

Lotte Stang Aune

Unge parautøveres opplevelse av tilhørighet til trener og lagkamerater

En studie om relasjoners kompleksitet

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for idrett og samfunnsvitenskap
Norges idrettshøgskole, 2021

Sammendrag

Hensikten med studien var å få en bedre forståelse av hvordan unge, norske, satsende parautøvere opplever tilhørighet til trener og lagkamerater, og hva som påvirker deres opplevelse da dette er en populasjon vi foreløpig vet lite om. Studien tok utgangspunkt i Selvbestemmelsesteoriens (SDT) fjerde miniteori: Basic Psychological Needs Theory (BPNT) (Ryan & Deci, 2017).

Studien hadde et Mixed Methods Research Design med sekvensiell triangulering hvor kvantitativ spørreundersøkelse ble gjennomført før kvalitative intervju. De semistrukturerte kvalitative intervjuene var studiens hovedkomponent, mens den kvantitative kartleggingen av utøvernes persepsjon av treners og lagkameraters atferd, fungerte som informerende for intervjuer og analyse. Utvalget under den kvalitative datainnsamlingen bestod av 4 utøvere mellom 16 og 26 år fra ulike idretter.

Det ble gjort en tematisk analyse av de kvalitative dataene. Gjennom analysen ble det utviklet to hovedtema under trener-utøver-relasjonen: «Oppfølging på trening» og «Relasjonens kompleksitet», og to hovedtema under utøver-utøver-relasjonen: «Å være en del av et lag» og «Et godt treningsmiljø (er godt også utenfor treningskonteksten)».

Resultatene indikerte at det var en sammenheng mellom utvalgets motivasjon og opplevelsen av tilhørighet til trener og lagkamerater, men type motivasjon ble ikke definert. Utøverne fortalte om endringer i grad av motivasjon ut fra hvordan de opplevde at deres behov for tilhørighet ble tilfredsstilt. Begrensende atferd hvor utøverne ikke følte seg forstått, støttet eller lyttet til skapte reduksjon i opplevelse av tilhørighet og motivasjon, mens støttende atferd hvor utøverne følte seg trygge og opplevde at trener og lagkamerater forstod dem ga økt motivasjon og en følelse av tilhørighet.

Innhold

| | |
|--|-----------|
| Sammendrag | 3 |
| Innhold | 4 |
| Forord | 6 |
| 1. Introduksjon..... | 7 |
| 1.1 Modeller for funksjonsnedsettelse og deres mulige konsekvenser | 8 |
| 1.2 Paraidretts-Norge..... | 9 |
| 1.3 Problemområde | 10 |
| 1.4 Forskningsspørsmål | 10 |
| 1.5 Konkretiseringer | 11 |
| 2. Teori..... | 12 |
| 2.1 Basic Psychological Needs Theory..... | 12 |
| 2.2 Studiens inspirasjon | 14 |
| 3. Metode | 15 |
| 3.1 Mixed Methods Research Design..... | 15 |
| 3.1.1 Teoretisk driv i prosjektet | 16 |
| 3.1.2 Utvalg..... | 16 |
| 3.1.3 Etisk godkjenning | 17 |
| 3.2 Datainnsamling..... | 17 |
| 3.2.1 Del 1 av datainnsamling: kvantitativ spørreundersøkelse | 19 |
| 3.2.2 Del 2 av datainnsamling: kvalitative intervju | 21 |
| 3.3 Analyse | 23 |
| 3.3.1 Del 1 | 23 |
| 3.3.2 Del 2..... | 24 |
| 3.3.3 Vitenskapelig kvalitet | 26 |
| 3.3.4 Ethiske refleksjoner og personvern..... | 28 |
| 4. Resultat og diskusjon | 30 |
| 4.1 Kvan-resultater | 30 |
| 4.2 KVAL-resultater | 32 |
| 4.2.1 Trener-utøver-relasjon | 32 |
| 4.2.2 Utøver-utøver-relasjon | 45 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 4.3 | Oppsummerende diskusjon og refleksjon..... | 55 |
| 4.4 | Metodisk diskusjon | 58 |
| 4.5 | Fremtidig forskning | 59 |
| 5. | Konklusjon | 61 |
| | Referanser | 62 |
| | Tabelloversikt | 69 |
| | Figuroversikt | 70 |
| | Forkortelser | 71 |
| | Vedlegg..... | 72 |

Forord

Da jeg startet på Idrettshøgskolen hadde jeg ingen erfaring med paraidrett. Tidlig i studiet overhørte jeg en trener si følgende til en utøver som slet med en øvelse: «Det går, dette. Vi har bare ikke funnet løsningen». Det ble ved meg, og har blitt noe jeg ønsker å bidra til at skal være alles tankegang i møte med parautøvere: hvis vi ikke får til noe handler det ikke om at det ikke er mulig – det handler om at vi ikke har funnet løsningen. Å starte med blanke ark på et felt jeg hadde null erfaring med var skummelt, men mest av alt spennende og lærerikt. Jeg har møtt mange mennesker på veien som har inspirert meg og vært med på å forme den jeg er i dag. Alt jeg har lært på veien ville jeg ikke vært foruten.

Å skrive master under en pandemi har vært lærerikt, men også utrolig utfordrende. Et år som i utgangspunktet handler om å arbeide alene, har blitt ytterligere ensomt på grunn av strenge restriksjoner. For ei som er vant med et travelt liv, har en hverdag med null planer påvirket produktiviteten min. Plutselig har jeg hatt all tid i verden, og ikke alltid brukt den godt. Heldigvis har jeg hatt fantastiske medstudenter rundt meg som har krevd oppmøte når det har vært mulig. Gjengen på lesesalen har vært uvurderlige de siste månedene. Tusen takk, Lovis og Stein Robin, for at jeg fikk bli en del av duoen deres. Jeg er så utrolig glad for at jeg har blitt kjent med dere. Takk også til Ingrid og Venna, som alltid stiller opp og tar imot mine utallige humør med åpne armer. Det har vært tett mellom topp og bunn til tider, så tusen takk for at dere har holdt ut. Dere er best.

Videre vil jeg takke mine to veiledere, Anne Marte Pensgaard og Marte Bentzen, som sa ja til å veilede meg gjennom denne masteren. Det har vært utrolig lærerikt. Takk for interessante, faglige diskusjoner, kritisk blikk og en god dose tålmodighet. Takk også til min tante og forbilde, Marianne, som har lest, støttet og sparret med meg de siste 5 årene. Til mamma, pappa, Brita og Aleksander med familie, som alltid heier på meg og har troen på det jeg driver med. Jeg elsker dere. Takk mamma, for faste telefonsamtaler hver tirsdag, som ikke avsluttes før jeg har fått motet tilbake.

Til slutt; takk Herman, for at du alltid er med meg og passer på.

Lotte Stang Aune

Oslo, juni 2021

1. Introduksjon

Unge parautøvere som opplever vennskap og gode relasjoner i idretten, har bedre livskvalitet (Shapiro & Martin, 2010), flere positive følelser og forplikter seg i større grad til idretten enn unge som ikke opplever det (Martin, 2006), og er derfor et spesielt interessant tema å få mer kunnskap om og innsikt i. Med parautøvere menes utøvere av paraidrett, eller idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse (Norske Akademis Ordbok, 2021). Paraidrett har lenge blitt assosiert med toppidrett, men favner all idrett fra bredde til topp. Fordelene ved å drive med idrett er ikke bare fysiske; det er en kontekst hvor unge mennesker kan etablere sosiale nettverk som gir dem samvær med jevnaldrende og muligheten til å utvikle en sosialt akseptert identitet som utøver (Anderson, 2009). Samtidig kan lagkameraters atferd redusere livskvalitet og positive følelser gjennom begrensende oppførsel (Orr, Tamminen, Sweet, Tomasone, Arbour-Nicitopoulos, 2018). Således sitter lagkamerater med en form for makt over sine medutøvere, da deres oppførsel kan påvirke andres deltagelse. Utover gode relasjoner til lagkamerater, er verdien av en god trener-utøver-relasjon etter hvert godt etablert (Martin, 2018). Å føle seg trygg på og lyttet til av trener kan være avgjørende for unge utøveres deltagelse i idretten. Trenere som tilrettelegger for at utøvere skal føle eierskap til egen idrettskarriere (Banack, Sabiston & Bloom, 2011), og som er demokratiske og positive i sine tilbakemeldinger skaper tryggere og mer motiverte utøvere enn trenere som er mindre demokratiske og støttende (Hatamleh, Al-Ruz & Hindawi, 2009).

Å delta i idrett er for mange barn og unge en del av deres sosialiseringssprosess. Det er en kontekst hvor de opplever samarbeid, utvikling og nye vennskap, men det er også en kontekst som reflekterer mange allerede satte verdier og standarder som kan være med på å definere hvem idretten er for (Hardin, 2003). Disse verdiene og standardene påvirker mennesker i idretten, og gir dem en sentral rolle når det kommer til hvorvidt et individ inkluderes og utvikles i sin idrett (Anderson, 2009). Dette kan få konsekvenser for parautøvere da deres funksjonsnedsettelse ofte bryter med det samfunnet ser på som «normalt». Til tross for dette kan den sosiale støtten som unge utøvere opplever i idretten bidra til å redefinere stigmaet rundt funksjonsnedsettelse gjennom mestring og utvikling, uavhengig av satte verdier (Lundberg, Taniguchi, McCormick, Tibbs, 2011). I forlengelse av disse satte verdiene og standardene som setter rammer for

idrettskonteksten, mener jeg det er viktig at leser kjenner til de mest kjente modellene for funksjonsnedsettelse.

1.1 Modeller for funksjonsnedsettelse og deres mulige konsekvenser

De tre modellene som presenteres under forstår funksjonsnedsettelse med ulike filosofiske og psykologiske perspektiver (Martin, 2018). Disse forskjellene i forståelse skaper ulike måter å praktisere idrett på, og sier noe om hvordan trenere utvikler sin praksis. En treners forståelse for funksjonsnedsettelse kan påvirke praksis bevisst eller ubevisst. Gjennom å forstå forskjellene mellom modellene vil en i større grad kunne reflektere rundt, og se hvilke konsekvenser ens forståelse har for praksis (Townsend, Smith, Cushion, 2016). Det er naturlig å anta at dette også gjelder lagkamerater, da deres forståelse vil kunne påvirke hvordan de samhandler med lagkamerater som har en funksjonsnedsettelse.

Tradisjonelt har menneskers forståelse av funksjonsnedsettelse hatt rot i *den medisinske modellen* (Martin, 2018). Dette er ikke unaturlig, da funksjonshemming tradisjonelt har hatt sammenheng med sykdom eller skade (Tøssebro, 2010). Modellen er utviklet med utgangspunkt i biologien og bygger på en tanke om at utfordringene et menneske med funksjonsnedsettelse møter i hverdagen er knyttet til funksjonsnedsettelsen (eks. at en ikke kan gå). I lys av denne forståelsen har modellen fått kritikk for hvordan den har et antatt normativt perspektiv på funksjonsnedsettelse som skaper en «normal» og «unormal», og som ikke anerkjenner den sosiale konstruksjonen mellom «normal» og «funksjonsnedsatt» (Townsend, 2016). Videre har modellen fått kritikk for å ikke anerkjenne funksjonsnedsettelsers kompleksitet (Martin, 2018), men bør i følge Townsend et al. (2016), ikke avskrives, men heller utfordres av andre modeller. *Den sosiale modellen* gjør nettopp dette. Modellen er en kontrast til den medisinske modellen, og ser funksjonsnedsettelse som sosialt konstruert (Thomas, 2014). Oppmerksomheten rettes mot «de barrierene og vanskene funksjonshemmete møter i sine omgivelser» (Tøssebro, 2010, s.18), og kan for eksempel være hvordan et bygg er tilrettelagt eller hvordan aktiviteter tilpasses. Også denne modellen har fått kritikk. I motsetning til den medisinske modellen, bygger kritikken på at den ikke anerkjenner de kroppslige konsekvensene en funksjonsnedsettelse kan ha (Townsend et al., 2016).

Den sosial-relasjonelle modellen tar for seg både fysiske begrensninger og samfunnets sosiale og strukturelle barrierer (Martin, 2018). Modellen kombinerer den sosiale og medisinske modellen, og attribuerer de praktiske problemene til at det er et manglende samsvar mellom individets funksjonsevne og miljøets funksjonskrav (Tøssebro, 2010). En av styrkene til den sosial-relasjonelle modellen er at den anerkjenner ekskluderingen som tar sted og konstrueres gjennom enkelte måter å tenke og strukturere praksis på (Swain, French & Cameron 2003). Således utfordrer modellen den tradisjonelle medisinske tankegangen og setter mennesket i sentrum (Townsend et al., 2016) mens den samtidig anerkjenner de fysiske begrensningene en funksjonsnedsettelse kan ha (Martin, 2018).

For å kunne utvikle forståelse for funksjonsnedsettelse og berikes av andre perspektiver er en avhengig av å faktisk ha kunnskap om de ulike modellene. Denne forståelsen mener jeg det er viktig at også idrettsforbund, særforbund, klubber m.m. har for å kunne skape en god utvikling i paraidretten.

1.2 Paraidretts-Norge

Som underlagt den enkelte idretts forbund, uten et eget særforbund for paraidrett (Oslo Economics, 2020), er parautøvere avhengig av at forbund og klubber har et syn på funksjonsnedsettelse som fasiliterer for tilrettelegging, integrering og like muligheter til idrettsdeltagelse. Blir en utøver del av en klubb som ikke tilrettelegger for at hun skal kunne utvikle seg, vil det kunne gå utover opplevelsen av å høre til og motivasjon, hvilket over tid kan føre til frafall. Med færre utøvere i paraidretten enn i idrett for funksjonsfriske (Elnan, 2010), og et ønske om å hevde oss i internasjonale konkurranser som nasjon (Stiftelsen VI, 2021) fordrer dette at idrettene enten rekrutterer inn flere utøvere, eller blir flinkere til å holde på og utvikle utøverne de allerede har. Aller helst begge. For å sørge for dette er gode klubbmiljø og særforbund som er opptatt av å utvikle trener- og klubbkompetanse innen paraidretten avgjørende. Ikke bare på elitenivå, men gjennom hele klubbstrukturen, slik at man skaper trygge rammer og gode overganger for utøvere i utvikling.

1.3 Problemområde

I løpet av mine år som student har jeg gjennom trenerpraksis sett hvilken betydning tilrettelegging og tilpassing av tilbud og trening har for parautøvere som har behov for det. Jeg har jobbet med unge parautøvere som er i en sårbar periode av livet, ikke bare fordi de som ungdommer prøver å skape sin egen identitet, men fordi de kan oppleve at samfunnet allerede har tildelt dem en identitet som «annerledes» på grunn av deres funksjonsnedsettelse. I forbindelse med dette har jeg sett viktigheten av at utøvere føler tilhørighet og trygghet til menneskene i sitt treningsmiljø, og jeg har sett konsekvensene det får når utøvere ikke opplever dette. Jeg håper denne masteren kan bidra til at flere utøvere blir i idretten lenger.

Ideen om å rette oppmerksomheten mot *tilhørighet* i denne studien, tar utgangspunkt i funnene til Banack, Sabiston og Bloom (2011). Studien fant, noe overraskende, at paralympiske utøveres oppfattelse av tilhørighet *ikke* ble relatert til utøvernes indre motivasjon for idrettsuttøvelse, hvilket ikke samsvarer med hva en ville forvente med utgangspunkt i studiens teoretiske rammeverk. Studien vil presenteres grundigere i teorikapittelet. Jeg ble derfor nysgjerrig på hvilken rolle relasjoner har innenfor paraidretten og ønsket derfor å undersøke om disse funnene også kunne relateres til unge, norske parautøvere. For å svare på forskningsspørsmålet tok jeg utgangspunkt i samme teori som Banack et al., (2011), nemlig Selvbestemmelsesteorien, utviklet av Ryan og Deci (2000).

1.4 Forskningsspørsmål

Med bakgrunn i problemområdet formulerte jeg to forskningsspørsmål:

- 1) Hvordan opplever unge norske satsende parautøvere tilhørighet til trener og lagkamerater?
- 2) Hva påvirker deres opplevelse av tilhørighet?

1.5 Konkretiseringer

I prosjektet har jeg valgt å fokusere på den enkelte utøverens opplevelse av treningsmiljø, og vil således ikke ha fokus på eller nevne type idrett eller funksjonsnedsettelse. De gangene jeg trekker inn funksjonsnedsettelse eller fysiske begreper vil det være med fokus på hvordan det påvirker opplevd tilhørighet.

2. Teori

Selvbestemmelsesteorien (SDT) studerer menneskets iboende, naturlige veksttendenser og psykologiske behov, og hvordan dette er grunnmuren for menneskers motivasjon og integrering av oppførsel i sosiale kontekster (Ryan & Deci, 2000). I følge SDT har alle mennesker en iboende indre motivasjon for å delta i meningsfulle aktiviteter, søke etter utfordringer for å mestre, samt høre til noen eller en gruppe. Teorien har per i dag seks miniteorier som har blitt utviklet for å forklare ulike motivasjonelle fenomen (Ryan & Deci, 2017). I denne studien har jeg tatt utgangspunkt i fjerde miniteori, *Basic Psychological Needs Theory (BPNT)* (Ryan og Deci, 2000). Innenfor paradrettsforskning har mesteparten av forskningen på SDT omhandlet BPNT (Martin, 2018). Forskning som har blitt gjort med SDT som rammeverk har omfattet flere forskjellige nivåer innen idrett og fysisk aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse; alt fra unge elever med synsnedsettelse sin opplevelse av manglende selvbestemmelse i gym-timene (Robinson & Liberman, 2004) til paralympiske utøvers opplevelse av behovstilfredsstillelse av de psykologiske behovene i idrettskonteksten (Banack et al., 2011).

2.1 *Basic Psychological Needs Theory*

Basic Psychological Needs Theory (BPNT) ser nærmere på menneskets tre medfødte grunnleggende psykologiske behov: autonomi, kompetanse og tilhørighet. Med grunnleggende behov menes et behov, som hvis oppfylles, vil øke velvære, og hvis begrenses, vil redusere velvære. Grad av behovstilfredsstillelse påvirker også utøvers motivasjon. Et miljø som for eksempel ikke oppfyller en utøvers behov for kompetanse vil kunne medføre mer ytre former for motivasjon, mens et miljø som oppfyller kompetansebehovet vil kunne bidra til mer indre motivasjon og motiver for idrettsutøvelsen (Ryan & Deci, 2002). Behovene anses som universelle og iboende for alle mennesker. Med utgangspunkt i at menneskets naturlige veksttendenser trenger støtte for å opprettholdes og videreutvikles, vil et menneske ha behov for kontinuerlig tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene for å oppleve psykologisk vekst, god helse og velvære (Ryan og Deci, 2000). I kommende avsnitt vil jeg gå gjennom de tre behovene og generell forskning på feltet, før jeg retter fokuset mot paraforskning og

tilhørighet.

Kompetanse refererer til et individs behov for følelse av effektivitet og demonstrasjon av evne og kapasitet i interaksjon med det sosiale miljøet en er en del av (Ryan & Deci, 2002). Å føle seg kompetent i konteksten en befinner seg i, skaper ønsket om å utfordre seg selv for å skape utvikling, hvilket gjør følelsen av selvtillit sentral. Opplever et individ å konstant feile får en ikke følelsen av kompetanse, og søker som konsekvens ikke nye utfordringer. *Autonomi* handler om hvordan individets oppførsel er tuftet på individets egne interesser og integrerte verdier (Ryan & Deci, 2002). Et menneske er autonomt når det opplever sin oppførsel og eller handling som internalisert og en del av selvet, også når den påvirkes av ytre krefter (Ryan & Deci, 2000). Autonomi blandes ofte med uavhengighet, men er ikke det samme, da en for eksempel ikke nødvendigvis trenger å være uavhengig av en trener for å være autonom. *Tilhørighet* omhandler behovet for å høre til noe eller noen, og å bli akseptert. Det refererer til både å ta vare på noen, og å bli tatt vare på (Ryan & Deci, 2002).

I idretten er sammenhengen mellom tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene og motivasjon etter hvert vel etablerte (Ryan & Deci, 2017; Ntoumanis & Mallett, 2014). I paraidretten fant blant annet Bell (2012) at unge utøvere som opplevde høy grad av tilhørighet hadde større sannsynlighet for å bli i idretten lengre enn utøvere med lav tilhørighet. Videre fant Heo, Lee, Lundberg, McCormick & Chun (2008) at tilhørighet, kompetanse og autonomi var de tydeligste predikatorene for seriøs idrettsdeltagelse. Studier viser at autonomistøttende trenere har utøvere som i større grad opplever behovstilfredsstillelse enn utøvere med kontrollerende trenere (Banack, Sabiston & Bloom, 2011; Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, & Lemyre, 2012; Quested et al., 2013). Denne støtten gjør også at utøvere er mer investert i og tilfreds med idrettskonteksten enn utøvere med kontrollerende trenere (Curran, Hill, Hall & Jowett, 2014). Dette kan bidra til mindre frafall (Quested et al., 2013).

Ryan og Deci (2017) skaper et interessant skille mellom tilhørighet og de to andre behovene når de skiller tilhørighet fra selve idrettsutøvelsen. Der autonomi og kompetanse i stor grad kan relateres til den praktiske idrettsutøvelsen, forstått som trenings- og konkurranseaktivitet, kan tilhørighet i større grad forstås som et behov som bidrar til utøveres deltagelse i aktiviteten. For å eksemplifisere dette er det enkelt å se

for seg at en utøvers ønske om å gå på trening påvirkes av hvorvidt hun føler seg velkommen og likt. Et annet eksempel er hvordan tilpassede treningsplaner for den enkelte utøver kan bidra til skapelsen av autonomi og kompetanse. Dette kan i forlengelsen bidra til utøvers opplevelse av tilhørighet, ved at utøvers individuelle behov blir ivaretatt av treneren. Selve idrettsutøvelsen avhenger med andre ord ikke nødvendigvis av opplevd tilhørighet, men opplevd tilhørighet er betydningsfullt fordi det legger føringer for hvordan utøvere har det i konteksten der idrettsutøvelsen skjer (Ryan & Deci, 2017). Gode trener-utøver- og lagkamerat-relasjoner kan med andre ord skapes gjennom andre faktorer enn det som relateres direkte til idrettsutøvelsen.

