

Even Omholt

Autonomi i elitefotball

Tre elitefotballspillere sin opplevelse av autonomi i deres treningshverdag og dagligliv

Masteroppgave i Idrettspsykologi og Coaching
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
Norges idrettshøgskole, 2023

Sammendrag

Denne studien tar for seg autonomi i elitefotball og hvordan disse spillerne opplever at det er tilrettelagt for autonomi, i deres treningshverdag og dagligliv. Som teoretisk rammeverk har jeg benyttet meg av Ryan og Deci (2017) sin selvbestemmelsesteori (SDT). Autonomi, omhandler i hvilken grad en handling er selv-regulert og i tråd med egne verdier og tro (Ryan & Deci, 2017, s. 10). Tidligere forskning argumenterer for at det kan være en rekke positive ringvirkninger av et autonomistøttende miljø, for blant annet motivasjon, mental helse, velvære, prestasjon og personlig utvikling (e.g. Brown et al., 2021; Fransen et al., 2020; Mageau & Vallerand, 2003; Purcell et al., 2022). I tillegg til at utsagn av spillere og eliteidrettens form gjør det interessant å se på autonomi i denne konteksten.

På bakgrunn av dette, og egne hypoteser basert på erfaringer og tanker førte til problemstillingen: *«Hvordan opplever elitefotballspillere at det tilrettelegges for autonomi i trening og dagliglivet?»*

For å svare på problemstillingen har studien har anvendt en kvalitativ metode, og empirien fra dette studiet er samlet inn gjennom tre semistrukturerte intervju med norske senior landslagspillere. Analysen av datamaterialet ble gjort med inspirasjon av Braun og Clarke (2006) sin tematiske analyse. Resultatene er fremvist tematisk, der jeg systematisk presenterer de tre spillerne sin opplevelse av autonomi. Studien viser at det er store situasjonelle forskjeller i opplevelsen av autonomi, i tillegg til at det virker til å være store forskjeller mellom de ulike spillerne. Dette vises gjennom ulik grad av integrasjon av ytre påvirkede handlinger.

Nøkkelord: SDT, Autonomi, elitefotball, trener-utøver-forhold og autonomistøttende miljø.

Innhold

Sammendrag	3
Innhold.....	4
Forord	7
1. Innledning.....	8
1.1 Formål med studien.....	10
2. Teoridel.....	11
2.1 Selvbestemmelsesteorien – en introduksjon til autonomi	11
2.1.1 Motivasjon i SDT	14
2.1.2 De tre psykologiske behovene i sosiale kontekster	17
2.1.3 SDT i sport og trening	18
2.2 Autonomi	18
2.2.1 Autonomistøtte i et trener-utøver-forhold	19
2.3 Autonomi i eliteidretten	23
2.3.1 Autonomi og prestasjon.....	23
2.3.2 Autonomi og målsetting	24
2.3.3 Autonomi og mental helse blant eliteutøvere.....	24
3. Metode	28
3.1 Design.....	28
3.1.1 Analytisk generalisering.....	28
3.1.2 Kontekst.....	29
3.1.3 Deltagere	29
3.2 Datainnsamling	31
3.2.1 Pilotintervjuer.....	32
3.2.2 Gjennomføring av intervjuene.....	32
3.3 Analyse.....	34
3.4 Forskningsetiske hensyn og vurderinger.....	39
3.4.1 Validitet	41
4. Resultater	44
4.1 Lagstrening.....	44
4.2 Fysisk trening, egentrening og mental trening	46
4.3 Rehabilitering etter skade.....	48
4.4 Kampforberedelser og restitusjon.....	49

4.5	Fritid og ferier	51
4.6	Kosthold og søvn.....	53
4.7	Sosiale ulikheter	54
5.	Diskusjon	55
5.1	Autonomi i lagstrening	55
5.2	Autonomi i fysisk trening.....	58
5.3	Egentrening og autonomi.....	60
5.4	Andre treningsformer og autonomi	61
5.5	Forberedelse til kamp og autonomi	63
5.6	Restitusjon og autonomi.....	64
5.7	Rehabilitering etter skade og autonomi.....	65
5.8	Fritidsaktiviteter og autonomi.....	66
5.9	Ferie og autonomi	67
5.10	Kosthold og autonomi	69
5.11	Søvn og autonomi.....	69
5.12	Sosiale grupper og autonomi	70
6.	Konkluderende betraktninger	71
6.1	Praktiske implikasjoner	73
6.2	Betydning for videre forskning	73
	Referanser	75
	Tabelloversikt.....	81
	Figuroversikt	82
	Forkortelser	83
	Vedlegg 1 – Informasjonsskriv og samtykkeskjema.....	84
	Vedlegg 2 – NSD godkjenning.....	87
	Vedlegg 3 – Intervjuguide.....	89
	Vedlegg 4 – Eksempel på transkripsjon	91

Vedlegg 5 – Eksempel på analyse..... 92

Forord

Nå står jeg ved slutten av en lang og omfattende prosess, masteroppgaven skal leveres om få dager og jeg vil dermed rekke en takk til alle bidragsyterne jeg har hatt i løpet av oppgaven. Først må jeg takke de tre intervjuobjektene mine, som tok seg tid til å dele sine erfaringer og kunnskap og gjorde at dette studiet ble mulig å gjennomføre. Dernest må jeg takke veilederne mine Siv Gjesdal og Christian Thue Bjørdal for god hjelp og gode tilbakemeldinger i løpet av året som har gått. Jeg må også rette en stor takk til kjæresten min, Aurora, som har dratt meg opp på skolen, og har vært en viktig støttespiller både for å holde humøret oppe og for å komme i mål med denne oppgaven. Jeg vil også rette en takk til Bjørnar som har korrekturlest oppgaven.

1. Innledning

Autonomi er et av de tre psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien, og innebærer å kunne regulere sine egne opplevelser og handlinger (Ryan & Deci, 2017, s. 10). Autonome handlinger er preget av frivillighet og indre refleksjon i tråd med ens verdier (Niemi & Ryan, 2009, s. 135). Formålet med denne studien er å undersøke i hvilken grad elitefotballspillere opplever at det blir tilrettelagt for autonomi i deres liv, både profesjonelt og utenfor fotballbanen. Tidligere forskning viser at grad av opplevd autonomi har innvirkning på en rekke sentrale aspekter i en profesjonell fotballspillers liv, slik som prestasjon, mental helse, velvære og motivasjon (e.g. Brown et al., 2021; Fransen et al., 2020; Mageau & Vallerand, 2003; Purcell et al., 2022).

Fotball blir ansett som en av verdens mest populære idretter med en betydelig deltakelse globalt. Ifølge tall fra FIFA, er det estimert at rundt 270 millioner mennesker spiller fotball regelmessig. Av disse er kun en relativt liten andel på 110 000 som kan betraktes som profesjonelle (Fifa, 2007, s. 3). I en norsk kontekst viser tall at hele 12% av Norges totale befolkning er involvert i fotball på en eller annen måte. Denne høye andelen indikerer stor interesse og engasjement for sporten blant nordmenn. Selv om disse tallene alene ikke gir oss all nødvendig informasjon, gir de oss en pekepinn på den intense konkurransen som eksisterer for å oppnå profesjonell status som fotballspiller.

FIFPRO (2022, s. 23) publiserte en rapport der rett i underkant av 50% av spillerne mente at deres velvære eller mening ikke ble tilstrekkelig vektlagt når kampoppsett skulle settes opp. Videre ble det rapportert det at 88% av trenere og 37% av spillere har registrert dårligere velvære og mentale helseplager i tilknytning til et for tett kampprogram (FIFPRO, 2022, s. 34). Selv om dette er sett i sammenheng med kampbelastning er det grunn til å tro at fotballen ikke er tilrettelagt for utøverne i stor nok grad, og at de ikke får ta del i beslutninger omkring deres hverdag. 76% av spillerutvalget i rapporten ønsket å standardisere ferier, for å på den måten sikre god nok tid til å restituere mellom sesongene. I dag er landslagssamlinger ofte plassert i spillernes klubbferier, hvilket betyr at kampsesongen varer året rundt (FIFPRO, 2022, s. 24).

På det høyeste nivået i fotball stilles det en omfattende liste med krav som utøverne må oppfylle. Idretten er kjennetegnet av komplekse fysiologiske og psykologiske forutsetninger (Paul et al., 2015, s. 518). Fotballspillere varierer i sine individuelle fysiske og psykiske egenskaper, og derfor er det av betydning å tilpasse trening og dagligliv på en hensiktsmessig måte for hver enkelt utøver (Carrera & Bompá, 2007, s. 26).

I hvilken grad en fotballspiller kan ta selvstendige valg og være medvirkende til hvordan hverdagen tilrettelegges, både med tanke på trening og for å opprettholde et balansert liv utenfor idretten, er en sentral tematikk som gjennomsyrrer denne studien. Et naturlig formål ved studien er å oppnå forståelse av årsakene bak fenomener. Tematikken vil derfor kartlegges ved å se på særegne strukturell rammer for profesjonelle fotballspillere som har innvirkning på autonomi. I den forbindelse finnes det visse normer og regler som begrenser aktiviteter og valgmuligheter, særlig når det kommer til trening, kosthold, fritid og ferier (Cushion og Jones (2014, s. 282). En profesjonell fotballspillers liv er også i stor grad påvirket av trenere og ledelse i klubb og landslag. Det er derfor relevant å undersøke i hvilken grad fotballspillere kan delta i beslutningsprosesser angående sin egen hverdag, samtidig som man tar hensyn til de kravene som ligger i fotball som lagidrett, samt toppidrett som fenomen. Sett i lys av denne kartleggingen vil mulighet for medbestemmelse og opplevelse av autonomi diskuteres på et personlig plan. Her vil grad av opplevd autonomi og dens innvirkning på de tre profesjonelle fotballspillernes liv stå sentralt.

Et relevant eksempel fra mediene kan i denne sammenheng være nyhetssakene om Erling Braut Haaland, og hans påståtte «kjedelige liv». Som en av dagens fremste fotballspillere, med suksess både i Premier League (vant tittelen) og Champions League (finalen står for tur i skrivende stund), fremstår det som paradoksalt at en person som lever guttedrømmen kan leve et «kjedelig liv». Artikkelen viser til at han må prioritere å ta behandling hver dag, at han filtrerer drikkevannet sitt og at han er en av de som kommer tidligst og drar seinest fra treningsanlegget (Sande, 2023). Lundqvist og Sandin (2014, s. 251) forteller at dersom man villig godtar de prioriteringene som kreves som eliteutøver vil det ikke gå utover autonomien, men at dersom prioriteringene som kreves ikke er i tråd med egen fri vilje og verdier, så vil det virke destruktivt for utøvernes motivasjon og måloppnåelse i idretten. Videre forteller de også at hvordan man skal

oppføre seg, og forholde seg til eliteidrettens normer har sammenheng med autonomi. En avgjørende nøkkel her er å selvregulere egen adferd i tråd med egne overbevisninger og verdier i møte med lagidrettens- og eliteidrettens realiteter (Lundqvist & Sandin, 2014, s. 251).

I skjæringspunktet mellom et personlig behov for autonomi og elitefotballens strukturer fremstår trener-utøver-forhold som særlig viktig. Mageau og Vallerand (2003) beskriver et trener-utøver-forhold som en sosial situasjon som formes ut ifra interpersonelle tanker, følelser og adferd. Jowett (2017) skriver at et godt trener-utøver-forhold vil tilrettelegge for personlig utvikling og prestasjon. Videre vil en slik relasjon danne grunnlaget for at man investerer tid, energi og innsats for å nå mål eller prioriteringer man er blitt enige om. På den andre siden vil et dårlig trener-utøver-forhold virke negativt, blant annet ved å hindre funksjonelt samarbeid, felles målsetning, ferdighetslæring og håndtering av motgang (Jowett, 2017, s. 156). Et autonomistøttende miljø fremstår som fundamentalt for dannelsen av en relasjon som er tuftet på en felles forståelse av verdier, perspektiver og målsetninger.

I dette prosjektet har jeg hatt gleden av å intervju tre spillere som har klart å bli profesjonelle fotballspillere. Hensikten med oppgaven min er å undersøke hvordan disse spillerne opplever autonomi i deres liv. Rent konkret vil jeg undersøke de rammene som en profesjonell fotballspiller må forholde seg til, sett i lys av autonomi. Jeg skal analysere hva som er underlagt ekstern kontroll og styring med eller uten integrasjon av spillerens verdier, og hva utøverne selv har muligheten til å regulere.

1.1 Formål med studien

Formålet med studien er å undersøke tilretteleggelse for autonomi i profesjonelle fotballspillers liv, både profesjonelt og utenfor fotballbanen. Kunnskap om dette kan være med på å belyse hva som kan gjøres for å imøtekomme profesjonelle fotballspilleres behov for autonomi og medvirkning på trening, i konkurranse og livet utenfor fotballen. For å belyse dette temaet har jeg gjennomført kvalitative forskningsintervju med tre landslagspillere i fotball. Intervjuene fokuserte spesielt på hvordan deltakerne opplevde deres mulighet til å påvirke og utforme sin hverdag i livet som profesjonell fotballspiller. Problemstillingen lyder som følger: *«Hvordan opplever elitefotballspillere at det tilrettelegges for autonomi i trening og dagliglivet?»*

2. Teoridel

I dette kapitlet skal jeg først se generelt på SDT, hvor det stammer fra og hva det omhandler. Deretter skal jeg gå nærmere inn på et av de tre psykologiske behovene, nemlig autonomi. Jeg skal beskrive autonomi som begrep, før jeg avslutningsvis skal se på autonomi i en eliteidrettskontekst.

2.1 **Selvbestemmelsesteorien – en introduksjon til autonomi**

Self Determination Theory eller selvbestemmelsesteorien (SDT) som det gjerne omtales som på norsk, er en motivasjons- og utviklingsteori. Teorien er utviklet av de to forskerne Richard Ryan og Edward Deci, som begge mente det var behov for en endring i den empiriske tilnærmingen til menneskelig motivasjon og utvikling (Ryan & Deci, 2017, s. vii). Forfatterne ønsket å se hvordan organismer lærer, utvikler seg og selvorganiserer seg naturlig. Teorien består av seks ulike miniteorier; *cognitive evaluation theory, organismic integration theory, causality orientations theory, basic psychological needs theory, goal contents theory og relationship motivation theory*. Alle de ulike teoriene tar for seg forskjellige betingelser for motivasjon (Ryan & Deci, 2017, s. 20-21). Felles for dem er en tanke om å forstå hvordan menneskelig motivasjon naturlig kommer fra det indre og ikke en stammer fra eksterne faktorer, eller kognitiv manipulasjon som tidligere forskning i stor grad hadde sett på (Ryan & Deci, 2017, s. vii).

I SDT ser de på indre motivasjon som handlinger som gjøres av egen interesse og hvor belønningen for handlingen gjerne kommer i form av en spontan følelse av effektivitet og fornøyelse som stammer fra adferden (Ryan & Deci, 2017, s. 14). Ytre motivasjon på sin side representeres av adferd som er styrt av konsekvenser, som sosial aksept, belønning, unngåelse av straff eller oppnåelse av et verdifullt utfall (Ryan & Deci, 2017, s. 14).

SDT er en organismisk-integrerings teori som omhandler menneskelig adferd og personlig utvikling. Teorien baserer seg på om sosialkontekstuelle faktorer enten tilrettelegger for-, eller hindrer menneskers blomstring gjennom tre psykologiske behov; kompetanse, tilhørighet og autonomi (Ryan & Deci, 2017, s. 3). Deci og Ryan (2000, s. 229) definerer behov som medfødte psykologiske næringsstoffer som er essensielle for

utvikling, integritet og velvære. Ved å tilfredsstille disse behovene, argumenteres det for at en vil kunne oppnå en mer effektiv funksjon, og er avgjørende for optimal utvikling og velvære (Deci & Ryan, 2000, s. 229). I psykologien er det ulike konsepter og tolkninger av hva menneskelige behov er. I SDT tolker man menneskelige behov som psykologiske behov som er konseptualisert i tråd med psykologiske prosesser. Behovene er konseptualisert og utviklet slik at de kan fremme psykologisk velvære og funksjon. SDT skiller seg fra de fleste andre psykologiske teorier, ved at de benytter seg av universelle behov for optimal funksjon uavhengig av utviklingsgrad og kulturell setting (Ryan & Deci, 2017, s. 10). Det blir argumentert for at de psykologiske behovene som brukes i teorien er spesifikke, og at det ikke finnes mange universelle psykologiske behov som er funksjonelle (Ryan & Deci, 2017, s. 10). De mener det i tillegg til de fysiske behovene som rent vann, oksygen og mat som kreves for overlevelse, at de psykologiske behovene sikrer utvikling og velvære. (Ryan & Deci, 2017, s. 10).

SDT omtales som både vitenskapelig og praktisk anvendbar, særlig for sosialkontekstuelle tilstander som virker inn på menneskelig blomstring (Ryan & Deci, 2017, s. 5). Teorien tar for seg hvordan biologiske, sosiale og kulturelle faktorer påvirker kapasiteten til psykologisk vekst, engasjement og velvære. Dette gjelder både generelt, men også innenfor spesielle domener. Gjennom identifisering og måling av ulike typer motivasjonsreguleringer og forhold som påvirker dem, kan SDT anvendes i en rekke settinger som blant annet skole, idrett og helsevesen (Ryan & Deci, 2017, s. 4). Samtidig omtales SDT som en kritisk teori ved at den vurderer sosiale konteksters innvirkning på menneskelig blomstring både positivt (tilrettelegge) og negativt (hindre).

Som utgangspunkt antar SDT at menneskets natur er nysgjerrig, fysisk aktiv og sosial. Individens utvikling er preget av proaktivt engasjement og adferdsregulering i søken etter ny informasjon og sosial tilhørighet. Ryan og Deci (2017, s. 4) påstår videre at tendenser til indre driv, vitebegjær og et ønske om mestring oppstår i barndommen, og at det er sosiale kontekster som enten kan tilrettelegge eller hindre for dette (Ryan & Deci, 2017, s. 4).

For å påvirke de interne motivasjonsfaktorene, som inkluderer både internalisering og sosial integrasjon, er det viktig at teorien oppfyller forskjellige psykologiske behov som gjenspeiler kjerneelementene i menneskelig velvære. I SDT trekkes det frem tre ulike

behov; følelsen av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dersom disse behovene tilfredsstilles i en sosial kontekst dyrkes menneskers nysgjerrighet, kreativitet, produktivitet og medfølelse (Ryan & Deci, 2017, s. 5).

Autonomi beskrives som en funksjon assosiert med følelsen av at man er «feeling volitional, congruent and integrated» (Ryan & Deci, 2017, s. 10). Ryan og Deci, (2017, p.10) påpeker at autonomi kjennetegnes av at handlinger gjøres frivillig og selvdrevet i samsvar med personens egne interesser og verdier. Det beskrives at en autonom handling hvor man er fullt investert i gjennomføringen. Kompetanse beskrives som behovet mennesker har til å føle effektivitet og mestring (Ryan & Deci, 2017, s. 11). Kompetanse er i følge Ryan og Deci (2017, s. 11) et iboende ønske, som viser seg gjennom nysgjerrighet, manipulasjon og ønsket om å skape forståelse. Det tredje behovet som trekkes frem er sosial tilhørighet. Ryan og Deci (2017, s. 11) argumenter at tilhørighet typisk oppleves når andre bryr seg om deg, men det omhandler også at man har en tilknytning til andre og føler seg betydningsfull i sammen med disse.

Det argumenteres for at de sosiale arenaene man er tilknyttet tilrettelegger for tilfredsstillelse av de nevnte behovene, for å skape gunstig utvikling og motivasjon (Ryan & Deci, 2017, s. 17). Derfor blir den sosiale konteksten eller miljøet man befinner seg i avgjørende, og det fremheves flere faktorer som vurderer om et miljø tilrettelegger for motivasjon og utvikling. Det første punktet er et autonomi-støttende miljø, som omhandler i hvilken grad det gitte miljøet legger til rette for valgfrihet og oppfordrer til selvorganisering. Videre påpekes det at en sosial kontekst bør være effektiv, med dette mener Ryan og Deci (2017, s. 12) at et miljø bør by på utfordrende oppgaver, som hverken er for lette eller for vanskelige. Det tredje punktet som vurderes opp imot om et sosialt miljø er effektivt, er om det støtter relasjoner med tanke på inkludering og hvordan man blir en del av gruppen (Ryan & Deci, 2017, s. 12). Ryan og Deci (2017, s. 12) argumenterer for at hvis disse faktorene blir inkludert og implementert på en produktiv måte, kan det ikke bare føre til midlertidig selvbestemmelse og høy kvalitet på funksjonene, men også legge til rette for at individene blir mer selvstendige, motstandsdyktige og opplever positive psykologiske langtidseffekter.

Det er flere grunner til at tilfredsstillelse av disse psykologiske behovene er av interesse, blant annet trekker forskningen til Brown et al. (2021, s. 377) som beskriver at tilfredsstillelse av de psykologiske behovene kan prediktere blomstring i kamp. De viser også til at tidligere forskning har vist at tilfredsstillelse av disse behovene, kunne si noe om stabilitet i prestasjon. Noe som gjør at opplevelsen av hvordan disse behovene tilfredsstilles kan si noe om prestasjon, og av den grunn av betydning for både trenere og spillere som ønsker å utvikle seg og prestere.

2.1.1 Motivasjon i SDT

Motivasjon har historisk blitt omtalt som hva som får mennesker til å handle, der motivasjonsteorier gjerne har fokusert på hva som gir energi og hva som gir retning på adferd. Denne forskningen har prøvd å predikere læring, prestasjon og adferdsendring, og motivasjonsbegrepet har i stor grad blitt vurdert ut ifra styrke eller mengde istedenfor type, kvalitet og orientering (Ryan & Deci, 2017, s. 13). SDT skiller seg fra mange motivasjonsteorier, der de har fokusert på at det finnes ulike typer motivasjon, som påvirker kvaliteten og dynamikken av handlingene. Det skilles gjerne mellom motivasjon som er frivillig, i tråd med egne interesser og verdier, og motivasjon som presses på eksternt, og som ikke er frivillig eller i tråd med personen verdier eller ønske. Ryan og Deci (2017, s. 14) argumenterer for at det både finnes forskjellige kilder til motivasjon, og at disse forskjellige kildene gir ulik effekt på motivasjonen. De forklarer at kildene til motivasjon ikke bare varierer i omfang, men også i hva som utløser dem, samt deres effekt og hvordan de påvirke adferd og erfaring. Dette er også påvirkende for utholdenheten, kvaliteten, og helsegevinsten som følge av de ulike kildene til motivasjon. I forbindelse med at ulik motivasjon påvirker forskjellig benyttes det en skala mellom det autonome og det kontrollerte. Der den autonome blir trukket mot egen fri vilje, der en er fullt investert og helt villig til å påbegynne en handling. Motivasjonen beskrives som autonom dersom en handling blir sett på som et uttrykk eller at det stammer fra av en selv (Ryan & Deci, 2017, s. 14). Deci og Ryan (2000, s. 234) trekker frem flere studier som understreker at autonomi er essensielt for indre motivasjon, ved å se på effekten av å gi valgmuligheter, anerkjenne menneskers erfaringer, og tilretteleggelse av indre drevet aktivitet, økte indre motivasjon. I kontrast til dette virker trusler, evaluering, overvåkning og tidsfrister skadende for indre motivasjon.

På den andre siden har vi den kontrollerende motivasjonen, som kjennetegnes av at

personen enten blir påvirket gjennom eksternt eller internt press, eller føler seg tvunget til å utføre handlinger som ikke er i tråd med egne verdier eller ønsker. Et eksempel på dette kan være en trener, som setter opp en taktikk som ikke spillerne er enige med, men må følge det fordi treneren bestemmer. Selv om en handling er motivert av ytre faktorer, kan den likevel oppfattes som autonom dersom personen identifiserer handlingen som i tråd med deres egne verdier. Hvis personen også klarer å integrere handlingen og få den til å samsvare med deres tro og verdier, kan graden av autonomi øke enda mer (Ryan & Deci, 2017, s. 15). Som en konsekvens vil autonomt motiverte handlinger som også er motivert av ytre faktorer oppleves som mer frivillige, og dette kan føre til bedre utholdenhet og kvalitet i utførelsen av oppgaven (Ryan & Deci, 2017, s. 15). Å oppleve autonom motivasjon kan øke det indre drivet og gi mer energi, følelsesmessig engasjement og kognitiv innsats, noe som er kjent for å være fordeler ved autonom motivasjon.

