

# En kvinnelig toppidrettsutøvers refleksjoner over egen karriere

Håndtering av med- og motgang i idrettskarrieren belyst gjennom forståelse av hvordan motivasjon og mestringsevne kan medvirke til å overvinne karrierehindringer

**Karoline Sævareid**

**Veileder**

Bjørn Tore Johansen

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.*

Universitetet i Agder, 2016  
Fakultet for helse- og idrettsvitenskap  
Institutt for folkehelse, idrett og ernæring

## FORORD

En seks år lang reise er nå slutt, og jeg avslutter min utdanning ved Universitetet i Agder. Med toppidrett, utdanning og vikararbeid har det til tider vært krevende å skape balanse i hverdagen. Når jeg så omsider bestemte meg for å få ferdig masteroppgaven, så har det vært en utrolig lærerik reise med både oppturer og nedturer. Spesielt de siste månedene har jeg lært enormt mye om egne evner, besluttsomhet og vilje, selv om frustrasjonen til tider har vært stor. Jeg er ikke i tvil om at den lærdommen jeg nå vil sitte igjen med, vil være til nytte i fremtiden. Reisen tok til sammen seks år – men nå har jeg fullført. Dette føles som en god seier!

I forbindelse med denne masteroppgaven er det flere som må takkes.

Først en stor takk til informanten min! Tusen takk for at du sa ja med en gang og svarte åpenhjertig på mine spørsmål. Takk for interessante samtaler og din bruk av tid!

Jeg hadde ikke klart å komme i mål med denne oppgaven hadde det ikke vært for min veileder, Bjørn Tore Johansen. Takk for at du har støttet meg hele veien, aldri gitt meg opp og alltid har vist meg godhet og velvilje. Takk for god veiledning og kameratskap. Setter stor pris på det.

Den største takken rettes til mamma og pappa! Deres kjærlighet og støtte gjennom disse årene har vært enorm. Det har ikke vært lett å skulle kombinere studier, idrett og jobb, men dere har nektet meg å gi opp når jeg syntes alt så som mørkest ut.

Takk for at dere alltid har vært der for meg. Tusen takk!

Jeg ser frem til å ta fatt på en ny, spennende reise i livet mitt.

Grimstad, mai 2016,

Karoline Sævareid

# SAMMENDRAG

## Tittel

En kvinnelig toppidrettsutøvers refleksjoner over egen karriere.

- Håndtering av med- og motgang i idrettskarrieren belyst gjennom forståelse av hvordan motivasjon og mestringsevne kan medvirke til å overvinne karrierehindringer.

## Prosjektets bakgrunn

Mange idrettsutøvere, særlig kvinner, opplever å miste motivasjonen for å drive med idrett blir borte tidlig i sin karriere. Det er behov for mer kunnskap om mestringsmuligheter i møte med motivasjonssvikt for å fortsette karrieren.

## Hensikt og problemstilling

Det er et behov for å forstå hvordan kvinner som selv har opplevd motgang, men som likevel valgte å fortsette med sin idrett, tenker omkring mestring av sine karriereproblemer.

Opgaven vil gi kunnskap omkring fenomener som opplevd motgang og karrieretrusler, og om forutsetninger for mestring av disse.

## Metode: design, utvalg og analyse

Det er gjort en case-studie, hvor det er foretatt ett dybdeintervju av én kvinnelig idrettsutøver.

Informanten er i en avsluttende fase av sin karriere. Det ble utført tre dybde intervjuer.

Analysen ble foretatt ved hjelp av «hermeneutisk meningsfortolkning» av intervjuene.

## Resultat

Tilhørighet, sosialt felleskap og opplevelse av idrettsglede og kompetanse, sammen med tilrettelegging for utdanning og familieliv ble understreket av informanten.

## Konklusjon

Resultatene, sett i lys av referanseteorier, kan tyde på at stimulering til deltakelse og engasjement for å styrke kvinners opplevelse av mening og motivasjon kan være viktige tiltak i jenteidrett.

