

Tale Fiskerstrand Gjørtz

Hvor ble jentene av?

En intervjustudie av norske roeres opplevelse av å være i elitegruppen til Norges Roforbund

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2017

Sammendrag

Mens norske mannlige roere har tatt 52 medaljer i internasjonale seniormesterskap siden 1970, har ingen norske kvinnelige roere, med unntak av én kvinnelig parautøver, tatt medalje i et internasjonalt seniormesterskap i samme tidsperiode. Samtidig er det også relativt flere jenter enn gutter som velger å trappe ned, eller slutte med roing etter junior- og U23-nivå.

I masteroppgaven min har jeg sett på mulige årsaker til hvorfor norsk rosport har lyktes på herresiden, men ikke på kvinnesiden, og hvorfor frafallet av kvinner er relativt høyere enn frafallet av menn. Jeg har forsøkt å skaffe meg en dypere forståelse av hvordan kvinnelige og mannlige seniorroere opplever å være en del av elitegruppa til Norges Roforbund. Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000) danner teoretisk bakgrunn for utformingen av oppgavens problemstilling. Med dette som utgangspunkt ønsker jeg å belyse hvordan kvinnelige og mannlige seniorroere opplever at deres psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet tilfredsstilles eller undergraves i roforbundets elitegruppe. Jeg har også forsøkt å avdekke eventuelle ulikheter/likheter mellom kjønnene, samt miljømessige faktorer som kan påvirke eliteroernes motivasjon til å satse.

Jeg har benyttet en kvalitativ metode og intervjusamtaler til å samle inn data til dette forskningsprosjektet. Jeg gjennomførte semistrukturerte intervjuer med til sammen 6 kvinnelige og mannlige norske seniorroere, likt antall kvinner og menn.

Studien viste at perioder med kontrollerende treneratferd og prestasjonsorientert miljø tidlig på 2000-tallet kan ha bidratt til å undergrave flere av eliteroernes grunnleggende behov og redusere deres motivasjon til å satse. Tidvis mye fokus på prestasjon og mindre fokus på trivsel har gått på bekostning av det sosiale miljøet i elitegruppa. En tøffhets/machokultur har trolig også påvirket roeres behovstilfredstillelse og motivasjon. Dessuten ser det ut som om prioriteringer og nedprioriteringer som følge av ressursmangel kan ha hatt betydning for utøveres behovstilfredstillelse og motivasjon. Det kan virke som om de dårligste roerne ofte har blitt nedprioritert, og mange av disse har vært kvinner. Påståtte negative holdninger til kvinnelige roere kan også ha redusert deres motivasjon til å satse. Resultatene tyder på at situasjonen for de norske eliteroerne har blitt mye bedre de siste årene.

Det som ligger til grunn for valg av oppgave, er min egen bakgrunn som aktiv kvinnelig roer i mange år og nå som trener, samt oppslag i media der norske kvinnelige roere

kritiserer roforbundet for ikke å satse på kvinner, i tillegg til et generelt ønske om å heve nivået på kvinnesiden i norsk rosport. Jeg håper at resultatene kan hjelpe roforbundet med å tilrettelegge bedre for kvinnesatsing, og dersom de også kan være nyttige for mannlige roere, vil dette være en kjempebonus.

Forord

Roing står mitt hjerte nær. Jeg er stolt av å være en del av norsk rosport med sine sterke tradisjoner og olympiske medaljer som perler på en snor. Samtidig er det et skår i gleden at ikke en eneste av disse medaljene er tatt av kvinnelige roere. Men jeg håper og tror at dette vil endre seg i fremtiden. Mitt ønske med denne oppgaven er å bidra til å hjelpe Norges Roforbund et lite steg på veien mot store internasjonale prestasjoner også på kvinnesiden.

Prosessen med å skrive denne oppgaven kan sammenlignes med Olaf Tufte sitt gull-løp i OL i 2008. Jeg lå lenge bak, men med en kjempespurt gikk det bra til slutt. Likevel hadde jeg nok ikke kommet i mål uten fantastiske støttespillere. Det er mange mennesker jeg skylder et stort takk for deres bidrag:

Først og fremst, Frank Eirik Abrahamsen, min veileder. Denne oppgaven hadde ikke vært mye å skryte av uten deg. Tusen takk.

Mamma og pappa, eller ho og han bestevenn som jeg liker å kalle dere. Som i alt annet i livet mitt stilte dere opp nok engang. Jeg hadde ikke vært mye å skryte av uten dere.

Lillebror som ble stor. Din masteroppgave har vært til stor inspirasjon. Jammen kom du ikke i mål før storesøstera di.

Kristoffer, min kjæreste, min kokk, min vaskehjelp, mitt flyttebyrå. Ikke bare har du gjort hverdagen mye lettere for meg, men du har også kommet med verdifulle bidrag til oppgaven.

Mine informanter, tusen takk for at dere stilte opp. Uten dere hadde det ikke vært noen oppgave.

Mine medstudenter, takk for nyttige faglige diskusjoner, men mest av alt takk for tull, tøys og god stemming.

Innholdsfortegnelse

	Side
Sammendrag	3
Forord	5
Innholdsfortegnelse	6
1. Innledning	9
1.1 Problemstilling	10
2. Kontekst	11
2.1 Utvikling av landslagsmodellen i norsk roing	11
2.2 Frafall	13
3. Teoretisk rammeverk	14
3.1 Self-Determination Theory	15
3.1.1 Meta-teorien	15
3.1.2 Formell teori: SDT sine seks mini-teorier	16
3.1.3 Cognitive Evaluation Theory (CET)	16
3.1.4 Causality Orientations Theory (COT)	17
3.1.5 Goal Contents Theory (GCT)	17
3.1.6 Relationships Motivation Theory (RMT)	18
3.1.7 Organismic Integration Theory (OIT)	18
3.1.8 Basic Psychological Needs Theory (BPNT)	21
3.2 Hva betyr dette for roing?	27
4. Design og Metode	29
4.1 Utvalg	29

4.2 Forskerens forståelse	30
4.3 Forberedelser	31
4.4 Datainnsamlingsmetode	31
4.5 Analyse	33
4.6 Validitet, reliabilitet, relevans og pålitelighet	35
4.7 Etikk	36
5. Resultater	38
5.1 Autonomi: menn	38
5.2 Autonomi: kvinner	43
5.3 Kompetanse: menn	47
5.4 Kompetanse: kvinner	51
5.5 Tilhørighet: menn	56
5.6. Tilhørighet: kvinner	60
5.7 Tanker og opplevelser knyttet til kvinnesatsing: menn	64
5.8 Tanker og opplevelser knyttet til kvinnesatsing: kvinner	65
5.9 Oppsummering	68
6. Diskusjon	69
6.1 Tilfredstillelse/undergraving av grunnleggende psykologiske behov	69
6.1.1 Treneratferd – autonomistøttende / kontrollerende	69
6.1.2 Muligheten til å få ut sitt potensiale	72
6.1.3 Holdninger og forventninger og fra omgivelsene	73
6.1.4 Sosial støtte	74
6.1.5 Sosialt miljø	76
6.1.6 Prestasjonsorientert miljø – hierarki, heder og ære	77

6.1.7 Prioriteringer og nedprioritering som følge av ressursmangel	78
6.2 Andre faktorer som kan ha påvirket roernes motivasjon	79
6.2.1 Identifisering med ”machokulturen”	80
6.2.2 Amotivasjon	80
6.3 Oppsummering	81
6.4 Generelle begrensninger	82
6.4.1 Metoden	82
6.4.2 Min rolle som forsker og tidligere deltaker i miljøet	83
6.4.3 Etske hensyn	84
7. Konklusjon	85
Kilder	87
Vedlegg	97
Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD	97
Vedlegg 2: Endringsskjema til NSD	99
Vedlegg 3: Informasjonsskriv/samtykkeerklæring	101
Vedlegg 4: Informasjonsskriv til Norges Roforbund	102
Vedlegg 5: Intervjuguide	103
Vedlegg 6: Testresultater og representasjon i internasjonale mesterskap	110

1. Innledning

Norsk rosport har hatt stor internasjonal suksess over mange år på herresiden, mens på kvinnesiden sliter de med vedvarende medaljetørke. Mens de norske mannlige seniorroerne jevnlig tar medaljer i internasjonale mesterskap, mislykkes de norske kvinnelige seniorroerne gang på gang med å få til det samme. Kvinnene har i mange år vært, og er fortsatt, også sterkt underrepresentert i roforbundets elitegruppe, som tas ut på bakgrunn av roerens nivå i forhold til internasjonale standarder. Elitegruppen i Norges Roforbund bestod av fem mannlige seniorroere og kun én kvinnelig seniorroer i 2015, mens forbundets rekrutteringsgruppe bestod av 8 mannlige seniorroere, men kun én kvinnelig seniorroer.

I det siste har det vært en del medieoppmerksomhet rundt roforbundets satsing på kvinner. Aktive og tidligere aktive norske kvinnelige roere har kritisert Norges Roforbund i media. Aftenposten har blant annet publisert artikler med følgende overskrifter: «Roforbundet gjennomsyres av en mannskultur der det ikke satses på kvinner» (publisert i Aftenposten 28.august, 2015) og «Det Internasjonale Roforbund: - Norge er en av verstingene på kvinner» (publisert i Aftenposten 12.mai, 2016).

Mange lurer på hva som er årsaken til at norsk rosport lykkes på herresiden, men ikke på kvinnesiden. Til tross for at flere norske kvinnelige roere har kritisert roforbundet for ikke å satse på kvinner, uttaler forbundet at de ønsker å heve nivået på kvinnesiden, samtidig som de har gjennomført flere kvinneprosjekter de siste årene. Jeg lurer på om det kan være noe med miljøet og tradisjonene i elitesatsingen til roforbundet som gjør at flere kvinnelige seniorroere opplever at de ikke blir satset på. Antall innrapporterte testresultater i perioden 2003 – 2013 og prosentandel kvinner blant roere som har representert Norge i internasjonale mesterskap mellom 2005 og 2016 (vedlegg 6), tyder på at frafallet av kvinnelige roere fra junior- til seniorklassene er relativt høyere enn på herresiden.

Selv brenner jeg litt ekstra for å motvirke frafallet og heve nivået på kvinnesiden i norsk roing fordi jeg selv er kvinne og har satset roing i mange år. Jeg er også trener for unge kvinnelige utøvere og har et sterkt ønske om at disse skal få muligheten til å lykkes. Jeg var en del av roforbundets elitegruppe fra 2009 til 2016 da jeg bestemte meg for å avslutte egen karriere etter flere år med sykdom. Til tider har jeg vært eneste kvinnelige roer blant de mannlige roerne i elitegruppa.

Selv om flere kvinnelige roere i Norge sier det motsatte, føler jeg personlig at jeg har blitt satset på og fått de samme mulighetene av roforbundet som de mannlige roerne. Samtidig kan jeg forstå at de godt etablerte tradisjonene på herresiden i norsk roing og mannsdominansen i satsingsgruppene kan ha fått negative konsekvenser for kvinnelige roere, noe som igjen kan ha bidratt til å redusere deres motivasjon til å satse. Jeg vil selvsagt tilstrebe å ikke bli påvirket av egen bakgrunn og synspunkter i gjennomføringen av dette forskningsprosjektet. Samtidig tror jeg at min fortid i elitegruppa og som kvinnelig roer vil gi meg noen fordeler sammenlignet med personer som kommer utenifra. Her tenker jeg både i forhold til grunnlag for forståelse og innpass i miljøet.

1.1 Problemstilling

Hensikten med studien er å undersøke hvordan kvinnelige og mannlige seniorroere opplever å være en del av elitegruppa til Norges Roforbund. Jeg ønsker å bidra til å finne en forklaring på hvorfor norsk rosport på elitenivå har lyktes på herresiden, men ikke på kvinnesiden, og hvorfor frafallet av kvinner er relativt høyere enn frafallet av menn på seniornivå. I utformingen av studiens problemstilling har jeg tatt utgangspunkt i motivasjonsteorien Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000) og tidligere studier gjort på tilfredsstillelse og undergraving av de tre psykologiske behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet gjennom deltakelse i ulike miljøer. Med dette som utgangspunkt ønsker jeg å belyse hvordan kvinnelige og mannlige seniorroere opplever at deres psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet tilfredsstilles eller undergraves i roforbundets elitegruppe. Jeg har også forsøkt å avdekke eventuelle ulikheter/likheter mellom kjønnene, samt miljømessige faktorer som kan påvirke eliteroernes motivasjon til å satse.

Problemstilling:

Hvordan opplever norske kvinnelige og mannlige seniorroere at deres psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet blir tilfredsstilt/undergravid gjennom å være en del av elitegruppa til Norges Roforbund?

- Er det ulikheter/ likheter mellom kjønnene i forhold til opplevd behovstilfredsstillelse i elitegruppa?

2. Kontekst

Norsk rosport har hatt totalt 33 medaljevinnere i senior EM, VM og OL mellom 1970 og 2015. 32 av disse er menn og én er kvinnelig parautøver. 19 av roerne har vunnet medaljer i OL. Det totale antall norske seniormedaljer i roing i EM, VM og OL mellom 1970 og 2016 er 55. Av disse er 52 vunnet av menn og 3 vunnet av en kvinnelig parautøver. Til tross for at pararoing er i stadig vekst og utvikling, er det fortsatt en relativ fersk gren i rosporten. Dette gjør det problematisk å sammenligne nivået i pararoing med andre klasser. På grunn av dette har jeg valgt å se bort fra den kvinnelige parautøveren i denne studien.

2.1 Utvikling av landslagsmodellen i norsk roing

De beste seniorroerne i landet er organisert i ei treningsgruppe på tvers av klubbene. Denne gruppa betegnes som *elitegruppa*. Roerne i elitegruppa trener sammen mesteparten av året under samme ledelse. Ut ifra vurderinger om muligheter for å prestere på høyt internasjonalt nivå settes roerne i gruppa sammen i lagkombinasjoner på tvers av klubbtilhørighet. Landslagstrener(e) har fullt idrettsfaglig ansvar for roerne i elitegruppa hele året. Landslagstrenere lønnes av Norges Roforbund. Det stilles krav om at medlemmer av elitegruppa må bosette seg i Oslo-området for å kunne delta på gruppas fellestreninger. De må også tilpasse arbeids- og studiesituasjonen sin slik at de kan delta på alle samlinger og konkurranser i gruppas årsplan.

Landslagsmodellen ble innført i Norges Roforbund i 1969. For de mannlige landslagsroerne har denne modellen vært opprettholdt uavbrutt fram til i dag. Antall roere i elitegruppa var i begynnelsen 14, og siden den gang har det variert mellom 14 på det meste og 3 på det minste. Roernes prestasjonsnivå bestemmer i første rekke størrelsen på gruppa (Larsen, 2000).

Kvinnelige roere ble ikke inkludert i landslagsmodellen fra begynnelsen. I 1974 ble det startet en egen landslagsgruppe for kvinner med egen trener. I utgangspunktet besto kvinnegruppa av 8 roere. Antall roere i denne gruppen ble redusert før OL i 1976, med sikte på OL-kvalifisering for de beste. Tre av roerne i kvinnegruppa kvalifiserte seg til OL i Montreal. Våren 1976 ble treningen for disse samordnet med elitegruppa og de 11 mannlige roerne som også kvalifiserte seg til OL. Kvinnene beholdt likevel sin egen trener i forberedelsene og under mesterskapet. I motsetning til trenerne for elitegruppa ble ikke

treneren for de kvinnelige roerne lønnet av NR. Etter OL ble de to kvinnelige roerne som valgte å fortsette sin satsing på toppnivå, tatt med i elitegruppa, og landslagstreneren overtok ansvaret for dem. Elitegruppa besto da av 11 menn og to kvinner. De to kvinnelige roerne var en del av elitegruppa til og med sesongen 1979. Deretter varierte deres tilknytning til gruppa fra å være fullt inkludert til kun å være inkludert deler av året fram til 1984. Antallet faste mannlige medlemmer av elitegruppa i denne perioden varierte fra 14 til 6 (Norges Roforbund, u.å.b; Odiin, 2012)

Etter sesongen 1983 og fram mot OL i 1984 ble det igjen opprettet ei egen gruppe for kvinner. Denne gruppa bestod av 3 roere med egen trener. Disse var ikke integrert i den mannlige elitegruppa og gjennomførte sitt eget opplegg fram til OL i Los Angeles. De tre jentene kvalifiserte seg til OL, og treneren fulgte dem i alle forberedelsene og gjennom mesterskapet. Denne gangen var treneren delvis betalt av NR. Etter OL avsluttet de tre kvinnelige OL roerne sine toppidrettskarrierer, og ingen nye jenter ble tatt inn i elitegruppa. Gruppa besto nå av 6 menn (Norges Roforbund, u.å.b; Odiin, 2012)

I perioden mellom 1985 og 1994 ble det heller ikke tatt inn nye jenter i elitegruppa. Før sesongen i 1995 ble fire kvinner tatt ut med sikte på å kvalifisere en båt til OL i 1996. Disse ble ikke fullstendig integrert i elitegruppa. De fikk egen trener og deltok på noen felles tiltak sammen med de mannlige roerne i elitegruppa, som nå besto av 8 roere. To av kvinnene kvalifiserte seg til OL i Atlanta. Disse ble fulgt av egen trener under forberedelsene og gjennomføringen av mesterskapet. Kvinnenes OL-forberedelser ble delvis samordnet med mennenes (totalt 11 roere). Etter OL ble én kvinnelig roer med videre i perioden fra 1997 til og med 1999. Hun var delvis integrert i elitegruppa, som da besto av 6 – 8 menn. Hun kvalifiserte seg ikke til OL i Sydney i 2000, og dette året besto elitegruppa av 6 mannlige roere (Norges Roforbund, u.å.b; Odiin, 2012)

Fra 2001 til 2003 besto elitegruppa av 6 mannlige roere på det meste og 3 på det minste. Tre av roerne kvalifiserte seg til OL i 2004, og disse utgjorde elitegruppa i OL-året. Det ble ikke tatt inn kvinnelige roere i 2001 og i 2002, men i 2003 var opp til fire kvinner med i elitegruppa i visse perioder. Ingen norske kvinnelige roere kvalifiserte seg til OL i Athen i 2004. Fra 2005 til 2007 besto elitegruppa av tre mannlige roere, mens to til tre kvinnelige roere var helt integrert i gruppa i perioder. I andre perioder deltok de delvis i elitegruppas aktiviteter. Kun én mannlig roer kvalifiserte seg til OL i 2008, og fram mot OL i Beijing besto «gruppa» bare av denne ene roeren (Norges Roforbund, u.å.b; Odiin, 2012)

I 2009 ble tre mannlige roere tatt ut til elitegruppa. Dette antallet ble utvidet til 8 fram mot 2011. Av disse kvalifiserte 5 seg til OL i 2012. Fra høsten 2009 ble det tatt ut én kvinnelig roer til elitegruppa, og hun deltok på det meste av gruppas aktiviteter, men ikke på alt. Fra 2013 ble fem mannlige roere tatt ut til elitegruppa. I tillegg ble fire mannlige roere tatt ut til ei ny rekrutteringsgruppe der assisterende landslagstrener fikk treneransvaret. Den kvinnelige roeren, som var med i elitegruppa i 2010, 2011 og begynnelsen av 2012, fikk være med videre i gruppa. Ingen kvinner ble tatt med i rekrutteringsgruppa. I 2014 ble rekrutteringsgruppa utvidet til 8 mannlige roere. Ingen kvinner ble tatt ut i 2014, men én kvinnelig roer kom med i 2015. (Norges Roforbund, u.å.b).

2.2 Frafall

Oversikten over innrapporterte testresultater til roforbundet i perioden 2003 – 2013 (vedlegg 6) viser at prosentandel kvinner som tester, synker fra junior- og U23nivå til seniornivå sammenlignet med menn. Dette tyder på at frafallet av kvinnelige roere fra junior- til seniorklassene er relativt høyere enn på herresiden. Testene er obligatoriske for alle norske roere som ønsker å bli vurdert til å representere Norge i internasjonale mesterskap påfølgende sesong. Oversikt over testresultatene er tilgjengelig på roforbundets nettside (www.roing.no). Antall testresultater innrapportert etter 2013 er ikke tatt med i oversikten fordi studentroere kom med fra dette året. De fleste av disse roerne tilhører et «breddeidrettsnivå» og ville derfor utgjort en feilkilde i denne studien av eliteroere.

Oversikten over prosentandel kvinner blant roere som har representert Norge i internasjonale mesterskap mellom 2005 og 2016 (vedlegg 6), er klart lavere på seniornivå sammenlignet med junior- og U23-nivå (www.worldrowing.com). Begge oversiktene tyder altså på at antall norske kvinnelige seniorroere på internasjonalt nivå er relativt lavere enn antall norske kvinnelige junior- og U23roere sammenlignet med mannlige roere på samme nivå.

3. Teoretisk rammeverk

Motivasjon ansees av mange for å være selve grunnlaget for idrettslige prestasjoner (eks. Duda & Treasure, 2001). Uten motivasjon vil trolig ikke en gang den mest talentfulle idrettsutøver nå sitt potensiale. Mange som ikke har kjennskap til hverdagen til en toppidrettsutøver, vil trolig bli sjokkert over all motgangen og antall utfordringer de opplever nesten daglig. Ekstreme treningsmengder, skader, ensomhet, heftige konkurransenopplegg og mange reisedøgn er bare noe av det som kan gjøre livstilen ekstremt krevende (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Som andre toppidrettsutøvere støter også roere på en rekke utfordringer i løpet av karrieren sin. Hvem ville vel ikke foretrukket å ligge under ei varm dyne tidlig på morgenkysten framfor å måke snø fra brygga før man setter seg stivfrossen i båten, slår hendene hardt mot riggeren i et desperat forsøk på å gjenvinne litt følelse i fingrene, for så dra så hardt man kan i tju kilometer mens dusjer av iskaldt vann fra lagkameratens åre stadig treffer deg i ansiktet? Eller hvordan opplever en lettvektsroer, som må ned i vekt, det å ligge svett og sløv under dyna etter en halvtimes glovarm dusj ikledd flere lag med ull og regntøy og kjenne sulten gnage i magen mens han tenker på at det kun er få timer til han må yte sitt aller beste?

Roing er en idrett som stiller store krav til fysisk kapasitet (kondisjon og styrke), tekniske ferdigheter og mentale egenskaper. Roere er trolig blant de idrettsutøverne som trener mest. Som eksempel har olympisk mester Olaf Tufte uttalt at han trener rundt 1200 timer med moderat til hard fysisk trening i året. Da jeg spurte en tidligere landslagstrener i skiskyting hvor mye de beste skiskytterne trener, svarte han 900 timer eller mindre. Den offisielle konkurransedistansen i roing er 2000 meter, noe som normalt tar mellom ca. 5 og 9 minutter avhengig av båtklasse og værforhold, og innebærer særdeles mye pusting og melkesyre. En lang vinter med islagte innsjøer gjør også at norske roere er avhengig av å tilbringe mye av vinterhalvåret borte fra familie og venner, og sommerferien tilbringes selvsagt i båten.

Alt dette tilsier at roing krever en god dose motivasjon. Denne oppgaven tar utgangspunkt i Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000), en av de virkelig store motivasjonsteoriene innenfor idrettspsykologi, med mål om å få innsikt i faktorer og forhold som kan påvirke og forklare norske eliteroeres motivasjon. Videre tilbyr jeg en oversikt over de grunnleggende prinsippene i SDT og presenterer studier som støtter teoriens antagelser.

3.1 Self-Determination Theory (SDT)

På Self-Determination Theory sin egen nettside (www.selfdeterminationtheory.org) står det at motivasjon er et viktig aspekt ved det å være menneske – hvordan motivere seg selv eller andre til handling. Mennesker styres ofte av ytre faktorer som belønningssystemer, karakterer, evalueringer eller meninger som de frykter at andre har om dem. Likevel motiveres også mennesker stadig fra sitt indre, gjennom interesser, nysgjerrighet, omsorg eller verdier. Disse indre motivene er ikke nødvendigvis ytre belønnet, men likevel opprettholder de lidenskap, kreativitet og vedvarende innsats. SDT tar for seg samspillet mellom de ytre krefter som virker inn på mennesket, de indre motiver og iboende menneskelige behov.

Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000) representerer et bredt rammeverk av forskning på menneskelig motivasjon og personlighet. SDT uttrykker en meta-teori basert på motivasjonstudier, en formell teori som definerer indre og ulike ytre kilder til motivasjon, samt en beskrivelse av rollene til indre og ytre motivasjon i kognitiv og sosial utvikling og individuelle forskjeller. Men kanskje viktigere er det at SDT også fokuserer på hvordan sosiale og kulturelle faktorer tilrettelegger for eller undergraver menneskers opplevelse av vilje og initiativ, og påvirker velvære og kvaliteten på prestasjoner. Forhold som støtter individets opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet antas å fostre de mest selvbestemte formene for motivasjon og engasjement i aktiviteter. Disse formene for motivasjon er også av høyest kvalitet. Dette inkluderer økt prestasjon, varig deltagelse og kreativitet. Videre foreslår SDT at dersom en eller flere av disse tre psykologiske behovene undertrykkes eller ikke støttes i en sosial kontekst, vil det ha ødeleggende effekt på velvære i denne settingen (eks. Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thøgersen-Ntoumani, 2011).

3.1.1 Meta-teorien

SDT er en tilnærming som tar utgangspunkt i antagelsen om at mennesker er aktive organismer med utviklede tendenser til vekst, mestring av utfordringer i omgivelsene og integrering av nye erfaringer inn i en helhetlig oppfattelse av selvet. På engelsk brukes begrepet "an organismic dialectical approach" (www.selfdeterminationtheory.org). Til tross for at disse tendensene utvikler seg naturlig, forekommer de likevel ikke automatisk, men er avhengig av pågående sosial støtte og næring. Det vil si at den sosiale kontekst

enten kan støtte eller undergrave naturlige tendenser mot aktivt engasjement og psykologisk vekst, eller den kan forårsake mangel på integrering, forsvar og forsøk på å erstatte behov som ikke tilfredsstilles. Det er nettopp dette samspillet mellom den aktive organismen og den sosiale konteksten som er grunnlaget for SDT sine antagelser om atferd, erfaring og utvikling.

Innenfor SDT spesifiseres næring av funksjon og sunn utvikling ved å benytte ideen om de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. I den grad behovene tilfredsstilles over tid, vil mennesker utvikle seg og fungere effektivt, samt oppleve velvære, men i den grad behovene undergraves, er det mer sannsynlig at mennesker vil oppleve mangel på velvære og ikke-optimal funksjon (Ryan & Deci, 2002). De mørkere sidene av menneskelig adferd og erfaring, som visse former for psykopatologi, fordommer og aggresjon, blir forstått som reaksjoner på undertrykkelse av grunnleggende behov.

3.1.2 Formell teori: SDT sine seks mini-teorier:

Formelt består SDT av seks mini-teorier; *Cognitive Evaluation Theory (CET)*; *Organismic Integration Theory (OIT)*; *Causality Orientations Theory (COT)*; *Basic Psychological Needs Theory (BPNT)*; *Goal Contents Theory (GCT)*; *Relationships Motivation Theory (RMT)*. Hver av disse har blitt utviklet med sikte på å forklare et sett av motivasjonsbaserte fenomener som har blitt identifisert gjennom forskning. Hver mini-teori tar derfor for seg et aspekt av motivasjon eller personlighetsbasert funksjon. I denne oppgaven vektlegges særlig *Basic Psychological Needs Theory (BPNT)* og *Organismic Integration Theory (OIT)*. Dette er fordi oppgavens formål er å undersøke roernes opplevelse av grunnleggende behov i elitegruppa, samtidig som jeg mistenker at det kan være trekk ved miljøet og den sosiale konteksten som påvirker kvaliteten på deres motivasjon. Likevel presenteres også de andre teoriene i korte trekk først.

3.1.3 Cognitive Evaluation Theory (CET)

CET tar for seg indre motivasjon, motivasjon som baserer seg på tilfredstilelsen av å gjøre en aktivitet ”for dens egen skyld.” Prototyper av indre motivasjon er barn som utforsker og leker, men indre motivasjon er også en livslang kilde til kreativitet. En roer som setter seg i

båten fordi han elsker følelsen av å gli gjennom vannet, rytmen, flyten og harmonien i rotaket, friheten på sjøen, vil være indre motivert. CET går særlig inn på effektene som sosiale kontekster har på indre motivasjon, og hvordan faktorer som belønning, mellommenneskelig kontroll og ego-orientering påvirker indre motivasjon og interesse. Teorien fremhever de kritiske rollene som kompetanse og autonomi spiller i fostring av indre motivasjon (Deci & Ryan, 1980, 1985b), noe som har stor betydning innen idrett, kunst, sport og mange andre domener.