For å oppsummere varierer ytre drevet motivasjon i grad av autonomi, avhengig av hvor stor grad det er drevet av fri vilje og valg. Så en godt integrert ytre motivert handling kan også være en base for autonomi i tråd med indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000, s. 237). Integrasjonen kan først forekomme ved at man forstår sin betydning og utvikler sine meninger i hensyn til andre verdier og motivasjoner (Deci & Ryan, 2000, s. 239).

Det blir påpekt at autonomi er et begrep som brukes teoretisk som et verktøy for å reflektere over psykologiske prosesser hos enkeltpersoner. Begrepet er hypotetisk og brukes til å undersøke hvordan mennesker kan ta ansvar for sine egne handlinger og beslutninger. Dette er ikke direkte observerbart for en forsker, men vises som resultatet av en handling som enten er frivillig eller kontrollert, og på den måten er mulig å observere.

I den anledning vil det være naturlig å trekke frem Ryan og Deci (2017) sin Organismic integration theory (OIT), som tar for seg internalisering og integrering av ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2017, s. 179). Ryan og Deci (2017, s. 179) mener internalisering og integrering av ytre motivasjon kan føre til fire ulike typer ytre motivasjon, hvor alle har ulik grad av autonomi. Internalisering blir beskrevet som en prosess der man inntar verdier, tro og adferds reguleringer fra ytre kilder og omformer de til sine egne (Ryan & Deci, 2017, s. 180). De fire forskjellige motivasjonstypene som

trekkes frem er ytreregulert, innledende regulering, identifisert regulering og integrert regulering (Reeve, 2012; Ryan & Deci, 2017). Wendling et al. (2018, s. 659) beskriver eksternt regulerte handlinger som det minst autonome, og beskriver at handlinger oppstår på grunn av ekstern kontroll som kan fremprovoseres gjennom straff, betaling eller belønninger for å utføre en handling. Innledende regulering, omtaler Vallerand og Ratelle (2002, s. 42) som det første steget i en internaliseringsprosess og man tar oppfordringer fra miljøet man er en del av og gjør det til sin egne. Wendling et al. (2018, s. 659) argumenterer for at handlingen fortsatt blir gjort på grunn av press, men dette presset er selvpålagt for å unngå skyldfølelse, eller for å oppnå stolthet eller sosial aksept. Identifisert regulering, er ytre motiverte handlinger som en person tror er av viktighet for egen utvikling og gjort gjennom fri vilje, og med det sees som autonom (Wendling et al., 2018, s. 660). Vallerand og Ratelle (2002, s. 43) beskriver identifisert regulering som en aktivitet som oppleves som verdifull, og av den grunn føles det ut som den gjøres gjennom valgfrihet. Et eksempel kan være at en fotballspiller velger å dra hjem fra en middag tidlig fordi det er kamp dagen etter, og det er viktig å få nok hvile før kamp. Den integrerte reguleringen omtaler Wendling et al. (2018, s. 660) som den mest autonome ytre regulerte motivasjonen, og beskrives ved at adferden forfølges av fri vilje, fordi adferden er i tråd med egne verdier og behov.

I forlengelse av dette, argumenterer Vallerand og Ratelle (2002, s. 44) at man må se på motivasjon i tre individuelle nivå, der legger frem den globale, kontekstuelle og situasjonelle motivasjonen. Det globale nivået omhandler en generell regulering av motivasjon, og omtales som den mest stabile (Vallerand & Ratelle, 2002, s. 44). Det kontekstuelle nivået omhandler en spesifikk svære av menneskelig aktivitet, i denne oppgaven vil konteksten være fotball for mine intervjudeltagere, og motivasjonen styres ut ifra kontekstuelle faktorer og har kontekstuelle konsekvenser (Vallerand & Ratelle, 2002, s. 44). I denne oppgaven kan det eksemplifiseres at man mister motivasjonen for å drive med fotball. Det siste nivået som Vallerand og Ratelle (2002, s. 45) trekker frem er det situasjonelle nivået, og handler i større grad om motivasjonen knyttet til en spesifikk oppgave eller hendelse. I denne oppgaven kan det trekkes mot spesifikke hendelser eller spesifikke deler av livet som fotballspiller.

Reeve (2012, s. 154) forteller at man naturlig og frivillig er tilbøyelige til å internalisere enkelte aspekter av sine sosiale omgivelser og integrere noen av verdiene og adferd i

ervertelse av motivasjon. Ryan og Deci (2017, s. 202) støtter dette utsagnet, og knytter det opp til at en person som er tilknyttet en gruppe vil regulere sine verdier og behov i tråd med det gruppen verdsetter. De argumenterer videre for at integrasjon av en kultur eller gruppe sine verdier og reguleringer vil føre til en sterkere autonomifølelse og villighet i aktiviteten eller handlingen som gjøres (Ryan & Deci, 2017).

SDT tar ikke kun høyde for mengde motivasjon, men også kvaliteten på motivasjonen. Man kan være indre eller ytre motivert, eller begge deler simultant. SDT ser på motivasjon gjennom kvaliteten på adferd, psykologisk helse og velvære (Ryan & Deci, 2017, s. 16).

2.1.2 De tre psykologiske behovene i sosiale kontekster

SDT er både en generell, men også en spesifikk anvendbar teori. Så dersom en sosial kontekst tilrettelegger for de tre psykologiske behovene, vil det føre til en mer autonom funksjon, som også ligger til grunn for mer effektiv prestasjon og et bedre velvære. Samt sosiale kontekster som ikke tilrettelegger for de psykologiske behovene vil ha en motsatt effekt med dårligere prestasjoner og velvære (Ryan & Deci, 2017, s. 16-17). Forskningen om påvirkning av sosiale faktorer begynte med utforskning av kontekstuelle faktorer som påvirker indre motivasjon. Der kom det tydelig frem at miljø som var støttende på de psykologiske behovene autonomi og kompetanse tilrettela for indre motivasjon.

Studiene viste at et eksternt fokus og faktorer som reduserte opplevelsen av kompetanse undergravde indre motivasjon. Samtidig som faktorer som var støttende for opplevelsen av autonomi og følelsen av mestring, vedvarte eller økte den indre motivasjonen. Dette kan gjøres ved å gi muligheter, støttende eller positive tilbakemeldinger (Ryan & Deci, 2017, s. 17).

Det tredje psykologiske behovet, tilhørighet var en fremtredende faktor for eksternt motivasjon. Internalisering av sosiale reguleringer, mål og verdier baserer seg i stor grad på ens motivasjon til å knytte seg til en relevant gruppe eller miljø (Ryan & Deci, 2017, s. 17). For at personer skal bli fullt integrert i en gruppe er det behov for både å oppleve tilfredstilte av autonomi og kompetanse, dette til tross for at den sosiale internaliseringen blir sett på som en del av den ytre motivasjonen.

2.1.3 SDT i sport og trening

Fysisk aktivitet er et av viktigste, samtidig blant de mest komplekse domeneene av motivasjon (Ryan & Deci, 2017, s. 481). Lek, idrett, konkurranse, og sport styres for de aller fleste av indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017, s. 481). I min oppgave skal jeg se på eliteutøvere, Ryan og Deci (2017, s. 481) argumenterer at trenere og andre meningsfulle personer har stor innvirkning på tilfredsstillelse av velvære og motivasjon av utøvere på alle nivå. Forskning viser at sport er styrt av indre motivasjon, og viser til at deltagelse er preget av eget fritt valg (Ryan & Deci, 2017, s. 481). Når dette er sagt argumenterer Ryan og Deci (2017, s. 483) for at jo mer organisert sportssettingen er, desto større er muligheten for at andre motivasjonelle faktorer spiller inn. Faktorer som penger og berømmelse eller ønsket om godkjennelse av trenere vil påvirke forholdet til idrett, og motivasjonen for å drive med sport blir endret (Ryan & Deci, 2017, s. 483). Sport argumenteres for å være knyttet til både ytre og indre drevet motivasjon. Det eksemplifiseres at ferdighetstrening ikke nødvendigvis gjennomføres av egen fri vilje, men oppfattelsen av hvorfor man gjør øvelsene er av viktighet for opplevelsen av motivasjon (Ryan & Deci, 2017, s. 491). Gjennomfører man øvelsene for egen utviklings del, eller gjør man det for å tilfredsstille trenere er avgjørende for motivasjonen knyttet til gjennomføringen. Treningsklimaet i stor grad påvirke atleteres fornøyelse, standhaftighet og prestasjon (Ryan & Deci, 2017, s. 18), og det er ulike måte å tilrettelegge for indre motivasjon og indre regulert ytre motivasjon i en sportskontekst (Ryan & Deci, 2017, s. 492). Senere i oppgaven skal jeg gjennomgå hvordan man kan skape et autonomistøttende miljø, som er støttende for indre motivasjon.

Under kommer jeg til å rette fokus mot autonomi som et definert psykologisk behov, hvor jeg først går igjennom hva autonomi er, for så å koble det opp imot eliteidretten. Hvordan kan man tilrettelegge for autonomi, og hvilke positive utfall vil autonomi kunne skape for eliteutøvere.

2.2 Autonomi

Autonomi kan defineres på ulike måter, og gjennom ulike definisjoner kan det tolkes til å ha forskjellig mening. Ballou (1998, s. 105) presenterer to forslag til definisjon av autonomibegrepet, «the quality or state of being self-governing» og «the capacity of an agent to determine its own actions through independent choice within a system of

principles and laws to which the agent is dedicated». Samtidig som Ryan og Deci (2017, s. 10) definerer autonomi som behovet til å selv-regulere opplevelser og handlinger.

Autonomi er en funksjon som kjennetegnes ved følelsen av villighet, harmoni og at man er integrert (Ryan & Deci, 2017, s. 10). Ryan og Deci (2017, s. 8) forklarer at dersom en skal handle autonomt kreves det at man er integrert gjennom full villighet, som kjennetegnes av ingen indre konflikt og villig engasjement. Med dette menes det at en autonom handling, først kan skje når du ikke føler noe indre motstand mot oppgaven du skal utføre, og at handlingene dine er i tråd med egen tro og verdier. Som tidligere nevnt forteller Ryan og Deci (2017, s. 8) at det er avgjørende med et støttende sosialt miljø for å utvikle kapasitetene for selvregulering og villighet. Disse egenskapene kommer til uttrykk ved at personer kan oppleve hendelser, reflektere rundt de og bevisst velge og regulere adferd knyttet til dem. Ryan og Deci (2017, s. 10) poengterer at autonomi, ikke er det samme som selvstendighet, men heller en følelse av villighet. Dette begrunner de ut ifra at mennesker kan være autonomt eller heteronomt avhengige, selvstendig eller gjensidig avhengige av andre. Ryan og Deci (2017, s. 10) sier grunnideen med autonomi omhandler at en handling eller adferd er selvsanksjonert eller i overensstemmelse med egne autentiske verdier og interesser. Dette kan beskrives ved at man handler helhjerta ut ifra eget driv, og ikke på grunn av ytre faktorer som presser deg til å opptre på tross av egne interesser eller verdier (Ryan & Deci, 2017, s. 10). Det er også viktig å bemerke seg at autonomi også kan forekomme med påvirkning av eksterne personer, ved at man villig lar seg veilede eller frivillig følger en persons ledelse (Ryan & Deci, 2017, s. 56).

2.2.1 Autonomistøtte i et trener-utøver-forhold

Ryan og Deci (2017, s. 12) forteller om viktigheten og forklarer hvordan man skal kunne tilrettelegge for å skape et autonomistøttende miljø. Der de blant annet trekker frem at en trenger valgmuligheter og oppfordring til selvregulering, og støtte av kompetanse, gjennom strukturerte, positive og informative tilbakemeldinger. Prediksjon av menneskers oppfatning av kontekstuelle faktorer er også av betydning for hvordan en engasjerer seg, presterer og blir oppfattet ut ifra deres erfaring. I forlengelse av dette presenterer Mageau og Vallerand (2003, s. 886) syv ulike punkter som karakteriserer et autonomistøttende individ, sett i en trener-utøver-kontekst. Der de vektlegger ulike faktorer som er med å påvirke følelsen av autonomi, og som kategoriserer hvilke

handlinger som betraktes som autonomistøttende og hvilke som ikke virker fremmede for autonomi. Under vil jeg gjennomgå de ulike punktene som trekkes frem.

Det første punktet Mageau og Vallerand trekker frem for å skape autonomi, er valgfrihet innenfor spesifikke rammer og regler. Der det trekkes viktigheten av at å ha valgmuligheter er en viktig del av det å skape indre motivasjon blant utøvere (Mageau & Vallerand, 2003, s. 887).

Det andre punktet som trekkes frem er rasjonalisering av oppgaver og limitering. Dette punktet omhandler at man gir utøverne en forklaring om hvorfor en oppgave blir gitt, eller hvorfor man har de limiteringene eller reglene som man har i gjennomføring av en oppgave. Dette er med å fasilitere internasjonaliseringen av de underliggende årsakene som skaper engasjement med aktiviteten, samtidig at når en oppgave føles meningsfull er det beviselig enklere å akseptere og integrere underliggende verdier i oppgaven (Mageau & Vallerand, 2003, s. 888).

Anerkjenne andre personers følelser og perspektiv er det tredje punktet som blir trukket frem som en tydelig karakteristisk av autonomistøttende personer. Vinklet mot trener-utøver-relasjonen blir dette også sett på som en viktig brikke i å skape et autonomistøttende miljø. Der det å diskutere valg og gi meningsfulle oppgaver til utøverne vil virke positivt, slik at deres perspektiv og verdier også blir tilfredsstilt. Dette med tanke på motivasjon, og inntrykket av at deres meninger, følelser og tanker blir ivarett (Mageau & Vallerand, 2003, s. 889)

Det fjerde punktet setter lys på å gi utøvere muligheten til å jobbe selvstendig og ta initiativ, som også vil være autonomistøttende. Hvor på det skal være gunstig å gi mennesker muligheten til å være kreative og ta initiativ for å skape et støttende forhold og for å bedre prestasjoner. I tillegg vil en kontrollerende trener som styrer utøvere undergrave deres indre motivasjon for å drive med aktiviteten (Mageau & Vallerand, 2003, s. 889).

Det femte punktet omhandler tilbakemeldinger. Dersom en skal gi tilbakemeldinger presenterer Mageau og Vallerand (2003, s. 890) tre punkter som er avgjørende for opplevelsen av tilbakemeldingene. Tilbakemeldingene må bygge opp

under persepsjonen av kompetanse og autonomi. Tilbakemeldingene skal også være rettet mot bevisste handlinger som er utført av kontroll fra utøveren, samt at det skal være høye men samtidig realistiske forventinger i tilbakemeldingene. En skal også unngå å gi kontrollerende og styrende tilbakemeldinger som har en negativ effekt på utøveres indre motivasjon. Om tilbakemeldingen i utgangspunktet er positiv, men har en kontrollerende form sier Mageau og Vallerand (2003, p. 890) at det fortsatt vil være destruktivt for den indre motivasjonen.

Det sjette punktet er unngåelse av kontrollerende adferd, som på lik linje med kontrollerende tilbakemeldinger er destruktivt for utøvere sin opplevelse av autonomi og indre motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003, s. 890). En miljøhendelse blir sett som kontrollerende når mottakeren oppfatter situasjoner som pressende for å oppnå et bestemt adferdsmessig utfall, og mottakeren føler at man må fremkalle eller tvinge frem en bestemt adferd for å opptre etter forventningene (Ryan, 1982, s. 451). Dette vil kunne være med å skape et eksternt fokus, ved at man må endre sin naturlige væremåte, noe som igjen vil føre til lavere grad av indre motivasjon. Mageau og Vallerand (2003, s. 890) beskriver at risikoen ved å ikke følge den etterspurte adferden i slike miljøer blir for stor for at utøvere ikke kan velge å oppføre seg annerledes. Kontrollerende adferd kan skapes gjennom en rekke ulike både psykologiske og fysiske adferder, blant annet gjennom åpen fysisk eller psykologiske kontroll, kontrollerende utsagn, skyldfremkallende kritikk, utmerkelse og oppfordring til egosentrisk fokus, trusler om fysiske straff, eller tildeling eller tilbaketrekning av materielle ressurser eller privilegier (Mageau & Vallerand, 2003, s. 890).

Det sjuende punktet som Mageau og Vallerand (2003, s. 891) trekker frem er unngåelse av ego-involvering. Nicholls (1989, s. 87) beskriver ego-involvering som et ønske om å fremheve seg selv, ved å danne et bilde av sin egen dominans i sammenligning med andre, uavhengig om det er direkte konkurranse eller ikke. Ego-involvering kan blant annet påvirke den indre motivasjonen, og kan også over tid påvirke prestasjonen (Beauchamp et al., 1996, s. 168). Beauchamp et al. (1996, s. 163) viser i sin studie at kognitiv-atferdstrening øker grad av indre motivasjon blant utøverne og viser seg å ha en effekt på prestasjon over tid. Noe som gjør det å tilrettelegge for autonomi, ikke kun handler om å tilrettelegge for valg, men også at utøvere føler seg indre motivert for å kunne prestere bedre over tid.

I tråd med Ryan og Deci (2017, s. 12) vil et autonomistøttende miljø være hensiktsmessig ikke bare for å skape motivasjon, men også for å tilrettelegge for utvikling og velvære over tid. I forlengelse av dette argumenterer Deci og Ryan (2000, s. 246) at forskjellige kulturelle kontekster har ulike verdier og mål, og av den grunn vil tilfredstillelse av behovene være annerledes fra kultur til kultur. For å forske på tilfredstillelse av behov i ulike kulturer er det derfor viktig å få en dyp forståelse av psykologiske prosesser, for å finne sammenhenger mellom tilfredstillelse av behov og fenotypisk adferd som er kulturelt betinget. Adferd som ved første øyekast kan virke motstridende til tilfredstillelse, kan av kulturelle betingelser faktisk kan ha positivt effekt på autonomi (Deci & Ryan, 2000, s. 246). Deci og Ryan (2000, s. 263) sier at de positive virkningene av en sosial kontekst som tilrettelegger for de psykologiske behovene, vil føre til en økt grad av indre motivasjon, at ytre motivasjoner blir internalisert og integrert som fører til økt følelse av autonomi og tilrettelegger for, og styrker ambisjoner eller livsmål som igjen er med å tilfredsstille de psykologiske behovene i større grad. Dette har igjen sammenheng med bedre prestasjoner, helsefremmende adferd og bedre mental helse.

I forlengelse av Mageau og Vallerand (2003) sine syv punkter om autonomistøtte i en trener utøver-forhold er det naturlig å trekke frem individualisering av trening. Carrera og Bompa (2007, s. 26) forklarer individualisering ved at en trener tar hensyn til hvert enkelt individ med tanke på ferdighet, potensial, læringskarakteristikk og spesifisiteten til idretten. Videre argumenteres det for at trening bør tilrettelegges utøvers psykologiske og fysiologiske karakteristikk for at treningen skal ha effekt (Carrera & Bompa, 2007, s. 26). Dette er i tråd med Mageau og Vallerand (2003, s. 889), som forklarer at det i en trener-utøver-forhold vil være autonomifremmende dersom en anerkjenner utøvers følelser og perspektiv. Ved å individualisere treningen til hvert enkelt individ anerkjenner treneren at hver enkelt utøver har ulike behov, både fysisk og psykisk. Morgans et al. (2014, s. 252) sier det er gunstig å individualisere trening i fotball, blant annet fordi evnen til å utvikle seg er unik for hvert enkelt individ. For å tilrettelegge for at alle utøverne blir tilstrekkelig utfordret, det vil si ikke for vanskelig eller for lette oppgaver, bør trenerne individualisere ut ifra læringskurve og nivå, noe Ryan og Deci (2017, s. 12) også trekker frem som et viktig punkt for å fremme autonomi.

Alle personer og kontekster blir sett på som unike i SDT, og derfor vil det være ulike måter å tilfredsstille behovene på tvers av individer og kulturer (Ryan & Deci, 2017, s. 88). Ved en slik tilnærming vil det være ulike behov for hvert individ, noe som igjen er med å støtte oppunder hvorfor individualisering av treningshverdagen til en elitefotballspiller vil kunne være autonomistøttende. I sammenheng med dette, forteller Mageau og Vallerand (2003, s. 888) at hvis en oppgave kan rasjonaliseres på en måte som gir mening for personen som skal utføre den, kan dette øke den indre motivasjonen og opplevelsen av autonomi. Der individualisert trening blir rasjonalisert opp imot en selv, der man får mulighet til å trene på ferdigheter som er av nytte for den enkelte.

2.3 Autonomi i eliteidretten

Autonomi som begrep fikk for alvor fotfeste etter Ryan og Deci (2017) sin selvbestemmelsesteori, og har siden det blitt forsket på i ulike kontekster og settinger. I Det kommende kapitlet skal jeg gå igjennom relevant litteratur omhandler autonomi som kan knyttes til elitefotball. Litteraturen er begrenset når det kommer til eliten, og jeg vil derfor også inkludere studier som ikke direkte omhandler elitefotballspillere, men litteratur som kan være overførbart til den aktuelle gruppen. Det er en trekkes frem ulike effekter det å være autonom kan ha for deg som utøver. I det neste kapitlet skal jeg sammenfatte tidligere forskning, og trekke frem ulike kategorier autonomi kan være medvirkende for.

2.3.1 Autonomi og prestasjon

Cerasoli et al. (2016, s. 798) gjennomførte en metaanalyse og fant positiv forbindelser mellom autonomi og prestasjon. Der det er sterkere bånd mellom prestasjon og autonomi dersom det personen som skal utføre oppgaven er motivert, og at det i mindre relasjon mellom prestasjon og autonomi i hverdagslige oppgaver (Cerasoli et al., 2016, s. 799). Dette er i tråd med Brown et al. (2021, s. 377), som studerte 51 elite-landhockeyspillere i mål om å finne ut om tilfredsstillelse av Ryan og Deci (2017) sine psykologiske behov resulterte i bedre prestasjon og velvære. I studien kommer det frem at stabile verdier av autonomi, kompetanse og tilhørighet, var en prediktor for prestasjon i kamp. Der det argumenteres for at når disse psykologiske behovene er tilfredsstillt og stabile over tid, vil det være større forutsetninger for å prestere på sitt

beste. I Brown et al. (2021) sin studie har de sett på elite-landhockeyspillere, noe man kan argumentere for at er overførbart til fotball ved at det omhandler eliteidrett, og at det er mange likhetstrekk i og med at de begge er lagidretter.

I forlengelse av dette har Hodge et al. (2009) sett på eliteutøverdeltagelse i forbindelse med opplevd flyt. Csikszentmihalyi (1992, s. 20) beskriver flyt som en tilstand der man helt oppslukt i det man gjør og at ingenting annet er av betydning på grunn av at opplevelsen som finner sted er så tiltrekkende. Swann et al. (2016, s. 111) sier flyt i et idrettsperspektiv ofte kjennetegnes av utmerkede prestasjoner, og Hodge et al. (2009, s. 198) sier det karakteriseres gjennom en jevn balanse mellom utfordringene og kompetansen en person har, klare mål og en følelse av kontroll. En opplevelse av flyt skapes gjennom at man gjør en aktivitet for dens egen skyld, og de indre belønningene som følger med. Personer med en slik tilnærming opplever flyt oftere (Hodge et al., 2009, s. 198). Hodge et al. (2009, s. 198) sier også at flyt har en logisk tilknytting til autonomi, på grunn av deres natur om å være indre drevet og at man gjør aktiviteten av egen fri vilje, og derfor vil autonome idrettsutøvere kunne komme i flyt hyppigere enn andre utøvere.

2.3.2 Autonomi og målsetting

Målsetting blir i SDT sett på som et nyttig verktøy, for påvirkning av både prestasjon og velvære. Autonomi, tilhørighet og kompetanse blir sett på som essensielle faktorer dannelsen av mål, spesielt med tanke på hvorfor velger man sine mål og hvordan målene skal nås knyttes opp imot behovene (Deci & Ryan, 2000, s. 228). Indre mål, beskrives som mål som gjennomsnittlig forventes å gi større mulighet til å tilfredsstille de grunnleggende psykologiske behovene (Deci & Ryan, 2000, s. 248). Disse indre målene forventes å ha positiv effekt på ens velvære. Samtidig som de påpeker at autonomt regulerte mål er assosiert med bedre mental helse og prestasjoner knyttet til måloppnåelse. Dette fordi det tilrettelegger for tilfredsstillelse av de psykologiske behovene, sett i sammenheng med ytre mål, som ikke har de samme positive effektene.

