måter å håndtere disse manglene på. Etter vurdering av flere muligheter, fulgte jeg anbefalingen fra blant annet Tabachnick og Fidell (2007) og slettet disse 13 fra videre analyser. Det betyr at de kvantitative analysene inneholder svarene fra 74 utøvere som tilsvarer 85,1 % av de som fylte ut skjemaene. For de resterende manglende svarene, valgte vi å erstatte med gjennomsnitt, ettersom dette anses som en konservativ metode (eks., Tabachnick og Fidell, 2007).



#### **4.13 Validitet og reliabilitet av SIMS**

Med bakgrunn i 74 respondenter, valgte jeg å gjennomførte ulike eksplorerende faktoranalyser av SIMS for å undersøke den interne validiteten av spørreskjemaet (alle promax, maximum likelihood). De ga alle lignende resultater, hvor blant annet Scree Plot støttet to til tre faktorer. Ved nærmere inspeksjon av hvert enkelt spørsmål, så ladet de fleste på sin egen latente variabel, men flere spørsmål ladet også på de nærliggende latente variablene. Vi ser at noen av spørsmålene ladet om ytre regulering for demotivasjon og at noen av spørsmålene om identifisert regulering, ladet på indre motivasjon. For ordens skyld, så er integrert regulering vanskelig å måle og ikke en del av skjemaet. Ingen av spørsmålene ladet på en faktor mer enn et steg unna i motivasjonskontinuumet, og derfor testet vi også ut en eksplorerende faktoranalyse, der vi ba om en 2-faktorløsning. Denne løsningen fulgte teorien godt. Den ene variabelen bestod av indre motivasjon og identifisert regulering og den andre av ytre regulering og demotivasjon. Alle spørsmålene som hørte hjemme i sin respektive latente faktor ladet på denne (med verdi over  $|\cdot 32|$  som anbefalt av Tabachnick og Fidell, 2007). De to latente variablene forklarte totalt 46.8% av variansen, der komponent 1 (autonom motivasjon) forklarte 34,6% og komponent 2 (ytre regulering og amotivasjon) forklarte 12,1%.

Ettersom alle spørsmål ga mening i forhold til teorien og spørreskjemaet, valgte jeg å se på den interne reliabiliteten ved alle de fire delskalaene i spørreskjemaet ved bruk av Cronbach's  $\alpha$ . Hver delskala består originalt av fire spørsmål, og jeg slettet noen spørsmål for videre analyser i tre av skalaene, for å øke den interne validiteten. Indre motivasjon bestod til slutt av 3 spørsmål og hadde en Cronbach's  $\alpha = .86$  og identifisert regulering hadde også 3 spørsmål med en Cronbach's  $\alpha = .77$ . Ytre regulert endte opp med 2 spørsmål og en Cronbach's  $\alpha = .74$ , mens demotivasjon beholdt alle fire spørsmålene og en Cronbach's  $\alpha = .83$ . Basert på resultatene fra de eksplorerende faktoranalysene og reliabilitetsanalysene valgte jeg å regne ut sumscore, og brukte de fire delskalaene i videre analyser. Jeg rapporterte dette under resultater



## 5. Resultater og diskusjon

I dette kapittelet vil jeg først presentere analysene fra den kvantitative delen av studiet. Først vil deskriptiv statistikk beskrives, før korrelasjons analysen følger. Tilslutt i den kvantitative delen legges resultatene fra MANOVA test frem. Hovedvekten ligger på den kvalitative delen av studiet, der resultatene fra intervjuene blir fremstilt og diskutert. Det ble foretatt en narrativ analyse som forteller livsløpet fra knøttespiller til juniorelite spiller. Analysen er delt inn i tre temaer, *begynnelsen*, *hverdagen* og *avslutning*. Disse temaene inneholder underkategorier som representerer hendelsesforløpet.

### 5.1 Deskriptiv Statistikk og Korrelasjon

Som det vises i tabell (1) var det en typisk "flooring" og "ceiling" skjevhetseffekt på motivasjonsvariablene, samt ganske betydelig kurtose på noen av variablene. Fordi vi utgangspunktet var interessert i å identifisere utliggerne som hadde høy score på amotivasjon og ytre regulering og motsatt lav på indre motivasjon og identifisert motivasjon så valgte vi å ikke transformere variablene for videre analyser. Korrelasjon mellom de ulike SIMS variablene finnes i tabell (2) og som vi ser er de korrelert som forventet etter SDT, dvs. høy autonom motivasjon er negativ korrelert med lav autonom motivasjon.

Tabell 1: Deskriptiv statistikk

	Gj. snitt	St. avvik	Skjevhet	Kurtose
Alder	16,6	,72	,71	-,73
Indre motivasjon	6,5	,85	-2,57	7,39
Identifisert regulering	6,0	1,23	-1,97	4,38
Ytre regulering	2,8	1,75	,95	-,17
Amotivasjon	1,8	1,17	1,70	2,59

Tabell 2: Korrelasjon (Pearson`r)

	IM	IR	YR	A
Indre motivasjon	-			
Identifisert regulering	,51**	-		
Ytre regulering	-,25*	,13	-	
Amotivasjon	-,74**	-,30**	,25*	-

2-tailed: \*\* Signifikant  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Jeg valgte også å gjennomføre en MANOVA (Multivariate Analysis of Variance), for å kontrollere mulige forskjeller i klubbene på de fire motivasjonsvariablene i SIMS, med univariate ANOVAS som post hoc tester. Jeg fikk en multivariat hovedeffekt med Wilks' lambda 0,72,  $F(12, 178) = 3,622$ ,  $p < 0,05$ , partial  $\eta^2 = .11$ . Ved nærmere gjennomgang av de univariate post hoc testene (ANOVA), viste det seg at det var en signifikant forskjell på ytre regulering mellom lagene (tabell 3), der to av klubbene hadde høyere gjennomsnitt på ytre motivasjon ( $F(3, 70) = 3,06$ ,  $p < 0,05$ , partial  $\eta^2 = .12$ ), enn de to andre lagene.

Jeg var spesielt interessert i noen av utøverne som var på lagene, der de etter SDT scoret svært lav på motivasjonskontinuumet (dvs. lite autonom motivasjon og høy på ytre regulering og/eller amotivasjon). Jeg brukte derfor sumscorer også til å identifisere disse for intervjuene.

Tabell 3: ANOVA

	Klubb	Gj. snitt	St. avvik	N
Indre motivasjon	1	6,70	,31	21
	2	6,54	,96	19
	3	6,20	,72	18
	4	6,33	1,21	16

Identifisert regulering	1	6,40	,67
	2	5,75	1,4
	3	5,56	1,56
	4	6,17	1,03
Ytre regulering	1	3,43	1,76
	2	1,92	1,28
	3	3,14	2,05
	4	2,56	1,53
Amotivasjon	1	1,39	,67
	2	1,97	1,31
	3	1,92	1,00
	4	2,06	1,59

Cohen's d brukes for å regne ut effektstørrelse ved å se på standardiserte forskjeller mellom to gjennomsnitt. Det kan brukes ved å rapportere et ANOVA resultat. I ANOVA ble det nødvendig å finne ut hvilke to gjennomsnitt som var interessante å se på i størrelsens sammenheng. Cohen's d, forklarer hvor stor forskjellen mellom to grupper er målt i standardavvikenheter, der en verdi på 0.2 tilsvarer en liten, 0.5 en middels og 0.8 en stor effekt. På variabelen indre motivasjon, ble det påvist en statistisk signifikans mellom to av lagene. Ved hjelp av Cohens `d, kunne vi regne ut hvor stor forskjell det var på indre motivasjon hos de to lagene. Lag 1 rapportere høyere mean (M= 6.54, SD= 0.45), enn Lag 2 (M=5.93, SD= 0.80). Effektstørrelsen mellom lagene var middels høy på indre motivasjon, Cohens `d = .42. Lag 1 vil dermed oppleve middels motivasjon, men høyere motivasjon enn i Lag 2. Lag 2 vil også oppleve middel motivasjon, men som sagt noe lavere enn lag 1. Resultatene og diskusjonen fra den kvalitative metoden viderefølger.

## 5.2 Begynnelsen

På et tidlig stadium av livet ligger det i barns natur å utforske ulike miljøer og aktiviteter. Gjennom å utfolde seg i ulike aktiviteter, vil barn kunne utvikle ulike motoriske ferdigheter i tråd med miljøets eller aktivitetens utfordringer. I tidlig alder er det ofte foreldrene som er inngangen til ulike aktiviteter for barnet. Foreldrene

introduserer for eksempel aktiviteter for å finne en aktivitet av interesse, der barnet kan oppleve glede og trygghet. Det finnes mange ulike innganger til barnets idrettsdeltagelse. For Anders, Bent, Casper og David var det i denne studien blant annet venner, foreldre, og søsken som var viktige for ishockeykarrieren. Alle intervjuobjektene har blitt inkludert, for å vise de ulike inngangene til den organiserte idretten. Ingen av informantene visste tidlig at ishockey var idretten de skulle velge å satse på. I dette kapittelet vil deres inngang, valg og mål bli belyst.

### **5.2.1 Starten ishockey karrieren**

I starten av barneårene finnes det ulike årsaker til barns deltagelse i idrett og det er ikke uvanlig å drive flere idretter samtidig. For Anders var det ikke bestemt at ishockey var en idrett han skulle starte med, men sett i forhold til bosted og vennekrets ble det naturlig å begynne med ishockey:

*”Det var litt tilfeldigheter at jeg begynte med ishockey, siden jeg drev med fotball. Ishockeyhallen var rett i nærheten, og så hadde jeg kamerater som spilte begge deler, så det ble naturlig at jeg startet med ishockey”.*

Som Anders beskriver så drev han, som en del andre barn, med ulike idretter og det ble Anders venner som påvirket på hans valg om å begynne med ishockey. Vennene drev med fotball på sommeren og ishockey på vinteren, og dette vekket en interesse hos Anders. I forhold til SDT kan dette beskrives gjennom en ytre påvirkning, som var positiv. Grunnen til det var at det ikke var noe press fra kameratene, men mer et eget ønske om begynne på bakgrunn av at kameratene spilte (Deci & Ryan, 2000). Ifølge SDT var Anders interesse sannsynligvis basert på en indre motivert handling. Ved at Anders tok valget selv, så er dette i tråd med SDT sitt behov for autonomi (Deci & Ryan, 1985, 2000). I dette tilfellet var det ikke noe direkte press fra andre, men vennenes deltagelse kan sies å ha påvirket Anders indirekte. Bent derimot opplevde en helt annen inngang til ishockey. I starten var skøyter en hverdagsaktivitet hvor mor og

far ofte tok med Bent på skøytebanen. I møte med den organiserte delen av ishockey, ble det utlevert lapper på skolen om invitasjon til skøyteskole:

*”Grunnen til at jeg startet med ishockey var at det ble utlevert lapper om invitasjon til skøyteskole, så jeg meldte meg på fordi jeg likte å gå på skøyter”.*

Siden Bent allerede hadde vært på skøytebanen med sine foreldre, og hadde en indre interesse for skøyter, så var dette veldig spennende for han. Hvorvidt invitasjonen var for å gi barn et tilbud, eller om det var for å rekruttere fremtidige hockeyspillere blir bare spekulasjon. Bent fikk i hvertfall tidlig interesse for skøyter. Han ble i tillegg påvirket av signifikante andre, noe som kan ha påvirket hans valg til å starte. I SDT kan dette beskrives gjennom indre motivasjon, ved at Bent viste stor interesse og glede for skøyter. Et år senere fikk Bent et tilbud om å begynne på knøttelaget i ishockey, men han var enda ung og litt usikker, fordi trivselen og gleden med å være på skøyteskolen var stor. Bent forteller:

*”Etter et år på skøyteskole fikk jeg tilbudet om å starte på knøttelaget, men jeg synes treneren var veldig skummel, så jeg takket nei”.*

Dette kan tyde på at Ben opplevde sosial trygghet på skøyteskolen, hvor hans interesser og verdier ble til dels dekket av dette miljøet. Med andre ord, så vurderes det fra intervjuet at Bent opplevde fysisk og psykisk velvære i sitt første miljø. Etter et nytt år på skøyteskole, ble han igjen møtt av treneren, men denne gang var tonen litt annerledes.