3.1.4 Causality Orientations Theory (COT)

COT beskriver individuelle forskjeller i menneskers tendenser til å trekke mot miljøer og regulere atferd på ulike måter (Deci & Ryan, 1985a). COT beskriver og vurderer tre typer årsaksorienteringer: den autonome orienteringen der mennesker handler ut fra interesse og verdsetting av det som forekommer; den kontrollerende orienteringen der fokuset er på belønning, gevinst og godkjennelse; og den upersonlige eller amotiverte orienteringen som kjennetegnes av bekymring rundt egen kompetanse. En utøver som roer fordi han er oppriktig interessert i roing og verdsetter aktiviteten, vil ha en autonom orientering, mens en utøver som roer fordi han vil vinne medaljer eller heve statusen sin i kompisgjengen, vil ha en kontrollerende orientering.

3.1.5 Goal Contents Theory (GCT)

GCT tar utgangspunkt i forskjellene mellom indre og ytre motiverte mål og deres innvirkning på motivasjon og velvære. Det antas at forskjellige mål har ulik påvirkning på behovstilfredsstillelse, og dermed er de også ulikt forbundet med trivsel (Deci & Ryan, 2000). Ytre motiverte mål som økonomisk suksess, framturen / utseende og popularitet / berømmelse står særlig i kontrast til indre mål som fellesskap, nære relasjoner og personlig vekst. Det førstnevnte har ifølge teorien størst sannsynlighet for å medføre redusert velvære og økt sykdom. Medaljer, sponsoravtaler og ære er eksempler på ytre motiverte mål innen roing, mens et indre motivert mål for eksempel kan være mestring av tekniske ferdigheter i båten.

3.1.6 Relationships Motivation Theory (RMT)

Tilhørighet, som har å gjøre med utviklingen og opprettholdelsen av nære relasjoner, som for eksempel gode venner og godt samhold i grupper, er en av de tre grunnleggende behovene. RMT tar for seg slike og andre relasjoner og argumenterer for at en viss grad av slike interaksjoner ikke bare er ønskelig for de fleste mennesker, men faktisk også essensielt for deres tilpasningsevne og velvære fordi relasjonene tilfredsstillt behovet for tilhørighet. For en gruppe med roere kan dette bety at det er viktig å fokusere på å skape godt samhold og trivsel i gruppa fremfor å bare fokusere på idrettsspesifikke faktorer. Forskning viser at det ikke bare er behovet for tilhørighet som blir tilfredsstillt i gode relasjoner, men også behovet for autonomi og i mindre grad også behovet for kompetanse. De personlige relasjonene av høyest kvalitet er de der begge parter støtter behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet hos den andre (Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007).

3.1.7 Organismic Integration Theory (OIT)

OIT tar for seg temaet ytre motivasjon og gjør rede for forskjellige former for ytre motivasjon, samt egenskaper, determinanter og konsekvenser av disse. Generelt kan man si at ytre motivasjon er atferd som er instrumentell – som sikter mot utfall utenom atferden i seg selv. Likevel finnes det distinkte former for instrumentalitet, inkludert ytre regulering, introjeksjon, identifikasjon og integrasjon. Disse forskjellige formene for ytre motivasjon plasseres langs et kontinuum av internalisering (Deci & Ryan, 2000). Jo mer den ytre motivasjonen internaliseres, jo mer autonom vil personen være i sin atferd. Videre legger OIT vekt på sosiale kontekster som tilrettelegger for eller hindrer internalisering – det vil si det som får mennesker til enten å motstå eller delvis ta til seg eller dypt internalisere verdier, mål eller trossystemer. OIT legger særlig vekt på støtte for autonomi og tilhørighet som kritisk for internalisering.

Ytre motivasjon kan altså defineres som å gjøre en aktivitet med hensikt om å oppnå noe utenom aktiviteten i seg selv. Mange aktiviteter både i forbindelse med idrett og mosjon er ytre motiverte, men en gjennomsnittlig mosjonsaktivitet er trolig mer ytre motivert enn aktivitet i forbindelse med idrett (Frederick & Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2006). Dette vil si at mange mennesker ikke mosjonerer fordi de opplever aktiviteten i seg selv som givende eller interessant, men fordi de har noe å tjene på det. Dette kan for eksempel være

forbedret helse eller utseende, eller fordi de vil holde seg i form for å prestere i andre aktiviteter, inkludert idrett. Et eksempel fra roing kan være en utøver som ikke liker å løfte vekter, men som gjør det likevel fordi muskelstyrke er viktig for å ro fort. De fleste fysiske aktiviteter innebærer faktisk en slags kombinasjon av indre og ytre motiver. Til og med de mest givende idrettslige aktiviteter krever ofte perioder med ytre motivert trening og øvelser for å utvikle spesifikke ferdigheter. Derfor er ytre motivasjon en viktig del av fysisk aktivitet. (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

Sammenlignet med indre motivasjon regnes ytre motivasjon som en mye mer kompleks kategori av motivasjon. For å belyse determinanter og konsekvenser av ytre motivasjon benytter SDT en differensiert taksonomi av ulike typer reguleringer underliggende ytre motivasjon (Ryan & Connell, 1989). Disse ulike typene av ytre motivasjon beskrives i OIT (Deci & Ryan, 1985, 2000).

OIT sikter på å beskrive ideen om at mennesker har: (a) en utviklet eller medfødt tendens til å internalisere og integrere verdier og praksiser i omgivelsene; og (b) reguleringer av slike adopterte verdier og handlinger varierer i deres relative integrering til selvet.

Samtidig beskriver OIT at noen atferdsreguleringer oppleves som relativt fremmede til selvet, eller pålagte, mens andre kan føles veldig selvbestemte og autonome. OIT beskriver bakgrunnen til disse variasjonene i autonomi, og de sunne utfallene assosiert med økt autonomi. (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

Kort sagt spesifiserer OIT et kontinuum av autonomi underliggende ytre motivasjon. I den kontrollerende og ikke-autonome enden av dette kontinuumet finner vi *ytre regulering*. Her er personens handlinger påtvungne eller styrt av kontrollerte ytre belønninger eller straff. Dette kan for eksempel være en roer som motiveres av sponsorpenger. Siden individets atferd næres av betinget forsterkning og straff, er den dermed avhengig av disse ytre faktorene. Siden ytre reguleringer ikke er internaliserte, opprettholdes ikke atferden dersom betingelsene ikke lenger er til stede (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

Neste på kontinuumet er *Introjeksjonsregulering*, der individet handler med sikte på å øke sin egenverd eller motvirke dårlig selvtillit og/eller selvfølelse. Dette kan for eksempel være en roer som knytter sin verdi som menneske til sine prestasjoner i båten. Det vil være viktig for denne utøveren å prestere for å føle seg verdifull. Selv om introjeksjon er basert på indre belønning og straff, er det fortsatt kontrollert atferd. Likevel representerer den en høyere grad av internalisering enn ytre regulering (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

Identifisert regulering er neste på kontinuumet. Denne reguleringen er mer internalisert og autonom enn de to øvrige. Identifisert regulering innebærer at personen ”identifiserer seg med” eller verdsetter atferden. Dette kan for eksempel være en roer som synes det er kult å trene mye og identifiserer seg med denne atferden. Siden handlingene reflekterer verdier, vil atferd som reguleres igjennom identifikasjon, vedvare uavhengig av miljøbetingede belønninger – det vil si at de opprettholdes i større grad enn mer kontrollerte atferder (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

Når identifikasjoner også er samstemte med personens andre verdier, blir regulering beskrevet som *integrert*, noe som representerer en høy grad av autonomi og selvbestemmelse. Dette kan for eksempel være en roer som verdsetter livstilen som toppidrettsutøver. Integrert regulering kan nesten måle seg med indre motivasjon i forhold til individets relative opplevelse av autonomi (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

Det er viktig å understreke at jo mer relativ autonom en person er i sin atferd, jo mer sannsynlig er det at hun eller han fortsetter i møte med utfordringer, presterer bedre og har en positiv opplevelse i forbindelse med aktiviteten (se Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2006). En studie av Pelletier, Fortier, Vallerand og Briere (2001) illustrerer viktigheten av relativ autonomi i idrettslige kontekster. Funnene viste at kontrollerende miljøer skapt av treneren, ble assosiert med mindre autonome former for selvregulering, mens autonomstøttende treneratferd førte til mer autonome (f.eks. identifiserte og indre) former for motivasjon. Disse mer autonome formene for motivasjon predikerte mindre sannsynlighet for frafall og større sannsynlighet for vedvarende deltakelse over tid.

Alle bevisste handlinger defineres som motiverte, enten som indre eller ytre. Likevel dukker det stadig opp tilfeller innenfor fysisk aktivitet der personer ikke har intensjon om å handle, noe som blir betegnet som *amotivasjon*. I likhet med ytre motivasjon er også amotivasjon sammensatt, og det kan være forskjellige grunner til at en person er amotivert. En viktig årsak til amotivasjon, som har blitt avdekket gjennom SDT, er at personen ikke føler seg kompetent nok for aktiviteten. Dette kan være fordi de mangler de nødvendige ferdighetene eller kunnskapen som må til for å handle. En annen klar årsak til amotivasjon er at personen ikke ser noen sammenheng mellom aktiviteten og ønsket utfall. Dette kan for eksempel være en roer som føler at han eller hun ikke responderer på treningsopplegget og derfor ikke ser noen sammenheng mellom treningen og prestasjonen. Dette kan føre til at denne utøveren mister motivasjonen til å følge treningsprogrammet. Samtidig kan det også være tilfelle at individer ikke ønsker å handle. Dette kan for eksempel være fordi hun

eller han rett og slett ikke ser noen verdi eller interesse i aktiviteten. Siden amotivasjon kan oppstå som følge av disse ulike årsakene, belyser SDT ulike intervensjoner som kan benyttes for å motivere et individ. I noen tilfeller kan det være fostring av kompetanse, i andre tilfeller kan det være gjennom å hjelpe personen til å oppleve mening eller verdi (dermed fostre internalisering), interesse eller nytelse (dermed fostre indre motivasjon) i aktiviteten (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

3.1.8 Basic Psychological Needs Theory (BPNT)

BPNT (Ryan & Deci, 2002) utdyper ideen om de universelle og utviklede psykologiske behovene og deres relasjon til psykologisk helse og velvære. BPNT argumenterer for at psykologisk velvære og optimal funksjon er avhengig av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dermed vil kontekster som støtter versus undergraver disse behovene, påvirke menneskers velvære i ulike retninger. Teorien argumenterer for at de tre behovene er essensielle, og at dersom en eller flere av disse blir undertrykt, vil det gå på bekostning av individets funksjon.

Grunnleggende psykologiske behov

Tilfredstillelse av behovet for *autonomi* innebærer opplevelsen av å ha frihet til å velge, bestemme over egen adferd og handle i tråd med sine verdier, i motsetning til å oppleve at man styres av eksterne krefter eller indre press (deCharms, 1968). Selv om autonomi er en indre tilstand, påvirkes likevel individets evne til å handle autonomt i stor grad av det sosiale miljøet, som kan variere fra å være kontrollerende til autonomistøttende.

Kontrollerte belønninger eller straff kan for eksempel gå på bekostning av individets autonomi, og det samme gjelder betingede evalueringer. Derimot, når andre setter pris på individets meninger og perspektiv, tilbyr det en begrunnelse for handling og tillater eller støtter refleksjoner og valg; det tilrettelegges for evnen til å være autonom, i tillegg til potensiale for å tilfredsstille andre grunnleggende behov (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

Tilfredstillelse av behovet for *kompetanse* innebærer opplevelsen av å få til det man ønsker på en effektiv måte (White, 1959). For at en person skal handle, må hun eller han oppleve noen grad av kompetanse eller effektivitet. Innen SDT kan opplevelsen av kompetanse relateres til personens ferdigheter eller erfaringer fra aktiviteten i fokus, men også til

aspekter av det sosiale miljøet. Når personer i individets omgivelser, som for eksempel trenere, lagkamerater, foreldre eller andre, gir meningsfulle positive tilbakemeldinger, kan følelsen av kompetanse øke og dermed også individets motivasjon. Derimot, når andre er kritiske eller stadig gir negative tilbakemeldinger, kan følelsen av kompetanse reduseres, noe som også kan føre til redusert motivasjon (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

Tilfredsstillelse av behovet for *tilhørighet* innebærer følelsen av å ha nær og trygg kontakt med andre mennesker, samt følelsen av å bli forstått av andre mennesker (Baumeister & Leary, 1995). Dette kan også relateres til mini-teorien Relationships Motivation Theory (RMT), som beskrives tidligere i kapittelet. BPNT antar at i kontekster med tilhørighet er det større sannsynlighet for at individer internaliserer verdier og ferdigheter fra omgivelsene.

I den grad disse tre behovene tilfredsstilles gjennom en aktivitet, vil mennesker bli mer indre motiverte til å bedrive denne aktiviteten. Tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene knyttes til økt psykologisk velvære hos mennesker mens undertrykkelse av disse tre behovene knyttes til redusert velvære (Ryan & Deci, 2002).

Overført til en idrettslig kontekst tyder forskning på at opplevd tilfredsstillelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet gjennom deltakelse i idrettsmiljøer fører til økt velvære hos idrettsutøvere (Reinboth & Duda, 2006). Dersom disse behovene undertrykkes i idrettslige kontekster, vil dette trolig ha motsatt effekt. Det som er spesielt attraktivt med dette konseptet, er at det gir forskere mulighet til å identifisere forhold i miljøer der disse behovene kan tilfredsstilles, og dermed promotere velvære, ifølge Reinboth og Duda (2006).

Hypotesen om de grunnleggende behovene har nylig blitt undersøkt i idrettslige kontekster. Under vil jeg gi en kort presentasjon av studier innen idrett som støtter SDT og BPNT (Ryan & Deci, 2002) sine antagelser om behov, motivasjon og velvære. Jeg har særlig valgt å fokusere på treneres tilrettelegging og undergraving av grunnleggende behov da dette er relevant i forhold til oppgavens problemstilling.

Treneres tilrettelegging for / undergraving av grunnleggende behov

I løpet av de siste årene 30 årene har en stor andel forskning innen idrettspsykologi bekreftet at utøveres prestasjon, motivasjon, velvære og vedvarende deltagelse i idrett

påvirkes av et antall trenerrelaterte faktorer (eks. Curran, Hill, Ntoumanis, Hall & Jowett, 2016; Gagné, Ryan & Bargmann, 2003; Mageau & Vallerand, 2003; Ntoumanis, 2001; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004; Reinboth & Duda, 2006; Riemer, 2007; Sarrazin, Guillet, & Cury, 2001; Treasure, Standage, Lemyre & Ntoumanis, 2004). Forskning har vist at utøveres opplevelser i idrett påvirkes av deres forholdet til treneren (se Jowett & Poczwaedowski, 2007), treneres lederstil (Riemer, 2007), trenerstilens effektivitet (se Myers, Vargas-Tonsing, & Feltz, 2005) og treneratferd, inkludert positive forsterkninger og straff (se Smith & Smoll, 2007). I følge Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich og Duda (2016) har forskning også vist at det sosiale psykologiske miljøet eller ”motivasjonsmiljøet” skapt av treneren, kan relateres til variasjoner i utøveres kognisjoner, følelser og atferd.

Motivasjonsklimaet som skapes av treneren, antas også å være en viktig sosial miljøfaktor som påvirker utøvernes tilfredsstillelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ntoumanis, 2001; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004; Sarrazin, Guillet, & Cury, 2001). Gjennom blant annet å organisere treninger, sette sammen utøvere i grupper, gi anerkjennelse, evaluere prestasjoner, dele sin autoritet og forme idrettslige kontekster skaper trenere et motivasjonsmiljø som kan ha stor påvirkning på utøverens motivasjon (Reinboth & Duda, 2006). Studier har vist at treneren har stor innflytelse på utøveres stressresponser, trivsel og mestringstro i idrettslige kontekster (eks. Scanlan & Lewthwaite, 1986).

Autonomistøtte - behovstilfredsstillelse, motivasjon og velvære

Tilfredsstillelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er også essensielt for å opprettholde en sunn motivasjonsorientering (Ryan & Deci, 2000). Forskning har vist at disse medfødte psykologiske behovene har størst sannsynlighet for å bli tilfredsstilt i sosiale kontekster der individet føler at hans eller hennes behov for autonomi støttes av andre betydningsfulle mennesker (eks. Curran, Hill, Ntoumanis, Hall & Jowett, 2016; Gagné, Ryan & Bargmann, 2003; Mageau & Vallerand, 2003; Treasure, Standage, Lemyre & Ntoumanis, 2004). Resultatene fra en studie gjennomført av Gagné, Ryan og Bargmann (2003) viste blant annet at unge turneres opplevelse av autonomistøtte og engasjement fra trenere og foreldre påvirket kvaliteten på deres motivasjon. Spesielt viste det seg at jo mer engasjement og autonomistøtte turnerne opplevde fra sine trenere og/eller foreldre, jo mer

autonom ble deres motivasjon. Turnernes opplevelse av foreldrenes og trenernes autonomistøtte påvirket også deres adopsjon av mer autonome former for motivasjon. Denne studien belyser viktigheten av støtte fra trenere og foreldre for å øke autonom motivasjon og tilfredstillelse av de tre grunnleggende behovene hos yngre utøvere, noe som igjen trolig vil føre til økt velvære.

Treasure, Standage, Lemyre og Ntoumanis (2004) gjorde liknede funn som Gagné og hans kollegaer (2003) i en longitudinell undersøkelse av svømmere på elitenivå. Resultatene viste blant annet en sammenheng mellom svømmernes oppfattelse av miljøet skapt av trenerne som autonomistøttende og deres rapporterte grad av indre motivasjon. Funnene viste også at tilfredstillelse av de grunnleggende behovene predikerte affektive holdninger og vitalitet. Disse resultatene gir støtte til Ryan og Deci (2000) sin hypotese om grunnleggende behov, samt understøtter behovet for at forskning fokuserer på å identifisere strategier som kan hjelpe praktikere å skape autonomistøttende forhold i idrettsmiljøer på elitenivå for å sikre utøvernes velvære.

Mageau og Vallerand (2003) presenterte en motivasjonsmodell av trener-utøver relasjonen som beskriver hvordan trenere kan påvirke utøvers motivasjon. Artikkelen promoterer treneratferd i form av autonomistøttende atferd, strukturering og involvering, og hevder at dette har positiv effekt på utøvers behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, noe som igjen gir næring til utøvers indre motivasjon og selvbestemte former for ytre motivasjon.

Curran, Hill, Ntoumanis, Hall og Jowett sin studie fra 2016 gir ytterligere støtte til antagelsen om at treneres motivasjonsstil (autonomistøttende stil eller kontrollerende stil) påvirker utøvers deltagelse og frafall i idrett gjennom tilfredsstillelse eller undergraving av deres grunnleggende psykologiske behov. Resultatene viste at sammenhengen mellom treneres motivasjonsstil og utøvers deltagelse i idrett ble mediert av utøvernes behovstilfredstillelse. Undersøkelsen viste også en positiv sammenheng mellom behovstilfredstillelse og vedvarende deltagelse i idrett. Med grunnlag i dette vektlegger studien en viktig sammenheng mellom utøvers grunnleggende psykologiske behov og deres adferd knyttet til deltagelse i idrett.

Behovsundertrykkelse – idrettens mørke side

Flere studier med utgangspunkt i SDT og BPNT (Ryan & Deci, 2002) har altså vist en sammenheng mellom tilfredstillelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet i idrettslige kontekster og økt engasjement, prestasjon og velvære. Derimot er undergraving av grunnleggende psykologiske behov et lite studert område med stor betydning sett både fra et teoretisk og praktisk perspektiv ifølge Bartholomew, Ntoumanis, Ryan og Thøgersen-Ntoumani (2011). Studien deres viste at trenere og utøvere ikke bare opplever at idretten kan være en arena som styrker unge mennesker og fremmer følelser av autonomi, kompetanse og tilhørighet, men også en arena der utøvere kan utsettes for mye press samtidig som deres psykologiske behov lett kan undergraves som følge av prestasjonsmål. Utøvere fortalte for eksempel at de noen ganger følte seg kontrollert (eks. diktatoriske trenere), inkompetente (eks. pålagte mål/forventninger) og avvist (eks. konflikter/sjalousi blant utøvere) i idrettslige kontekster. Resultatene fra studien understreker blant annet viktigheten av å fange opp undergraving av grunnleggende psykologiske behov i idrettslige kontekster for å ivareta utøveres psykiske velvære.

Bartholomew, Ntoumanis og Thøgersen-Ntoumani (2011) påpeker også at det har blitt gjort lite forskning på hvilken rolle mellommenneskelig kontroll og undergraving av psykologiske behov potensielt spiller i forhold til utvikling av dysfunksjon og mistriivsel. Forskerne gjennomførte en studie som viste at behovstilfredstillelse ble predikert av autonomistøttende treneratferd mens undergraving av grunnleggende behov ble predikert av kontrollerende treneratferd. Videre viste det seg at utøveres opplevelse av behovstilfredstillelse sannsynligvis førte til positive utfall (dvs. vitalitet og positive følelser) mens undergraving av grunnleggende behov hadde større sannsynlighet for å medføre negative utfall (dvs. spiseforstyrrelser, utbrenthet, depresjon, negative følelser, fysiske symptomer). Quested og Duda (2011) sin studie belyser viktigheten av å promotere og opprettholde autonomistøttende treningsmiljøer for å unngå utbrenthet. Flere forfattere hevder at intervensjoner basert på SDT kan være et godt alternativ til å hjelpe utøvere med symptomer på utbrenthet (eks. Cresswell, & Eklund, 2007b; Lemyre, Treasure, & Roberts, 2006).

Motivasjonsklimaets betydning for grunnleggende behov

Med grunnlag i det teoretiske rammeverket til Achievement Goal Theory (AGT; eks. Ames, 1992), antas det å finnes mer eller mindre ego-orienterte/prestasjonsorienterte og oppgaveorienterte/mestringsorienterte idrettsmiljøer, og forskning innen idrett støtter denne antagelsen (eks. Duda, 2001; Duda & Hall, 2001; Newton, Duda, & Yin, 2000; Ntoumanis, 2001; Reinboth & Duda, 2006; Standage, Duda, & Pensgaard, 2005). Et prestasjonsorientert klima karakteriseres av mellommenneskelig konkurranse, sosial sammenligning og offentlig evaluering. I kontrast kjennetegnes et mestringsorientert klima av fokus på arbeidsoppgaver og mestring, læring, innsats og utvikling hos hver deltaker (Ames, 1992; Newton et al., 2000). Det antas at motivasjonsklimaet påvirker menneskers mestring- eller prestasjonsorientering mot deres engasjement i aktiviteter. En som er mestringsorientert, vil heller fokusere på å mestre oppgaven fremfor å være opptatt av å demonstrere at han/hun er god sammenlignet med andre. I dette tilfellet er opplevelsen av egne evner selvreferert, og personen føler seg kompetent når han/hun opplever læring, personlig forbedring og mestring av en oppgave som krever høy innsats. I kontrast vil en person som er prestasjonsorientert, heller se på forbedring, innsikt og læring som hjelp til å nå et sluttresultat, snarere enn noe som er verdifullt i seg selv. Individuer i mer prestasjonsorienterte kontekster vil forsøke å demonstrere overlegenhet og er derfor opptatt av hvor god han/hun er sammenlignet med andre (Nicholls, 1989).

I idrettsmiljøer som oppfattes som mestringsorienterte, blir altså suksess vurdert på en selvreferert måte, og vurderes derfor som å være mer innenfor individets kontroll (Duda, 2001). Opplevelsen av å ha kontroll over sine handlinger øker også sannsynligheten for å føle at man bestemmer over egen atferd (deCharms, 1968), og antas derfor å øke utøveres tilfredsstillelse av behovet for autonomi. I kontrast vil trolig utøvere i idrettsmiljøer med høy grad av prestasjonsorientering ledes til å fokusere på utfall og resultater utenfor sin egen kontroll (eks. slå andre, oppnå sosial godkjenning og priser/belønning; Duda, 2001). På grunn av dette forventes det at oppfattelsen av miljøer som prestasjonsorienterte vil undergrave tilfredsstillelse av behovet for autonomi.

I følge Duda og hennes kollegaer (eks. Duda, 2001; Duda & Hall, 2001) vil et miljø med fokus på mestringsorientering gjerne utvikle opplevelsen av kompetanse fordi underliggende selvrefererte kriterier (eks. innsats) i kompetansevurderinger og påfølgende følelser av suksess er mer kontrollbare og lettere å oppnå sammenlignet med normative kriterier (eks. vinning). Altså er fokuset i slike miljøer heller på å utvikle kompetanse enn

på å beskytte sine evner. I kontrast antas det at opplevelsen av kompetanse er mer sårbar i et prestasjonsorientert miljø fordi der baseres den på hva andre gjør/har gjort, og utøverne er mer opptatt av tilstrekkeligheten av sine evner (Duda & Hall, 2001).

I forhold til behovet for tilhørighet, vil høy grad av mellommenneskelig sammenligning og rivalisering blant utøvere, noe som antas å kjennetegne et prestasjonsorientert idrettsmiljø, trolig undergrave følelsen av å ha nær kontakt med andre. I kontrast er fokus på samarbeid fundamentalt i et mestringsorientert miljø. Det antas at mestringsorienterte miljøer fostrer følelser av tilhørighet og promoterer tilfredstillelse av behovet for tilhørighet (Ames, 1992; Duda; 2001; Ntoumanis, 2001). Studien til Chi and Lu (1995) av basketball-lag gir støtte til disse antagelsene. Forskerne fant en moderat positiv link mellom oppfattelsen av miljøet som mestringsorientert og rapportert samarbeid om oppgaver, og en negativ sammenheng mellom oppfattelsen av miljøet som prestasjonsorientert og samarbeid om oppgaver, samt sosialt samhold.

Reinboth og Duda (2006) sin studie gir ytterligere støtte til disse påstandene. Forskerne tok utgangspunkt i SDT (Deci & Ryan, 2000) og AGT sitt teoretiske rammeverk (Ames, 1992) for å undersøke forholdet mellom forandringer i utøveres oppfattelse av motivasjonsklimaet og forandringer i deres behovstilfredstillelse samt indikasjoner på fysiologisk og psykologisk velvære i løpet av en konkurransesesong. Resultatene fra studien viste en positiv sammenheng mellom utøvernes oppfattelse av motivasjonsklimaet som mer oppgaveorientert og økt tilfredstillelse av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Videre fant forskerne også en signifikant sammenheng mellom forandringer i tilfredstillelse av behovet for autonomi og tilhørighet og forandringer i subjektiv vitalitet. Funnene tyder på at dersom man ønsker å ivareta og fremme utøveres velvære i idretten, bør man fokusere på å skape mestringsorienterte idrettsmiljøer.

3.2 Hva betyr dette for roing?

Med grunnlag i disse studiene og SDT sitt teoretiske rammeverk (Deci & Ryan, 2000) tør jeg argumentere for at dersom man ønsker å fremme norske roeres motivasjon og velvære, er det viktig at rotrenerne tilrettelegger for tilfredstillelse av roernes grunnleggende psykologiske behov, blant annet gjennom å tilby utøverne sine autonomistøtte og fokusere på mestringsorientering i treningsmiljøet. Dette kan blant annet innebære å gi roerne valgmuligheter i forhold til treningsopplegget sitt, gi dem en begrunnelse for valg av

oppgaver og grensesetting, la dem få muligheten til å ta initiativ og gjøre selvstendig arbeid, samt gi tilbakemeldinger på deres kompetanse på en ikke-kontrollerende måte (Mageau og Vallerand, 2003)

4. Design og Metode

Målet for denne studien har vært å få en dypere forståelse av tre kvinnelige og tre mannlige seniorroeres opplevelser og erfaringer fra å være en del av elitegruppa til Norges Roforbund. Jeg har valgt en kvalitativ metode og en hermeneutisk tilnærming med ønske om få en helhetlig forståelse av roernes opplevelse av å delta i roforbundets elitegruppe, samt økt innsikt i eventuelle ulikheter/likheter mellom kjønnene og faktorer som kan ha påvirket deres motivasjon til å satse.