## Nøkkelord

Motivasjon, mestring, kvinne, lagidrett, tilhørighet, autonomi,

## **SUMMARY**

### **Title**

A Top Female Athlete's Reflection on her Career

- Dealing with adversity in a sports career illustrated through the understanding of how motivation and coping skills can help to overcome career obstacles.

### **Project Background**

Many athletes, especially women, feel they lose the motivation for playing sports early on in their careers. There is a need for more knowledge regarding coping capabilities in the face of decreasing motivation to continue a sports career.

### **Purpose and problem**

There is a need to understand how women who have experienced hardship but still chose to continue with their sport, think about coping mechanisms within their career problems. This paper will provide knowledge regarding the phenomena experienced through hardships and career intimidation and the prerequisites required for coping with these.

### **Method: design, selection and analysis**

This is a case study in which one in-depth interview of one top female athlete was conducted. The informant is in the final stages of her career. There were three in-depth interviews completed. The analysis was undertaken using the "hermeneutical sense interpretation" of the interviews.

### **Results**

Affiliation, social life, the enjoyment of the sport and level of expertise, along with the flexibility of education and family life was underlined as important by the informant.

### **Conclusion**

The results, in light of the reference theories, may indicate that stimulation of participation and commitment to strengthen women's sense of meaning and motivation can be important goal in female sports.

### **Keywords**

Motivation, coping, woman, team sports, affiliation, autonomy.

## INNHALDSFORTEGNELSE

1.0 Innledning.....	1
1.1 Problemstilling.....	4
1.2 Begrunnelse for valg av tema.....	5
2.0 TEORETISK REFERANSERAMME.....	6
2.1 Motivasjon.....	6
2.1.1 Målperspektivteori (Achievement Goal Theory).....	6
2.1.2 Selvbestemmelsesteorien: Self-Determination Theory (SDT).....	8
2.1.3 Fellestrekk mellom målperspektivteori og selvbestemmelsesteori.....	9
2.4 Teori om mestring: Salutogenese og Sense of Coherence.....	9
2.4.1 Å ha en opplevelse av Meningshelhet:.....	10
2.4.2 Å ha en oppfatning av Begripelighet:.....	10
2.4.3 Å ha en opplevelse av Håndterbarhet:.....	10
3.0 METODE.....	12
3.1 Valg av metode.....	12
3.2 Kvalitativ metode og casestudie.....	12
3.3 Observasjon.....	13
3.4 Utvalg og avgrensning – kriterier for valg av informant.....	14
3.5 Presentasjon av informant.....	15
3.6 Intervjuguide.....	16
3.7 Gjennomføring av intervjuene.....	18
3.8 Analyse og fortolkning.....	19
3.9 Troverdighet og validitet.....	20
3.10 Etikk.....	22
3.10.1 Godkjenninger.....	23
3.10.2 Informert samtykke.....	23
3.10.3 Konfidensialitet.....	24
3.10.4 Forskerrolle og forforståelse.....	25
4.0 PRESENTASJON OG VURDERING AV RESULTATENE.....	26
4.1 Presentasjon av funn i intervju 1.....	26
4.1.1 Begynnende interesse for idrett.....	26
4.1.2 Kjennetegn på motivasjon til idrett.....	27
4.1.3 Om opplevelse av autonomi.....	29
4.1.4 Om opplevelse av kompetanse.....	29