2.3.3 Autonomi og mental helse blant eliteutøvere

Deci og Ryan (2000, s. 240) trekker linjer mellom opplevd autonomi og bedre mental helse og velvære. I denne studien skal vi se nærmere på elitefotballspillere, og Purcell et al. (2022, s. 1) har sett på hvordan man skal tilrettelegge for god mental helse i

eliteidretten. Eliteidrettsutøvere er i følge Goutteborge et al. (2019, s. 702) utsatt for en rekke stressorer som er knyttet til mentale helseproblemer. Gjennom en systematisk litteraturgjennomgang forekom søvnproblemer, angst og depresjon og alkoholmisbruk som de vanligste psykologiske plagene i eliteidretten. At det er prevalens for psykologiske plager i idretten, tror Goutteborge et al. (2019, s. 700) kan ha sammenheng ved at man gjennom en eliteidrettskarriere disponeres for flere hundre stressorer, som er knyttet til utvikling av psykologiske plager. Goutteborge et al. (2015, s. 190) har gjennomført en målrettet studie på mental helse blant profesjonelle fotballspillere og trekker frem sportslig og økonomisk suksess, offentlig og media interesse både på og utenfor banen som typiske stressorer for fotballspillere. Studien viser at de vanligste psykologiske plagene for profesjonelle fotballspillere var angst og depresjon og ugunstig ernæringsadferd. Store livsendringer, liten opplevd støtte fra trenere og medspillere og alvorlige skader ble assosiert som årsaker for ulike mentale plager.

Purcell et al. (2022, s. 5) presenter derfor et rammeverk for hvordan man skal håndtere disse psykologiske plagene i eliteidretten. Rammeverket består av to deler, der den første delen omhandler å fremme psykisk helse og står for et kulturskifte, med et større fokus på mental helse og velvære. Den andre delen består av beskyttende faktorer for mental helse. For å gjennomføre dette benytter Purcell et al. (2022, s. 5) seg av autonomi som verktøy for tilretteleggelse av god mental helse. For å sikre et miljø som frembringer god mental helse og velvære, argumenteres det for at man bør tillate personer å ha medbestemmelse og være selvregulerende for å øke deres indre motivasjon til å delta i helsereelatert adferd. Dette gjøres ved å gi meningsfulle oppgaver, med mulighet for input og medbestemmelse, samtidig som personers perspektiv og følelser anerkjennes. I miljø der det er høyt press for å prestere, kan dette produsere et kontrollerende miljø, som virker mot sin hensikt ved redusert grad av autonomi og prestasjon. I slike tilfeller trekker Purcell et al. (2022, s. 6) viktigheten av tilbakemeldinger. Der informative, positive, ikke-vurderende, formative og realistiske tilbakemeldinger trekkes frem som et virkemiddel for å unngå slik kontrollerende høyt press miljø, ettersom det har en indre motiverende og kompetansefremmende effekt, som igjen kan ha mental helsefremmende effekt.

Purcell et al. (2022, s. 8) trekker også frem at en idrettsorganisasjon, må se på hver utøver som unik, og at det ikke fungerer med en «One size fits all» tilnærming. Der en

personsentrert tilnærming vil bistå med å dekke behov om sosial støtte og tilrettelegge for individuell utvikling. Personsentrerte tilnærminger knyttes til gjerne til autonomibegrepet, gjennom at det bidrar til medbestemmelse blant annet ved at et individ selv er eksperten på seg selv, og at avgjørelser blir tillagt den enkelte. Derfor foreslår Purcell et al. (2022, s. 8) at utøvere bør få en individualisert mentalvelværeplan, som er knyttet til den enkelte sine plager og positive utfall, som er i tråd med autonomibegrepet. En slik plan bør justeres over tid, fordi utøveres behov vil endre seg og oppdatering på mentalvelværeplan bør struktureres rundt hvilke behov den enkelte utøveren har.

Å skape muligheter for utøvere til å utvikle selvledelsesevner blir også trukket frem som en strategi for å hindre eller forbedre den mentale helsen til utøvere. Som kan gjennomføres ved å ha fagkyndige personer tilgjengelig, som være behjelpelig i prosessen med å trene på mentale ferdigheter som stressmestring og emosjonsregulering, optimalisere kommunikasjonsteknikker og problemløsningsteknikker (Purcell et al., 2022, s. 9). Dette er teknikker som Purcell et al. (2022, s. 9) beskriver som underutviklet blant eliteidrettsutøvere. Å skape muligheter er i tråd med kjerneverdiene til autonomi, Ryan og Deci (2017, s. 54) sier at valgmuligheter gir oss rom til å reflektere rundt og prioritere det som er naturlig, og unngå det en sterkt misliker, og verdier knyttet til handlingene. Som er knyttet direkte til autonomi.

I eliteidretten er det flere motivasjonelle faktorer som spiller inn for deltagelse. Maslach og Jackson (1981, s. 99) beskriver utbrenthet, som et syndrom bestående av følelsesmessig utmattelse, depersonalisering og negativ selvevaluering. Raedeke (1997, s. 398) sin definisjon av utbrenthet, er en videreutvikling av Maslach og Jackson sin definisjon, men knyttet direkte til idrettsutøvere. Utøverutbrenthet blir da definert som et syndrom av fysisk eller emosjonell utmattelse, idrettslig devaluering og redusert idrettslig gjennomføring. Lonsdale et al. (2009, s. 792) har sett på utbrenthet knyttet til autonomi, og finner at utøvere som føler høy grad av autonomi har mindre prevalens for å bli utbrent. Alle de tre symptomene av utbrenthet, fysisk og emosjonell utmattelse og idrettslig devaluering og redusert idrettslig gjennomføring hadde alle en signifikant tilknytting til autonomi (Lonsdale et al., 2009, s. 793). Det trekkes også frem at ytre kontrollerende motivasjon øker sjansene for å bli utbrent, mens autonom ytre

motivasjon reduserer sjansene for å bli utbrent (Lonsdale et al., 2009, s. 793). Lonsdale et al. (2009, s. 794) konkluderer med at et idrettsmiljø som tilrettelegger for autonomi, vil være mer sannsynlig å forhindre utbrenthet. Dette er i tråd med Raedeke (2002, s. 199) som kommer med forslag til hvordan man skal unngå utbrenthet, og trekker frem autonomistøttende virkemidler for å unngå en slik lidelse. Han trekker blant annet frem at dersom man føler seg tvunget til å drive med idretten være en trigger for å bli utbrent, mens følelsen frihet og muligheter kan ha motsatt effekt. Det argumenteres også for at sosial støtte også kan forebygge for utbrenthet, og at man bør redusere presset på utøverne. Disse punktene er i tråd med hvordan man tilrettelegger for autonomi (Ryan & Deci, 2017, s. 10), og sees på som motvirkende for utbrenthet (Raedeke, 2002, s. 200).

3. Metode

For å kunne besvare problemstillingen utgjør metoden en sentral komponent. I denne delen av oppgaven skal jeg gjøre rede for den anvendte metoden, utvalget, analysen av datamaterialet og forskningsetiske hensyn jeg har tatt i studien. Metoden kan bli sett på som veien til å nå målet og for å innhente kunnskap. Jeg har valg å benytte meg av kvalitative forskningsintervju, som Thagaard (2018, s. 19) sier er en metode man kan anvende for å skape forståelse av de fenomener man undersøker.

3.1 Design

Denne studien er en casestudie av elitefotballspillere sin opplevelse av autonomi i arbeidshverdagen. Ettersom dette studiet fokuserte på spillerne sine opplevelser og erfaringer har jeg valgt å anvende en kvalitativ tilnærming med intervju som metode. En casestudie omtales som en dyptgående utforskning av en aktivitet, hendelse eller en prosess gjennom en omfattende datainnsamling (Creswell et al., 2018, s. 212).

Prosjektet er godkjent av NSD:436614.

3.1.1 Analytisk generalisering

Kvale et al. (1997, s. 160) beskriver generaliserbarhet som sannsynligheten for at resultatene dine vil stemme for andre populasjoner, om resultatene er overførbare til andre kontekster og populasjoner. I tråd med Creswell (2014a, s. 231) er det vanlig at et kvalitativt forskningsprosjekt består av et lite utvalg. I min studie har jeg kun inkludert tre spillere, på grunn av både tidsaspektet og poenget med at for hver deltager man inkluderer svekkes dybden av analysen av disse. Dette er igjen en ulempe dersom vi ser på muligheten til å generalisere. Derfor omtaler Maxwell (2008, s. 246) at man i kvalitative studier heller bør se på overførbarhet, i forhold til generalisering. Selv om jeg på ingen måte har mulighet til å globalt generalisere ved gjennomføring av mitt kvalitative studium, kan det gi innsikt og være overførbarhet til andre fotballspillere om hvordan de opplever at det tilrettelegges for autonomi i elitefotballen. Til tross for at det ikke er globalt overførbart, argumenterer Maxwell (2008, s. 246), at det kan være generaliserbart for den populasjonen man har studert, og trekker også frem at dybden i materialet og likhet mellom andre studier kan være med å styrke generaliserbarheten til den kvalitative forskningen din.

3.1.2 Kontekst

Internasjonale elitefotballspillere kjennetegnes som idrettsutøvere på et høyt internasjonalt nivå innen fotball. De har idretten som levebrød, og er tilknyttet klubb og sine respektive landslag. Arbeidet består av ulike former for trening, og Reilly (2005, s. 561) beskriver at fotball omhandler en rekke ulike fysiologiske karakteristikk, noe som igjen fører til at det er variasjon i treningsarbeidet. I løpet av en treningsdag, kan det typisk omhandle fotballtrening, skadeforebyggende trening, styrketrening og annen fysisk trening. Ettersom fotball blir sett på som en kompleks idrett, er det derfor viktig at man er fysisk kapabel til å stå ovenfor de ulike fysiologiske kravene som stilles (Reilly, 2005, s. 561). Hverdagen styres i stor grad av klubben, og treneren har stor påvirkning på hvordan hverdagen til en fotballspiller ser ut. Molan et al. (2016, s. 281) påpeker at treneren har stor påvirkning både på og utenfor banen, hvor treneren blant annet skal fremme ønsket adferd, lagets visjon og prestasjonsforventinger. Cushion og Jones (2014, s. 282) beskriver at de daglige treningene er tidsstyrte og nøye planlagte, med forskjellig fokus fra økt til økt. Videre beskriver Cushion og Jones (2014, s. 287) at man samlet som spillergruppe går fra aktivitet til aktivitet, som for eksempel kan være ulike deler av treningen, mat eller spillermøter. I en elitekontekst spiser gjerne spillerne flere måltider sammen, det kan eksempelvis være frokost og lunsj. På fritiden er det mer opp til hver enkelt hva de velger å gjøre, selv om livet som fotballspiller setter visse krav om profesjonalitet som er veiledende for hva de kan og ikke kan gjøre.

3.1.3 Deltagere

Gjennom intervjuene av elitefotballspillere, ville jeg få kunnskap om hvordan de opplever at det tilrettelegges for autonomi i deres hverdag, både på jobb og utenfor jobben. Det ville være av interesse å intervju disse ettersom de opplever hvordan det er nå, i forhold til hvordan teorien sier at det vil være gunstig både for prestasjon på lengre sikt og indre motivasjon til å drive med idretten videre.

Etter rekrutteringsfasen satt jeg igjen med et utvalg bestående av tre spillere, alle landslagspillere ved det norske landslaget i fotball. Spillerne spilte i tre forskjellige klubber, i tre forskjellige land. Utvalget bestod av en mann og to kvinner. Utvalget presenteres i tabellen under:

Tabell 1 Utvalgsbeskrivelse

Navn	Kjønn	Nåværende jobb
Spiller 1	Mann	Profesjonell fotballspiller og landslagsspiller for det norske senior landslaget.
Spiller 2	Kvinne	Profesjonell fotballspiller og landslagsspiller for det norske senior landslaget.
Spiller 3	Kvinne	Profesjonell fotballspiller og landslagsspiller for det norske senior landslaget.

Kvale og Brinkmann (2015, s.148) påpeker at antall intervjupersoner er av relevans for i hvilken grad man kan generalisere og teste hypoteser. I min studie valgte jeg å inkludere tre spillere. Dette ga meg mulighet til å gjøre en dypgående analyse av alle intervjuene. Creswell (2014a, s. 231) poengterer at det er vanlig med et mindre utvalg i kvalitative studier. Han argumenterer også for at for hver person som inkluderes i studien, vil evnen til å gå i dybden reduseres. I min studie var målet å gå i dybden på det temaet jeg ville belyse, noe jeg fikk muligheten til å gjøre ved utvalget bestående av tre personer. I forlengelse av det problematiser han også at innhenting av kvalitativ data er en omfattende prosess, spesielt med tanke på tid (Creswell, 2014a, s. 231). Dette er også en av grunnene til at jeg ikke inkluderte flere i min studie.

I kvalitativ forskning er målet å rekruttere et utvalg som på best mulig måte kan skape forståelse for fenomenene som undersøkes (Creswell, 2014a, s. 227). For å rekruttere spillere som best mulig kunne gi meg forståelse for de fenomenene jeg ville undersøke har jeg benyttet meg av det Creswell (2014a, s. 227) omtaler som en bevisst

utvalgsstrategi. Før rekrutteringsfasen begynte lagde jeg inklusjonskriterier som var med å sikre at utvalget mitt var egnet til å bidra til å skape forståelse. Jeg søkte etter fotballspillere på elitenivå. Ettersom nivået til fotballspillere kan bedømmes individuelt, bestemte jeg meg for å kun inkludere senior landslagsspillere, for å sikre at nivået på spillerne kunne regnes å være elite. På grunn av språk, inkluderte jeg kun norske landslagsspillere. Dette gjorde jeg i tråd med Creswell (2014a, s. 228) sin beviste utvalgsmetode. Maxwell (2008, s. 235) argumenterer for at et lite og systematisk utvalg vil kunne gi en sterkere tillit til at konklusjonen av studien vil være treffende for den utvalgte populasjonen. Blant annet fordi kan være en homogen gruppe som har blitt valgt ut til å svare på spørsmål knyttet til deres opplevelse av fenomener. I tillegg til dette sier Maxwell (2008, s. 235) at en bevisst utvalgsstrategi kan være hensiktsmessig for å finne forskjeller mellom miljøer i samme gruppe. Jeg benyttet meg av eget nettverk i rekrutteringsfasen, og kontaktet personer jeg kjente fra før av i tillegg til noen andre gjennom venner. Utvalget mitt kan sies å være relativt eksklusivt, ettersom det er lite, men også veldig ettertraktet. To av spillerne mine kontaktet jeg direkte selv, og den siste spilleren fikk jeg kontakt med gjennom en av de allerede deltagende spillerne. Jeg møtte også på noen implikasjoner i rekrutteringsfasen, der individer ikke følte at de hadde tid eller mulighet til å delta i prosjektet. Ettersom jeg benyttet meg av eget nettverk, spurte jeg kandidater som passet inklusjonskriteriene mine direkte om de kunne tenke seg å delta i forskningsprosjektet mitt. De tre som sa seg villig til å delta på prosjektet, åpnet jeg en dialog med, hvor jeg sendte over informasjonsskriv og samtykkeskjema fra NSD. I dialogprosessen avtalte vi tid og sted for intervju. To av intervjuene ble gjennomført digitalt på grunn av tilgjengelighet og et ble gjennomført fysisk.

3.2 Datainnsamling

Thagaard (2018, s. 89) beskriver at intervju gir et spesielt godt grunnlag for å innhente data omhandlende menneskers erfaringer, tanker og følelser. I dette studiet har jeg benyttet meg av et semistrukturert intervju og av en intervjuguide. En intervjuguide kan sees som et manuskript som i større eller mindre grad styrer intervjuforløpet (Kvale et al., 2015, s. 162). Kvale et al. (2015, s. 162) påpeker at en intervjuguide kan være alt fra en enkel oversikt over temaer som en skal belyse i løpet av intervjuet, til en strukturert plan med rekkefølge på godt formulerte spørsmål. I mitt prosjekt har intervjuguiden fungert som en plan over temaer som jeg skulle belyse i løpet av

intervjuet. Kvale et al. (2015, s. 162) skriver at intervjuguiden tilknyttet et semistrukturert intervju bør ha en oversikt over hvilke temaer som en skal gjennomgå i intervjuet, med forslag til spørsmål til temaene. Det argumenteres videre at det er opp til forskeren i hvilken grad man styres av guiden, og i hvilken grad en følger opp intervjuobjektets svar og er åpen for de nye retningene de kan ta.

3.2.1 Pilotintervjuer

Før jeg gjennomførte intervjuene med spillerne mine, gjennomførte jeg to pilotintervjuer. En venn som også er profesjonell fotballspiller, men utenfor inklusjonskriteriene mine, og en medstudent som tidligere hadde vært semiprofesjonell fotballspiller. Det er flere årsaker til å gjennomføre en eller flere piloteringer av intervjuet og Corbin og Strauss (2008, s. 21) sier at det å intervju er en ferdighet som trenger trening, noe jeg fikk i større grad ved å inkludere to piloteringer. Etersom jeg skulle gjennomføre et intervju fysisk og to over zoom, gjennomførte jeg også et fysisk og et interaktivt pilotintervju. Dette for å erfare hvordan de forskjellige intervjuprosessene var å gjennomføre, og for å gjøre meg tryggere i intervjurollen. Creswell (2014a, s. 248) trekker frem pilotering som en viktig del av å finne ut av hvilke spørsmål du skal inkludere i studien. Jeg ble gjort oppmerksom på at jeg burde stille mer åpne oppfølgingsspørsmål, og fjernet et par spørsmål som ikke var relevant for min problemstilling. Jeg endret også avslutningen min, der jeg fikk stilt et par avsluttende spørsmål som var viktig for å skape en dyp forståelse. Samt at jeg fikk erfare hvordan det tekniske fungerte under piloteringen, opplevde jeg tekniske problemer og fikk derfor gjort endringer slik at det ikke skjedde under intervjuene. I tillegg fikk jeg tips om å legge inn en pause midtveis i intervjuet siden intervjuet var av lang varighet.

Gjennom pilotering fikk jeg også trening på å stille relevante oppfølgingsspørsmål, og ble mye bedre kjent med intervjuguiden min. Dette gjorde meg mye tryggere i intervjusituasjonen.

3.2.2 Gjennomføring av intervjuene

Grunnet tilgjengelighet var det nødvendig å gjennomføre to av intervjuene over zoom. I henhold til NIH sine retningslinjer benyttet jeg meg av innlogging gjennom SSO og feide. I tillegg til dette benyttet jeg meg av waitingroom for å sikre at kun

intervjuobjektet fikk tilgang til å ta del i intervjuet og slapp personen inn gjennom bruk av passordbeskyttelse. Spillerne fikk tilsendt informasjonsskriv og samtykkeerklæring fra NSD-søknaden på forhånd, slik at de var klar over deres rettigheter med tanke på fritt samtykke og informasjon om hva intervjuet ville omhandle, slik at de var innforstått med tema for studiet. I samsvar med Kvale et al. (1997, s. 75) startet jeg intervjuet med en briefing, hvor jeg satt situasjonen, informerte om hva vi skulle gjennomgå i intervjuet og fortalte litt om meg selv. Videre takket jeg for at de var villige til å delta. Jeg informerte og spurte om godkjenning med bruk av lydopptaker. I tillegg avklarte jeg eventuelle spørsmål de hadde i forbindelse med gjennomføring av intervjuet og anonymisering i etterkant. Dette gjorde jeg i tråd med Kvale et al. (1997, s. 75) sin overbevisning om at de første minuttene av intervjuet er av viktighet for å skape en relasjon og trygg situasjon for deltageren. På denne måten la jeg tilrette for at spillerne kunne åpne seg og fortelle om sine faktiske opplevelser av ulike fenomen.

Creswell (2014b, s. 186) forteller at man ikke skal prøve å generere det samme intervjuet med alle deltagerne, men at målet er å belyse problemstillingen. Enkelte av temaene gikk inn i hverandre, så det ble naturlig å hoppe litt frem og tilbake for å følge spillernes svar. Når jeg var fornøyd med svaret innenfor et gitt tema styrte jeg samtalen videre til neste. Spørsmålene jeg stilte var åpne og ga rom for spillerne til å reflektere, ved å gi spillerne tid og frihet til å fortelle om sine opplevelser og uttrykke sine tanker. Kvale et al. (1997, s. 77) trekker dette frem som et viktig aspekt dersom man ønsker en fortellende analyseform, som jeg anvendte. For å fjerne eventuell tvil eller misforståelse, benyttet jeg meg av fortolkende spørsmål som en teknikk for å bekrefte eller avkrefte den informasjonen jeg fikk av spillerne (Kvale et al., 1997, s. 81). Et eksempel på et fortolkende spørsmål jeg stilte er: *«hvis jeg tolker det riktig da så virker det som at dere som spillergruppe har en ganske stor påvirkningskraft?»*

Creswell (2014b, s. 186) fokuserer på viktigheten av at en kvalitativ studie skal dreie seg om deltakerne sine meninger, og derfor har jeg benyttet meg av aktiv lytting. Kvale et al. (1997, s. 79) argumenterer at å mestre aktiv lytting er avgjørende for å gi spillerne rom til å fortelle det de ønsker, samt at du som intervjuer kan skape meningsinnhold i det som blir sagt. Jeg praktiserte aktiv lytting gjennom responser som «ja, mhm» og anerkjennende nikk, dette var teknikker jeg benyttet meg av i alle intervjuene.

For å ta opp intervjuene benyttet jeg meg av en diktafon, lånt av Norges

Idrettshøgskole. Lydfilene ble i etterkant overført fra diktafonen til en kryptert mappe, i samsvar med NIH sine retningslinjer for oppbevaring av sensitiv data. Diktafonen hadde jeg i besittelse gjennom hele intervjuprosessen. Corbin og Strauss (2008, s. 28) problematiserer bruken av diktafon ved at det kan skape frykt for identifikasjon. Av den grunn var jeg tydelig ovenfor deltagerne om hvor lydfilene skulle lagres og at det skal slettes etter studiens slutt. Dette for å sikre for deltagerne sin anonymisering og prosjektets konfidensialitet.

Avslutningsvis stilte jeg spørsmål om hvordan spillerne hadde opplevd intervjuet, og om de ønsket å tilføye noe eller noe de ønsket å bli spurt om. Alle spillerne syntes det hadde vært fint å reflektere om egen praksis og syntes at det var meningsfullt å delta på prosjektet. Deltagerne syntes det var fint å reflektere rundt i hvilke grad de var med å styre sin egen hverdag, og hva som ble styrt av andre. Etter det takket jeg igjen for at de tok seg tid til å stille opp, og forklarte de veien videre.

3.3 Analyse

Transkripsjon er overføring fra muntlig kommunikasjon til tekst (Kvale et al., 1997, s. 102). I utgangspunktet virker det som en enkel oppgave, men Kvale et al. (1997, s. 102) påpeker at det er flere metodiske hensyn man må ta høyde for, for å sikre en god transkripsjon. Åndedrett, intonasjon og stemmeleie er eksempler på ting som går tapt i transkripsjonen og som dermed dekontekstualiserer helheten i gjengivelsen av intervjuet. Transkripsjonssituasjonen er særlig utsatt for relabiliteten, som ifølge Kvale et al. (1997, s. 47) sier noe om hvor pålitelige resultatene er på grunn av at man ikke vet når en setning egentlig slutter, hvor lang stillhet som skiller en pause fra å være stillhet, og at emosjonelle faktorer ikke blir en naturlig del av transkripsjonen. For å bedre kvaliteten og reliabilitet, inkluderte jeg emosjonelle aspekter ved intervjuet, dette gjorde jeg ved å notere ned pauser, og ord som «ehh», «Hmm» og latter. Jeg har også inkludert ironi, der det har vært tydelig at spilleren har sagt noe med motsatt hensikt (Kvale et al., 1997, s. 103). I tillegg hadde jeg sikret for god lyd kvalitet, for å kunne gjøre en presis og god transkripsjon av intervjuet (Kvale et al., 1997, s. 102).

Braun og Clarke (2006, s. 88) påpeker at transkribering en gylden mulighet til å bli godt kjent med datamaterialet. I transkriberingsprosessen gjennomgikk jeg alle intervjuene flere ganger for å sikre at transkriberingen ble gjort på best mulig måte, i tillegg til at det

hjalp å få en enda bedre kjennskap til dataen. Jeg hadde på 0.75 i avspillingshastighet, samt at jeg benyttet meg av Olympus pedaler som gjorde det enklere for meg og pause og spole tilbake avspillingene. I en transkripsjonssituasjon sier Kvale et al. (2015) at en må ta mange valg, jeg har blant annet valgt å transkribere alt ordrett. Jeg valgte å oversette talespråk til bokmål selv om de ulike spillerne snakket ulike dialekter, noe som kan ha en anonymiserende effekt (Lode, 2006, s.38. referert i Tjora, 2021). Jeg hadde en intervjuenlengde på mellom to og to og en halv time, hvert intervju tok mellom 8 og 10 timer å transkribere.