Kvalitative tilnærminger gjør det mulig for forskere å fordype seg i sosiale fenomener. I studier som preges av nær kontakt mellom forskeren og de personene som studeres, som ved deltakende observasjon og intervju, gjør kvalitative tilnærminger det mulig for forskeren å oppnå en forståelse av sosiale fenomener på bakgrunn av fylldige data om personer og situasjoner (Thagaard, 2013).

Videre tilbyr dette kapitlet en presentasjon av den anvendte forskningsmetoden: utvalg, forforståelse, forberedelser, datainnsamling og dataanalyse. Det er viktig at datakvaliteten er god i et forskningsprosjekt. Faktorer som påvirker studiens gyldighet tas opp underveis for å sikre at de virkemidlene jeg har benyttet, stemmer overens med det som er studert (Yin, 2009). For å sikre påliteligheten har jeg forsøkt å redegjøre for alle skritt i forskningsprosessen ved å være konsistent og presis slik Yin tilrår. Intervjuguide (vedlegg 5) og annen dokumentasjon er lagt ved.

4.1 Utvalg

Som nevnt besto utvalget av tre kvinnelige og tre mannlige roere, både aktive og tidligere aktive seniorroere som var eller hadde vært en del av elitegruppa til Norges Roforbund mellom 2005 og 2016. Studien baserte seg på et strategisk utvalg. I følge Thagaard (2013) innebærer *strategiske utvalg* at man velger deltakere som innehar egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver.

Utvalgets størrelse ble vurdert underveis ut ifra tilgjengelige informanter, tid og kapasitet til å gjennomføre omfattende analyser og svarene som kom inn. Utvalget var kategoribasert i forhold til kjønn ettersom jeg ønsket å få innsikt i eventuelle ulikheter

og/eller likheter mellom kjønnene i forhold til deres opplevde behovstilfredsstillelse i elitegruppa. Denne utvalgsprosessen betegnes som *kvoteutvelging* (Thagaard, 2013). I følge Grønmo (2004) er dette fordi man definerer en bestemt kvote med informanter som man skal kontakte innenfor hver kategori.

For å skape bredde i utvalget inkluderte jeg både aktive og tidligere aktive seniorroere som var eller hadde vært på landslagsnivå i Norge. Tidsperioden var vesentlig fordi det var hensiktsmessig at alle roerne hadde vært innom samme treningsmiljø, og jeg ønsket å avdekke eventuelle ulikheter og/eller likheter mellom kjønnene. Samtidig var det også ønskelig at det ikke var for lenge siden informantene hadde vært i elitegruppa, ettersom det kunne være utfordrende å tenke tilbake i tid. Inklusjonskriteriene for informanter til studien var følgende: mannlig eller kvinnelig, aktiv eller tidligere aktiv seniorroer som er eller har vært en del av elitegruppa til Norges Roforbund i tidsrommet 2005-2016.

4.2 Forskerens forståelse

Min bakgrunn som aktiv roer, inkludert flere år på landslaget, og rotrener for yngre utøvere har gjort at jeg har opparbeidet meg et stort nettverk innenfor norsk roing, samtidig som jeg også har fått god kjennskap til kulturen og de gjeldende normene, både i romiljøet generelt og på landslaget. Mine erfaringer og bakgrunnskunnskap har gjort at jeg har god forståelse for konteksten og fenomenene som jeg undersøkte i studien. Denne forståelsen har hjulpet meg til å velge retning underveis i prosjektet. Et stort nettverk og mange kontakter gjorde det trolig lettere for meg å få innpass i miljøet og hos informantene.

Min nærhet til miljøet kan ha medført at informantene følte mer tillit til meg, men det motsatte kan også ha vært tilfelle. Det sistnevnte forsøkte jeg å motvirke ved tydelig å understreke informantenes anonymitet og deres mulighet til å lese gjennom og eventuelt justere intervjuet i etterkant, dataenes konfidensialitet og min egen taushetsplikt. Samtidig kan også bakgrunnen og erfaringene mine ha gjort at jeg har gått glipp av informasjon fordi jeg har sett meg blind på det som oppleves som kulturens selvfølgeligheter. Jeg forsøkte derfor å distansere meg fra kontekstene og fenomenene som inntraff underveis i forskningsprosessen for å være bedre egnet til å plukke opp nyanser og sentral informasjon. Dette gjorde jeg ved å diskutere resultatene med medstudenter og venner som ikke har kjennskap til norsk roing, men til andre idrettsmiljøer.

4.3 Forberedelser

Jeg sendte ut forespørsel om deltakelse sammen med informasjonsskriv om studien til alle informantene, og i tillegg et informasjonsskriv til Norges Roforbund. Alle roerne som jeg kontaktet, sa ja til å delta i studien og stilte opp til intervju. Intervjuene ble gjennomført i perioden 03. til 15. oktober 2016. Intervjuene ble tatt opp med lydopptaker og senere transkribert om til tekst og klargjort til analyse. Det var ikke noe fastsatt system i rekkefølgen av intervjuene da disse fant sted når det passet for informantene. Jeg gjennomførte også et pilotintervju med sikte på å utvikle og teste intervjuguiden og styrke oppgavens gyldighet. Dette ga meg mulighet til å justere uklare spørsmål og fjerne spørsmål som ikke var relevante, samtidig som jeg også fikk mer erfaring fra intervjukonteksten. Som Thagaard (2013) påpeker skjer den beste opplæringen gjennom egen praksis. Erfaringen gjorde meg bedre forberedt til intervjuene med informantene ettersom jeg blant annet fikk tenkt gjennom relevante oppfølgingsspørsmål.

4.4 Datainnsamlingsmetode

Som prosjektets formål tilsier, skulle roeres opplevelser og erfaringer fra deltakelse i roforbundets elitegruppe undersøkes. Intervju er en metode som benyttes til å samle inn data der formålet er å få fyldig og omfattende informasjon om hvordan mennesker opplever sin livssituasjon, samt innsikt i deres synspunkter og perspektiver på temaer som blir tatt opp i intervjuet. Intervju egner seg særlig godt til å gi informasjon om hvordan intervjupersonene opplever og forstår seg selv og sine omgivelser. Erfaringene som intervjupersonene forteller om i intervjuet, er preget av hans eller hennes egen forståelse av sine opplevelser (Thagaard, 2013).

For å samle inn data til dette forskningsprosjektet benyttet jeg den kvalitative tilnærmingen *semistrukturert intervju* der de fleste spørsmålene ble utformet på forhånd og rekkefølgen på spørsmålene i stor grad var fastlagt. Det kvalitative aspektet ved dette opplegget er at intervjupersonene står fritt til å utforme svarene sine og på denne måten presentere sin forståelse av egen situasjon. Denne metoden egner seg godt når sammenligning mellom personer er viktig (Thagaard, 2013). Jeg ønsket å sammenligne mannlige og kvinnelige seniorroere for å få innsikt i eventuelle ulikheter og/eller likheter mellom kjønnene i forhold til behovstilfredstillelse i elitegruppa.

Rubin og Rubin (2012) betegner den semistrukturerte intervjuguiden som ”elv-med-sidestrømmer- modellen”. Her representerer elva hovedtemaet, mens de eventuelle sidestrømmene er digresjonene og andre temaer som dukker opp og flyter inn i elva. På denne måten vil det også være åpent for temaer som det i utgangspunktet ikke er tilrettelagt for. Dette kan virke tillitsvekkende på informantene og forhåpentligvis bidra til at de åpner seg mer, samtidig som de også får mulighet til å ta opp temaer de mener er relevante.

Hovedtemaet i intervjuguiden var strukturert rundt SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) sine antagelser om de tre grunnleggende psykologiske behovene for *autonomi, kompetanse og tilhørighet*, og motivasjon og velvære. I følge Thagaard (2013) skal problemstilling danne utgangspunktet for sentrale temaer i forskningsprosjektet. Intervjuerguiden bestod av hovedspørsmål og oppfølgingsspørsmål. Thagaard (2013) skriver at hovedspørsmålene introduserer de spørsmålene som forskeren ønsker å få svar på i løpet av intervjusamtalen. Oppfølgingsspørsmål blir brukt til å få mer detaljert informasjon og mer nyanserte kommentarer til temaer, begreper og begivenheter som intervjupersonen beskriver. Jeg forsøkte også å gi oppmuntrende tilbakemelding til intervjupersonen ved å benytte meg av *prober*. Prober kan ha form av en kort respons eller et nikk fra intervjueren. Dette kan bidra til å skape flyt i samtalen. (Thagaard, 2013).

Patton (2015) påpeker at en forsker verken er dommer eller terapeut. *Nøytralitet* er et viktig stikkord for forskerrollen. Jeg forsøkte derfor å innta en nøytral og gravende rolle ved å forholde meg til intervjuguiden, samtidig som jeg lyttet aktivt med temaet for forskningsprosjektet i bakhodet.

Jeg opplevde at informantene var positive til intervjusituasjonen, og nesten alle var veldig åpne i sine beskrivelser. Jeg kunne følge opp temaer som ble tatt opp underveis ettersom ingen av informantene hadde dårlig tid. Jeg forsøkte også å følge opp relevante utsagn og fortolke intervjuene varsomt underveis. Jeg kjente alle informantene fra før, noe som var umulig for meg å unngå med den problemstillingen som jeg ønsket å undersøke. Dette opplevde jeg som en fordel, men også som en utfordring. Noen av temaene i intervjuguiden omhandlet mer følelsesladde personlige temaer, og som Thagaard (2013) påpeker, er det da nødvendig å skape et tillitsforhold mellom intervjuer og informant. Jeg tror at min bakgrunn fra miljøet styrket mitt tillitsforhold til flere av informantene, men det kan også ha gjort at noen ble mer reserverte, enten bevisst eller ubevisst. Jeg prøvde å motvirke dette ved (1) å innta en nøytral forskerrolle, (2) å skape en trygg og avslappet

intervjusetting, (3) å understreke tydelig informantenes anonymitet, dataenes konfidensialitet og min egen taushetsplikt.

4.5 Analyse

I analyseprosessen benyttet jeg en temasentrert tilnærming. Thagaard (2013) skriver at temasentrerte tilnærminger kan knyttes til presentasjoner av materiale hvor man retter oppmerksomheten mot temaer som er representert i prosjektet. Analysering av datamateriale som baserer seg på temasentrerte tilnærminger, går ut på å studere informasjon om hvert enkelt tema fra alle deltakerne. Dataene blir klassifisert slik at man kan analysere temaer «på tvers» av materialet. Dette fremheves i den engelske betegnelsen for temasentrerte analyser «cross-sectional analysis» (Mason 2002).

I følge Thagaard (2013) gir analyser av sammenhenger mellom temaene grunnlag for en helhetlig forståelse av materialet. Jeg forsøkte å være nøye med å sette informasjonen fra hver enkel deltaker eller situasjon inn i den sammenhengen som avsnittet i teksten var en del av, noe som ifølge Thagaard (2013) er viktig for å ivareta et helhetlig perspektiv når man benytter temasentrerte analyser. Jeg vurderte også utsagn fra et enkelt intervju opp mot intervjuet som helhet og beskrivelser av enkelte samhandlingssituasjoner i relasjon til det miljøet som samhandlingen foregikk i.

I følge Miles og Huberman (1994) går koding og kategorisering av data ut på å merke tekst og meninger som beskriver eller gir informasjon om det studien ønsker å undersøke. I tråd med Corbin og Strauss (2008) sine anbefalinger knyttet jeg kodeord til utsnitt av data som fremhevet meningsinnholdet i teksten når jeg analyserte materialet. Neste steg var å utvikle kategorier som inneholdt de utsnittene av teksten som omhandlet samme tema. Jeg benyttet en deduktiv tilnærming til å utarbeide de tre første kategoriene. Disse tok utgangspunkt i studiens teoretiske rammeverk og var som følger: *opplevelser/erfaringer knyttet til autonomi*, *opplevelser/ erfaringer knyttet til kompetanse*, *opplevelser/ erfaringer knyttet til tilhørighet*. For å utarbeide den siste kategorien: *opplevelser/erfaringer og tanker knyttet til kvinnesatsing*, benyttet jeg derimot en induktiv tilnærming. De dataene jeg opplevde som utfordrende å plassere i en spesifikk kategori over en annen, ble plassert der jeg fant det mest hensiktsmessig.

I følge Thagaard (2013) preges den analytiske prosessen ofte av at man skifter oppmerksomheten mellom å utforske meningsinnholdet i empirien og å innarbeide teoretiske begreper. Både induktive og deduktive tilnærminger preger den kvalitative analyseprosessen. Den induktive prosessen går ut på å jobbe fra data til begreper eller utvikling av teorier. Med utgangspunkt i empirien utvikler man en forståelse av de temaene som utforskes. Begreper som personen i felten bruker selv, kan hjelpe forskeren til å utvikle en forståelse av meningsinnholdet i datamaterialet. Den deduktive prosessen innebærer å knytte begreper fra andre teoretiske bidrag til teksten som analyseres. Dette gjør at man kan knytte forbindelseslinjer mellom fenomener i studien og tilsvarende fenomener i andre studier. Thagaard (2013) påpeker at kvalitative tilnærminger innebærer både at analysen utvikles fra empirien, og at man innarbeider teoretiske begreper som er relevante for analysen.

Siden et av hovedpoengene med analysen var å sammenligne informasjon fra deltakerne om de samme temaene for å få innsikt i eventuelle ulikheter/ likheter mellom kjønnene i forhold til behovstilfredstillelse, var det også viktig å få informasjon fra alle deltakerne om disse temaene. Jeg måtte derfor stille en av informantene noen oppfølgings spørsmål i etterkant av intervjuet.

Mason (2002) påpeker at data der tekstene man analyserer følger en ordnet struktur, egner seg best til den systematiske kodingen som ligger til grunn for temasentrerte analyser. Med utgangspunkt i dette benyttet jeg meg av *matriser* for å få en oversikt over utsnitt av teksten fra deltakere i undersøkelsen og besvare det andre analyse spørsmålet: Er det ulikheter/ likheter mellom kjønnene i forhold til opplevd behovstilfredstillelse i elitegruppa? I følge Thagaard (2013) gir matriser et grunnlag for å sammenligne informasjon fra alle deltakerne på en systematisk måte. Formålet med å presentere materialet i matriser er altså å skaffe seg en oversikt over datamaterialet og analysere sammenhenger mellom kategorier som dataene er delt inn i. Ved å sammenligne tolkningene av de enkelte informantene, kan man utvikle en helhetlig forståelse av datamaterialet. Man sammenligner altså tolkningene, og ikke egenskaper ved de kontekstuelle enhetene. Denne prosessen kalles for en replikasjonsstrategi (Yin, 2009) fordi tolkningen av en kontekstuell enhet etterfølges av tolkningen av neste enhet. Ved å benytte seg av en slik strategi danner man grunnlag for å kunne fremheve forholdet mellom de ulike kontekstuelle enhetene.

Samtidig påpeker Thagaard (2013) at det likevel ikke er en selvfølge at analysen av de enkelte enhetene til sammen gir en helhetlig forståelse av datamaterialet. Jeg fulgte derfor forfatterens anbefalinger om å fokusere på ideer som kunne representere et overordnet perspektiv på datamaterialet. For å utvikle en forståelse av dataene som både er helhetlig og nyansert, vekslet jeg mellom helhetlige perspektiver og studier av de enkelte enheter.

4.6 Validitet, reliabilitet, relevans og pålitelighet

For å sikre forskningsresultatets reliabilitet og validitet har jeg vært nøye med å redegjøre for fremgangsmåtene jeg benyttet under datainnsamlingen, for analysemetoder og for hvordan resultatene tolkes. Dette gjøres i sikte på å øke studiens troverdighet og overførbarhet.

For å styrke datamaterialets pålitelighet sendte jeg ferdig transkribert materiale fra det enkelte intervju til hver informant for gjennomlesing. På denne måten kunne de komme med tilbakemelding på ting de eventuelt ville at jeg skulle korrigere. Jeg stilte også en av informantene noen oppfølgingsspørsmål i etterkant av intervjuet ettersom jeg vurderte dette som hensiktsmessig. I analyseprosessen har jeg etterstrebet å gjengi opplysninger korrekt, samt gi redelige sammenfatninger og sitatgjengivelser.

Jeg har gjort rede for mitt eget teoretiske ståsted, samt egen bakgrunn, erfaring og tilknytning til miljøet. Min bakgrunn som roer i elitegruppa gjør at jeg har erfaringer fra konteksten, kunnskap om felten og kjennskap til kulturen og miljøet, noe som betyr at jeg selv har vært en aktør i det fenomenet som jeg undersøkte. Dette kan ha vært både en fordel og en ulempe i gjennomføringen av prosjektet i og med at jeg kan ha gått glipp av informasjon, men også tilføyd informasjon. Jeg tror at erfaringene mine har gitt meg større forståelse av konteksten og utfordringene knyttet til den.

Det er viktig å presisere at dataene fra intervjuene er personlige erfaringer og opplevelser, og derfor finnes det ikke noe "rett eller galt". Det er hvordan informantene selv fortolker hendelsene som står sentralt. Likevel kan jeg ikke si med sikkerhet at det riktige bildet av informantenes erfaringer og opplevelser ble presentert i intervjusituasjonen. Det er alltid en mulighet for at informantene reserverer seg og for at svarene er preget av undersøkelseeffekt. Min nærhet til miljøet kan også ha påvirket intervjupersonenes svar. Derfor var jeg tydelig i min presisering av forskerens taushetsplikt og informantenes

anonymitet samt deres rett til å lese gjennom intervjuet i etterkant og endre eller fjerne ting de ikke ønsket å ha med. Jeg har fjernet noe informasjon etter ønske fra en av informantene. I en liten gruppe kan det være at "insiderne" vet hvem som har svart hva, men det var likevel ingen av informantene som ønsket at noe mer skulle fjernes.

4.7 Etikk

I forkant og underveis i forskningsprosjektet har jeg nøye planlagt, vurdert og tatt hensyn til etiske overveielser knyttet til studien. Dette inkluderte blant annet å lage et opplegg for informert samtykke (vedlegg 3), søke om godkjenning fra Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) (vedlegg 1), være nøye med konfidensialitet og varsom ved behandling av sensitive opplysninger, anonymisere gjenkjennelige detaljer og ivareta intervjuobjektens integritet både under intervjuet og i etterkant i fortolkning og presentasjon av resultatene.

I samtykkeerklæringen/ informasjonsskrivet som jeg sendte ut til informantene, presiserte jeg at deltagelse i studien var frivillig, og at deltakere hadde rett til å trekke seg underveis uten konsekvenser. Denne informasjonen ga jeg også direkte til informantene i forkant av intervjuene. Jeg sendte også et informasjonsskriv om studien til Norges Roforbund.

Informantenes anonymitet og oppgavens konfidensialitet ble sikret ved å skjule navn, alder, klubbtilhørighet og andre detaljer som kan avsløre informantens identitet. Jeg har taushetsplikt overfor informantene og vil selvsagt ikke omtale avslørende detaljer og informasjon fra intervjuene til andre. Jeg har forsøkt å la være å benytte data som inneholdt spesielle hendelser og situasjoner med spesifikk informasjon der informanten kan gjenkjennes. Dette kan imidlertid ha medført at informasjon som kan ha vært viktig for å belyse problemstillingen, har blitt utelatt. Det er likevel svært viktig å beskytte informanter og ivareta deres anonymitet. Deltakelse i studien skal ikke være begrensende eller medføre negative konsekvenser for de intervjuede. Ingen data skal kunne kobles til den enkelte informant. Samtidig er norsk roing et lite miljø, og jeg kan ikke garantere at informantens identitet ikke vil være synlig for personer med nært kjennskap til miljøet. Som nevnt har jeg sendt ferdig transkribert materiale fra det enkelte intervju til hver informant for gjennomlesning, slik at de har fått muligheten til å gi tilbakemeldinger på ting de vil ha fjernet eller endret. Datamaterialet ble oppbevart konfidensielt og utilgjengelig for andre. All data makuleres når prosjektet avsluttes.

I dette kapitlet har jeg presentert mitt metodiske ståsted, og videre følger en presentasjon av funnene i datamaterialet.

5. Resultater

5.1 Autonomi: menn

Medbestemmelse i treningsplanleggingen

Aslak forteller at han ikke fikk lov til å bestemme noe særlig i forhold til treningsopplegget sitt da han ble tatt inn i elitegruppa. Han følte at dette var spesielt vanskelig de første årene mens David var landslagstrener. Selv om Aslak ikke følte noen tvang, mener han likevel at det lå en klar forventning om at hvis han ønsket å være en del av gruppa, måtte han følge opplegget. Aslak opplevde at han bare ble dårligere av å følge treningsprogrammet. I denne perioden stagnerte fremgangen hans og resultatene uteble. Aslak forteller at treningsopplegget kun var tilpasset den beste mannlige utøveren i gruppa på denne tiden. Dette opplevde han som merkelig. Han forteller:

Jeg må jo bare understreke hvor rart det er at roforbundet har gjort erfaringene til én person om til en sannhet for hvordan alle andre skal utvikle seg for å bli bedre. Jeg synes det er en merkelig tankegang at bare fordi én utøver har prestert og blitt best, må alle andre gjøre akkurat som han for at de også skal lykkes.

Selv følte Aslak at opplegget var altfor hardt og omfattende. Han var ofte helt utmattet. Men de gangene han prøvde å si fra om dette til treneren fikk han bare beskjed om at han måtte bli tøffere og kjøre på. Han opplevde også at treneren mistenkte han for å være lat og prøve å snike seg unna de gangene han ikke kom på trening fordi han var syk.

Det var ikke før han måtte ta en pause fra elitegruppas opplegg, som følge av en lengre periode med sykdom, at ting endelig begynte å løsne igjen for Aslak. I denne perioden lærte han hvor viktig det var å lytte til kroppen sin og tilpasse treningen etter egne behov. Han skulle ønske at det var større aksept for å gjøre dette i elitegruppa.

Aslak tror likevel at alle norske landslagstrenerer har ønsket det beste for utøverne sine. De har nok laget treningsprogrammer med intensjon om at alle roerne skal lykkes. Samtidig mener han at flere av dem ikke har hatt tilstrekkelig med kunnskap til å lage gode opplegg for alle utøverne i gruppa. De har heller ikke vært særlig åpne for å få innspill fra andre. Han forteller: "Når trenerne ble utfordret på programmet, gikk de bare i forsvarsposisjon

og hamret gjennom at slik skulle det gjøres. De var heller ikke særlig åpne for innspill fra andre.”

De siste årene har derimot situasjonen endret seg for roerne i elitegruppa, forteller Aslak. Nå er det mye større aksept for å gjøre individuelle tilpasninger i treningsprogrammet. Nåværende landslagstrener spør ofte utøverne om deres mening og hva de selv føler at de har behov for. Han oppfordrer også utøverne til å lytte til kroppen sin. Aslak har opplevd denne endringen som svært positiv. Han forteller at det er veldig motiverende å få lov til å være med på å bestemme hva han skal trene, og kjenne at kroppen hans responderer på treningen: ”Det er veldig motiverende å føle at du blir trodd, å føle at du selv får lov å være med på å styre treningen og å føle at du gjør det som skal til for å bli bedre.”

Videre forteller Aslak at ting begynte å endre seg i elitegruppa da Erlend tok over som trener. Men selv om Erlend var mer åpen for å gjøre individuelle tilpasninger i treningsopplegget enn det David hadde vært, mener likevel Aslak at han ikke fokuserte nok på dette. Aslak forteller at nåværende landslagstrener er mye flinkere til å kommunisere med og lytte til utøverne sine, samtidig som han også uttrykker stor grad av forståelse og empati. Dette har Aslak savnet hos de tidligere landslagstrenerne.

Men selv om Aslak synes at situasjonen er mye bedre for roerne i gruppa per dags dato, mener han likevel at det kan bli enda mer fokus på å optimalisere treningsopplegget for hver enkelt utøver. Han påpeker at dette ikke bare gjelder for elitegruppa i Norges Roforbund, men også for roporten generelt. Han tror at det er mange roere rundt omkring i verden som bare får utdelt et program som det forventes at de skal følge, uten at de selv har noe de skulle sagt.

Samtidig påpeker han at fordi roing både er en individuell idrett og en lagidrett som stiller høye krav til fysisk kapasitet og tekniske ferdigheter, kan det være utfordrende å tilpasse og optimalisere treningsprogrammet for hver utøver. Likevel synes han det er merkelig at alle skal følge samme mal:

Man vet jo selv hvordan kroppen fungerer og hva slags trening man responderer på, og da synes jeg at det er veldig rart å bare få tredd noe over hodet med beskjed om at dette her skal du gjøre, uten at man selv har så mye man skulle sagt.

Han etterlyser at roere verden over blir mer delaktig i planleggingen av treningsopplegget sitt. Han tror at roporten kunne utviklet seg mer med større rom og aksept for individualiserte treningsprogrammer.

Bent forteller at heller ikke han fikk lov til å være med på å bestemme hvordan han skulle trene de første årene i elitegruppa: ”I ung alder hadde vi lite vi skulle ha sagt i forhold til treningsprogrammet, cirka ingenting. Vi fikk beskjed om hva som var forventet at vi skulle gjøre, og det hadde vi å følge.” Han opplevde et press fra treneren og andre utøvere på laget om å gjennomføre det som stod på programmet dersom han ønsket å være i gruppa. Han beskriver det på følgende måte:

Jeg hadde valget mellom å fullføre det jeg fikk beskjed om eller å slippe å være en del av laget. Trenerne ga tydelig melding om hva de ville at utøverne skulle gjøre. I tillegg var det, ja kall det gjerne et gruppepress fra de andre utøverne. Du gjorde det du fikk beskjed om for å si det sånn.

Men i motsetning til Aslak, mener Bent ikke at dette nødvendigvis var negativt. Han synes at det er slik det bør være for unge og uerfarne utøvere. Han mener at mange unge roere ønsker å bestemme altfor mye selv i forhold til sitt kompetanse- og erfaringsnivå. Han forteller:

På den tida visste jeg ikke hva som var optimalt for meg. Jeg trodde at jeg gjorde det, men egentlig hadde jeg særdeles lite kunnskap om hva som kreves for å nå toppen. Jeg hadde aldri gått i veggen, jeg hadde aldri kjørt meg helt i senk eller trent nok til å vite hvor grensene mine gikk. Jeg tenker at den viktigste oppgaven til treneren på den tiden var å finne ut hva jeg var god for, sånn at han kunne tilpasse treningen min senere. Der og da føltes det som om jeg ikke hadde en dritt jeg skulle ha sagt, men når jeg ser tilbake på det i dag, tror jeg kanskje at dette var grunnen til at jeg lyktes senere. Det blir litt sånn som foreldre og barn. Du er ikke alltid så glad i mamma og pappa fordi de setter grenser. De ber deg om å gjøre ting som du ikke har lyst til fordi de prøver å forme deg til den personen som de ønsker at du skal være. Det er altfor mange unge og uerfarne utøvere som mener at de selv skal ha mye å si selv om de verken har trent nok eller har kunnskap nok til å vite hva som må til.

Videre forteller Bent at etter hvert som han utviklet seg og kom opp på et høyere nivå, fikk han også lov til å bestemme mer selv. Han har hatt et tett samspill med trenerne sine i mange år. Han forteller at de har lært mye av hverandre:

Jeg har hatt et veldig tett samspill med trenerne mine i mange år. Vi har vært avhengige av hverandre for å lykkes, og vi har lykkes sammen. Vi ble tidlig samstemte og utfordret hverandre på trening og sånt. Jeg har hatt en fantastisk reise og læreprosess sammen med trenerne mine.

I motsetning til Aslak og Bent, så har Christer alltid følt at han har fått lov til være med på å bestemme treningsopplegget sitt mens han har vært i elitegruppa. Samtidig påpeker han at han hadde mindre han skulle sagt tidlig i karrieren. Likevel følte ikke Christer at dette var et problem på den tiden. Han deler oppfatningen til Bent om at unge utøvere ikke har

nok erfaring til å mene så mye selv om hvordan de skal trene. Han forteller at etter hvert som han kom opp på et høyere nivå, fikk han også mer han skulle sagt i forhold til treningsopplegget. Han forteller:

Jeg synes at trenerne har vært veldig gode til å gjøre individuelle tilpasninger i treningsopplegget. Men tidlig i karrieren må jo utøvere lære hva som kreves for å nå toppen, og da er det klart at trenerne må stille visse krav til dem i denne perioden. Men etter hvert som vi fikk mer erfaring og begynte å kjenne vår egen kropp, var det definitivt rom for å gjøre tilpasninger i opplegget.