*”Etter et år til på skøyteskole, fikk jeg beskjed fra treneren at hvis du ikke begynner nå, får du ikke delta på skøyteskole mer”.*

Fra Bent sin fortelling, kan man stille spørsmål rundt hensikten med å rekruttere unge barn til klubben. Bent likte seg godt i miljøet på skøyteskolen, men fikk et slags ”ultimatum” om å spille hockey, og dette kan ifølge SDT ses på som et ytre press. Han likte godt å gå på skøyter og for å kunne fortsette med skøyter, var det bare en utvei; å spille hockey. I ung alder ser barnet mot mor og far som de primære kontaktene, og det var far som til slutt tok avgjørelsen om Bent sin fremtid. Et av SDT sine behov er følelsen av autonomi, noe som ikke gjenspeiles i denne avgjørelsen. Bent forteller:

*”Pappa var med på å ta avgjørelsen om å begynne på knøttelaget, så slik ble det”.*

Både et press fra trener og et press fra far medførte at Bent startet på knøttelaget. Basert på intervjuet kan det faktisk tyde på at Bents meninger eller følelser ikke ble ivaretatt. Ifølge SDT, er autonomi en avgjørende faktor for å skape indre motivasjon. Presset fra treneren, som kanskje også påvirket Bent sin far, og økte presset ytterligere, så kan virkningen kanskje ha vært skremmende for Bent. For et barn kan det være skummelt å skifte fra et miljø med trygge rammer, til et helt nytt miljø. Spesielt når barnet ikke har erfaring eller har byttet miljø tidligere. Muligens gikk Bent fra indre motivasjon (skøyter), til en ytre motivasjon (ishockey). Starten på ishockeykarrieren til Casper var noe annerledes. For han kan det virke som ishockey var den idretten han skulle begynne med. Casper kommer fra en familie med sterke bånd til ishockey, noe som kan tyde på at han måtte videreføre arven:

*”Startet med at fatteren tok meg med på lørdagshockey skole. Han tok meg mye med på frigåinger... mye hockey i familien”.*

Gjennom å ta med Casper på skøyteskole hver lørdag, i tillegg til mye frigåinger, kan det ifølge SDT, relateres til et ytre press, men i et positivt perspektiv.



Ser vi på David sin startsfase innen ishockey, var også familien her en inngang til idretten. Han hadde en eldre bror som spilte hockey, samtidig lå forholdene til rette med isbane rett utenfor hjemmet.

*”Jeg startet fordi broren min spilte også hadde vi isbane rett utenfor hjemmet”.*

Fortellingene viser ulike årsaker til inngangen i organisert ishockey. Familie er den primære kontakten til alle barn og avgjørelser må til tider tas av foreldrene. I lys av utøvernes fortellinger, foreligger det for de fleste ikke noe press, men det kan ses på som intensjon i en positiv forstand. I henhold til SDT bør barn finne en interesse og glede ved aktiviteten, og i ung alder er det avgjørende at foreldrene introduserer dem for ulike aktiviteter. I den sammenheng kan det tolkes som at foreldrene ville at barnet skulle velge ishockey. I barndomsårene er det ikke uvanlig at barn driver med flere idretter samtidig (allsidighet). I alderen av tretten år opplever Anders og Bent et vendepunkt.

### **5.2.2 Avgjørelsen**

Gjennom årene har spillerne i undersøkelsen drevet med flere aktiviteter, slik mange andre unge gjør. Fotball, ishockey, håndball, turn og svømming er noen av idrettene som opptar barn. I barndomsårene var ikke treningsmengden så stor, noe som medfører at deltagelse i flere idretter var mulig. Deltagelse på forskjellige sosiale arenaer, var viktig med tanke på utfoldelse og læring av motoriske ferdigheter, men samtidig ta del i sosialiseringprosessen. Etter hvert som årene går ble vennskap knyttet gjennom felles verdier og interesse innen idrett. I alderen av 13 år får Anders en beskjed av treneren han ikke forventet.

*”Jeg fikk beskjed av treneren at hvis jeg ville bli god i noe, måtte jeg satse alt”*

Her kan det tolkes som om Anders måtte ta et viktig valg for fremtiden, om han skal lykkes i ishockey. Trenerens fremtoning kan ses i retning av å presse han til å velge ishockey foran fotball. Et ytre press foreligger her fra treneren og trekker man ut lovordet ”skal du bli god i noe”, så kan Anders ha følt mulighet for å lykkes. Han drev både med fotball og ishockey på den tiden og tanken på hvilken idrett han likte best tok aldri plass i tankene hans:

*”Når det ble presset fra ishockey og ikke fra fotball, så falt valget på ishockey. Det var ikke slikt at jeg likte den ene idretten mer enn den andre, men sånn ble det bare”.*

Ut ifra denne fortellingen, kan det tenkes at Anders valgte å satse på ishockey, fordi treneren presset på, noe fotballtreneren ikke gjorde.

Kanskje så ishockeytreneren et potensiale hos Anders, eller kanskje det var en strategi for å rekruttere flere unge til ishockey. Fotball er en større idrett enn ishockey i Norge, som kan ha vært årsaken til at treneren tidlig begynte å presse på, for å beholde spillere. En annen mulig årsak til at Anders valgte ishockey framfor fotball, kan være at han opplevde ofte å få positive tilbakemeldinger av treneren.

*”Treneren var veldig ambisiøs..., var en som hadde tenkt til å bli en bra trener. Det var liksom ikke noe press, fikk høre at du var god og kunne få det til og det fristet. ... ble med treneren til ny klubb og der ble det mer seriøst, og treninger utenfor isen”*

Anders følte det ikke var noe press fra treneren, men i fortellingen beskrives treneren som veldig ambisiøs. Treneren brukte positiv forsterkning, når han uttrykker kompetanse og mulighet for å lykkes. Dette stemmer overens med SDT sitt behov for kompetanse, som kan ha ført til større motivasjon for å velge ishockey. I lys av selvbestemmelsesteorien, kan det også tyde på at han ble sett og følte en trygghet med treneren. Han fikk med andre ord dekt sitt behov for tilhørighet. På den andre siden kan det foreligge et skjult ytre press, som medvirker til at Anders blir fristet til å satse, på

bakgrunn av trenerens positive forsterkning. Uten å vite eksakt hva trenerens intensjon var, kan dette betegnes som to ulike forklaringer for ettertanke.

Bent hadde en relativt lik opplevelse, men ble ikke bedt om å velge. For ham så var det en trener som valgte å bruke tid på å følge opp, med hensikt å utvikle hans ferdigheter. Gjennom tett oppfølging, opplevde Bent utvikling og mestring av nye ferdigheter. Han hadde gjennom årene spilt ishockey med den samme vennegjengen på laget. I denne prosessen ble det etablert en tilhørighet og i det sosiale miljøet ble det skapt trygghet, verdier og kjærlighet til medspillere og idretten. I dette tilfellet var tilhørighet og vennskap en årsak til satsning på ishockey.

*”Jeg ga meg med fotball når jeg var 13 år. Jeg var utrolig dårlig i ishockey før og så var det en trener som ville hjelpe meg, så jeg hadde mye egentreninger. Jeg ble bedre og innså at jeg kunne bli god, så bestemte jeg meg for å slutte [med fotball] siden det var mange som sluttet med fotball samtidig”.*

Når Bent forteller sin historie beskriver han en trener som var villig til å hjelpe han til å bli en bedre spiller. Bent har tidligere opplevd mangelen på ferdigheter i ishockey. Deci og Ryan (2000) påpeker at kompetanse er et viktig behov for den indre motivasjonen. Trenerens autonomistøtte opplevdes som en trygghet for Bent, og oppfølgingen han fikk bidro til en økt kompetanse. Det kan tenkes at Bent strebet med motivasjonen på bakgrunn av manglende kompetanse tidligere. Gjennom å bli sett og få tilbakemeldinger, kan det virke som at hans motivasjon økte, fordi han opplever fremgang og mestring. Lagkameratene var en viktig årsak til videre deltagelse.

*”Det begynte med 99 kullet, vi ble veldig bra etter hvert og da begynte vi å bli mer seriøse. Vi har bygd oss sammen hele livet, så vi kjente godt til hverandre og det ble til at vi ble mer seriøse”.*

I følge SDT, kan dette kjennetegnes gjennom de psykologiske behovene for tilhørighet og kompetanse (Deci & Ryan,1985;2000). Han og vennene har over flere år bygd en sterk gruppeidentitet, hvor felles verdier, normer og regler har blitt dannet. Sammen har de vokst og utviklet seg som et lag både i sosiale- og tekniske ferdigheter.

### **5.2.3 Målet med hockey**

For mange unge utøvere, er det drømmer og mål som preger dem. Mange har lyst til å bli best mulig, men det krever dedikerte og målretta utøvere, med x (hyppig) antall treningstimer. Det er viktig å ha noen mål å jobbe opp mot, som oppleves som utfordrende og optimale basert på egen kompetanse. Den unge ishockeyspilleren Casper, har drømmer om å komme seg bort fra Norge. Han ønsker å komme seg til de større nasjonene med dype røtter i ishockey. Det å spille i andre ligaer utenfor Norge, er mange gutters store drøm:

*”Komme så langt som mulig. Det store målet er å komme opp i NHL, SHL eller KHL”*

Den indre drivkraften til Casper, kan indikere en indre motivasjon til å bli best mulig og tilslutt ende i en stor liga. I SDT beskrives den indre interessen og gleden ved idretten som viktig for langvarig deltagelse. Anders har den samme drømmen, men med ønske om å leve av ishockey og generelt bli betalt.

*”Drømte om å spille i NHL og generelt bli betalt for å spille”*

Både Casper og Anders ønsker å spille i de større ligaene og leve ut drømmen som ishockeyspiller. Det kan tolkes som begge er motivert av status og penger. SDT beskriver dette som ytre motivasjon fordi de tiltrekkes status og penger. NHL har alltid vært regnet som den største ligaen, der de beste spillerne konkurrerer. De som spiller i NHL har høy stjernestatus og de får godt betalt for drive sin idrett.