Målet ved å analysere dataen er å skape en forståelse av temaet jeg har undersøkt, gjennom å se ulike mønstre, likheter og ulikheter blant spillerne. Jeg har latt meg inspirere av Braun og Clark sin tematiske analyse, som metodisk er godt egnet til å identifisere, analysere og rapportere temaer i et datamateriale (Braun & Clarke, 2006, s. 79). I presentasjonen av analysen har jeg laget en sammenfatning av de tre spillere sine opplevelser av fenomenene jeg har undersøkt. Maxwell (2008, s. 236) deler analyse av kvalitative studier i ulike hovedgrupper, samtidig som han anbefaler at ulike metoder bør anvendes og kombineres for å få et så godt resultat som mulig. Dette gjør jeg ved å benytte meg av narrativ fortelling av intervjuene.

Analysen ble gjort etter inspirasjon av Braun og Clark sin tematiske analyse, som består av seks steg. Disse stegene er (1) å gjøre seg kjent med datamaterialet, (2) konstruere innledende koder, (3) søke etter temaer, (4) gjennomgang av potensielle temaer, (5) definere og navngi temaene og (6) produsere rapporten. Som Braun og Clarke (2006, s. 86) også tydeliggjør er ikke dette noen lineær prosess, men en prosess som krever at man hopper frem og tilbake mellom de seks ulike stegene for å skape en meningsfull og god analyse av dataen.

Den første fasen av analysen omhandler å bli godt kjent med datamaterialet gjennom å skape dybdeforståelse av de fenomenene og temaene som trekkes frem (Braun et al., 2022, s. 35). Denne prosessen startet allerede underveis i intervjuene hvor jeg både noterte stikkord om data som passet min problemstilling, og jeg gjorde meg tanker om hva som ble sagt i intervjuene. Jeg var under hele intervjuet fokusert på om de svarene spillerne kom med kunne knyttes opp imot min problemstilling. Jeg lyttet gjentatte ganger gjennom intervjuene, og transkriberte alt manuelt, noe som førte til at jeg fikk en

mye bedre oversikt over datamaterialet mitt, og som Kvale et al. (2015, s. 207) anser som en del av analysen. Etter transkripsjonen hadde jeg store mengder tekst som jeg systematisk gikk igjennom og markerte i fargekoder, der rød var opplevelse av autonomi og blå var ikke-autonomi. Dette er i tråd med Maxwell (2008, s. 238) som sier at man gjerne oppretter brede temaer i forkant av intervjuet. Maxwell (2008, s. 238) setter også lys på at jo mer data en har, desto viktigere er det med systematisk kategorisering av dataen. Derfor valgte jeg også å sammenfatte informasjonen, ved å benytte meg av Kvale et al. (1997, s. 125) sin meningsfortetting. Der jeg sammenfatter mening fra lange utsagn til kortere setninger eller stikkord.

Tabell 2 *Tekstreduksjon og meningsfortetting*

Transkripsjon	Meningsfortetting
<p>Ja med fysisk trener, hvert fall i de styrkeøvelsene vi har da så er det ofte sirkeltrening og øvelsene er bestemt, du går fra en stasjon gjør 10 ganger 3 repetisjoner også går du til neste øvelse også er det 12 øvelser da, hvor øvelsene er bestemt på forhånd, men kommer man til en stasjon også ser man: <u>Oj</u> den øvelsen her passer ikke meg så bra nå fordi nå er jeg litt sår.. Jeg har litt vondt så kan man spørre de om man kan få det tilpasset. Men å bare si sånn du jeg gjør ikke den øvelsen her fordi den øvelsen her er dum det funker ikke. Det skal være ut ifra skade eller ett eller annet.</p>	<p>Han forteller at han opplever frihet i den fysiske treningen.</p>

Tabell 2 er et eksempel på hvordan jeg systematisk gikk igjennom alle tekstene, slik at jeg fikk kortet ned meningen fra alle utsagnene til spillerne, som var av hensikt for problemstillingen min.

Det er flere måter å kategorisere dataen. Jeg benyttet meg av en teoretisk tilnærming, med utgangspunkt i intervjuguiden. Jeg forhåndsvalgte flere temaer ut ifra hva som utgjør hverdagen til en fotballspiller. Jeg kategoriserte også opplevelsen av autonomi innenfor de ulike kategoriene av hverdagen til en fotballspiller. Braun og Clarke (2006, s. 84) argumenterer for at en slik tilnærming kan bidra til en mer spesifikk og detaljrik analyse av dataen. Jeg brukte kategoriene «Lagstrening, fysisk trening, egentrening, andre treningsformer, forberedelse til kamp, restitusjon, rehabilitering etter skade, fritidsaktiviteter, ferie, kosthold, søvn og sosial ulikhet» Jeg la inn annet, dersom det var noe av informasjonen som var av verdi for problemstillingen min, men som ikke passet inn under noen av kategoriene som jeg analyserte innenfor, noe som Maxwell (2008, s. 238) trekker frem som viktig for å ikke gå glipp av eller glemme nyttig informasjon. Etter jeg hadde gjennomført den første overordnede analysen der jeg markerte for om spilleren opplevde autonomi eller ikke, kategoriserte jeg utsagnene innenfor de nevnte temaene. Ut ifra et dokument hvor jeg hadde alle utsagnene kategorisert, sammenfattet jeg meningsinnholdet inn i en tematisk analyse, der jeg gjenfortalte spilleren sin opplevelse av autonomi i de ulike kategoriene. Dette ga meg god oversikt over datamaterialet og var med på å strukturere det omfattende datamaterialet noe som også kan være en fordel med å kategorisere datamaterialet (Kvale et al., 1997, s. 130).

I fase 2 konstruerte jeg innledende koder. Corbin og Strauss (2008, s. 66) omtaler koding som prosessen der du dykker ned i et datamateriale og finner en dypere mening. Dette er en prosess som omhandler at du interagerer med datamaterialet, og trekker ut mening fra et datasett. Maxwell (2008, s. 237) omtaler koding i kvalitativ forskning som å bryte opp datamaterialet og kategorisere det, slik at det kan sammenlignes innad og på tvers av kategorier. Disse kategoriene sies å kunne være skapt ut ifra teori generert induktivt i løpet av forskningsprosessen, eller at det skapes ut ifra kategorier basert på utvalget man har studert. Maxwell (2008, s. 237) underbygger viktigheten av dette ved å argumentere for at det er en god måte å få en forståelse av datasettet, for å skape teoretiske og tematiske konsepter og for å organisere og hente dataen din for å teste og støtte disse teoretiske og tematiske konseptene. I Braun og Clarke (2006, s. 88) sin andre fase av tematisk analyse sier de at man skal skape innledende koder for datasettet ved at man identifiserer trekk ved dataen som fremstår interessant for forskeren, og som har utspring fra det grunnleggende ved datasettet og kan være meningsfullt for fenomenene man undersøker.

På bakgrunn av selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2017), og en grundig utarbeidet intervjuguide bestående av flere fastsatte temaer, hadde jeg allerede på forhånd av intervjusituasjonen utarbeidet en grov plan for koding. Jeg benyttet meg i stor grad av deduktiv metodikk i utviklingen av koder for mitt prosjekt. Braun og Clarke (2006, s. 83-84) argumenter for at en deduktiv metodikk i større grad er drevet av forskeren, ved at man på forhånd har enkelte hypoteser eller temaer som testes ved dataen. Videre forteller de at dette kan føre til at datasettet ikke blir like rikt, men at det går dypere og bli mer detaljert innenfor de temaene som undersøkes. Underveis i arbeidet med koding var jeg også åpen for å tillegge nye temaer, dersom det kom frem andre mønstre eller budskap som ikke var i henhold til de forhåndsskapt temaene, som er en induktiv fremgangsmåte. I min studie måtte jeg legge til en kategori underveis i kodingen for å sikre meg at relevant data som ikke passet til de kategoriene som var lagd på forhånd ble inkludert i studien, noe som også Maxwell (2008, s. 237) belyser.

Mine koder ble skapt ut ifra teori og situasjon. Jeg så på opplevd autonomi i ulike situasjoner i livet til en elitefotballspiller. Jeg hadde kodene «Lagstrening, fysisk trening, egentrening, andre treningsformer, forberedelse til kamp, restitusjon, rehabilitering etter skade, fritidsaktiviteter, ferie, kosthold, søvn og sosial ulikhet», der sosial ulikhet ble lagd induktivt for å få med datamateriale som ikke passet inn i de allerede skapte kodene. Jeg kodet ved å plassere transkripsjon og meningsfortetning innenfor disse kodene. Dette gjorde at jeg hadde god oversikt over datamaterialet og at det var systematisk plassert slik at jeg i den videre prosessen hadde mulighet til å danne meg en god oversikt over hvordan de enten hadde opplevd eller ikke opplevd autonomi i ulike situasjoner i dagliglivet som fotballspiller.

I den tredje fasen søkte jeg etter temaer. Ettersom jeg hadde en deduktiv tilnærming der jeg hadde opplevd autonomi og ikke-opplevd autonomi som mine koder, organiserte jeg det ut ifra de ulike temaene som allerede var strukturert i intervjuguiden. Som nevnt over valgte jeg å organisere dataen ut ifra dette, i tråd med Maxwell (2008, s. 237) sine betraktninger om at organisatoriske temaer blir dannet i forkant av intervjuet. Dette gjorde at jeg hadde en god oversikt over dataen. Jeg gjorde denne prosessen for hvert enkelt intervju og hver enkelt transkripsjon slik at jeg endte opp med tre ulike dokument som tok for seg hvert enkelt intervju. Som nevnt tidligere var det først i

denne fasen jeg la til «sosial ulikhet» temaet, som ikke var inkludert i de opprinnelige kategoriene.

Den sjette, og siste fasen, til Braun og Clarke (2006, s. 93), omhandler den avsluttende delen av analysen og å skrive rapporten. Rapporten av resultatene bør skrives på en måte som overbeviser leseren om verdien og validiteten av analysen din (Braun & Clarke, 2006, s. 93). Maxwell (2008, s. 216) beskriver validitet som troverdigheten av resultatene dine, og handler i så måte i hvor stor grad resultatene dine gir svar på det du faktisk spør etter. Dette gjøres gjennom en konsis, logisk og interessant fremstilling av datamaterialet, som jeg gjør ved å gjenfortelle de tre spillerne sin opplevelse av autonomi tematisk. Jeg benytter en stor mengde direkte utdrag fra datamaterialet, som er med å sikre studiens validitet og fremhever aktualiteten av temaet jeg presenterer.

3.4 *Forskningsetiske hensyn og vurderinger*

Kvale et al. (1997, s. 65) sier at etiske avgjørelser ikke hører til i en enkelt del, men må inkluderes gjennom hele forskningsprosessen. I dette delkapittelet har jeg som formål å vise hvordan jeg gjennom hele forskningsprosessen har tatt høyde for forskningsetiske problemstillinger og gjort etiske overveielser for å sikre kvaliteten på studiet.

I min studie har jeg tatt flere forskningsetiske hensyn, og i dette delkapittelet skal jeg gjennomgå hvilke vurderinger og hensyn jeg har tatt for å sikre et etisk riktig gjennomført prosjekt. Corbin og Strauss (2008, s. 306) forteller at å være sensitiv ovenfor spillerne og benytte dataen til det den på forhånd er avtalt at den skal brukes til, er et viktig punkt for kvalitetssikring. NIH stiller også flere krav om lagring av sensitiv data i tråd med NSD sitt lovverk, som har vært veiledende for hvordan jeg har lagret og bevart dataen. Etersom mitt datamateriale er av gul konfidensialitetsklasse, har jeg fulgt disse ved å ha passord og brukernavn beskyttet pc, med skjermsparer og automatisk oppdatering av programvare, slik at en til enhver tid har det nyeste sikkerhetsoppdateringene installert. En lokal brannmur og oppdatert anti-virus program, som skal sikre at dataen var lagret på en forsvarfull måte (NIH, 2023, s. 1). I overensstemmelse med NIH sine veiledende skriv om personvern og datalagring har jeg samlet inn et fritt samtykke fra spillerne før start. I den samme prosessen informerte jeg

spillerne om hva forskningsprosjektet ville omhandle, og at de ville anonymiseres i oppgaven (NIH, 2023, s. 1). Den Nasjonale Forskningsetiske komité for Samfunnsvitenskap og Humaniora trekker frem at forskningsetikk består av en rekke grunnleggende normer og trekker frem saklighet, klarhet, etterrettelighet og etterprøvbarehet for å sikre forskningens forsvarlighet. For å sikre forskningens forsvarlighet vektlegger de respekt for selvbestemmelse, frihet og likeverd, beskyttelse mot risiko for skade og urimelig belastning og rettferdighet i prosedyrer (NESH, 2021, s. 5).

I startfasen av prosjektet måtte jeg få godkjent studiet av tidligere Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) nå Sikt, ettersom jeg hadde meldeplikt på grunn av bruk av personopplysninger og lydopptak av spillerne stemme, samt oppbevaring av samtykkeerklæring var det nødvendig å få godkjent forskningsprosjektet, før oppstart av data innsamling og rekruttering av spillerne. Dette var med å sikre at jeg trådte i tråd med personlovverket og handlet etter NSD sine krav for lagring av sensitiv data.

I arbeidet med en kvalitativ studie hvor mennesker er involvert er det en hovedregel at det skal innhentes et fritt samtykke. Det frie samtykket skal inneholde informasjon om hva deltagelsen vil innebære, at det er frivillig å delta og at det bør være dokumenterbart (NESH, 2021, s. 18). I mitt prosjekt fikk jeg skriftlig samtykke etter å ha sendt over et informasjonsskriv med samtykkeerklæring til alle spillerne. Informasjonsskrivet bestod av tilstrekkelig informasjon om studiets formål og prosedyrer, hva deltagelse ville si for deres del, at det var frivillig å delta og at man til enhver tid kunne trekke seg fra studiet. Dette anser Kvale et al. (1997, s. 67) som svært viktig for at deltagerne ikke skal føle seg påtvunget til å delta.

I mitt intervju har jeg innhentet personopplysninger, som jeg anonymiserte, for å beskytte spillerne sin identitet og integritet (NESH, 2021, s. 23). Ettersom jeg har behandlet data av kjente idrettsstjerner er det ekstra viktig å overholde anonymiteten, ettersom det er utgangspunkt for at mange enkelt kan gjenkjenne hvem spillerne er. Jeg har av den grunn ikke benyttet meg av navn i oppgaven. Thagaard (2018, s. 24) omtaler konfidensialitet som et grunnprinsipp for en etisk forsvarlig forskningspraksis og presiserer at man skal behandle personlig informasjon konfidensielt og fortrolig. Dette har jeg gjort ved å fjerne klubbnavn på tidligere og nåværende klubber, navn på trenere

og annen informasjon som kan knytte dataen til personene jeg har intervjuet. Dette skal virke slik at informasjonen jeg publiserer ikke kan knyttes opp til spillerne (NESH, 2021, s. 23).

Allerede fra transkripsjonsstadiet valgte jeg å skjule spillerne sin identitet, ved å skjule navn på klubber, bosted, og annen informasjon som kunne knyttes til spillerne sin identitet. Kvale et al. (1997, s. 106) påpeker at å anonymisere allerede fra transkripsjonsstadiet, ved blant annet å skjule navn, hendelser og annen informasjon som kan knyttes til spillerne, kan være viktig for å sikre spillerne konfidensialitet og personvern.

3.4.1 Validitet

For å sikre en valid oppgave setter Maxwell (2008) lys på en rekke trusler som kan svekke studien sin validitet, samt at han kommer med anbefalinger om hvordan man skal unngå disse truslene og øke kredibiliteten til konklusjonene av studiet ditt. Videre forteller han at trusler mot validitet i kvalitativ forskning ofte må tas hånd om etter forskningsprosessen har startet (Maxwell, 2008, s. 240). Dette ved å bruke bevismateriale fra egen datainnsamling. Dette kan trekkes i tråd med bias, eller faren for å trekke slutninger basert på egne verdier, teori eller forkunnskap (Maxwell, 2008, s. 243). Videre argumenterer Maxwell (2008, s. 243) at det er umulig å fjerne disse verdiene, forforståelsene og teoriene, men at en heller må kunne gjøre rede for hvordan denne forkunnskapen, verdiene og teorien til forskeren har hvert med å påvirke resultatet av studien. I forlengelse av dette trekkes reaktivitet inn som en lignende trussel, som vil si at hvilken effekt en forsker har på forholdene og individene som undersøkes, og hva jeg som forsker har kontroll over (Maxwell, 2008, s. 243).

Jeg har tatt høyde for dette i studiet mitt ved å ha et bevist forhold til min forforståelse og verdier om autonomi i sammenheng med toppidrett, og hvordan dette har kunnet påvirke det aktuelle studiet. Ved gjennomføring av intervjuene tok jeg også hensyn til dette ved å begrense antall ledende spørsmål, i tråd med Kvale et al. (1997, s. 98) sine betraktninger om å sikre validiteten i oppgaven. Maxwell (2008, s.243) påpeker at bias nødvendigvis ikke er en trussel for oppgaven, men kan bidra med verdifull innsikt, teori og data til studiet ditt så lenge jeg er klar over min egen bakgrunn og hvordan dette kan påvirke dataen, og svaret på forskningsspørsmålet mitt. På grunn av min personlige

interesse for temaet og min bakgrunn, kan det ha en innvirkning på analysen og presentasjonen av funnene, til tross for mitt forsøk på å begrense dette ved å presentere spillernes data på en objektiv måte.

Maxwell (1992) fremhever fem grener av validitet. Enkelte av disse skal jeg ta høyde for i videre forklaring av hvordan jeg har jobbet for å bevare validiteten i dette studiet. Jeg vil trekke frem deskriptiv, tolknings og teoretisk validitet.

Deskriptiv validitet omhandler, ifølge Maxwell (1992), at forskeren faktisk innhenter den korrekte dataen. Han problematiserer dette ved at man kan høre feil, at det er dårlig lyd på båndopptakeren eller at man mistolker det som blir sagt. I så måte kan en si å sikre for deskriptiv validitet gjøres ved å fremlegge det spillerne faktisk har sagt. I min studie har jeg tatt høyde for dette ved å transkribere det deltagerne sa ordrett, noe Maxwell (2008, s. 244) trekker frem som en måte å unngå personlig bias, som blir sett på som en trussel mot validitet i oppgaven. Likevel trekker Maxwell (1992) frem at det finnes svakheter ved transkripsjon også, fordi det ikke viser til nervøsitet, stemmeleie, talemåte, noe jeg i tråd med Kvale et al. (1997, s. 102) har inkludert ved å notere ned pauser, «ehh», «hmm», latter og andre emosjonelle data inn i transkripsjonen, for å gi en indikasjon på hvordan spillerne reagerte og oppfattet spørsmålene. Jeg har benyttet meg av båndopptaker, hvor jeg sikret meg god lyd, ved å plassere båndopptakeren rett ved høyttaleren på datamaskinen. Jeg var også bevisst på å snakke rolig og tydelig, og selv om det ikke var noe tema i gjennomføring av mine intervju var jeg hele tiden bevisst på at jeg også måtte si ifra til spillerne om å snakke tydeligere, dersom det var behov for det. Dette er med på å sikre at jeg, i min studie har hatt gode vilkår for å få skrevet ned den korrekte dataen.

Hvordan forskeren tolker og forstår deltakerens utsagn og handlinger, og i hvilken grad man får frem det deltakeren mener, blir omtalt som tolkningsvaliditet (Maxwell, 1992). I analysen av dataen viser jeg mine tolkninger av spillernes utsagn. I tillegg var jeg nøye på å skrive ned i transkripsjonen når for eksempel noe ble sagt med ironi, noe som er lettere å få et inntrykk av i muntlig form, enn når man leser en tekst. Jeg må bruke mine sosiale antenner for å tolke hvordan et utsagn blir sagt eller legges frem. En må være klar over at når man tolker noen andre vil det være rom for at man oppfatter den andre personen feil. Når jeg søkte etter funn var jeg på let etter objektive utsagn, og ikke

basert på min forforståelse av et fenomen. På denne måten prøvde jeg å unngå reaktivitet og fokuserte på å tolke medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i de ulike temaene jeg gjennomgikk. Bruk av fulle sitater i fremleggelse av resultater er også med å gi leseren rom til å til å tolke utsagnene selv. I tillegg til at jeg i enkelte situasjoner benyttet meg av fortolkende spørsmål for å bekrefte eller avkrefte en tolkning jeg hadde gjennomført underveis i intervjuet.

I dette prosjektet har jeg benyttet meg av Ryan og Deci (2017) sin tolkning av hva autonomi er i tråd med SDT. Når det kommer til teoretisk validitet trekker Maxwell (1992) frem to konsepter, validiteten til teorien og sammenhengen mellom teorien og de konseptene man undersøker i studiet. Av den grunn stilles det krav til hvordan teori man baserer oppgaven sin på, for å sikre validiteten. Mitt valg av Ryan og Deci (2017) ble grundig vurdert, og funnet til å anvendbar for min oppgave. Der autonomibegrepet, er det konseptet som både undersøkes i studiet, og som trekkes frem som et grunnleggende behov for motivasjon. Uansett er det viktig å se om det kan trekkes linjer mellom teorien og datamaterialet.

Maxwell (2008, s. 244) forteller om respons validering, som angår systematiske tilbakemeldinger på dataen og konklusjoner du har innhentet av deltagerne. Dette tok jeg hensyn til ved å stille oppfølgingsspørsmål, som hadde til hensikt å bekrefte eller avkrefte mine tolkninger av datainnsamlingen. Å bruke spillerne til å bekrefte eller avkrefte dine egne tolkninger, er en måte å redusere personlig bias og sikre for validiteten i oppgaven (Maxwell, 2008, s. 244). I kvalitativ forskning trekker Maxwell (2008, s. 244) frem at man har muligheten til å samle rik, detaljert deskriptiv data og for min del gjennom transkripsjon og lydopptak av intervjusituasjonen. Med motstridene data som ikke er i tråd med min problemstilling, forteller Maxwell (2008, s. 244) at det er viktig å inkludere dette på tross av at det ikke er det man forventer som forsker. I min studie viser jeg frem resultatene objektivt, gjennom fulle utsagn fra spillerne, slik at leserne kan gjøre opp sin egen tolkning av dataen jeg presenterer. Dette for å ikke avgrense informasjonen jeg har innhentet, og for å sikre for studiens validitet (Maxwell, 2008, s. 244).

4. Resultater

I dette kapittelet skal jeg presentere funnene fra de kvalitative intervjuene jeg gjennomførte med de tre elitefotballspillerne. Funnene er kategorisert i syv ulike deler, med et gjennomgående tema som omhandler graden av medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i de ulike delene av hverdagen.

4.1 Lagstrening

Det er stor forskjell mellom spillerne i opplevelsen av medbestemmelse, påvirkning og innflytelse når det kommer til lagstrening. Spiller 1 forteller at han tror det må være en autoritær leder, og at et demokrati i en fotballgarderobe ikke vil være hensiktsmessig. Samtidig trekker han frem at det i sin klubb er veldig trenerstyrt og sier at det eneste han kan være med å bestemme er om han er klar til trening eller ikke.

Ja, i hvert fall det er i hvert fall min følelse at jeg ikke kan påvirke noe hva vi gjør i lagstreningene og det føler jeg ikke er så veldig mange andre enn akkurat hovedtreneren som kan påvirke heller fordi han er såpass bestemt på hva vi skal gjøre og hvordan han vil gjøre det og han er litt sånn «my way or the highway».
(Spiller1)

På samme måte forteller også spiller 3 at lagstreningene i stor grad er trenerstyrt, men hun forklarer at de også har åpne diskusjoner omkring hvordan ulike aspekter ved treningen gjøres som for eksempel treningsutvalg og taktiske aspekter. I tillegg blir det vist klipp fra økta dagen før, der spillerne får diskutert hva som fungerte bra og hva som fungerte mindre bra. Sammen som en gruppe blir de enige om hva som bør gjøres videre. Hun sier at disse diskusjonene og tilbakemeldingene blir tatt på alvor av trenerne og faktisk fører til endringer, selv om det er treneren som til syvende og sist tar de endelige beslutningene. Hun understreker at store deler av treningene er spillbasert, og argumenterer for at dette også kan være en grunn til at spillerne opplever medbestemmelse ved at ulike situasjoner på trening må løses av dem selv, fordi det til slutt er de som skal utføre handlingene på banen i kamp.