4.1.5 Om opplevelse av tilhørighet .....	31
4.2. Presentasjon av funn i intervju 2.....	35
-    Åpen refleksjon rundt personlige egenskaper .....	35
4.2.1 Motivasjon ut fra målorientering (AGT).....	35
4.2.2 Egenoppfatning av motstandsressurser til ikke å gi opp karrieren.....	37
4.2.3 Oppfatning av oppgavers egenverdi (AGT) .....	38
4.2.4 Takling av frustrasjoner (AGT).....	38
4.2.5 Opplevelse av press/støtte fra sosiale omgivelser (SDT) .....	39
4.2.6 Mobilisering av energi og pågangsmot (meningshelhet/SOC).....	39
4.2.7 Forståelse av hendelser i karrieren (begripelighet/SOC) .....	39
4.2.8 Opplevelse av tilgang til ressurser (Håndterbarhet/SOC) .....	40
4.2.9 Åpen refleksjon rundt personlige egenskaper .....	40
4.3 Presentasjon av funn i intervju 3.....	44
-    Råd til andre idrettsutøvere og ledere .....	44
4.3.1 Opplevelser mot slutten av karrieren .....	44
4.3.2 Viktigste erfaringer fra karrieren.....	46
4.3.3 Refleksjon rundt det meningsfulle i karrieren.....	47
4.3.4 Råd til andre idrettsutøvere og ledere .....	47
5.0 Diskusjon .....	51
5.1 Temaer som er knyttet informantens sportslige engasjement.....	52
5.1.1 Tilhørighet .....	52
5.1.2 Det sosiale fellesskap .....	52
5.1.3 Glede .....	53
5.1.4 Erkjennelse av talent .....	53
5.2 Temaer som er knyttet til karrieren, utover direkte sportslig aktivitet .....	54
5.2.1 Utdannelse .....	54
5.2.2 Viktigheten av familie.....	55
5.3 Mestring av en lang karriere i lys av Selvbestemmelsesteorien og Målperspektivteorien .....	55
5.3.1 Forholdet mellom prestasjonsorientering og handlingsorientering .....	55
5.4 Mestring av en lang karriere i lys av Sense of Coherence .....	56
5.4.1 Kjennetegn ved håndtering av motgang .....	56
5.5 Oppsummerende diskusjon .....	58
5.7 Metode-diskusjon.....	60
6.0 LITTERATUR .....	64

7.0 VEDLEGG..... 68

## 1.0 INNLEDNING

Idrett på elite-nivå innebærer en karriere hvor man pensjonerer seg i relativt ung alder (Fernandez, Stephan, & Fouquereau, 2006). Særlig gjelder dette kvinnelige idrettsutøvere (Enoksen, 2011). Større innsikt i faktorer som medvirker både til kvinners karriereavslutning og, som på den andre siden bidrar til opprettholdelse av karriere, er derfor viktig. Denne oppgaven vil ta for seg disse problemstillingene, med vekt på evnen til å kunne gjennomføre en lang idrettskarriere.

Store idrettsprestasjoner, sammen med høy grad av engasjement og motivasjon er viktige kjennetegn ved toppidrettsutøvere (Gilberg & Breivik, 1998). Men når utøvere møter motgang så kan de faktorene som er positive for prestasjonsevnen også bli utøverens verste fiende (Gustafsson, 2007). Fra tid til annen ser vi oppslag i dagspressen om idrettsutøvere som avslutter karrieren tidlig, rett og slett fordi de ikke orker å holde på lenger (Saltbones, 2015). Det kan være flere årsaker til frafallet, men mange opplever for stort press til det å skulle lykkes. Stort press og store forventninger som er knyttet til en selv som ung idrettsutøver kan være med på «å kvele» gleden ved idretten. Det er ikke lenger lek og moro, nå må man prestere hver gang. Utøverne opplever da gjerne både et ytre og et indre press av forventninger til prestasjon som kan bli for tungt å bære (Wankel & Berger, 1990). Andre unge kan oppleve det å bli overtrent og ikke få de resultatene man ønsker og forventer, og når dette vedvarer kan det bli en stor mental påkjenning (Lemyre, Roberts, & Stray-Gundersen, 2007). Langvarig skader og rehabilitering viser også å være mentalt utfordrende (Tracey, 2003). Andre kan bli utbrent av det presset som andre forventer av deg og av egne forventninger, av tidsbruken, for lite restitusjon, skole press, osv. (Lemyre, Fournier, Hausswirth, & Toussaint, 2013).