## 5.3 *Hverdagen*

### 5.3.1 **Treningsuken**

Etter hvert som man blir eldre, vil våre fysiologiske og psykologiske evner utvikles. Vi ser at treningsmengden til utøvere øker i tråd med alderen, noe som innebærer lite fritid og mulighet for andre interesser. Mange ungdommer går på skoler som har idrett som egen studieretning, og andre har skoler med mulighet for treningen på morgenen. I alderen 16-18 år er det generelt vanskelig å få tid til å finne på andre aktiviteter eller delta på sosiale arrangementer. For Anders, Bent, Casper og David går det meste av dagen på å være i hallen. Ukeplanen deres er full og den lille fritiden de har, går til å hvile for å få overskudd. David er en av spillerne som opplever manglende tid til andre interesser:

*” Jeg går jo toppidrett, så det er jo to treninger på morgningene, tirsdager og torsdager, og med styrketrening på tirsdag i tillegg. Så er det treninger hver dag og så spiller jeg opp til fire kamper i uka. Jeg spiller både U18 og U20, så det blir ofte kamp på torsdag, fredag, lørdag og søndag. Så er det en organisert styrkeøkt med laget i uka ”*

Treningsmengden er med andre ord enorm. Det kan også tenkes at opp til fire kamper i uken, har sin påkjenning på spillerne. En av årsakene til frafall er for stor treningsmengde, som gir lite tid til andre interesser (Ferreira & Armstrong, 2002) En mulig konsekvens av den totale treningsmengden, kan lede til utbrenthet (burnout). Det kan virke som om Davids psykologiske og fysiologiske velvære ikke blir ivaretatt av treneren eller klubben ifølge Deci og Ryan (2008) Casper trener like mye, men har som regler bare to kamper i uken, siden han spiller kun for U18. I slike treningsuker er det lite rom for andre interesser og begge merker det harde presset. David og Casper:

*”Det er veldig tidkrevende”*

Det kan virke som at guttene opplever en varierende motivasjon. Mellom det å ha indre glede for at ishockey er gøy, til å være noe umotivert, ved å vie mesteparten av fritiden til trening og kamp. Kompetanse og følelsen av å mestre er viktige faktorer for den indre motivasjonen. En tøff treningsuke kan medføre manglende glede på trening, fordi spillere kan oppleve lite tid til andre interesser som påvirker den indre motivasjonen. Begge har interesse for ishockey, men enkelte ganger kunne de tenkt seg å gjøre noe annet. I et SDT perspektiv kan det foreligge en ytre motivasjon hos spillerne. Casper og David kan oppleve treninger og kamper som lite motiverende, når de ikke mestrer eller gjør feil som kan medføre til tvil på egen kompetanse. Casper merker i perioder mangel på energi.

*”Det blir veldig slitsom innimellom og jeg merker jeg trenger hvile”.*

### **5.3.2 Rivaliseringen**

Vi ser at i mange idretter, så vil de fleste kjempe om få spille på førstelaget, som er det beste og sterkeste laget. I ishockey kjemper de også om å få spille i førsterekka, som har i oppgave å produsere mål. De som viser seg å ha de beste ferdighetene, blir favorisert og blir en del av ”første femmeren” (i førsterekka er det fem spillere). For å få plass, må man kjempe mot de andre på laget og vise bedre ferdigheter enn sine medspillere. Både Anders og Bent valgte systematisk ut en medspiller i laget, som de kjempet mot under visse øvelser, for å bevise sin egen kompetanse. I ung alder får som regel alle utøverne mye spilletid. Etter hvert som årene går og de blir eldre, oppstår det interne konkurranser mellom spillerne i laget. Siste steget for å spille på det øverste nivå i Norge, er Get ligaen som holder de beste klubbene på seniornivå. For Anders som spiller for U20, så konkurrerer han mot de på laget, for å få mulighet til å trene med seniorenene. Det å spille seg opp på seniornivå kan oppleves som uvirkelig, fordi konkurranse og resultatfokuset er så høyt. Bent som spiller i U18 og ikke i første rekke, håper å få spille mot gode motstandere i første rekke. Dette for å ta til seg lærdom fra dem som er bedre. I ishockey består laget av fire rekke, hvor hver rekke har sine

arbeidsoppgaver. Det skal ikke legges skjul på at det er en viss rangering av rekkene fra første til fjerde, uten å gå dypere inn på detaljer.

Anders er en av spillerne som merket konkurransenivået innad i laget, hvor han kjempet for å beholde sin posisjon.

*”Før så hadde man rivaler på laget. Når man skulle kjører øvelsen 1 mot 1, så plukket man ut den man hadde lyst til å være bedre enn”.*

Utsagnet kan tolkes i to ulike retninger, enten gjør Anders dette av indre motivasjon, fordi han ser på rivaliseringen som artig, eller av ytre årsaker som press fra treneren om at den beste får spille. Fra SDT sitt perspektiv, kan dette tyde på et kontrollerende miljø. Bent gjenkjenner seg i denne situasjonen.

*”Jeg har alltid hatt folk jeg kjemper mot. Jeg sammenligner meg med de jeg er like gode som. Har alltid hatt folk jeg... vil kjøre 1 mot 1 og jakte på”.*

Den samme opplevelsen kan indikere på at spilleren som viser høy kompetanse, vil være den som får spille mest. I ishockey er det et poengsystem med minuser og plusser, som defineres etter kategoriene: målpoeng, assist, på isen når motstanderlaget skårer. Har du mange plusser har du gjort en veldig god kamp, mange minuser så har du vært dårlig. For Anders er dette en virkelighet og et område han har som mål for hver kamp.

*”I kamp så har det vært å vinne og spille for laget. Prøver å være den spilleren med minst minus”.*

I forhold til SDT kan dette ses på i to sammenheng, enten ønsker Anders å vise til minst feil overfor sine lagkamerater, fordi det gir en indre glede. Ellers så kan tenkes at Anders får press for å prestere, både fra treneren og medspillere, som igjen er en ytre

motivert handling. Fokuset ligger uansett her på å vinne og å vise sin kompetanse. Casper og David har et annet perspektiv på intern rivalisering, hvor hver spiller har en viktig rolle på laget med bestemte arbeidsoppgaver. Casper er opptatt av at alle spillere kan ha ulike kvaliteter.

*”Alle på laget bidrar med forskjellige ting, vanskelig siden det er forskjellige type jobber”.*

I forhold til Anders og Bent, kan det virke som at Casper er mer opptatt av hvilke roller man har på laget, og hva slags arbeidsoppgaver hver enkelt spiller har. Det kan tenkes at Casper er mer oppgaveorientert, med et ønske om å utvikle seg selv og øke sin egen kompetanse med å mestre utfordringer i hans rolle. I treningsarbeidet ligger fokuset på han selv og hvordan han kan bli bedre. Ser vi på Davids refleksjoner igjen, så forteller han noen av arbeidsoppgavene spillerne har ute på banen:

*”Vi har forskjellige oppgaver. Noen har jobb med å dumpe puck, ... andre fysiske. Hvis du er en målskårer ... så føler man at han er bedre ... selv om han ikke er like god”.*

Som vi ser, så har alle i laget bestemte roller og arbeidsoppgaver. Dette er igjen skreddersydd ut ifra deres ferdigheter. Det kan derfor tenkes at ikke alle har fått velge rollen selv og at noen ikke trives i den posisjonen de har fått utdelt.

I følge SDT, kan mangel på valgmulighet, ha en negativ innvirkning på den indre motivasjonen. Videre nevner David at de ulike rollene kan ha forskjellig status. David som har rollen som back, kan føle på at de som har ansvar for å score mål er bedre han, selv om det nødvendigvis ikke er riktig. Her kan vi også trekke inn rangereringen av kompetanse, som er nevnt tidligere. Her ser vi at de som skal produsere mål, spiller i første eller andre rekke, mens de som spiller i tredje og fjerde rekke har oppgaver som ”dumpe puck” eller å være fysiske.



David som er back, opplever at han sammenligner seg selv med motspilleren på banen. Når han ikke klarer å løse sin oppgaver, så føler han seg mindre kompetent.

*”Hvis de runder deg og er skøytesterke så tenker man at de er bedre enn deg”.*

### **5.3.3 Sjansse eller ikke**

Treneren er den overordnende lederen som styrer lagets treninger og kamper. I denne studien kommer fortellingene fra alle intervjuobjektene frem. Et poeng som trekkes frem, er spillernes negative syn på trenerne som har en filosofi og en bestemt måte å spille ishockey på. Spillerne føler de ikke får utviklet andre ferdigheter, når de gjentatte ganger må spille på en bestemt måte uten mulighet for feile og ta lærdom av det.

Tilbakemeldinger varierer i grad av deres prestasjon på banen. Spiller de på trenerens måte er det positivt, men gjør de enkelte oppgaver på feil måte er tilbakemeldingene negative. Spillerne blir tildelt ulike roller på laget og hvordan disse rollene skal utføres. Dette kan resultere i misnøye, hvis en må være en rolle og/eller en spillertype en ikke foretrekker. Anders forteller at han spiller ”safe”, hvor det handler om å gjøre ting enkelt.

*”... Prøver som regel ikke på nye ting i kamp fordi jeg tar ikke sjansen”.*

Ut ifra fortellingen til Anders kan det tolkes som noe har skjedd i fortiden. Det kan tenkes at han har fått kritikk eller direkte tilbakemeldinger på hans spillestil eller ferdighet under kamp. Det kan være Anders føler seg utrygg og overvåket av treneren eller medspillere. Det kan ifølge SDT, bety at det foreligger et ytre press og resulterer i at han spiller på trenerens premisser.

”Jeg er en spillertype som ikke tar sjanser. Det er også det at jeg har fått skryt fordi jeg er en rolig type som bare gjør det enkelt. *Man hadde ikke mange forventninger, så lenge*

*man fikk til noe og hørte det var veldig bra og sånn. Etterhvert så ble de omvendt, så om man fikk det til fikk man ikke høre noe ting. Den eneste gangen du fikk høre noe så var det når du gjorde feil”.*

I følge denne uttalelsen, kan også dette legge et ytre press på Anders. Han får ros når han ikke tar sjanser og når han gjøre ting enkelt. Deci & Ryan (2000) forklarer gjennom selvbestemmelsesteorien, at for å utvikle seg selv må mennesker oppleve å få optimale utfordringer gjennom aktivitet eller situasjoner. Når vi ser på behovet autonomi, som er viktig for den indre motivasjonen, kan det til en vis grad tolkes som at han ikke har fått lov til å velge sin egen spillertype/stil (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Videre forteller Anders:

*”Når man prøver å finne plassen, kan det hende at man får høre det av trenerne, at de ikke liker at spillere plutselig endrer seg. I en utviklingsfase er det litt skremmende at de ikke lar oss prøve noe nytt. Det har vært noe av de slutte greiene (tanker om å slutte), fordi man har blitt en spillertype man ikke har lyst til å være”.*

Ser vi på utsagnet fra Anders over, kan vi beskrive dette som et kontrollerende miljø i følge Deci og Ryan (2000). Trenerens kontrollerende atferd er med på å hindre Anders sine behov for å autonomi. Han føler svekket mulighet til å utvikle seg selv, fordi treneren ikke liker at han endrer spillertype/stil. Anders kan tolke dette som en negativ tilbakemelding rundt hans kompetanse for spille, som igjen vil hindre opplevelsen av indre motivasjon. Bent har også lik opplevelse av treneren og sier han blir korrigert dersom atferd hans forandres.