Spiller 3 forteller omtaler belastningsstyringen som veldig kontrollert, der hun

eksemplifiserer at det er enkelte folk som teller hvor mange innlegg eller skudd hun har tatt, i tillegg til at de monitorers gjennom bruk av GPS og pulsmåler.

Så var det jo sånn i min første sesong og at det var økter hvor jeg ikke fikk lov til å være med. Hvor det var økter jeg ble tatt av på, bare fordi at de mente at, nei du trenger å restituere. (Spiller 3)

Utsagnet til spiller 3 viser at hun både ble tatt av trening og nektet å trene på grunn av belastning. Hun forklarer at hun alltid får en begrunnelse for hvorfor hun blir tatt av «*Se på tallene, hvor mye mer du har gjort den uka her, her er nivået ditt. Du har sagt at du har vært sliten, du rangerer deg selv der. Vår anbefaling og det vi mener er best er det her.*» (Spiller 3). Dette fører til at hun i større grad godtar at hun eventuelt blir tatt av trening, eller blir nekta å gjøre mer på felt etter trening.

Hverken Spiller 1 eller 3 føler at det individualiseres i noe stor grad på trening. Til tross for dette forteller spiller 1 at han har utarbeidet noen personlige mål som han jobber med på lagstreninger. Disse målene er noe han har utarbeidet selv, og som han inkluderer i treningshverdagen uten påvirkning eksternt. Han har satt mål som kan fokuseres på i enhver øvelse under fotballtreningen, slik at han alltid kan arbeide med sine personlig mål, selv om treningen ikke er spesifikt tilrettelagt for å jobbe med de individuelle ferdighetene.

På den andre siden opplever Spiller 2 en hverdag der hennes meninger og tanker har betydelig innflytelse på treningsuken. Hun forteller «jeg kan stå på lørdag etter kamp og si på mandag må jeg gjøre det her. Ingen problem.» (Spiller 2). Samtidig, hvis hun føler seg sliten, kan det gjøres justeringer og reduseres belastning. Videre forteller hun at hun opplever større påvirkningskraft på treningene på grunn av plass i hierarkiet. Hun argumenterer for at hennes posisjon på banen er avgjørende for at hun kan ta så stor del i treningsarbeidet som hun gjør, ettersom størrelsen på gruppa og de innledende delene av treningen er sammen med en mindre gruppe.

Hun forteller videre at de har en trening i uken som er helt frivillig og individualisert tilpasset. Dette er en økt av stor betydning for henne, og hun beskriver den som et

avbrekk fra kampfokus, og en mulighet til å fokusere på sine egne individuelle ferdigheter.

4.2 Fysisk trening, egentrening og mental trening

I den fysiske treningen er det likhet når det kommer til delen om skadeforebyggende og styrketrening. Alle spillerne sier de får en individualisert plan som i mer eller mindre grad er styrende for hva de skal gjøre. Spiller 1 forklarer at han har frihet til å gjøre justeringer på treningsopplegget, gjerne i tråd med en av de fysiske trenerne hvor han kan være delaktig i å bytte øvelser eller endre utformingen av dem.

Ja, de kan enten endre øvelsen eller så kan de bli med meg å gjøre øvelsen også se på om den kan endres på en eller annet måte da til å enten med færre repetisjoner eller gjøre det på en annen måte eller ett eller annet da, for at det skal funke for meg. Så på den biten syntes jeg de er flinke. (Spiller 1)

Spiller 3 forteller at hun selv står fritt å velge å gjøre hva hun selv ønsker, hun forteller at dersom hun ikke føler for å gjøre en øvelse så kan uten problem si at hun ikke ønsker å gjøre det.

Selv om dem sier at du skal gjøre noe, så er det ikke, så er det alltid egentlig du som bestemmer. For hvis du mener at.. nei men det kan ikke jeg gjøre i dag. Jeg må prioritere sånn her, så er det greit. (Spiller 3)

Spiller 2 skiller seg ut i forhold til de to andre og benytter seg av en trener eksternt fra laget. Hun får frihet fra klubben til å avstå fra de fysiske treningene med laget, og trener heller på en ekstern treningsinstitusjon. Hun uttrykker at forholdet til denne treneren er svært positivt og understreker viktigheten av samarbeid med et fokus på egen deltakelse og muligheten til å ta egne valg. Hun beskriver at utformingen av treningen skjer gjennom sparring mellom seg selv og treneren der hun beskriver at de to har jevn fordeling av makt over hva hun skal gjøre.

I tillegg til styrke og den skadeforebyggende treningen, trekker alle deltagerne frem fysisk løpetrening som et viktig tema innenfor fysisk trening. Både Spiller 2 og 3 har en lik opplevelse ved at det gjøres i løpet av fotballtreningen. Spiller 1 skiller seg ut fra de

andre når det gjelder erfaringer med fysisk løpetrening, og forteller at de ofte har lange løpeøkter i etterkant av treningen, som han anser som gammeldags og lite meningsfylt for fotballprestasjon. Personlig mener han at den ekstra løpetreningen er direkte skadelig for spillerne, spesielt med tanke på slitasjeskader. Under eksemplifiserer Spiller 1 hvorfor det er vanskelig å få noe påvirkningskraft, og begrunner det ut ifra ulik filosofi.

Ja der er litt uenighet om metodikk egentlig og filosofi så der er det også vanskelig å ha påvirkningskraft. Når man er uenig i hvordan det skal og bør gjøres på da og en ting er å si ifra og en ting er å på en måte. Ja hva skal jeg si, fortelle om konsekvensene av måten vi trener på har da. (Spiller 1)

I etterkant av treningen er alle spillerne enstemmig om at de kan legge på egentrening, der de kan jobbe med selvvalgte ferdigheter. Spiller 1 eksemplifiser «jeg kan spørre fysiske treneren om jeg kan gjøre noen ekstra løp, jeg kan ta med meg den ene assistenttreneren og spørre om vi kan slå noen langpasninger» (Spiller 1). Dette er i tråd med de to andre spillerne sine erfaringer også, og Spiller 2 presiserer at det er de selv som må ta initiativ og spørre dersom de skal få med seg en trener noe som er felles for hele utvalget.

Alle spillerne sier de har tilgang på psykolog i klubben, samtidig som de har lov til å benytte seg av eksterne psykologer utenfor klubben dersom det er ønskelig. Både spiller 2 og 3 forteller at velger å benytte seg av en ekstern psykolog dersom det er perioder med mye belastning eller mye stress.

Spiller 1 problematiserer rollen til klubbpsykologen og sier han ikke ønsker å dele sine innerste meninger «jeg vet hvorfor vi har en psykolog på laget og det er for at treneren skal ha info om hvordan det går med spillerne, noe jeg egentlig ikke liker da. Jeg har jo bestemt meg for at det mest private og de innerste tingene de deles ikke der.» (Spiller 1). Det kommer her frem at relasjonen mellom intern psykolog og trener er hemmende for friheten Spiller 1 har for å dele sine innerste tanker og følelser. I forlengelse av dette forteller han at det er obligatorisk å møte psykologen en gang i måneden, selv om det ikke er noen naturlig kjemi imellom dem.

Spiller 2 forteller på sin side om obligatoriske fellesmøter med psykologen, som hun ikke ser noe nytte av, og personlig skulle ønske hun kunne fjernet. «Jeg føler man ikke får noe ut av det fordi det er ingen som tør å si det de mener uansett» (Spiller 2). Med dette mener hun at det ikke er hensiktsmessig å bruke psykolog felles som gruppe, men at det er noe som heller bør gjøres individuelt. Til tross for dette forteller hun at det forekommer så sjeldent at hun ikke ønsker å gjøre noe motstand mot det, også med tanke på at det muligens er andre spillere på laget som opplever møtene som berikende. Spiller 3 forteller i motsetning med dette at de som spillergruppe fikk muligheten til å påvirke treningsarbeidet ved at de fikk fjernet en pusteteknikk-øvelse de tidligere måtte gjøre hver dag etter trening, som de følte var unyttig.

4.3 Rehabilitering etter skade

Spiller 1 beskriver prosessen frem til eventuell operasjon som veldig fri, der han kunne gjøre seg opp noen tanker om hva som passet han best, og deretter ta avgjørelsen helt selv. Både Spiller 1 og 2 opplever at rehabiliteringsfasen i stor grad kunne påvirkes med tanke på opptrening. Spiller 1 forklarer dette ved at «Opptrening har det vært litt i samråd med kirurgen, legen og fysioterapeuten som vi alle 4 egentlig har snakket sammen om hva som er beste måten å gjøre det på» (Spiller 1). Dette er likt med hvordan Spiller 2 opplever at opptreningsprosesser har vært. Hun forteller at hun i stor grad har fått diskutert og utfordret opptreningsplanen slik at den til enhver tid har vært så godt tilrettelagt som mulig, og beskriver et sterkt tillitsforhold mellom henne og trener som har veiledet hun og utfordret hun til å gjøre øvelser hun ellers ikke hadde turt.

Altså første gangen jeg gjør ting fortsatt er skummelt, men da er det sånn på grunn av at jeg har så tillitt til de da så er det sånn første gangen han sa vi skulle hoppe, så tenkte jeg er du helt syk i hodet ditt. Men så hoppa jeg da også går det jo bra. (Spiller 2)

Spiller 2 har benyttet seg av eksterne trenere i opptreningsperioden, samtidig som Spiller 1 forklarer at han har frihet til å velge hvem av klubbens fysioterapeuter eller fysiske trenere han har lyst til å jobbe med, fra dag til dag.

Spiller 2 beskriver opptreningen som veldig påvirkbar og mener det har vært viktig. «Der er det stor grad av medbestemmelse og det tror jeg er helt avgjørende.» (Spiller 2). Hun sier at det har vært avgjørende for å kunne ta eierskap til opptreningen, og for å ha motivasjon til å gjennomføre det hun og trenerne sammen har blitt enige om. I tillegg forteller hun om et holistisk menneskesyn der treneren tar høyde for belastning, uten om trening, i planleggingen og gjennomføring av opptreningsøkter.

Ser man bort i fra selve treningsarbeidet, problematiserer Spiller 1 og 3 det strukturelle ved å være skadet.

Men for eksempel på skada spillere er de så er det bestemt fra presidenten i klubben at de skal trene like lenge som laget og også når det er fridager, de skada spillerne må komme inn enten for å få behandling eller trene da og det er liksom tenkt som en slags straff da for at man ikke er tilgjengelig for spill.
(Spiller 1)

Spiller 3 er av samme oppfatning, og sier at de som er skadet ikke får de samme fridagene som resten av spillergruppa. De må komme inn på trening til tross for at resten av spillergruppen har fri.

4.4 Kampforberedelser og restitusjon

Spiller 2 forteller hvordan hun og resten av laget har fått lov til å medvirke i oppsetting av den kampforberedende økten. Hun sier at treneren har sagt hvilke deler av treningen som må være inkludert, men spillergruppen har fått ta del i utforming av disse delene. Med dette forklarer Spiller 2 at hele spillergruppen har blitt inkludert i treningsplanleggingen. Det samme gjelder oppvarmingen til kamp, hvor både Spiller 2 og 3 sier at spillergruppen har blitt inkludert i utformingen av oppvarmingen. På den måten argumenterer Spiller 3 at både spillergruppen og trenerapparatet er fornøyd med hvordan den kampforberedende oppvarmingen gjennomføres. Spiller 3 forteller at trenerapparatet før inneværende sesong forsøkte å endre oppvarmingen, men etter motstand fra spillergruppen ble dette endret.

Både Spiller 2 og 3 forteller at de har oppmøte til kamp 1t 45min før kampstart, og at de

står fritt til å velge hva de selv ønsker å gjøre med tanke på aktivitet og næringsinntak før oppmøte. Spiller 3 sier «alle er jo veldig sånn vanedyr og gjør de samme tingene før kamp, alltid, så ja. Jeg føler egentlig at kampdag egentlig er noe vi bestemmer ganske mye over selv da» (Spiller 3). Hun beskriver at hun selv har lagd noen rutiner som hun selv ønsker å gjøre før kamp. I forlengelse av dette sier Spiller 2 at klubben og trenerne pirker så lite som mulig borti spillernes forberedelser og at de kan styre det fritt. Det samme gjelder på bortekamper hvor det ofte er hotellovernattinger, på disse turene har de to spillerne avsatte tider til måltid, men de kan selv styre når de ønsker å spise innenfor disse rammene, slik at de får timet matinntak slik de selv er vant med og ønsker.

Spiller 1 har en annen opplevelse, ved at han må møte opp på treningsanlegget 4 timer før kampstart. Tatt dette i betraktning forteller han at han har en rekke ulike valgmuligheter på treningsanlegget og har stor grad av påvirkning på kamp forberedelsene der.

Kampforberedelser er lagt opp fint syntes jeg. Vi får somregel ja god tid hjemme, på treningsanlegget har vi sofaer, tver og egne rom så vi kan være på og slappe av underveis, og man har en viss form for frihet da mellom møtet og måltidene. (Spiller 1)

Han beskriver at han har muligheten til å velge mellom det å være sosial, eller å trekke seg unna å være på sitt egne personlige rom. Han opplever at laget har for langt kammøte som er styrt av treneren. «Ja, vi har fort 1.5 time med møte på kampdag og det blir for mye» (Spiller 1). Dette strider imot hans perspektiv, og han ser på det som unødvendig på grunn av at man ikke får med seg alt som blir sagt i løpet av over en time med møte.

I restitusjonsarbeidet etter kamp forteller alle spillerne at de opplever valgfrihet. Spiller 1 og 3 må begge gjennomføre en obligatorisk del som er trenerstyrt. Etter den obligatoriske delen står begge utøverne fritt til å velge hva mer de ønsker og Spiller 3 opplever at det er tilrettelagt for mange muligheter «Ja, svømmehall med sauna og boblebad og kaldt og varmt og tredemølle i vann og gud veit, alt» (Spiller 3). I tillegg til disse valgmulighetene forteller begge at det også er tilbud om behandling eller

massasje. De forteller begge at de opplever restitusjonsopplegget som veldig påvirkbart, og det er tilrettelagt for stor valgfrihet og mange muligheter.

Spiller 2 forteller på sin side at de har individuell restitusjon på klubbens fridag. Personlig opplever hun at hun står fritt til å velge hvordan aktiviteter hun selv ønsker å gjøre på denne dagen.

4.5 Fritid og ferier

Alle spillerne opplever at de kan styre hva de velger å gjøre på fritiden fritt, selv om både Spiller 2 og 3 trekker at de har flere kontrakter som setter betingelser om hva de får lov til å gjøre av aktiviteter og ikke. Spiller 3 sier «Ting der man kan risikere å skada, det har vi ikke lov til» (Spiller 3). Både hun og Spiller 1 sier at det er flere ting som er kontraktfestet at de ikke får lov til å gjøre, blant annet langrenn, alpint, motorsykkelkjøring og hoppe i fallskjerm. Dette er begrensende for valgfriheten til spillerne og fjerner muligheter.

I forlengelse av dette gir alle intervjudeltagerne uttrykk for at livet som fotballspiller setter noen begrensninger om hva de kan gjøre på fritiden uavhengig om det er skrevne regler eller ikke. Spiller 1 utdyper:

Nei vi har ingen skrevne regler på det, men så har vi.. det er klart i fotball nå så har vi noen sånne uskrevne regler som du på en måte forholder deg til da. Profesjonalitet og så sier de også det at for eksempel dagen etter kamp da så har vi en restitusjonsmeny og det å ikke drikke alkohol da får du mer poeng enn hvis du gjør det. så de råder til å ikke drikke alkohol eller være oppe sent eller spise godteri, men de bestemmer ikke. De har ikke sagt at du ikke får lov til å gjøre det. (Spiller 1)

Her trekker Spiller 1 inn fotball sin natur som begrensende for frihet til å gjøre det man ønsker på fritiden. I forlengelse av dette påpeker både Spiller 2 og 3 at de også begrenser hva de velger å gjøre på fritiden på grunn av profesjonalitet og på grunn av yrket sitt. Blant annet trekker spiller 2 frem «men det er ikke tirsdagspils og liksom ut sånn da.» (Spiller 2). Hun setter begrensninger for hva hun føler selv hun kan gjøre. Spiller 3 legger på at hun får mange forespørsler om å være med på aktiviteter som for

henne er helt uaktuelt på grunn av skaderisiko «jeg har jo mange spørsmål om å være med på sånne her vintercup for eksempel, men det er helt uaktuelt for det går ikke an.» (Spiller 3). Selv om det ikke finnes noen klare regler som nekter spillerne å gjøre de, velger de allikevel å avstå på grunn av utenforliggende faktorer, som profesjonalitet, prestasjon. Spiller 3 begrunner det slik

Jeg kan egentlig bare leve et helt vanlig liv og gjøre akkurat det jeg vil, også er det jo den der fader, man bruker jo så mye tid på fotballen at man vil jo gjøre alt man kan i den korte tiden har fotballkarrieren på å bli best mulig. (Spiller 3)

Spiller 3 gir uttrykk for at hun aktivt velger å avstå andre aktiviteter for å bli best mulig i fotball, det samme inntrykket gir de to andre spillerne også.

I tillegg til dette må alle spillerne delta på aktiviteter utenfor trening og kamp i regi av deres respektive lag og landslag. Alle spillerne trekker frem at de må stille på intervjuer, kick-off, supporter-arrangementer og andre utenomsportslige aktiviteter. Spiller 3 eksemplifiserer både varighet og mengde på følgende måte «en gang i uka, men det kan være alt fra et 20 minutters intervju før trening til, i går så var vi å signerte drakter og da var vi der i tre timer liksom.» (Spiller 3). Spiller 2 sier at det blir litt mer pågang på grunn av at hun er landslagsspiller, men formidler at det ikke er noe begrensende for hun å delta på aktiviteter utenfor trening «det syntes jeg er veldig kjekt da. Så det gjør meg ingenting» (Spiller 2). Både Spiller 2 og 3 sier at de får mange spørsmål, men at det ikke er tvang å delta, og Spiller 2 forteller det slik «De sier liksom vi vil gjerne at du skal gjøre det, men det liksom. Hvis jeg sier sann, jeg kan ikke fordi at jeg skal ha eksamen, så enkelt er det.» (Spiller 2).

Spillerne får treningsplaner i feriene, der spiller 2 og 3 får individualiserte planer ut ifra hva de har tilgjengelig og hvor de er. Spiller 2 forklarer at han må dokumentere for løpetreningen, i forskjell til de to andre spillerne som har et tillitsbasert treningsopplegg. Selv om de har ferie fra arbeid, må de altså holde seg aktiv. Spiller 2 forklarer at han har en aktiv identitet, og at det stilles krav til trening i feriene ikke går på akkord med hans opplevelse av å kunne gjøre det han selv ønsker, ettersom han hadde valgt å trene til tross for treningsplanen. Dette støtter også Spiller 2 ved at hun ikke tror det er mulig å spille på det øverste nivået uten å leve et profesjonelt liv, der man er dedikert uansett

om det er ferie eller sesong. Både Spiller 1 og 2 forteller at de står fritt til å velge hvilke dager de skal trene, og kan derfor planlegge slik at de kan ta seg fri for å gjøre helt andre ting noen dager også. Spiller 1 og 2 argumenterer begge for at det viktigste er å komme tilbake i god form og kondisjon.

Lengden, og når feriene er, styres av de respektive klubbene og alle spillerne problematiserer dette. Spiller 1 sier blant annet at fri kan bestemmes av resultat og kan for eksempel gjøre at han ikke får komme hjem til høytider. Spiller 2 understreker at selv om det kan være vanskelig å gå glipp av viktige begivenheter som bryllup eller bursdager, så ser hun ikke noe problem med det ellers.

4.6 Kosthold og søvn

Alle spillerne sier at de står fritt til å spise den maten de selv ønsker utenfor de måltidene som de spiser sammen med laget. Alle spillerne spiser lunsj på treningsanlegget i etterkant av trening. Spiller 1 og 3 får i tillegg til dette frokost om morgenen. Spiller 1 sier det er obligatorisk å spise lunsj på treningsanlegget av to grunner, av respekt for kokkene som er ansatt i klubben og for at trenerne skal ha oversikt over hva spillerne får i seg av næring i løpet av en dag. Alle spillerne sier også at de får veiledning og råd av ernæringsfysiologer som er tilknyttet klubbene.

Spiller 1 forteller om et strengt testregime der de måler fettprosent, vitaminer og mineraler månedlig. Dersom man ligger over eller under kravene på fettprosent, resulterer det i tettere oppfølging av ernæringsfysiologen og strengere kostholdsplaner. Over tid kan det også ha større konsekvenser «hvis man har et problem med for eksempel høy fettprosent så kan det ha påvirkning på veien din videre i klubben.» (Spiller 1). Spiller 2 sier hun har hatt lignende erfaringer fra en tidligere klubb, som førte til at hun ble litt mer bevisst på å ikke spise usunt. Spiller 2 og 3 forteller i kontrast til dette at de ikke har noen måling. Spiller 3 påpeker at i deres målinger av fotballprestasjoner er GPS måling og spilleranalyse ansett som essensielle faktorer. Hun mener at kostholdet ikke nødvendigvis er den eneste årsaken til en dårligere prestasjon, men at det er flere faktorer som spiller inn.

Når det kommer til søvn forteller alle intervjudeltagerne at de kan styre søvnen sin selv, tatt det i betraktning at de alle må rapportere om hvor lenge de sover og kvaliteten på

søvnens på et spørreskjema de må besvare før trening, hver dag. Spiller 3 forteller at hun i tillegg må bruke en ring som registrerer score på søvnen og belastning slik at klubben får detaljert informasjon.

4.7 Sosiale ulikheter

Spiller 1 og 2 forteller om et tydelig hierarki i spillergruppen, der Spiller 2 uttaler at dette kommer av ulike faktorer «Det er litt for rolle på banen og litt med alder vil jeg tro. Eller erfaring, plass i hierarkiet på en måte» (Spiller 2). Spiller 1 forteller at han opplever mer frihet enn noen og mindre enn andre, det tror han skyldes at «de som er kaptein og de eldre og litt mer rutinerte har litt mere frihet på grunn av tidligere bragder og navn» (Spiller 1). Samtidig som han påpeker at de med størst stemme i garderoben får mer frihet. Spiller 3 står i kontrast til dette og sier «Så føler jeg alle har like, er jo en av viktige tingene for at vi skal klare å fungere i lag er jo at alle gjør det da» (Spiller 3).

5. Diskusjon

I det følgende kapitlet skal jeg diskutere mine funn opp imot relevant litteratur. Den kommende delen vil se på sammenhenger og ulikheter innad og på tvers av intervjuene mine sett i lys av SDT og autonomi. Empirien i denne studien stammer fra funnene fra deltakerne mine, som er utarbeidet ved inspirasjon av tematisk analyse. Diskusjonen vil ta for seg hovedtemaene fra resultatkapitlet, som baserer seg på ulike situasjoner i livet til en elitefotballspiller.

5.1 *Autonomi i lagstrening*

Det er tydelig forskjell i oppfatning av deres påvirkning, medbestemmelse og medvirkning når det kommer til lagstrening. Spiller 1 har en opplevelse av at det eneste han kan være med å bestemme er om han er klar for trening eller ikke. Når det kommer til treningsinnhold, varighet og belastningsstyring er dette noe som styres av hovedtreneren. Han sier at det i stor grad styres ovenfra og ned. Kontrollerende adferd omtales som et press for at en person skal gjennomføre en bestemt handling eller opptre på en spesiell måte (Ryan, 1982, s. 451). Hollembeak og Amorose (2005, s. 32) forteller at et trener-utøver-forhold med en autoritær trener, kan føre til et strengt og omfattende treningsregime. I slike kontrollerende miljø kan utøvere bli tvunget til å innrette seg etter treneren sitt treningsregime, og utøverne vil bli pusha til deres fysiske begrensninger for å produsere vinnende prestasjoner (Bartholomew et al., 2009, s. 224). Mageau og Vallerand (2003, s. 890) argumenterer videre for at man i en elite-idrettskontekst ikke nødvendigvis har muligheten til å si imot, fordi konsekvensene er for store. Dette ligner på beskrivelsene til spiller 1 som må produsere en ønsket adferd som er bestemt av treneren ved at han gjør det treneren sier, ellers har han i verstefall ikke noe fremtid i klubben. Dette er i tråd med hvordan Mageau og Vallerand (2003) beskriver at konsekvensene for å ikke følge den ønskede adferden i eliteidretten kan rasjonalisere å endre sin egen adferd. Til tross for dette kan det være skadelig for motivasjonen til utøveren (Ryan, 1982, s. 451).