Samtidig tror Christer at mangel på ressurser har gjort at opplegget til elitegruppa ikke alltid har vært optimalt for alle utøverne. Grunnen til dette er at lite penger og mangel på trenerkapasitet har ført til at man har vært nødt å tilpasse opplegget til flertallet av medlemmene i gruppa. Men Christer påpeker at han aldri har følt noe press til å delta i opplegget. Han forteller:

Jeg føler at opplegget har vært tilpasset flertallet av medlemmene i gruppa. Ressursmessig har ikke forbundet hatt mulighet til å skape et bredere tilbud, og derfor har det blitt veldig spisset. Det har heller ikke vært noe godt system til å ivareta dem som ikke har passet inn i opplegget. Men selv om jeg mener at tilbudet til tider har vært noe begrenset, har jeg aldri følt noe press til å delta i det. Jeg føler at vi har fått så mye tilrettelegging som roforbundet har hatt ressurser til. Så det har i hvert fall ikke stått på vilje hos forbundet. Ut ifra de ressursene som de har hatt tilgang på, mener jeg at de har gitt oss et så optimalt opplegg som mulig.

Christer påpeker også at han har fått trene på den måten som han selv mener er mest optimal.

Meningsfulle forklaringer

De første årene i elitegruppa savnet Aslak en meningsfull forklaring på hvorfor treningsprogrammet var slik som det var. Men når han spurte David om dette, fikk han som svar at slik hadde den beste mannlige utøveren alltid trent og han var jo best, og dessuten hadde denne måten å trene på ført til suksess for de norske roerne gjennom mange tiår. Aslak synes at dette var et merkelig og meningsløst svar å få. Han tenkte at det var jo ikke gitt at han og den beste mannlige utøveren responderte likt på trening, og han hadde heller ikke hørt fra noen andre at de norske roerne hadde trent på denne måten tidligere. Aslak mener at treningsprogrammet til elitegruppa hovedsakelig var basert på erfaringene til den beste mannlige utøveren i denne perioden: ” Til å begynne med var ikke treningsprogrammet basert på kunnskap engang. Det var bare basert på erfaringen til et

enkelt individ.” Aslak tror ikke at daværende landslagstrener hadde nok kunnskap om trening generelt til å lage et godt opplegg for alle utøverne i gruppa. Han mener at dette også har vært tilfelle med noen av de andre trenerne som har vært innom roforbundet.

Videre forteller Aslak at Erlend derimot, som senere tok over som trener, hadde mer kunnskap både om trening generelt og om roteknikk, samtidig som han også hadde erfaring fra å trene svært gode roere fra andre nasjoner. Dette gjorde at han var i stand til å gi utøverne en bedre forklaring på hvorfor treningsprogrammet var slik som det var. Aslak opplevde det som motiverende endelig å forstå hvorfor han skulle gjennomføre det som stod på programmet. Dette har også blitt forsterket i senere tid under nåværende landslagstrener som har enda mer kunnskap og utdanning innen trening, forteller Aslak. Han beskriver dette som både positivt og motiverende.

Tidligere savnet Aslak også mer systematisk evaluering av treningsprogrammet. Han forteller at selv om de har tatt fysiske tester hele veien, har ikke trenerne vært flinke nok til å bruke testresultatene til å evaluere og eventuelt justere opplegget. Det har også ofte vært slik at utøverne selv har fått skylden dersom de ikke har prestert. Treningsopplegget har svært sjelden blitt vurdert som en mulig årsak til manglende prestasjoner. Aslak mener at både roforbundet og tidligere landslagstrenere burde ha vært flinkere til å ta selvkritikk. Han forteller:

Jeg synes det var rart at trenerne laget treningsprogrammer uten å evaluere dem. Trenerne så aldri på resultatene og tenkte at de kanskje burde endre på treningsopplegget. Det var liksom alltid utøverne som ikke hadde gjort en god nok jobb dersom resultatene ikke kom. Jeg tror ikke at trenerne noen gang tenkte over at vi kanskje trente feil. Forbundet har vært veldig lite selvkritiske på høyere hold.

I motsetning til Aslak har ikke Bent savnet en meningsfull forklaring på treningsopplegget. Som nevnt tidligere har han hatt et tett samspill med trenerne sine i mange år. De har snakket mye om trening og utfordret hverandre på dette. I følge Bent fikk trenerne han virkelig til å tro på opplegget. Han forteller: ”I etterkant ser jeg at vi har gjort mange feil underveis, men det at trenerne mine virkelig fikk meg til å tro på det vi holdt på med, gjorde at jeg lyktes likevel.”

Christer mener at kompetansen til landslagstrenerne har vært veldig god: ”Kvaliteten på kompetansen til trenerne er noe av det som har vært mest positivt med å være i elitegruppa.” Han har aldri savnet en meningsfull forklaring på hvorfor treningsprogrammet har vært slik som det har vært.

Muligheten til å oppføre seg i tråd med sine verdier

Aslak forteller at han ikke alltid har følt at han har kunnet være seg selv i elitegruppa. Han beskriver et gruppehierarki der de unge utøverne stadig vekk måtte innrette seg etter de mer etablerte medlemmene av gruppa. Som tidligere nevnt følte heller ikke Aslak at han fikk trene på den måten som han selv mente var mest optimal for sine prestasjoner.

Men de siste årene har det heldigvis blitt bedre å være en del av elitegruppa, forteller Aslak. Nå blir nye medlemmer i mye større grad respektert for den de er uten at det grunner i prestasjoner og resultater. Aslak føler seg mye friere til å være seg selv nå enn tidligere.

Bent forteller også at han i stor grad måtte innrette seg etter de mer erfarne roerne da han var ny i elitegruppa. Men i motsetning til Aslak, mener han at dette er helt naturlig i et prestasjonsmiljø. Han forteller også at han flere ganger har blitt hindret av trenerne sine i å trene slik som han selv har ønsket. Likevel mener han at dette har vært riktig av trenerne. Han påpeker at det er deres jobb som trenere å sette tydelige rammer og retningslinjer for utøverne sine, og at det er hans jobb som utøver å følge disse. Så på denne måten har han fått lov til å oppføre seg i tråd med sine verdier, hevder han.

Christer mener også at det må stilles tydelige krav til utøvere som ønsker å være en del av et prestasjonsmiljø. Han forteller at han stort sett alltid har fått lov til oppføre seg i tråd med sine verdier mens han har vært i elitegruppa.

5.2 Autonomi: kvinner

Medbestemmelse i treningsplanleggingen

I den perioden David var trener for elitegruppa, opplevde ingen av jentene at de fikk lov til være med på å bestemme hvordan treningsopplegget deres skulle være. Anne forteller at de bare fikk utdelt et program som det ble forventet at de skulle følge. Det var særdeles lite rom for å diskutere programmets innhold eller tilpasse treningen etter utøvernes dagsform. Hun forteller: ”Vi fikk et program og det skulle vi følge. Det var ikke innafor å diskutere programmet. Det var som det var. Det var heller aldri snakk om å tilpasse treningen etter hvordan man følte seg den dagen.” Anne og Caroline opplevde at de ble presset av treneren til å følge treningsprogrammet. Begge jentene følte seg helt utmattet i denne

perioden. De kjente at de trengte mer hvile, men når de prøvde å si fra om dette til treneren, ble de bare møtt med negative tilbakemeldinger. De fikk blant annet høre at de måtte bli tøffere og slutte å syte og klage. Caroline forteller:

Jeg ble overtrent da jeg var i elitegruppa, og fikk ikke lov til å være med på å bestemme hvordan jeg skulle trene. Jeg gikk tilbake på romskintestene og rodde saktere enn før jeg kom inn i gruppa. Jeg hadde en følelse av ikke å ha kontroll og at de som bestemte manglet kompetanse. Det var skikkelig kjipt. Det var mye fokus på å være tøff og trene hardt og mye. En gang hadde vi med oss fysiologer fra Olympiatoppen på en samling, og de sa at vi trente altfor mye. De sa at vi trente mye mer enn Marit Bjørgen. De advarte oss om at det ikke kom til å gå bra hvis vi fortsatte slik. Likevel fikk vi beskjed av landslagsledelsen at vi bare måtte være tøffere og kjøre på. Ja, det var virkelig skikkelig kjipt. Alle jentene sluttet i denne perioden.”

Anne forteller:

Jeg ble oppfordret til å kjøre hardt på alle øktene. Dette førte til at jeg ble veldig sliten. Jeg sa ifra flere ganger at jeg trengte å roe ned, at jeg trengte en dag der jeg kanskje bare trente alternativt, eller hadde en rolig økt i stedet for å kjøre tøffe intervaller. Men det var liksom aldri gehør for dette. Treneren sa bare at den beste mannlige utøveren kjørte på, og hvis vi også skulle bli gode, måtte vi også gjennomføre det som stod på programmet. Han sa: Gjør det for hodet ditt, for da vet du i hvert fall at du har gjort alt på programmet. Men jeg visste at hvis jeg gjorde dette, kjørte jeg meg bare enda mer i senk. Så det virket motsatt for meg. Men det var liksom ikke rom for å diskutere sånne ting.

Anne forteller også at treneren ikke trodde på henne de gangene hun prøvde å si ifra om at hun var veldig sliten og trengte å hvile. Han mente at hun var useriøs og prøvde å snike seg unna treningen. Hun opplevde det som fælt at treneren mistenkte henne for dette når hun selv følte at hun gjorde alt hun kunne for å bli best mulig. Anne forteller:

Jeg opplevde å ikke bli trodd av treneren min. Han mente at jeg prøvde å snike meg unna, mens jeg selv følte at jeg gjorde absolutt alt jeg kunne for å bli så god som mulig. Under ingen omstendigheter ville jeg ha sneket meg unna, og da er det så fælt å oppleve at man ikke blir trodd.”

Jentene forteller at treningsprogrammet til alle roerne i elitegruppa bare var tilpasset én utøver, nemlig den beste mannlige utøveren, i denne perioden. Alle andre fikk høre at hvis de også skulle bli gode, måtte de gjøre akkurat som han. Anne forteller: ”Alle skulle liksom følge malen til den beste mannlige utøveren. Det var ikke snakk om å gjøre individuelle tilpasninger i programmet.” Caroline mener at måten den beste mannlige utøveren trente på, var direkte destruktiv for hennes del. Hun følte at hun ble dårligere av å følge treningsprogrammet: ”Fordi den beste mannlige utøveren likte å trene på denne

måten, måtte vi også gjøre det. Det var veldig kjipt. Vi gjorde ting som jeg merket var direkte destruktive. ”

Berit opplevde det som lite motiverende aldri å bli inkludert verken i treningsplanlegging eller målsetting. Hun valgte etter hvert å forlate elitegruppa i en periode for å reise til utlandet og studere og satse roing på et universitetslag. Hun forteller at hun utviklet seg mye mer i denne perioden fordi hun fikk lov til følge et treningsopplegg som var tilpasset henne. Hun opplevde mer mestring og glede i roingen. Anne og Caroline følte også at de utviklet seg i mye større grad da de satset utenfor landslaget. Begge mener at treneren hindret dem i å trene på den måten som var mest optimal for deres idrettslige utvikling.

Mens Anne og Berit bare var med i elitegruppa da David var landslagstrener, var Caroline innom gruppa også i en periode senere med Erlend som trener. Hun forteller at selv om også Erlend forventet at alle utøverne skulle følge treningsprogrammet, følte hun i hvert fall at opplegget var mer tilpasset henne i denne perioden. Erlend var også litt mer åpen for å gjøre individuelle tilpasninger i programmet og oppfordret i tillegg utøverne til å lytte til kroppen sin. Dette gjorde at Caroline opplevde mer mestring og glede i treningen enn tidligere. Hun forteller:

Den perioden Erlend var trener, opplevde jeg som helt annerledes. Jeg var ikke i så veldig god form da jeg begynte å trene igjen, men han var heldigvis åpen for å tilpasse treningsopplegget litt. Han sa at jeg hadde jo trent i mange år og kjente kroppen min, så jeg måtte tilpasse treningen litt etter hva jeg selv følte jeg hadde behov for. Det gikk egentlig veldig bra treningsmessig i den perioden. Jeg ble i mye bedre form. Det var en god opplevelse.

Caroline endte likevel opp med å slutte etter denne sesongen, men hun forteller at grunnen til det var at hun følte seg ferdig med å satse og klar for en ny periode i livet. Hun ser tilbake på sesongen med Erlend som trener som en god opplevelse.

Anne tror at mye har endret seg i elitegruppa de senere årene. Hun tror at nåværende landslagstrener er mye flinkere til å inkludere utøverne i treningsplanleggingen, samtidig som han også er mer åpen for å gjøre individuelle tilpasninger i treningen. Hun skulle ønske at denne endringen hadde skjedd tidligere da hun selv var med i gruppa.

Meningsfulle forklaringer

Alle de kvinnelige utøverne forteller at de savnet en meningsfull forklaring fra David på hvorfor treningsprogrammet var slik som det var. Anne og Caroline tror ikke at treneren hadde nok kunnskap om trening til å gi dem en god forklaring på dette. Anne forteller:

Jeg ville gjerne vite hvorfor vi trente slik vi gjorde og hva som var tanken bak øktene som stod på programmet. Men jeg tror rett og slett ikke at David kunne nok om trening til å forklare oss dette. Han hadde ingen trenerutdannelse og visste knapt hva intensitetssoner var. Han mente at jo mer og jo hardere man trente, jo bedre ble man. Det var helt umulig å diskutere med han.

Som nevnt tidligere følte ingen av de kvinnelige roerne at treningen som de gjorde i elitegruppa, var optimal for deres utvikling. De forteller at treneren ikke tok seg tid til å utarbeide et treningsprogram som var tilpasset deres behov. I stedet fikk de bare utdelt programmet til den beste mannlige utøveren og beskjed om enten å gjøre hele eller en slags redusert versjon. Dette gjorde at ingen av jentene opplevde det som særlig meningsfylt å gjennomføre treningen. Berit forteller:

Vi fikk treningsprogrammet til den beste mannlige utøveren og beskjed om å gjøre 80 prosent av det som stod der. Men det var jo litt vanskelig å regne ut hva 80 prosent var. Hva er for eksempel 80 prosent av 5x8 minutter? Er det liksom 5x7 minutter? Det var jo ikke så lett å vite.

Berit skulle også ønske at treneren hadde tatt en samtale med henne om mål og framtidsplaner. Hun tror at det ville vært bra for motivasjonen hennes å vite hva hun trente for.

Muligheten til å oppføre seg i tråd med sine verdier

Anne og Caroline følte ikke at de kunne være helt seg selv da de var i elitegruppa. Begge jentene beskriver en såkalt ”machokultur” der de ikke passet inn. Det var blant annet lite rom og aksept for å oppføre seg som jente. Caroline forteller:

Jeg fikk ofte høre at jeg ikke tenkte riktig, og at jeg prioriterte feil. Jeg ble blant annet fortalt at jeg ikke var tøff nok i situasjoner der jeg selv følte at jeg tok smarte og riktige valg, som for eksempel å ikke trene når jeg var syk. Det var liksom viktigere å vise at man var tøff enn å få best mulig treningsutbytte. Jeg fikk også ofte høre av andre utøvere hvordan jeg skulle oppføre meg. Jeg fikk for eksempel klar beskjed om at det var useriøst av meg å ha smykker på trening. Det var lite rom for å være jente i gruppa i denne tiden. Det var også lite aksept for å tenke litt annerledes enn de beste mannlige utøverne. Jeg opplevde denne ”machokulturen” som preget landslaget, som veldig

tung. Alt skulle være så hardt og tøft hele tiden. I noen perioder kunne man ikke engang smile og ha det hyggelig. Det var skikkelig kjipt.

Berit opplevde derimot ikke at det var noen som kommenterte måten hun oppførte seg på da hun var i elitegruppa. Men hun mener at det var lite aksept for at hun dro til utlandet i en periode for å satse. Hun følte seg uvelkommen i gruppa da hun kom tilbake.

Anne og Caroline savnet også mer aksept for å prioritere andre ting utenom roing mens de var i elitegruppa. Anne beskriver en hverdag som bare skulle bestå av roing, spising og soving som tung, trist og lite motiverende i lengden. Hun påpeker at det var viktig for henne å koble av med andre interesser for at hun skulle ha det bra. Hun forteller:

Det var viktig for meg å koble av med andre interesser for at jeg skulle trives og ha det bra. Men normen i elitegruppa på denne tiden var at for å være seriøs måtte man tenke trening 24 timer i døgnet, og man skulle ikke gjøre noe som var gøy. Dette gjorde at jeg ble fullstendig nedbrutt.

Hun forteller også at etter hvert ble hun så sliten at det gikk utover det mentale:

De dagene vi hadde fri eller alternativ trening, kom jeg meg ikke ut av senga. Jeg ble bare liggende. Når man er så sliten, går det også utover det mentale. Jeg var nesten deprimert og orket ikke å ha kontakt med andre mennesker utenom roingen. Jeg opplevde denne perioden som veldig tung og ønsket ofte at jeg hadde en trener som jeg kunne snakke med.

5.3 Kompetanse: menn

Forventinger og holdninger fra omgivelsene

De første årene i elitegruppa følte ikke Aslak at evnene hans strakk til i forhold til de forventningene som treneren og andre utøvere hadde til han. Det var flere personer som ga uttrykk for at ingenting av det Aslak gjorde var godt nok. Aslak fikk også høre at han trente for lite og presterte for dårlig både på trening og i konkurranser, samt at han ikke var sterk nok fysisk eller tøff nok mentalt. Dette gjorde at han følte seg utilstrekkelig og inkompetent. Han følte at han ikke fortjente å være på laget i denne perioden. Han trivdes heller ikke noe særlig på trening. Utviklingen hans stagnerte og resultatene uteble, og dette gjorde situasjonen enda verre. Han forteller:

Jeg har ikke følt at evnene mine har strukket til hele veien. Da jeg først kom inn på laget, var det enkelte personer som ga uttrykk for at jeg gjorde alt feil, at jeg trente for lite, og at resultatene mine ikke var gode nok. Jeg følte at jeg ikke fortjente å være på laget fordi jeg ikke hadde gode resultater

å vise til. Det føltes ganske dritt å være sammen med eliten fordi ting ikke var bra nok, og det ble ikke akkurat bedre av at jeg heller ikke presterte i denne perioden. Jeg syntes egentlig ikke at de første årene i elitegruppen var noen stas.

Aslak forteller også at han følte seg dum fordi treneren sa at han måtte bli tøffere de gangene han var veldig sliten og trengte mer hvile:

Jeg følte meg dum når jeg var veldig sliten og mente at jeg måtte ta det med ro, men fikk beskjed om at jeg bare måtte bli tøffere og kjøre på. Hva gjør man da liksom? Det blir jo til at man bare kjører på fordi man ikke føler at man har noe man skulle ha sagt.

Aslak begynte å tvile på sine egne vurderinger. Han følte seg også skyldig fordi han ikke presterte. Treneren og forbundet ga uttrykk for at de hadde lagt alt til rette for at han skulle lykkes, så derfor måtte det være hans egen feil at han ikke gjorde det. Det ble aldri diskutert om treningsprogrammet kanskje kunne være årsaken til at prestasjonene uteble: ”Det var liksom alltid utøverne som ikke hadde gjort en god nok jobb hvis ikke resultatene kom. Man tenkte aldri at vi kanskje hadde trent feil, og at man muligens skulle ha endret på treningsopplegget.” Aslak forteller at David overså han litt i denne perioden. Han mener at treneren ikke brydde seg om de yngste og dårligste utøverne i gruppa:

Jeg følte meg litt oversett. Jeg følte ikke at det var noen som brydde seg så veldig om meg, verken utøvere på laget eller landslagstreneren. Jeg tror egentlig ikke at David brydde seg om hva vi som var førstereisgutter på treningssamling, gjorde.

De beste utøverne, og spesielt den beste mannlige utøveren, fikk derimot mye oppmerksomhet fra treneren. Dette gjorde at Aslak følte seg mindre verdt enn de utøverne som presterte bedre enn han. Han beskriver et prestasjonsmiljø med ekstremt fokus på resultater der utøvere som ikke lyktes, nærmest ble glemt.

Aslak forteller at det heller ikke virket som at noen i roforbundet hadde særlig tro på at han kunne lykkes på denne tiden. Dette gjorde at han ble enda mer usikker på seg selv. Likevel ga de han nok støtte til at han følte det var verdt å fortsette å satse. Etter hvert begynte han også å prestere, og da endret alt seg.

Samtidig forteller Aslak at selv om det var flere som ikke trodde at han kunne lykkes de første årene, har han likevel hatt personer rundt seg som har støttet han hele veien. Han forteller:

Det har vært noen personer som hele veien har snakket til meg på en måte som har fått meg til å føle meg kompetent og føle at jeg har noe i gruppa å gjøre. De har fått meg til å tro at jeg har potensiale til å lykkes.

Videre påpeker Aslak at det har vært mye kjekkere å være en del av elitegruppa de siste årene. Han tror også at det er lettere for unge utøvere å komme inn i gruppa nå enn det var for 10 år siden. I motsetning til før blir nye roere inkludert i fellesskapet uten at de må bevise noe eller oppnå gode resultater først. Aslak mener også at nåværende landslagstrener har vært mye flinkere til å ta vare på utøvere som opplever motgang.

Aslak opplevde en positiv forandring da Erlend tok over som landslagstrener. I motsetning til David mente ikke Erlend at alle i gruppa måtte være som den beste mannlige utøveren for å lykkes. Dette gjorde at flere av utøverne i gruppa begynte å tro at også de kunne bli gode, forteller Aslak. Men samtidig påpeker han at Erlend burde ha vært flinkere til å gjøre individuelle tilpasninger i treningsprogrammet, slik at alle utøverne fikk sjansen til å oppleve utvikling og mestring i treningen. Dette mener han har blitt bedre under nåværende landslagstrener, som også lar utøverne styre treningen sin selv i mye større grad, samtidig som han er flink til å gi utøverne ros og vise at han stoler på dem. Aslak påpeker at dette er veldig motiverende. Han forteller:

Det er veldig motiverende å føle at du blir trodd av treneren. Det er også veldig motiverende å få lov til å være med på å styre treningen og oppleve at du gjør det som skal til for å bli bedre.

Bent forteller at han aldri har følt at noen har hatt urealistiske forventninger til han. Han mener at trenerne har vært flinke til fokusere på arbeidsoppgaver fremfor prestasjonsforventninger. Dette fokuset har gitt han både mestringstro og selvtillit. Men likevel forteller han også at han følte seg lite kompetent de første årene i elitegruppa.

Han beskriver gruppemiljøet på denne tiden som *hardbarka*. De unge og uerfarne roerne fikk klar beskjed om å ikke tro at de kunne noe som helst. Han forteller: ”Jeg følte meg definitivt inkompetent til å begynne med. Når du kommer inn i et ganske hardbarka miljø med etablerte utøvere, begynner du på null, og du får klar beskjed om at du kan null.”

Dette opplevde han likevel ikke som negativt. Han mener heller at det er slik det bør være i et prestasjonsmiljø. De yngre utøverne skal være ydmyke og tilpasse seg de eldre og mer erfarne utøverne. Han påpeker også at unge utøvere i dag har mye mer de skulle sagt enn tidligere.

Aslak opplevde også å få klar beskjed om ikke å tro at han kunne noe da han kom inn i gruppa. Men i motsetning til Bent mener han at dette ikke er riktig. Han beskriver et hierarki i elitegruppa der det var svært vanskelig for yngre utøvere å få innpass blant de eldre. Han påpeker at dette heldigvis har blitt mye bedre de siste årene.

Christer føler ikke at noen har hatt urealistiske forventninger til han. Han forteller at trenere, støtteapparatet og andre utøvere i elitegruppa stort sett alltid har snakket til han på en måte som har fått han til å føle seg kompetent.

Sammenligning med andre utøvere

Aslak forteller at det var tøft å være en del av elitegruppa de første årene fordi han hele tiden ble sammenlignet med de beste roerne. Han følte aldri at det han gjorde var bra nok. Han følte seg ofte inkompetent og utilstrekkelig i denne perioden.

Bent forteller at roerne i elitegruppa ofte konkurrerte mot hverandre på trening. Selv var han blant de beste utøverne i gruppa og rodde ofte raskest både på trening og i konkurranser. Han hevder at mange roere møtte veggen fordi de hele tiden ble målt mot han på vannet. Han påpeker at selv om dette var leit, så er matching på trening viktig, og av og til må kanskje noen ofres for at andre skal bli best. Han forteller:

Det er mange roere som har møtt veggen for å dyrke fram de medaljene som jeg har tatt. Når man ser tilbake, er det mange potensielt gode roere som har lagt opp fordi de rett og slett gikk i veggen. De hadde muligens ikke tatt VM-medalje, men de kunne nok ha blitt forholdsvis gode, men så ble de kjørt ihjel fordi de skulle følge og matche meg på veien mot de store merittene. Så kan man jo diskutere da; var det verdt det? Fasit er vel at der og da var det det som måtte til for å ta de medaljene. Toppidrett er brutalt. Alle kan ikke bli best, og det koster å få fram medaljer. Men jeg er jo glad for de menneskene som har vært der og trent sammen med meg, og som har gjort at jeg har blitt god. Også var det jo litt kjipt at de sluttet å ro.”

Christer mener at det hører hjemme i et prestasjonsmiljø at utøverne presser hverandre til det ytterste på trening. Han synes ikke at han har blitt sammenlignet med andre utøvere på en negativ måte.

Muligheter til å få ut sitt potensiale

Christer føler at opplegget til elitegruppa har gitt han muligheten til å få ut sitt potensiale. Han påpeker likevel at mangel på ressurser har gjort at tilbudet i perioder har vært noe begrenset. Men han føler at forbundet har skapt et så optimalt tilbud som de har hatt mulighet til ut ifra deres tilgang på ressurser.

Bent mener også at han har fått muligheten til å få ut sitt potensiale gjennom å være en del av elitegruppa. Han føler seg heldig som har fått lov til å oppleve framgang og mestring og fått vise fram det han har lært og hva han er god for.

Aslak føler også at han har fått muligheten til å få ut sitt potensiale i elitegruppa, men bare til en viss grad. Han er usikker på om han ville ha vært på like høyt nivå i dag dersom han ikke hadde tatt en pause fra gruppas opplegg, som følge av sykdom, og lagt opp treningen sin selv i en periode. Han forteller at han har fått muligheten til å utvikle seg. Men samtidig påpeker han at det å få muligheten til å bli bedre, ikke nødvendigvis er det samme som det å få de rette rammene for å bli best mulig. Det føler han nemlig ikke at han har fått hele veien.

5.4 Kompetanse: kvinner

Forventninger og holdninger fra omgivelsene

Anne følte ikke at hun greide å leve opp til andres forventninger mens hun var i elitegruppa. Hun forteller at både treneren, andre utøvere og personer i roforbundets ledelse ga uttrykk for at hun ikke strakk til. Hun utviklet seg mye før hun kom inn på landslaget, men fremgangen hennes stagnerte da hun begynte å trene sammen med elitegruppa fordi hun ble kjørt i senk. De rundt henne ga uttrykk for at alt lå til rette for at hun skulle prestere, og derfor var det bare hennes egen feil at hun ikke gjorde det. Hun forteller at dette førte til at hun følte seg skyldig og inkompetent. Hun forteller også at måten treneren, personer i forbundet og noen av de beste utøverne i gruppa ofte snakket til henne på, gjorde at hun ofte følte seg mindre verdt enn de andre utøverne. Anne beskriver det på følgende måte:

Måten treneren, enkelte i forbundet og noen av de andre utøverne ofte snakket til meg på, fikk meg til å føle meg inkompetent. De fikk meg til å føle at jeg ikke hørte hjemme i gruppa, og at jeg ikke hadde noe der å gjøre. De fikk meg til å føle at jeg ikke var god nok til å være i gruppa.

Anne følte seg også skyldig fordi hun ikke presterte. Hun forteller:

Jeg følte ikke at jeg klarte å oppfylle de forventningene som andre hadde til meg. Jeg følte at det var litt sånn: Her bruker vi tid og penger på deg og så presterer du ikke. Jeg følte at det var min skyld at jeg ikke presterte fordi alt annet var optimalt lagt opp.