*” ... Hvis jeg føler jeg har dagen på kamp, så prøver jeg meg på noe nytt. Trenerne min har sagt de liker meg best når jeg gjør det enkle og beholder roen”.*

Bent opplever i likhet med Anders, at trenerne liker best når han utfører de enkle oppgavene og beholder roen. Igjen foreligger det et ytre press, samtidig som behovet for autonomi ikke blir ivaretatt. Bent har gjennom årene som spiller merket forskjell på hvordan det er å bli favorisert, til og ikke blir favorisert av treneren.

*”I ca. hele mitt liv har jeg vært favoritten til treneren, så da har jeg gjort enkelte ting uten å få kjeft. Jeg har blitt mer straffet i år, så da tar jeg ikke like store sjanser”.*

Ut ifra Bent sitt utsagnet, kan det tolkes at hvis man er en favoritt, så kan en gjøre kreative påfunn og komme unna med det. Videre så forklarer han at han har endret sin atferd dette året. Nå tør han ikke å være like kreativ og ta sjanser, på grunn av frykten for å bli straffet. Trenerne benytter seg av ulike metoder for å vise sin mening om Bent sine ferdigheter.

*”Hvis du ikke har perioden din, så blir det jo mer tyn og at dette ikke er gøy lenger. Så da får jeg beskjed om at jeg må bytte spillestil. Trenerne sier det ikke direkte, men han henter til det fordi.... spiller aldri undertall, alltid spilt i power-play. Det har blitt til at jeg ikke er fornøyd”.*

I lys av Bent sin fortelling, kan det virke som de tre behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet blir hindret (Ryan & Deci, 2000). Han får ikke ta egne valg, i forhold til hans spillestil når trenerne signaliserer at han er best når gjør oppgavene på deres måte. Det kan virke som at han har blitt delegert enkle oppgaver, på bakgrunn av kompetanse og manglende ferdigheter til å gjøre ting annerledes. I forhold til tilhørighet kan de foreligge mangel på trygghet og omsorg fra treneren, som igjen kan føre til at han blir demotivert for å spille. Begge er enige om at de ikke har fått vist det beste av seg selv.

*”Man får ikke vise det man egentlig er god til. Dem vil at vi skal spille på en bestemt måte”.*

### 5.3.4 Miljøet

Vi ser at miljøet er utrolig viktig for mestring og utvikling. Ishockey er kjent for å ha et ganske annerledes miljø enn mange andre lagidretter på godt og vondt. Miljøet kan være avgjørende for en spillers deltagelse og motivasjon. Elitespillerne Anders, Bent, Casper og David forteller om de positive og negative siden ved miljøet, som preger deres hverdag. For David er det sosiale aspektet viktig i ishockey.

*”Det går på det sosiale, skole, toppidrett og litt andre faktorer, og at det er gøy”*

Casper er veldig fasinert av idretten og miljøet som ishockey kjennetegner:

*”Jeg føler det er en kul sport, kult miljø på sitt beste. Det er kult å gjøre det bra. Når vi vinner, det er kule treninger, gutta er glade. At alle er kompisser og driver i samme retning”.*

David nevner det sosiale som en viktig faktor i miljøet, som beskrives gjennom behovet for tilhørighet i selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985). Han går toppidrett på videregående, med satsning på ishockey. Det kan derfor tolkes som at miljøet også er etablert på skolearenaen. David påpeker at ishockeymiljøet er gøy, noe som kan være avgjørende for hans indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Ifølge studiene gjort på frafall, viser majoriteten til mangel på gøy som årsak til frafall (Armentrout & Kamphoff, 2011; Calvo et al., 2010; Gould et al., 1982). Casper trives også godt med ishockey og beskriver miljøet på sitt beste når alle gjør det bra. Når de vinner kamper, guttene er glade og alle driver i samme retning. Casper sin beskrivelse av de positive sidene og gleden med ishockey, har en innvirkning på hans motivasjon og interesse for idretten. Igjen kan behovet for tilhørighet trekkes inn i forhold til det at alle er glade og alle trekker i samme retning. Det er tydelig at fellesskapet og lagfølelsen verdsettes høyt

hos Casper, som igjen er et viktig moment for miljøet. Hvis vi refererer til sitatet ”Kult miljø på sitt beste”, så kan vi stille spørsmål rundt hva/hvis miljøet ikke er på sitt beste? Hvordan er følelsen da? Casper forteller noen av miljøets negative sider som til tider kan legger demper på det positive miljøet:

*”Det har blitt slengt meldinger og du føler at fy faen skulle ønske han ikke var her eller at ikke jeg var der”.*

David følger opp med:

*”Det er noen som spesielt melder mye, men føler det ikke som mobbing, men mer sånn er det. Seniorene melder på oss juniorene”.*

Både Casper og David er samstemte rundt at meldinger i negativ forstand påvirker miljøet. Negative tilbakemeldinger ifølge SDT, vil kunne hindre menneskers opplevelse av indre motivasjon. Det kan igjen indikere til et kontrollerende miljø, hvor medspillere eller trenere kommer med kontrollerende tilbakemeldinger i form av trusler. I forhold til utsagnet over, kan det tolket som at ishockeymiljøet har en vis grad av hierarki, der senioren regjerer på toppen og ser ned på de som er på junior nivå. Det kan tenkes at alle de ulike ishockeymiljøene, har sin egen kultur på hvordan det skal være i en klubb. David ser seg noen ganger lei av seniorkulturen, men kulturen er bygd opp slik. Holdningen er at enten får man akseptere at det er slik, eller så får man slutte.

*”Føler at den senior kulturen tar av litt mye. Veldig sånn at senioren regjerer og juniorene i bunn. Blir veldig lei av å blande saft men det er jo greit fordi det er en del av kulturen. ... mye meldinger så blir det litt slitsomt”.*

Den fortellingen kan indikere på at når en utøver har lyktes med å spille seg inn på seniorlaget, så har han/hun plutselig fått litt høyere status og kan komme med negative

bemerkninger til juniorspillere. Selv om dette er kulturelle normer og det forventes at junior hockeyspillere takler disse bemerkningene, så kan det overtid påvirke motivasjonen når en jevnlig blir ”meldt” på. Det kan tenkes at David ønsker mer tilhørighet med seniorenene, ettersom de spiller i samme klubb. Det tolkes som at David har et ønske om at de ikke skal se på hvert lag som adskilt. Anders og Bent er enige om at ishockeymiljøet er unikt i forhold til andre idretter og lag. Begge opplever miljøet på godt og vondt, men de går ikke inn på detaljene rundt ordenes mening. Anders forteller:

*”Det er et spesielt miljø hvis du sammenligner det med andre idretter og kanskje andre hockey miljøer. Så er det ganske unikt. Men det går begge veier føler jeg. Det er mye ting som ikke burde vært her. Det tar jo også med seg mye glede og moro”.*

Bent forteller:

*”Jeg føler det er veldig mye av og på, det har litt å si fra sesong til sesong om hvordan det skal være.... hvis du sammenligner med andre lag, så høres det ut som vi har et ganske annerledes miljø.... Innimellom er vi superseriøs og andre ganger driter vi i alt”.*

Uten å vite nøyaktig hva som ligger bak ordene, kan det sies at opplevelsene er varierende hos Anders og Bent. Som tidligere ishockeyspiller kan jeg fortelle mange ulike årsaker til hvorfor miljøet noen ganger er bra og dårlig fra mitt perspektiv. Alle som har drevet idrett kan sikkert kjenne seg igjen og dra noen slutninger til hvorfor miljøet er flytende. Det er kanskje det som er spennende med å være i miljø der det oppstår ulike hendelser som gir deg de gode minnene som du tar med deg videre.

### **5.3.5 Vinn eller tap**

Når det kommer til kamper, ligger det et høyt press på spillerne. De skal prestere maks og alt handler om å vinne. Både Anders, Bent, Casper og David kjenner godt til disse

forventningene. De forteller hvordan vinn og tap har en påvirkning på laget. Frykten for å gjøre feil kan være avgjørende i ishockey, med tanke på idrettens intensitet, fart og fysikk. Spillerne opplever å benytte seg av triks for å unngå kjeft eller ødelegge for laget. På bakgrunn av dette, vil historiene fra alle spillerne medberegnes grunnet tematikken og følelsene som kommer frem. Bent har i denne perioden følt seg usikker på om han skal fortsette:

*”Jeg kan innrømme at i år har det vært en periode hvor jeg ville slutte. Kanskje ikke slutte, men hvert fall bytte lag fordi jeg har ikke likt meg i ... den lille perioden.”*

Bent forteller videre:

*”Det var jo at jeg fikk alltid skylda for ting som skjedde på isen og jeg ble veldig ofte skjelt ut av trenerne, uten at de kanskje mente noe vondt med det. De tok meg hver gang, så jeg følte det ble litt mye... .Det er veldig mye oppturer og nedturer. Noen ganger så føler du at du har lyst til å slutte, men så kommer det hjemme ifra mamma og pappa, om at nå må du tenke deg igjennom, er det virkelig vits å slutte siden dette er en periode som snart går over igjen”.*

Her kommer den kontrollerende treneren frem igjen, som ifølge SDT vil hindre Bents behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Når han hele tiden opplever å få negative tilbakemeldinger vil indre motivasjon bli hindret. Bent er et godt eksempel her, som forteller at han har vært demotiver og hatt ønske om å slutte grunnet mye kjeft. Han søker støtte hos mor og far som i SDT, kan ses i sammenheng med autonomi støtte. Anders forteller at han opplever den samme kritikken fra treneren, og at han har stilt seg spørsmålet om det er noe hensikt å fortsette;

*”Som oftest kommer det i kampsituasjoner hvor man ikke får til ting eller ikke får spille. Noen ganger får man høre det nok, så da begynner man å*

*tro på det trenerne sier at du ikke er god nok. Da føler jeg at det ikke er noe vits å holde på”*

De negative tilbakemeldingene kan påvirke Anders sin indre motivasjon i stor grad, når tilbakemeldingene fra treneren går på hans kompetanse (Ryan & Deci, 2000). Vurdering om å droppe ut, samsvarer med studier på frafall som viser til treneren som en mulig årsak (Delorme, Chalabaev & Raspaud, 2011; Molinero, Salguero & Tuero, 2006). Anders har kjent mye på de høye forventningene til treneren og har begynt å benytte seg av ulike metode for å slippe de negative tilbakemeldingene.

*”Det har som regel vært trenerne som har stilt mye krav, men jeg stiller også høye krav til meg selv. Når jeg føler jeg er dårlig så har jeg noen ganger tenkt meg selv fordi jeg føler at jeg gjør ikke nok for laget.... , har kortet ned på byttene bevist og gjort minst mulig. Jeg føler meg dårlig og vil ikke ødelegge. Jeg er veldig glad i de gutta jeg spiller med, men driter i litt i hvordan det går med meg. Jeg har veldig lyst til at laget skal vinne, så hvis jeg føler at det er best for laget, at jeg slutter, så gjør jeg det”.*

Ut ifra Anders utsagnet over, kan det se ut som at treneren har hatt et høyt resultatfokus over en lengre periode. Denne holdningen kan ha vært med på å påvirke Anders adferd til å bli mer egoinvolvert. Det kan se ut til at i kamper, der Anders føler han ikke strekker til, trekker seg unna for å ikke ødelegge for resten av gruppa. Årsaken til denne tankegangen, kan tyde på at Anders føler manglende kompetanse i noen situasjoner. Han velger derfor en tilbaketrukket taktikk, for å unngå skyldfølelse når det går dårlig. Slik tankegang fra spillere, kan tyde på at man har en trener uten noe særlig autonomistøtte. Videre er Anders veldig knyttet til sine lagkamerater, som nettopp viser behovet for tilhørighet, der det viktigste er at de lykkes.