Selv om det virker som en lite integrert opplevelse av hvordan lagstreningene gjennomføres, forteller han videre at han har en forståelse av at det er behov for en autoritær lederskikkelse. Ved fravær av en autoritær trener tror han det ville vært kaos. Videre poengterer han at en demokratisk fotballgarderobe ikke ville fungert. Dette

støtter de to andre spillerne som også sier at det er hovedtreneren som til syvende og sist bestemmer. Sett i lys av Deci og Ryan (2000, s. 246) kan en adferd som ved første øyekast ser kontrollerende ut, ikke oppleves sånn av kulturelle betingelser. I elitefotball kan man argumentere for at det er vanlig med en lederskikkelse som tar avgjørelser på vegne av hele gruppen. Slik autoritær kontroll oppleves som den riktige måten å gjøre det på for spillerne.

Spiller 3 forteller også om lite påvirkning eller medbestemmelse på treningsinnhold og belastningsstyring tilknyttet lagstreningene. Samtidig trekker hun inn at det er åpne diskusjoner mellom trenerteamet og spillergruppen om hvordan ting skal gjøres. På den måten tilfredsstilles autonomi, gjennom anerkjennelse av hennes synspunkt og at hennes meninger og synspunkt er av betydning (Mageau & Vallerand, 2003, s. 889). Det å tilrettelegge for et autonomistøttende miljø vil ha en positiv effekt på indre motivasjon, og at ytre motivasjon vil kunne bli integrert (Deci & Ryan, 2000, s. 263). Spiller 3 gir inntrykk av at måten de velger å trene på gir mening, som er i tråd med Hodge et al. (2014, s. 71) som sier det er hensiktsmessig å rasjonalisere oppgaver og skape felles forståelse av hva man skal gjøre. Å gi utøvere en mening for handling gjør det lettere å akseptere, og integrere verdiene som ligger i handlingene (Mageau og Vallerand (2003, s. 888). Ved å knytte treningen opp imot hva de ønsker å gjøre i kamp forsikrer at oppgaven er meningsfull. Samtidig vil åpne diskusjoner om hvordan man på best mulig måte skal få til de ønskede spillmønstrene være støttende for opplevelsen for autonomi (Mageau & Vallerand, 2003, s. 888). Selv om det ikke skiller mye i hva de faktisk får velge, er det to forskjellige opplevelser av grad av autonomi. Personlig tror jeg dette kan skyldes at spiller 3 i større grad har blitt overbevist om at det de gjør er riktig, mens spiller 1 ikke har den samme integrerte følelsen av at deres treningshverdag er best for dem. Sett i lys av integrasjon av ytre motivasjon, forteller (Vallerand & Ratelle, 2002, s. 43) at desto mer en ytre motivasjon er integrert jo mer autonom vil handlingen føles. Dermed kan vi forespeile at hun har internalisert verdiene, mens han ikke har det. Dette er med på å forklare forskjellen de to har i grad av opplevd autonomi.

I forlengelse av dette har spiller 3 ikke noe opplevelse av å kunne styre belastningen på trening, der hun forteller om et stort apparat rundt som tracker belastningen. Hun forteller om situasjoner der hun har blitt tatt ut av trening, lenge før treningen var over. I

disse situasjonene forteller hun også at det alltid blir gjort med en begrunnelse, i form av enten tall som viser belastningen eller antall involveringer. Van Petegem et al. (2012, s. 26) forteller at man kan velge å ikke velge, med dette menes at dersom man ser for seg at en annen person har bedre forutsetninger for å velge for deg, kan man velge å stole på den andre personen uten at det går utover opplevelsen av autonomi. Derfor kan man argumentere at den kontrollerte belastningsstyringen spiller 3 opplever, ikke virker negativt på opplevelsen av autonomi. Dette skyldes at hun får begrunnelse for valgene av fagpersoner (i.e. fysioterapeuter, fysiske trenere, leger eller trenere) som spilleren har stort tillit til. Samtidig som spiller 1 sier det er lettere å få mulighet til å legge til mer, enn å gå av tidligere dersom belastningen virker å være for høy.

Spiller 2 beskriver et autonomistøttende miljø og gir eksempler på at hun har stor påvirkningskraft både på treningsinnhold og belastningsstyring. Spesielt med tanke på de første øvelsene som foregår med keepertreneren. Hun sier at deres tette forhold gjør at hun kan ta del i planlegging av økter og jobbe med spesifikke aspekter ved sin posisjon. Dette skiller seg fra utespillerne, og hun spesifiserer selv at dette har med keeper-posisjonen hennes å gjøre. Det miljøet hun beskriver er autonomistøttende blant annet ved at hun har valgfrihet, og i større grad enn de to andre spillerne velge selv hva hun ønsker å jobbe med. Valgfrihet innenfor spesifikke rammer trekkes frem av som et autonomistøttende tiltak (Mageau & Vallerand, 2003; Ryan & Deci, 2017). Selv om spiller 2 opplever stor valgfrihet understreker hun at det til syvende og sist er treneren som bestemmer. På dette punktet er alle tre spillerne samstemte.

Spiller 1 fremhever at han selv har lagd ferdighetsmål, som han selv implementerer inn i lagstreningen. Målsettinger som er indre drevet, virker å ha en positiv sammenheng med opplevelse av autonomi (Deci & Ryan, 2000, s. 248). Spiller 1 argumenter for at han selv kan velge å fokusere på forbedring av enkeltferdigheter i løpet av lagstreningen, på tross av at lagstreningen ikke er individualisert og direkte lagt til rette for det. Spiller 2 derimot forteller at de har en trening i uken som er lagt opp til at de kan trene på det de selv måtte ønske. En slik tilnærming kan man argumentere for at legger til rette for egen kreativitet og selvstendighet, samt at det er et autonomistøttende tiltak (Mageau & Vallerand, 2003, s. 889).

5.2 *Autonomi i fysisk trening*

Med tanke på skadeforebyggende trening og styrketrening opplever alle at det til en viss grad er individualisert. Dette vil kunne ha en autonomifremmende effekt, ettersom treningsopplegget tar utgangspunkt i den enkelte spillers spesifikke behov. Dette er i tråd med Ryan og Deci (2017, s. 88) som presenterer at alle individ har ulike behov som må tilfredsstilles. Ved å ha en personlig tilnærming til treningen vil det kunne virke mer motiverende, fordi oppgavene er rasjonalisert i henhold deres spesifikke ferdighetsbehov (Mageau & Vallerand, 2003, s. 888). Spiller 1 og 3 sier at de har mulighet til å gjøre endringer på planen. De begge forteller at man kan justere den ytre belastningen som vekter. Dersom øvelsesutvalget ikke passer forteller spiller 1, at han i samråd med fysisk trener kan gjøre justeringer slik at øvelsene føles mer riktig. I tråd med Mageau og Vallerand (2003, s. 889) tar de hensyn til utøverens perspektiv, og det er rom for å gjøre justeringer. Spiller 3 opplever også at hun kan velge å gjøre det hun selv føler er riktig for henne, dette legger til rette for å kunne jobbe selvstendig i treningsarbeidet. Mageau og Vallerand (2003, s. 889) trekker frem at dette kan virke positivt for både prestasjoner og indre motivasjon. De begge sier også at de har fysiske trenere og fysioterapeuter de kan sparre med. Ryan og Deci (2017, s. 56) forteller at autonomistøttende handlinger ikke nødvendigvis trenger å være selvvalgt, men at det også kan komme i form av at man selv velger å bli veiledet. I dette eksemplet lar både spiller 1 og 3 seg frivillig veilede. Dette forklares ved at spillerne stoler på at de fysiske trenerne og fysioterapeutene har bedre forutsetninger til å bestemme hva spilleren bør gjøre. Dette kan skyldes at de er høyt utdannet, eller at de har skapt tillit ved å vise kompetanse over tid. Jowett (2017, s. 156) forteller at et godt trener-utøver-forhold er grunnlag for å bygge tillit, samarbeid og tilknytting til arbeidet.

Spiller 2 skiller seg ut ved at hun benytter seg av en ekstern fysisk trener, uavhengig av klubb. I dette tilfellet skaper klubben hennes valgmuligheter for utøveren, som er et grunnleggende prinsipp for å skape en opplevelse av autonomi (Ryan & Deci, 2017, s. 54). Hun beskriver et godt og åpent forhold til denne trener, og treningsplanleggingen skjer gjennom åpen dialog, hvor hun sier de trener henne opp til å bli selvstendig, og ser på viktigheten av at man kan ta egne valg. En slik tilnærming er tett relatert til det å skape et autonomifremmende miljø i en trener-utøver-forhold (Mageau & Vallerand, 2003, s. 889). For spiller 2 virker det som et veldig autonomt styrt opplegg, men det kan problematiseres at hun får frihet og muligheter som andre på laget ikke har. Sullivan et

al. (2021, s. 1215) problematiserer at kun en liten fysisk-, psykologisk-, eller emosjonell- endring kan skape en stor endring i gruppedynamikken. Så ved at en utøver slipper å delta på den fysiske treningen sammen med resten av laget, kan det føre til store endringer i gruppedynamikken. Park og Shin (2015, s. 416) argumenterer for at den med høyest kompetanse i et lag, kan bli sett på som en rollemodell, og at lagmedlemmer ser til rollemodellen for å lære hensiktsmessig adferd. Som landslagsspiller og spiller av høyt nivå, kan hun bli sett på som en rollemodell blant de andre på laget, dette kan gjøre at flere spillere ønsker å trene eksternt fra laget, og på den måten vil det kunne føre til en dårligere tilfredshet i gruppen.

Spiller 2 og 3 sier begge at løpstreningen skjer i løpet av fotballtreningen, samtidig som spiller 1 har en helt annen erfaring hvor det regelmessig er løpetrening i etterkant av øktene. Denne treningen beskriver han som lite påvirkbar og forteller at flere fra spillergruppen har prøvd å få fjernet det, uten hell. En kontrollerende trener, kan undergrave den indre motivasjonen til utøverne (Mageau & Vallerand, 2003, s. 889), og kan føre til en rekke negative konsekvenser som blant annet redusert mental helse og prestasjon (Purcell et al., 2022, s. 6). En kontrollerende adferd beskrives som at blir tvunget til å handle på en ytre styrt måte (Ryan, 1982, s. 451). I dette tilfellet, forteller Spiller 1 at det er problematisk med en slik form for trening, og at det strider imot all forskning han har lest. Han påpeker at det er mye skader i klubben, og tror at denne ekstra løpetreningen kan være årsaken til flere av skadene. Bartholomew et al. (2009, s. 224) argumenterer at dersom en trener oppfatter utøverne sin prestasjon i tråd med egent selvverd vil dette kunne føre til et trenerfokuset miljø. I slike kontrollerende miljø vil utøvere bli tvunget til å innrette seg etter treneren sitt treningsregime, og utøvere vil bli pushet til deres fysiske grenser for å produsere vinnende prestasjoner (Bartholomew et al., 2009, s. 225). Det er likhetstrekk mellom opplevelsen til spiller 1 og Bartholomew et al. (2009) sine betraktninger av et trenerfokuset miljø der de blir presset til å innrette seg etter treneren sitt treningsregime. Spiller 1 forteller at de blir presset til sine fysiske grenser og at det er direkte knyttet til skader. Hollembek og Amorose (2005, s. 32) forteller at slik treneradferd vil kunne redusere opplevelsen av autonomi, i tillegg til at utøvere i mindre grad vil føle tilhørighet til treneren. Dette kan sees et eksempel på at treneren ikke tar hensyn til spillerne sitt synspunkt eller opplevelse av situasjonen, og at det ikke er en god rasjonalisering for oppgaven, som er to av punktene Mageau og Vallerand (2003) mener at det bør tilrettelegges for, slik at et autonomistøttende miljø

kan skapes. Dette støtter også Hollembek og Amorose (2005, s. 32), ved at en styrende trener stil, vil føre at treneren distansere seg fra spillerne sine emosjoner og meninger, samtidig som det vil skape et strengt regime uten påvirkning fra spillerne. En kontrollerende tilnærming vil kunne ha negativ effekt på motivasjon, prestasjon og velvære (Ryan & Deci, 2017, s. 17).

5.3 Egentrening og autonomi

Alle de tre spillerne forteller at de har mulighet til å gjennomføre egentrening, men at det er flere faktorer som spiller inn om de velger å gjøre det eller ikke. Alle deltagerne beskriver at store deler av egentreningen skjer i etterkant av lagstreninger, der de på eget initiativ, i samråd med trener (gjærne assistenttrener), eller andre medspillere jobber med egenvalgte ferdigheter som de ønsker å videreutvikle. Dette kan vi se i lys av et miljø som fremmer at utøverne kan være kreative og selv ta initiativ for å egen utvikling, noe Mageau og Vallerand (2003, s. 889) trekker frem som positivt for motivasjon og prestasjon. Spiller 1 trekker frem at han ofte knytter egentreningen til å jobbe mot målene han har satt seg. Deci og Ryan (2000, s. 248) argumenterer for å jobbe mot et indre drevet mål kan ha positiv effekt for prestasjon, velvære og bedre mental helse. At de har trenere tilgjengelig for å hjelpe til med egentreningen, kan også være et eksempel på sosial støtte. Sosial støtte er i følge Ryan og Deci (2017, s. 10) et grunnelement for å dekke de psykologiske behovene, og Raedeke (2002, s. 199) påpeker at det kan virke preventivt for utbrenthet og effekten av stort press på utøvere.

Spiller 1 forteller at det er større rom for å legge på treningsbelastning, mens spiller 3 som sier at hun kan få beskjed om at hun ikke får lov til å trene ekstra grunnet for høy treningsbelastning. Dette kan trekkes mot å være kontrollerende og virke negativt mot grad av opplevd autonomi (Mageau & Vallerand, 2003, s. 890). I samme situasjon rasjonaliserer og begrunner de hvorfor hun ikke får lov til å trene mer, og trekker inn risiko for skade som et sentralt argument (Mageau & Vallerand, 2003, s. 888). Denne informasjonen kommer i tillegg fra en person hun har tillit til og villig lar seg veiledes av (Ryan & Deci, 2017, s. 56). I sum ser vi at handlingen isolert sett kan fremstå som kontrollerende, men at beslutningstakers argumentasjon og spillers tillit til beslutningstaker er avgjørende. Tillit og rasjonelle argumenter kan føre til at handlingen oppleves mindre autonomihemmende.

5.4 Andre treningsformer og autonomi

I elitefotball utsettes utøverne for en rekke stressorer som er knyttet til dårligere mental helse (Goutteborge et al., 2015, s. 191). Purcell et al. (2022, s. 9) forteller om flere faktorer som kan være hensiktsmessige for å bedre og forebygge for mentale helseplager i eliteidretten, og nevner blant annet at idrettsorganisasjonen bør ha tilgjengelig fagpersonell. Alle spillerne forteller at de har psykolog tilknyttet klubben og landslaget som de kan benytte seg av. I tillegg til dette har alle frihet til å kontakte psykologer eksternt fra klubben, dersom de ønsker det. Dette gir utøverne valgfrihet til å kunne jobbe med psykologer de allerede har skapt et tillitsforhold til, og har en naturlig kjemi med. Spiller 1 problematiserer forholdet til klubbens psykolog og treneren, hvor han forteller at hovedtreneren bruker klubbpsykologen til å få informasjon om spillerne. Han forteller videre at det er obligatorisk å benytte seg av klubbpsykologen, og at de har en oppsatt time hver måned. På grunn av at treneren benytter psykologen til å innhente informasjon, deler ikke spiller 1 de innerste tankene og temaene til klubbpsykologen. Dette kan være hemmende for både utbyttet av samtalen, og forholdet hans til psykologen. Olympiou et al. (2008, s. 427) beskriver at et nært forhold karakteriseres av gjensidig tillit og respekt, og at man liker personen. Edmondson (1999, s. 221) forklarer at i et lag hvor det ikke er tilrettelagt for psykologisk trygghet, vil personer prøve å skjule feil og mangler på grunn av frykten for konsekvenser. Fransen et al. (2020, s. 8) sier at et miljø som tilrettelegger for psykologisk trygghet kan føre til at utøvere sier meningene sine, tar del i beslutningstaking og spør om hjelp. Disse punktene er også direkte knyttet til autonomibegrepet, som formidler viktigheten av at personer kan ta initiativ, beslutninger og uttrykker meninger sine (Ryan & Deci, 2017, s. 220). I dette eksempelet virker det som at spiller 1 ikke har psykologisk trygghet til å si sine innerste tanker, og at han frykter at det vil påvirke forholdet til treneren dersom han sier det. Det kan føre til at han opplever mindre muligheter til å ta initiativ, og samtidig mindre grad av autonomi. Han forteller at han syntes mental trening er spennende, og sier selv at det er veldig i vinden, men at han heller benytter seg av videoer fra YouTube for å jobbe med det, enn å faktisk oppsøke klubbens psykolog.

Spiller 2 og 3 forteller at de benytter seg av en ekstern psykolog utenfor klubben, som de begge har opparbeidet et tillitsforhold til. De sier at de benytter seg av idrettspsykologen i ekstra stressende perioder og at de velger å bruke sine respektive psykologer på grunn av at de har hatt et langvarig forhold, og stoler på personen. Dette

er i tråd med at man villig kan la seg veiledes av andre, og fortsatt føle opplevelse av autonomi (Ryan & Deci, 2017, s. 56). Alle spillerne problematiserer nyttegraden av fellesøkter med psykologen, og spiller 2 sier blant annet at det ikke har noe nytte fordi ingen tør å si det de egentlig tenker på. Dette er i tråd med Purcell et al. (2022) som mener at alle utøvere bør få en individualisert mentalvelværeplan, som er strukturert rundt hver enkelt individ sine behov, og knyttes til autonomibegrepet gjennom medbestemmelse, ettersom man kjenner sine egne behov best selv.

Alle spillerne beskriver også at de tar hensyn til kamp, ved å redusere belastning inn mot kampdag. Der spiller 1 forteller at han er glad i å spille golf, men at han dagen før kamp velger å ikke gå 18 hull golf for å passe på belastningen, forteller spiller 2 og 3 at de fint kunne vært med å spille padel med venner. Spiller 2 sier at hun hadde fra torsdag og til lørdag (kampdag) hadde vært mindre villig til å delta på grunn av skaderisiko og belastning, mens spiller 3 sier hun kunne vært med, men hadde redusert innsats for å passe på belastning, og minske skaderisiko. Selv om de ikke har noen regler om at de ikke får lov til å gjøre annen fysisk aktivitet, velger de alle selv å begrense sin deltagelse på grunn av at de har kamp. Med utgangspunkt i dette, kan man stille spørsmål om yrket som fotballspiller i sin natur har en kontrollerende effekt på utøverne. Spillerne kan føle mindre frihet til å gjøre det de ønsker, ikke på grunn av at noen direkte har sagt at de ikke får lov, men på grunn av den profesjonaliteten som kreves for å spille på det øverste nivået i fotball. Lundqvist og Sandin (2014, s. 251) argumenterer at uskrevne regler og normer påvirker opplevelsen av autonomi blant eliteutøvere. Dersom en villig aksepterer de uskrevne reglene og normene, og står inne for de prioriteringene som følger med å være en eliteutøver, vil det ikke nødvendigvis påvirke opplevelsen av autonomi. I kontrast til dette, vil en utøver som ikke fullt godtar eller aksepterer normene eller prioriteringene som kreves, redusere opplevelsen av autonomi knyttet til å være en eliteutøver (Lundqvist & Sandin, 2014, s. 251). Spiller 3 sier at fotballkarrieren er så kort at hun ønsker å gjøre det hun kan for å bli så god som mulig i løpet av den tiden hun har som elitefotballspiller. Dette kan sees som et eksempel på at hun godtar de reglene og prioriteringene som følger med å være en eliteutøver. Det samme kan sies om de to andre spillerne, ettersom de frivillig velger bort ting som trosser normene og de uskrevne reglene som er knyttet til profesjonalitet.

5.5 Forberedelse til kamp og autonomi

Alle spillerne sier de opplever at forberedelsene til kamp er tilrettelagt for medbestemmelse og påvirkning. Spiller 2 forteller blant annet at spillergruppen har fått tatt del i å lage den kampforberedende økten, dagen før kamp. Der de har fått beskjed om hvilke deler som skal være med, men at de kan være med å styre innholdet i hva som skal gjøres, slik at de på best mulig måte skal være klar til kamp dagen etter. Dette er et eksempel på at trenere tar hensyn til spillergruppens meninger, og legger til rette for medbestemmelse, samt lar de få ta initiativ i treningsplanleggingen (Mageau & Vallerand, 2003, s. 889). I forlengelse av dette opplever spiller 3 den samme muligheten i utformingen av oppvarmingen til kamp, der spillergruppen har vært delaktig i å lage en oppvarming de er fornøyd med. Dette skjedde etter at de var misfornøyd med den oppvarmingen treneren prøvde å implementere i starten av sesongen, og med et slikt grep tok de høyde for spillerens perspektiv og meninger (Mageau & Vallerand, 2003, s. 889).

Spiller 2 og 3 sier de har rådighet til å styre hva de ønsker å gjøre på kampdag helt selv, frem til oppmøte som er 1.45 time før kampstart. Der står de fritt til å velge aktiviteter og næringsinntak som de selv ønsker. Ved en slik tilnærming skaper det muligheter til spillerne slik at de kan styre selv, og selv har autoritet til å gjøre seg så godt forberedt som mulig til kamp. Spiller 2 forteller at det ble foreslått at de skulle spise lunsj sammen før kamp, men at dette ble stemt ned fordi spillergruppen ønsket å ha kontroll over egen tid, og gjøre det de selv ønsket for å forberede seg på egenhånd. Dette er igjen et eksempel på at de får muligheter, og som spillergruppe har mulighet til gjøre et fritt valg om hva de selv ønsker, noe Deci og Ryan (2000, s. 234) også omtaler som et autonomistøttende tiltak.

Spiller 1 beskriver også et autonomt tilrettelagt kampforberedende opplegg. Han må i motsetning til de to andre spillerne, møte opp 4 timer før kampstart. Når han kommer, er det tilrettelagt for flere valgmuligheter. Han kan blant annet være sosial med spillergruppen, eller så kan han trekke seg tilbake på sitt private rom på treningsanlegget. Han beskriver hva man velger å gjøre frem til mat er helt opp til han selv, og at det også er valgfrihet med i forhold til hvilken mat han ønsker å spise. På denne måten føler han at det er stor frihet, og at han har stor påvirkning på hvordan han selv ønsker å forberede seg til kamp. Dette samsvarer med funnene til Ryan og Deci

(2017, s. 17). På spørsmål om han kunne ønske seg mer påvirkningskraft og medbestemmelse i forberedelsene til kamp, trekker spiller 1 inn at han gjerne skulle endret en ting, og det er varigheten på kampmøtene. Han forteller om kampmøter som har varighet på en og en halv time, noe han anser som for lenge og lite nyttig. Sett i lys av trener-utøverrelasjonsmodellen til Mageau og Vallerand (2003, s. 889), kan dette påvirke graden av autonomi negativt, fordi handlingen ikke gir mening for utøveren, og at det ikke er i tråd med hans perspektiv og meninger om hva som er hensiktsmessig.

5.6 Restitusjon og autonomi

Spiller 2 forteller at hennes posisjon er litt særegen med tanke på belastning i kamp, der hun blir mer sliten psykisk enn fysisk, og at dagen etter kamp gjerne er en dag hun kan legge på litt ekstra trening i kontrast til de andre spillerne på laget. Hun forteller at hun står fritt til å styre restitusjonsdagen selv, og gjerne kan ta seg en løpeøkt, eller spille fotball med kjæresten. Dette kan være medvirkende til at hun opplever en høy grad av autonomi, i samsvar med Ryan og Deci (2017, s. 17), som påpeker viktigheten av valgfrihet og selvorganisering for å handle i kraft av autonomi. Spilleren påpeker at det muligens er annerledes for andre, spesielt med tanke på de yngre utøverne, som hun omtaler blir kontrollert i større grad. Vi kan problematisere dette i form av at det da vil kunne bli en skjevfordeling av opplevelse av autonomi blant utøverne. Kontrollerte forhold kan føre til mindre motiverte utøvere, redusert prestasjon og utbrenthet som er noen av effektene av autonomi (e.g. Brown et al., 2021; Mageau & Vallerand, 2003; Purcell et al., 2022).