2.2 *Studiens inspirasjon*

I studien til Banack et al. (2011) var hensikten å undersøke forholdet mellom paralympiske utøvers persepsjon av autonomistøttende treneroppførsel, grunnleggende psykologiske behov og indre motivasjon. 113 canadiske paralympiske utøvere gjennomførte en spørreundersøkelse som målte deres oppfattelse av treners autonomistøtte, opplevd kompetanse og tilhørighet til lagkamerater, samt målinger av indre motivasjon. Banack et al. (2011) fant at autonomistøttende treneroppførsel påvirket utøvernes opplevelse av autonomi og tilhørighet. De fant også at autonomistøttende trenere og tilfredsstillelse av kompetanse var en prediktor for indre former for motivasjon, mens utøvernes oppfattelse av tilhørighet ikke var assosiert med indre motiver for idrettsutførelse. Med bakgrunn i disse funnene, og Ryan og Deci (2017) sitt skille mellom tilhørighet og de to andre behovene, ønsket jeg å undersøke hvordan unge parautøvere opplever og forstår begrepet tilhørighet.

Til tross for at det er gjort forskning på de tre grunnleggende behovene og deres betydning for idrettsdeltagelse, er paraforskningen mangelfull når det kommer til behovene hver for seg. Å forske på dem separat kan gi en bedre forståelse for hva det enkelte behovet bidrar med (Martin, 2018). Samtidig er det utfordrende å forske på ett av behovene uten å komme inn på de to andre. De gangene autonomi og kompetanse nevnes i denne oppgaven er det i sammenheng med hvordan behovstilfredsstillelse av autonomi og kompetanse påvirker utøvernes opplevde tilhørighet.

3. Metode

Ettersom hensikten med prosjektet var å få en bedre forståelse for unge parautøveres opplevelse av tilhørighet til trener og lagkamerater, var utgangspunktet at studien skulle være kvalitativ. Samtidig ble det tidlig klart for meg at en kvantitativ kartlegging av utøveres oppfattelse av trener og lagkamerater ville kunne bidra til et bedre utgangspunkt inn i intervju, fordi det ga meg en forforståelse for utøvernes oppfattelse av trener og lagkamerater. En kvantitativ spørreundersøkelse ville gi meg muligheten til å si noe om den valgte gruppens generelle opplevelse av deres treningsmiljø. Dette anså jeg som nyttig kunnskap som ville løfte oppgavens validitet. Prosjektets design ble derfor et Mixed Methods Research (MMR) design.

3.1 *Mixed Methods Research Design*

Mixed Methods Research design defineres som «forskning hvor en kombinerer elementer fra kvalitativ og kvantitativ metode (eks. synspunkter, datainnsamling, analyse) med mål om å få en bredere og dypere forståelse» (Schoonenboom & Johnson, 2017, s. 108). Målet med å bruke MMR i denne studien var å øke funnenes integritet gjennom metodisk triangulering, hvor de to metodene kunne utfylle hverandre og avdekke hverandres mangler. De kvantitative dataene ble brukt for å skape en referanse for den kvalitative datainnsamlingen, gjennom at deres svar på spørreundersøkelsen kunne bekreftes, avkreftes, utdypes eller begrunnes i intervjuene.

Trianguleringen av de to metodene var sekvensiell. Med dette menes at den kvantitative spørreundersøkelsen skjedde før den kvalitative intervjuet (Morse, 1991). Dette illustreres med en pil mellom de to metodene: kvan → KVAL. Hensikten med et sekvensielt design var å bruke datainnsamling 1 (spørreundersøkelse) som informerende for utviklingen av datainnsamling 2 (intervju). Spørreundersøkelsen informerte om ulike tema som kunne være interessante å spørre om under intervjuene for å få en bedre forståelse for utøvernes opplevde tilhørighet i de ulike relasjonene. Fordi dataene fra spørreundersøkelsen ble brukt for å utvikle intervjuene, anses de to som avhengige av hverandre. «KVAL» skrives med store bokstaver for å illustrere at det er studiens

hovedkomponent, mens «kvan» skrives med små bokstaver som studiens sekundærkomponent (Schoonenboom & Johnson, 2017).

3.1.1 Teoretisk driv i prosjektet

MMR kan ha ulike «driv» avhengig av forskningsspørsmålets formulering (Morse, 1991). Drivet i prosjektet legger føringer for hvordan en gjennomfører hovedkomponenten i prosjektet, her kvalitativ, (Morse & Niehaus, 2009), og var i denne studien med på å styre meg i både datainnsamlingsfasen og analysefasen. Da formålet med studien var å få en bedre forståelse for hvordan parautøvere opplever tilhørighet til trener og lagkamerater med utgangspunkt i resultatene til Banack et al. (2011), valgte jeg derfor en teoristyrkt, deduktiv tilnærming. Jeg ønsket å se hvordan utøverne opplevde tilhørighet og hva som påvirket opplevelsen av det. Del 1 tok utgangspunkt i SDT (Bhavsar et al., 2019), og del 2 tok utgangspunkt i BPNT og tilhørighet (Ryan & Deci, 2017). Den kvalitative analysen bar noe preg av induksjon. Dette vil jeg komme tilbake til under de respektive kapitlene.

3.1.2 Utvalg

I del 1 av datainnsamlingen var formålet å kartlegge utøvernes opplevelse av miljø og oppfattelse av treners og lagkameraters adferd i idrettssettingen. Populasjonen for prosjektet var norske, satsende parautøvere mellom 16 og 26. For at utvalget skulle være representativt og reflektere mangfoldet i populasjonen var det viktig å få med utøvere på tvers av idretter og fra forskjellige deler av landet (Halvorsen, 2008).

Utgangspunktet for utvalget i prosjektet var at alle utøvere som fylte inklusjonskriteriene fra de 11 særforbundene som er en del av Stiftelsen VI sitt utviklingsprosjekt for paraidretter (UPPI)¹, skulle få tilbud om å delta i studien. Prosjektet ble presentert på et prosjektmøte med 10 av 11 UPPI-forbund til stede. I forkant av møtet mottok alle prosjektledere et informasjonsskriv for studien. Etter møtet ble forbundene kontaktet på mail angående interesse rundt deltagelse på prosjektet. 6

¹Stiftelsen VI samarbeider med Norges Idrettsforbund (NIF) om å løfte toppidrett for funksjonshemmede og tilrettelegge for breddeidrett for mennesker med funksjonsnedsettelse (Pressemelding, 2018). UPPI-prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom Stiftelsen VI, Olympiatoppen og Norges Idrettsforbund hvor ulike forbund har fått midler til å satse på para i deres forbund. Ett av prosjektets overordnede mål er flere medaljer i Paralympiske leker (PL).

forbund ble senere kontaktet på telefon, og totalt 7 av 11 prosjektledere sa ja til å motta og videresende informasjonsskriv og link til spørreskjema til de aktuelle utøverne i deres særforbund. Prosjektets utvalg ble derfor 7 særforbund sine satsende parautøvere mellom 16 og 26. Vi lot det være opp til hvert enkelt forbund å definere «satsende». Forbundene definerte dette noe ulikt. I noen forbund ble det sendt ut til «alle konkurrerende utøvere» mens det i andre forbund ble sendt til «utøvere som er del av ett av våre satsingsprosjekter/landslag». Hva dette kan ha å si for utvalget og dets representativitet vil drøftes under «4.4 Metodisk diskusjon».

Utvalget i studien var ved selvseleksjon, hvilket betyr at deltagerne selv avgjorde om de ønsket å være en del av utvalget eller ikke (Halvorsen, 2008). Utøverne fikk tilsendt informasjonsskriv (se vedlegg 4) og link til spørreundersøkelse av prosjektleder i sitt forbund, og hadde selv valget om å gå inn og gjennomføre undersøkelsen anonymt. Tilnærmingen til deltagerne ble valgt for å sikre deres anonymitet ved deltagelse, og for å unngå at utøverne skulle oppleve et press om å delta på studien. Dette anså jeg som viktig fordi populasjonen er forholdsvis liten, og fordi jeg ønsket å ivareta prinsippet om at deltagere skal gi informert samtykke til å delta før kontakt opprettes av meg som forsker (Andrews & Vassenden, 2007). Del 2 var også ved selvseleksjon. Utøverne mottok mail fra meg, og avgjorde selv om de ønsket å være en del av utvalget eller ikke.

3.1.3 Etisk godkjenning

Det ble søkt om godkjenning for prosjektet til Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) (se vedlegg 2) og NIHs etiske komité (se vedlegg 3). Disse ble godkjent henholdsvis 16.11.2020 og 30.10.2020. Forskningsprosjektet falt utenfor helseforsikringslovens virkeområde og var således ikke fremleggelsespliktig for Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK).

3.2 *Datainnsamling*

Etter at innsendt søknad til NSD og NIHs etiske komite ble godkjent, ble spørreundersøkelsen distribuert i SurveyXact og var åpen i 17 dager (16.11.20 til 03.12.20). Utøverne mottok en link til spørreskjema og informasjonsskriv via mail fra prosjektleder i deres forbund. Etter 10 dager ble det sendt ut en fellesmail til alle

prosjektledere hvor det ble oppfordret til å sende ut en påminnelsemail til utøverne med 7 dager igjen av innsamlingen. I slutten av spørreundersøkelsen kunne deltagerne samtykke til opprettelse av kontakt for gjennomføring av intervju ved å oppgi kontaktinformasjon i slutten av spørreundersøkelsen. På denne måten unngikk jeg å kontakte potensielle deltagere som ikke selv hadde samtykket til at jeg kunne opprette kontakt (Andrews & Vassenden, 2007).

Av de 7 forbundene som deltok, rapporterte 6 forbund til sammen 46 utøvere som hadde mottatt mail om prosjektet. 23 av disse 46 utøverne fullførte spørreskjemaet. Etter endt datainnsamling ble det oppdaget at ett forbund hadde videresendt informasjonsskriv og link til spørreskjema til utøvere som var over og under inklusjonskriteriet alder. Etter at forbundet kartla antall utøvere som var utenfor inklusjonskriteriet ble 6 utøvere som hadde besvart spørreskjemaet ekskludert. Antall fullførte spørreskjema ble redusert til 17, og utøvere som hadde mottatt link ble redusert til 36. 4 utøvere samtykket til å bli kontaktet for deltagelse på del 2 av datainnsamlingen. 2 av de 4 gjennomførte intervju. I etterkant av spørreundersøkelsen ble ytterligere 2 utøvere med på prosjektet. Til sammen 19 utøvere gjennomførte spørreundersøkelsen og 4 utøvere gjennomførte intervju.

Da del 1 av datainnsamlingen var avsluttet tok jeg kontakt med de fire utøverne som la igjen mailen sin i spørreundersøkelsen. Mail ble sendt ut 04.12.20. To av intervjuene ble gjennomført før jul, en tid etter at kontakt ble opprettet (henholdsvis 11.12.20 og 15.12.20). De to andre deltagerne falt fra. På nyåret ble det inkludert ytterligere to utøvere. De fylte ut spørreundersøkelsen i forkant av intervjuet og intervjuene ble gjennomført 13.01.21 og 22.01.21.

Fordi smittebildet i landet var usikkert på grunn av Covid-19, var det ønskelig å unngå unødvendig risiko for deltagerne med fysiske intervjuer. Utover dette gjorde nettbaserte intervju det mulig å inkludere utøvere på tvers av landet. Intervjuene ble gjennomført på NIHS variant av Zoom med video. Det ble benyttet NIH-eid og -driftet diktafon for å ta opp intervjuene, og NIHS rutine for bruk av Zoom ble fulgt². For mennesker som ikke

² <https://www.nih.no/globalassets/dokumenter/afb/kvalitetssystem-for-forskning/rutine-for-bruk-av-zoom-til-gjennomforing-av-intervjuer-i-forskningsprosjekter-ved-nih-.pdf>

trives med ansikt-til-ansikt-situasjoner kan nettbaserte intervju fjerne noe av terskelen for deltagelse. For andre kan det oppleves som at nettbaserte intervju gjør det vanskelig å skape et tillitsforhold til intervjuer. Noen opplever dette tillitsforholdet som avgjørende hvis de skal dele personlige opplevelser og tanker, som mange gjorde denne studien (Thagaard, 2018). Jeg brukte derfor en del tid i starten av intervjuene på å bli kjent med intervjuerperson (IP) og prøvde å skape et trygt rom for å dele.

3.2.1 Del 1 av datainnsamling: kvantitativ spørreundersøkelse

Spørreundersøkelser er en mye brukt datainnsamlingsmetode innen kvantitativ forskning, og er en enkel og kostnadsfri måte å nå et utvalg på (McPeake, Bateson, O'Neill A, 2014). Å gjennomføre spørreundersøkelsen elektronisk, gjorde at jeg kunne nå utøverne på tvers av et større geografisk område (her: hele Norge). Metoden er tradisjonelt mindre tidkrevende enn f.eks. intervju, og elektroniske spørreundersøkelser er tidssparende, da det forenkler datainnsamlingen. Link til spørreundersøkelsen ble sendt på mail, og datasettet ble overført fra SurveyXact til Excel, hvor analysen ble gjort.

Det ble benyttet to spørreskjema for å kartlegge utøvernes opplevelse av treningsklima, og ett for å kartlegge utøvernes motivasjon. To av spørreskjemaene var allerede validitetstestet (Bhavar et al 2019; Lonsdale, Hodge og Rose, 2008), mens det siste skjemaet tok utgangspunkt i det validitetstestede skjemaet. Skjemaene bestod av lukkede spørsmål med allerede definerte skalaer (Thomas, Nelson, Silverman, 2015) (se vedlegg 5). Lukkede spørsmål stiller ikke krav til deltagerens evne til å uttrykke seg skriftlig, og kan ha bidratt til at terskelen for deltagelse ble mindre for noen fordi de ikke må formulere følelser eller opplevelser. Selv om spørreskjema kan sikre høy grad av reliabilitet, kan spørsmål misforstås og tolkes på ulike måter.

1. Perception of Coach Behaviors (Bhavar et al 2019): Spørreskjemaet tar utgangspunkt i SDT (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017), men måler i tillegg til støttende og begrensende oppførsel, en oppførsel som tidligere ikke har fått like mye oppmerksomhet; nemlig likegyldig oppførsel (Bhavsar et al., 2019). Spørreskjemaet er således en generell kartlegging av utøveres oppfattelse av treners støttende, begrensende og likegyldige oppførsel, og ikke en kartlegging spesifikt på opplevd tilhørighet til

trener og medutøvere. Spørreskjemaet består av 22 spørsmål fordelt på 3 subskalaer: atferd som oppleves som støttende og oppbyggende (8 spørsmål), atferd som oppleves undertrykkende og nedverdiggende (8 spørsmål), atferd som oppleves som at trener er likegyldig (6 spørsmål). Hvert item måles på en skala fra 1-7 hvor 1 er helt uenig og 7 er helt enig. For hver subskala regnes det en gjennomsnittssum og standardavvik (SD).

2. Perception of Teammate Behaviors: For å få et mer helhetlig inntrykk av hvordan utøverne opplevde sitt treningsmiljø, ønsket jeg å også kartlegge utøvernes opplevelse av lagkamerater i tillegg til trenere. Dette fordi jeg ønsket å se hvorvidt en utøver kan oppleve høy grad behovstilfredsstillelse fra trener, mens de opplever behovsbegrensende- eller likegyldig oppførsel fra lagkamerater, eller omvendt. Bhavsar et al. (2019) sitt oversatte spørreskjema ble derfor tilpasset til å måle utøvers oppfattelse av lagkamerater. Endringer som ble gjort var enten omformuleringer av spørsmål (Eksempel: påstand 3 på subskala støttende oppførsel: «Medutøverne mine er flinke til å inkludere meg på trening» i stedet for «Treneren min passer på at oppgaver og øvelser er tilpasset mitt ferdighetsnivå») eller at spørsmål ble fjernet grunnet relevans for lagkameratrollen/-relasjonen (eksempel påstand 3 under likegyldig oppførsel: «Treneren min planlegger treninger som er lite utfordrende»). Endringer av og fjernede spørsmål kan ses i vedlegg 6. Disse vurderingene tok jeg i samråd med min veileder.

Spørreskjemaet består av 19 spørsmål fordelt på 3 subskalaer: atferd som oppleves som støttende og oppbyggende (7 spørsmål), atferd som oppleves undertrykkende og nedverdiggende (8 spørsmål), atferd som oppleves som at trener er likegyldig (4 spørsmål). Hvert item måles på en skala fra 1-7 hvor 1 er helt uenig og 7 er helt enig. For hver subskala regnes det en gjennomsnittssum og standardavvik (SD).

3. Behavioral regulations in Sport Questionnaire: I tillegg til å kartlegge utøvernes oppfattelse av trener og lagkamerater ønsket jeg å kartlegge grad av motivasjon for å se om det var en sammenheng mellom oppfattelse av menneskene i treningsmiljøet og motivasjon. Spørreskjemaet tar utgangspunkt i motivasjonskontinuumet fra SDTs andre miniteori «Organismic Integration Theory», og beskriver 6 ulike typer motivasjon: amotivasjon, ytre regulert, ytre, identifisert regulert, integrert regulert, indre (Ryan & Deci, 2002). For å måle dette brukte vi en norsk-oversatt versjon av Lonsdale, et al. (2008) sitt «Behavioral regulations in Sport Questionnaire» (Haraldsen, Ivarsson,

Solstad, Abrahamsen & Halvari, 2020). Skjemaet måler utøvernes indre-, ytre- og amotivasjon med utgangspunkt i SDT (Deci og Ryan, 1985). Deltagerne svarte på totalt 20 spørsmål om deres motivasjon og det ble brukt samme skala som artikkelen som Haraldsen et al. (2020). Skalaen var rangert fra 1 til 7, hvor 1 var ikke sant i det hele tatt, og 7 var helt sant. Disse dataene imidlertid blir ikke brukt i oppgaven av to grunner: manglende målinger og omfang. Etter endt datainnsamling fant jeg at spørsmålene om integrert regulert motivasjon ikke hadde vært en del av spørreundersøkelsen, og anså det derfor ikke som hensiktsmessig å inkludere dataene i oppgaven. Videre bestemte jeg for å ta ned omfanget av oppgaven, da jeg så at dataene ville bli omfattende nok med utgangspunkt i å kun gå i dybden på tilhørighet.

Demografiske variabler: Det ble også innhentet informasjon om deltagerens kjønn, alder og type idrett (lagidrett eller individuell idrett). Da paramiljøet i Norge er lite, anså jeg det som viktig å sikre deltagerens personvern og anonymitet ved deltagelse, og innhentet derfor ikke informasjon om hvilken idrett utøverne drev med.

Pilottesting av skjema: Spørreskjemaet i sin helhet ble testet av veileder, meg selv og medstudenter i forkant av datainnsamling. Dette ble gjort for å kartlegge hvor lang tid spørreundersøkelsen tok, samt for å få tilbakemeldinger på formuleringer og spørreundersøkelsens utforming (Thomas et al., 2015). Det ble gjort noen justeringer, hvorav én var rekkefølgen på spørsmålene. I stedet for å stille spørsmål om støttende, begrensende og likegyldig oppførsel hver for seg, ble de stilt om hverandre. Dette ble gjort fordi vi fikk tilbakemelding på at det påvirket de som testet skjemaet sine svar når de fikk mange negative spørsmål om trener etter hverandre.

3.2.2 Del 2 av datainnsamling: kvalitative intervju

Del 2 av datainnsamlingen var semistrukturerte intervju. Intervju er den mest brukte kvalitative forskningsmetoden (Thagaard, 2018). Metodens formål er å forstå verden sett fra IP sitt perspektiv (Kvale & Brinkman, 2009), og bidrar til å skape forståelse for deltagerens opplevelse av seg selv og deres omgivelser. Således er metoden godt egnet når en ønsker å få et dypere innblikk i personers tanker, erfaringer og følelser (Thagaard, 2018). Det er en gjensidig avhengighet i samtalerelasjonen mellom IP og intervjuer hvor potensiell ny kunnskap om temaet skapes i interaksjonen mellom de to

(Kvale & Brinkmann, 2009). En viktig egenskap som intervjuer, er derfor å klare å skape en relasjon til IP hvor IP opplever det som trygt og behagelig å dele sine opplevelser og tanker.

Semistrukturerte intervju er en planlagt, men fleksibel måte å utføre intervjuer på (Kvale og Brinkmann, 2009). Det er en mellomting mellom åpne, ustrukturerte intervju hvor det eneste som er satt før intervjuet er hovedtemaene, og strukturerte intervju hvor spørsmål og rekkefølgen på dem er satt før intervjuet (Thaagard, 2018). Grunnen til at jeg valgte semistrukturerte intervju, var fordi jeg ønsket fleksibiliteten som denne typen intervju tillater. Intervjuene var teoristyrte, med utgangspunkt i Basic Psychological Needs Theory (BPNT) (Ryan & Deci, 2017).

I forkant av intervjuene utviklet jeg en intervjuguide med ulike tema og spørsmål til hvert tema (se vedlegg 1). Alle intervjuene skulle inntreffe de samme temaene, men rekkefølgen på dem og spørsmålene som ble stilt varierte fra intervju til intervju (Thaagard, 2018). Mens jeg utviklet intervjuguiden så jeg tidlig at det ville bli for omfattende å utforske identitet i tillegg til opplevelse av tilhørighet, og valgte derfor å ikke stille spørsmål om dette, selv om det var utgangspunktet for oppgaven og inkludert i informasjonsskrivet som gikk ut til alle deltagerne.