David nevner opplevelsen av tap som ganske merkverdig på stemningen i garderoben:



*”spesielt den perioden vi tapte mye kamper, var det veldig dårlig stemning i garderoben. Da var verken artig å være på isen, og det var demotiverende... i garderoben. ... da var det den følelsen at jeg ikke ville være her nå” .*

Når resultatene uteblir over tid, så kan dette påvirke spillernes velvære. Det kan virke som det oppstår en mengde med negative tilbakemeldinger både fra medspillere og treneren etter kamp. Følelsen David beskriver, om at man ikke har lyst til å være der lenger, kan komme av et kontrollerende miljø, der forventningene og kravene er for høye. Casper har også opplevd lignende situasjoner og har vært på tanken om å avslutte sin hockeykarriere:

*”Det går veldig mye på om vi vinner eller taper. Det kan bli veldig mye drittstenging innimellom. En annen ting som har vært demotiverende er å dra på kamper ... når jeg ikke har fått spille. ... da er spørsmålet om jeg skal gidde å fortsette eller å slutte”.*

Han er enig med David om at vinn og tap har sin påvirkning på laget. Videre at de negative tilbakemeldingene har innvirkning på den indre motivasjon. Som tidligere nevnt, så legger disse spillerne av masse tid og energi til ishockey, så når de da ikke får spille kamper, kan det gi dem en følelse av å ikke være gode nok (at dem ikke har nok kompetanse). David kjenner også på det å bli straffet når de taper. Han forteller at selv om de møter et bedre lag og taper, så blir de straffet.

*”... taper en kamp er det alltid misnøye og treneren blir misfornøyd med oss og da blir det mer skating. Hvis vi har tatt i alt vi kan og taper mot et bedre lag og bli straffet så føler jeg det er feil. Gi oss skating og si vi trenger det istedenfor å si at vi ikke er bra nok”.*

Vi ser at treneren bruker en form for straff, når det oppstår dårlige resultater. Det kan virke som at det stilles for store krav, i forhold til deres kompetanse. Tryggheten til treneren, hindres av hans kontrollerende atferd. Dette kan påvirke utøvernes psykologisk velvære og indre motivasjon. Den dårlige stemningen som oppstår etter tap, påvirker hele laget. Videre vil spillere som hospiterer (midlertidig opprykk) opp, kunne oppleve utfordringer.

*”... sure folk på treninger som sutrer og klager. En spiller som først kommer opp gjør et feilpass og får kjeft, ... blir dårlig stemning. Når spillerne er sure påvirker dette treneren, men jeg tror han er mest sur, så det påvirker oss igjen.*

### **5.3.6 A-laget**

Gjennom årene utvikler ishockeyspillere seg både fysisk og psykisk, hvilket kan bety at forventningene øker i tråd med nivået. Spillerne får muligheten til å spille en årsklasse opp, som avgjøres av hvilket ferdighetsnivå de er på. Det å kunne trene med A-laget, er et ønske mange utøvere har, men muligheten for å ta steget opp er ofte vanskeligere enn det man tror. Anders og David som begge spiller på U20, hadde et mål om å spille seg inn på A-laget. Problemet er at de mange treningstimer som de har lagt ned, ikke har gitt det ønskede resultatet. Anders forteller sin versjon av hans tilfeldig endring av tankegang mot å spille på a-laget. Anders sier følgende:

*”Det var en tanke, men ikke nå lenger. Man får jo andre planer når man er 18 i forhold til studier, så det er ikke sikkert man vil ofre det for å spille seg inn på a-laget”.*

Anders forteller videre:

*”Det er trangt om plassene, så ofte er det en følelse på at det bare ikke har gått på ferdigheter, men også litt på trynefaktor. Hvor godt man blir likt eller ikke”.*

Anders har tydelig mistet motivasjon til å spille seg inn på A-laget. Som han indikerer videre, så velger han å prioritere mer på skolearenaen enn å ofre tid på noe han ikke anser som oppnåelig lenger. Å spille seg inn på toppnivå er tøft. Der må man konkurrerer mot de beste om de få ledig plassene. Til syvende og sist er det spilleren med høyest ferdighet som trekker det lengste strået.

Når utvalget går på ”trynefaktor”, der den som er mest likt blir valgt, kan dette gi flere utfordringer. Da må utøveren i større grad tilpasse seg og endre sin atferd etter trenerens ønske. Den indre motivasjonen og viljen til å utvikle sin kompetanse, kan i denne sammenheng ses på som mindre viktig. David har vært på en trening med senioren i sin klubb, men har forstått at han ikke er god nok. Videre er det flere som konkurrere om de samme plassene (back) på hans lag. David forteller:

*”...veldig stor forskjell på ferdigheter og så er ikke jeg den beste backen, ... mange i køen foran meg. ... trent engang med dem og er ikke i nærheten av å få spille”.*

David har tidligere hatt en indre interesse til å spille hockey på det høyeste nivået i Norge, men har innsett at det er flere backer på laget, som innehar høyere ferdigheter (kompetanse) enn han. Ser vi på SDT, så har den manglende følelsen av kompetanse, muligens ført til at David har blitt demotivert og har lagt denne drømme på hyllen. David nevner også andre årsaker til at det kan være vanskelig som ung utøvere og komme inn på A-lags toppen. David forteller:

*”... det å hente inn for mange fra utlandet eller fra andre klubber, istedenfor å hente opp yngre spillere som er gode nok ....., synes jeg er ganske dårlig. Man utvikler jo egne spillere”*

David føler tydelig at det er feil å hente inn spillere fra utlandet og rivaliserende klubber. Han mener at hvis ikke klubbens intensjon er å fostre og utvikle sine egne

spillere, så sender de et dårlig signal til klubben og til sine egne spillere. Hvis trenere og ledelse velger å hente inn spillere utenfor egen klubb, kan dette signalisere at klubbens egne utøvere ikke er gode nok.

For Bent og Casper som spiller i U18, så har de både tanker og følelser rundt det å spille opp. Selv om de skal innom U20 som første steg mot a-laget, så ser de også utfordringene med å ta steget opp. Bent som er en ambisiøs spiller har vært innom tanken på å skifte klubb for å utvikle seg videre til å få en sjanse om å spille i Get ligaen. For å få mulighet må man utvikle seg og få hjelp til utvikle større kompetanse. Bent føler han ikke får nok oppfølging i sin utvikling og har derfor begynt å vurdere andre muligheter. Bent forteller:

*”Føler at trenere bare plukker noe spillere som de velger å følge opp og ikke bryr seg om de andre, så da har jeg følt at jeg må dra til et annet sted for å utvikle meg”.*

Vi vet som tidligere nevnt, at mangel på oppfølging kan føre til hindring av behovet for tilhørighet.

## **5.4 Avslutning**

### **5.4.1 Ishockey som egenart**

Ishockey blir i dag sett på som verdens raskeste lagidrett (Flik, Lyman, & Marx, 2005) og det er et av de mest komplekse lagidrettene. Det stilles derfor store krav til styrke, utholdenhet, teknikk, taktikk, koordinasjon, hurtighet og bevegelighet. Samspillet eller samhandlingen, vil kunne være avgjørende for prestasjonene i ishockey. Et av kjennetegnene i ishockey og som nesten alle spillere vil nevne, er garderobemiljøet. Ishockeyspillerne er fokuserte og seriøse når de entrer isbanen, men det er i garderoben den sterke lagånden bygges og vennskap knyttes.

Anders forteller:

*”For meg er det vel det viktigste på det som skjer på isen, det er veldig gøy. Artig idrett, og alle vennene i garderobemiljøet er viktig. Det er ikke mange steder man finner det, og at man hadde noe man var god på”.*

Anders utpeker garderobemiljøet som spesielt og relasjonene til lagkameratene, som har vokst gjennom årene som aktiv spiller. Garderobemiljøet, er i følge Anders en opplevelse man ikke får kjent på andre steder. Ser vi dette i lyset av selvbestemmelsesteorien, opplever Anders at behovet for tilhørighet blir dekket. Han føler en tilknytning til andre og en sterk følelse av samhold som blir integrert i fellesskapet (Deci & Ryan, 1985). For Anders var det også viktig at man var god på noe, som kan refereres til behovet for kompetanse (Ryan & Deci, 2000). Det kan tolkes at Anders opplever å mestre utfordringer han møter idretten, som bidrar til selvsikkerhet og en indre motivasjon. I sitatet forteller Anders at det viktigste er det som skjer på isen, men hva mener han med det? Anders forteller:

*”Dette er en sport med flere elementer som er viktig. Det er mye teknikk og det er så mange ting man kan jobbe med og bli bedre på. Det har alltid vært kult, men har også sine ulemper som gjør det vanskelig å bli god, men det er nok den idretten som har passet meg best”.*

Ishockey er en kompleks idrett og Anders sikter til alle de ulike elementene idretten består av. I følge SDT vill spillere søke utfordringer som kan videreutvikle og øke deres kompetanse igjennom optimale utfordringer (Deci & Ryan, 1985, 2000). Anders kan gjennom disse utfordringene oppleve en indre motivasjon der han søker etter vekst og utvikling. Det er kanskje en årsak til at Anders nevner utfordringen med å bli god. I likhet med Anders, snakker Bent varmt om garderobemiljøet og om hvor unikt miljøet er, men for Bent er det også viktig at man har det gøy på isbanen:

*”Det aller viktigste er at du først har det gøy med det du driver med og at du kan stå opp å glede deg til å dra på trening. Hvis du lykkes blir det automatisk mer morsomt og drive med den idretten. ..., det viktigste er å ha det gøy og ...garderobemiljøet, det er noe helt unikt som du ikke finner andre steder”.*

Bent er veldig opptatt av at ishockey skal være artig å drive med, og at gleden for å dra på trening er tilstede. Ordet ”gøy” er vanskelig å beskrive fordi det kan være så mangt. Det vi vet er at mangel på gøy var representativt for de fleste studiene for frafall, men årsaken til hva som hindret gleden var ikke beskrevet. Når Bent mestrer en teknikk eller utfordring, opplever han idretten som artigere å drive med, som kan indikere at utfordringer blir tilrettelagt for å øke kompetanse. Bent avslutter med:

*” Når jeg slutter med hockey så tror jeg at jeg kommer til å huske veldig godt garderobemiljøet, for til tider er det sinnsykt bra og andre ganger et helvete på jord.”*

Det er veldig tydelig at i garderobemiljøet så skapes det minner, slik som Bent beskriver det. Det kan tolkes som en gruppe av individer som har knyttet sterke relasjoner seg imellom og at følelsene er preget av ulike hendelser. Behovet for tilhørighet kan være sterkt integrert i laget når man gjennom perioder kan oppleve fremgang og motgang.