Spiller 1 og 3 forteller at de har en obligatorisk del, etter den delen har de mange valg, som de står fritt til å benytte seg av eller ikke. De begge legger ut at de har mulighet til å få behandling, massasje og kaldt- varmt-bad. De respektive klubbene tilbyr muligheter, og lar spillerne selv ta et selvstendig valg om å benytte seg av det eller ikke, Mageau og Vallerand (2003, s. 889) anser å gi muligheter og la spillere ta selvstendige valg som autonomistøttende. Spiller 1 påpeker at den obligatoriske delen er tilrettelagt meg to valg, men med en kontrollert varighet, som han gjerne skulle hatt større påvirkning til å påvirke. Så også her får han valg, men det er to valg i en kontrollert setting der han ikke får lov å bestemme varigheten på hvor lenge han sykler eller løper. Dette kan være hemmende for opplevelsen av autonomi, med tanke på at han har en annen mening enn trenerne når det kommer til belastningsstyring, og deres meninger ikke har blitt

tilstrekkelig integrert for utøveren, Ryan og Deci (2017, s. 8) trekker frem at autonome handlinger først kan gjøres når man er integrert med full villighet, uten indre konflikter og villig engasjement.

5.7 Rehabilitering etter skade og autonomi

I opptreningsfasen og i den påfølgende perioden etter en skade fremhever utøverne både autonomifremmende og autonomihemmende faktorer som påvirker deres prestasjoner. Spiller 1 forteller at han ble gitt valget mellom kirurgisk inngrep eller å gjennomgå en ikke-operativ behandlingsmetode for å komme tilbake i spill etter å ha pådratt seg en skade. Han bemerker også at han ble involvert i betydelig grad av planlegging og gjennomføring av rehabiliteringsarbeidet etter operasjonen. Disse aspektene tar hensyn til individuelle behov ved å gi spilleren muligheten til å ta en selvstendig beslutning. Han hadde anledning til å søke råd fra medisinsk personell, trenere, landslagsledelsen og andre relevante aktører som kunne hjelpe han med å ta et fritt valg. Han opplevde ikke noe ytre press som påvirket hans valg mellom alternativene. Unngåelse av ytre press kan virke hensiktsmessig for å fremme opplevelsen av autonomi (Ryan & Deci, 2017, s. 10). En kan også argumentere at en slik personsentrert tilnærming kan dekke behovet for sosial støtte, og ha en positiv virkning på individuell utvikling (Purcell et al., 2022, s. 8). Spiller 2 understreker betydningen av oppfølgingen hun har fått etter skaden, hvor hun har blitt aktivt involvert i opptreningsfasene. Hun nevner at hun har fått muligheten til å utfordre og forbedre planene, samtidig som hensynet til helhetsbildet er blitt vurdert. Videre har hun blitt veiledet av personer hun har stor tillit til. Det er verdt å merke seg at disse punktene er i samsvar med Mageau og Vallerand (2003) sine prinsipper om å skape valgfrihet innenfor visse rammer, rasjonalisering av oppgaver, anerkjennelse av utøverens perspektiv og følelser, oppmuntring av utøverinitiativ og unngåelse av kontrollerende atferd.

Både spiller 1 og 3 forteller at de som er skadet, får mindre frihet enn de som er spilleklare. Det vil si at når spillergruppen har fri, må fortsatt de skadede spillerne inn for å trene. Spiller 1 ser på dette som straff, på grunn av at de som betaler lønna ikke liker at man er skada. Straff blir av Mageau og Vallerand (2003, s. 890) sett på som kontrollerende adferd, som kan virke negativt på den indre motivasjonen og opplevelse av autonomi. Samtidig opplever spiller 3 at opptreningsfasen er styrt og at det er lite rom for medbestemmelse og initiativtaking. Dette er i følge Mageau og Vallerand

(2003, s. 889) motvirkende for autonomi, og Purcell et al. (2022, s. 5) sier at det kan også være hemmende for prestasjon. Med dette i tankene kan det også være at tilfelle at det eksisterer et sterkt tillitsforhold mellom det medisinske personalet i klubben og utøveren. Utøveren er villig til å motta veiledning, uten at det går på bekostning av autonomigraden, til tross for at opptreningen foregår innenfor visse ytre retningslinjer og rammer (Ryan & Deci, 2017, s. 56).

5.8 Fritidsaktiviteter og autonomi

Spiller 1 og 3 forteller at de begge har skrevet under på kontrakter som hindrer dem i å gjøre ulike aktiviteter. Der de begge forteller at det er kontraktfestet at de for eksempel ikke får gå på ski, eller andre aktiviteter som medfører skaderisiko. Dette setter noen rammer om hva de får lov til å gjøre, som kan være hemmende for frihetsfølelsen til utøverne. Lundqvist og Sandin (2014, s. 251) sier at begrensninger som man selv aksepterer, ikke nødvendigvis trenger å virke negativt for autonomi. I denne sammenhengen er det derfor av avgjørende betydning at de kontraktmessige begrensningene blir rasjonalisert i tråd med utøvernes egen oppfatning av hva som er skadetruende, og hvorvidt risikoen ved å utføre er verdt det. Dette er i samsvar med behovet for å gi en forståelse og mening til hvorfor visse handlinger blir utført (Mageau & Vallerand, 2003, s. 890). Denne konteksten kan være kulturelt betinget ved at en nordmann kan se på skaderisikoen ved å gå langrenn annerledes enn mennesker fra andre kulturer. Så når det er kontraktfestet at man ikke får stå på ski, kan dette skape u hensiktsmessige forhold til begrensningene, dette er i overensstemmelse med Deci og Ryan (2000, s. 246) som trekker frem at ulike kulturelle faktorer er av betydning for behovstilfredstillelse. Spiller 3 tilføyer at hun blant annet takker nei til å delta på vennecuper i fotball, og sier det er helt uaktuelt å risikere å bli skadet, som er i tråd med Lundqvist og Sandin (2014, s. 251) der hun har akseptert begrensningene som er tilknyttet å være en eliteutøver, og takker nei til å delta på aktiviteter som kan ha skaderisiko for henne, som kan virke positivt for opplevelsen hennes av autonomi.

I forlengelse av dette virker det som at alle spillerne aktivt tar valg som er begrensende for hva de kan gjøre på fritiden, samtidig som de alle virker å ha akseptert det faktum at de må gjøre noen prioriteringer for å kunne være fotballspillere på de høyeste nivået. Så selv om det ikke er noen skrevne regler om hva de kan og ikke kan gjøre, så velger alle å leve profesjonelle liv, som legger til rette for at de kan prestere på sitt beste, samtidig

som de velger å begrense hva de har muligheten til å gjøre på fritiden selv. Dette er i følge Lundqvist og Sandin (2014, s. 251) positivt for autonomi til tross for at det er begrensninger i hverdagen, der den viktige distinksjonen er at de selv har akseptert begrensningene og at det ikke skjer på grunn av press fra andre. Dette sier også Deci og Ryan (2000, s. 246) seg enig i, ved at en hendelse som virker kontrollerende på grunn av kulturelle betingelser ikke oppleves slik for personen selv.

Alle spillerne deltar til tider på arrangementer, intervju og andre aktiviteter i regi av klubben og landslaget. Dette krever tid fra deres fritid, men ingen av spillerne opplever det som en stor belastning eller at det betydelig går utover fritiden deres. Spiller 3 forklarer at klubben har et velfungerende system, der de ekstra arbeidsoppgavene fordeles jevnt utover blant spillergruppen, med en balansert fordeling av medieoppdrag og arrangementer man må delta på. Dette er gjort for å ta hensyn til den enkeltes totale belastning og for å unngå at det tar for mye av spillernes fritid. Spiller 3 påpeker også at det er kontraktfestet at man må stille på arrangementer i regi av klubben. Etter min mening virker det som at spillerne mine forstår viktigheten av å bidra for klubben, med tanke på fans, promotere klubben og skape interesse. Derfor vil jeg argumentere for at de ytre motiverte handlingene er blitt integrert i verdier og dermed ikke nødvendigvis vil ha en negativ innvirkning på opplevelsen av autonomi.

5.9 Ferie og autonomi

Når det kommer til ferie, får alle tilsendt et treningsopplegg. Spiller 1 og 3 sier at de får et individuelt tilpassede planer som de må følge i feriene. Det at det er individualisert kan, ifølge Ryan og Deci (2017, s. 17), ha positiv effekt på autonomi fordi et slikt treningsprogram kan ta høyde for individets nivå og læringskurve. De forteller også at de kan være med å påvirke treningsopplegget og at deres meninger og perspektiv blir tatt i betraktning for hvordan treningsopplegget utformes, noe Mageau og Vallerand (2003, s. 889) også ser på som et som et autonomistøttende tiltak i et trener-utøverforhold. Spiller 2 og 3 sier at treningen som gjøres i ferier er tillitsbasert, og at de ikke trenger å rapportere inn treningen. Lundqvist og Sandin (2014, s. 252) sier at selvstendighet vil være en bidragsyter for at utøverne skal utvikle seg, og ved å ha en tillitsbasert tilnærming må man selv gjøre øktene uten at det er noen som følger opp at den faktisk gjøres. Dette er også i tråd med Mageau og Vallerand (2003, s. 889) som sier at selvstendig arbeid vil føre til en økt følelse av autonomi. Spiller 2

problematiserer at dersom du velger å ikke følge den planen du får tilsendt, vil du ikke være i stand til å holde nivået, og at du kan ende opp med å bli skadet etter ferien. Så hun sier at det absolutt ikke er frivillig å gjennomføre, men at man må gjøre det for å holde følge med de andre utøverne på laget. I mitt perspektiv kan dette igjen føre til at man ikke tør å ta seg fri, og at det for enkelte kan virke veldig kontrollerende over hva man kan tillate seg å gjøre i ferien, noe som kan virke svekkende for opplevelsen av autonomi.

Spiller 1 sier han må registrere løpeøktene, noe som kan bli sett på som et kontrollerende tiltak fra klubben. De skal ha oversikt og styr på hvilken trening som gjøres i ferien. Det anbefales å unngå kontrollerende atferd for å sikre at utøvere opplever autonomi og får å legge til rette for indre motiverte utøvere (Mageau & Vallerand, 2003, s. 890). Til tross for dette forteller spiller 1 at han er glad i å være i aktivitet og at det er helt naturlig for han å trene, selv når han har fri. Så, selv om det kan virke som en kontrollerende adferd forteller han at han har frihet til å gjøre det hvor som helst og opplever at treningsopplegget ikke er hemmende for friheten hans til å ta seg ferie. Dette kan sees i en kulturell kontekst, ved at han i hele livet har trent og at han må legge ned treningsarbeid i ferien, noe som nødvendigvis ikke trenger å være demotiverende eller svekkende for opplevelse av autonomi (Deci & Ryan, 2000, s. 246).

Lengden på ferien, og når de får ferie blir bestemt av klubben og de har ikke mulighet til å ta ut ferie når de vil. Dette er noe som er spesielt gjelder innen idretten og i en rapport utgitt av FIFPRO (2022, s. 24) kommer det frem at 76% av spillerutvalget ønsket å standardisere feriene mellom to lange sesonger, samtidig som 50% følte at ferien deres ble krenket av enten landslag eller klubb. Videre fortalte 47% av spillerutvalget at deres stemme ikke ble hørt i forbindelse med ferieplanlegging (FIFPRO, 2022, s. 23). Dette er noe alle spillerne mine også nevner, blant annet spiller 3 som sier at dersom hun ikke tok noen dager ferie før mesterskap i 2022 hadde hun gått et helt år uten fri. Spiller 1 og 2 sier begge at de ikke har noe kontroll over når feriene blir, noe som kan bli sett på som kontrollerende ovenfor spillernes frihet, og at det ikke samsvarer med venner og nære personer. Lundqvist og Sandin (2014, s. 125) argumenterer for at solide forhold utenfor idretten kan være av viktighet med tanke på velvære, spesielt i perioder man ikke prester tilstrekkelig.

5.10 Kosthold og autonomi

Spiller 1 forteller han får både frokost og lunsj av klubben hver dag, der det er obligatorisk å spise lunsj på treningsanlegget. Dette mener han skjer på grunn av respekt for de to kokkene som er ansatt i klubben, og fordi trenerne vil ha oversikt over at spillerne får i seg riktig mat. De har også målinger og testing av fettprosent og om man har tilstrekkelig med vitaminer og mineraler månedlig. Det at de blir testet jevnlig for fettprosent, kan knyttes til å ha et kontrollerende miljø, som gjør at utøveren må handle ut ifra et ytre press. Goutteborge et al. (2015, s. 190) trekker frem at en av de vanligste mentale plagene blant elitefotballspillere var en ugunstig ernæringsadferd. I følge Purcell et al. (2022, s. 5) kan kontrollerende adferd, frembringe negative mentale helseplager. Så dersom dette testregimet oppleves som kontrollerende vil det kunne ha motsatt effekt hvor spillerne får et usunt forhold til mat, som kan gå utover både prestasjon og velvære. Testingen skjer i samråd med en ernæringsfysiolog hvor man benytter seg av fagpersonell som kan lage en individuell plan for utøverne dersom de har behov for dette. Dette kan ifølge (Purcell et al., 2022, s. 9) virke som autonomistøttende. Dersom testingen blir begrunnet ut fra ideen om at man må oppfylle visse krav for å kunne prestere på sitt beste, kan det knytte oppgaven til noe meningsfullt for utøverne. Dette kan være indre motiverende og ytterligere støtte opp under følelsen av autonomi (Mageau & Vallerand, 2003, s. 888).

I forlengelse av dette sier alle de tre spillerne at de regelmessig har fått informasjon om hva de bør få i seg i løpet av en dag, men at de står fritt til å spise det de ønsker på fritiden. Spiller 2 eksemplifiserer at hun fint kan spise smågodt eller kake, uten at hun får dårlig samvittighet av det. Spiller 3 sier at dersom hun får lyst på pizza en kveld så spiser hun det. Dette viser at de opplever frihet til å kunne velge selv hva de spiser. Ryan og Deci (2017, s. 10) sier at selvregulerte handlinger er et av kjerneverdiene for å oppleve autonomi.

5.11 Søvn og autonomi

Alle spillerne sier de selv kan styre sin egen søvn. Samtidig forteller de at de alle må sende inn et skjema på morgenen før trening hvor de rapporterer om lengde- og kvalitet på søvn. På den måten monitorerer klubben utøverne. Spiller 2 sier at tilværelsen som eliteutøver medfører en del krav. I følge Lundqvist og Sandin (2014, s. 251) trenger ikke akseptable krav virke negativt på opplevelsen av autonomi. I en situasjon der alle

spillerne har en forståelse for at søvn er en prioritet, særlig med tanke på restitusjon og prestasjon, vil det ytre kravet være integrert i deres egne verdier og derfor ikke være skadelig for opplevelsen av autonomi (Deci og Ryan (2000, s. 263).

5.12 Sosiale grupper og autonomi

Spiller 1 og 2 sier at det er et tydelig hierarki i klubbene sine og at dette er avgjørende for hvor mye valgfrihet man får. Samtidig sier spiller 3 at hun opplever at alle har den samme graden av valgfrihet og medbestemmelse, noe som trekkes frem som helt avgjørende for at de skal kunne fungere som et lag. I forlengelsen av dette er det verdt å merke at kun en liten psykologisk eller fysisk endring kan skape store endringer for dynamikken i et lag (Sullivan et al. (2021, s. 1215). Dersom en spiller har andre forutsetninger enn andre på laget, vil dette kunne skape store endringer. Park og Shin (2015, s. 416) forklarer at den mest kompetente deltageren i en gruppe fort kan bli sett på som en rollemodell for de andre, og at de andre ser til rollemodellens adferd for å lære. Dersom rollemodellen har andre spilleregler enn de resterende på laget, for eksempel ved at redusert trening eller innsats tolereres, kan dette ha en dysfunksjonell effekt på laget. Dette gjelder særlig dersom den dysfunksjonelle atferden sprer seg bland av de andre gruppemedlemmene.

6. Konkluderende betraktninger

I min studie har jeg hatt som formål å besvare problemstillingen min «*Hvordan opplever elitefotballspillere at det tilrettelegges for autonomi i trening og dagliglivet?*» Gjennom intervju med tre deltakere har jeg prøvd å sette lys på deres opplevelse i tråd med selvbestemmelsesteoriens rammeverk og tidligere forskning på temaet. Videre har jeg ønsket å belyse hvilke forhold profesjonelle fotballspillere må forholde seg til i dagens samfunn, med særlig vekt på autonomi. Deretter har jeg fokusert på de barrierene og mulighetene som finnes for videre utvikling av hverdagen til fotballspillere, slik at klubber og trenere kan medvirke til økt motivasjon, bedret prestasjon og mentalt velvære.

Både faglitteraturen og tidligere forskning viser at det å tilrettelegge for autonomi i høyprestasjonsmiljø vil være hensiktsmessig (e.g. Brown et al., 2021; Purcell et al., 2022; Ryan & Deci, 2017). I denne studien kommer det tydelig frem at det finnes likheter, men også store forskjeller i opplevelsen av autonomi i ulike settinger i dagliglivet. Spiller 2 og 3 forteller begge at de opplever stor grad av autonomi i treningsarbeidet. Spiller 3 forteller at hun opplever at det meste skjer gjennom åpen diskusjon og at spillernes stemme blir hørt. Slik autonomi tar høyde for utøverens følelser og bidrar til at hun er villig til involvere seg i handlinger på en selv-regulert måte (Mageau og Vallerand (2003, s. 890).

Alle spillerne mener at de i større eller mindre grad kan påvirke den fysiske- og skadeforebyggende treningen. Samtidig som spiller 1 forteller om et kontrollerende opplegg rundt fysisk løpetrening, der det er stor forskjell i treningsfilosofi mellom trener og spiller. Han forteller at han ser på den formen for trening som direkte skadetriggende. Dette er et eksempel på kontrollerende adferd, som ikke er rasjonalisert eller integrert av spillerne og vil kunne virke hemmende for den opplevde autonomien (Mageau & Vallerand, 2003, s. 890). I motsetning opplever spiller 3 også kontrollerende adferd fra treneren når det kommer til belastningsstyring, men at valgene alltid bli forklart med hvorfor hun ikke får trene noe mer. Rasjonalisering av handlinger er i tråd med Mageau og Vallerand (2003) og Ryan og Deci (2017, s. 56) som påpeker at man villig kan la seg lede av personer man stoler på. Vi ser igjen at handlingen isolert sett, og spillerens opplevelse er ensbetydende.

På fritiden og i ferier setter deres profesjonalitet begrensninger for hva de ønsker og føler at de har muligheten til å gjøre. Dette er prioritering som er nødvendige for at de skal prestere best mulig, og leve et liv som harmonerer med å være eliteutøvere. Lundqvist og Sandin (2014, s. 125) skriver at prioriteringene som følger med å leve et toppidrettsliv kan virke hemmende for følelsen av autonomi med mindre utøverne selv har reflektert og akseptert at disse prioriteringene må tas for at man skal lykkes i idretten sin. Spiller 3 forteller blant annet at hun er innforstått med at fotballkarrieren er kort, og at hun derfor ønsker å prioritere å bruke den tiden hun har som toppspiller til å bli så god som mulig. Dette viser at hun har reflektert og akseptert de rammene et liv som profesjonell fotballspiller setter. Det samme inntrykket gir de to andre spillerne, og forteller at det ikke er noen skrevne regler, men at de selv velger å prioritere bort enkelte ting for å kunne prestere best mulig. Klubber og trenere bør rasjonalisere og gi mening til spillerne for hvorfor det er viktig å prioritere uten at de styrer og setter regler som strider i mot spillernes egne verdier (Mageau & Vallerand, 2003, s. 890).

Det gis uttrykk for at det er veldig situasjonsbestemt om spillerne opplever autonomi eller ikke. Der spillerne beskriver enkelte områder som veldig autonomistøttende med for eksempel valgfrihet i restitusjonsarbeid, samtidig som det er obligatorisk å delta på fellesmøter med psykologen, som ingen av spillerne ser noe særlig nytte av. Derfor er livet som elitefotballspiller på mange måter delt i autonome adferder og kontrollerte adferder. Hvordan de ulike adferdstypene spiller inn på hverandre, eller om opplevelsen av autonomi blir preget mer av de kontrollerende aspektene, har ikke jeg tatt høyde for i denne studien. I følge Vallerand og Ratelle (2002, s. 44) er det ulike nivå på motivasjonen. De nevnte eksemplene er på et situasjonelt nivå, men hvordan det påvirker den kontekstuelle motivasjonen, altså motivasjonen til å drive med fotball, er ikke tatt høyde for.

Man kan argumentere for at forholdet deres til treneren er av stor betydning og dersom man villig lar seg veilede kan det som ved første øyekast ser ut som en kontrollerende situasjon, ikke oppfattes slik av personen. Det samme gjelder det kulturelle aspektet, der ulike kulturer stiller forskjellige krav til oppfyllelsen av autonomi, og dette gjør det utfordrende å avgjøre om et miljø er støttende for autonomi eller ikke (Ryan & Deci, 2017, s. 246). Basert på tidligere forskning, er det påvist flere spillere som opplever at

det blir tilrettelagt for autonomi, oppnår bedre prestasjoner, mestring av stress, mental helse, trivsel og motivasjon for å drive med idrett (e.g. Brown et al., 2021; Lundqvist & Sandin, 2014; Purcell et al., 2022; Ryan & Deci, 2017). Med dette i tankene er det for fotballklubber naturlig å ta hensyn til behovet for autonomi-støttende miljøer, slik at utøverne kan blomstre og oppleve personlig utvikling.

6.1 Praktiske implikasjoner

I denne delen av oppgaven skal jeg presentere noen praktiske implikasjoner for studien med tanke på hva som kan gjøres for å bedre idrettsmiljøene på elitenivå, men også på et mer generelt idrettslig grunnlag. Å skape et miljø som fremmer personlig utvikling, velvære og mental helse er hensiktsmessig i alle nivå i idretten, og kan være anvendbart både i lagidretter og individuelle idretter.

Ved å følge Mageau og Vallerand (2003) sin modell for trener-utøver-forhold vil det være hensiktsmessig at man på et individuelt plan gir spillere og utøvere muligheten til å være delaktige i beslutningstaking, og dette kan gjøres slik som Spiller 3 forteller ved åpne diskusjoner mellom spillergruppe/utøver og trener (Ryan & Deci, 2017, s. 220). Det er viktig for opplevelsen av autonomi at diskusjonen har innvirkning på det som skjer videre.

Det er også viktig å forstå at autonomi ikke bare skapes gjennom selvvalgte handlinger, men at man også kan handle autonomt om ytre motiverte handlingene er integrert med sine egne verdier og perspektiv (Vallerand & Ratelle, 2002, s. 43). Trenerne bør derfor fokusere på å gi gode begrunnelser for hvorfor man ønsker at utøvere skal utføre ulike handlinger (Mageau & Vallerand, 2003, s. 890). Ved å skape tillitsfulle forhold mellom trenere og utøvere, vil det også kunne føre til at utøveren villig lar seg veilede (Ryan & Deci, 2017, s. 56). I tillegg til dette vil det være hensiktsmessig å tilrettelegge for valgfrihet, der utøvere får muligheten til å velge innenfor spesifikke rammer. Dette kan for eksempel gjøres gjennom å gi muligheten til å velge mellom to øvelser på trening.

6.2 Betydning for videre forskning

Studien bestod av kun tre deltakere, noe som gjør det vanskelig å generalisere funnene. Selv om spillerne er nøye utplukket ser vi at det er store forskjeller mellom dem, som gjøre at det å analytisk generalisere også blir vanskelig. Likevel kan denne studien bidra

med viktig kunnskap og verdifull innsikt ved å påpeke de betydelige variasjonene som eksisterer innenfor fotballmiljøet og at det er rom for forbedring når det gjelder å gi spillerne muligheten til å delta i beslutningsprosesser og avgjørelser som påvirker deres liv, både på treningen og i hverdagen. Derfor kan noen av mine funn være av interesse for fotballmiljøet, og kan bidra til videreutvikling og forbedring av deres egne prosesser.