Utover intervjuguiden la de kvantitative funnene føringer for og informerte den kvalitative datainnsamlingen. Jeg planla hvert intervju opp mot den enkelte utøverens besvarelse på spørreundersøkelsen, og så om noen av subskalaene eller spørsmålene belyste forskningsspørsmålet på en særlig interessant måte. Dette kunne for eksempel være at svarene deres skilte seg ut fra gjennomsnittet. Under intervjuet knyttet jeg noen spørsmål opp mot spørreundersøkelsen, men var forsiktig med hvordan jeg stilte spørsmålene slik at jeg unngikk at utøverne satt med en følelse av at besvarelsene deres ble brukt «mot dem». Selv om intervjuene var teoristyrte med mål om å gå i dybden på hvordan utøverne opplevde tilhørighet til trener og lagkamerater, ønsket jeg ikke at teorien skulle lede utøveren i deres besvarelser. Jeg unngikk derfor å definere tilhørighet for utøveren og lot det være opp til dem å snakke om hva de la i begrepet tilhørighet.

Da utøvernes oppfattelse av trener og lagkamerater i spørreundersøkelsen var ulike,

utartet også intervjuene seg ulikt. Vi snakket om de samme temaene, men på ulike måter ut fra utøvernes opplevelser og erfaringer. Fordi utvalget bestod av unge utøvere, var jeg forberedt på at det kunne være variasjoner i intervjupersonenes refleksjoner rundt de ulike temaene, på grunn av både erfaring og refleksjonsevne. Den semistrukturerte tilnærmingen gjorde at alle intervjupersonene snakket om de samme temaene, men på sin måte, ut fra sine erfaringer. Utøverne som hadde mye å fortelle og ønsket å gre ut om de ulike temaene fikk rom til å gjøre dette, mens utøverne som ikke hadde like mye å dele i større grad fulgte intervjuguiden.

Min rolle og utvikling som intervjuer

Da det å intervjuer ikke følger en fastsatt plan eller «trinn for trinn»-veileder, og foreliggende studie var første gang jeg gjennomførte intervjuer som datainnsamlingsmetode, utviklet jeg meg som intervjuer etter hvert som jeg fikk mer erfaring med intervjusettingen. Kvale & Brinkmann (2009) omtaler intervjuet som «et håndverk som læres gjennom praksis» (s.36), og dette var i stor grad tilfellet med min datainnsamling. Jeg forsøkte å være bevisst rundt hvordan jeg var som intervjuer, og inntok ulike roller underveis i intervjuene. Innledende ønsket jeg å være lyttende og reseptiv, hvor målet var å bli kjent med IP, og hans/hennes liv og erfaringer innen idretten. Etter hvert som jeg ble kjent med IP forsøkte jeg å tilpasse meg og min væremåte etter hvordan jeg oppfattet IP slik at min væremåte bidro til produksjon av kunnskap fremfor å stå i veien for den. I løpet av intervjuet vekslet jeg mellom å være lyttende og spørrende som intervjuer, og var bevisst på å forsøke å opprettholde en balanse mellom de to (Kvale & Brinkmann, 2009). Gjennom en til tider aktiv form for intervjuing var målet med samtalen å utvikle en forståelse av erfaringene og hendelsene IP beskrev sammen med IP (Thaagard, 2018). Ved transkripsjon av intervjuene evaluerte jeg min gjennomføring av intervjuet og noterte meg hvordan jeg kunne forbedre meg til neste intervju med tanke på hvilke spørsmål jeg stilte og hvordan.

3.3 *Analyse*

3.3.1 Del 1

Dataanalysen for del 1 av datainnsamlingen var basert på de to versjonene av Bhavsar et al. (2019) sitt skjema. Det ble ikke regnet Alpha Score grunnet liten N, men de

kvantitative dataene ble behandlet deskriptivt og hadde funksjon som informasjon inn i de kvalitative intervjuene og under analysen. Jeg brukte tallene fra spørreundersøkelsen for å finne gjennomsnitt og standardavvik i hver av de 6 subskalaene, for hele utvalget og de 4 intervjupersonene hver for seg. På denne måten var det mulig å se spredningene i utøvernes besvarelser innenfor hver subskala, samt se intervjupersonene opp mot utvalget for å se om de skilte seg fra resten, eller om de var på gjennomsnittet. Det var ingen manglende data, da alle deltagerne svarte på alle spørsmålene i spørreskjemaet brukt i studien. Gjennomsnitt og standardavvik ble gjennomført i Microsoft Excel. Således foretas det kun deskriptiv sammenligning av tall.

3.3.2 Del 2

Dataanalysemetoden for del 2 av datainnsamlingen var tematisk analyse. Tematisk analyse er en fleksibel form for analyse som kan anvendes i ulike typer kvalitativ forskning (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Forsker bestemmer selv teoretisk rammeverk, hvilke type data hun/han ønsker å innhente og hvordan, samt på hvilken måte hun/han ønsker å implementere den tematiske analysen i forskningen (Braun & Clarke, 2006). Jeg valgte tematisk analyse i denne studien fordi det tillot meg å bevege meg fritt i datamaterialet uten en satt oppskrift for hvordan analysen skulle utføres, og fordi jeg opplevde det som en mer tilgjengelig form for analyse som ny innenfor kvalitativ forskning (Braun & Clarke, 2006). Selv om studiens «driv» var deduktiv med et teoretisk rammeverk som tok utgangspunkt i Ryan & Deci's BPNT (2017), bar analysen også preg av induksjon ved at jeg var åpen for at utøvernes svar kunne bevege seg utenfor teorien, og fortsatt belyse forskningsspørsmålet. Kombinasjonen av deduktiv og induktiv analyse gjorde at også måten jeg leste dataene på var skiftende.

Jeg var både latent og semantisk i analysene mine. Med latent analyse menes at jeg fokuserte på meningene som lå mellom linjene: de som utøverne ikke eksplisitt uttalte, men indirekte kommuniserte gjennom sine refleksjoner (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Semantisk analyse, på den andre siden, fokuserer på det som faktisk sies; det som intervjuperson kommuniserte til meg som intervjuer. Jeg forsøkte i den semantiske analysen å holde meg nært intervjuperson sine uttalte meninger uten å tillegge noe, samtidig som jeg var bevisst på at de uttalte meningene var intervjuperson sine tolkninger av ulike situasjoner (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Kombinasjonen av

latent og semantisk analyse gjorde det mulig å både trekke frem det faktisk uttalte, og gå i dybden i dette, samtidig som jeg kunne lese mellom linjene der jeg med min teoretiske linse så at det eksplisitt ble sagt noe som var relevant for forskningsspørsmålet.

Selv om det ikke foreligger en satt oppskrift for hvordan å utføre en tematisk analyse, består den tematiske analysen av seks stadier: å bli kjent med dataene, koding av data, søk etter tema, vurdering av tema, definere og navngi temaer og skriveprosessen (Braun & Clarke, 2006). En viktig detalj i den tematiske analysen er at analysen ikke er *i* dataene; temaene og analysen dannes i krysningen av dataene og forskers teoretiske antakelse, forkunnskap og erfaring (Clarke, Braun & Hayfield, 2015).

Det ble brukt mye tid i det første stadiet av analysen. Her transkriberte jeg intervjuene og leste gjennom dem for å få bedre kjennskap til dataene. Etter at alt var transkribert printet jeg ut intervjuene og leste og noterte i margin. Dette opplevde jeg at dette tillot meg å bli kjent med dataene på en annen måte enn på skjerm. Da jeg selv hadde samlet inn alle data hadde det allerede dannet seg noen ideer om aktuelle temaer. Jeg var bevisst på hvordan dette kunne påvirke min analyse, og forsøkte derfor å lese dataene uten å bli låst til mine ideer om tema. Fokus var å bli kjent med dataene, samt stille meg selv analytiske spørsmål angående hvordan jeg leste dataene og min forståelse av dem (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Da veilederne mine også leste intervjuene, diskuterte jeg innholdet med dem for å høre deres perspektiver. Dette utviklet måten jeg leste dataene på. Det første stadiet av analysen gikk etter hvert som jeg utforsket dataene over i koding, det andre stadiet av analysen. På dette stadiet flyttet jeg dataene over i MAXQDA2020, som gjorde kodingen enklere. Jeg organiserte dataene inn i grupper, men forsøkte å unngå og tolke dataene for mye. Dette stadiet bar i større grad preg av å være nysgjerrig på dataene, og utforske og identifisere interessante aspekter av dataene (Braun & Clarke, 2006). Som i første stadium, opplevde jeg at mine tanker om potensielle temaer til tider påvirket hvordan jeg leste dataene og at jeg fremfor å være nysgjerrig, lette etter ting som passet til temaene jeg allerede så for meg å skape. Således var et fokus i dette stadiet å ikke forhaste analyseprosessen og hoppe over stadier (Braun, Clarke, Weate, 2016).

Analysen var rekursiv; jeg bevegde meg fleksibelt mellom stadiene, både frem og

tilbake, og skillet mellom de ulike stadiene var ikke alltid tydelige (Braun & Clarke, 2006). Da jeg begynte å søke etter tema i det tredje stadiet var denne forflytningen mellom stadier spesielt aktuell. Jeg gjennomgikk og organiserte alle de allerede kodete dataene for å sikre at analysene mine passet, og at jeg ikke hadde misforstått utøvernes svar før jeg begynte å danne temaer. I dette stadiet var målet å skape gode temaer som identifiserte sammenhenger mellom dataene, samtidig som de fortalte noe som var relevant for forskningsspørsmålet (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Det var viktig å unngå å danne temaer basert kun på én deltager sine data, men mellom de ulike dataene, samt å sikre at ideen bak hvert tema hadde sammenheng med forskningsspørsmålet og historien jeg ønsket å fortelle (Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Jeg testet ulike kombinasjoner av koder gjennom tematiske kart, og slo sammen noen koder, mens andre ble fjernet.

Etter hvert som temaene begynte å ta form gikk jeg gjennom og vurderte hvert tema. På dette stadiet bestemte jeg meg for å gå tilbake og kode dataene på nytt i MAXQDA. Dette gjorde jeg for å sikre at hver kode og hvert tema tjente en hensikt, og at analysen utviklet seg i takt med min forståelse for dataene. I det fjerde, femte og sjette stadiet var det nyttig å kunne sparre med veilederne mine, da begge hadde kjennskap til dataene og således kunne være en motvekt og stille kritiske spørsmål til de ulike temaene og omfanget av dem (Marshall & Rossman, 2006). Det var også nyttig fordi jeg i denne fasen måtte gi slipp på tema jeg anså som viktige fordi jeg innså at kanskje ikke tjente forskningsspørsmålets hensikt. Her fungerte veilederne mine som en stemme som minnet meg på å ikke miste sporet av hva målet med studien var. I forlengelse av dette var ærlighet overfor meg selv angående hvilke tema som tjente forskningsspørsmålets hensikt vs. hvilke tema jeg synes var spennende viktig for å sikre at jeg faktisk svarte på forskningsspørsmålet.

3.3.3 Vitenskapelig kvalitet

Når en studies kvalitet skal vurderes, gjøres dette ved å se etter reliabilitet, validitet og overførbarhet i forskningen. I kvalitativ forskning er det diskusjoner om hvordan en best kan sikre og vurdere forskningens kvalitet. Der reliabilitet omhandler forskningens pålitelighet, handler validitet om resultatets gyldighet, mens generaliserbarhet tar for seg hvorvidt forståelsen som utvikles underveis i et prosjekt kan være overførbart til

andre situasjoner (Thagaard, 2018). Jeg vil med utgangspunkt i Thagaard (2018) gjøre rede for de grepene som har blitt tatt i denne studien for å sikre den vitenskapelige kvaliteten.

Reliabilitet er en kritisk vurdering av et prosjekts pålitelighet, og hvorvidt forskningen er gjort på en tillitsvekkende måte (Thagaard, 2018). I kvalitativ forskning er kravet om reliabilitet i større grad rettet mot forskningens troverdighet og at det er utført på en tillitsvekkende måte, enn på forskningens repliserbarhet som det rettes mot i kvantitativ forskning. Et tiltak som ble gjort i den kvantitative spørreundersøkelsen for å styrke reliabiliteten, var å bruke standardiserte målemetoder, og et allerede validert spørreskjema. Således kunne resultatene fra undersøkelsen etterprøves i etterkant ved behov. Gjennom hele prosjektet, uavhengig av type datainnsamling, har jeg forsøkt å være transparent i mine avgjørelser og valg som er tatt. Jeg har gjort rede for metode, datainnsamling, analyseprosessen og årsakene til og konsekvensene av endringer som ble gjort etter hvert som min forståelse av dataene utviklet seg. En slik gjennomsiktighet, hvor jeg som forsker begrunner mine valg, vil kunne bidra til å øke studiens troverdighet, og gi utenforstående muligheten til å vurdere forskningsprosessen trinn for trinn (Silverman, 2014).

For å forebygge at utøverne unngikk å svare ærlig fordi de var redde for å bli identifisert gjennom hvordan de hadde svart, var jeg bevisst på graden av anonymisering gjennom hele studien. Dette ble også gjort fordi jeg ikke ønsket at deres deltagelse potensielt skulle ende med å gå utover relasjonen de hadde til trener eller utøver, ved at noen gjenkjente deres historier. Utøverne fikk etter gjennomført intervju spørsmål om de ønsket å lese gjennom transkripsjonen av sitt intervju slik at de eventuelt kunne fjerne eller endre på noen av uttalelsene deres om de opplevde dem som for identifiserende. I den kvantitative spørreundersøkelsen innhentet jeg kun informasjon om alder, kjønn og lag eller individuell idrett, slik at utøverne ikke følte at de identifiserte seg ved å svare på spørreundersøkelsen. Videre var jeg bevisst på hvordan jeg transkriberte alle intervjuer, og holdt treners kjønn, idrett og utøverens funksjonsnedsettelse anonymt. Dette ble også holdt anonymt i resultatkapittelet for å unngå at noen av utøverne følte at deres historier kunne identifisere dem. I resultatkapittelet ble intervjupersonene også gitt synonymmer og noen av dem byttet jeg kjønn på for å sikre anonymiteten deres

ytterligere.

Validitet handler om hvordan en vurderer de tolkningene som datainnsamlingen leder til: «er de gyldige i forhold til den virkeligheten jeg har studert?» (Thagaard, 2018, s.189). Gjennom å være ærlig om hvordan min posisjon i miljøet påvirker hvordan jeg leser og forstår dataene, øker jeg studiens validitet. I mitt tilfelle var min posisjon både en styrke og begrensning. Det var en styrke fordi jeg hadde kjennskap til hva en trener-utøver-relasjon kan innebære, men samtidig var det også en begrensning fordi jeg lot meg selv bli ledet av følelsene mine da jeg leste dataene. Således endte jeg av og til med å fokusere på data som ikke var relevant for forskningsspørsmålet nødvendigvis, men som jeg anså som viktige for å utvikle feltet. Dette var noe jeg ble bevisst på tidlig i analyseprosessen, og fikk derfor hjelp av veilederne mine, som utfordret analysene og tolkningene mine, samt beriket meg med deres forståelse, som gjorde at jeg leste dataene med et nytt perspektiv. Dette bidrar også økte studiens validitet. Videre ble dette noe jeg forsøkte å være bevisst på og kritisk til gjennom hele prosessen.

Overførbarhet omhandler hvorvidt tolkningene som har blitt gjort i prosjektet kan overføres til andre sammenhenger og til andre i populasjonen som har blitt undersøkt (Thagaard, 2018). Selv om prosjektet skildrer et lite utvalg fra ulike idretter med ulike funksjonsnedsettelse fra ulike treningsmiljø, kan forståelsen for tilhørighetsbegrepet som utvikles i prosjektet ha nytteverdi i andre sammenhenger. Det som er interessant i denne studien, i lys av overførbarhet, er hvor ulike utøverne er (med tanke på idrett, type treningsgruppe og funksjonsnedsettelse), samtidig som de har mange paralleller når det kommer til hvordan de opplever tilhørighet, og hva som påvirker opplevelsen.

3.3.4 Ethiske refleksjoner og personvern

Som tidligere nevnt ble intervjuene gjennomført på nett på grunn av unødvendig smitterisiko ved fysisk oppmøte og geografiske avstander. Med et utvalg hvor jeg potensielt kunne møte deltagere som var i risikogruppen for Covid-19 ønsket jeg å gjøre deltagelsen så sikker som mulig, slik at ikke deltagelse gikk på bekostning av deltagerens helse (NESH, 2016). Videre var ivaretagelse av personvern, herunder deltakernes autonomi, integritet, frihet og medbestemmelse viktig (NESH, 2016). Dette blant annet på grunn av størrelsen på paraidretts-Norge. Deltagerne i prosjektet bidro

med informasjon som belyste temaet jeg ønsket å forske på. I dette delte de deres erfaringer og opplevelser fra idretten, som var varierende. Noen hadde positive opplevelser, mens andre også fortalte om negative opplevelser. Det ble viktig for meg å verne om deltagerne og informasjonen de delte under intervjuene slik at deres deltagelse ikke ville få negative konsekvenser for dem. Jeg valgte derfor å aidentifisere deltagerens idrett, kjønn, funksjonsnedsettelse og alder for å unngå at konklusjoner om hvem som uttalte seg kunne trekkes.

All data som ble samlet inn om personlige forhold ble holdt konfidensielt, og deltagerne og menneskene de omtalte i intervjuene ble aidentifisert i alt forskningsmateriale (NESH, 2016). Spørreskjemaene som var identifiserbare ble aidentifisert, og erstattet med tallnummer. Det ble laget en manuell koblingsliste, som ble lagret i en låsbar safe på min hovedveileders kontor på NIH. Det var således ikke mulig å koble eventuelle tredjepersoner som ble nevnt under et intervju til deltageren som hadde omtalt dem.

4. Resultat og diskusjon

Jeg har valgt å presentere resultat og diskusjon sammen, da jeg opplever at dette skaper en bedre forståelse for funnene og deres implikasjoner ut fra den tematiske analysen. Videre har jeg valgt å flette inn praktiske implikasjoner under hver del av diskusjonen. Dette har jeg gjort for å i større grad knytte diskusjonen til praksis, da dette har blitt et sentralt mål med oppgaven. De praktiske implikasjonene fungerer således som en oppsummering av de ulike tematikkene jeg har diskutert.

4.1 Kvan-resultater

Tabellene under presenterer de kvantitative resultatene fra spørreundersøkelsen og viser totalpopulasjonens og de fire intervjupersonenes gjennomsnitt og standardavvik. Tabell 1 er utøvernes opplevelse av trener og tabell 2 er utøvernes opplevelse av lagkamerater. Det er kun deskriptive tall som sammenlignes. Utsagnene om «over» og «under/lavere» er kun basert på demografi, og ikke statistiske analyser.

Tabell 1 – Utøvers opplevelse av lagkamerater

| Utøvers opplevelse av trener | | | | | | |
|--|----------|-----------------|------------|--------------|------------|------------|
| | | Totalpopulasjon | Agne (FP1) | Marvel (FP3) | Frøy (FP5) | Rode (FP6) |
| | Gj.snitt | 5,49 | 6 | 4,13 | 5,88 | 5,13 |
| Støttende og oppbyggende oppførsel | SD | 0,42 | 0,53 | 1,64 | 0,64 | 1,25 |
| | Gj.snitt | 1,66 | 1,13 | 3,13 | 2,25 | 1,5 |
| Undertrykkende og nedverdiggende oppførsel | SD | 0,51 | 0,35 | 1,89 | 1,75 | 0,53 |
| | Gj.snitt | 3,04 | 3 | 4,33 | 2,17 | 3 |
| Likegyldig oppførsel | SD | 0,64 | 1,67 | 1,63 | 1,47 | 1,67 |

Tabell 2 – Utøvers opplevelse av lagkamerater

| Utøvers opplevelse av lagkamerater | | | | | | |
|--|----------|-----------------|------------|--------------|------------|------------|
| | | Totalpopulasjon | Agne (FP1) | Marvel (FP3) | Frøy (FP5) | Rode (FP6) |
| Støttende og oppbyggende oppførsel | Gj.snitt | 5,52 | 6,14 | 5,43 | 6 | 6,43 |
| | SD | 0,21 | 1,07 | 1,46 | 0 | 0 |
| Undertrykkende og nedverdiggende oppførsel | Gj.snitt | 1,66 | 1 | 1,63 | 2 | 1,13 |
| | SD | 0,24 | 0 | 0,52 | 0 | 0,35 |
| Likegyldig oppførsel | Gj.snitt | 3,04 | 2,25 | 3 | 2 | 1,5 |
| | SD | 0,19 | 1,26 | 1,41 | 0 | 0,58 |

FP1, Agne, var over totalpopulasjonens gjennomsnitt enig i at både trener (6) og lagkamerater (6,14) var støttende og oppbyggende i sin oppførsel. Videre var han lavere

enn gjennomsnittet på trener og lagkameraters undertrykkende og nedverdige oppførsel med et gjennomsnitt på 1,13 og 1,00 som tilsvarer «helt uenig». Han var også lavere enn gjennomsnittet på likegyldig oppførsel. De kvantitative resultatene stemte i stor grad med det kvalitative intervjuet, og Agne ga uttrykk for den samme tilfredsheten i intervjuet som han gjorde i spørreundersøkelsen.

FP3, Marvel, var under totalpopulasjonens gjennomsnitt på treners og lagkameraters støttende og oppbyggende oppførsel. Hun var videre høyere enn gjennomsnittet på treners undertrykkende og nedverdige oppførsel med et gjennomsnitt på 3,13, som tilsvarer «litt uenig», mens hun var noe lavere enn gjennomsnittet på undertrykkende og nedverdige oppførsel med et gjennomsnitt på 1,63. På målingen av likegyldig oppførsel var hun over gjennomsnittet enig i treners likegyldige oppførsel, mens hun var under gjennomsnittet enig i lagkameraters likegyldige oppførsel. Marvel sine besvarelser på spørreundersøkelsen stemte godt overens med det kvalitative intervjuet.