#### **5.4.2 Utvikling**

I forhold til utøvernes individuelle utvikling, er det flere faktorer som spiller inn, når det kommer til treninger, kamper, treneren, det sosiale, tilbakemeldinger og organisasjonsstrukturen. De nevnte faktorer kan legge styring for motivasjonsadferden til utøvere. På hver sin side finner man positive og potensielle utfordringer til spillernes motivasjon. For Casper og David finnes det positive og negative deler av ishockey som er basert på deres oppfatning. De har tidligere nevnt at negative tilbakemeldinger,

kontrollert trener og det å ikke bli valgt ut i kamp, som negative opplevelser som har påvirket deres motivasjon. Videre opplever David tilhørigheten til laget, som har vært en viktig del av hans utvikling. Han nevner også effekten av å trene og spise riktig, for å kunne yte maks innen idretten. David forteller:

*”Lærer å utvikle seg sosialt med andre, ... kommer inn i en gruppe og lærer å omgås med andre. Så er det ... trening og holde seg i form. Lærer bra om kosthold ... viktig fremover”.*

I følge SDT belyses tilhørighet som et viktig behovskriterium. Deci og Ryan (2000b) beskriver behovet for interaksjon med andre, som viktig. Den må tilfredsstilles i stor grad for å kunne oppnå indre motivert adferd. I interaksjon med en gruppe, lærer man å kjenne og omgås med individer, som felles skaper en kultur med normer og verdier. I denne kulturen eller gruppen har man en overordnet person, som styrer treningene og legger til rette for at alle spillere får oppfølging og tilbakemeldinger i deres utvikling. Casper er en spiller som jobber knallhardt og legger ned mye tid til ishockey og som har opplevd at trenere noe ganger gir mer oppmerksomhet til enkelte spillere enn andre. Casper forteller:

*” ... Det var 4-5 stjernespillere som fikk all oppmerksomhet og tilbakemeldinger hele tiden, mens vi andre ble ikke snakket til”.*

I følge SDT kan dette knyttes til kompetanse, med at trenerne har systematisk valgt ut de spillere de mener har ferdighetene for å lykkes. Når Casper opplever og ikke bli sett eller å ikke få tilbakemeldinger, kan dette hemme hans kompetanse. Her kan vi trekke frem manglende tilhørighet, hvor spilleren ikke får nok oppmerksomhet og følelse av trygghet ovenfor treneren. Både Casper og David trekker frem en spesiell trener, som de ser opp til og mener har kompetanse og kunnskap rundt spillernes utvikling. David forteller:

*” Treneren studerer kamper, viser oss video og... legger opp treningene ut ifra hva vi må trene på. Han legger bra opp...på hvordan utvikle deg som hockeyspiller”*

Ut ifra dette utsagnet, kan det tyde på at denne treneren ser hver enkelt spiller og legger opp treningene i forhold til spillernes kompetanse. Samtidig bruker treneren et viktig verktøy, for å forbedre utøvernes kompetanse. Han benytter seg av video som feedback. I SDT perspektiv kan det virke som at treneren legger til rette for å øke spillernes kompetanse gjennom øvelser, med hensikt på tilrettelegge for utfordringer som spillerne kan mestre. Casper opplever at denne treneren er kompetent og han merker forskjell på denne trenerens opplegg for øktene, i motsetning til andre treningsøkter, som for Casper ikke er like bra.

Casper forteller:

*”Mye mer statiske øvelser på det andre laget, ved pasning og skudd så det blir ganske kjedelig”*

Casper viser tydelig en mindre motivasjon i forhold til treningsøktene og han får ikke nok utfordringer tilpasset sin kompetanse som er i tråd med SDT. Spillerne legger ned mye trening for å utvikle seg selv og inn mot kamp ligger spenningen å venter på hvem som skal spille. Under kamper blir det gitt direktiver fra trenerne rundt hvilke rekker eller spillere som skal ut å prestere. I kampsituasjon kan det fort skje uventede forandringer, ved å få for lite spilletid, noe som nettopp Casper har fått kjenne på.

### **5.4.3 Hvis dere var trenere hva vill dere gjort for å forhindre frafall?**

Gjennom årene som ishockeyspiller gjør man seg både positive og negative erfaringer. Spillere opplever forandringer og utfordringer etter hvert som de blir eldre, fra lek og moro til seriøsitet og konkurranse. Videre skjer det utskiftninger av trenere med annerledes filosofi og nye spillere som kommer inn. Treningene øker i volum og kampene bærer et sterkt preg av vinnerkultur. Det blir ilagt høyere forventninger på



spillere og trenere. Hvordan kan treneren/klubben tilrettelegge for motivasjon og utvikling av fysiologiske og psykologiske ferdigheter? Utøvere ønsker å bli ivaretatt, gjennom oppfølging og gjennom nyttige tilbakemeldinger både i trenings- og kampsammenheng. I en avslutning av denne delen, vil spillernes egne refleksjon og tanker trekkes frem for å belyse områder som har et mulig forbedringspotensialet. Anders, Bent, Casper og David har ytret sin mening. Anders forteller:

*” Det er vanskelig å være trener, mye som skal komme riktig, Bevare spillere er en ting men å få frem talentene. Skulle jeg blitt trener så hadde jeg knekt under presset.” (latter)*

Bent forteller:

*”Enig med Anders. Høres vanskelig ut å være trener, for du må sørge for at alle har det bra. Det stilles jo høye krav fra deg og opp”.*

Både Anders og Casper er enige om at trenerrollen kan være kompleks. Skal vi tro Bent i sin uttalelse ”det stilles jo høye krav fra deg og opp”, så kan presset fra klubbens ledelse påvirke trenerens stil. Dette kan kanskje forklare hvorfor treneren inntar en mer kontrollerende atferd ovenfor sine spillere. Hvis det er slik at det foreligger et press på treneren om å dyrke stort talent blant utøverne, kan det forklare årsaken til problemområdet, som er nevnt tidligere av utøverne. I SDT perspektiv snakkes det om ytre press, som kan medvirke til det ytterligere presset på utøverne. Anders forteller videre:

*”Være åpen for at alle skal utvikle seg og prøve nye ting. Sette krav og være streng på de områdene som finnes. Ta seg tid til å gjøre jobben skikkelig..... at man ikke går inn halvveis. ... Det er ekstremt viktig, men ikke bare for å vinne kamper, men får å skape ishockeyspillere.”*

Det kan tolkes som om Anders ønsker seg et autonomistøttende miljø, der det er mulighet for å utvikle sin ferdigheter på en kreativ måte. Videre mener han det er viktig at det stilles krav og at man er dedikert hundre prosent til ishockey. Det kan ses i sammenheng med oppgaveorientering, der det handler om å utvikle seg som ishockeyspiller gjennom og mestre. Anders mener det ikke bare handler om å vinne kamper, som ifølge Deci og Ryan (2000) viser til indre motivasjon til å øke egen kompetanse. Videre ser vi at David og Casper er mer opptatt av det sosiale aspektet med ishockey:

*” Holde på med noe gøy, og ikke være altfor seriøs hele tiden. Ikke favorisere spillere, at alle blir sett like mye og ... det sosiale, passe på at det er en bra sosialkultur. Det som er bra er å gjøre noe sosialt sammen”*

Casper forteller:

*”Det med alle skal få like god oppfølging og at alle får spilletid og at det er bra være her, at ingen gruer seg for å dra på trening. At ingen blir ertet eller mobbet i garderoben og at alle har det artig”.*

For både David og Casper er den sosiale delen av idretten viktig, skal vi tro deres utsagn. Begge er tydelig opptatt av tryggheten i miljøet, hvor alle skal oppleve gleden med ishockey. I SDT vil behovet for tilhørighet være reelt for disse utøverne (Deci & Ryan, 2000). Det kan tolkes som de opplever for mye seriøsitet, som ifølge Wall og Cote (2007) kan være en mulig årsak til frafall.

## 6. Avslutning

### 6.1 *Generell diskusjon*

Hovedmålet med studiet, var å undersøke hvilke ishockeyspillere som sto i fare for frafall. Gjennom bruk av spørreskjemaet SIMS (Kilde), kunne jeg avdekke spillernes motivasjonsadferd og forhåpentligvis registrere de som befant seg i kategorien ytre regulert og demotivert. Denne metodiske tilnærmingen gjorde at jeg kom et steg nærmere hovedmålet. Ettersom disse spillerne igjen ble valgt ut til videre deltagelse, for å avdekke de ulike årsakene til deres adferd og motivasjonsmangel. Nærmere bestemt var denne studiens intensjon, å se på relasjonen mellom støtte av behovene, hindring av behovene, selvbestemmelse, mulig frafall og videre deltagelse hos junior eliteishockeyspillere.

Selvbestemmelses teorien (SDT) til Deci & Ryan (1985;2000), skiller mellom tre ulike psykologiske behov (autonomi, kompetanse og tilhørighet), for å forstå menneskers motivasjon. Behovene er ifølge SDT avgjørende for psykologisk vekst og livsglede (Ryan & Deci, 2000). Disse behovene må igjen bli oppfylt, for at utøvere skal kunne oppleve optimal motivasjon og effektiv funksjonalitet. I denne studien ble SIMS anvendt som metode for å registrere spillernes motivasjonsatferd. Basert på Deci og Ryan (2000) sitt motivasjonskontinuum, kunne spørreskjemaet identifisere spillere som befant seg i et autonomistøttende eller kontrollerende miljø. Måleinstrumentet (SIMS) fungerte greit, basert på antall deltagere i undersøkelsen. To av lagene skilte seg spesielt ut ifra besvarelsen av SIMS og på denne måten kunne jeg kartlegge utøvere i kategorien kontrollert motivasjon. Disse utøverne ble selektert til videre deltagelse i undersøkelsen, for å ytterligere besvare mine hypoteser.

I de påfølgende intervjuene ble det avdekket signifikante signaler til hvorfor utøverne opplevde en manglende motivasjon og hvilke hendelser som hindret de psykologiske behovene.

### **6.1.1 Støtte og hindring av de psykologiske behovene**

Sosiale kontekster kan ifølge Deci og Ryan (2000) tilrettelegge eller hindre opplevelse av indre motivasjon. Deci og Ryan (1991) skiller mellom to ulike miljøer i denne sammenheng, det autonomistøttende og det kontrollerende. Videre vil de to ulike miljøene ha innvirkning på selvbestemmelse, utvikling og psykologisk funksjonalitet i den grad de støtter eller hindrer individers psykologiske behov. I følge Hagger og Chazisantis (2007), så vil ikke miljø kunne skape motivasjon, men miljø kan bidra til å vedlikeholde eller hindre motivasjon.

I dette studiet viste det seg at kravet om selvbestemmelse, ikke ble dekket. Resultatene fra intervjuene viste blant annet til trenerens kontrollerende atferd som en utfordring, da det hindret behovet for kompetanse og autonomi. Det ble trukket frem ulike faktorer ved miljøet som ytterligere hindret behovet. Trenerens bestemte instruksjoner på spillermetode/stil hos hver enkelt spiller, var en av årsakene til hindring av kompetanse og autonomi. Spillerne opplevde denne instruksjonen som frustrerende. De følte den var direkte rettet mot deres ferdigheter, samtidig som de fikk en følelse av at de ikke fikk mulighet til å velge å prøve nye ting, for å utvikle seg.