Denne forskningsprosessen tar ikke for seg forskjeller mellom kjønn. Selv om spillerne mine både består av kvinner og menn, har jeg ikke sett på kjønnsmessige ulikheter, men heller fokusert på profesjonelle fotballspillere som et utvalg. Det kan derfor være ulike oppfatninger basert på kjønnsforskjeller som ikke er tatt høyde for i denne studien. Alle mine spillere er fra Norge og det kan være ulike kulturelle forskjeller som gjør at oppfatningen av opplevd autonomi er forskjellig fra spiller til spiller. Studien kunne tatt for seg spillere fra samme klubb, med ulike nasjonaliteter for å se hvordan kulturell bakgrunn spiller inn i opplevelsen av autonomi.

En annen implikasjon med denne studien er at den fokuserer utelukkende på spillernes opplevelse, uten å undersøke om trenere og klubben som organisasjon har samme opplevelse som spillerne sine, og om de aktivt tar valg som tar sikte på å tilrettelegge for at spillerne opplever autonomi. Videre forskning kan ta for seg hele organisasjoner, inkludert eiere, ledere og trener sin opplevelse av hvordan de tilrettelegger for autonomi for å se om det er samsvar mellom opplevelsen til spillerne og resten av klubben. Til slutt håper jeg at denne studien kan bidra til videre forskning på området, da profesjonelle fotballspillere fortjener å kunne delta aktivt i sin egen hverdag for å kunne prestere best mulig, men enda viktigere for å opprettholde en hverdag som tilrettelegger for velvære og god mental helse.

Referanser

- Ballou, K. A. (1998). A concept analysis of autonomy. *Journal of Professional Nursing*, 14(2), 102-110. [https://doi.org/10.1016/S8755-7223\(98\)80038-0](https://doi.org/10.1016/S8755-7223(98)80038-0)
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 215-233. <https://doi.org/10.1080/17509840903235330>
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F. & Koestner, R. (1996). *Effects of Cognitive-Behavioral Psychological Skills Training on the Motivation, Preparation, and Putting Performance of Novice Golfers* [157-170]. Champaign, IL :.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., Clarke, V. & Braun, V. (2022). *Thematic analysis : a practical guide*. SAGE.
- Brown, D. J., Arnold, R., Standage, M., Turner, J. E. & Fletcher, D. (2021). The prediction of thriving in elite sport: A prospective examination of the role of psychological need satisfaction, challenge appraisal, and salivary biomarkers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(4), 373-379. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.09.019>
- Carrera, M. & Bompa, T. (2007). Theory and methodology of training: General perspectives. *Psychology of sport training*, 19-39.
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M. & Nassreelgawi, A. S. (2016). Performance, incentives, and needs for autonomy, competence, and relatedness: a meta-analysis. *Motivation and Emotion*, 40(6), 781-813. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9578-2>
- Corbin, J. & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research (3rd ed.): Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. <https://doi.org/10.4135/9781452230153>
- Creswell, J. W. (2014a). *Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed., New international ed. utg.). Pearson.

- Creswell, J. W. (2014b). *Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.; International student ed. utg.). SAGE.
- Creswell, J. W., Poth, C. N. & Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry & research design : choosing among five approaches* (4th edition. utg.). Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow : den optimala upplevelsens psykologi*. Natur och kultur.
- Cushion, C. J. & Jones, R. L. (2014). A Bourdieusian analysis of cultural reproduction: socialisation and the 'hidden curriculum' in professional football. *Sport, Education and Society*, 19(3), 276-298.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2012.666966>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Edmondson, A. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
<https://doi.org/10.2307/2666999>
- Fifa, C. (2007). FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. *FIFA Communications Division, Information Services*, 31, 1.
- FIFPRO. (2022). *PLAYER & HIGH PERFORMANCE COACH SURVEYS*. Fifpro.org.
https://fifpro.org/media/u0wfy0ba/220610_fifpro_men_pwm_flash_en_digital-2.pdf
- Fransen, K., McEwan, D. & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101763.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101763>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M. & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700-706.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W. & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190-196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>

- Hodge, K., Henry, G. & Smith, W. (2014). A Case Study of Excellence in Elite Sport: Motivational Climate in a World Champion Team. *The Sport Psychologist*, 28(1), 60-74. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0037>
- Hodge, K., Lonsdale, C. & Jackson, S. A. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.186>
- Hollembek, J. & Amorose, A. J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20-36. <https://doi.org/10.1080/10413200590907540>
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
- Kvale, S., Anderssen, T. & Rygge, J. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Ad notam Gyldendal.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Lundqvist, C. & Sandin, F. (2014). Well-Being in Elite Sport: Dimensions of Hedonic and Eudaimonic Well-Being Among Elite Orienteers. *The Sport Psychologist*, 28(3), 245-254. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0024>
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maxwell, J. (1992). Understanding and validity in qualitative research. *Harvard educational review*, 62(3), 279-301.
- Maxwell, J. A. (2008). *Designing a qualitative study* (Bd. 2). The SAGE handbook of applied social research methods.

- Molan, C., Matthews, J. & Arnold, R. (2016). Leadership off the pitch: the role of the manager in semi-professional football. *European Sport Management Quarterly*, 16(3), 274-291. <https://doi.org/10.1080/16184742.2016.1164211>
- Morgans, R., Orme, P., Anderson, L. & Drust, B. (2014). Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 251-257. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002>
- NESH, D. n. f. k. f. s. o. h.-. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/om-oss/komiteer-og-utvalg/nesh/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Niemiec, C. P. & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and research in Education*, 7(2), 133-144.
- NIH. (2023). *Masterprosjekter – retningslinjer for behandling (innsamling og lagring) av personopplysninger*. Norges Idrettshøgskole. <https://www.nih.no/globalassets/dokumenter/afb/prosjektadm/maler-skjema-og-definisjoner/masterprosjekter---retningslinjer-persondata-mars-2022.pdf>
- Olympiou, A., Jowett, S. & Duda, J. L. (2008). The Psychological Interface between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach-Athlete Relationship in Team Sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423-438. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.423>
- Park, H. S. & Shin, S.-Y. (2015). The role of the star player in a cohesive group. *Small Group Research*, 46(4), 415-430.
- Paul, D. J., Bradley, P. S. & Nassis, G. P. (2015). Factors Affecting Match Running Performance of Elite Soccer Players: Shedding Some Light on the Complexity. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 516-519. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0029>
- Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A., Manon, R., Walton, C. C. & Rice, S. (2022). An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780359>

- Raedeke, T. (2002). *Understanding athletes burnout: Coach perspectives* [181-181].
Journal of Sport Behavior, [Mobile, Ala.].
- Raedeke, T. D. (1997). Is Athlete Burnout More than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
<https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>
- Reeve, J. (2012). A self-determination theory perspective on student engagement. I *Handbook of research on student engagement* (s. 149-172). Springer.
- Reilly, T. (2005). An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 561-572. <https://doi.org/10.1080/02640410400021245>
- Ryan, R. M. (1982). *Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory* [450-461]. [Washington, D.C.] :.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Sande, E. (2023). Mener Haaland lever «et stusslig liv»: – Tror ikke folk forstår. *NRK*.
https://www.nrk.no/sport/mener-haaland-lever-_et-stusslig-liv__-_-tror-ikke-folk-forstar-1.16387261
- Sullivan, M. O., Woods, C. T., Vaughan, J. & Davids, K. (2021). Towards a contemporary player learning in development framework for sports practitioners. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1214-1222. <https://doi.org/10.1177/17479541211002335>
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L. & Piggott, D. (2016). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: “Letting it happen” vs. “making it happen”. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 101-113.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.008>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg. utg.). Fagbokforl.
- Tjora, A. H. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utgave. utg.). Gyldendal.
- Vallerand, R. J. & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. *Handbook of self-determination research*, 128, 37-63.
- Van Petegem, S., Beyers, W., Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2012). *On the association between adolescent autonomy and psychosocial functioning: Examining decisional independence from a self-determination theory perspective* [76-88]. Washington, D.C.

Wendling, E., Flaherty, M., Sagas, M. & Kaplanidou, K. (2018). Youth athletes' sustained involvement in elite sport: An exploratory examination of elements affecting their athletic participation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 658-673.

Tabelloversikt

Tabell 1 Utvalgsbeskrivelse

Tabell 2 Tekstreduksjon og meningsfortetting

Figuroversikt

Forkortelser

NSD	Norsk senter for forskningsdata
SDT	Self Determination Theory/Selvbestemmelsesteorien
OIT	Organismic integration theory

Vedlegg 1 – Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

Autonomi i elite fotball

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke elite fotballspillere sin opplevelse av autonomi i hverdagen. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Dette er et masterprosjekt under Institutt for idrett og samfunnsvitenskap ved Norges Idrettshøgskole. Prosjektet vil gjennomføres gjennom høst 2022 og avsluttes våren 2023. Prosjektet gjennomføres av masterstudent Even Omholt med ansvarlig veileder Siv Gjesdal og Christian Thue Bjørdal.

Prosjektet vil ta for seg spillere sin opplevelse av autonomi i elite fotball. Utvalget vil bestå av kvinnelige og mannlige landslagsspillere i fotball. Studien vil undersøke i hvilke grad det tilrettelegges for autonomi i gjennomføring av trening, og i dagliglivet generelt til profesjonelle fotballspillere.

Problemstillingen er som følger:

- Opplever elite fotballspillere at det tilrettelegges for autonomi i hverdagen

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap ved Norges idrettshøgskole er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta på bakgrunn av nivået ditt i fotball og kunnskapen du har som aktiv profesjonell fotballspiller. Utvalget består av mellom 4-8 personer og gjort gjennom et strategisk utvalg for å få et helhetlig bilde av temaet. Utvelgelseskriteriene som er brukt er: Spiller for seniorlandslag, aktiv fotballspiller.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar på mellom et og to intervjuer med meg, Even Omholt. Intervjuet vil ta ca 60 minutter og vil foregå på avtalt møtested eller på videomøte på nett. Spørsmålene innebærer erfaringer og meninger rundt din hverdag som profesjonell fotballspiller, og i hvilken grad du kan ta styring over hva du gjør i dagliglivet. Det vil ikke bli spurt om sensitiv informasjon om deg, og personlige spørsmål som ikke er knyttet til tema kommer ikke til å bli spurt om. Jeg vil ta lydopptak og notater fra intervjuet, som vil slettes etter bruk.

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 skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Ved behandlingsansvarlig institusjon vil kun jeg og mine veiledere, Siv Gjesdal og Christian Thue Bjørdal, ha tilgang til datene som kommer frem. For å sikre anonymisering.

For å sikre anonymisering, vil navnet pseudonymiseres og kontaktopplysningene dine erstattes med en

kode som lagres fysisk på en egen navneliste adskilt fra øvrige data. Dette vil være innelåst. I utrapportering av undersøkelsen vil det ikke være mulig å gjenkjenne deg av andre. Du vil få muligheten til å lese gjennom transkribert datamateriale og godkjenne før publisering av studien.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes 31. mai 2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger slettes.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Institutt for idrett og samfunnsforskning ved Norges Idrettshøgskole har Norsk senter for forskningsdata (NSD) vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Institutt for idrett og samfunnsvitenskap ved Even Omholt: evenomholt@gmail.com +47 94 84 26 62 eller veileder Siv Gjesdal: Sivg@nih.no +47 23 26 22 51*
- Vårt personvernombud: Rolf Haavik Habberstad. personvernombud@nih.no

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

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Even Omholt
Masterstudent

Siv Gjesdal & Christian Thue Bjørdal
Veildere

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2 – NSD godkjenning

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

30.05.2023, 13:40



[Meldeskjema](#) / [Autonomi blant elite fotballspillere](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer 436614	Vurderingstype Standard	Dato 18.10.2022
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

Prosjekttittel

Autonomi blant elite fotballspillere

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

Prosjektansvarlig

Siv Gjesdal

Student

Even Omholt

Prosjektperiode

01.07.2022 - 30.06.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 30.06.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.06.2023.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente 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 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

<https://meldeskjema.sikt.no/632add45-1a45-4ef6-a3b2-8af068d1975e/vurdering>

Side 1 av 2

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester 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, uttrykkelig 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 lenger enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

Personverntjenester 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.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester 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).

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss 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://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Kontaktperson hos oss: Lene Chr. M. Brandt

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 3 – Intervjuguide

Intervjuguide

Introduksjon

Jeg heter Even og jobber med mastergraden min ved Norges idrettshøgskole, med spesialisering mot idrettspsykologi og coaching, knyttet mot fotball. Formålet med forskningsprosjektet er å finne ut i hvilken grad og hvordan det tilrettelegges for autonomi i profesjonell fotball, i trening, kamp og fritid.

Generell informasjon

Intervjuet vil ta mellom 90-120 minutter. Det omhandler i hvilken grad du opplever at du kan påvirke og styre hverdagen din selv, samt hvem og hva som setter regler for hva du kan og ikke kan gjøre. Det vil ta for seg ulike former for trening, fritiden, kosthold og søvn, for å få et helhetlig bilde av hvordan livet som profesjonell fotballspiller blir påvirket and andre og hvor mye de kan påvirke selv.

Innledende spørsmål

Kan du fortelle om deg selv og din fotballkarriere? – Hvem er ...? fortell litt om deg selv (oppvekst, utdanning, tidligere klubber og nåværende klubb).

Kan du fortell litt om trenings- og kamphverdagen? Hvordan ser uken ut? Hva, hvordan, med hvem og når? Kan du forklare en vanlig treningsdag? Tidspunkt, hva, hvordan og forskjeller?

Kan du fortelle om antall spillere og apparat rundt treningen. Hvilke ansvarsområder har den enkelte? Hvem bestemmer hva? Hva og hvordan slags støttepersonell kan du bruke?

Autonomi i trening og konkurranse, og fritiden

Lagstrening:

Hva	I hvilken grad	Hvordan	Hvem	Når
Lagstrening Individualisering Belastningsstyring Rollespesifikk trening? Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i lagtreningen? I hvilken grad føler du at treningene tilpasses deg personlig?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?
Fysisk trening Hvordan trening? Hvor mye trening? Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du medbestemmelse og innflytelse på fysisk trening? I hvilken grad kan du selv styre hvordan fysisk trening skal gjennomføres?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/ når får du ikke muligheten til å påvirke?
Egentrening Hva trener du? Står du fritt til å velge? Andre erfaringer?	I hvilken grad føler du at du står fritt til å trene som du selv ønsker på utsiden av lagstrening og fysisk trening?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke?
Andre treningsformer Mental-trening? Et tilbud? Må man? Andre erfaringer?	I hvilken grad får du rom til å trene andre treningsformer? - for eksempel mental trening?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?
Forberedelse til kamp Personlig eller tilrettelagt laget? mat? Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i forberedelse til kamp?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?
Restitusjon Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i restitusjon etter kamp?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?

Rehabilitering etter skade Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i rehabiliteringsfasen etter skade?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?
Fritidsaktiviteter Kan du beskrive en vanlig dag etter trening? Står du fritt til å velge hva du ønsker å gjøre på fritiden? Eller er det arrangementer i forbindelse med klubben du må delta på? Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du at du har medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i hva du kan gjøre på fritiden?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?
Ferie Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du at du har medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i hva du kan gjøre i ferien?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?
Kosthold Hvilke måltider lager du selv? Kan du bestemme hvordan mat du spiser da? Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du at du har medbestemmelse, påvirkning og innflytelse i kostholdet du har?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?
Søvn Andre erfaringer?	I hvilken grad opplever du at du står fritt til å styre din egen søvn?	Hvordan får du mulighet til å påvirke?	Hvem bestemmer? Hvem snakker du med?	Når får du muligheten til å påvirke/når får du ikke muligheten til å påvirke?

Skulle du ønske at du hadde større påvirkning eller kunne bestemme mer av de du gjør i hverdagen?
Har du mer eller mindre frihet enn andre på laget? Hvorfor er det sånn?

[Avsluttende spørsmål](#)
Hvordan opplevde du intervjuet?

Har du noe du vil legge til, eller gjerne bli spurt om, før vi avslutter?

Vedlegg 4 – Eksempel på transkripsjon

Meg: Det er fint!

Han: Ja, nei altså den vanlig treningsdag da starter vi med skadeforebyggende som regel, deler opp i to grupper også har vi gymmen på den ene siden eller vi har en gym på ene siden også har vi en gym på andre siden av banen så gymmen på den ene siden er liksom de som har litt mer vondter og sliter er der fordi det er der fysioene er også er resten over på andre siden sammen med en fysisk trener også kjører vi skadeforebyggende så da kjører vi som regel mest styrke da egentlig på så og si hele kroppen så alt fra benkpress til squats og etbens markhev, nei hva heter det

Meg: Markløft?

Han: Markløft, markløft er det ja og en del sånn egenvekt styrketrening da og balanse med forskjellige balanseputer og sånt også fra det går vi på feltet og da har vi oppvarming, så vi starter somregel med hekker for mobilitet ehheh og ringer også for hurtig forflytning

Meg: Få beina igang!

Han: ja og da kan vi ofte ha holdt på med ja skadeforebyggende og oppvarming kan vi ofte ha holdt på i 45min-1 time allerede

Meg: Ja

Han: og dette her er hver dag også er det inn i ofte inn i 4kant, ikke 4kant som vi kjenner i Norge men et rektangel

Meg: Okey?

Han: Med tre i midten, og så holder vi på med det i en stund og da er det egentlig assistentene som styrer de. Ikke mye mest, kødd og bare spiller baller til gutta og sørger for at vi som skal i midten faktisk går i midten og videre derfra er det egentlig hovedtreneren sitt show, da er det egentlig han som styrer alt og peker på assistene hvor de skal putte kjegler egentlig og da kan det være ofte så har vi en sånn shadow hvor folk står i sin posisjon og så er det et.. jobber vi med et innøvd angrepstrekk da, det gjør vi mye av med en avslutning på slutten.

Meg: Ja

Han: og derfra går det videre til spill kanskje.. på slutten enten hvis det er dagen før kamp er det 11 v 11 hvis det er en stund til kamp eller vi ikke er i sesong så kan det være litt småbanespill eller noe sånt med bra trøkk så da er det treneren som stopper og han som snakker mens resten står og hører på egentlig så assistentene har ikke så mye... har ikke noe stemmerett på noe annet enn oppvarmingen egentlig da etter oppvarmingen og firkanten da er det slutt der også etter vi er ferdig med spill kan det ofte være løping og da tar de fysiske trenerne over og da melder coach seg av og da er det løping, da kan det være 30/30 altså 30sek på og 30 sek av da kan vi gjøre det i 15 min et kvarter-20 min etter trening eller sånn vi har gjort i det siste 5 ganger 1000 meter eller 5 ganger 800 meter eller sånn da.

Vedlegg 5 – Eksempel på analyse

Tema	Autonomi	Ikke autonomi		
Lagstrening	Forteller om at hun har en trening i uka som er satt av til terping og individuell trening for å forbedre seg selv.	«Ja det er ganske det, jeg elsker de øktene der liksom. Da får du bare det... det er terping da, terping på det du trenger også er det ofte mange som kommer også setter vi sammen, hvis en stopper trenger et innlegg og kant trenger å slå eller sånne ting da»	Forteller om at hun kan si at hun er tung i dag og ikke ønsker å gjøre som planlagt, men at andre keeperen ikke gjør det samme, (selvom hun kan det?) (Opplever kanskje ikke at hun kan det)	18åringen våres gjør ikke det, selvom hun kan gjøre det. hvis det.. det er ikke sånn at hun ikke kan gjøre det men hvis for eksempel jeg sier for eksempel sånn i dag er jeg tung så spør vi (medspiller) hvordan er du, nei jeg er også tung så da tar vi begge men hvis du bare jeg er drit fresh da er det sånn du får de repsa også får jeg de repsa også er vi begge happy
	På spørsmål om individualisering trekker hun igjen frem torsdagsøkta	«Ja, i hvert fall sånn. Det er todelt da vi har jo den torsdagsøkta og det er super digg og den er bare individuell»	Forklarer at hun ikke tror det hadde vært mulig med hele spillergruppen, men er mulig på grunn av keepergruppen består av tre stykker.	«Ja det tror jeg for hvis alle skulle gjort det der på en fotballøkt så kunne ikke man gjort noe.»
	Videre forklaring av torsdagstreningen, som beskrives som en økt hvor du kan tenke på deg selv og personlig utvikling i større grad, ikke bare fokusere på å gjøre seg klar til neste kamp.	«Bare få en økt der du bare kan terpe fordi når du bare konsentrerer deg om kamp, kamp kamp.. du begynner jo bare, du gjør ferdig på mandag før trening gjør du ferdig Brann i helga også begynner du å tenke på Vålerenga på Lørdag. Og da er det jo det du konsentrerer deg om, så du tenker ikke så mye på deg selv i løpet av uka. Så det var veldig mange spillere som var glad i den økta da og bare kobla ut fotballkamp og koble på fotballspiller på en måte»	Forklarer at hun har erfaring fra annen klubb, hvor hovedtreneren bestemte alt og var veldig autoritær	«Det var så autoritært og herregud. Det var sånn, trenerne var redd for hun på en måte.»
	Forklaring av hvordan den økta har blitt til	«Og det var så mange spillere glad i så den har egentlig alltid vært der, jeg tror det var en kombinasjon av at trenerne så at det funka og spillerne var sånn denne vil vi ha. Også må du stole på noen ganger kommer de inn og sier sånn du har hatt for høy belastning du får ikke komme, det kan skje»	Videre forklaring av hvordan det var, og at man ikke kunne gjøre noe uten å spørre treneren	«Ja, sånn der, det var sånn du måtte ask (Trener), hun het (Trener) da. Det var kanskje det som ble sagt mest, fordi det var ingen som turte å ta noen avgjørelser i støtteapparatet heller. Da jaja, kanskje en måte å gjøre det på, men ikke den jeg foretrekker.»
	Samtidig som treninga er frivillig å delta på	«Så er det på en måte da blir du spurt hvem kommer på frivillig også så det det.. jeg elsker de øktene, alle som jeg har snakket med elsker de øktene»	Sier sin mening om at en skal bestemme alt	«Det tror jeg liksom sånn uavhengig av hva.. om du styrer et land eller om du styrer en bedrift. Så er det sånn veldig sjeldent at det er lurt at det bare er en som bestemmer alt.»
	Eksempel på hvordan hun kan styre hva som gjøres på denne økta	«Da kan jeg si sånn nå må jeg ha 10 reps der og 10 reps der. Okey da får du det på en måte.»	Hun forteller samtidig at hun ikke har opplevd å være veldig missfornøyd med den andre delen (spilledelen), og er usikker på i hvilke grad hun kunne gjort endringer da	«Så jeg vet ikke hvordan det hadde vært da, om jeg hadde klart å skifte om jeg hadde klart å påvirke det da. Fordi det er jo lett å tenke at du har stor påvirkningskraft når du egentlig er veldig happy med sånn som det er, for det.. hvis jeg ikke hadde vært det hvordan det hadde vært da, det vet jeg ikke, det har jeg ikke opplevd.»
	Forteller at det er et veldig godt alternativ og at det ikke hadde vært bra for alle å ha fri	Ja det er super.. Det er i hvert fall alltid (klubben hennes) vært veldig populære dager også er det nok sånn at det er den første som forsvinner hvis altså er det kamp onsdag så da forsvinner den men, men vi har hatt veldig sånn fokus på at det hvis det skal være to dager uten felles økt så skal det være tilbud på en av de. Sånn at alle får det de trenger, fordi det er ikke alltid at alle trenger fri.	Selvom hun tror at det kunne gått i klubben hennes nå	«Men jeg tror hvert fall sånn som det har vært i (klubben hennes) så tror jeg på en måte at det skulle gått an å påvirke til en viss grad, det tror jeg.»
	Forteller om en ikke autoritær trener, hvor det er et tydelig men ikke veldig stort skille mellom trenere spillere	«Aldri vært sånn veldig autoritær, det har aldri vært sånn dere er under meg. Han er sånn streng og tydelig men du kan tulle med han på en måte.»	At det ikke alltid er fokus på personlig utvikling	«Ja, og liksom terpe sånn det handler jo om å vinne hele tida liksom så man glemmer av og til at det er greit å prøve å utvikle seg litt også noen ganger.»
	Forteller at hun har vært visekaptein og i spillerutvalg, som blir	«Jeg har vært visekaptein, vært i sånn på en måte spillerutvalg så der blir det jo alltid litt sånn det er jo alltid vi gir alltid tilbakemeldinger, vi har alltid et	Forteller at det er den første økta som ryker	«ja veit det og liksom terpe. Så det er veldig... Jeg elsker, jeg har vært veldig forkjemper for de øktene og hvis det periodevis har forsvunnet så.. for det har skjedd så og da er det spillerne som liksom har kjempa den inn igjen på en måte.»