FP5, Frøy, var over totalpopulasjonens gjennomsnitt enig i at både trener (5,88) og lagkamerater (6) var støttende og oppbyggende i sin oppførsel. Hun var også høyere enn gjennomsnittet på treners (2,25) og lagkameraters (2) undertrykkende og nedverdige oppførsel med 2,25 og 2 som tilsvarer «uenig». Både trener og lagkameraters likegyldige oppførsel var lavere enn gjennomsnittet med 2 og 2,17. Det interessante med Frøy sitt intervju var at det til tider ikke stemte med hennes kvantitative resultater. Hennes refleksjoner rundt relasjon til trener var blant annet mer negative enn hva som var forventet basert på resultatene fra spørreundersøkelsen. Om dette kommer av Frøy sine tolkninger av spørsmålene, at undersøkelsen ikke stiller de riktige spørsmålene eller at historiene hun forteller er fra ulike perioder av hennes idrettskarriere vites ikke, men det er rimelig å anta at årsaken kan være en kombinasjon av de tre.

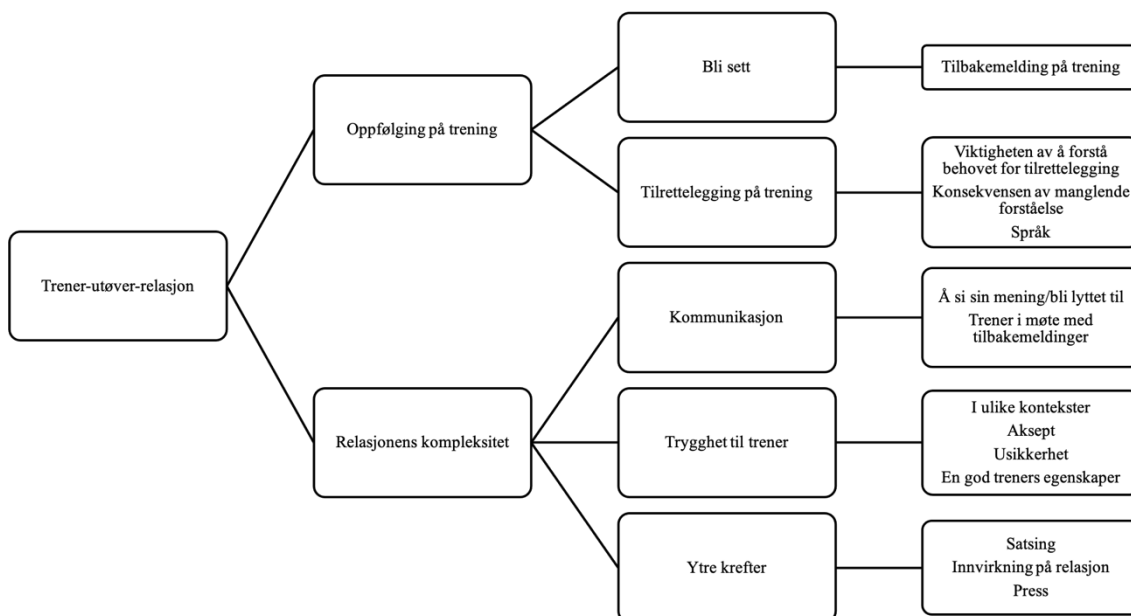
FP6, Rode, var noe under totalpopulasjonens gjennomsnitt på både treners støttende og oppbyggende oppførsel (5,13), mens han var over gjennomsnittet på lagkameraters støttende og oppbyggende oppførsel (6,43). Han var lavere enn gjennomsnittet på både trener og lagkameraters undertrykkende og nedverdige oppførsel med et gjennomsnitt på 1,5 og 1,13 som tilsvarer «helt uenig». I likhet med Frøy, var det resultater fra det kvantitative som ikke stemte med det som kom frem i det kvalitative.

Også her bar det preg av at hans besvarelser i spørreundersøkelsen var mer positive enn det han selv beskrev da han snakket om relasjon til trener i intervjuet.

4.2 KVAL-resultater

4.2.1 Trener-utøver-relasjon

I intervjuene snakket utøverne om trener som sentral for trivsel, trygghet og utvikling. Det ble gjennom samtalene også tydelig at trener hadde noe å si for mer enn bare treningskonteksten, hvilket gjør trener-utøver-relasjonen mer kompleks enn man kanskje tenker. Resultatene er basert på de fire intervjupersonene sine opplevelser, og kan ikke overføres direkte til andre utøvere, men intervjuene belyser viktige aspekter av hvor sammensatt en relasjon mellom trener og utøver er. Noen av temaene presentert i Figur 1 var sentrale i flere av intervjuene, mens andre temaer ble kun snakket om i ett eller to intervju. Dette har jeg forsøkt å beskrive under temaene ved blant annet antall utøvere som trekkes frem. Jeg delte trener-utøver-relasjonen i to, da det var et naturlig skille basert på innholdet i intervjuene. Således ble «oppfølging på trening» temaet som kom inn på hvordan følelsen av tilhørighet ble påvirket i treningssituasjonen, mens «relasjonens kompleksitet» beskrev de kontekstene og delene av relasjonen som kunne skape eller redusere følelsen av tilhørighet også utenfor trening.



Figur 1 – Temaoversikt over trener-utøver-relasjonen

Tema 1: Oppfølging på trening

Bli sett

Å bli sett på trening ble trukket frem som viktig for flere utøvere, her eksemplifisert gjennom Frøy «...jeg føler h*n er opptatt av å liksom se utøverne (...) h*n kommer og spør hvorfor du gjør den oppgaven og – stiller kritiske spørsmål og roser». Agne sammenlignet det å nå bli sett på lik linje med resten av laget med tidligere negative erfaringer hvor han opplevde å ikke få like mye oppmerksomhet på trening: «H*n hjelper meg liksom like mye som de andre». Videre fortalte han hvordan det påvirker hvordan han tenker: «jeg tenker jo på en mer positiv måte da når man får noe tilbake og skjønner at h*n faktisk bryr seg, så gjør jo det at man tenker bedre om seg selv» (Agne). Utøvernes refleksjoner rundt temaet kan tyde på at de opplever oppmerksomhet og tilbakemelding på trening som en indikator på hvor investerte trenerne er, og i hvilken grad trenerne tar utøverne på alvor. Rode fortalte blant annet om hvordan for lite tilbakemelding skapte en ubalanse i treningen, fordi friheten ble så stor at han savnet veiledning fra trener:

*«h*n oppfordrer meg alltid til å prøve selv, men det blir for mye av det gode, for jeg får aldri noe hjelp (...) det skal jo være en blanding. H*n hjelper meg med teknikk, og så prøver jeg litt og så hjelper han litt igjen.» (Rode)*

Marvel fortalte hvordan hun hadde behov for at tilbakemeldingene også var kritiske og utviklende. Hun satt pris på at tilbakemeldingene var positive, men vektla at hun ville at trener skulle følge henne med et blikk med fokus på utvikling og ikke bare hva som var bra:

«Det er viktig for motivasjonen at man føler at man liksom blir sett på trening da. At de ser det bra vi gjør, men også at de ser såpass, at de følger såpass godt med at de også ser det som bør forbedres og da kommer med tips for at du skal forbedre de tingene, for det er også en litt sånn greie – det at jeg føler at de aldri kommer med ting som skal forbedres, så føler jeg det er fordi de ikke ser godt nok etter på en måte. For det er alltid noe som forbedres lite grann for å litt bedre teknikk på det eller det på en måte.» (Marvel)

Tilrettelegging av trening

Flere av utøverne fortalte om deres opplevelser med god og dårlig tilrettelegging av trening, og hva det hadde å si for deres utvikling og motivasjon. Rode snakket blant annet om hvordan hans behov for tilrettelegging ofte ble glemt: *«fordi jeg (...snakker om funksjonsnedsettelsen) sliter jeg veldig mye med å lære meg teknikk. Det er et problem som veldig mange ikke tenker over, men jeg trenger en veldig spesifikk måte å bli forklart teknikk på (...)*» (Rode).

Marvel fortalte om hvordan venninnen hadde blitt satt på sidelinjen under oppvarming fordi trener ikke hadde laget alternative øvelser for sittende utøvere: *«når vi andre da hadde oppvarming så fikk hun beskjed om å bare vente liksom på en måte, og ikke fikk hun noe særlig veiledning til hvordan hun kunne spille som sittende utøver»* (Marvel). Begge sitatene vitner om hvordan manglende tilrettelegging kan gjøre at utøvere ikke får tatt ut sitt potensiale i idretten.

Det er ikke gitt at en treners manglende forståelse er der med onde intensjoner, og dette reflekterte også Rode rundt da han sa at han mistenker at manglende tilrettelegging kommer av manglende forståelse av funksjonsnedsettelse. Samtidig fortalte Rode om at gjentatte forsøk på å fortelle trener om sine behov uten å bli møtt på dem, gjorde at han til slutt ga opp på å få trener til å forstå. Det kan virke som at det, uavhengig av om trener ikke forstår utøvers situasjon med vilje eller ikke, vil påvirke utøvers motivasjon over tid hvis utøver opplever at trener ikke aktivt prøver å gjøre noe med sin forståelse. For Rode ble en egen teknikktrener løsningen, og han var åpen rundt hva den nye trenerens forståelse for hans behov for tilrettelegging hadde gjort med motivasjonen hans: *«med en gang det tekniske begynte å komme på plass så kom jo igjen denne motivasjonen som gjorde at jeg faktisk ville legge mer ned i treningen, for nå så jeg at jeg faktisk kunne forbedre meg»* (Rode).

Språk

I forlengelse av praten om tilrettelegging på trening kom Rode, som eneste utøver, inn på betydningen av språk på trening. Fordi han pratet om det spesifikt inn mot treningskonteksten ble det et punkt under «Oppfølging på trening», og ikke «Kommunikasjon» under hovedtema 2, «Relasjonens kompleksitet». Han beskrev

hvordan et felles språk mellom han selv og trener var viktig for at han skulle kunne utvikle seg, og at manglende tilrettelegging av språk forhindret utviklingen hans:

*«H*n kan jo forklare hvorfor h*n vil at jeg skal gjøre noe på en spesifikk måte, ikke sant, men h*n snakker i bilder. H*n snakker «gjør sånn, for da får du ikke vondt» (...) okei, men hva er «sånn»? H*n forklarer jo ikke hva «sånn» er? (...) H*n snakker ikke mitt språk, og h*n tar egentlig ikke så mye initiativ i å prøve å forstå mitt språk heller» (Rode)*

Avslutningsvis fortalte han at trenerbyttet hadde bedret situasjonen fordi han fikk en trener som sammen med ham skapte en forståelse for hva ulike instruksjoner betød: *«hvis jeg sier til venstre, så skjønner jo ikke noen hva man mener, men fordi vi har laget på en måte et eget språk, så.. så vet jeg hva h*n mener hvis h*n sier «hånden til venstre» ikke sant» (Rode)*

Diskusjon av trener-utøver-relasjon: Oppfølging på trening

Med utgangspunkt i de kvantitative dataene var det noe variasjon i hvor enige eller uenige de fire utøverne var i treners støttende, undertrykkende og likegyldige oppførsel. Ingen av utøverne var svært misfornøyde ut fra de kvantitative resultatene, men det var noen spørsmål hos enkelte utøvere som ga meg en indikator på at det var deler av relasjonen som kunne være interessante og gå i dybden på. Intervjuene viste at det var en tydelig sammenheng mellom oppfølgingen utøverne fikk på trening og deres opplevelse av tilhørighet til trener. Samtlige av utøverne løftet frem betydningen av gode, utviklende tilbakemeldinger og vektla å føle seg sett på trening som viktig for hvor trygge de var på treneren. Dette underbygger funnene til Hatamleh et al. (2009) som beskriver hvordan gode tilbakemeldinger på trening, anerkjennelse av prestasjon og å ta del i valg som skal tas, øker utøvers tilfredshet. I tilfellene hvor utøverne opplevde manglende oppfølging eller tilbakemelding på trening opplevde ikke utøverne bare at opplevelsen av tilhørighet ble svekket, men også at deres behov for å utøve sin kompetanse ble svekket.

Ryan & Deci (2017) skiller i sin beskrivelse av BPNT behovet for tilhørighet fra selve idrettsutøvelsen, men anser behovet som viktig for deltagelse. Basert på en slik

forståelse er reduksjonen av kompetanse som blant annet Rode opplevde som en konsekvens av manglende oppfølging, et godt eksempel på hvordan reduksjon i opplevd kompetanse også kan gå utover opplevelsen av tilhørighet. Fordi utøverne opplever at deres individuelle behov ikke blir ivaretatt, reduseres ikke bare følelsen av kompetanse gjennom at de ikke får utviklet seg, men også følelsen av tilhørighet da utøverne ikke føler seg sett eller tatt vare på. I sin rapport om idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse fant Oslo Economics (2020) at gode tilpassede tilbud var viktig for respondentenes motivasjon for deltagelse. Det var både respondenter fra idretten og respondenter som ikke var i idretten som beskrev tilpassede tilbud som viktig. Respondentene som ikke var aktive i idretten beskrev mangelen på tilpasset tilbud som hovedårsaken til at de ikke deltok i idretten (Oslo Economics, 2020). Det kan være flere årsaker til at respondentene ikke deltar i idretten grunnet mangel på tilpasset tilbud (eks. at deltagelse ikke blir fysisk mulig eller at respondentene ikke føler seg velkommen), men det er tydelig at tilrettelegging og tilpassing av tilbud er en viktig fasilitator for deltagelse og behovstilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene.

For at en trener skal kunne tilrettelegge og tilpasse trening og rammene rundt utøver, er treneren avhengig av å forstå behovene til utøver. Viktigheten av denne kunnskapen trakk også Pires, Ramalho, Antunes, Mesquita, Ibáñez (2021) frem i sin litteraturstudie på treneres karriereutvikling innen paraidretten. En slik forståelse er viktig i alle trener-utøver-relasjoner (Jones, Armour & Potrac, 2004), men det kan argumenteres for å være spesielt viktig i paraidrett på grunn av behovet for individuell tilpassing og oppfølging (Burkett, 2013; Baker, Lemez, Neutegem & Wattie, 2017). Dette illustreres gjennom blant annet Rode sin opplevelse av hvordan treners manglende kompetanse vedrørende tilrettelegging av trening og språk ikke bare hadde konsekvenser for tilhørighet fordi han følte seg nedprioritert, men for selve idrettsutøvelsen hans, gjennom manglende utvikling. Irish, Cavallerio og McDonald (2018) beskriver en lignende opplevelse i deres artikkel om en utøver med hørselshemming sin opplevelse av å føle seg som en «alien» i idretten. Til tross for at utøveren i artikkelen forteller treneren om sine behov, og minner trener på disse, skjer det ingen endring. Dette resulterer til slutt i at utøveren gir opp og trekker seg ut av idretten. Lignende tendenser er det i rapporten til Oslo Economics (2020) hvor respondentene som hadde falt fra idretten rapporterte treners manglende kompetanse på tilrettelegging som en medvirkende årsak for frafallet deres.

Det er med andre ord et behov for at paratrenerne aktivt søker etter å forstå hva som fungerer for den enkelte utøveren, og videre klarer å tilpasse trening etter den enkeltes behov. Dette fordrer at trenere har gode trenerutdanninger tilgjengelig som er spesialisert inn mot paraidretten (Pires al., 2021). Videre må denne kunnskapen tilegnes også gjennom kommunikasjon, hvilket stiller krav til hvordan trener og utøver prater sammen og forstår hverandre.

Å forstå utøveren sin blir ansett som en egenskap trenere må inneha for å kunne hjelpe utøver å nå sine mål. Denne forståelsen kan også ansees som en egenskap i relasjonen mellom trener og utøver (Lorimer & Jowett, 2013). En gjensidig forståelse for hverandres mål, følelser og tanker mellom trener og utøver er minst like viktig som at kun trener er den som forstår utøvers mål, følelser og tanker (Burkett, 2013). Denne gjensidige forståelsen er viktig for balansen i kommunikasjonen mellom trener og utøver (Galipeau & Trudel, 2006). Der trenere bør være eksperter på coaching og de fysiske, tekniske og psykologiske kravene som stilles i idretten, er utøverne eksperter på funksjonsnedsettelsen sin. Således bidrar den gjensidige forståelsen til en trygghet og kan bidra til å hindre reduksjon i behovstilfredsstillelse av de tre behovene. Dette fordi den felles forståelsen innebærer en enighet og kunnskap om hvilke tilpasninger som må gjøres av program, omgivelser eller tilbakemeldinger. Funnene kan ses i tråd med Felton og Jowett (2014) sin studie på sammenhengen mellom behovsbegrensning, utøvers tilknytning til trener og deres misnøye/velvære. Her fant de fant indikasjoner på at utøvere som opplevde manglende tilknytning til sin trener hadde større sannsynlighet for å oppleve behovsbegrensning i relasjon til både trener og idrettskonteksten (Felton & Jowett, 2014).

Selv om det ikke får stor plass i intervjuene, er en treners bevisste eller ubevisste likegyldige og/eller begrensende treneratferd viktig å adressere. Dette fordi det påvirker utøver uavhengig av om atferden er bevisst eller ubevisst. I praksis betyr dette at en trener kan ha ambisjoner om å hjelpe en utøver nå sine mål, men at treneren ikke får det til på grunn av manglende kunnskap om tilrettelegging og hvordan tilpasse til den enkelte utøver. Således kan utøverens behovstilfredsstillelse reduseres uten at treneren har en intensjon om det (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch & Thøgersen-Ntoumani, 2011). Likeledes kan en trener, fremfor å tilpasse treningen til hver enkelt

utøver, gjøre et bevisst valg om å heller tilpasse utøveren til treningen, fordi tilpasning til den enkelte oppleves som for tidkrevende. Også i dette tilfellet kan behovstilfredsstillelse reduseres, men i dette tilfellet er det valg. Det kan diskuteres hvorvidt det er bevisst eller ubevisst begrensende og/eller likegyldig treneratferd i for eksempel Rode sitt tilfelle når det kommer til hvordan han og trener forstår hverandre på trening, men sett i sammenheng med Irish et al. (2018) sin artikkel fremstår måten en trener forholder seg til utøvers kommuniserte behov på trening som avgjørende for hvordan utøver opplever en tilhørighet til treneren og idrettskonteksten.

Det er problematisk at de to atferdene får samme konsekvenser når intensjonene er så forskjellige; den ene treneren reduserer ett eller flere av de tre grunnleggende psykologiske behovene ubevisst gjennom uvitenhet, mens den andre reduserer bevisst gjennom å ikke prioritere. For å sørge for at trenere skal besitte kunnskapen nødvendig for å utvikle utøverne sine uavhengig av funksjonsgrad, er det viktig at paratrenerne får muligheten til å tilegne seg den nødvendige kunnskapen gjennom gode utdanninger, både spesifikt i sin idrett og treningslære generelt (Baker et al., 2017). Samtidig er det viktig å anerkjenne at en slik forståelse for tilpassing er noe som utvikles etter hvert som treneren er på felt og blir kjent med utøveren. På bakgrunn av resultatene i denne studien kan argumenteres for at noe av den aller viktigste kunnskapen en trener trenger for å utvikle sin utøver tilegnes gjennom god kommunikasjon og samarbeid med den enkelte utøveren.

Tema 2: Relasjonens kompleksitet

Kommunikasjon

Frøy og Marvel snakket om hvordan de opplevde at relasjonen til trener var velfungerende på noen områder, men at det var en uoverensstemmelse mellom dem selv og trener på andre områder. Denne variasjonen illustrerer godt relasjonens kompleksitet, ved at utøverne kan føle seg trygge på f.eks. oppfølging på trening, mens de opplever mangler i hvordan trener kommuniserer med dem og tar hensyn til deres behov og ønsker. Dette beskrev blant annet Marvel da hun fortalte om sine kommunikasjonsproblemer med trener:

*Jeg føler jo at vi har jo ganske bra kommunikasjon, men --- vi er jo litt forskjellige som sagt da. Altså h*n er jo en som gjerne tydeligvis jobber best på natta og som ikke er så nøye med når h*n sender ut informasjon og at det kommer en dag i forveien er ikke så nøye for h*n liksom, men jeg liker bedre å.. ja.. snakke om ting på dagtid *ler litt* og liksom, ja, få informasjon gjerne noen uker i forveien da sånn at man liksom kan planlegge litt. Så det er klart at det blir jo en litt sånn, altså, det gjør det jo litt vanskelig da. (Marvel)*

Både Frøy og Marvel snakket om hvordan de opplevde utfordringer i kommunikasjon med trener de gangene de ga tilbakemeldinger: «*vi føler jo av og til at h*n er litt dårlig på å ta konstruktiv kritikk uten at h*n skal gå i forsvarsmodus og angripe tilbake da*» (Frøy). Marvel beskrev lignende opplevelser: «*(...) hvis vi prøver å si at h*n må endre på ting, så prøver han noen ganger å snu det over på oss (...) at det er vår feil at det er sånn eller at det er vi som må endre noe for at det skal bli bedre*».