En har også ofte sett at økonomi utgjør en faktor (Opsahl, 2013). Ved at den finansielle støtten fra forbund eller sponsorer er mangelfull, eller uteblir, gjør at mange dyktige idrettsutøvere ikke kan drive sin idrett på toppnivå. Gjerner gjelder dette idretter som ikke er like ofte i medias søkelys, og i stor grad kvinnelige idrettsutøvere. Et godt eksempel på det var sørlandsjenta Margaret Aase som var i verdenstoppen innen sin idrett, men på grunn av manglende økonomisk støtte så valgte hun å legge opp fordi hun ikke orket mer (Opsahl, 2013).



Blant de ti oftest forekommende årsaker til karriereavslutning fant man i en dansk undersøkelse (Moesch, Mayer, & Elbe, 2012) at tap av motivasjon, skade- og helseproblemer og familiære årsaker (ønske om å tilbringe mer tid med familien/kjæresten, eller graviditet) var de hyppigst nevnte årsakene. Det var langt flere kvinner enn menn som oppgav familiære årsaker som grunn til at de avsluttet karrieren (Moesch et al., 2012). Utøvere som la opp før de hadde oppnådd sitt forventede maksimale potensial, oppgav økonomiske årsaker som den viktigste årsak til karriereslutt, noe som kan tyde på at idretter med dårlige økonomiske rammebetingelser er særlig utsatt.

Årsakene til karriereavslutning for idrettsutøvere er med andre ord ulike, men svært ofte gjelder det at motivasjonen ikke lenger er til stede, eller det er vanskelig å få det til å fungere med skole/jobb, kjæreste/familie og fritid generelt. Det er krevende å skulle jobbe eller studere fulltid og gi alt i idretten du bedriver, på fritiden. Dette krever at man har et enormt fokus på seg selv og sine behov.

De faktorer som truer en idrettskarriere er godt kartlagt (Enoksen, 2011; Lavalley, Grove, & Gordon, 1997; Moesch et al., 2012). Minst like interessant som det er å se på de faktorene som truer karriere, er det å undersøke faktorer som opprettholder karriere.

For eksempel er det slik at de fleste som driver med toppidrett opplever sin aktivitet som noe positivt, de føler seg akseptert og de synes de har et godt forhold til trenere og ledere. Å merke at en har en kompetent trener og at en er en del av et godt sportslig miljø er med på å styrke interessen for læring og utvikling. Mesterlære blir av Kvale and Nielsen (1999, p. 19) definert slik: «Læring gjennom deltakelse i et praksisfellesskap med gjensidige forpliktelser mellom mester og lærling i en spesifikk sosial struktur over et lengre tidsrom».

Likeledes er det å kjenne på høy grad av selvtillit og det å mestre en øvelse er viktig ingrediens for å utøve idretten sin (Nicholls, 1984). Bandura (1997) utviklet en teori om mestringstro (Self-efficacy theory) for å forklare en utøvers selvtillit innen idrett. For å utvikle god selvtillit må en gjennom komplekse kognitive prosesser av selvbedømmelse og selvovertalelse. Disse prosessene har fire ulike kilder som gir informasjon til mestringstro: Egen mestringserfaring (tidligere oppnådde resultater eller prestasjoner), Observasjon (tilegne seg kunnskap ved å se på andre), verbal overtaling (ved f.eks. ros av treneren) og fysiologisk tilstand (egen vurdering av fysisk form) (Bandura, 1997).

Høy grad av selvstendighet og selvbestemmelse (autonomi) er også en gjennomgående karakteristikk ved en langvarig idrettskarriere (Deci & Ryan, 2000). Selvbestemmelsesteorien hevder at kvaliteten på motivasjon hos en idrettsutøver er avgjørende, og at mer- eller mindre grad av opplevd selvbestemmelse kan ha betydning for opplevelse av motivasjon (P. N. Lemyre et al., 2007). Dette handler om følelse av kontroll. Selv-bestemt motivasjon gir en opplevelse av kontroll, mens ikke-selv-bestemt motivasjon vil føre til at utøveren opplever å være mer styrt, og dermed mindre kontroll over livet (Lemyre et al., 2007).