Behovet for autonomi var negativt assosiert med et kontrollerende miljø. Spillernes egne valg angående spillestil og kreativitet, ble ikke ivaretatt av treneren i enkelte av spillernes opplevelse. Det kan virke som disse trenerne ikke tillater spillerne til å reflektere rundt egne praksis og utvikling. Behovet for kompetanse og autonomi vil da bli hindret, som følge av trenerens kontrollerende atferd. Spillere nevnte også tap i konkurransesammenheng, som sterk sammenheng til hindring av behovene. Tap av kamper medførte kontinuerlig negative tilbakemeldinger til spillerne, noe som hindret behovet for kompetanse. Følelsene spillerne opplever, hindrer dem til å nå full selvbestemmelse. De forteller at de har en manglende opplevelse av tilhørighet, fordi deres behov for å føle trygghet og støtt til deres trener, ikke er blitt ivaretatt, snarer tvert i mot.

Resultatene samsvarer med selvbestemmelses teorien, i forhold til at det er nødvendig å tilfredsstille de psykologiske behovene: autonomi, kompetanse og tilhørighet, for at selvbestemt motivasjon skal kunne oppnås eller opprettholdes (Deci & Ryan, 2000). I motsatt tilfelle, ser vi at behov som ikke blir dekket eller blir hindret, så vil autonom motivasjon svekkes (Deci & Ryan, 2008; 2000). Autonom motivasjon kan blant annet fostres i sosiale kontekster, der behovet for tilhørighet blir støttet. Det vil si i kontekster der individet føler trygghet og samhold (Deci & Ryan, 2000).

### **6.1.2 Selvbestemmelse og videre deltagelse**

I følge SDT diskuteres det rundt kvaliteten på motivasjon, som kan ha effekt på deltagelsen hos eliteutøvere (Deci & Ryan, 2000). Desto mer selvbestemt motivasjon, jo større sjans er det for å fortsette med ishockey. Junior elitespillerne opplevde samholdet i gruppen som unikt, som dekker behovet for tilhørighet i SDT. Utøverne ønsket flere konstruktive tilbakemeldinger på egen prestasjon for videreutvikling av egne ferdigheter. Trenerens kontrollerende adferd hindret behovet for autonomi som resulterte til manglende valgfrihet rundt egen rolle og spillemåte. Spillerne opplevde høyt press med å være i et prestasjonsklima, der det å vinne kamper var av stor betydning. Deci og Ryan (2000) mener tilhørighet spiller en mindre rolle i vekst og utvikling, i forhold til behovet for autonomi og kompetanse. Videre utgjør autonomi og kompetanse en sterke relasjon til indre motivasjon og videre deltagelse. I et studie av Hodge og kolleger (2009) rapporterte utøvere fra 51 ulike idretter, autonomi og kompetanse som sterke prediktorer for videre deltagelse. Alvares med kollegaer (2009), rapporterte en signifikant relasjon mellom behovene, selvbestemt motivasjon og videre deltagelse.

## **6.2 *Praktiske implikasjoner***

Fra denne studien kan trenere og klubber ta med seg viktig kunnskap inn i sitt arbeid med barn, unge og voksne i idretten. Det ligger potensielle utfordringer i miljøet som kan bidra til manglende motivasjon som kan lede til tidlig frafall. Noen viktige momenter vil presenteres kort.

Motivasjon er en term som ofte blir brukt for å beskrive menneskets interesse for å starte med en aktivitet eller å gå løs på en oppgave. I følge Deci og Ryan (1985;2000) kan en utøvers motivasjon styres av indre eller ytre faktorer. I denne studien trekkes vinn og tap av kamper opp som en hendelse som påvirker spillernes motivasjon. En eventuell mulighet er å flytte fokuset fra tap og til hvilke utfordringer vi kan jobbe med for å forbedre spillet vårt.

En annen utfordring som møter spillerne, er veien videre etter U20 nivå. Sjansen for å spille på klubbens seniorlag, er vanskelig når mange spillere kjemper om få plasser. Den indre interessen for å spille ishockey, kan endres på dette tidspunktet, fordi muligheten for videreutvikling ikke er tilstede. To ulike utfordringer kan oppstå i denne sammenheng. Spillere kan forlate klubben til fordel for en annen klubb, eller de slutter for å prioritere andre interesser. En mulig løsning kan være å tilrettelegge for fast hospitering.

Spillerne føler lite utvikling i kamper når det har blitt gitt konkrete instruksjoner fra treneren på spillestil. Hvis de utfører ting i kamp som treneren ikke har gitt beskjed om, får de negative tilbakemeldinger. Spillerne vil da ikke spille for egen glede, men for å glede treneren, som kan bety at motivasjonen blir kontrollert av treneren. En strategi kan være at treneren inkluderer spilleren i en dialog, hvor spilleren får mulighet til å ta valg rundt egen utvikling. I følge Deci & Ryan (2000) er behovet for autonomi viktig for den indre motivasjonen.

I treningssituasjoner føler spillerne mangel på tilbakemeldinger rundt egen prestasjon. Konstruktive tilbakemeldinger til hver enkelt spiller vil kunne øke indre motivasjon, fordi de føler seg ivaretatt og sett. Behovet for tilhørighet kan bli dekket hvis det er en god relasjon mellom trener og utøver.

For trenere og klubber vil det være verdt å ta funnene i betraktning med hensikt å bevare indre motivasjon til sine utøvere over lengre tid. Basert på motivasjonsteorien (SDT) trekker denne studien frem hendelser som hindrer muligheten for tilfredsstillelse av de psykologiske behovene.

### **6.3 Begrensninger med oppgaven**

Det er noen begrensninger med studien som bør trekkes frem. Under besvarelsen av spørreskjemaet (SIMS) kan det hende at noen av utøvere var under en dårlig periode. Dette kan ha påvirket besvarelsen i stor grad, til at dem skåret i kategorien ytre regulert og demotivert. Intervjuene ble ikke gjennomført før 14 dager etter besvarelsen stengte, som kan ha påvirket informantenes fortellinger. Det kan hende fortellingene er knyttet til generelle erfaringer gjennom hockeykarrieren, istedenfor følelsene de satt igjen med etter å ha fylt ut spørreskjemaet.

Intervjuet ble gjort med to informanter samtidig fra samme klubb, med hensikt å dele erfaringer. Spillere snakket oftest om og for seg selv, men enkelt ganger fulgte de opp hverandres svar. Det kan hende at noen av fortellingene ble formidlet med varsomhet for unngå å dele sensitiv informasjon.

En ulempe kan også være at jeg som intervjuer, har opplevd og har erfaringer fra tiden jeg selv spilte ishockey. Det er derfor en fare for at mine holdninger og meninger kan ha blitt smittet over på informantene. Det er en mulighet for at informantene kan ha forsøkt å svare "riktig", ut ifra det de tror jeg mener er riktig. Jeg kan også ha prioritert "svar", som bekrefter mine tanker og meninger og luket bort svarene som avkrefter dem. Dette er et fenomen som kalles for bekreftelsesfellen og beskrives av Tjora (2012). Det er viktig kjenne til denne, når man intervjuer, fordi en da vil være mer obs på sine holdninger og meninger, slik at man kan forhindre for mye avvik i datamateriale.

Gjennom få antall respondenter i både den kvantitative og kvalitative forskningen vil det være vanskelig å generalisere data fra studiet (Kvale, Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2009). Hensikten med dette studiet var ikke å generalisere data, men å redegjøre for mulig funn som kan bidra til praktiske løsninger. Studiets formål og innhold har blitt vektlagt, og dermed vil jeg sammenfatte dette i konklusjonen.





## 7. Konklusjon

Hovedmålet med denne studien var å undersøke hvilke motivasjonelle hendelser eller situasjoner som støttet eller hindret ishockeyspillere fra juniorelites behov.

Motivasjonsteorien SDT, ble benyttet som rammeverk for denne studien. Intensjonen var å identifisere utøverne som var i faresonen for å droppe ut og for finne ut hva som var årsaken til det. Utøvere under kategorien: kontrollert motivert, ble inkludert med videre i undersøkelsen for å avdekke hvilke spesifikke situasjoner som hindret de psykologiske behovene.

Spørreskjemaet SIMS ble brukt for å identifisere utøverne som befant seg på, kontrollert motivert (Ytre regulering og amotivasjon). I følge Wall og Cote (2007), har utøvere som befinner seg på lav motivasjonsskala en større sannsynlighet for frafall.

Utøvernes fortellinger viste til signifikante situasjoner som hindret behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Treneratferd var en av årsakene som hindret indre motivasjon hos utøverne. Negative tilbakemeldinger, prestasjonsklima, resultatfokus og kontrollerende miljø var positiv assosiert med hindring av behovet for kompetanse og autonomi.

Vinn eller tap, ble av utøverne beskrevet som avgjørende for behovet tilhørighet. Når kamper endte med seier var det en mer positiv stemning blant spillerne i motsetning til tap, som resulterte i dårlig stemning og negative tilbakemeldinger. En av årsakene til videre deltagelse hos utøverne var garderobemiljøet som ble betegnet som unikt. Det går ifølge utøverne på det sosiale, god stemning og når alle er glade og driver i samme retning.

Resultatene antyder at oppfylling av de psykologiske behovene, er viktige for oppnåelse av selvbestemt motivasjon og videre idrettsdeltagelse. Utøvere med høy indre motivasjon har større muligheten til å oppnå prestasjoner på elitenivå og ifølge Lemyre, Treasure & Roberts (2006) så er kvaliteten på motivasjon nøkkelen til suksess.



## Referanser

- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(4), 449-464.
- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination In Lavallee, D. and Wylleman, P. (ed.), *Career transitions in sport: international perspectives, Morgantown, W.Va., Fitness Information Technology, c2000, p.45-58.*;
- Armentrout, S. M., & Kamphoff, C. S. (2011). Organizational Barriers and Factors that Contribute to Youth Hockey Attrition. *Journal of Sport Behavior, 34*(2), 121-136. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=60367142&site=ehost-live>
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and the darker side of athletic experience: The role of interpersonal control and need thwarting. *Sport and Exercise Psychology Review, 7*(2), 23-27.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 215-233. doi:10.1080/17509840903235330
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(5), 545-551.
- Boiché, J., & Sarrazin, P. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout out versus maintained participation in organized sport. *Journal of sports science and medicine, 8*, 9-16.
- Butcher, J., Lindner, K. J., & Johns, D. P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior, 25*(2), 145.
- Calvo, T. G., Cervello, E., Jimenez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 677-684. Retrieved from <Go to ISI>://WOS:000283391400014
- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema, 19*(1), 65-71.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*: Springer Science & Business Media.
- 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*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*: University Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182.