Videre forteller Anne at treneren ikke trodde på henne når hun sa at hun var syk eller veldig sliten. Han mente at hun prøvde å snike seg unna. Hun beskriver det som fælt at trenerne ikke stolte på henne.

Både Anne og Caroline forteller at de ofte ble møtt med negative holdninger fra enten trenere, andre utøvere eller forbundet mens de var i elitegruppa. Begge to mener at machokulturen som har preget norsk rosport i mange år, gjenspeiler seg i forbundets innstilling til kvinnelige utøvere. Anne forteller blant annet om en av forbundets trenere som innledet det første møtet med de kvinnelige roerne med å snakke om syting. Hun forteller:

En av trenerne innledet det første møtet med jentene med å si: Nå vil jeg ikke ha noe syting her. Han hadde jo aldri hørt noen av oss syte. Han skulle liksom være treneren vår, og dette var det første han sa. Jeg tror bare det var hele innstillinga. Det var altså denne macho-kulturen. De visste bare ikke hvordan de skulle behandle jenter som kom inn i gruppa.

Berit forteller at treneren aldri tok seg tid til å snakke med henne verken om målsetting, forventninger eller framtidsplaner. Hun lurte ofte på hva han egentlig mente og tenkte om henne. Hun forteller at dette gjorde at hun ble usikker og begynte å tvile på seg selv og sine muligheter for å lykkes. Hun synes også at det var vanskelig å motivere seg til å trene hardt og strukturert når hun ikke helt visste hva hun trente for.

Berit lurte også ofte på om hun faktisk var med i elitegruppa eller ikke. Selv om hun trente sammen med gruppa, var med på samlinger og representerte Norge i internasjonale konkurranser og mesterskap, fikk hun aldri klar beskjed om at hun var en del av gruppa. Dette gjorde at Berit følte at det var tryggere å dra til utlandet for å satse roing på et universitetslag der de ga uttrykk for at de ønsket å ha henne på laget. Likevel påpeker hun at hun ikke følte seg direkte uønsket i elitegruppa, men heller ikke spesielt ønsket. Hun forteller:

Det at jeg aldri visste om jeg var med i gruppa eller ikke, gjorde det veldig vanskelig å vite om dette var noe som jeg hadde lyst til å bruke sånn 40 timer i uken på. Jeg syntes også alltid at det var veldig vanskelig å vite hvor jeg stod i forhold til det øvre hold, toppidrettsutvalget og trenerne. Så da var det mye tryggere for meg å dra til USA, hvor jeg visste at jeg fikk være en del av et lag og ha det gøy med roingen, enn å være i Norge hvor jeg aldri helt visste om jeg fikk lov til å være med eller ikke, og om de likte meg eller ikke. De gangene jeg kom tilbake fra USA og tenkte at jeg godt kunne ha satset videre i Norge, følte jeg at det ikke var noe nettverk å komme tilbake til. Det var ingenting.

Da Berit kom tilbake til Norge etter utenlandsoppholdet, følte hun seg uønsket i elitegruppa. Hun ble møtt med negative holdninger fra roforbundet fordi hun hadde valgt å dra til utlandet for å satse. Berit forteller at dette gjorde at hun følte seg inkompetent og uvelkommen i miljøet. Hun forteller:

Da jeg kom tilbake til Norge og følte selv at jeg hadde utviklet meg mye, opplevde jeg å bli møtt med negative holdninger som for eksempel at jeg var inkompetent fordi jeg hadde jo bare vært i USA, og dit kunne jeg i grunn bare dra tilbake.

Det endte med at Berit ble lite motivert til å satse videre i Norge og trappet etter hvert ned på roingen.

Da Caroline kom inn i elitegruppa, ble hun møtt med negative holdninger fra treneren og noen av de mannlige utøverne. Hun fikk blant annet høre at hun aldri hadde vært god, at vurderingene hennes ikke var riktige, og at hun ikke var tøff nok. Disse påstandene gjorde at hun ble usikker og følte seg lite kompetent. Men samtidig følte hun at det fysiske og tekniske talentet hennes ble respektert, så det handlet mer om hennes evne til å pushe seg selv på trening og i konkurranser og hennes vilje til å prioritere riktig. Hun forteller:

Da jeg kom inn i elitegruppa, fikk jeg følelsen av, eller jeg ble vel mer eller mindre fortalt, at jeg ikke var tøff nok, at jeg aldri hadde vært på noe høyt nivå, at mine vurderinger ikke var gode, og at det virket som at jeg hadde mer lyst til å prioritere andre ting. Jeg følte meg nesten nedverdiget, men altså ikke i forhold til mitt fysiske og tekniske talent fordi det føler jeg alltid har blitt respektert, men rett og slett en nedverdiggelse av meg som person, at jeg liksom ikke pushet meg bra nok, og det visste jeg jo av erfaring ikke stemte. Det var veldig kjipt. Jeg endte jo opp med en slags følelse av at jeg ikke var noe særlig god.

Caroline påpeker at dette særlig gjaldt den første perioden i elitegruppa da David var trener. Den neste perioden under Erlend var derimot mye bedre fra trenersiden. Likevel forteller hun at mange av de mannlige roerne ofte har gitt uttrykk for at de kvinnelige roerne verken er gode eller tøffe nok. Dette fikk hun høre så mange ganger at hun etter hvert nesten begynte å tro det selv. Hun forteller:

Fra herresiden føler jeg at sjargongen alltid har vært at jentene ikke er gode eller tøffe nok. Man tror jo nesten på det selv etter hvert også, eller det blir bare en slags sannhet. Det er vanskelig å forklare. Jeg var jo motivert, men det var som å sloss mot en slags strøm som bare sugde deg under.

Caroline mener også at toppidrettsutvalget og roforbundet har vært mer negativt innstilt til kvinnelige satsingsprosjekter enn til slike prosjekter på herresiden. Hun forteller at mannlige roere som regel har blitt møtt med tålmodighet og velvilje, også de gangene de

ikke har prestert, mens kvinnelige roerne ofte har fått høre at de ikke er tøffe nok, eller at de ikke prøver hardt nok. Hun beskriver toppidrettsutvalget som *gutteklubben grei - med noen unntak*. Hun forteller:

Når et mannlig satsingsprosjekt ikke har gjort det bra, har innstillingen til toppidrettsutvalget og roforbundet vært litt sånn: Det er jo et ungt prosjekt, og vi satser videre, noe som er helt fint og det burde man jo si. Men slik har det ikke vært for jentene. For jentene har det vært mer sånn: Disse jentene er ikke tøffe nok. Vi må vente på noen tøffe jenter. I tillegg har det jo vært vanskeligere for jenter å komme med i gruppen også. Det er en litt sånn gutteklubben grei kultur som har regjert toppidrettsutvalget, selvfølgelig med noen unntak, men det er mange som har sittet der og basert kunnskapen sin på hva de selv gjorde for lenge siden. De synes bare at jenter generelt er litt meningsløse, har jeg fått inntrykk av.

Sammenligning med andre utøvere

Anne beskriver et gruppehierarki som var basert på prestasjoner og kjønn. Hun følte seg mindre verdt enn de utøverne som presterte bedre enn henne. Hun beskriver det slik:

Jeg følte at mine prestasjoner hadde stor betydning for min verdi som menneske og min plass på gruppens rangstige. Det var ikke en gruppe der alle var likeverdige, mer et hierarki etter hvordan man presterte og hvilket kjønn man hadde.

På trening ble hun ofte sammenlignet med de mannlige utøverne som rodde mye raskere enn henne. Dette forsterket følelsen hun hadde av ikke å strekke til. Hun forteller:

Jeg måtte ofte ro mot de mannlige roerne på intervaller, og da rodde jeg selvsagt saktere. Jeg følte meg liksom som en mindreverdige person fordi jeg ikke rodde like fort og presterte like bra som dem. Jeg følte at jeg hadde veldig lite jeg skulle sagt.

Caroline forteller også at hun ofte ble sammenlignet med de mannlige roerne, både når det gjaldt treningsmengde, treningsmetode, resultater og til og med væremåte. Den beste mannlige utøveren var en slags gullstandard som alle andre ble målt opp mot. Hun opplevde dette som vanskelig og lite motiverende. Hun forteller:

Jeg husker særlig at vi var på høydeleir i Belfast i Sør-Afrika, og vi måtte trene det samme som den beste mannlige utøveren, men bare litt redusert liksom. For å ro teknisk bra må man jo bruke en del kraft selv om man bare ror rolig, og jeg tror at fordi jenter er såpass mye svakere enn gutter, koster det mye mer for oss å ro rolig. Jeg kan jo bare snakke for meg selv, men jeg ble kjempe, kjempe, kjempesliten da vi var i høyden, men likevel fikk jeg bare lov til å redusere treningsmengden bitte lite grann. Blant annet fikk jeg ikke lov til å kutte ned på styrketreningen, noe som jeg følte tappet mye krefter. Jeg fatter ikke hvorfor vi måtte løfte så mye tunge vekter. Jeg var kjempeterk, og det

var helt meningsløst. Den beste mannlige utøveren var veldig opptatt av å løfte tunge vekter. Fordi han likte å trene på denne måten, måtte vi også gjøre det. Det var veldig kjipt. Vi gjorde ting som jeg merket var direkte destruktive.

Berit følte ikke at treneren brydde seg nok om henne til at han gadd å sammenligne prestasjonene hennes med de andre utøverne. Derimot forteller hun at jentene alltid ble sammenlignet med guttene når det gjaldt treningsmetode og treningsmengde. Hun synes at det var dumt at det de mannlige utøverne, og spesielt den beste mannlige utøveren, gjorde, skulle være en slags mal for det alle andre også skulle gjøre. Hun forteller: ”De prøvde alltid å bruke de samme metodene på jentene som de gjorde på guttene, men det funket jo selvsagt ikke.”

Muligheter til å få ut sitt potensiale

Ingen av de kvinnelige utøverne følte at treningsopplegget til elitegruppa ga dem muligheten til å få ut sitt potensiale, oppleve særlig grad av mestring eller vise hva de var gode for. Anne og Caroline mener at treningsopplegget var altfor hardt, og at det hindret dem i å utvikle seg. Begge to forteller at de opplevde mer framgang og mestring da de satset utenfor landslaget. Anne beskriver det på følgende måte:

Jeg presterte jo bedre de årene jeg ikke var i elitegruppa. Med en tredel av treningsmengden og full jobb ved siden av, rodde jeg fortere. Så hadde forholdene vært tilpasset litt mer, er jeg helt sikker på at jeg hadde prestert bedre. Da jeg var i elitegruppa, gikk prestasjonene mine opp og ned fordi jeg var så overtrent. Jeg var så sliten at jeg holdt på å begynne å grine på vei til et løp.

Caroline forteller: ”Jeg stagnerte og gikk tilbake i den perioden jeg var i elitegruppa. Jeg tror ikke at dette ville skjedd dersom jeg hadde trent på egenhånd, eller etter et annet treningsprogram.”

Berit forteller også at hun utviklet seg mye mer da hun satset roing på et universitetslag i utlandet enn hun gjorde i elitegruppa, fordi hun fikk et treningsopplegg som var nøyere planlagt og bedre tilpasset. Hun forteller:

I USA ble det veldig godt planlagt lang tid i forveien hva vi skulle gjøre, og når vi skulle gjøre det. Vi fikk et treningsprogram som var laget for oss, og det var også tilpasset meg i mye større grad enn det jeg fikk på landslaget her hjemme.

Caroline hevder at de mannlige roerne i Norge har hatt en fordel av at de alltid har vært så mange flere enn de kvinnelige roerne. De unge mannlige roere har hatt flere muligheter til

å ro og trene sammen med og lære av de eldre mannlige roerne. Caroline tror at dette har gjort at guttene har utviklet seg raskere og opplevd mer mestring enn jentene, som har vært nødt til å løfte seg selv. Hun forteller:

Guttene har jo alltid hatt noen å strekke seg etter. Og særlig det at de har fått ro med folk som er på et høyere nivå og kan mer enn dem, har gjort at de har hatt mye større mulighet til å lære enn jentene, som har måttet løfte seg selv.

5.5 Tilhørighet: menn

Relasjoner og sosialt miljø

De første årene følte ikke Aslak noen tilhørighet til elitegruppa. Som tidligere nevnt forteller han at de unge utøverne stadig vekk måtte innrette seg etter de mer etablerte medlemmene av gruppa. Noen av de etablerte utøverne var også dominerende på denne tiden. Aslak beskriver dette som destruktivt i forhold til å skape et godt lagsamhold.

Men selv om Aslak ikke følte noen særlig tilhørighet til gruppa som helhet i denne perioden, følte han likevel et fellesskap med de utøverne som var på samme alder og nivå som han selv. Han hadde også god kontakt med noen av de etablerte kvinnelige roerne i gruppa. Det var derimot vanskelig å få innpass hos de eldre mannlige roerne. Aslak er usikker på hvorfor det var slik, men mistenker at det handlet om status. Han tror at det var viktig for de etablerte mannlige roerne å ha et hierarki i gruppa. ”Det var liksom ingen tvil om at du var *rookie*”, forteller han. Likevel følte ikke Aslak at noen i gruppa mislikte han. Han følte seg heller bare litt oversett av treneren og noen av de andre utøverne.

Til tross for at Aslak mener at det sosiale miljøet i elitegruppa var dårlig de første årene, følte han likevel at de andre utøverne i gruppa unte han suksess og ønsket at han skulle lykkes. Dette beskriver han som svært positivt og motiverende:

Jeg har faktisk stort sett alltid følt at de fleste utøverne på laget har unte meg suksess. Det at de andre utøverne har blitt glade når noen på laget oppnår suksess, er noe av det som har vært veldig positivt med å være i elitegruppa.

De siste årene har også samholdet og det sosiale miljøet i gruppa blitt bedre, forteller Aslak. Han tror at det er mye lettere for unge utøvere å komme inn på laget i dag enn det

var for 10 år siden. Han forteller at i motsetning til tidligere blir nye roere inkludert i fellesskapet uten at de må prestere eller bevise noe først.

Bent forteller at han føler tilhørighet til elitegruppa i dag, men han påpeker at dette ikke alltid har vært tilfellet. Han mener at det sosiale miljøet i gruppa periodevis har vært preget av intriger og dårlig stemning blant medlemmene. Han forteller at selv om elitegruppa fremstår som solid og sammensveiset sett utenifra, stemmer ikke alltid dette med realiteten for medlemmene i gruppa. Han forteller:

Jeg føler tilhørighet til gruppa i dag, men jeg har ikke alltid gjort det. Jeg synes at det til tider har vært litt for mange intriger, skjulte intriger. Utad fremstår jo roforbundet som veldig solid og sammensveiset, men jeg er ikke like begeistret som folk som kommer utenfra og bare ser oss en dag eller to. Gruppa vår kan virke veldig sammensveiset når du kommer utenfra, men for dem som har vært i gruppa over lengre tid, har det ikke alltid vært så rosenrødt. Vi har det jo ofte veldig bra, men det er flere intriger enn det som synes fra utsida.

Bent forteller at han ofte har følt seg inkludert i fellesskapet, men at han også flere ganger har opplevd å bli direkte avvist av andre utøvere. I dårlige perioder har det sosiale miljøet i gruppa vært preget av baksnakking, utfrysing og mobbing, forteller Bent. Men utenom de gangene han selv har vært innblandet i konflikter, tror ikke Bent at noen i gruppa har mislikt ham. Han har også likt de aller fleste utøverne som har vært i gruppa. Bent tror at de fleste roerne har unt han suksess, men ikke alle. Han forteller at noen har uttrykt stor grad av sjalusi når han har gjort det bra:

Jeg tror at de andre utøverne stort sett har unt meg suksess, men det har også vært noen som nok helst skulle sett at jeg mislyktes eller la opp. Jeg har definitivt følt at noen utøvere har vært sjalu de gangene jeg har prestert bra.

Videre forteller Bent at samholdet i gruppa har vært veldig bra de gangene noen virkelig har hatt behov for støtte og omsorg. Da har de andre som regel alltid stilt opp. Men han påpeker at selv om utøverne er veldig flinke til å ta vare på hverandre når det virkelig er behov for det, kan fortsatt samholdet og det sosiale miljøet i gruppa til daglig bli mye bedre.

Christer forteller at han har følt sterk tilhørighet til elitegruppa hele veien. Han mener at det sosiale miljøet og samholdet i gruppa har vært veldig bra, og han har alltid følt seg inkludert av de andre roerne. Han forteller: ”Jeg føler på en måte at jeg er gruppen og at gruppen er meg. Det er enda sterkere enn å bli inkludert. Jeg føler at vi er et fellesskap.”

Likevel påpeker Christer at det selvsagt har vært gnisninger mellom utøvere i gruppa, men ikke utover det som er normalt i et prestasjonsmiljø. Han føler ikke at noen har avvist han eller gitt uttrykk for at de ikke har likt han. Han forteller at de gangene han har fått negativ respons fra noen i gruppa, har dette vært konstruktivt. Han påpeker at det må stilles visse krav til utøvere som ønsker å være en del av et prestasjonsmiljø, og dersom noen ikke klarer å oppfylle disse kravene, er det naturlig at de får tilbakemelding på dette både fra trenerne og de andre utøverne. Han tror at alle i gruppa har unt han suksess, og han føler heller ikke at noen har uttrykt sjalusi de gangene han har gjort det bra.

Sosial støtte

Aslak forteller at den sosiale støtten som han har fått fra trenere og andre roere i elitegruppa, har vært nokså varierende. De første årene fikk han blant annet høre at ingenting av det han gjorde var bra nok, at han trente for lite, og at han presterte for dårlig. Han følte aldri at han strakk til i denne perioden. Aslak fikk heller ikke lov til være med på å bestemme hvordan han skulle trene, og følte at han bare ble dårligere av å følge treningsprogrammet. Likevel var det liksom bare hans egen skyld at prestasjonene uteble. Aslak var også ofte veldig sliten på denne tida og følte at han trengte mer hvile, men de gangene han prøvde å si ifra om dette, ble han bare møtt med negative holdninger fra treneren. Han fikk blant annet høre at han ikke var tøff nok, og at han sluntret unna. Aslak forteller:

Tidligere savnet jeg mer forståelse fra treneren. Han trodde ikke på oss når vi sa at vi var slitne eller syke og ikke burde trene programmet. Han trodde automatisk at vi prøvde å sluntre unna. Det at treneren tror at du vil sluntre unna, føles helt forferdelig.

Aslak opplevde også lite støtte fra roforbundet de første årene. Han forteller at han fikk inntrykk av at de fleste i forbundet tenkte at han aldri ville lykkes. Likevel ga de han nok støtte til at han følte at det var verdt å fortsette å satse.

Selv om Aslak opplevde lite sosial støtte fra omgivelsene i starten av ro-karrieren sin, har han likevel alltid hatt noen viktige støttespillere rundt seg. Etter at han begynte å prestere, snudde også resten av romiljøet. Han forteller at det var mye lettere å være på laget når han hadde noen resultater å vise til. Jo bedre han presterte, jo mer støtte fikk han fra forbundet, trenere og andre utøvere. ”Da jeg begynte å prestere, fikk noen resultater å vise til og

beviste at jeg kunne ro fort, ble det veldig mye lettere å være på laget. Det var jo som natt og dag.”

Videre forteller Aslak at det har vært bedre å være i elitegruppa de siste årene. Han opplever mye mer støtte og forståelse fra nåværende landslagstrener enn det han gjorde fra de tidligere trenerne. Før var miljøet i gruppa preget av et ekstremt resultatfokus, og utøvere som ikke presterte, ble ofte oversett og glemt av treneren. Aslak har både sett dette skje med andre utøvere og opplevd det selv. Han forteller om en sesong da han ikke kunne delta på fellestreninger og samlinger som følge av en lengre periode med sykdom. Verken landslagstreneren eller andre i forbundet tok kontakt for å høre hvordan det gikk med han i denne perioden. Dette gjorde at han følte seg glemt. Men det som skuffet han aller mest, var at så få lagkamerater tok kontakt med han i sykdomsperioden. Han følte ikke at det var så mange på laget som brydde seg. Han forteller:

Det var et ekstremt resultatfokus i gruppa, og de utøverne som ikke presterte, ble glemt. Jeg har sett dette både fra innsiden og utsiden. Jeg husker godt hvor tøft det var å bli glemt da jeg ikke kunne være med på samlinger en vinter på grunn av sykdom. Nesten ingen tok kontakt med meg for å høre hvordan det gikk. Selv om jeg ikke hadde vært på trening eller samling på mange måneder, var det nesten ingen av de andre utøverne som spurte hvordan jeg hadde det. Og verken landslagstreneren eller andre i forbundet ga lyd fra seg i den perioden.

Bent forteller at trenerne hans har støttet han hele veien. Han har hatt et tett samarbeid med nesten alle trenerne. Dette har betydd mye for han og hans utvikling. Støtten fra trenerne har vært spesielt viktig i perioder der han har møtt motstand fra omgivelsene, både fra folk utenfra som har sagt at han aldri ville lykkes og fra andre utøvere i gruppa som har påstått at han har vært sær og *smågal*.

I gode perioder har Bent også opplevd støtte fra flesteparten av utøverne i gruppa, men i dårlige perioder, derimot, har han kjent på både motarbeiding og mangel på sosial støtte fra de andre utøverne. Han mener at dette har hatt stor påvirkning på motivasjonen hans til å satse. Han forteller: ”Når det er dårlig miljø, ser man ikke hvorfor man skal holde på, uansett hvor god man er.” Men til tross for at Bent beskriver mangel på sosial støtte som kjipt og umotiverende, mener han likevel at det er på sin plass at yngre og uerfarne utøvere som kommer inn i gruppa, må bevise at de kan stå opp for seg selv. Han hevder at dette handler om å bygge karakter. Han forteller at da han selv var ny i gruppa, fikk han klar beskjed fra de eldre utøverne om ikke å tro at han kunne noe. Bent beskriver det på følgende måte:

I en såpass tøff treningsgruppe som jeg har vært del av, har du veldig lite du skulle ha sagt i starten. Da må du stå opp for deg selv. Man kan sikkert kalle det både for erting, mobbing og undertrykking, men det handler egentlig bare om å forme deg som utøver. Du må jo klare å stå imot. Så etter at man har bevist hva man er god for og hva man har lært, må man begynne å sette standarden selv.

Christer forteller at han har opplevd stor grad av støtte både fra trenere og andre utøvere mens han har vært i elitegruppa.

5.6 Tilhørighet: kvinner

Relasjoner og sosialt miljø

Ingen av de kvinnelige utøverne har følt noe særlig tilhørighet til elitegruppa. Berit forteller at de var mange nye som kom inn i gruppa samtidig, og at de potensielt kunne ha fått til et bra fellesskap, men at ingen tok ordentlig initiativ til dette. Hun forteller:

Siden vi var så mange nye som kom inn i gruppa samtidig, var det stort potensiale for å få til en bra gjeng som hang sammen, men det var liksom ingen som tok en slags sosial lederrolle og dro i gang noe okay fellesskap. Alle satt bare på hver sin tue, og der ble de sittende.

Videre forteller Berit at det ble gjort veldig lite for å utvikle samholdet og fellesskapet i gruppa, og at de få tiltakene som ble igangsatt, var lite gjennomtenkte. Hun forteller:

Det ble ikke gjort noe særlig for å skape et godt samhold i gruppa. Eller... jo det var vel en gang vi liksom skulle ha et slags teambuilding-opplegg med jentene. Vi skulle velge en kaptein, men vi var bare 4 jenter, og det er jævlige klønete å ha en kaptein når man er så få. Ingen ville være kaptein. De forsøkene som ble gjort, var i så fall litt famling i mørket. Det var ikke noe som skapte et fellesskap.

Berit følte at det var mer fristende å dra til utlandet for å studere og satse roing på et stort universitetslag sammen med mange andre jenter. Hun følte mye mer tilhørighet til laget sitt der og opplevde også mer glede i roingen. Hun forteller: ”Jeg ville heller dra til et stort lag og trene sammen med mange andre jenter enn å gå og sparke i søla her hjemme sammen med 3 andre. Jeg hadde det mye gøyere på trening der nede.”

Anne mener også at det burde ha vært mer fokus på trivsel i gruppa. Hun beskriver et gruppehierarki basert på prestasjoner og kjønn. Selv følte hun seg ikke som et fullverdig medlem av gruppa. Hun følte heller ikke at hun hadde så mye hun skulle sagt i settinger der alle var samlet. Hun forteller at utøverne i elitegruppa ofte brøt hverandre ned i stedet

for å bygge hverandre opp. Det ble ikke gjort noe særlig for å inkludere nye roere i felleskapet, påpeker Anne. Hun forteller:

Jeg følte ikke at jeg ble så veldig inkludert i gruppa. Jeg følte liksom ikke at jeg var et like verdifullt medlem av gruppa som mange andre. Selvfølgelig handler det jo om å ta plass også, men samtidig er det jo slik at når man kommer inn i en gruppe der det allerede er mange etablerte utøvere fra før, så er det viktig at disse jobber med å få innlemmet de nye. Det følte jeg ikke at de gjorde. Som jeg har sagt, så følte jeg at det var et hierarki i gruppa, og at jeg ikke var like mye verdt som mange av de andre medlemmene. Jeg følte meg liksom ikke som et fullverdig medlem av gruppa.

Caroline synes heller ikke at utøverne i elitegruppa var flinke til å heve hverandre. Hun forteller at ”tøffhetskulturen” i gruppa, som særlig noen av de beste mannlige utøverne stod for, var dominerende og destruktiv for det sosiale miljøet. Hun mener at det var lite rom for å tenke annerledes, og at dette gikk spesielt hardt utover jentene. Hun følte blant annet at det ikke var helt innafor å oppføre seg som jente. Men selv om Caroline var uenig i mye av det disse utøverne stod for, hadde hun likevel et godt personlig forhold til dem. Hun forteller:

Sånn personlig har jeg alltid hatt et godt forhold til alle i elitegruppa, men jeg likte ikke den kulturen som var dominerende hos de mannlige roerne. Flere av de beste mannlige utøverne var gode venner av meg, men jeg synes ikke at den kulturen som de stod for, var noe bra som lagkultur, og særlig ikke for jentene. Det var mange kommentarer i forhold til dette med å være tøff og i forhold til hvordan man skulle oppføre seg, og også i forhold til helt usaklige ting som for eksempel at man hadde på seg smykker på trening. Det var veldig lite rom for å være jente og veldig lite rom for det å tenke annerledes. Det tror jeg er destruktivt som lagkultur, men jeg opplevde det ikke som noe personlig kjipt rettet spesielt mot meg.

Anne og Berit forteller også at selv om de ikke synes det var noe godt sosialt miljø i gruppa, følte de likevel at de hadde gode relasjoner til flesteparten av utøverne. Caroline påpeker at det var mye krancling blant de kvinnelige roerne i en periode, og hun kom veldig dårlig overens med en av jentene på laget. Berit, derimot, tror at alle de andre roerne likte henne.

Alle de kvinnelige utøverne følte også at de fleste roerne i gruppa unte dem suksess, men Anne og Caroline påpeker likevel at noen ikke gjorde det. Spesielt internt blant jentene ble det i en periode uttrykt mye sjalusi. Berit opplevde det som naturlig kniving og syntes ikke det gjorde noe, mens Anne og Caroline mener at det påvirket jentemiljøet svært negativt.

Anne forteller at hun hadde et par nære venninner blant jentene i gruppa. Hun kom også godt overens med makkeren sin. Når det gjaldt noen av de beste mannlige utøverne, var

derimot relasjonen litt trøblete. Hun følte ikke alltid at de behandlet henne som et likeverdig individ. Hun tror at de så ned på henne fordi hun ikke var like god som dem. De ga tydelig uttrykk for sin mening og kjeftet når hun gjorde noe de ikke likte. Dette opplevde hun som svært ubehagelig.

Anne tror at hun ville følt seg tryggere og mindre usikker i en gruppe med bare jenter. Hun mener at det kan være lurt å skille kvinnelige og mannlige roere i hver sin gruppe med ulikt treningsprogram og egen trener. Samtidig påpeker hun at kvinner og menn fortsatt kan trene på samme sted og reise sammen på samlinger selv om de tilhører ulike grupper.