Å bli møtt på denne måten når en gir tilbakemelding kan potensielt skape en utrygghet til trener, da de opplever å få skylden, i stedet for at de sammen med trener kan finne en løsning på utfordringen. Det kan også gjøre noe med hvor mye utøveren velger å dele med trener, og kan således gå utover relasjonen. Selv om både Frøy og Marvel i intervjuet la vekt på treners positive egenskaper, ønsket om å utvikle seg og de gode tingene i deres samarbeid, er det tydelig at manglene når det kommer til kommunikasjon påvirker deres vurdering av kvaliteten på relasjonen. Det holder altså ikke å bli sett og fulgt opp på trening, hvis de ikke opplever å bli tatt på alvor når det kommer til deres ønsker og behov. Dette reflekterte Marvel spesielt over, da hun hadde erfart at trener ikke alltid lot utøverne dele deres tanker og ønsker, før h*n sa hva h*n tenker:

*Det er flere som opplever – at h*n ikke er så flink til å la utøverne prate først da (...) det er jo vi som skal –si det vi mener når det er vi som skal trene (...). Det er bedre for utøverne at man på en måte får starte selv da, sånn at man heller kan jobbe ut fra det utgangspunktet enn at trener skal komme og så skal utøveren på en måte fylle inn med det de har å si på en måte (Marvel)*

Trygghet til trener

Behovet for trygghet til trener, virker til å strekke seg utover det å føle at trener har troen på en og ønsker å hjelpe en på vei mot et mål. Utøverne snakket i intervjuene om en trygghet til trener som først oppstod da de opplevde å bli tatt på alvor, ikke bare når det kom til deres mål og behov for tilrettelegging, men til hvem de er som mennesker. En trener må med andre ord forstå utøveren sin på flere nivåer.

Flere av utøverne snakket om hvordan trener hadde styrket eller svekket tilhørigheten de følte til h*n gjennom følelsen av trygghet utenfor treningskonteksten. Agne fortalte blant annet om hvordan treners væremåte utenfor trening gjorde at han stolte på trener: «h*n er jo på en måte en trener, men h*n er jo også på en måte en man kan snakke med om andre ting og». Som kontrast til denne tryggheten snakket Frøy om hvordan treners flåsete bruk av humor på bekostning av ulike utsatte grupper skapte en usikkerhet i gruppen. Utøverne ble usikre på hva treners holdninger til gruppene han vitset med egentlig var: «*det var bare helt upassende, og man, ja, man ble veldig usikker på ham som person da*». Senere reflekterte Frøy rundt hvordan denne humoren påvirket miljøet, og over tid gjorde noe med hvordan hun tenkte hun måtte oppføre seg: «*for min del så har jeg måttet tilpasse meg da.. etter hvordan liksom ehm, normen om å liksom oppføre seg er liksom*». Begge eksemplene som trekkes frem er eksempler utenfor idrettsutøvelsen, men har likevel konsekvenser for det idrettslige samarbeidet mellom trener og utøver da det handler om hvordan utøver kobler seg på trener og føler seg trygg til å være seg selv. Ikke bare som utøver, men som menneske.

Ytre krefter og dens innvirkning på relasjon

I intervjuene med Rode og Frøy kom det frem at de opplevde veien til satsing som kortere for en parautøver enn en funksjonsfrisk utøver, og at dette nødvendigvis ikke alltid var positivt. Rode fortalte blant annet om en følelse av usikkerhet rundt satsingsmulighetene han fikk tilbud om fra forbundet sitt, i tiden før han fikk ny trener, fordi han opplevde at det ikke var samsvar mellom mulighetene han hadde for utvikling i klubb og forbund. Også Frøy fortalte hvordan hun hadde opplevd veien til satsing som noe kortere, gjennom at hun hadde blitt tatt opp på landslag for tidlig uten å være moden nok til det: «*Jeg tror jeg ble tatt inn på landslaget alt for tidlig liksom. (...) og jeg tror det ble gjort for å beholde utøverne, (...) jeg hadde jo ikke så mye forhold til eh*

seriøsiteten og eller liksom, viktigheten.». Videre snakket Frøy om hvordan dette med å bli gitt et mål før hun selv hadde bestemt seg for å satse, var noe som skapte en konflikt i samarbeidet hennes med trener, da hennes ambisjoner ikke samstemte med målene som var satt:

*Jeg tror jeg er mer målrettet nå liksom altså enn det jeg var da jeg var yngre. Jeg hadde kanskje ikke de samme målsetningene som liksom, h*n hadde kanskje et langsiktig ønske om satsing, og jeg konkurrerte, jeg synes bare det var kult å kunne reise utenlands og konkurrere liksom. Det var kanskje det det var i starten, men så har jo jeg vokst, (...) og jeg har tatt et valg om at, ja, jeg vil satse og da tror jeg det har blitt. H*n har liksom forstått målene mine da, så da har det blitt enklere for h*n også. (Frøy)*

Målsetting og satsing i regi av forbund eller klubb kan med andre ord ha omvendt effekt enn det som er ønskelig. Dette tanke på hvordan utøveren opplever det å bli satset på, som i Rode sitt tilfelle, men også gjennom at det skaper en ubalanse i trener-utøver-relasjonen som Frøy opplevde. Denne ubalansen oppstod da trener og utøver ble «gitt» et mål, og trener glemte å lytte til hva Frøy ønsket.

Diskusjon av trener-utøver-relasjon: Relasjonens kompleksitet

Det var interessant hvordan noen av utøverne i intervjuene pratet mer om relasjonen til trener utenfor trening enn på trening. Dette illustrerer hvordan trener-utøver-relasjonen skapes, styrkes eller svekkes også i rammene rundt idrettsutøvelsen og ikke bare på trening (Haraldsen, Abrahamsen, Solstad, Halvari, 2021). Marvel og Frøy var eksempler på dette, da ett av temaene som opptok mye tid i deres intervjuer var trygghet til trener gjennom blant annet kommunikasjon. Begge opplevde at trenerens reaksjon på konstruktive tilbakemeldinger skapte en kultur i treningsgruppa hvor utøverne sjeldnere var ærlige i sine tilbakemeldinger i frykt for å få skylden for det de tok opp. Atferden skapte en reduksjon i tilhørighet til trener, ikke bare fordi utøverne opplevde å få skylden for det som ble tatt opp, men også fordi de ikke følte seg lyttet til de gangene de faktisk var ærlige og delte sine tanker. Med utgangspunkt i tidligere forskning kan en slik atferd bidra til reduksjon i behovstilfredstillelse, mens en autonomistøttende atferd som inkluderer og gir utøverne ansvar, bidrar til økning i behovstilfredstillelse

(Hatamleh et al., 2009; Banack et al., 2011). Ved at utøverne i større grad får ta del i avgjørelsene som gjøres om idrettskarrieren deres, opplever de i større grad den tryggheten og aksepten som ligger til grunn for følelsen av tilhørighet (Ryan & Deci, 2002). Denne tryggheten og aksepten opplevde utøverne ble svekket på grunn av treners atferd.

For å skape en rikere forståelse av tilhørighet er det hensiktsmessig å se begrepet i relasjon til Sophia Jowett (2007) sine 3C'er: Closeness (tillit og respekt), Commitment (forpliktelse) og complementarity (hvordan trener og utøver samarbeider og forstår hverandre). Hensikten er ikke at Jowetts (2007) modell skal erstatte tilhørighetsbegrepet, men heller berike forståelsen av tilhørighet gjennom hvordan de tre C'ene tar sikte på å presentere kvalitetene ved en god trener-utøver-relasjon (Lorimer & Jowett, 2013). En fortrolig, trygg relasjon skapes først når utøver og trener opplever en gjensidig avhengighet, ved at begge parter har forpliktet seg til samarbeidet med høy grad av tillit og respekt for den andre. På samme måte kan trener eller utøver oppleve at relasjonen er utrygg eller i ubalanse hvis de opplever at det ikke er tillit eller respekt i relasjonen, eller hvis de opplever at den andre parten ikke er like investert i samarbeidet (Jowett, 2007). Ser en denne forståelsen i lys av Marvel og Frøy sine opplevelser med treners atferd ved tilbakemeldinger, er det tydelig hvordan relasjonen og tilhørighet svekkes gjennom både manglende følelse av aksept, respekt og forståelse for deres perspektiv.

En annen måte å forstå tilhørighet på, er å se det i lys av Shared Reality Theory (SRT). SRT omhandler hvordan mennesker søker til andre mennesker for å forstå omverden likt (Solstad, Granerud, Haraldsen, Gustafsson, Knight, 2021). Denne delte forståelsen omfatter at det er en form for felles enighet i en relasjon når det kommer til for eksempel verdier, avgjørelser, mål og vei til målet. I lys av SDT antas det at behovet for kompetanse og tilhørighet tilfredsstilles når en slik delt forståelse av virkeligheten skjer i relasjon til trener (Granerud, 2020). I sin studie på gjensidighet mellom kvinnelige svømmere og sine trenere med utgangspunkt i SRT fant Solstad et al., (2021) at utøverne som opplevde å ha hadde en delt forståelse med trener var mer motivert og rapporterte om høyere grad av psykologisk velvære enn utøverne som ikke opplevde det. Dette er i tråd med for eksempel Marvel som opplevde at den manglende forståelse

svekket tilhørighet og kompetanse. For å skape denne delte forståelsen ble tillit og ærlig kommunikasjon trukket frem som viktig i artikkelen, samt at denne kommunikasjonen måtte være kontinuerlig slik at eventuelle uenigheter eller misforståelser ble avdekket. På grunn av ubalansen i makt i trener-utøver-relasjonen var treners støttende atferd, tillit og investering i relasjonen spesielt viktig for kvaliteten på relasjonen og behovstilfredstillelse (Solstad et al., 2021).

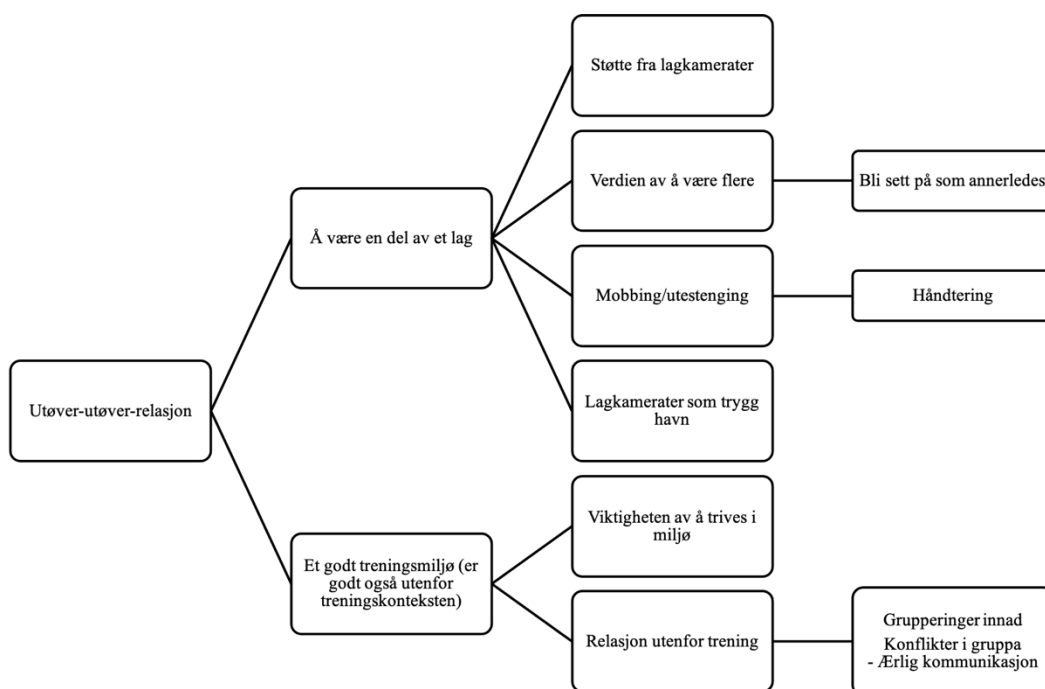
På bakgrunn av hvordan Ryan & Deci (2002) knytter en følelse av aksept til det å føle tilhørighet anser jeg det som viktig å diskutere Frøy sin opplevelse av å måtte endre atferd for å føle seg akseptert. Historien til Frøy er et eksempel på hvordan treners atferd utenfor trening kan ha konsekvenser for en utøvers trivsel på trening. Hun beskrev ikke en usikkerhet rundt hvorvidt hun var akseptert som utøver, men en usikkerhet som oppstod på bakgrunn av treners vitser som gikk på bekostning av ulike utsatte grupper da treningsgruppa var på reise. Humoren til treneren hennes gjorde at hun ble usikker på trenerens holdninger og på treneren som person. Dette førte til at Frøy følte et press om at hun måtte oppføre seg etter en «norm» og således måtte tilpasse hvem hun egentlig var for å bli akseptert. At trener og utøver har forskjellige opplevelser av treningsklimaet fant også Mølleløkken, Lorås & Pedersen (2017) i sin studie, hvor de så at utøverne opplever treningsmiljøet sitt som mer prestasjonsorientert og mindre mestringsorientert enn trenerne sine. Det er ikke gitt at normen Frøy tilpasset seg etter, er en norm trener bevisst skapte med ønske om en viss oppførsel, men på grunn av usikkerheten som treneren skapte med disse vitsene følte hun likevel at hun måtte endre seg for å passe inn. En treners bevissthet og kommunikasjon rundt deres væremåte og hvilke signaler denne sender kan være avgjørende for en trener-utøver-relasjon, da følelsen av å ikke kunne være seg selv kan føre til reduksjon i både tilhørighet og ønske om å være i konteksten. Denne bevisstheten kan være særlig aktuelt når utøvere er i en alder eller fase av livet hvor de utforsker hvem og hvordan de ønsker å være. Dette illustrerer en del av den komplekse rollen en trener har; de må en inngående kunnskap om ikke bare idretten, men de psykologiske prosessene som utøverne gjennomgår i ulike perioder av livet (Jones & Ronglan, 2017). Videre må de vite hvordan de best kan møte og følge opp utøverne sine i disse periodene for å skape en relasjon som utøverne ønsker å bli i.

Avslutningsvis er det interessant hvordan Frøy opplevde at ytre krefter, i dette tilfellet forbund, påvirket trener-utøver-relasjonen og hennes opplevelse av tilhørighet. Frøy var åpen om at det var en uoverensstemmelse mellom hennes mål og trenerens mål. Dette fordi treners mål for henne tok utgangspunkt i målet som forbundet hadde satt for gruppa Frøy var en del av, og ikke målene Frøy ønsket å jobbe mot. Denne opplevelsen er et godt eksempel på en trener-utøver-relasjons kompleksitet, gjennom hvordan en «tredjepart» får betydning for hvordan relasjonen utarter seg. Fordi veien til toppen i paradretten er kortere enn i funksjonsfrisk idrett (Burkett, 2013), kan satsingen i noen tilfeller intensiveres tidligere fordi mulighetene er der, men det er ikke gitt at det er det beste for utøveren. Med utgangspunkt i Frøy sin opplevelse av fall i opplevd tilhørighet og trivsel i kontekst, virker det som at en enighet om mål og veien til målet er avgjørende for en vellykket relasjon hvor utøver føler seg trygg på trener.

Samtidig kan også balansen mellom et gitt mål fra eks. forbund og et mål som settes sammen med utøvere være utfordrende for trenere. Er det overordnede målet for gruppa «OL 2024» kan også trener føle et press om å nå målet, og som konsekvens glemme eller nedprioritere utøvernes mål til fordel for det overordnede målet. Over tid vil dette kunne skape endring i utøvers motivasjon, men også gå utover relasjonen og samarbeidet mellom trener og utøver fordi utøver ikke føler medbestemmelse eller at trener respekterer eller lytter til deres ønsker og mål for idrettsutøvelsen. Således er dette en problemstilling som også klubber og forbund bør være bevisste på, da de ved å gi utøvere og grupper mål, kan skape konflikt i trener-utøver-relasjonen som i verste fall kan føre til frafall. Frøy adresserte også alderen hennes i det hun begynte å satse som en medvirkende faktor til konflikten med trener. Hun fortalte at hun i retrospekt har skjont at hun var for ung til å vite hva hun ville med karrieren sin da hun ble satset på, men at hun på grunn av satsingen ikke fikk tid til å finne ut av hva hun ønsket før hun ble gitt et mål. Etter hvert som hun ble eldre og følte seg klar til å ta avgjørelsen om å satse ble også samarbeidet enklere fordi hun også ble tydeligere i sine mål. Dette er også viktig kunnskap for klubber og forbund som ønsker å ikke bare holde på sine nåværende utøvere, men også utvikle kommende utøvere; tidlig satsing uten god kommunikasjon og oppfølging kan få konsekvenser.

4.2.2 Utøver-utøver-relasjon

Da utøverne ble spurt om treningsmiljø var det tydelig at lagkameratene deres var viktige på flere måter. Alt fra å være motiverende heilagjeng til å være en trygg havn som forstod og støttet dem når de opplevde konflikter eller hadde vanskelige perioder. Relasjon til lagkameratene hadde også noe å si for hvordan utøverne trivdes i miljøet. Temaene som ble dannet i analysen er presentert i figuren under. Som med trener-utøver-relasjonen, var det variasjon i hvilke tema utøverne kom inn på. Noen av temaene sentrale i noen utøvers intervjuer, mens de ikke ble tatt opp i andre. Andre temaer kom alle utøverne inn på. Dette har jeg forsøkt å beskrive under hvert tema blant annet antall utøvere jeg trekker frem. Utøver-utøver-relasjonen ble delt i to hovedtema: «Å være en del av et lag» og «Et godt treningsmiljø (er godt også utenfor treningskonteksten)». I første hovedtema, «Å være en del av et lag», var målet å speile hvordan utøverne opplevde at et lag hadde innvirkning på deres opplevelse av tilhørighet. I andre hovedtema, «Et godt treningsmiljø (er godt også utenfor treningskonteksten)», var ønsket å beskrive flere av faktorene som utøverne beskrev som viktige for å skape et godt miljø. Også her, som med trener-utøver-relasjonen, var det tydelig at miljø utenfor treningskonteksten også hadde noe å si for opplevelsen av tilhørighet.



Figur 2 – Temaoversikt over utøver-utøver-relasjonen

Tema 1: Å være en del av et lag

Støtte fra lagkamerater

Alle utøverne snakket om hvordan støtte og motiverende ord fra lagkamerater hadde mye å si for både tilhørighet og innsats på trening:

uansett om man gjør det bra eller dårlig sånn som i stad, så er de der på en måte og backer og hjelper, og på treninger så trener vi sammen og hjelper hverandre mye. (...) det er jo gøyere på en måte når man vet at det er noen der som støtter deg (...) hvis man gjør det bra så er det jo hyggelig at man har noen der som på en måte kan backe deg og hvis det går dårlig så hjelper de deg i stedet for å bare være alene liksom. (Agne)

Marvel trakk støtte og tilbakemeldinger frem som én av gruppas gode egenskaper, og at denne måten å se og løfte hverandre opp styrket treningsmiljøet: «*jeg føler at man er veldig flink til å se hverandre på trening da. At man kan liksom si til den som spiller ved siden av, bare «*idrettsspesifikk kommentar*!» for eksempel da! At man løfter hverandre litt opp underveis.*». Rode snakket om hvordan støtten fra lagkamerater hadde positiv innvirkning på hans innsats på trening:

*jeg synes det er veldig bra når man sier sånn til hverandre sånn «kom igjen! *idrettsspesifikk kommentar*! Kom igjen!» (...) DA blir jeg motivert! Det er motiverende, og da er det liksom «okei nå skal jeg gi litt ekstra» bare fordi den personen sa at jeg skulle gjøre det (Rode)*

Måten utøverne snakker mellom seg kan altså virke til å styrke eller svekke følelsen av tilhørighet utøverne føler til lagkameratene fordi det kan gi dem en følelse av at hvorvidt de bryr seg.

Verdien av å være flere

De fire utøverne var del av ulike treningsmiljø. Noen trente nesten utelukkende med andre parautøvere, mens andre var den eneste parautøveren i klubben. Det ble tydelig at det å ha noen å identifisere seg med i treningsgruppen var noe flere av utøverne synes var

verdifulle for deres deltagelse:

*som funksjonshemmet, så var jeg veldig flau over at jeg ikke kunne gjøre ting som de andre kunne, og derfor var det veldig mye lettere å bare melde seg ut enn å liksom prøve (...). Men så startet jeg jo med X (idretten), også ble tatt veldig fort inn i en større gruppe med para (...). jeg hadde jo aldri sett det før liksom *liten pause* det ble jo typ en, man ble en del av noe med litt større tilhørighet da (Frøy)*

Frøy var ikke alene om dette. Også Marvel trakk frem verdien av å være flere parautøvere i samme gruppe, og sa at hun opplevde det som fint å være flere om å tilpasse trening: «Jeg synes jo det egentlig er deilig å ha litt flere. (...) Det er jo liksom hyggelig å ha noen andre som også kanskje sliter litt med de samme tingene». Marvel sin refleksjon rundt det å ikke være eneste parautøver tyder på at hun opplever det som verdifulle å ha minst én i gruppa som kan relatere seg til hennes utfordringer. Også Agne og Rode snakket om dette med å være flere, men fra et perspektiv som eneste parautøver i gruppa: «nei, jeg synes egentlig at det går veldig bra og at jeg får være med på det meste som de andre gjør (...) egentlig alt» (Agne). Rode derimot opplevde at det kunne føles ensomt ut å være eneste parautøver fordi han følte seg annerledes enn resten av gruppa:

det kan føles litt sånn ensomt av og til, for liksom, jeg er jo ikke annerledes enn noen andre (...) Det er jo bare funksjonsnedsettelsen som gjør meg annerledes, men grunnen til at man kanskje ofte føler seg annerledes som funksjonshemmet er fordi veldig mange gjør det til at man skal være annerledes. (Rode)

Mobbing/utestenging

Rode og Frøy fortalte om perioder av deres idrettsdeltagelse som hadde båret preg av mobbing og utfrysning. Rode delte hvordan han hadde opplevd at lagkamerater hadde brukt funksjonsnedsettelsen hans mot ham for å få ham til å føle seg utenfor. Selv om perioden bar preg av redusert motivasjon var han åpen om hvordan mestring på andre arenaer, samt støtte fra familie gjorde at han fortsatte med idretten:

jeg tror jeg var veldig heldig med familien min der, fordi at.. de har jo alltid vært veldig stolte og støttende (...). Og jeg tror også at det som hjalp meg, det var nok at ehm, når det var kanskje vondt på trening, så var jeg fremdeles veldig flink på skolen da (...) så jeg på en måte, jeg hadde suksess andre steder i livet, så det var ikke noe sånn at jeg ikke følte at jeg fikk til noen ting. (Rode)

Også Marvel fortalte om hvordan hun og venninnen ikke følte seg velkommen i treningsgruppa i den første klubben hun trente i. Perioden resulterte i at de sluttet: «*de andre på en måte i klubben var heller ikke noe særlig snille med henne da (...) de liksom ja, gjorde litt narr av henne (...) tillegg til at jeg heller ikke følte at jeg passet inn der på en måte*» (Marvel). I forlengelse av dette prater Marvel videre om hvordan hun tror utviklingen av paradretten kan bidra til å forhindre at nye, unge utøvere opplever det hun og venninnen opplevde:

der tror jeg dagens ferske utøvere har en fordel, fordi de har veldig godt opplegg rundt akkurat det nå, at man skal ikke være alene når man kommer til en ny klubb; man kan få tilbud om å ha med seg en (...), sånn at man er sikker på at man får et godt førsteinntrykk av det hele sånn at det ikke blir sånn at man blir kastet uti det også står man litt alene på en måte. (Marvel)

Med bakgrunn i utøver-utøver-relasjonen, vil jeg basert på dataene som foreligger og analysene som er gjort hevde at lagkamerater i stor grad har en innvirkning på hvorvidt utøvere får oppfylt sitt behov for tilhørighet. Gjennom god kjemi og god kommunikasjon både på og utenfor trening, vil utøverne i større grad kunne føle på en trygghet i miljøet de trener i.