- Delorme, N., Chalabaev, A., & Raspaud, M. (2011). Relative age is associated with sport dropout: evidence from youth categories of French basketball. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(1), 120-128.
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: A 25 year study.
- Ferreira, M., & Armstrong, K. L. (2002). An investigation of the relationship between parents' causal attributions of youth soccer dropout, time in soccer organisation, affect towards soccer and soccer organisation, and post-soccer dropout behaviour. *Sport Management Review*, 5(2), 149-178.
- Flik, K., Lyman, S., & Marx, R. G. (2005). American collegiate men's ice hockey an analysis of injuries. *The American journal of sports medicine*, 33(2), 183-187.
- Fraser-Thomas, J., Cote, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662. doi:10.1016/j.psychsport.2007.08.003
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. / Les raisons de l'abandon chez des jeunes nageurs de compétition. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 155-165. Retrieved from <http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=122181>  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPH122181&site=ehost-live>
- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175-213.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*: Human Kinetics.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2011). Causality orientations moderate the undermining effect of rewards on intrinsic motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(2), 485-489.
- Hodgins, H. S., & Liebeskind, E. (2003). Apology versus defense: Antecedents and consequences. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(4), 297-316.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational researcher*, 33(7), 14-26.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287. doi:10.1177/0146167296223006
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lindner, K. J., Johns, D. P., & Butcher, J. (1991). Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14(1), 3.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Márquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255.
- Ommundsen, Y. (2001). Self-handicapping strategies in physical education classes: The influence of implicit theories of the nature of ability and achievement goal orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3), 139-156.
- Ommundsen, Y., Lemyre, P.-N., Abrahamsen, F., & Roberts, G. C. (2010). Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective

- vitality: a study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3), 216-242.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2(2), 105-130.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.  
doi:10.1023/a:1014805132406
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of sport & exercise psychology*, 17(1), 35-53.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *Sport Psychologist*, 14(4), 391-409.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T., & Konttinen, N. (2013). Personal Reasons for Withdrawal from Team Sports and the Influence of Significant Others among Youth Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(1), 19-32. Retrieved from <Go to ISI>://WOS:000316918800003
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9(4), 701-728. Retrieved from <Go to ISI>://WOS:000071350400005
- Ryan, R. M., Stiller, J. D., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *The Journal of Early Adolescence*, 14(2), 226-249.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of adolescent health*, 38(6), 696-703.
- Standage, M., Duda, J. L., Treasure, D. C., & Prusak, K. A. (2003). Validity, Reliability, and Invariance of the Situational Motivation Scale (SIMS) Across Diverse Physical Activity Contexts. *Journal of sport & exercise psychology*, 25(1).
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2007). *Using Multivariate Statistics*, 5th edn. (Pearson: Boston, MA.).

- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Koestner, R. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 257.
- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical education and sport pedagogy*, 12(1), 77-87.
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989). Children's Motivation for Participation In and Withdrawal From Sport: Identifying the Missing Links. *Pediatric Exercise Science*, 1(3), 195-211. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=20752081&site=ehost-live>

# Vedlegg

## Vedlegg 1 Informasjonsskriv



---

Kim Slåtlandet

Mastergradstudent

Oslo,

30.10.2015

Norges idrettshøgskole

Til Sportslig ledelse og spillere

Infoskriv om deltaking i prosjektet:

I forbindelse med mitt masterprosjekt ved NIH ønsker jeg å gjennomføre et spørreskjema og et intervju med spillere som fortsatt spiller og de som har sluttet i alderen 16-18 år. Jeg vil derfor ha deg som spiller til å delta. Tittelen på prosjektet er: *"Hvilke årsaker fører til frafall hos unge ishockey spillere i alderen 16-18 år"*. Dette er et område som er relevant og aktuelt innenfor ishockey. Det er gjort minimalt med forskning innefor denne idretten her i Norge, noe som gjør at dere vil bidra til økt oppmerksomhet og kunnskap rundt ishockey.

Jeg ønsker å gjennomføre ett elektronisk spørreskjema med spillere i alderen 16-18 år, der noen av dere i etterkant vil bli invitert om å delta i et intervju. Dette har med hensikt å øke kunnskapen til trenere og ledelse om hvordan de kan beholde flest mulig lengst mulig i den voksende idretten. Kunnskapen vil omhandle motivasjon og hvilke årsaker

som leder til redusert motivasjon og frafall hos de unge utøverne. Spørreskjema vil ta ca 10-15 minutter og intervjuet vil komme på et senere tidspunkt og ha en varighet i ca. 1 time. Planlagt gjennomføring av intervju er i perioden november 2015.

Det er frivillig å delta i prosjektet og du kan når som helst trekke deg uten å måtte gi en nærmere forklaring på dette. Prosjektet er innmeldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Jeg som forsker er i tillegg underlagt taushetsplikt og alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Resultatene vil bli presentert i min mastergradsavhandling, som er forventet avsluttet innen slutten av mai 2016. Resultatene vil være anonyme, og skal ikke kunne knyttes til den enkelte informant eller klubb. Når prosjektet er avsluttet og innlevert vil alle lydbånd og papirmaterialet med resultat bli makulert. Ansvarlig forsker for prosjektet er Frank Abrahamsen, PhD.

Om du har nærmere spørsmål i forbindelse med prosjektet eller om noe virker uklart må du gjerne ta kontakt med meg eller veileder. Håper dette er av interesse og at du har lyst til å være med å bidra i studiet for å øke kunnskapen rundt Norsk ishockey.

Med vennlig hilsen

---

*Kim Slåtlandet*

*Email:*

*Kim\_slaatlandet\_1@hotmail.com*

*Mastergradstudent*

*Tlf mobil: (+47) 92488315*

*Norges Idrettshøgskole*

*Frank E.Abrahamsen*

*Email: f.e.abrahamsen*

*@nih.no*

*Veileder*

*Tlf mobil: (+47) 94188982*

*Norges idrettshøgskole*



## Vedlegg 2 SIMS

### Klubb

- (1)  Frisk Asker
- (2)  Storhamar
- (3)  Vålerenga
- (4)  Lørenskog
- (5)  Manglerud Star

### Kjønn

- (1)  Mann
- (2)  Kvinne

### Alder

- (1)  16 år
- (2)  17 år
- (3)  18 år

### Hvorfor spiller du Ishockey.....

Spørsmålene omhandler din motivasjon til ishockey. Svarene er rangert fra 1-7 hvor 1(samvarer ikke) og 7(samsvarer helt korrekt).

Viktig at man svarer helt ærlig siden det vil ha en påvirkning på studiet.

**1. Fordi jeg synes at ishockey er interessant**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**2. Fordi jeg gjør det for min egen skyld**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**3. Fordi det er forventet at jeg skal spille**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**4. Det er kanskje mange gode grunner for meg å spille ishockey, men personlig så ser jeg ingen**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**5. Fordi jeg synes ishockey er trivelig/behagelig**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**6. Fordi jeg tror ishockey er bra for meg**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**7. Fordi det er noe jeg bør gjøre**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**8. Jeg spiller ishockey, men jeg er ikke sikker på at det er verdt det**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**9. Fordi ishockey er artig**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**10. Fordi jeg har valgt det selv**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**11. Fordi jeg hadde ikke noe valg**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**12. Jeg vet ikke; jeg ser ikke helt hva ishockey gir meg**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)                       (2)                       (3)                       (4)                       (5)                       (6)                       (7)

**13. Fordi det føles godt å spille ishockey**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)       (2)       (3)       (4)       (5)       (6)       (7)

**14. Fordi jeg mener at ishockey er viktig for meg**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)       (2)       (3)       (4)       (5)       (6)       (7)

**15. Fordi jeg føler jeg må gjøre det**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)       (2)       (3)       (4)       (5)       (6)       (7)

**16. Jeg spiller ishockey, men jeg er ikke sikker på om det er riktig å  
fortsette**

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
(1)       (2)       (3)       (4)       (5)       (6)       (7)

## Vedlegg 3 PA

### Oppfattet kompetanse

Jeg opplever at.....

#### Jeg har god ferdighet

- (1)  Helt enig
- (2)  Litt enig
- (3)  Nøytral
- (4)  Litt uenig
- (5)  Helt uenig

Jeg klarer treningsøvelsene godt etter at jeg har holdt på med dem en stund

- (1)  Helt enig
- (2)  Litt enig
- (3)  Nøytral
- (4)  Litt uenig
- (5)  Helt uenig

Jeg er fornøyd med mine prestasjoner

- (1)  Helt enig
- (2)  Litt enig
- (3)  Nøytral
- (4)  Litt uenig
- (5)  Helt uenig

**Hvor flink synes du at du er i ishockey**

- (1)  Veldig flink
- (2)  Flink
- (3)  Ikke flink/ikke dårlig
- (4)  Dårlig
- (5)  Veldig dårlig

**Takk for din deltakelse!**

## Vedlegg 4 Intervjuguide

### Del 1: Introduksjon

Hvorfor startet du på ishockey?

Hvor lenge har du drevet med ishockey?

Hva er ditt beste minne fra ishockey?

Hva er målet som ishockeyspiller?

Hvordan ser en vanlig treningsuke ut for deg?

Hvordan er treningene strukturert?

Hvor ofte spiller du kamper?

Hvordan føler du klubben tilrettelegger for din utvikling?

Hvordan opplever du ishockey miljøet du er engasjert i?

Kan du beskrive hva som er viktigst for deg med ishockey?

### 2. Hoveddel

Hva er det som gjør at du interesserer deg for ishockey?

Hvorfor spiller du ishockey ?

Hva er det som driver deg til å forsette?

Hva slags muligheter føler du ishockey gir deg?

Finnes det situasjoner eller omstendigheter hvor du føler deg usikker på om ishockey er noe du har lyst til å forsette med?

Hva har vært avgjørende for deg til å fortsette med ishockey?

Har du noen gang følt at ishockey er det rette for deg? Hvis ja/nei i hvilke tilfeller/situasjoner

- Når er det du føler deg usikker på om ishockey er det rette valget for deg?

Har det vær tidligere stunder hvor du har tenkt tanken på å slutte? Hvis ja/nei. Hva utløste den følelsen?

I hvilke situasjoner føler du at du prestere bra og når føler du at du presterer dårlig?

Hvordan måler du dine ferdigheter?

Føler du mestring i treningshverdagen? Hvis ja, i hvilke situasjoner og hvis nei, kan du utype hvorfor du ikke opplever dette.

Hvordan synes du at du lykkes i din idrett?

Når føler du at du lykkes (trening, kamp)

Kan du si noe spesifikt om hva som frembringer den lykken?

Hvis du var trener, hva ville du gjort for å bevare så mange som mulig så lenge som mulig?

### **3 konklusjon**

Hvordan synes du intervjuet gikk?

Følte du at du fikk sagt alt du ville si?

Var det noen av spørsmålene som var upassende?

Følte du at noen av spørsmålene var misledende eller synes du jeg hadde noen som helst innflytelse på spørsmålene?

Følte du det var noen temaer vi manglet som du vil legge til?

**Tusen takk for din deltagelse! Skate**



## Vedlegg 5 NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org nr. 985 321 884

Frank Eirik Abrahamsen  
Seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole  
Postboks 4014 Ullevål stadion  
0806 OSLO

Vår dato: 02.11.2015

Vår ref: 45000 / 3 / MHM

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 05.10.2015. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 30.10.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>45000</i>	<i>Dropout blant mannlige ishockeyspillere i alderen 16-18 år?</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Frank Eirik Abrahamsen</i>
<i>Student</i>	<i>Kim Slåtlandet</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstillende kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.05.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Marianne Høgetveit Myhren

Kontaktperson: Marianne Høgetveit Myhren tlf: 55 58 25 29

Vedlegg: Prosjektvurdering

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

*Avdelingskontorer / District Offices*

*OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no*  
*TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no*  
*TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uib.no*