Berit forteller at til tross for at hun deltok i opplegget til elitegruppa og representerte landslaget i internasjonale konkurranser og mesterskap, fikk hun likevel aldri klar beskjed om at hun faktisk var med i elitegruppa. Hun mener at dette gjorde henne usikker. Det var vanskelig å føle tilhørighet til en gruppe som hun ikke visste om hun var en del av eller ikke. Berit forteller:

Jeg var usikker på om jeg egentlig var med i elitegruppa. Det var litt av grunnen til at jeg sluttet. Jeg fikk aldri ordentlig beskjed om jeg var med i gruppa, eller om jeg bare skulle prise meg lykkelig hver dag fordi jeg fikk lov til å henge med dem. Så da ble det til at jeg tenkte litt sånn: Hvorfor skal jeg gidde å bruke mye tid på å være her når jeg ikke er helt sikker på om jeg får lov til å være med eller ikke?

Caroline forteller at hun opplevde mye rot og utydelig kommunikasjon rundt hvilken gruppe hun tilhørte. Hun påpeker at de kvinnelige roerne i Norge ofte har vært spredd mellom ulike satsingsgrupper. Hun mener at i stedet for å sette sammen lagkombinasjoner på tvers av gruppene, burde heller alle jentene samles i en gruppe. Selv savnet hun å trene sammen med flere jenter da hun var i elitegruppa. I en periode ble hun også nektet av David å trene sammen med andre jenter i klubben sin. Han mente at hun heller skulle være på Toppidrettssenteret og trene for seg selv. Hun forteller at hun opplevde det som svært lite motiverende å ikke ha et sosialt miljø rundt seg på trening. Hun forteller:

I den perioden David var landslagstrener, ble vi faktisk nektet å trene i klubben vår sammen med andre jenter. Vi skulle heller være på Toppidrettssenteret og trene helt alene. Det var kjempekjipt miljømessig fordi man ble tatt ut av et velfungerende miljø og fikk ingenting tilbake.

Både Berit og Caroline tror at de mannlige roerne har følt mer tilhørighet til elitegruppa enn det de kvinnelige roerne har gjort. Det har nesten alltid vært et stort flertall av menn på landslaget, og dette har gitt de mannlige roerne flere muligheter til å ro lagbåter. De har

også vært flere sammen i garderoben der de ofte har tilbrakt mye tid før og etter trening, forteller Caroline.

Sosial støtte

Anne og Caroline forteller at de opplevde lite sosial støtte fra forbundet, toppidrettsutvalget og flere av de mannlige roerne mens de var i elitegruppa. De ble ofte møtt med negative holdninger fra omgivelsene. Jentene følte ikke at de hørte hjemme i miljøet fordi de liksom ikke var tøffe eller god nok. De følte seg også ofte oversett av treneren som brukte mye mer tid på de mannlige roerne.

Caroline mener at toppidrettsutvalget og roforbundet har vist mer tålmodighet og velvilje overfor satsingsprosjekter for mannlige roere enn de har gjort overfor lignende prosjekter for kvinnelige roere. Hun forteller at de ikke har vært villige til å holde i gang jenteprosjekter over lang nok tid til å gi jentene en reell sjanse til å utvikle seg. Likevel tror hun at forbundet alltid har ønsket at kvinnelige roere skal lykkes. Hun mener at det ikke har vært en aktiv sabotasje av jentene fra forbundets side, men heller mangel på kunnskap, midler og vilje til å gjennomføre det som må til for å heve nivået på kvinnesiden. Hun forteller:

Jeg mener at forbundet har manglet kunnskap om jentesatsing og vilje til å holde i gang kvinnelige satsingsprosjekter. Men jeg synes likevel at velviljen sånn i utgangspunktet egentlig har vært stor. Jeg har alltid følt at jeg har fått lov til å være med, og at det på mange måter har vært forholdsvis åpne dører. Men der har det liksom stoppet. Jeg opplever jo at folk i roforbundet virkelig har ønsket at jentene skal gjøre det bra, så det har ikke vært noen aktiv sabotasje.

Berit tror også at roforbundet alltid har ønsket at de kvinnelige roerne skal lykkes, men at de har manglet kompetansen og ressursene som må til. Likevel opplevde hun at det alltid var veldig vanskelig å vite hvor hun stod i forhold til det øvre hold, toppidrettsutvalget og trenerne. Hun var aldri helt sikker på om de likte henne eller ikke. Hun følte heller ikke at treneren brydde seg noe særlig om hva hun gjorde mens hun var i elitegruppa. Hun opplevde også lite aksept og støtte fra treneren og forbundet for at hun valgte å dra til USA for å satse og studere i en periode.

Caroline forteller at hun trivdes mye bedre i elitegruppa etter at Erlend tok over som trener. Hun opplevde mye mer sosial støtte fra Erlend. Han lot heller ikke de mannlige roerne dominere like mye som de hadde gjort tidligere. Erlend fokuserte på viktigheten av å skape

et godt sosialt miljø, samhold og felleskap i gruppa fremfor bare å fokusere på det å trene hardt og mye. Caroline opplevde dette som svært positivt og motiverende. Hun tror også at det er enda mer fokus på samhold og trivsel i elitegruppa i dag under nåværende landslagstrener.

Da Erlend tok over som trener, opplevde jeg starten på et skifte i norsk rosport. Det var veldig gøy å komme tilbake på landslaget og få en god opplevelse med Erlend som trener. Han hadde mye høyere kompetanse som trener enn David, og det påvirket også kulturen. De mannlige roerne fikk ikke dominere og bestemme like mye som tidligere. Erlend snakket ikke bare om viktigheten av å trene mye, slik som de tidligere trenerne hadde gjort. Han snakket mer om det å skape samhold og en god lagkultur, noe som ser ut til å få enda mer oppmerksomhet under nåværende landslagstrener.

5.7 Tanker og opplevelser knyttet til kvinnesatsing: menn

Muligheter – like eller ulike

Bent mener at roforbundet har gitt kvinnelige og mannlige roere like gode muligheter til å lykkes. Men samtidig påpeker han at norsk rosport alltid har vært et mannsdominert miljø med manglende kontinuitet på kvinnesiden. Han forteller: ”Fordi gruppa har vært svært mannsdominert med sporadisk inntog av jenter, er vi ikke rutinerte nok til å ha jenter med. Det er ingen som har lært oss det.”

Bent mener også at fordi kvinnelige roere har vært sporadisk representert i elitegruppa, og som regel alltid i klart mindretall, har jentene vært nødt til å tilpasse seg guttemiljøet. Han forteller at de mannlige roerne blant annet har hatt sin egen *garderobepreik* som de ofte har tatt med seg ut av garderoben, og som nok kan ha virket sjenerende for noen av jentene. Likevel tror han at de fleste kvinnelige roerne ikke har hatt noe imot å være en del av machomiljøet i gruppa, men han innrømmer at det ikke er sikkert at dette stemmer med jentenes egen opplevelse. Han forteller:

Jeg tror at jentene har måttet tilpasse seg guttemiljøet, men det har de jo stort sett gjort veldig greit. De fleste jentene som har vært i gruppa, har vært ganske hardhudet og bare flåset ting av seg. Men nå vet jo ikke jeg hvordan jentene egentlig har opplevd det.

Samtidig hevder Bent at de mannlige roerne egentlig har vært flinke til å ta vare på jentene i gruppa til tross for at det kanskje ikke alltid har sett slik ut.

Både Aslak og Christer synes at det er vanskelig å svare på om kvinnelige og mannlige roere har fått like gode muligheter til å lykkes, men likevel tror begge to at dette har vært

tilfelle. Samtidig påpeker Christer at mangel på ressurser har gjort at treningsopplegget ofte har blitt tilpasset flertallet av medlemmene i gruppa, som jo stort sett har vært menn. Det har heller ikke vært et godt system til å ivareta utøvere som ikke har passet inn i opplegget. Siden det som regel alltid har vært flere mannlige roere i gruppa, har også mesteparten av ressursene blitt brukt på dem, forteller han.

Egen kvinnegruppe

Både Aslak og Christer tror at det ville være lurt av roforbundet å samle de beste kvinnelige roerne i en egen gruppe dersom de ønsker å heve nivået på kvinnesiden. Christer forteller at han ble overbevist om dette etter at han snakket med en av verdens beste kvinnelige utøvere fra en annen idrett. Han forteller at hun mente det var stor verdi i å ha en egen jentegruppe. Hun mente også at det ikke var så nøye om alle jentene i gruppa var på like høyt nivå så lenge alle hadde gode holdninger. Christer tror at det er nødvendig å skape et stort jentemiljø for kunne utvikle nivået på kvinnesiden på sikt. Han forteller:

Jeg snakket med en av verdens beste kvinnelige utøvere fra en annen idrett om hva hun mente var viktig i forhold til kvinnesatsing. Hun mente at det er veldig stor verdi i å ha en egen jentegruppe. Hun mente også at det egentlig ikke er så viktig at alle jentene i gruppa er på like høyt nivå. Det er viktigere at man plukker ut dem som har riktige holdninger og setter dem sammen med dem som har best resultater. På denne måten kan man bygge en base som er bærekraftig i forhold til å skape et stort jentemiljø og heve nivået på kvinnesiden på sikt.

Bent mener derimot at de kvinnelige og mannlige roerne ikke burde skilles i ulike grupper. Han tror at det er positivt for begge parter at de samles, både med tanke på trivsel og idrettslig utvikling.

5.8 Tanker og opplevelser knyttet til kvinnesatsing: kvinner

Muligheter – like eller ulike

Både Anne og Caroline mener at det har vært klare forskjeller mellom kvinnelige og mannlige eliteroere når det gjelder hvilke muligheter de har fått til å oppfylle sitt potensiale. Begge to tror at det har vært lettere å lykkes som mannlig roer i Norge. De påpeker at mye av grunnen til dette trolig er at sterke tradisjoner på herresiden i norsk rosport har gjort det lettere å rekruttere gutter, noe som igjen har resultert i et stort

guttemiljø. Samtidig mener også begge jentene at roforbundet har tilrettelagt bedre for mannlige roere. Anne forteller at forbundet ikke har brukt like mange ressurser på jentene som på guttene. De mannlige roerne har blant annet både fått tettere oppfølging av trenerne og flere muligheter til å reise på treningssamlinger. De har også fått et bedre tilpasset treningsopplegg. Hun forteller:

Det var en periode jentene fikk egen trener, men han jobbet jo full tid ved siden av. Og vi fikk ikke dra til Sør-Afrika. Dit dro gutta. Det ble ikke satt av de samme ressursene til jentene som til guttene. Samtidig tror jeg kanskje det var bra at forbundet hadde et eget jenteprojekt. Det var bra at jentene ikke skulle inn i samme gruppe som gutta fordi da jeg var i elitegruppa, følte jeg at alle bare måtte følge opplegget til den beste mannlige utøveren.

Som nevnt tidligere forteller både Anne og Caroline at trenere og personer i forbundet har vært mer positivt innstilt til mannlige roere. Caroline forteller også at både forbundet og toppidrettsutvalget har vist mer tålmodighet og velvilje overfor mannlige satsingsprosjekter enn det de har gjort overfor kvinnelige satsingsprosjekter. Begge jentene tror også at machokulturen som har preget norsk rosport i mange år har påvirket forbundets holdninger til kvinnelige roere.

Berit mener også at de mannlige roerne i Norge har hatt bedre muligheter til å lykkes enn de kvinnelige roerne. Hun tror derimot at hovedgrunnen til dette er at det alltid har vært et stort flertall av menn i norsk rosport, noe som blant annet har gjort at mannlige roere har hatt flere å trene sammen med. Hun tror også at guttene har følt mer tilhørighet til miljøet. Samtidig tror hun at roforbundet alltid har hatt et sterkt ønske om å lykkes på kvinnesiden. Hun mener at de har prøvd å legge mulighetene til rette for jentene, men at de har manglet både kompetansen og ressursene som må til for å få til dette. Hun forteller:

Jeg følte at roforbundet hadde lyst til å lykkes på jentesiden, og at de forsøke å legge mulighetene til rette for jentene, men at de rett og slett manglet ressurser og kompetanse til å få til dette. De prøvde alltid å bruke de samme metodene på jentene som de gjorde på guttene, men det funket jo selvsagt ikke.”

Berit forteller også at det var vanskelig å motivere seg til å satse når hun følte at roforbundet ikke hadde nok ressurser til å ta vare på henne: ”Jeg følte at det ikke var nok ressurser til å ta vare på meg, og da ble jeg vel kanskje ikke motivert nok til å fortsette.”

Caroline tror også at forbundet har ønsket å få opp flere jenter, men at de har manglet kunnskap om kvinnesatsing og vilje til å prioritere det hardt nok, samtidig som de også har vært hindret økonomisk. Hun forteller:

Jeg tror de har vært veldig hindret økonomisk. Hvis de virkelig ønsker å heve nivået på kvinnesiden, tror jeg at de må lage et eget kvinnelag, men det har det ikke vært økonomi til. Det er veldig synd. Jeg tror nok kanskje at de kunne ha omprioritert midlene litt, men det er ikke sikkert det hadde vært riktig å ta bort midler fra andre satsingsområder heller.

Samtidig mener hun også at roforbundet burde søke mer kunnskap om kvinnesatsing utenifra, både fra andre idrettsmiljøer i Norge og fra ronasjoner som har lyktes på kvinnesiden. Hun synes at det er veldig merkelig at forbundet har virket så lite interessert i å søke kunnskap utenifra. Hun mener at norsk rosport kunne ha lært mye fra disse miljøene i stedet for at jentene alltid bare skal gjøre det samme som guttene. Hun forteller: ”Jeg stiller meg veldig undrende til at roforbundet har vært så lite interessert i å innhente kompetanse fra andre norske idretter som har gjort det bra på damefronten, som for eksempel ski og håndball.” Caroline påpeker nok engang at mannlige roere i Norge har hatt en stor fordel av at de alltid har vært så mange flere enn jentene. De har hatt mange flere treningskompiser å strekke seg etter samtidig som de også har lært mye av hverandre, mens de kvinnelige roerne har vært nødt til å løfte seg selv.

Egen kvinnegruppe

Alle de kvinnelige utøverne mener at roforbundet burde lage en egen jentegruppe dersom de ønsker å heve nivået på kvinnesiden. Caroline tror at dette vil skape mer trivsel og samhold blant jentene samtidig som det vil gjøre rosporten mer attraktiv for flere jenter. Hun tror også at det vil bli lettere å tilpasse opplegget etter kvinnenes behov dersom de samles i en egen gruppe. Hun forteller:

Jeg tror jo at den eneste løsningen er å ha et eget kvinnelag fordi jeg tror at det må andre ting til for at jentene skal blomstre og komme seg opp, men det er det ikke økonomi til. Og det er et kjempeproblem.

Anne tror at mange jenter vil føle seg tryggere og trives bedre dersom man skiller kvinnelige og mannlige roere i hver sin gruppe, men samtidig påpeker hun også at de gjerne kan trene på samme sted og reise sammen på samlinger. Det viktigste er at jentene føler tilhørighet til gruppa si, og at de får et opplegg som passer til deres behov.

Berit forteller at hun følte mye mer tilhørighet til jentelaget som hun var en del av da hun satset i utlandet, enn hun noen gang gjorde til elitegruppa. I denne perioden opplevde hun

også mer glede i roingen, noe som igjen hadde svært positiv påvirkning på motivasjonen hennes, påpeker hun.

5.9 Oppsummering

Alle de kvinnelige og en av de mannlige informantene har opplevd lite autonomistøtte i elitegruppa. De forteller blant annet om lite rom for medbestemmelse og tilpasninger i treningen. Dette har imidlertid blitt bedre for roere som har vært i gruppa under senere langslagstrenerne. De to øvrige informantene har opplevd mer autonomistøtte, og særlig etterhvert som de utviklet seg til et høyere nivå.

Høye forventninger, normative sammenligninger og negative holdninger har gjort at alle de kvinnelige og en av de mannlige informantene rapporterer å ha følt seg lite kompetent mens de har vært i elitegruppa. I likhet med opplevd autonomistøtte oppgir deltakerne at også dette har blitt bedre for roere som har vært i gruppa under senere landslagstrenerne. De to øvrige informantene har derimot ikke opplevd urealistiske forventninger eller negative holdninger fra trenerne. De forteller også at trenerne har hatt tillit til dem, noe som har fått dem til å føle deres kunnskap mer verdsatt. Samtidig påpeker den ene at andre utøvere fikk han til å føle seg inkompetent da han var ny i gruppa.

Ingen av de kvinnelige informantene har følt noe særlig tilhørighet til elitegruppa. De beskriver blant annet en machokultur som de ikke passet inn i. Derimot har en av de mannlige informantene følt sterk tilhørighet til gruppa, mens de to øvrige mannlige informantene forteller at dette har variert. Likevel mener alle intervjupersonene at de har kommet godt overens med flesteparten av de andre roerne. De som har vært i gruppa i senere tid forteller også at det har vært mer fokus på trivsel og samhold de siste årene.

Mens de mannlige informantene mener at kvinnelige og mannlige roere i Norge har hatt like gode muligheter til å lykkes, mener de kvinnelige informantene det motsatte. Fem av seks roerne som jeg intervjuet mener at roforbundet burde lage en egen jentegruppe dersom de ønsker å heve nivået på kvinnesiden.

6. Diskusjon

6.1 Tilfredsstillelse / undergraving av grunnleggende behov

Første del av diskusjonen tar utgangspunkt i hvordan kvinnelige og mannlige norske eliteroere har opplevd at deres grunnleggende psykologiske behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet har blitt tilfredsstilt / undergravd i elitegruppa til Norges Roforbund, og faktorer som kan ha påvirket dette.

6.1.1 Treneratferd – autonomistøttende / kontrollerende

”Vi fikk et program og det skulle vi følge. Det var ikke innfor å diskutere programmet.” – Anne

Studier har vist at treneres motivasjonsstil (autonomistøttende stil eller kontrollerende stil) påvirker utøveres deltagelse og frafall i idrett gjennom tilfredsstillelse eller undergraving av deres grunnleggende psykologiske behov (eks. Curran, Hill, Ntoumanis, Hall & Jowett, 2016). Resultatene tyder på at flere av roerne (Aslak, Anne, Berit og Caroline) opplevde svært lite autonomistøtte i elitegruppa da David var landslagstrener, noe som trolig bidro til å undergrave deres grunnleggende behov for autonomi (Ntoumanis, 2012). Opplevelsen av å få ta egne valg og avgjørelser er viktig for at en utøver skal føle seg autonom (eks. Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008). Aslak og de kvinnelige roerne opplevde lite valgfrihet i denne perioden. Det var lite rom for medbestemmelse, individualisering og tilpasninger i treningsopplegget. Ifølge Aslak lå det en klar forventning om å gjennomføre treningsprogrammet dersom man ønsket å være i gruppa. Anne og Caroline beskriver landslagstreneren som kontrollerende, og forteller at de følte seg presset til å følge opplegget. Forskning viser at kontrollerende treneratferd predikerer undergraving av grunnleggende behov, noe som igjen assosieres med negative utfall i forbindelse med deltagelse i idrett (dvs. spiseforstyrrelser, utbrenthet, depresjon, negative følelser, fysiske symptomer) (eks. Bartholomew, Ntoumanis & Thøgersen-Ntoumani, 2011).

I følge Aslak og de kvinnelige roerne var treningsprogrammet kun tilpasset den beste mannlige utøveren i gruppa på denne tiden. Aslak påpeker at det er merkelig at roforbundet gjorde erfaringene til én person om til en slags sannhet for hvordan alle andre roere i Norge skulle utvikle seg. Både han og jentene opplevde at treningsregimet var altfor hardt og omfattende. De tre informantene var helt utmattet og opplevde idrettslig stagnasjon og

tilbakegang i denne perioden. ”Vi gjorde ting som jeg merket var direkte destruktive,” forteller Caroline. Hun sier også rett ut at hun ble overtrent (Kellmann, 2010, Kenttä & Hassmén, 1998; Meeusen, Duclos, Gleeson, Rietjens, Steinacker, & Urhausen, 2006; Sauy, 2012), mens Anne følte seg utslitt og nedstemt: ”Når man er så sliten, går det også utover det mentale. Jeg var nesten deprimert og orket ikke å ha kontakt med andre mennesker utenom roingen.” Studier på utbrenthet blant eliteutøvere (eks. Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundquist, & Durand-Bush, 2007) rapporterer at disse utøverne har følt mye ytre press, hatt tegn til overtrening som har blitt oversett og ikke fått noen reell mulighet til å involvere seg i treningsopplegget, noe som stemmer med informantenes beskrivelser. Roerne nevner også andre symptomer på utbrenthet som følelse av redusert oppnåelse og kompetanse, samt følelsesmessig og fysisk utmattelse (eks. Raedeke & Smith, 2001). Det at utøvere strekker seg for langt, trener for mye og restituerer for lite, har også blitt rapportert i forbindelse med utbrenthet (eks. Goodger, Gorely, Lavalley, & Harwood, 2007; Gustafsson et al., 2007), og kan etter hvert føre til en devaluering av idretten.

Opplevd mangel på autonomi

Aslak og de kvinnelige roerne opplevde lite autonomistøtte i flere deler av miljøet på denne tiden. De forteller blant annet om mangel på kommunikasjon og tillit mellom treneren og utøverne. Landslagstreneren ga aldri en meningsfull forklaring på hvorfor de måtte trene slik de gjorde. De gangene roerne var veldig slitne og følte at de trengte mer hvile, fikk de bare beskjed om å slutte å syte og kjøre på. Mageau og Vallerand (2003) foreslår en modell som trenere kan benytte for skape et miljø som foster de tre grunnleggende behovene. Denne modellen, som bygger på tidligere forskning, har 7 praktiske retningslinjer. Den første er å *gi utøverne valgmuligheter* innenfor lagets struktur, eks. øvelser/drills. En annen anbefaling i artikkelen er å *gi utøverne en begrunnelse for valg av oppgaver og grensesetting*, for eksempel forklare hvorfor utøverne må trene slik de gjør, i stedet for å be dem slutte å syte. Å kritisere en utøver for hans eller hennes karakter regnes som *kontrollerende atferd og fremkaller skyld*, noe som Mageau og Vallerand (2003) anbefaler å *unngå* (se også Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008). Videre anbefaler forskerne å ta *hensyn til utøvernes følelser og perspektiv*. Uttalelsene til Aslak og de kvinnelige roerne tyder på at treneren ikke tok nok hensyn til noen av disse rådene. De tre siste elementene i modellen til Mageau og Vallerand går ut på å *la utøverne få mulighet til å ta initiativ og gjøre selvstendig arbeid, gi tilbakemeldinger på utøverens kompetanse på en ikke-kontrollerende måte, og forhindre ego-orientering*. I følge beskrivelsene til Aslak

og de kvinnelige roerne ble trolig også disse rådene oversett av treneren, ettersom han ikke oppfordret til selvstendig arbeid, og treningsopplegget var basert på de beste utøverne i gruppa.

Mageau og Vallerand hevder at disse rådene kan bidra til å forbygge utbrenthet hos utøvere. Mallet (2005) designet en trenerpraksis, basert på SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) og rådene til Mageau og Vallerand (2003), for to mannlige stafettlag som deltok i OL i 2004. Generelt positive tilbakemeldinger ble rapportert fra denne praksisen. Mallet (2005) påpeker også at det kan ta tid å utvikle tillit og respekt mellom trenere og utøvere, men at det er verdt det. Effektiv kommunikasjon mellom trener og utøver er trolig et nøkkelement for å unngå utbrenthet, noe som ikke så ut til å være tilfelle mellom David og disse fire utøverne. Alle de kvinnelige informantene valgte å avslutte sin rokarriere i løpet av den perioden David var landslagstrener. Resultatene kan tyde på at behovsundertrykkelse som følge av manglende autonomistøtte har vært en medvirkende faktor (eks. Bartholomew, Ntoumanis & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Curran, Hill, Ntoumanis, Hall & Jowett, 2016; Gagné, Ryan & Bargmann, 2003; Mageau & Vallerand, 2003; Treasure, Standage, Lemyre & Ntoumanis, 2004). Quested og Duda (2011) belyser også viktigheten av å promotere og opprettholde autonomistøttende treningsmiljøer for å unngå utbrenthet. Forskning har også vist at kontrollerende miljøer skapt av treneren assosieres med mindre autonome former for selvregulering, mens autonomistøttende treneratferd fører til mer autonome (f.eks. identifiserte og indre) former for motivasjon. Disse mer autonome formene for motivasjon predikerer mindre sannsynlighet for frafall, og mer sannsynlighet for vedvarende deltagelse over tid (eks. Pelletier, Fortier, Vallerand og Briere, 2001).

Caroline var den eneste av de kvinnelige informantene som gjorde comeback i elitegruppa på et senere tidspunkt under ny landslagstrener. Hun opplevde mye mer autonomistøtte fra den nye treneren. Han lot henne blant annet lytte til kroppen sin og ta hensyn til hvordan hun følte seg og hvordan hun responderte på treningen (se Kellmann, 2010; Kellmann, Altenburg, Lormes, & Steinacker, 2001). Både hun og Aslak opplevde mye mer glede i roingen etter trenerskiftet. Likevel bestemte Caroline seg for å avslutte idrettskarrieren sin etter denne sesongen, men hun påpeker at det var utenomsportslige årsaker til dette. Caroline ser tilbake på sesongen med den nye treneren som svært positiv. Det kan virke som at både hun og Aslak opplevde at deres behov for autonomi ble tilfredsstilt i større grad enn tidligere. Informantenes beskrivelser kan stemme med antagelsen om at

behovstilfredstillelse fører til økt psykologisk velvære hos mennesker (Ryan & Deci, 2002).

Videre tyder resultatene på at de to øvrige informantene, Bent og Christer, har opplevd mer autonomistøtte i elitegruppa. Begge to forteller likevel om mindre medbestemmelse i treningsplanleggingen de første årene, men mener at dette var naturlig i forhold til deres kompetansenivå. Etter hvert som de fikk mer erfaring, fikk de også lov til å bestemme mer selv. Bent forteller at han har hatt et tett samspill med trenerne i elitegruppa, inkludert David, mens Christer mener at samtlige trenere har vært åpne for å gjøre individuelle tilpasninger i opplegget. Disse uttalelsene tyder på at Bent og Christer har opplevd at deres behov for autonomi har blitt tilfredsstilt (Ryan & Deci, 2000a).

6.1.2 Muligheten til å få ut sitt potensiale

”Jeg presterte jo bedre de årene jeg ikke var i elitegruppa. Med en tredel av treningsmengden og full jobb ved siden av, rodde jeg fortere” – Anne.

Resultatene tyder på at treningsregimet kan ha redusert opplevelsen av mestring hos fire av informantene, Anne, Aslak, Berit og Caroline, noe som trolig har bidratt til å undergrave deres grunnleggende behov for kompetanse (Ntoumanis, 2012). Opplevelsen av mestring er nødvendig for å tilfredsstille behovet for kompetanse som handler om individets ønske om å få til det hun eller han ønsker å få til på en effektiv måte (White, 1959). Som nevnt tidligere forteller Aslak, Anne og Caroline om idrettslig stagnasjon og tilbakegang i den perioden David var landslagstrener, mens Berit forteller at hun opplevde mye mer mestring etter hun forlot elitegruppa for å ro på et universitetslag i utlandet. Alle de fire informantene snakker om opplevelsen av redusert motivasjon, trivsel og velvære i elitegruppa på denne tiden. Dette stemmer med antagelsen om at behovsundertrykkelse fører til redusert velvære (Ryan & Deci, 2002), og at opplevelsen av kompetanse, sammen med autonomi, er nødvendig for å øke og opprettholde indre motivasjon, samtidig som miljømessige faktorer som hemmer følelsen av kompetanse og autonomi, trolig vil undergrave indre motivasjon. Deci og Ryan (1980, 1985b).