Lagkamerater som trygg havn

To av utøverne delte hvordan de hadde opplevd sine lagkamerater som trygg havn i møte med ulike utfordringer og konflikter. Rode søkte for eksempel til sine andre lagkamerater i perioden hvor hun opplevde mobbing: «*jeg var veldig heldig så jeg hadde andre venner som jeg var som jeg var masse med da, det hadde jeg*» (Rode). Frøy beskrev lagkameratene sine som trygg havn som fylte behovet for tilhørighet som trener ikke oppfylte fordi hun var usikker på h*n. I Frøy sitt tilfelle var også

lagkameratenes evne til å relatere og identifisere seg med hennes følelser noe som spilte inn på hvordan hun følte de var en trygg havn. Ikke bare forstod de at hun opplevde usikkerhet, de kunne også relatere til denne følelsen av usikkerhet fordi de selv opplevde den.

Diskusjon av utøver-utøver-relasjon: Å være en del av et lag

Med utgangspunkt i den kvantitative spørreundersøkelsen var utøverne enige i at lagkameratene deres hadde en støttende, oppbyggende atferd og uenige i at atferden deres var undertrykkende eller likegyldig. Dette fortalte samtlige mer om gjennom verdien av å være en del av et lag. Utøverne var åpne om betydningen av støtte fra sine lagkamerater, og om at det bidro positivt både til hvordan de trivdes i konteksten og innsatsen deres på trening. Slik støtte og oppmuntring fra jevnaldrende er verdifullt for unge mennesker som er i en periode hvor de utvikler sin identitet (Willis et al., 2017). Det kan argumenteres for at det er spesielt verdifullt for unge mennesker med funksjonsnedsettelse, da de ofte blir minnet om ting de ikke kan gjøre på grunn av funksjonsnedsettelsen deres (Martin, 2018). Anerkjennelsen støtten portretterer kan gi utøverne den tryggheten og selvsikkerheten til å tørre å prøve og feile, fordi de vet at de har lagkameratene sine i ryggen. Dette trakk spesielt Agne frem som en trygghet; det var alltid noen der som støttet ham uansett hvordan det gikk på trening eller i konkurranse. Denne tryggheten, kombinert med den tryggheten han følte til trener, gjorde at han i større grad turte å satse og prøve, fremfor å holde igjen i frykt for konsekvensene feiling medførte.

Samtidig var det også deler av idrettskarrieren til to av utøverne som hadde båret preg av begrensende lagkameratadferd. Rode fortalte om en periode av idrettskarrieren sin hvor han hadde opplevd skjult mobbing, da en lagkamerat utnyttet Rode sin funksjonsnedsettelse for å gjøre treningen vanskeligere for ham. Rode var åpen om at perioden var demotiverende og tung, og at han i en periode gikk på trening kun fordi foreldrene sa at han ikke fikk slutte. At slik atferd bidrar til mer ytre former for motivasjon for idrettsutøvelse fant også Orr et al. (2018) i sin studie, mens behovstøttende atferd skapte mer indre former for motivasjon. Samtidig fortalte Rode om hvordan han fant trøst i at han lykkes på andre arenaer i livet. Således fikk han tilfredsstilt behovet sitt for kompetanse gjennom skolen, og fant etter hvert en trygg

havn og tilhørighet hos andre lagkamerater i gruppa som han heller brukte tiden sin på. Rode beskrev foreldrene sine som støttende og engasjerte i det han drev med. I tilfeller hvor utøvere har lignende opplevelser som Rode, kan støttende, engasjerte foreldre være avgjørende for at idrettsutøvelsen fortsetter (Shields, Synnot & Barr, 2012).

Da de fire utøverne var del av ulike treningsmiljøer hadde de ulike opplevelser av det å være én eller flere parautøvere i samme gruppe. Forskning har vist at unge mennesker som driver med idrett eller fysisk aktivitet i tilpassede grupper opplever det som trygt og verdifullt å være i et miljø hvor de kan relatere til andre og oppleve at de er omgitt av mennesker som forstår (Goodwin & Staples, 2005; Goodwin, Lieberman, Johnston, & Leo, 2011; Groff & Kleiber, 2001). Oslo Economics (2020) sin rapport fant at utøvere som ønsket tilpassede tilbud uten integrering, var utøvere med relativt omfattende funksjonsnedsettelse, mens utøvere med mildere funksjonsnedsettelse i større grad ønsket integrerte tilbud. Det er ingen fasit på hva som er den beste modellen for idrettsutøvelse i paraidretten, men det er viktig å forstå og anerkjenne fordelene og ulempene ved både egne grupper og integrert tilbud. Ingen av intervjupersonene tilhørte utelukkende en paragruppe, men tre av dem fortalte om hvordan de synes det var trygt og verdifullt med noen de kunne relatere til i gruppa de trente i. I likhet med funnene i Goodwin et al. (2009) og Orr et al. (2018) opplevde Marvel og Frøy det som verdifullt å ha lagkamerater de kunne sparre med og lære av. Dette ble enda tydeligere da Frøy løftet frem lagkameratene sine som en trygg havn i periodene hvor hun var i konflikt med treneren sin. Hun følte seg akseptert og forstått av dem, og de ga henne følelsen av tilhørighet som hun savnet i relasjon til treneren sin. Avslutningsvis trakk Frøy også frem sine eldre lagkamerater som forbildene som viste henne hva hun kunne få til hvis hun jobbet for det. Således fikk hun en større tilhørighet også til idretten på grunn av lagkameratene sine.

For Rode var det å være flere parautøvere i en gruppe noe han reflekterte rundt som eneste parautøver i sin gruppe. Han fortalte om en følelse av ensomhet fordi han opplevde å være alene om «å være annerledes». Følelsen av å være annerledes eller «unormal» kan skape mange negative tanker og være belastende for unge utøvere (Irish et al., 2018). Det kan redusere følelsen av tilhørighet, da det blir en følelse av «de» og «deg», og kan i verste fall føre til frafall (Orr et al., 2018). Det var ikke bare Rode som

hadde opplevd å være eneste parautøver i en gruppe, men Agne delte en litt annen historie, hvor det å være eneste parautøver ikke var noe han tenkte over. Med utgangspunkt i hvordan Rode og Agne beskrev deres relasjon til trener, kan opplevelsene deres av å være eneste parautøver ses i tråd med noen av funnene i Devine (2004). Her fortalte en av intervjupersonene om hvordan trenerens inkluderende væremåte smittet over på lagkameratene. Fordi treneren ikke forskjellsbehandlet med tanke på blant annet kravene som ble stilt til utøverne i gruppa, gjorde det noe med hvordan også utøverne behandlet ham; de inkluderte ham i spillet og miljøet. I lys av dette kan det argumenteres for at treners atferd har noe å si for hvordan utøvere føler tilhørighet til sine lagkamerater, samt hvordan relasjoner mellom utøvere oppstår og utvikler seg. Viktigheten av treners atferd underbygges ytterligere av Marvel sin opplevelse av at manglende tilrettelegging på trening gikk utover hvordan lagkameratene inkluderte henne og venninnen på trening. I stedet for å være en del av treningen ble de ofte tilskuere fordi trener ikke tilrettela for alternativer, hvilket tydeliggjorde «de» og «oss», og gjorde at Marvel og venninnen følte seg lite velkomne, og til slutt sluttet. Disse funnene er i likhet med Orr et al. (2018), hvor en utøver attribuerte negative opplevelser med lagkamerater til treners manglende evne til å tilpasse trening. Treners holdninger og atferd påvirker tilsynelatende ikke bare hvordan de selv interagerer med utøvere, men også hvordan miljøet og utøverne i det forholder seg til hverandre. Således er dette noe alle trenere bør gjøres bevisst på gjennom utdanning, men også noe de jevnlig bør reflektere rundt selv, slik at deres trenerpraksis fasiliterer for at alle utøvere, uavhengig av funksjonsgrad, får en positiv idrettsdeltagelse.

Tema 2: Et godt treningsmiljø (er godt også utenfor trening)

Viktigheten av å trives i miljø

Marvel beskrev hvordan hun opplevde at trivsel var et fokus i treningsmiljøet hennes, og hva det gjorde med samholdet i gruppa. Personlig opplevde Marvel at det å trives i gruppa var grunnpilaren i hennes deltagelse:

det er vanskelig å ha motivasjonen til å trene om du ikke trives der du trener på en måte. (...) miljøet må nesten være bra for at du skal ha motivasjon og lyst til å komme på trening hver eneste dag og bruke så mange timer som man gjør på

dette her (...) jeg føler nesten det er grunnpilaren i hele greia at man må trives både der man er og med det man driver med for å orke å holde på sånn som man gjør da. (Marvel)

Videre snakket Marvel om viktigheten av trivsel fordi den også påvirket kjemien på trening og som konsekvens spill og utvikling. Da Rode ble spurt om hva han synes var viktigst; treningsmiljø eller relasjon til trener, var han tydelig på at det var viktig for ham å ha det bra der han trente, men samtidig trakk han fort frem at trener-relasjonen var den viktigste for utviklingen hans:

det er veldig viktig at man på en måte, at man har det godt i treningsmiljøet og at de du er rundt er eh hyggelige, men for utviklingen så tror jeg det viktigste er en trener som forstår eh hva hvilke ekstrautfordringer du har og hva du trenger (Rode)

Til tross for treners viktige rolle for utvikling, konkluderte Rode etter noe refleksjon at når alt kom til alt så ville han valgt et godt miljø over en god trener, hvis han kun fikk velge én: *Kanskje jeg ikke hadde utviklet meg like mye, men det er viktig og ha gode mennesker rundt deg for at du skal kunne trives(...) Det er viktig å ha en god trening, men det er også viktig å trives i miljøet (Rode).*

Relasjon utenfor trening

Flere av utøverne opplevde at det var viktig at de relasjonene på trening også fortsatte når treningen var ferdig. Agne fortalte om hvordan hans omgang med lagkamerater utenfor trening var en positiv endring da han byttet treningsmiljø, og at det styrket hans tilhørighetsfølelse: *«før så trente jeg med andre, men det var på en måte, vi var ikke så spleisa (...) da var det mer å bare trene sammen, men at vi kanskje ikke var så nærme hverandre da» (Agne).* Relasjonen Agne hadde til lagkameratene sine utenfor trening ga han en følelse av tilhørighet og trygghet fordi de trives i hverandres selskap som venner utenfor trening, og ikke bare på trening som lagkamerater. Dette snakket også Marvel om, men fra et perspektiv hvor ulike interesser utenfor trening skapte grupperinger som fikk negative konsekvenser både på og utenfor trening:

det er jo ikke alltid det er like god stemning mellom folk i gruppa (...) og det er jo klart at det er jo ikke noe gøy det på en måte når det blir sånn dårlig stemning. (...) det ødelegger jo ikke for motivasjonen sånn direkte, men det gjør jo noe med liksom – ja, følelsen av hele laget da. At man ikke alltid føler at det er så godt samhold som det kanskje burde vært. (Marvel)

Frøy fortalte om lignende opplevelser, og illustrerte med et eksempel hvor hun ikke turte å være ærlig i kommunikasjonen med lagkameraten sin i frykt for hvordan lagkameraten ville reagere på det hun sa:

«jeg har ikke turt å liksom konfrontere henne med liksom «hvorfor er du i det humøret du er nå?» det er liksom tension når vi spiller ehm, og det er jo veldig rart å ikke tørre å spørre fordi du er redd for hvordan den andre skal reagere» (Frøy)

Videre fortalte Frøy om hvordan gruppa ble enige om å sette noen verdier i fellesskap som gruppa skulle følge: *«det er glede, ehm respekt, nysgjerrighet og eh jeg husker ikke helt, men jeg føler jo det gjennomsyrer liksom hva en god gruppe består av. (Frøy).* Verdierne bidro til at mye av den tidligere ampre stemningen mellom utøvere ble mindre: *«det ble liksom en type enighet, så trente man jo kjempebra (...) hvis man tørr og spør og liksom tørr å være åpen om hvordan man faktisk har det såå eh så er det, så går det mye bedre» (Frøy).* De gjorde også noe med hvordan utøverne forholdt seg til hverandre på reise og under konkurranse, og bidro til at de oftere stilte hverandre spørsmål og sparret, som også sitatet over illustrerer.

Diskusjon av utøver-utøver-relasjon: Et godt treningsmiljø (er godt også utenfor trening)

På samme måte som trener-utøver-relasjonen, var det tydelig at også lagkamerat-relasjoner ble styrket og/eller svekket også utenfor treningskonteksten. Å trives i treningsmiljøet sitt var noe flere av utøverne anså som viktig for både deltagelse og tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet. I tråd med det grunnleggende behovet for tilhørighet er ikke dette uventet da det å føle tilhørighet til et miljø i stor grad henger sammen med hvordan en trives i miljøet (Ryan & Deci, 2002). I tillegg viser forskning

at sosial omgang og jevnaldrende sin involvering er fasilitatorer for fysisk aktivitet og idrett (Shields et al., 2012). Gode relasjoner på trening har også vist positiv påvirkning på hvordan unge har det generelt i hverdagen, og antas å ha en sammenheng med at interaksjonen gir dem følelsen av for eksempel glede, inspirasjon og engasjement for å nevne noen (Martin & Shapiro, 2010).

Miljøet var ikke avgrenset til kun trening, men også til interaksjon utenfor trening i ulike sosiale sammenhenger. Dette var alt fra arrangement i regi av klubb eller treningsgruppe til å finne på noe med lagkameratene på eget initiativ utenfor trening. Noen av utøverne hadde mye med lagkameratene sine å gjøre og var svært involverte i hverandres hverdag, mens andre var mest med lagkameratene sine på trening. For Agne var interaksjonen utenfor treningskonteksten én av tingene som hadde gjort ham tryggere i et nytt treningsmiljø. Dette kan ha sammenheng med at han opplevde deres sosiale omgang utenfor trening som en bekreftelse på at han ikke bare var deres lagkamerat, men også deres venn. En slik gjensidig følelse av aksept kan bidra til tilhørighet (Ryan & Deci, 2002). Selv om det er idretten har bragt dem sammen, er det ikke nødvendigvis den som holder dem sammen lengre, men vennskapet mellom dem. Rode på den andre siden var åpen om at selv om treningsmiljø var viktig, så var hans relasjon og samarbeid med trener det viktigste for utviklingen hans. En slik variasjon i hva utøvere henter fra lagkamerat-relasjoner fant også Allan, Smith, Côté, Martin Ginis, Latimer-Cheung (2018), hvor de så at lagkamerat-relasjoner var sentralt for noen utøveres deltagelse og trivsel, mens det for andre var relasjoner som i større grad bidro til deres utvikling fremfor trivsel. Det kan altså virke som at utøvere kan hente ut eller dra nytte av lagkamerat-relasjoner på ulike måter.

Det siste temaet omhandlet hvordan relasjon utenfor trening påvirket relasjon på trening. Hvor Agne sin relasjon til lagkameratene sine utenfor trening styrket hans følelse av tilhørighet, skapte det klikker og grupperinger på bakgrunn av ulike interesser i treningsmiljøene til Frøy og Marvel. Disse klikkene ble også tydelige på trening, og skapte i perioder dårlig stemning i gruppa. I lys av Marvel sin beskrivelse av trivsel som bærebjelke for hennes deltagelse, var dette noe hun opplevde at gikk utover treningen hennes, hvilket over tid også kunne gå utover motivasjonen hennes. I treningsmiljø hvor samarbeid og trivsel er sentralt for utvikling, kan det være viktig å skape en gjensidig

forståelse for hverandre innad i laget (Lorimer & Jowett, 2013). På samme måte som i trener-utøver-relasjonen vil en gjensidig forståelse kunne balansere kommunikasjonen i en lagkamerat-relasjon. Den vil nok utarte seg annerledes enn i en trener-utøver-relasjon, men en slik gjensidig forståelse vil kunne redusere misforståelser og konflikter innad i gruppen fordi utøverne forstår hverandres følelser, tanker og mål. Dette vil ikke bare tilfredsstillende en utøvers behov for tilhørighet gjennom å bli tatt vare på, men også deres behov for å ta vare på noen gjennom å vise forståelse og trygghet til sine lagkamerater (Ryan & Deci, 2002).

Frøy sin historie om hvordan hun gikk fra å være redd for å ta opp ting med lagkameratene sine til å tørre å ta opp alt er et godt eksempel på dette. Gruppen gikk sammen og ble enige om hvilke verdier de ønsket at skulle representere dem. Denne gjensidige respekten for hverandres tanker og følelser gjorde at Frøy følte seg tryggere til å kommunisere åpent og ærlig, da det var en enighet i gruppa om at det var slik de ønsket å ha det. Effekten var utelukkende positiv. Treningen ble bedre, og enigheten om åpenhet gjorde at utøverne i større grad turte å dele hva de tenkte i stedet for å dvele på det alene. Som konsekvens av dette ble de også tryggere på hverandre fordi de følte seg forstått og imøtekommet når de var ærlige om ting som var vanskelig.

4.3 Oppsummerende diskusjon og refleksjon

Jeg vil i denne delen av oppgaven se tilbake til Banack et al. (2011) sin studie som var utgangspunktet for denne oppgaven, før jeg samler trådene og oppsummerer det jeg anser som de viktigste funnene i studien.

Banack et al. (2011) sin studie på 113 canadiske paralympiere og deres persepsjoner av autonomistøttende treneroppførsel, grunnleggende psykologiske behov og indre motivasjon, fant at både treners autonomistøtte og tilfredsstillende av behovet for kompetanse hadde assosiasjoner med indre former for motivasjon. Det var imidlertid ikke assosiasjoner mellom opplevd tilhørighet til lagkamerater og indre former for motivasjon (Banack et al., 2011). Funnene i min studie indikerer at det er en sammenheng mellom motivasjon og tilhørighet til lagkamerater og trenere, men det lar seg ikke definere om dette er indre motivasjon. Målingene som ble gjort på type

motivasjon i studien (Lonsdale, Hodge og Rose, 2008; Haraldsen, et al., 2020) ble ikke brukt, og det var ikke fokus på type motivasjon i intervjuet de gangene utøverne snakket om økning eller reduksjon i motivasjon. Selv om type motivasjon ikke var et fokus i intervjuene, var variasjon i motivasjon et tema utøverne kom naturlig inn på da de pratet om behovstilfredsstillelse, og gjennom deres fortellinger ble det tydelig at det skjedde endringer i form for motivasjon ut fra graden av behovstilfredsstillelse de opplevde. Opplevelsen av tilhørighet virket til å påvirke motivasjon, da tryggheten og følelsen av velvære som kommer med å føle tilhørighet, påvirket utøvernes lyst til å være i miljøet. Var de usikre eller følte seg utenfor ble lysten og incentivet til å være i miljøet mindre integrert enn når de følte seg som en del av gruppa og trygge på menneskene i miljøet.

Utvalget bestod av unge utøvere fra ulike idretter som fortalte om et behov for å føle seg trygge på menneskene i treningsmiljøet sitt. De pratet om viktigheten av at trener inkluderte dem i avgjørelser som omhandlet idrettskarrieren deres, og at trener lyttet til og inkluderte deres ønsker, mål og tilbakemeldinger. Utøverne vektla også betydningen av treners forståelse og tilrettelegging for den enkeltes individuelle behov, da flere hadde opplevd hvilke konsekvenser manglende tilrettelegging hadde hatt for deres utvikling, motivasjon og opplevelse av tilhørighet og kompetanse. Å utvikle en gjensidig forståelse mellom trener og utøver, hvor begge har en forståelse og respekt for hverandres mål, følelser og tanker er avgjørende i en god trener-utøver-relasjon (Lorimer & Jowett, 2013). Spesielt i paraidrett, hvor det ikke er gitt at trener skjønner hvordan trening oppleves, fordi trener ikke har en funksjonsnedsettelse, viser min studie at dette er særlig viktig. Trener og utøver må altså finne løsningene sammen, hvor trener er ekspert på det idrettsspesifikke, er utøveren ekspert på sin kropp. Et slikt samarbeid krever åpen og ærlig kommunikasjon, hvor gjensidig respekt er sentralt.