Ingen av de kvinnelige informantene føler at opplegget til elitegruppa har gitt dem muligheten til å få ut sitt potensiale. Aslak påpeker at han har fått muligheten, men ikke de rette rammene til å bli best mulig. Han tror ikke at han hadde vært på samme nivå i dag dersom han ikke måtte ta et lengre avbrekk fra elitegruppas treningsregime som følge av langvarig sykdom. Han mener at denne pausen var avgjørende fordi han endelig fikk

hentet seg inn igjen etter mange år med hardkjør. Bent og Christer føler derimot at de har fått muligheten og de rette rammene til å få ut sitt potensiale i elitegruppa. Christer mener at forbundet har gitt et optimalt tilbud ut i fra deres tilgang på ressurser, mens Bent føler seg heldig som har fått lov til å oppleve fremgang og mestring, samt vise hva han er god for. Aslak og Caroline påpeker at de har opplevd mer fremgang og mestring og økt motivasjon under senere landslagstrenerne, som følge av et bedre tilpasset opplegg. Dette kan tyde på at deres behov for kompetanse har blitt tilfredsstilt i større grad i senere tid, og gir støtte til antagelsen om at behovstilfredstillelse fører til økt motivasjon (Deci & Ryan, 1980, 1985b)

6.1.3 Holdninger og forventninger og fra omgivelsene

Studier har vist at pålagte mål og forventninger kan gjøre at utøvere føler seg inkompetente, og bidra til å undergrave deres grunnleggende behov for kompetanse (eks. Bartholomew, Ntoumanis, Ryan og Thøgersen-Ntoumani, 2011). Resultatene tyder på at to av informantene, Aslak og Anne, opplevde at de ikke klarte å leve opp til forventninger fra omgivelsene i den perioden David var landslagstrener. Begge informantene forteller at treneren, personer i forbundet og andre utøvere ga uttrykk for at ingenting de gjorde var bra nok. Dette gjorde at Anne og Aslak følte seg utilstrekkelig og inkompetent, samt skyldig fordi treneren mente at det var deres egen feil at de ikke presterte. Aslak fikk stadig høre at han verken var sterk nok fysisk eller tøff nok mentalt. Som nevnt tidligere regnes det å kritisere en utøver for hans eller hennes karakter som kontrollerende atferd og vil trolig fremkalle skyld, noe som Mageau og Vallerand (2003) anbefaler å unngå.

Caroline og Anne forteller at deres opplevde grad av kompetanse ble påvirket av negative holdninger til kvinnelige roere generelt, både hos trenere, toppidrettsutvalget, roforbundet, mannlige roere og andre i miljøet. De fikk blant annet stadig høre at jentene ikke var tøffe, gode eller seriøse nok, og etter hvert begynte de nesten å tro på det selv. Caroline forteller: ”Fra herresiden føler jeg at sjargongen alltid har vært at jentene ikke er gode eller tøffe nok. Man tror jo nesten på det selv etter hvert også, eller det blir bare en slags sannhet”. Jentenes opplevelser tyder på at negative holdninger til kvinnelige roere kan ha bidratt til å undergrave deres behov for kompetanse (Ntoumanis, 2012). Berit forteller at da hun kom tilbake til Norge etter noen år med roing og studier i utlandet, ble hun møtt med negative holdninger hos trenere, roforbundet og andre i miljøet. Berit mente selv at hun hadde

utviklet seg mye i løpet av utlandsoppholdet og var på et høyere nivå da hun kom tilbake enn før hun dro. Men de negative holdningene hun møtte, gjorde likevel at hun følte seg inkompetent. Hun mistet etter hvert motivasjonen til å satse videre i Norge, noe som kan relateres til den antatte sammenhengen mellom behovet for kompetanse og indre motivasjon (Deci & Ryan, 1980, 1985b). Tilfredstillende av de grunnleggende behovene er essensielt for å opprettholde en sunn motivasjonsorientering, ifølge Ryan og Deci (2000).

De to øvrige informantene, Bent og Christer har derimot verken opplevd negative holdninger eller urealistiske forventninger fra trenere i elitegruppa. Christer forteller at trenere, støtteapparatet og andre utøvere i elitegruppa stort sett alltid har snakket til han på en måte som har fått han til å føle seg kompetent, noe som tyder på at hans grunnleggende behov for kompetanse har blitt tilfredsstilt (Ryan & Deci, 2000a). Aslak påpeker også at senere landslagstrenerne har hatt mer realistiske forventninger til han, noe som har økt hans opplevde grad av kompetanse og indre motivasjon (Deci & Ryan, 1980, 1985b).

6.1.4 Sosial støtte

”Jeg var jo motivert, men det var som å slåss mot en slags strøm som bare sugde deg under.” – Caroline

To av de kvinnelige informantene, Caroline og Anne, sier rett ut at de opplevde svært lite sosial støtte i elitegruppa. Som nevnt tidligere forteller de blant annet om negative holdninger til kvinnelige roere og mangel på tillit og interesse fra treneren. Opplevelsen av sosial støtte er viktig for å tilfredsstille behovet for tilhørighet, som innebærer å føle seg trygg og i nær kontakt eller forbindelse med andre mennesker (Baumeister & Leary, 1995). Anne og Caroline forteller også om en ”machokultur” i elitegruppa som de ikke passet inn i, noe som kan ha bidratt til å undergrave deres behov for tilhørighet (Ntoumanis, 2012). Alt skulle være så tøft, hardt og maskulint. De forteller at det var lite rom for å oppføre seg som jente i gruppa. En av de mannlige informantene, Bent, forteller også at elitegruppa har vært et mannsdominert miljø der jentene har måttet tilpasse seg. Det var også lite aksept for å prioritere andre ting utenom trening, ifølge Caroline og Anne. De følte at de ikke fikk oppføre seg i tråd med sine verdier i denne perioden, noe som er en viktig del av behovet for autonomi (deChamps, 1968). De opplevde en hverdag som bare skulle bestå av å trene, spise og sove som umotiverende og trist. Anne sier rett ut at hun ikke hadde det bra når hun måtte leve på denne måten. Dette stemmer med SDT sine antagelser om at undertrykkelse av grunnleggende behov fører til redusert velvære (Ryan & Deci, 2002).

Resultatene tyder på at også den tredje kvinnelige informanten, Berit, opplevde lite sosial støtte i den perioden David var landslagstrener. Hun forteller blant annet at treneren viste lite interesse for henne. Selv om hun trente med elitegruppa på daglig basis, var med på gruppas samlinger og representerte landslaget i internasjonale konkurranser og mesterskap, fikk hun likevel aldri klar beskjed om hun var med i gruppa eller ikke. Hun understreker at det var vanskelig å føle tilhørighet til ei gruppe som hun ikke visste om hun var en del av. Dette gikk utover trivselen og motivasjonen hennes til å satse i elitegruppa, og hun valgte heller å dra til utlandet for å ro på et universitetslag. Hun følte mye mer tilhørighet til det nye laget sitt og opplevde mer trivsel og glede i roingen i denne perioden. Dette kan stemme med Ryan og Deci (2002) sine antagelser om behovstilfredstillelse og velvære. Berit opplevde svært lite sosial støtte fra roforbundet og landslagstreneren da hun kom tilbake fra utlandsoppholdet. Hun tror at dette bidro til at hun mistet motivasjon til å satse videre i Norge og bestemte seg etter hvert for å avslutte idrettskarrieren sin. Dette kan stemme med Ryan og Deci (2002) sine antagelser om behovstilfredstillelse og motivasjon.

En av de mannlige informantene, Aslak, opplevde også mangel på sosial støtte i elitegruppa mens David var landslagstrener. Han følte at verken treneren, andre utøvere eller roforbundet hadde noe særlig tro på at han kunne lykkes på denne tiden. Han opplevde heller ikke at landslagstreneren viste særlig interesse for han. Likevel påpeker Aslak at det alltid har vært noen personer med tilknytning til elitegruppa som har støttet han, også når mange andre ikke har gjort det. Han forteller at disse personene har betydd mye for han. Aslak og de kvinnelige roernes opplevelser kan ha bidratt til å undergrave deres behov for tilhørighet i elitegruppa (Ntoumanis, 2012). Dette gjelder trolig i større grad jentene enn Aslak siden han alltid har hatt viktige støttespillere, også i perioder med motstand fra mange andre. Det kan spekuleres i om dette kanskje er noe av grunnen til at alle jentene valgte å avslutte idrettskarrieren sin mens Aslak fortsatte å satse til tross for noen tunge år i starten. Videre forteller Aslak at han opplevde mye større grad av sosial støtte fra omgivelsene etter at han begynte å prestere. Han forteller: ”Da jeg begynte å prestere, fikk noen resultater å vise til og beviste at jeg kunne ro fort, ble det veldig mye lettere å være på laget. Det var jo som natt og dag.” Dette kan tyde på at motivasjonsmiljøet i elitegruppa hadde klare prestasjonsorienterte trekk (eks. Roberts, 2012) (kontrollerende treneratferd, lite autonomistøtte) i denne perioden. Dette vil jeg komme tilbake til senere i diskusjonen.

De to øvrige informantene, Bent og Christer, forteller derimot at de har opplevd mye sosial støtte fra trenere og roforbundet mens de har vært i elitegruppa. Bent forteller at dette har vært spesielt viktig i perioder da han har møtt motstand og sjalusi fra andre utøvere i gruppa. Til tider har han opplevd lite sosial støtte fra de andre utøverne. Christer derimot har opplevd stor grad av sosial støtte fra de andre utøverne i gruppa. Han forteller at han trivdes godt i elitegruppa, noe som kan relateres til Cresswell og Eklund (2006) sine antagelser om sosial støtte og trivsel og velvære. Caroline og Aksel forteller også om mer sosial støtte og økt trivsel og motivasjon under senere landslagstrenerne.

6.1.5 Sosialt miljø

”Gruppa vår kan virke veldig sammensveiset når du kommer utenfra, men for dem som har vært i gruppa over lengre tid, har det ikke alltid vært så rosenrødt. Vi har det jo ofte veldig bra, men det er flere intriger enn det som synes fra utsida.” - Bent

Resultatene tyder på at informantene har ulike opplevelser og erfaringer knyttet til det sosiale miljøet og relasjoner til andre utøvere i gruppa, noe som er en viktig del av det grunnleggende behovet for tilhørighet (Deci & Ryan, 1985, 2000). Verken Aslak eller noen av de kvinnelige informantene følte særlig tilhørighet til elitegruppa i perioden med David som landslagstrener. De forteller at det ble gjort veldig lite for å skape et godt gruppesamhold. Likevel mener alle at de kom godt overens med de fleste roerne på laget. Men samtidig forteller de at noen av de beste mannlige utøverne var dominerende på denne tiden, og alle andre utøvere måtte tilpasse seg deres ønsker. De fire informantene beskriver et gruppehierarki der de dårligste utøverne stadig vekk måtte innrette seg etter de beste utøverne i gruppa. Følelsen av hele tiden å måtte ”gå på nåler” kan for mange oppleves som veldig stressende. Cognitive Activation Theory (CATS) (Ursin & Eriksen, 2004) hevder at å utsettes for stress over en lengre periode trolig vil være svært anstrengende for en utøver, og kan føre til både fysiske og mentale problemer. Denne teorien kan også forklare hvorfor utøvere blir utbrente.

Christer er den eneste av informantene som alltid har følt stor grad av tilhørighet til elitegruppa. Han har opplevd et godt samhold i gruppa hele veien, noe som tyder på at hans behov for tilhørighet har blitt tilfredsstilt (Ryan & Deci, 2000a). Bent mener derimot at samholdet har vært veldig varierende. Han hevder at det til tider har vært litt for mange skjulte intriger i elitegruppa. I følge Bent fremstår gruppa som veldig solid og

sammensveiset utad, men likevel har det ikke alltid vært så rosenrødt for de roerne som har vært i gruppa over lengre tid. Han forteller at i perioder med dårlig sosialt miljø har han følt lite tilhørighet, noe som har påvirket trivselen og motivasjonen hans negativt. Dette kan stemme med den antatte sammenhengen mellom behovstilfredstillelse, motivasjon og velvære (Deci & Ryan, 1980, 1985b; Ryan & Deci, 2002). Både Aslak og Caroline rapporterer om mer fokus på lagsamhold og trivsel under senere landslagstrenerne, noe som begge beskriver som svært motiverende. Dette kan tyde på at eliteroernes behov for tilhørighet har blitt tilfredsstilt i større grad de senere årene.

6.1.6 Prestasjonsorientert miljø – hierarki, heder og ære

”Jeg følte at mine prestasjoner hadde stor betydning for min verdi som menneske og min plass på gruppas rangstige. Det var ikke en gruppe der alle var likeverdige, mer et hierarki etter hvordan man presterte og hvilket kjønn man hadde.” – Anne

”Det var et ekstremt resultatfokus i gruppa, og de utøverne som ikke presterte, ble glemt.” – Aslak

Resultatene tyder på at motivasjonsmiljøet i elitegruppa hadde tydelige prestasjonsorienterte trekk (Ames, 1992) i den perioden David var landslagstrener. Blant annet konkurrerte eliteroerne ofte på trening, og deres prestasjoner ble stadig sammenlignet. Et prestasjonsorientert klima karakteriseres av mellommenneskelig konkurranse, sosial sammenligning og offentlig evaluering (Ames, 1992; Newton, Duda, & Yin, 2000). Anne og Aslak følte seg inkompetent og mindre verdt fordi de stadig ble sammenlignet med de beste mannlige roerne. I tillegg opplevde flere av informantene at de ble glemt av treneren som brukte mye tid på de beste utøverne. Flere av informantene beskriver også et hierarki i elitegruppa, der utøvers ”verdi” ble definert av deres prestasjoner. Motivasjonsklimaet i gruppa har trolig hatt betydning for eliteroernes behov. Motivasjonsklimaet antas nemlig å være en viktig sosial miljøfaktor som påvirker tilfredstillelsen av de grunnleggende psykologiske behovene (Ntoumanis, 2001; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004; Sarrazin, Guillet, & Cury, 2001; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, og Cury, 2002). Studien til Sarrazin og kollegene hans fra 2002, som tar utgangspunkt i Deci og Ryan (1985) og Nicholls (1989), viste at et motivasjonsklima som promoterte oppgaveorientering, tilrettela for utøvers oppfattelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet, mens et klima som fokuserte på normativ sammenligning og viktigheten av å vinne, undergravde utøvers opplevelse av behovstilfredstillelse.

Følelsen av å være inkompetent, mangle autonomi og relasjoner til andre undergraver utøverens selvbestemte motivasjon og fører til intensjoner om å slutte å delta på treninger og i konkurranser og etter hvert avslutte idrettskarrieren. Kanskje kan dette være noe av forklaringen på at alle de kvinnelige roerne valgte å avslutte idrettskarrieren, og på hvorfor frafallet av kvinnelige roere fra junior- og U23-nivå til seniornivå er relativt høyt (vedlegg 6).

Aslak og Caroline (som gjorde comeback i elitegruppa) forteller at senere landslagstrenerne har fokusert mer på arbeidsoppgaver og mestring, læring, innsats og forbedring, noe som kjennetegner et mestringsorientert klima (Ames, 1992; Newton et al., 2000). Som nevnt har begge informantene opplevd mer trivsel, glede, motivasjon og mestring i roingen under andre trenere.

6.1.7 Prioriteringer og nedprioritering som følge av ressursmangel

Samtlige informanter forteller om ressursmangel i forbundet. Alle de kvinnelige informantene føler at de ble nedprioritert som følge av mangel på ressurser. Dette kan også stemme med Christers uttalelse om at lite penger og mangel på trenerkapasitet har gjort at roforbundet har måttet tilpasse opplegget til flertallet av medlemmene i elitegruppa som har vært menn. Ressursmessig har ikke forbundet hatt mulighet til å skape et bredere tilbud, og derfor har det blitt veldig spisset, forteller Christer. Han synes heller ikke at det har vært noe godt system til å ivareta de som ikke har passet inn i opplegget. Samtidig mener han at eliteroerne har fått så mye tilrettelegging som roforbundet har hatt ressurser til. Disse dataene kan tyde på at nedprioriteringer som følge av ressursmangel kan ha bidratt til å undergrave noen av eliteroernes grunnleggende behov (Ntoumanis, 2012). Ressursmangel kan muligens forklare noe av årsaken til forholdene som diskuteres over: Et dårlig tilpasset opplegg med lite rom for medbestemmelse (mindre autonomi), opplevelsen av ikke å bli satset på som kan gjøre at man føler seg mindre verdsatt (mindre kompetanse), og lite oppmerksomhet og sosial støtte fra treneren (mindre tilhørighet) som igjen kan føre til lite utvikling og mestring (mindre kompetanse.) I tillegg kan muligens også mangel på restitusjon og hvile, som følge av at de fleste roere må jobbe eller gå på skole ved siden av full trening for å få nok inntekt, bidra til å forsterke utfordringene ved manglende behovstilfredstillelse i et miljø.

6.2 Andre faktorer som kan ha påvirket roernes motivasjon

Som beskrevet i teoridelen tar en av Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000) sine mini-teorier Organismic Integration Theory (OIT) for seg temaet ytre motivasjon og gjør rede for forskjellige former for ytre motivasjon, samt egenskaper, determinanter og konsekvenser av disse. Generelt kan man si at ytre motivasjon er atferd som er instrumentell – som sikter mot utfall utenom atferden i seg selv. Likevel finnes det distinkte former for instrumentalitet, inkludert ytre regulering, introjeksjon, identifikasjon og integrasjon. Disse forskjellige formene for ytre motivasjon plasseres langs et kontinuum av internalisering (Deci & Ryan, 2000). Jo mer den ytre motivasjonen internaliseres, jo mer autonom vil personen være i sin atferd. Det er viktig å understreke at jo mer autonom en person er i sin atferd, jo mer sannsynlig er det at hun eller han fortsetter i møte med utfordringer, presterer bedre og har en positiv opplevelse i forbindelse med aktiviteten (se Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2006). Resultatene tyder på at eliteroernes grad av selvbestemt motivasjon har blitt påvirket av ulike miljømessige faktorer. Som diskutert ovenfor har treneres atferd trolig påvirket eliteroernes motivasjon. Som nevnt har det vist seg å være en sammenheng mellom kontrollerende miljøer skapt av treneren, og mindre autonome former for motivasjon. I den kontrollerende og ikke-autonome enden av OITs kontinuum finner vi *ytre regulering*. Her er personens handlinger påtvungne eller styrt av kontrollerte ytre belønninger eller straff (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009). Motivasjonsmiljøet som også diskuteres ovenfor, er trolig en annen faktor som har påvirket roernes motivasjon. Det antas at motivasjonsmiljøet påvirker en persons mestrings- eller prestasjonsorientering. En person som er prestasjonsorientert, vil se på forbedring, forståelse og læring som hjelpemidler til å nå et resultat snarere enn noe verdifullt i seg selv (Nicholls, 1989), noe som assosieres med instrumentell atferd og ytre motivasjon (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009). Det som informantene forteller om at utøveres ”verdi” ble definert av deres prestasjoner, kan assosieres med ytre regulering, men også *introjeksjonsregulering*. Her handler individet med sikte på øke sin egenverd eller motvirke dårlig selvtillit og/eller selvfølelse (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009). Kulturen som ifølge flere av informantene har preget norsk roing kan være en tredje faktor som har påvirket roernes motivasjon. Dette vil jeg utdype i neste avsnitt.

6.2.1 Identifisering med ”machokulturen”

”Jeg opplevde denne ”machokulturen” som preget landslaget, som veldig tung. Alt skulle være så hardt og tøft hele tiden. I noen perioder kunne man ikke engang smile og ha det hyggelig. Det var skikkelig kjipt.” – Caroline

Som nevnt tidligere forteller de kvinnelige informantene om en machokultur i elitegruppa som de ikke passet inn i. En av jentene beskriver denne kulturen som tung og destruktiv. Aslak likte heller ikke ”tøffhets/macho-kulturen” i gruppa, som han mener handlet mye mer om image enn om det faktiske treningsutbyttet. Resultatene tyder derimot på at Christer og Bent var tilhengere av denne kulturen. I motsetning til de øvrige informantene kan det virke som om disse utøverne identifiserte seg med verdiene som preget elitegruppa på denne tiden. Dette kan assosieres med *identifisert regulering*, som innebærer at personen ”identifiserer seg med” eller verdsetter atferden. Siden handlinger reflekterer verdier, vil atferd som reguleres igjennom identifikasjon, vedvare uavhengig av miljøbetingede belønninger – det vil si, den opprettholdes i større grad enn mer kontrollert atferd (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009). Når identifikasjoner også er samstemte med personens andre verdier, blir regulering beskrevet som *integrert*, noe som representerer en høy grad av autonomi og selvbestemmelse. Integrert regulering kan nesten måle seg med indre motivasjon i forhold til individets relative opplevelse av autonomi (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009). Det kan også hende at dette var tilfelle for Bent og Christer, som begge valgte å satse roing i mange år.

6.2.2 Amotivasjon

Som nevnt tidligere i kapitlet mistet etter hvert alle de kvinnelige informantene motivasjonen til å fortsette å satse. Som beskrevet i oppgavens teoridel betegnes tilfeller der personer ikke har intensjon om å handle for *amotivasjon*. Det kan være forskjellige grunner til at en person er amotivert. En viktig årsak til amotivasjon, som har blitt avdekket gjennom SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000), er at personen ikke føler seg kompetent nok for aktiviteten. Resultatene tyder på at dette kan ha vært tilfelle for flere av informantene, blant annet som følge av holdninger og forventinger fra omgivelsene og stadig sammenligning med de beste utøverne i gruppa. En annen årsak til amotivasjon er at personen ikke ser noen sammenheng mellom aktiviteten og ønsket utfall. I og med at flere av informantene opplevde at de ikke responderte på treningen og det var lite rom for

medbestemmelse i opplegget, kan dette ha ført til at de ikke så noen sammenheng mellom treningen og utvikling av prestasjoner. En tredje årsak til amotivasjon er at individet ikke ønsker å handle. Dette kan være fordi hun eller han rett og slett ikke ser noen verdi eller interesse i aktiviteten. Dette kan ha vært tilfelle for de roerne som ikke identifiserte seg med tøffhets/macho-kulturen som preget elitegruppa. Som nevnt i teoridelen, belyser SDT (Deci & Ryan, 1985, 2000) ulike intervensjoner som kan benyttes for å motivere et individ. I noen tilfeller kan det være fostring av kompetanse. I andre tilfeller kan det være gjennom å hjelpe personen til å oppleve mening eller verdi (dermed fostre internalisering) eller interesse eller nytelse (dermed fostre indre motivasjon) i aktiviteten (Ryan, William, Patrick & Deci, 2009).

6.3 Oppsummering

Målet med denne undersøkelsen har vært å få innsikt i hvordan norske kvinnelige og mannlige seniorroere opplever at deres psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet blir tilfredsstilt/undergravd gjennom å være en del av elitegruppa til Norges Roforbund, samt å avdekke eventuelle ulikheter/likheter mellom kjønnene i forhold til dette. Med utgangspunkt i resultatene og tidligere forskning har diskusjonen i tillegg belyst ulike faktorer som kan ha påvirket eliteroernes behovstilfredstillelse og motivasjon.

Hovedfunnene viser:

Kontrollerende treneratferd i tidligere trenerregimer og et prestasjonsorientert miljø har trolig bidratt til å undergrave alle de kvinnelige informantenes grunnleggende behov og redusert deres motivasjon til å satse. Dette ser også ut til å ha vært tilfelle for en av de mannlige informantene de første årene hans i elitegruppa. De to øvrige mannlige informantene har derimot opplevd mer autonomistøtte fra treneren, særlig etter hvert som de utviklet seg til et høyere nivå. Det virker som om disse informantenes grunnleggende behov har blitt tilfredsstilt i større grad enn de andres.

Resultatene indikerer også at mye fokus på prestasjon og ære og lite fokus på samhold og trivsel har gått på bekostning av det sosiale miljøet i elitegruppa. Flere av informantene forteller om dominerende utøvere og et hierarki basert på prestasjoner. Det virker som om dårlig samhold i perioder har bidratt til å undergrave eliteroernes grunnleggende behov for tilhørighet, men dette har trolig variert. Likevel mener alle informantene at de har kommet

godt overens med flesteparten av de andre roerne. En av de mannlige informantene mener at det sosiale miljøet i gruppa har vært veldig bra. Det kan virke som om hans behov for tilhørighet er blitt tilfredsstilt.

En tøffhets/machokultur kan også ha bidratt til å undergrave flere av eliteroernes grunnleggende behov, samt redusere deres motivasjon til å satse. Derimot ser ikke dette ut til å være tilfelle for de roerne som identifiserer seg med denne kulturen og verdsetter verdiene som den preges av. Majoriteten av disse utøverne vil trolig være menn, noe som resultatene fra denne undersøkelsen tyder på, men det kan i teorien også gjelde kvinner.

Prioriteringer og nedprioriteringer som følge av ressursmangel ser ut til å ha hatt betydning for eliteroernes behovstilfredsstillelse og motivasjon. Resultatene tyder på at mesteparten av ressursene har blitt brukt på de beste roerne i gruppa, noe som har gjort at det har vært lite igjen til resten. Dette betyr antakeligvis at de beste roerne har fått tilfredsstilt sine behov i større grad enn roere på et lavere nivå, noe som trolig også har påvirket deres motivasjon til å satse. Det er verdt å nevne at de beste roerne alltid har vært menn.

To av de kvinnelige informantene forteller om negative holdninger til kvinnelige roere fra trenere, roforbundet, toppidrettsutvalget, mannlige utøvere og andre i miljøet. Dersom dette stemmer, kan det ha bidratt til å undergrave kvinnelige roeres grunnleggende behov og redusert deres motivasjon til å satse.

Til slutt vil jeg understreke at alle informantene som har vært i elitegruppa i senere tid, forteller at situasjonen har blitt mye bedre for eliteroerne de siste årene. Dette støttes også av de intervjupersonene som har lagt opp, men som fortsatt har kontakt med miljøet. Både kvinnelige og mannlige informanter forteller om økt medbestemmelse og individualisering i treningen, mye mer støtte fra treneren og omgivelsene, mer fokus på mestring, bedre ivaretagelse av utøvere som møter motgang, mer likeverd og et bedre sosialt miljø med mer fokus på trivsel og samhold i gruppa. En av informantene bemerker at ting selvsagt fortsatt kan bli bedre, men at svært mye positivt har skjedd i norsk eliteroing de siste årene.

6.4 Generelle begrensninger

6.4.1 Metoden

Metodevalget har både styrke og svakhet. Kvalitative tilnærminger gjør det mulig for forskere å fordype seg i sosiale fenomener. Samtidig egner intervjuundersøkelser seg godt

til å gi informasjon om personers opplevelser, synspunkter og selvforståelse (Thagaard, 2013). Likevel har denne måten å innhente kunnskap på også klare begrensninger. Eksempelvis har jeg kartlagt det informantene sier og ikke deres faktiske handlinger. Intervjupersonenes evne til selvrefleksjon kan variere ettersom enkelte kan ha et behov for ubevisst å forsvare sine handlinger.

Utvalget baserer seg kun på seks informanter, noe som gir et begrenset datamateriale. Flere intervjupersoner kunne ha beriket studiens datamateriale. Det ville også ha vært interessant å inkludere intervjuamtaler med trenere i studien. Dette kunne ha gitt informasjon om avstanden mellom utøverens antakelser om treneren og trenerens faktiske opplevelse av virkeligheten. Det er viktig å poengtere at det er roernes subjektive opplevelse som utgjør datamaterialet og at trenerne ikke er intervjuet, noe som kunne ha nyansert bildet og forklart hvorfor de handlet som de gjorde.

6.4.2 Min rolle som forsker og tidligere deltaker i miljøet

Som jeg presiserer i design- og metoddelen, har jeg selv vært roer i elitegruppa. Det betyr at jeg har vært en aktør i det fenomenet som jeg undersøkte, og har derfor erfaring fra kontekst, kunnskap om felten og kjennskap til kulturen og miljøet. Dette kan ha vært både fordel og ulempe i arbeidet med dataene i og med at jeg både kan ha gått glipp av informasjon og tilføyd informasjon. Bakgrunnen min kan ha gjort at jeg har sett meg blind på det som oppleves som kulturens selvfølgeligheter. For å motvirke dette forsøkte jeg å distansere meg fra konteksten og fenomenene som opptrådte underveis i forskningsprosessen. Mine vurderinger kan også ha blitt farget av mine egne meninger og erfaringer. For å motvirke dette forsøkte jeg å innta en nøytral forskerrolle. Som Patton (2015) påpeker er en forsker verken dommer eller terapeut. På den andre siden har bakgrunnen min trolig også gjort at jeg har god forståelse for konteksten og fenomenene som jeg undersøkte.