Videre er det hensiktsmessig å løfte frem hvordan det i løpet av studien ble tydelig hvor avgjørende treners atferd er for hvordan en parautøver etablerer seg i en gruppe. Ikke bare grunnet tilretteleggingens betydning for utvikling, men også på grunn av hvordan treners atferd setter et eksempel til etterfølgelse for utøverne. På denne måten kunne trenerne fasilitere for at utøverne fant sin plass og følte tilhørighet gjennom å inkludere dem og ikke forskjellsbehandle på bakgrunn av funksjonsnedsettelse. Treners atferd fikk ringvirkninger i treningsgruppa hos lagkameratene. Hvis trener tilrettela og

inkluderte parautøverne, gjorde dette noe med hvordan lagkameratene interagerer og inkluderte dem. Dette var Agne et godt eksempel på. På den andre siden, som i Marvel sitt tilfelle, bidro manglende tilrettelegging og tilsidesettelse til at hun og venninnen ikke fikk en relasjon til sine lagkamerater, hvilket skapte en følelse av utenforskap, som førte til redusert motivasjon og at de etter hvert sluttet med idretten. Et slikt ansvar er det viktig at trenere er bevisst på, og gjøres klar over: hvis de behandler parautøvere som «annerledes» setter det et eksempel for utøverne deres, og denne følelsen av å være «annerledes» skaper ikke tilhørighet, den gir en følelse av å ikke passe inn (Irish et al., 2018).

Hvorvidt integrerte tilbud eller egne paragrupper er best for optimal idrettsdeltagelse virker basert på denne studien å være svært individuelt, og underbygges også av andre kartlegginger av idrettsdeltakelse i paraiddretten (Oslo Economics, 2020). Noen utøvere ønsket kun å delta i grupper med tilpasset tilbud, mens andre ønsket å integreres i grupper med jevnaldrende med og uten funksjonsnedsettelse. Dette tok i mange tilfeller utgangspunkt i grad av funksjonsnedsettelse (Oslo Economics, 2020), og er derfor viktig å tilrettelegge for i klubb og forbund slik at en får med flere, lengre. Utøverne i denne studien var med i ulike grupper; noen integrert, mens andre var både integrert og i egen paragruppe. Det som de fleste utøverne løftet frem, var verdien av å ha noen å relatere til i gruppa der de trente. De opplevde tilhørighet til de som var funksjonsfriske i gruppa; de hadde god kjemi og trivdes, men det var noe unikt med hvordan de kunne relatere til og bli forstått av lagkameratene deres som også var parautøvere. Denne forståelsen gjorde også noe med hvordan de hadde det i miljøet, og for Rode var det noe han savnet som eneste parautøver i sitt treningsmiljø. Det er altså argumenter som taler for og imot integrerte og tilpassede tilbud, men når det kommer til stykket er det viktig at utøvere kan ta et valg om det ene eller det andre, og ikke blir satt i en gruppe fordi det passer for klubb eller trener. Dette vil få konsekvenser for trivselen og opplevelsen av å kunne nå målene utøverne har satt for seg selv. I forlengelse av at Rode fortalte om at han til tider opplevde det som ensomt å være eneste parautøver i gruppa, var han også tydelig på at han ikke anså det som hensiktsmessig å være flere parautøvere i samme gruppe hvis de ikke delte hans ønske om å utvikle seg. Det var altså ikke hensiktsmessig å være flere parautøvere kun for å være flere parautøvere; han skulle kunne relatere til dem, og de til han.

4.4 Metodisk diskusjon

En studie vil ha styrker og svakheter som det er viktig å gjøre rede for. Jeg har i denne metodiske diskusjonen valgt å fokusere på studiens utvalg og styrkene og svakhetene ved det. Utvalget i denne studien bestod av begge kjønn som kom fra ulike idretter og trente i ulike treningsgrupper. De hadde også ulike funksjonsnedsettelse, men det var mange likheter i deres opplevelser, som jeg tidligere har nevnt i 3.3.3 under overførbarhet.

Da utvalget bestod av utøvere mellom 16 og 26 år var det noe variasjon i hvor mye de reflekterte i intervjuene. Dette kommer nok av både erfaring med intervjusetting, hvor trygg de følte seg, samt for noen kan det ha med personlighet å gjøre. Noen av intervjupersonene pratet fritt og delte mye, mens andre var kortere i svarene sine. Alle intervjuene bidro med kunnskap om temaet, men noen intervju bidro mer enn andre. Det er ikke gitt at intervjupersonen som hadde kortere svar ikke ønsket å dele, men en slik intervjusetting kan være uvant eller ukomfortabel, hvilket gjør at intervjupersonen kanskje ikke føler seg helt trygg til å dele alle sine erfaringer. Et grep jeg kunne tatt for å komme nærmere intervjupersonene og mer i dybden er å holde flere intervju over tid. På denne måten hadde jeg fått en bedre forståelse for utøvernes opplevelse av tilhørighet, og de kunne blitt tryggere på meg som intervjuer, og som konsekvens kanskje delt mer enn de gjorde i første intervju.

I retrospekt ser jeg at jeg kunne gjort et par ting for å få en større og kanskje enda mer konkret totalpopulasjon og utvalg. For det første kunne jeg inkludert alle idrettsforbund som har satsende parautøvere i stedet for å avgrense til UPPI-forbundene. På denne måten kunne flere forbund vært en del av prosjektet, og jeg kunne hatt en større totalpopulasjon og kanskje også utvalg. I utgangspunktet var ideen for prosjektet at jeg etter den kvantitative datainnsamlingen skulle trekke ut et strategisk utvalg til de kvalitative intervjuene basert på scorer fra spørreundersøkelsen, men dette lot seg ikke gjøre da det var for få utøvere som sa ja til opprettelse av kontakt i etterkant av gjennomført spørreundersøkelse. At det ikke var mulig å trekke ut et strategisk utvalg basert på utøvernes scorer fra spørreundersøkelsen kan ha noe å si for overførbarhet.

Dette fordi det kan være skjevhet i hvem som sa ja til opprettelse av kontakt. Terskelen for å takke ja til opprettelse av kontakt kan være lavere for utøvere som har god relasjon til trener sammenlignet med utøvere som har dårlig relasjon til trener.

For å få populasjonen enda mer konkret burde jeg på forhånd definert hva en «satsende» utøver var. Fordi jeg lot det være opp til hvert enkelt forbund å definere satsende var det variasjoner i hvor mange utøvere som fikk mail fra forbund til forbund. Noen definerte satsende som konkurrerende og sendte informasjonsskriv og link til spørreskjema til alle utøvere som konkurrerte, mens andre forbund sendte det kun til utøvere som var del av et satsingsprosjekt de hadde i forbundet. På denne måten var det noen forbund som hadde flere potensielle deltagere enn andre. Ved å være enda mer konkret ved å definere «satsende utøver» som «konkurrerende utøver» eller «utøver som er del av et satsingsprosjekt eller landslag» hadde populasjonen blitt enda tydeligere for leseren og kanskje mer overførbar.

4.5 Fremtidig forskning

Det er behov for mer spesialiserte trenerutdanninger inn mot paraidretten. I sin litteraturstudie på paratrener, fant Bentzen, Alexander, Bloom & Kenttä (2021) at trenere ønsker å ta utdanninger, men opplever det som lite tilgjengelig og dyrt. Forskning på, og konkretisering av, kravene og kunnskapene som en paratrener bør besitte, vil kunne bidra til å veilede utviklingen av nye trenerutdanninger innen paraidretten. I lys av denne oppgavens, og Bentzen et al. (2021) sine funn, er det også relevant og informerende for utvikling av nye utdanninger, å lære mer om norske paratreneres opplevelser av kravene som stilles til kunnskap, satt opp mot deres opplevelse av tilbud og innhold i nåværende utdanning. Å forstå hvilke kompetansemangler trenere opplever er også viktig for å tilrettelegge for at de føler seg trygge i rollen som paratrener. Slik forskning kan være interessant å gjøre på ulike utvalg hvor ett består av helt nye paratrener og ett består av erfarne paratrener. Dette bidrar også med kunnskap tilknyttet hvordan en kan inkludere erfaringsbasert kunnskap og læring i trenerutdanninger.

I denne studien ble kun utøvernes perspektiv undersøkt. Selv om dette bidrar til nyttig kunnskap om utøveres opplevelse av trener-utøver-relasjonen og lagkamerat-lagkamerat-relasjon er det kun én side av relasjonen som beskrives. For å få en bedre forståelse av de to relasjonene, herunder hvordan de forstår hverandre, er det behov for forskning også på treners og lagkameraters opplevelse av relasjonen. På denne måten kan en sammenligne treners, lagkameraters og utøveres svar og finne likheter og forskjeller i deres persepsjon av relasjonene. Dette kan også bidra i utviklingen av forståelser for hva et godt integrert- eller tilpasset tilbud bør inneha, både for trenere og utøvere.

Et annet felt som kan være viktig å forske på ut fra funnene i denne studien er talentsatsing i paraidretten og hvordan det kan se annerledes ut enn talentsatsing i funksjonsfrisk idrett fordi veien til toppidretten og internasjonalt nivå er kortere. Her vil det være høyst relevant å se nærmere på ytre krefters påvirkningskraft på trener og utøver, men også hvordan ytre krefter kan påvirke relasjonen mellom trener og utøver.

5. Konklusjon

Studien indikerer at det er en sammenheng mellom parautøveres motivasjon og opplevelse av tilhørighet til trener og lagkamerater. Typen motivasjon lar seg ikke definere i denne studien. Med utgangspunkt i funnene tilknyttet hvordan manglende forståelse for utøveres behov og målsettinger påvirket utøveres opplevelse av tilhørighet, blir det tydelig at en vellykket trener-utøver-/utøver-utøver-relasjon forutsetter kontinuerlig kommunikasjon og en gjensidig forståelse og respekt for hverandres behov, målsettinger og ambisjoner. Et annet viktig aspekt ved trener-utøver-/utøver-utøver-relasjonen som tydeliggjøres i studien er relasjonenes kompleksitet, og hvordan de kan styrkes og svekkes på trening og konkurranse, men også i andre kontekster hvor utøver omgås med trener og lagkamerater. For å bedre forstå denne kompleksiteten, hvilke effekter den har på relasjonene, og hvordan ulike perspektiver henger sammen, bør fremtidig forskning ta utgangspunkt i å belyse ulike perspektiver (treners, lagkameraters og utøvers) i en og samme kontekst. På denne måten kan vi få en bedre forståelse for hvordan ulike individer opplever relasjoner ulikt, og således utvikle en dypere forståelse for trener-utøver-relasjoner eller utøver-utøver-relasjoner.

Referanser

- Allan, V., Smith, B., Côté, J., Martin Ginis, K.A., & Latimer-Cheung, A.E. (2018). Narratives of participation among individuals with physical disabilities: a life-course analysis of athletes' experience and development in parasport. *Psychology of Sport & Exercise*, 37, 170-178.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.10.004>
- Anderson, D. (2009). Adolescent Girls' Involvement in Disability Sport: Implications for Identity Development. *Journal of Sport and Social Sciences* 33(4), 427-449.
<https://doi.org/10.1177%2F0193723509350608>
- Andrews, T. & Vassenden, A. (2007). Snøballen som ikke ruller. Utvalgsproblemer i kvalitativ forskning. *Sosiologisk tidsskrift*, 15, 151-163
- Baker, J, Lemez, S, Neutegem, A.V., Wattie, N. (2017). 31 Talent Development in Parasport. I Baker, J., Cobley, S., Schorer, J. & Wattie, N. (Red.), *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*. (432-442). Oxon: Routledge
- Banack, H.R., Sabiston, C.M. & Bloom, G.B. (2011). Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 722-730
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., Bosch, J.A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). The Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (11), 1459-1473.
DOI:[10.1177/0146167211413125](https://doi.org/10.1177/0146167211413125)
- Bell, J.S. (2012). *Exploring adapted sports and competence relatedness and autonomy in children with physical disabilities* (master thesis). Hentet fra:
<https://libres.uncg.edu/ir/listing.aspx?styp=ti&id=14092>
- Bentzen, M., Alexander, D., Bloom, G.A., & Kenttä, G. (2021) What Do We Know About Research on Parasport Coaches? A Scoping Review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38 (1), 109-137. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0147>
- Bhavsar, N., Ntoumanis, N., Quested, E., Gucciardi, D.F., Thøgersen-Ntoumani,, C., Ryan, R.M., Reeve, J., Sarrazin, P., Bartholomew, K.J. (2019). Conceptualizing and testing a new tripartite measure of coach interpersonal behaviors, *Psychology of Sport and Exercise* (44), s.107-120.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.05.006>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101. Doi:
<http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Braun, V., Clarke, V. & Weate, P. (2016). 15 Using Thematic Analysis in Sport and Exercise Research. I Smith, B & Sparkes, A.C (Red.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (1edt, 191-205). London: Routledge
- Burkett, B. (2013). Coaching athletes with a disability. In Potrac, P, Gilbert, G, Deninson, I, (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Coaching*. (196-209.). Oxon: Routledge
- Clarke, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). 10 Thematic Analysis. I Smith, J (Red.) *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (3edt, 222-248). London: Sage
- Curran, T., Hill, A.P., Hall, H.K., & Jowett, G.E. (2014). Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The meditating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*, 45(6), 559-580
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19 (2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Devine, M.A. (2004). Being a “doer” instead of a “viewer”: The role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disabilities. *Journal of Leisure Research*, 36 (2), 137-159. <https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950017>
- Elnan, I., (2010). *Idrett for alle? - Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet* (2010). Hentet fra: <https://samforsk.no/Sider/Publikasjoner/Idrett-for-alle-Studie-av-funksjonshemmedes-idrettsdeltagelse-og-fysiske-aktivitet.aspx>
- Felton, L., & Jowett, S. (2014). On understanding the role of need thwarting in the association between athlete attachment and well/ill-being. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 25 (2), 289-298. <https://doi.org/10.1111/sms.12196>
- Galipeau, J. & Trudel, P (2006). Athlete learning in a community of practice. In R.L. Jones (Red.). *The Sports Coach as Educator: Re-conceptualizing Sports Coaching* (77-94). Abingdon: Routledge
- Goodwin, D.L., Lieberman, L.J., Johnston, K., & Leo, J. (2011). Connecting through summer camp: Youth with visual impairments find a sense of community. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 28 (1), 40-55. DOI: [10.1123/apaq.28.1.40](https://doi.org/10.1123/apaq.28.1.40)
- Goodwin, D.L., Johnston, K., Gustafson, P., Elliott, M., Thurmeier, R., & Kuttai, H., (2009). It's Okay to Be a Quad: Wheelchair Rugby Players' Sense of Community. *Adapted Physical Quarterly*, 26 (2), 102-117. DOI: [10.1123/apaq.26.2.102](https://doi.org/10.1123/apaq.26.2.102)

- Goodwin, D.L., & Staples, K. (2005). The meaning of summer camp experiences to youths with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22 (2), 160-178. DOI:[10.1123/apaq.22.2.160](https://doi.org/10.1123/apaq.22.2.160)
- Granerud, M. (2020). *An Examination of Reciprocity among Coach and Athletes in Female Elite Junior Swimming: A Shared Reality Theory Perspective*. (Masteroppgave). Norges Idrettshøgskole, Oslo
- Groff, D.G., & Kleiber, D.A. (2001). Exploring the identity formation of youth involved in an adapted sports program. *Therapeutic Recreation Journal*, 35 (4), 318-332
- Halvorsen, K. (2008). Å forske på samfunnet: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode (5. utg.). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Haraldsen, H.M., Abrahamsen, F.E., Solstad, B.E., & Halvari, H. (2021). Narrative Tensions in Strained Junior Elite Performers' Experience of Becoming Elite Performers. *Frontiers in Psychology*, 12:645098. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645098>
- Haraldsen, M.H., Ivarsson, A., Solstad, B.E., Abrahamsen, F.E & Halvari, H. (2020). Composites of perfectionism and inauthenticity in relation to controlled motivation, performance anxiety and exhaustion among elite junior performers. *European Journal of Sport Science*, 21 (3), 428-438. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1763478>
- Hardin, M. (2003). Marketing the Acceptability athletic image: Wheelchair athletes, sport-related advertising and capitalist hegemony. *Disability Studies Quarterly* 23 (1).
- Hatamleh, M.R., Al-Ruz, H.H.A., & Hindawi, O.S. (2009). Coach's leadership behavior as a predictor of satisfaction with leadership: Perceptions of athletes with physical disabilities. *International Journal of Applied Educational Studies*, 4(1), 14-33
- Heo, J., Lee, Y., Lundberg, N., McCormick, B., & Chun, S. (2008). Adaptive sport as serious leisure: Do self-determination, skill level, and leisure constraints matter? *Annual in Therapeutic Recreation*, 16, 31-38
- Irish, T., Cavallerio, F., & McDonald, K. (2018). "Sport saved my life" but "I'm tired of being an alien!": Stories from the life of a deaf athlete. *Psychology of Sport & Exercise* (37), s.179-187. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.10.007>
- Johnson, Christensen, 2014, Educational research: quantitative, qualitative and mixed approaches, https://ismailsunny.files.wordpress.com/2017/07/educational-research_-quantitat-r-robert-burke-johnson.pdf
- Jones, R.L., Bowes, I. & Kingston, K. (2010). Complex practice in coaching: Studying the chaotic nature of coach-athlete interactions. In J. Lyle & C. Cushion (Red.), *Sports coaching: Professionalism and practice* (15-26). London: Elsevier.

- Jones, R. L., Ronglan, L. T. (2017). What do coaches orchestrate? Unravelling the 'quiddity' of practice. *Sport, Education and Society*, 23 (9), 905-915.
doi:10.1080/13573322.2017.1282451
- Jones, R., Armour, K., & Potrac, P. (2004). *Sports Coaching Cultures*. London: Routledge
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E.C. (2009). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (30), s. 323-355.
<https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2013). Empathetic understanding and accuracy. In Potrac, P, Gilbert, G, Deninson, I, (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Coaching*. (321-313.). Oxon: Routledge
- Lundberg, N.R., Taniguchi, S., McCormick, B.P., Tibbs, C. (2011). Identity Negotiation: Redefining stigmatized Identities through Adaptive Sports and Recreation Participation among Individuals with a Disability. *Journal of Leisure Research* 43(2), 205-225. <https://doi.org/10.1080/00222216.2011.11950233>
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2006). *Designing qualitative research* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage
- Martin, J.J. (2018). *Handbook of Disability Sport & Exercise Psychology*. New York: Oxford University Press
- Martin, J.J. (2006). Psychological aspects of youth disability sports. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 23, 65-77
- McPeake, J, Bateson, M, O'Neill A (2014). Electronic surveys: how to maximize success. *Nurse Researcher*, 21(3), 24-26.
DOI: [10.7748/nr2014.01.21.3.24.e1205](https://doi.org/10.7748/nr2014.01.21.3.24.e1205)
- Morse, J. (1991). Approaches to Qualitative-Quantitative Methodological Triangulation. *Nursing Research*. 40(2), 120-123.
- Morse, J. & Niehaus, L. (2009). *Mixed Methods Design - Principles and Procedures*. Walnut Creek, California: Left Coast Pres
- Norske Akademis Ordbok. (2021, 9. juni). Parautøver. Hentet fra: <https://naob.no/ordbok/paraidrett>
- NESH. (2016, 27.april). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet fra:

https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf

- Ntoumanis, N., & Mallett, C.J. (2014). Motivation in sport: A self-determination theory perspective. In A.G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (s.67-82). New York: Routledge.
- Orr, K., Tamminen, K.A., Sweet S.N., Tomasone J.R., Arbour-Nicitopoulos K.P. (2018). «I've Had Bad Experiences With Team Sport»: Sport Participation, Peer Need-Thwarting, and Need-Supporting Behaviors Among Youth Identifying With Physical Disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 35 (1), 36-56. DOI:[10.1123/apaq.2017-0028](https://doi.org/10.1123/apaq.2017-0028)
- Oslo Economics, (2020, 29.oktober). *Idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse* (OE-rapport 2020-57). Hentet 8.juni 2021: <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/70ae151872224b9fad4d46a552a5b038/rapport-2020--idrett-for-mennesker-med-funksjonsnedsettelse.pdf>
- Pires, P., Ramalho, A., Antunes, A., Mesquita, H., & Ibáñez, S.J. (2021). Career Development of Adapted Sports Coaches: Systematic Review of Qualitative Evidence Literature, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126608>
- Pressemelding, (2018, 10. september). Stiftelsen VI vil bidra til å skape en bevegelse for 605 000 funksjonshemmede i Norge. Hentet fra: <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/arkiv/stiftelsen-vi-vil-bidra-til-a-skape-en-bevegelse-for-605-000-funksjonshemmede-i-norge/>
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Høye, A.V., Duda, J.L. (2013). Intentions to drop out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4). 395-407. Doi: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830431>
- Robinson, B.L., & Liberman, L.J. (2004). Effects of Effects of Visual Impairment, Gender, and Age on Self-determination. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 98 (6), 351-366. DOI:[10.1177/0145482X0409800604](https://doi.org/10.1177/0145482X0409800604)
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, Vol. 55 (1), 68-78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L.(2002). 1: Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. I Deci, E.L., & Ryan, R.M. (Red.), *Handbook of Self-Determination Research* (3-33). Rochester: University of Rochester Press
- Ryan, R.M, & Deci, E.L. (2017). *Self Determination Theory. Basic Psychological*

- Self Determination Theory (2020). The Theory. Hentet 1. oktober 2020 fra:
<https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>
- Schoonenboom, J., Johnson, R.B. (2017). How to Construct a Mixed Methods Research Design. *Köln Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 69, s.107-131.
<https://doi.org/10.1007/s11577-017-0454-1>
- Shapiro, D.R & Martin, J.J. (2010). Athletic Identity, affect, and peer relations in youth athletes with physical disabilities. *Disability and health journal*, 3, 79-85.
DOI: [10.1016/j.dhjo.2009.08.004](https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2009.08.004)
- Shields, N., Synnot, A.J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46 (14). DOI: [10.1136/bjsports-2011-090236](https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090236)
- Silverman, D. (2014). *Interpreting Qualitative Data* (5.utg.). London: Sage
- Solstad, B.E., Granerud, M., Haraldsen, H.M., Gustafsson, H., Knight, C.J. (2021). An exploration of reciprocity between female athletes and their coach in elite junior swimming: a shared reality theory perspective. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1941211>
- Stiftelsen VI (2021, 31.mai). Prosjekter: Olympiatoppen. Hentet fra:
<https://www.stiftelsenvi.no/prosjekter>
- Swain, J., French, S., & Cameron, C. (2003). *Controversial Issues in a Disabling Society*. Berkshire: Open University Press.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomas, J.R., Nelson, J.K., Silverman, S.J. (2015): *Research methods in physical activity*. (7th ed). Champaign: Human Kinetics
- Thomas, C. (2014). Disability and impairment. In J. Swain, S. French, C. Barnes, & C. Thomas (Eds.), *Disabling barriers-enabling environments* (pp. 9–16, 3rd ed.). London: Sage
- Townsend, R.C., Smith, B. & Cushion, C.J. (2016). Disability sports coaching: towards a critical understanding. *Sports Coaching Review*, 4 (2), 80-98. DOI:
<https://doi.org/10.1080/21640629.2016.1157324>
- Tøssebro, J. (2010). *Hva er funksjonshemming*. Oslo: Universitetsforlaget
- Willis, C., Girdler, S., Thompson, M., Rosenberg, M., Reid, S., & Elliot. (2017). Elements Contributing to meaningful participation for children and youth with

disabilities: a scoping review. *Disability & Rehabilitation*, 39 (17), 1771-1784.
DOI: [10.1080/09638288.2016.1207716](https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1207716)

Tabelloversikt

| | |
|--|----|
| Tabell 1 – Utøvers opplevelse av lagkamerater..... | 30 |
| Tabell 2 – Utøvers opplevelse av lagkamerater..... | 30 |

Figuroversikt

| | |
|---|----|
| Figur 1 – Temaoversikt over trener-utøver-relasjonen..... | 32 |
| Figur 2 – Temaoversikt over utøver-utøver-relasjonen..... | 45 |

Forkortelser

| | |
|------|--|
| CET | Cognitive Evaluation Theory |
| BPNT | Basic Psychological Needs Theory |
| CET | Cognitive Evaluation Theory |
| IP | Intervjuperson |
| KVAL | Kvalitativ komponent |
| KVAN | Kvantitativ komponent |
| MMR | Mixed Methods Research |
| NESH | Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora |
| NIH | Norges Idrettshøgskole |
| NSD | Norsk Senter for Forskningsdata |
| SDT | Self Determination Theory |
| SRT | Shared Reality Theory |

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Etisk godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

Vedlegg 3: Etisk godkjenning fra NIHs etiske komite

Vedlegg 4: Informasjons- og samtykkeskriv

Vedlegg 5: Kvantitativt spørreskjema

Vedlegg 6: Endringer i Bhavsar et al (2019) sitt spørreskjema

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

- Hei, og velkommen. Hvordan går det med deg.
- Koronatiden og idrettsutøvelse under korona – situasjonen nå
- Formål masteroppgave.
- Intervju og opptak → brukes kun til oppgaven
- Hensyn til personvern.
- Interessert i dine interesser og perspektiver – kan ikke svare feil.
- Informer intervjupersonen at han/hun kan ta seg tid til å tenke og snakke. Litt rar situasjon, så det går helt fint om ting tar litt tid, og du ikke er helt sikker på hva det er du skal/vil si med en gang. Ta den tiden du trenger til å tenke og snakke
- Spørsmål?
- Kort om temaene vi skal igjennom i intervjuet.

1. Idrettskarriere til nå

Forskningsspørsmål: *Målet er her å bli kjent med utøvers idrettskarriere og tanker rundt denne*

Intervjuspørsmål:

«Helt i oppstarten av intervjuet i dag ønsker jeg å bli litt bedre kjent med deg og idrettskarrieren din rett og slett»

- Hvilken idrett holder du på med?
- Hvorfor denne idretten?
- Hvor lenge har du holdt på med idretten?
- Hvilken type gruppe trener du i?
- Trives du? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Tilegnet eller medfødt?

- Integret i gruppe eller paragruppe? Begge?
- Hvordan syns du det er?
- Kunne du ønsket at noe var annerledes? Hvis ja, hvordan og hvorfor?

2. Idrettens verdi

Forskningsspørsmål: *Målet her er å forstå hva idretten har hatt av verdi for deres liv/selvfølelse og utvikling; hva har idretten betydd, og hva har den gitt utøverne?*

Intervjuspørsmål:

- Hva har idretten betydd for deg?
- Hva har idretten gitt deg?
- Hva er motivasjonen din for å drive med idrett?

3. Trenerrelasjonen

Forskningsspørsmål: *Hvordan opplever utøveren treningsmiljøet i gruppa h*n trener i, i lys av trener-utøver-relasjonen?*

Intervjuspørsmål:

- Hvordan er trener din?
- Fortell litt om deres relasjon/forhold – hvordan er det?
- Hvordan opplever du at trener ser deg?

Hvordan påvirker trener

- motivasjonen din? → hvorfor/hvordan?
- hvordan du ser deg selv? → hvorfor/hvordan?
- idrettsdeltagelsen din? → hvorfor/hvordan?
- hvordan du føler deg/tenker om deg selv? → hvorfor/hvordan?
- sine meninger og væremåte din hverdag? → hvorfor/hvordan?

Spesifikke spørsmål inn på dataene fra spørreundersøkelsen (lages individuelt for hver person)

4. Lagkamerat-relasjonen

Forskningsspørsmål: *Hvordan opplever utøveren treningsmiljøet i gruppa h*n trener i, i lys av utøver-utøver-relasjonen?*

Intervjuspørsmål:

- Hvordan er lagkameratene dine?
- Fortell litt om gruppemiljøet deres – hvordan er det?
- Hvordan opplever du at trener ser deg?

Hvordan påvirker lagkameratene dine

- motivasjonen din? → hvorfor/hvordan?
- hvordan du ser deg selv? → hvorfor/hvordan?
- idrettsdeltagelsen din? → hvorfor/hvordan?
- hvordan du føler deg/tenker om deg selv? → hvorfor/hvordan?
- sine meninger og væremåte din hverdag? → hvorfor/hvordan?

Spesifikke spørsmål inn på dataene fra spørreundersøkelsen (må lages individuelt for hver person)?

Avslutning – Debrifing Intervjueren nevner kort hovedpunktene som ble tatt opp i intervjuet, og gir deretter intervjupersonen anledning til å kommentere punktene. Her skal intervjueren gi intervjupersonen rom til å komme med ytterligere kommentarer til temaet dersom dette er ønskelig fra intervjupersonens side. Intervjueren kan også her spørre hvordan intervjupersonen opplevde intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009).

Vedlegg 2: Etisk godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

NSD sin vurdering

 Skriv ut

Prosjekttittel

Tilhørighet og identitet blant unge parautøvere

Referansenummer

943182

Registrert

24.09.2020 av Lotte Stang Aune - lottes@student.nih.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Anne Marte Pensgaard, annemp@nih.no, tlf: 4723262421

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Lotte Stang Aune, lottestang@gmail.com, tlf: 47808154

Prosjektperiode

09.11.2020 - 30.06.2021

Status

14.06.2021 - Vurdert

Vurdering (2)

14.06.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 14.06.2021.

Vi har nå registrert 30.06.2021 som ny sluttdato for forskningsperioden.

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

16.11.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 16.11.2020, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet behandler særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.05.2021.

LOVLIG GRUNNLAG UTVALG 1 OG 2

Prosjektet har innhentet samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen er dermed den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

LOVLIG GRUNNLAG FOR TREDJEPERSON

Under datainnsamlingen kan det fremkomme personopplysninger om trenerne til parautøverne i utvalgene. Formålet med prosjektet er å få bedre innsikt i unge parautøvere sin opplevelse av tilhørighet til idretten de driver med, noe som krever innsikt i deres relasjon til trener og med utøvere. Tredjepersonsopplysningene om trener vil fremkomme under gjennomførelse av spørreundersøkelser og intervjuer, men personopplysningene om tredjepersoner er ikke av interesse i seg selv.

Prosjektet har kort varighet, og det skal bare registreres alminnelige kategorier av personopplysninger om trener og disse skal anonymiseres fortløpende. Det er vår vurdering at samfunnets interesse i at behandlingen finner sted klart overstiger ulempene for den enkelte, at forskningen kan komme utøverne til gode, og at lovlige grunnlag for behandlingen av opplysninger om tredjepersoner vil være allmenn interesse jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav e), jf. art. 6 nr. 3 bokstav b), jf. personopplysningsloven § 8.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelige angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER - UTVALGET

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER - TREDJEPERSONER

Så lenge tredjepersoner kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), protest (art. 21).

Varigheten for behandling av opplysningene er kort, omfanget av opplysninger er lite, og det skal kun behandles alminnelige kategorier av personopplysninger. Det vurderes derfor at det kan unntas fra informasjonsplikten jf. personvernforordningen art. 14 nr. 5 bokstav b, ettersom det ville innebære en uforholdsmessig stor innsats å skulle informere sett opp mot nytten de ville ha av dette. I tillegg vil det fremkomme en del beskrivelser av utøvernes relasjon til trener. Utøver må kunne fortelle fritt om dette uten det at kan utfordre utøver-trener relasjonen eller vanskeliggjøre gjennomføringen av prosjektet.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

SurveyXact er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Tore Andre Kjetland Fjeldsbø
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 3: Etisk godkjenning fra NIHs etiske komite

Anne Marte Pensgaard
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

OSLO 30. oktober 2020

Søknad 169 – 241020 – Opplevd tilhørighet: hvordan påvirker det motivasjon og identitetsutvikling hos unge parautøvere?

Vi viser til søknad, prosjektbeskrivelse, informasjonsskriv, intervjuguide og innsendt melding til NSD.

I henhold til retningslinjer for behandling av søknad til etisk komite for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker, har komiteen i møtet 29. oktober 2020 konkludert med følgende:

Vedtak

På bakgrunn av forelagte dokumentasjon finner komiteen at prosjektet er forsvarlig og at det kan gjennomføres innenfor rammene av anerkjente etiske forskningsetiske normer nedfelt i NIHs retningslinjer. Til vedtaket har komiteen lagt følgende forutsetning til grunn:

- *Vilkår fra NSD følges*

Komiteen gjør oppmerksom på at vedtaket er avgrenset i tråd med fremlagte dokumentasjon. Dersom det gjøres vesentlige endringer i prosjektet som kan ha betydning for deltakernes helse og sikkerhet, skal dette legges fram for komiteen før eventuelle endringer kan iverksettes.

Komiteen forutsetter videre at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte i tråd med de til enhver tid gjeldende tiltak ifbm Covid-19 pandemien.

Med vennlig hilsen



Professor Sigmund Loland
Leder, Etisk komite, Norges idrettshøgskole

Vedlegg 4: Informasjons- og samtykkeskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet «Tilhørighet og identitet blant unge parautøvere»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å forske på unge parautøvere sin opplevelse av tilhørighet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å utforske unge parautøvere sin opplevelse av tilhørighet og hvordan det påvirker deres indre motivasjon og identitetsskaping. Dette vil først kartlegges gjennom en enkel spørreundersøkelse, før vi i etterkant skal intervju et utvalg av deltagerne som har svart på spørreundersøkelsen.

Forskningsprosjektet er en mastergrad innen Idrettspsykologi og coaching som tas på Norges Idrettshøgskole.

Problemstilling: Hvordan opplever unge parautøvere tilhørighet til trener og medutøvere, og hvordan påvirker opplevelsen av tilhørighet utøvers indre motivasjon og identitetsskaping

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges Idrettshøgskole er ansvarlig for prosjektet.

Prosjektleder er Anne Marte Pensgaard

Bi-prosjektleder er Marte Bentzen

Prosjektmedarbeider er Lotte Stang Aune

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalget for prosjektet er valgt fordi du er en ung satsende parautøver. Satsende utøvere fra alle UPPI-forbundene vil få tilbud om å delta. Kriteriene er som følger:

- Tilhører ett av UPPI-forbundene
- Over 16 år
- Defineres som satsende utøver av sitt forbund

Hva innebærer det for deg å delta?

Studiens metode er delt i to hvor første del er et spørreskjema og andre del er et intervju. Under spørreskjema og intervju vil du bli bedt om å ta stilling til spørsmål som omhandler hvordan du har det og litt om din psykiske helse.

Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer det at du fyller ut et spørreskjema. Det vil ta deg ca. 5-10 minutter. Med spørreskjema ønsker vi å kartlegge behovstilfredsstillelse (opplevd tilhørighet, kompetanse og autonomi), opplevelse av trener og medutøvere og din grad av motivasjon. Her vil vi stille spørsmål som du skal markere om du er uenig eller enig i påstandene du leser ved å bruke skalaen: 1) Helt uenig til 7) Helt enig. Dine svar blir registrert elektronisk.

Andre del av studiet er et intervju hvor enkelte av deltagerne som har svart på spørreundersøkelsen vil bli spurt om å delta. Ønsker du å delta på et potensielt intervju, legger du igjen kontaktinfo i starten av spørreundersøkelsen. Hvis du kun ønsker å delta på spørreundersøkelsen kan du fortsette uten å fylle ut kontaktinformasjon og forbli anonym.

Intervjuet i Del 2 vil gå i dybden på spørsmålene som blir stilt i spørreundersøkelsen og utforske hvordan du opplever ditt treningsmiljø, samt noen spørsmål rundt motivasjon.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. De som vil ha tilgang på dataene er prosjektets to prosjektledere (veiledere), samt én prosjektmedarbeider (student). Navn og kontaktopplysninger vil erstattes med et tall som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data.

I masteroppgaven vil deltagerne omtales med nummeret sitt, og de vil ikke knyttes til sin idrett. Hvis idrett omtales vil det være som lag- eller individuell idrett.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysninger og data oppbevares til prosjektslutt, og slettes deretter (juni 2021).

Dine rettigheter

Så lenge deltar på prosjektet har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges Idrettshøgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Norges Idrettshøgskole ved Anne Marte Pensgaard (annemp@nih.no) eller Lotte Stang Aune (lottestang@gmail.com)

Vårt personvernombud: personvernombud@nih.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Anne Marte Pensgaard

(Forsker/veileder)

Lotte Stang Aune

(Masterstudent)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Tilhørighet og identitet blant unge parautøvere», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i spørreundersøkelse
- å delta i et potensielt intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 5: Kvantitativt spørreskjema

| Hvordan oppfatter du treneren din? (“Perception of coach behaviors”, Bhavsar et al., 2019) | |
|---|--|
| Instruksjoner | Marker om du er enig eller uenig i påstandene ved å bruke skalaen |
| Skala | 1) Helt uenig 2) Uenig 3) Litt uenig 4) Hverken enig eller uenig 5) Litt enig 6) Enig 7) Helt enig |

| Atferd som oppleves støttende og oppbyggende | |
|--|--|
| Treneren min er interessert i hvordan jeg har det | |
| Treneren min viser at han/hun forstår meg og mitt perspektiv | |
| Treneren min passer på at oppgaver og øvelser er tilpasset mitt ferdighetsnivå | |
| Treneren min aksepterer meg for den jeg er | |
| Treneren min oppmuntrer meg til å ta egne initiativ | |
| Treneren min viser omsorg og at han/hun bryr seg om meg | |
| Treneren min forklarer meg hvorfor han/hun ønsker at jeg skal gjøre noe | |
| Treneren min legger merke til innsatsen og prestasjonene mine | |

| Atferd som oppleves undertrykkende og nedverdiggende | |
|--|--|
| Treneren min overser meg med vilje | |
| Treneren min gjør det klart at jeg har lite å bidra med | |
| Treneren min prøver å kontrollere alt jeg gjør | |
| Treneren min avviser mine meninger | |
| Treneren min skylder på meg når ting ikke går bra | |
| Treneren min er tydelig på at han/hun ikke liker meg | |
| Treneren min forsøker å kontrollere hva jeg skal gjøre ved å gi meg skyldfølelse | |
| Treneren min rakker ned på mine evner og ferdigheter | |

| Atferd som oppleves som at trener er likegyldig | |
|---|--|
| Treneren min er innelukket og byr lite på seg selv | |
| Når jeg uttrykker meningene mine får jeg ingen respons fra treneren min | |
| Treneren min planlegger treninger som er lite utfordrende | |
| Treneren min er likegyldig til hvordan jeg føler meg | |
| Treneren min planlegger øvelser som mangler variasjon | |
| Treneren min kan være lite strukturert | |

| Hvordan oppfatter du medutøverne dine? (Tilpasset versjon av spørreskjemaet «Perception of coach behaviors», Bhavsar et al., 2019) | |
|---|--|
| Instruksjoner | Marker om du er enig eller uenig i påstandene ved å bruke skalaen |
| Skala | 1) Helt uenig 2) Uenig 3) Litt uenig 4) Hverken enig eller uenig 5) Litt enig 6) Enig 7) Helt enig |

| Atferd som oppleves støttende og oppbyggende | |
|--|--|
| Medutøverne mine er interessert i hvordan jeg har det | |
| Medutøverne mine viser at de forstår meg | |
| Medutøverne mine er flinke til å inkludere meg på trening | |
| Medutøverne mine aksepterer meg for den jeg er | |
| Medutøverne mine oppmuntrer meg til å ta egne valg | |
| Medutøverne mine viser omsorg og at de bryr seg om meg | |
| Medutøverne mine legger merke til og anerkjenner innsatsen og prestasjonene mine | |

| Atferd som oppleves undertrykkende og nedverdiggende | |
|--|--|
| Medutøverne mine overser meg med vilje | |
| Medutøverne mine forteller meg at jeg har lite å bidra med | |
| Medutøverne mine prøver å kontrollere alt jeg gjør | |
| Medutøverne mine avviser mine meninger | |
| Medutøverne mine skylder på meg når ting ikke går bra | |
| Medutøverne mine er tydelig på at de ikke liker meg | |
| Medutøverne mine forsøker å kontrollere hva jeg skal gjøre ved å gi meg skyldfølelse | |
| Medutøverne mine rakker ned på mine evner og ferdigheter | |

| Atferd som oppleves som at medutøver(e) er likegyldig | |
|---|--|
| Medutøverne mine er innelukket og byr lite på seg selv | |
| Når jeg uttrykker meningene mine får jeg ingen respons fra medutøverne mine | |
| Medutøverne mine er likegyldig til hvordan jeg føler meg | |
| Medutøverne mine kan være lite strukturert | |

| Kartlegging av din motivasjon for å drive med idrett («Behavioral regulations in Sport Scale», Lonsdale et al., 2008) | |
|--|---|
| Instruksjoner | Under er noen påstander for hvorfor mennesker driver med idrett. Tenk på alle de ulike grunnene for at du driver med idretten din, og marker hvor sann hver enkelt påstand er for deg |
| Skala | 1) Ikke sant i det hele tatt 2) Usant 3) Litt usant 4) Hverken sant eller usant 5) Litt sant 6) Sant 7) Helt sant |
| Jeg driver idretten min fordi jeg blir glad av det | |
| Jeg driver idretten min fordi jeg ville skammet meg hvis jeg sluttet | |
| Jeg driver idretten min, men det er ikke lenger klart for meg hvorfor jeg fortsetter | |
| Jeg driver idretten min fordi jeg ville føle meg mislykket hvis jeg sluttet | |
| Jeg driver idretten min, men lurar på hva som er poenget | |
| Jeg driver med idretten min fordi fordelene med å drive med idrett er viktige for meg | |
| Jeg driver med idretten min fordi hvis jeg slutter ville andre personer bli misfornøyd med meg | |
| Jeg driver med idretten min fordi jeg liker det | |
| Jeg driver med idretten min fordi jeg føler meg forpliktet til å fortsette | |
| Jeg driver med idretten min, men jeg spør meg selv om det er verdt det | |
| Jeg driver med idretten min fordi jeg føler press fra andre om å delta | |
| Jeg driver med idretten min fordi det er morsomt | |
| Jeg driver med idretten min fordi det utvikler selvdisiplinen min | |
| Jeg driver med idretten min fordi andre presser meg til å gjøre det | |
| Jeg driver med idretten min fordi jeg ville fått skyldfølelse hvis jeg sluttet | |
| Jeg driver med idretten min fordi jeg verdsetter fordelene det gir meg | |
| Jeg driver med idretten min fordi jeg synes det er trivelig | |
| Jeg driver med idretten min, men jeg lurar på hvorfor jeg fortsetter | |
| Jeg driver med idretten min fordi det er en god måte å lære ting som kan bli nyttig for meg i livet mitt | |
| Jeg driver med idretten min for å tilfredsstille andre som vil at jeg skal gjøre det | |

Vedlegg 6: Endringer i Bhavsar et al (2019) sitt spørreskjema

Need supportive behaviors (atferd som oppleves støttende, oppbyggende)

Påstand 1: Lik

Påstand 2: Omformulert → fjernet «og mitt perspektiv»

Påstand 3: Omformulert → «medutøverne mine er flinke til å inkludere meg på trening»
i stedet for «passer på at oppgaver og øvelser er tilpasset mitt ferdighetsnivå»

Påstand 4: Lik

Påstand 5: Omformulert → «å ta egne valg» i stedet for «å ta egne initiativ»

Påstand 6: Lik

Påstand 7: Ikke med fordi det ikke er av relevans for medutøver

Påstand 8: Omformulert → lagt til «anerkjenner»

Need thwarting behaviors (atferd som oppleves å undertrykke, nedverdiggende)

Påstand 1: Lik

Påstand 2: Omformulert → «forteller meg» i stedet for «gjør det klart at»

Påstand 3: Lik

Påstand 4: Lik

Påstand 5: Lik

Påstand 6: Lik

Påstand 7: Lik

Påstand 8: Lik

Need indifferent behaviors (atferd som oppleves at treneren er likegyldig)

Påstand 1: Lik

Påstand 2: Lik

Påstand 3: Ikke med fordi det ikke er av relevans for medutøver

Påstand 4: Lik

Påstand 5: Ikke med fordi det ikke er av relevans for medutøver

Påstand 6: Lik