I design- og metoddelen understreker jeg at dataene fra intervjuene er personlige erfaringer og opplevelser, og dermed ikke ren ”sannhet” eller fasit. Andre involverte kan ha et annet perspektiv. Likevel er det hvordan informantene selv fortolker hendelsene som står sentralt i oppgaven. Samtidig kan jeg ikke si med sikkerhet at det riktige bildet av informantenes erfaringer og opplevelser ble presentert i intervjusituasjonen. Det er alltid en mulighet for at informantene reserverer seg og for at svarene er preget av

undersøkelseeffekt. Min nærhet til miljøet kan ha påvirket informantenes svar. Det kan ha gjort at de åpnet seg lettere, men også at de holdt tilbake informasjon, enten bevisst eller ubevisst. Det sistnevnte forsøkte jeg å motvirke ved tydelig å understreke informantenes anonymitet, dataenes konfidensialitet og forskerens taushetsplikt.

6.4.3 Etske hensyn

Noe som jeg har opplevd som utfordrende har vært å finne en balanse mellom å ivareta informantenes anonymitet og få fram viktig informasjon i oppgaven. Som nevnt i design- og metoddelen har jeg skjult navn, alder, klubbtilhørighet og andre detaljer som kan avsløre informantens identitet. Jeg har også latt være å benytte data som inneholdt spesielle hendelser og situasjoner med spesifikk informasjon der informanten kan gjenkjennes. Dette kan imidlertid ha medført at informasjon som kan ha vært viktig for å belyse problemstillingen, har blitt utelatt. Det er likevel svært viktig å beskytte informanter og ivareta deres anonymitet (Thagaard, 2013). Deltakelse i studien skal ikke være begrensende eller medføre negative konsekvenser for de intervjuede. Ingen data skal kunne kobles til den enkelte informant. Men som jeg understreker i design- og metoddelen, er norsk roing et lite miljø, og jeg kan ikke garantere at informantenes identitet ikke vil være synlig for personer med nært kjennskap til miljøet. Men jeg har sendt ferdig transkribert materiale fra det enkelte intervju til hver informant for gjennomlesing slik at de har fått muligheten til å gi tilbakemeldinger på ting de vil ha fjernet eller endret.

7. Konklusjon

Perioder med kontrollerende treneratferd og prestasjonsorientert miljø har tidlig på 2000-tallet trolig bidratt til å undergrave flere av eliteroernes grunnleggende behov og redusert deres motivasjon til å satse. Tidvis mye fokus på prestasjon og lite fokus på trivsel har antakeligvis gått på bekostning av det sosiale miljøet i elitegruppa og undergravd flere av utøvernes behov for tilhørighet i disse periodene. En tøffhets/machokultur kan også ha bidratt til å undergrave eliteroernes, og særlig de kvinneliges, grunnleggende behov, samt redusere deres motivasjon til å satse. Dette ser derimot ikke ut til å være tilfelle for roere som identifiserer seg med verdiene som denne kulturen preges av. Dessuten kan prioriteringer og nedprioriteringer som følge av ressursmangel ha hatt betydning for eliteroernes behovstilfredsstillelse og motivasjon. Det kan virke som om de dårligste roerne ofte har blitt nedprioritert, og mange av disse har vært kvinner. Påståtte negative holdninger til kvinnelige roere kan også ha undergravd kvinnelige roeres grunnleggende behov og redusert deres motivasjon til å satse. Resultatene tyder på at situasjonen for de norske eliteroerne har blitt mye bedre de siste årene, og at svært mye positivt har skjedd i norsk eliteroing den siste tiden.

Med grunnlag i dette tør jeg påstå at denne undersøkelsen gir støtte til Self-Determination Theory (SDT) (Deci & Ryan, 1985, 2000) sine antakelser om at forhold som støtter individets opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet, fostrer de mest selvbestemte formene for motivasjon og engasjement i aktiviteter. Disse formene for motivasjon er også av høyest kvalitet. Dette inkluderer økt prestasjon, varig deltakelse og kreativitet, og dersom en eller flere av disse tre psykologiske behovene undertrykkes eller ikke støttes i en sosial kontekst, vil det ha ødeleggende effekt på velvære i denne settingen (eks. Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thøgersen-Ntoumani, 2011).

Mine anbefalinger til norske rotrenerer er å være autonomistøttende i sin treneratferd og fokusere på å skape mestringsorienterte miljøer (Ames, 1992). Jeg foreslår også at trenere benytter seg av Mageau og Vallerand (2003) sin modell for å skape et miljø som fostrer de tre grunnleggende behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet (Ryan & Deci, 2002).

Det kunne være interessant å gjennomføre lignende studier på eliteroere i Danmark og New Zealand. Dette er nasjoner som har flere likhetstrekk med Norge, men som har lyktes i roing både på herre- og kvinnesiden de siste årene. Det kunne også være interessant å se på tidligere tidsperioder i norsk roing.

Avslutningsvis vil jeg også minne om at fem av de seks roerne som jeg intervjuet, mener at roforbundet burde lage en egen jentegruppe dersom de ønsker å heve nivået på kvinnesiden.

Helt til sist vil jeg nok engang understreke at det ser ut som at både kvinnelige og mannlige eliteroeres grunnleggende behov ivaretas i mye større grad under nåværende landslagsledelse. Dette lover godt for norsk rosport i fremtiden. Jeg håper og tror at vi vil se store internasjonale prestasjoner både av kvinnelige og mannlige norske roere i årene som kommer, samtidig som norsk roing vil ha et trygt og godt miljø som promoterer trivsel og velvære.

Kilder

Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., Pensgaard, A. M., & Ronglan, L. T. (2008). Perceived ability and social support as mediators of achievement motivation and performance anxiety. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(6), 810-821.

Abrahamsen, F.E., & Pensgaard, A.M. (2012). Longitudinal Changes in Motivational Climate and Performance Anxiety Among Elite Handball Players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, Vol. 24, No. 1, 31-42. Korea Institute of Sport Science.

Adie, J. W., Duda, J.L., & Ntoumans, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sports participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sports and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics

Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., & Cooper, J. (2009). Predicting changes in athletes' well being from changes in need satisfaction over the course of a competitive season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 386-392.

Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65.

Barcaza-Renner, K., Eklund, R.C., Morin, A.J.S., Habeeb, C.M. (2016). Controlling Coaching Behaviors and Athlete Burnout: Investigating the Mediating Roles of Perfectionism and Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 30-44. Human Kinetics, Inc.

Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

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 & Exercise Psychology Review*, 7 (2). pp. 23-27.

- Bartholomew K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., Bosch, J.A., Thøgersen-Ntoumani, C. (2011) Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459-1473.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75-102. Human Kinetics, Inc.
- Cox, R.H. (2012). *Sport Psychology: Concepts & Applications*. (7ed.) McGraw Hill.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Chi, L., & Lu, S-E. (1995). The relationships between perceived motivational climates and group cohesiveness in basketball Paper presented at the annual meetings of the North American society for the psychology of sport and physical activity, Clearwater, FL.
- Corbin, J. & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research. Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. 3. Utg. Sage. London
- Cresswell, S.L. & Eklund, R.C. (2006). Athlete burnout: Conceptual Confusion, Current Research and Future Research Directions. In S.Hanton & S.D. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp.91-126). New York, NY.: Nova Science Publishers, Inc.
- Cresswell, S.L & Eklund, R.C. (2007a). Athlete burnout and organizational culture: An English rugby replication. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 365-387.
- Cresswell, S.L. & Eklund, R.C. (2007b). Athlete Burnout: A Longitudinal Qualitative Study. *The Sport Psychologist*, 21, 1-20.
- Curran, T., Hill, A.P., Ntoumanis, N., Hall, H.K., Jowett, G.E. (2016). A Three-Wave Longitudinal Test of Self-Determination Theory's Mediation Model of Engagement and Disaffection in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 15-29. Human Kinetics.

deCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behaviour*. New York: Academic Press.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). New York: Academic Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.

Deci, E.L., Koestner, R., & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Duda, J. L. (2001). Goal perspectives and their implications for health related outcomes in the physical domain. In F. Cury, P. Sarrazin, & F. P. Famose (Eds.), *Advances in motivation theories in the sport domain*. Paris: Presses Universitaires de France.

Duda, J. L., & Hall, H. K. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* 2nd ed. (pp. 417–434). New York: John Wiley and Sons, Inc.

Duda, J.L., & Treasure, D.C. (2001). Toward optimal motivation in sport: Fostering athletes' competence and sense of control. In J. Williams (Ed.), *Applied sports psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 43-62). Mountain View, CA: Mayfield.

Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*.

Gagné, M., Ryan, R.M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.

George, A. L. & Bennett, A. (2005). *Case Studies and Theory Development in the Social Sciences*. Cambridge: The Belfer Center for Science and International Affairs.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist, 21*(2), 127-151.

Goodger, K., Wolfenden, L., & Lavallee, D. (2007). Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. *International Journal of Sport Psychology, 38*, 342-364.

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Fagbokforlaget. Bergen

Guertin, C., Barbeau, K., Pelletier, L., & Martinelli, G. (2017). Why do women engage in fat talk? Examining fat talk using Self-Determination Theory as an explanatory framework. *Body Image, 20*, 7-15.

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundquist, C., & Durand-Bush, N., (2007). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology, 38*, 388-416.

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. USA: Human Kinetics.

Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences, 26*(8), 835-844.

Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In Jowett, S. & Lavallee, D. (Eds.), *Social psychology in sport*, Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 3–14

Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., & Steinacker, J. M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the world championships in rowing. *The Sport Psychologist, 15*(2), 151-167.

Kellman, M. (2010). Overtraining and recovery. In S.J.Hanrahan & M.B. Anderesen (Eds.), *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (pp. 292-302). London and New York: Routledge.

Kenttä, G. & Hassmén, P. (1998). Overtraining and Recovery. *Sports Medicin*, 26, 1-16.

Kleiven, M. (2016). *Optimistiske gullsmeder. En intervjustudie av hva norske suksessfulle sportssjefer er opptatt av i sin arbeidshverdag*. Masteroppgave ved Norges idrettshøgskole, Oslo

Kristiansen, E., Abrahamsen, F. E., & Stensrud, T. (2012). Stress related breathing problems: An issue for elite swimmers. *Journal of Swimming Research*, In print.

Kvale, S. (2007). *Det kvalitative forskningsintervju* (oversatt av T. M. Anderssen og J.Rygge). Oslo: Ad notam Gyldendal.

Kvale, S., & Brinkman, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju: Gyldendal akademisk*.

Larsen, J.T. (2000). *Alle mann klar? RO! Norges Roforbunds historie 1900 – 2000*. Norges Roforbund.

Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234.

Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 32-48.

Mageau, G. A. & Vallerand. R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.

Mallett, C. J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist*, 19(4), 417-429.

Mason, J. (2002). *Qualitative Researching*. 2. Utg. Sage. London

- Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A., (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *European Journal of Sport Science*, 6, 1-14
- Miles M. B. & A. M. Huberman. (1994). *Qualitative data analysis Thousands*. Oaks: Sage publications
- Myers, N. D., Vargas-Tonsing, T. M., & Feltz, D. L. (2005). Coaching efficacy in intercollegiate coaches: Sources, coaching behavior, and team variables. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 129-143.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275-290.
- Nicholls, J.G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol. 1* (pp. 39-73). New York: Academic press.
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Norges Roforbund. (u.å.a). *Testresultater 2003-2013*. Hentet april 2017 fra <http://www.roing.no/testresultater>
- Norges Roforbund. (u.å.b). *Årsberetninger 1970-2015*. Oslo.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of educational psychology*, 71(2), 225-242.
- Ntoumanis, N. (2012). A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future research directions. In G.C.Roberts & D.C. Treasure (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3 ed., pp 91-128). Champaign, IL.: Human Kinetics, Inc.
- Odiin, R. A. (red) (2012). *Gull og smerte. Norsk rosports suksesskriterier og medaljefangst*. Akilles.

- Owren, M. (2015). *En casestudie av talentfulle håndballjenter som forsvant fra toppidretten i ungdomsårene*. Masteroppgave ved Norges idrettshøgskole, Oslo.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 434-457.
doi:10.1037/0022-3514.92.3.434
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. (2nd ed.). London:Sage.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice* (Fourth edition. utg.). Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- 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.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of sports sciences*, *18*(3), 191-200.
- Quested, E. & Duda, J.L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*, 159-167.
- Raedeke, T.D. & Smith, A.L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *23*, 281-306.
- 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*, 297-313.
- 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*, 269-286.
- Riemer, H. A. (2007). Multidimensional model of coach leadership. In: Jowett, S., & Lavallee, D. (Eds.), *Social psychology in sport*, Human Kinetics, Champaign, IL, (pp. 57–73)

Roberts, G. C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: After 30 years, where are we? In G.C.Roberts & D.C Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3ed., pp. 5-58). Champaign, IL.: Human Kinetics, Inc.

Rubin, H.J. & Rubin, I.S. (2012). *Qualitative Interviewing – The Art of Hearing Data*. 3. utg. Sage. Thousand Oaks, Calif.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749.

Ryan, R.M., & Deci, E.L (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectic perspective. In E.L. Deci, & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination* (pp. 3-37). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586.

Ryan, R.M., Lynch, M.F., Vansteenkiste, M., & Deci, E.L. (2011). Motivation and Autonomy in Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change: A Look at Theory and Practice. *The Counseling Psychologist*, 39, 193-260.

Ryan, R.M., William, G.C., Patrick, H., & Deci, E.L. (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 6, pp.107-124.

Sarrazin P., Guillet, E., & Cury, F. (2001). The effect of coach's task and ego-involving climate on the changes of perceived competence relatedness, and autonomy among girl handballers. *European Journal of Sport Science*, 1, 1-9.

Sarrazin, P., Vallerand, R.J., Guillet, E., Pelletier, L.G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology, 32*, 395-418.

Sauy, F. (2012). Staleness and the overtraining syndrome. In F.Ehrlenspiel & K. Strahler (Eds.), *Psychoneuroendocrinology of Sport and Exercise: Foundations, markers, trends* (pp. 186-205). London and New York: Routledge.

Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of the competitive sport experience for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sports Psychology, 8*, 25-35.

Self-Determination Theory (u.å). *Self-Determination Theory (SDT)*. Hentet april 2017 fra <http://www.selfdeterminationtheory.org>

Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviors. In S. Jowett, S. & Lavallee, D. (Eds.), *Social psychology in sport*, Human Kinetics, Champaign IL (2007), pp. 75–90.

Standage, M., Duda, J. L., & Pensgaard, A. M. (2005). The effect of competitive outcome and task-involving, ego-involving, and cooperative structures on the psychological well-being of individuals engaged in a co-ordination task: A self-determination approach. *Motivation and Emotion, 29*(1), 41-68.

Thagaard, T. (2013). Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget

Treasure, D.C., Standage, M., Lemyre, P.N., & Ntoumanis, N. (2004). A longitudinal examination of motivation orientation and basic needs satisfaction in sample of elite level swimmers. Paper presented at the Second International Conference on Self-Determination Theory, Ottawa, Ontario.

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology, 29*(5), 567-592.

Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology, 29*, 271–360.

Vallerand, R.J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: a view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological Inquiry*, 11, 312–318.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.

World Rowing. (u.å.) *Oversikt over totalt antall roere som har representert Norge i VM U19, VM U23 og VM/OL 2005 – 2016*. Hentet april 2017 fra <http://www.worldrowing.com/events/results>

Yin, R. (2009). *Case Study Research. Design and Methods*. 4. utg. Sage. Applied Social Research Methods Series. Beverly Hills, Calif.

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD



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

Vår dato: 07.09.2016

Vår ref: 49367 / 3 / AGH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 07.08.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

49367	<i>Likheter/ulikheter mellom kvinnelige og mannlige seniorroere i forhold til tilfredstillelse/undertrykkelse av grunnleggende psykologiske behov gjennom deltagelse i elitesatsingen til Norges Roforbund</i>
Behandlingsansvarlig	Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Frank Eirik Abrahamsen
Student	Tale Fiskerstrand Gjørtz

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding 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, 01.07.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Agnete Hessevik

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

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr. 49367

FORMÅL

Formålet med prosjektet å belyse eventuelle ulikheter og likheter mellom kvinnelige og mannlige seniorroere når det gjelder hvordan de opplever å få sine psykologiske behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet tilfredsstilt/undertrykt gjennom å delta i elitesatsingen til Norges Roforbund. Prosjektet har også som mål å se om dette eventuelt kan påvirke roernes motivasjon til å satse fullt på roing over lengre tid.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring er noe mangelfullt utformet. Vi ber derfor om at følgende endres/tilføyes:

- Studentens og veileders kontaktinformasjon
- Angi dato for prosjektslutt

SENSITIVE OPPLYSNINGER

Personvernombudet tar høyde for at det kan framkomme sensitive personopplysninger om helseforhold.

DATASIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Norges idrettshøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

PROSJEKTSLUTT

Forventet prosjektslutt er 01.07.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlende opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Vedlegg 2: Endringsskjema til NSD

Endringsskjema

for endringer i forsknings- og studentprosjekt som medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt

(jf. personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter)

Endringsskjema sendes per e-post til:

personvernombudet@nsd.uib.no

1. PROSJEKT	
Navn på daglig ansvarlig: Frank Eirik Abrahamsen	Prosjektnummer: 49367
Evt. navn på student: Tale Fiskerstrand Gjørtz	

2. BESKRIV ENDRING(ENE)	
Endring av daglig ansvarlig/veileder: Nei	<i>Ved bytte av daglig ansvarlig må bekreftelse fra tidligere og ny daglig ansvarlig vedlegges. Dersom vedkommende har sluttet ved institusjonen, må bekreftelse fra representant på minimum instituttnivå vedlegges.</i>
Endring av dato for anonymisering av datamaterialet: Nei	<i>Ved forlengelse på mer enn ett år utover det deltakerne er informert om, skal det fortrinnsvis gis ny informasjon til deltakerne.</i>
Gis det ny informasjon til utvalget? Ja, informasjonsskrivet / samtykkeerklæringen inneholder mer informasjon enn tidligere.	
Endring av metode(r): Nei	<i>Angi hvilke nye metoder som skal benyttes, f.eks. intervju, spørreskjema, observasjon, registerdata, osv.</i>
Endring av utvalg: Nei	<i>Dersom det er snakk om små endringer i antall deltakere er endringsmelding som regel ikke nødvendig. Ta kontakt på telefon før du sender inn skjema dersom du er i tvil.</i>

<p>Annet:</p> <p>Etter forespørsel fra dere om å gjøre følgende endringer på informasjonsskriv / samtykkeerklæring:</p> <p>”Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring er noe mangelfullt utformet. Vi ber derfor om at følgende endres/tilføyes: - Studentens og veileders kontaktinformasjon - Angi dato for prosjektslutt” - har jeg endret på dette. Jeg har også utarbeidet et eget informasjonsskriv til Roforbundet. Samtykkeerklæring/ informasjonsskriv til utøverne og informasjonsskriv til Roforbundet er vedlagt.</p> <p>Jeg har også gjort små endringer i intervjuguiden etter å ha gjennomført et pilotintervju, da jeg innså at noen av spørsmålene var noe klønete utformet. Temaet for spørsmålene er fortsatt det samme. Den nye intervjuguiden er vedlagt.</p>	
---	--

3. TILLEGGSSOPPLYSNINGER

4. ANTALL VEDLEGG	
<p>Informasjonsskriv/ samtykkeerklæring til deltagere</p> <p>Informasjonsskriv til Roforbundet</p> <p>Intervjuguide</p> <p>Totalt 3 vedlegg + dette skjemaet</p>	<p><i>Legg ved eventuelle nye vedlegg (informasjonsskriv, intervjuguide, spørreskjema, tillatelser, og liknende.)</i></p>

Vedlegg 3: Informasjonsskriv/ samtykkeerklæring

Hei!

Jeg skal skrive en masteroppgave ved Norges idrettshøgskole dette året. Prosjektet jeg skal gjennomføre har som mål å se på likheter og ulikheter mellom kvinnelige og mannlige seniorroere i forhold til deres opplevelse av å få tilfredsstilt / undertrykt grunnleggende psykologiske behov gjennom deltagelse i elitesatsingen til Norges Roforbund, og hvordan dette eventuelt kan påvirke deres motivasjon til å satse fullt på roing over lengre tid. Frank Eirik Abrahamsen vil være min veileder i dette prosjektet.

Du faller inn under mine utvalgs-kriterier, så jeg hadde satt stor pris på om du kunne tenke deg å stille opp på et intervju. Spørsmålene vil blant annet omhandle dine erfaringer, opplevelser og tanker rundt å satse på roing i Norge og deltagelse i elitegruppen til Norges Roforbund. Det vil bli gjort lydopptak under intervjuet.

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, og etter prosjektslutt vil alle data forbli anonyme, i tillegg vil personopplysninger og opptak bli slettet. Forventet prosjektslutt er 01.07.2017.

Det er frivillig delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Kan du tenke deg å stille opp på dette?

Bare ta kontakt med Frank eller meg dersom du har eventuelle spørsmål.

Frank: f.e.abrahamsen@nih.no

Tale: talefgjortz@hotmail.com

Hilsen Tale Fiskerstrand Gjørtz

Vedlegg 4: Informasjonsskriv til Norges Roforbund

Hei!

Jeg skal skrive en masteroppgave ved Norges idrettshøgskole dette året. Prosjektet jeg skal gjennomføre har som mål å se på likheter og ulikheter mellom kvinnelige og mannlige seniorroere i forhold til deres opplevelse av å få tilfredsstilt / undertrykt grunnleggende psykologiske behov gjennom deltagelse i elitesatsingen til Norges Roforbund, og hvordan dette eventuelt kan påvirke deres motivasjon til å satse fullt på roing over lengre tid. Frank Eirik Abrahamsen vil være min veileder i dette prosjektet.

Jeg ønsker å intervju 6 (3 kvinnelige og 3 mannlige) nåværende eller tidligere medlemmer av elitegruppen til Roforbundet. Spørsmålene vil blant annet omhandle utøverens erfaringer, opplevelser og tanker rundt å satse på roing i Norge og deltagelse i elitegruppen til Norges Roforbund. Det vil bli gjort lydopptak under intervjuet.

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, og etter prosjektslutt vil alle data forbli anonyme, i tillegg vil personopplysninger og opptak bli slettet. Forventet prosjektslutt er 01.07.2017.

Det er frivillig delta i studien, og utøverne kan når som helst trekke sitt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom noen trekker seg, vil alle opplysninger om dem bli anonymisert.

Bare ta kontakt med Frank eller meg dersom dere har eventuelle spørsmål.

Frank: f.e.abrahamsen@nih.no

Tale: talefgjortz@hotmail.com

Hilsen Tale Fiskerstrand Gjørtz

Vedlegg 5: Intervjuguide

Praktisk info:

- Kort presentasjon av meg
- Forteller om formålet med oppgaven
- All informasjon er konfidensiell
- All informasjon anonymiseres
- Intervjuene transkriberes og sendes til gjennomlesning hvis det er ønskelig

Hovedtemaer

Spørsmål

Bakgrunnsinformasjon:

Hvem er du?

**Kan du fortelle kort om deg selv? – Kjønn?
Alder? Hvor er du fra? Hvor bor du? Hvem bor
du sammen med?**

Hva gjør du? Jobb, skole?

Roing

Hvor lenge har du drevet med roing?

Ror du fortsatt? På hvilket nivå?

Hvilke båttyper har du rodd mest? Hvilke båttyper fortrekker du å ro?

Hvor lenge har du vært med i elitegruppen til Norges Roforbund? Tidsperiode? Årstall?

Hva er dine beste prestasjoner innen roing?

Som medlem av elitegruppen:

Autonomi

Føler du at du har fått lov til å være med å bestemme hvordan treningsopplegget ditt skal være?

Oppfølgingsspørsmål

Føler du at du har blitt presset til å følge et treningsopplegg som andre har laget for deg? Hvem har presset deg? Hvordan?

Føler du at du har fått lov til å trene på den måten som du mener er mest optimal for dine prestasjoner?

Oppfølgingsspørsmål

Føler du at du har blitt hindret i å trene på den måten som du mener er mest optimal for dine prestasjoner?

Føler du at du har fått lov til å oppføre deg og handle i trå dine verdier?

Oppfølgingsspørsmål

Føler du at har blitt presset til å oppføre deg på måter eller gjøre ting som strider med dine verdier? Hvem presset deg? Hvordan?

Kompetanse

Har du følt at dine evner har strukket til i forhold til andres forventninger til deg?

Oppfølgingsspørsmål

Har du følt at andre har hatt urealistiske forventninger til deg? Hvem? Hvordan har de uttrykt disse forventningene? Hva var disse forventningene? Fikk dette deg til å føle at du ikke strakk til? Eller til å føle deg inkompetent?

Behandlet og snakket trenerne, støtteapparatet og andre utøvere i gruppen til deg på måter som fikk deg til å føle deg kompetent?

Oppfølgingsspørsmål

Behandlet eller snakket trenerne, støtteapparatet eller andre utøvere i gruppen til deg på måter som fikk deg til å føle deg inkompetent eller at dine evner ikke strakk til?

Føler du at du har fått muligheten til å få ut ditt potensiale?

Oppfølgingsspørsmål

Føler du at du har blitt hindret i å få ut ditt potensiale? Hvem hindret deg? Hvordan? Fikk dette deg til å føle deg utilstrekkelig eller inkompetent?

Tilhørighet

Føler du tilhørighet til gruppen?

Føler du at du har blitt inkludert av de andre i gruppen?

Oppfølgingsspørsmål

Følte du at du har blitt avvist av de andre i gruppen?
Av hvem? Hvordan?

Føler du at de andre har likt deg?

Oppfølgingsspørsmål

Føler du at de andre har mislikt deg? Hvem? Hvordan
har de gitt uttrykk for dette?

Føler du at de andre utøverne har unt deg suksess?

Oppfølgingsspørsmål

Føler du å at andre utøvere har blitt sjalu når du
presterer bra? Hvem? Hvordan har de vist det?

Forskjell mellom kjønn

**Opplever du at det har vært forskjell mellom
kjønnene i forhold til hvilke muligheter de har fått
til å oppfylle sitt potensiale? Hvordan? Hvorfor
tror du eventuelt at det har vært slik?**

Oppfølgingsspørsmål

Hva mener du om å lage en egen kvinnegruppe?

I dag:

Hva er din opplevelse av å delta i elitesatsingen til Norges Roforbund? Positivt/ Negativt

Hva føler du at du har fått igjen for å være med i elitegruppen til Norges Roforbund?

Hva synes du har vært bra med oppfølgingen som du har fått fra trenerne?

Hva synes du at trenerne burde gjort annerledes?

Hvis du skulle gitt råd til trenere og/ eller utøvere i gruppen, hva ville det vært?

Er det noen årstall/ tidsperiode som du vil trekke frem som spesielt positiv eller negativ med tanke på din opplevelse av å være med i elitegruppen?

Eventuelt: Hva var spesielt med denne tidsperioden? Hvorfor tror du det var slik?

Hvordan påvirket dette deg? Din motivasjon? De andre utøverne? Miljøet i gruppen?

Satser du fremdeles fullt på roing i dag? Hvorfor/ hvorfor ikke?

Hvis ja:

- **I eller utenfor elitegruppen?**

Hvis du satser utenfor:

- **Hvorfor?**

Oppfølgingsspørsmål

- Har du ønske om å bli med? Evt. Hvorfor/
hvorfor ikke?

**Har du noen langsiktige mål når det gjelder idrett,
utdanning, jobb, familie, venner?**

**Er det noe du ønsker å legge til? Noe du føler at
jeg har glemt?**

**Hvis jeg finner ut at jeg har glemt noe, er det greit
at jeg spør deg igjen senere?**

Tusen takk for din deltagelse!

Vedlegg 6: Testresultater og representasjon i internasjonale mesterskap

Tabell 1

Oversikt over totalt antall innrapporterte tester i uke 02, 11 og 44 2003 – 2013
(<http://www.roing.no/testresultater>)

Aldersklasse	Kvinner	Menn	Totalt	Prosentandel kvinner
U19	1701	4201	5902	28,8
U23	206	524	730	28,2
Senior (O23)	170	536	706	24,1

Tabell 2

Oversikt over totalt antall roere som har representert Norge i VM U19, VM U23 og VM/OL 2005 – 2016 (<http://www.worldrowing.com/events/results>)

Aldersklasse	Kvinner	Snitt pr år	Menn	Snitt pr År	Totalt	Prosentandel kvinner
U19	23	1,9	46	3,8	69	33,3
U23	38	3,2	80	6,7	118	32,2
Senior (O23)	17	1,4	64	5,3	81	21,0