Det er mange grunner til at unge mennesker ønsker å drive idrett (Sisjord, 1996). Det ser ut til at mennesker har et grunnleggende behov for både konkurranse, selvbestemmelse og tilhørighet. Idrett kan være med å tilfredsstille slike behov. En ungdom som starter med en idrett og bestemmer seg for å satse på idrett gjør dette på grunn av en indre drivkraft (motivasjon), stor trivsel og følelse av å mestre ved det å lære nytt og forbedre ferdighetene sine (Amorose & Weiss, 2008; Sisjord, 1996). Gjennom konkurranse kan man oppleve å være handlingsdyktig, en kan oppleve selvbestemmelse gjennom sin viljestyrke, sine valgmuligheter og selv-fokusering på idrettsbanen, og en kan oppleve tilhørighet gjennom å kjenne at man er knyttet til andre utøvere (Deci & Ryan, 2000). Gode treningsmiljøer preges i stor grad av positiv motivering på prestasjoner, og lite oppmerksomhet mot det å unngå nederlag (Kjørmo, 1997).

En utøvers motivasjonsorientering defineres ofte som oppgave-orientert og prestasjonsorientert, noe som vil si om utøveren tar glede i å skulle lære nye og vanskelige øvelser, eller om motivasjonen styres av det å skulle være bedre enn andre (Nicholls, 1989; Reinboth, 2011). Det som har vist seg å være positivt med tanke på en lang karriere er når utøveren opplever seg å være oppgaveorientert, det å få kjenne på utvikling og mestring som utøver (Roberts, 1992).

Det å føle at en mestrer noe er også en drivende motivasjonsfaktor hos idrettsutøvere. Det å være god i noe, å kunne takle ulike utfordringer og se etter løsninger og å vite det at ved å investere tid og energi i det, så vil mestre oppgaven til slutt. Dette er noen faktorer som er med på å drive idrettsutøvere.

Antonovsky (1987) mente at menneskets mestringsevne utgjorde tre viktige personlige faktorer. Disse tre faktorene er begripelighet, håndterbarhet og meningshelhet.

*Begripelighet* går ut på at en klarer å strukturere de utfordringer en møter på. Gjennom å føle *håndterbarhet* så kjenner en på kontroll og påvirkningskraft. *Meningshelhet* er å kunne se helheten i en situasjon, sette problemene i en større sammenheng og ikke isolere dem. Summen av disse personlige faktorene kalte Antonovsky for å ha en «Opplevelse av sammenheng» (Sense of Coherence), vår evne til mestring (Antonovsky, 1987; Sævareid, 2008).

Tanken bak denne studien er å få et innblikk i hvordan en kvinnelig idrettsutøver som har gjennomført en lang idrettskarriere på elite-nivå reflekterer over faktorer som har bidratt til at hun har greid å forbli idrettsutøver over lang tid. En kvinnelig utøver er valgt fordi kvinner i særlig grad er utsatt for tidlig karriereavslutning. Jeg er mest interessert i å forstå hvordan de subjektive forhold (opplevelse av motivasjon, mestring, etc.) kan bidra til en lang karriere, og hvordan disse egenskapene innvirker på mestring av de objektive forhold (økonomi, skader, familieetablering etc.) som ofte er årsak til tidlig karriereavslutning.

## **1.1 Problemstilling**

Denne oppgaven vil ta for seg problemstillinger knyttet til karriere og karriereavslutning for en kvinnelig idrettsutøver. Oppgaven vil se nærmere på de omstillingene som gjelder for idrettsutøver som allerede har en lang karriere på toppnivå bak seg, og som for enkelthets skyld her kan kalles toppidrettsutøver.

### **En kvinnelig toppidrettsutøvers refleksjoner over egen karriere**

- Håndtering av med- og motgang i idrettskarrieren belyst gjennom forståelse av hvordan motivasjon og mestringsevne kan medvirke til å overvinne karrierehindringer.

Problemstillingen søkes belyst gjennom å søke innsikt på følgende områder:

- Kjennetegn ved utøverens motivasjon for sin idrett.
- Forholdet mellom indre kontroll og ytre press.
- Forholdet mellom prestasjonsorientering og handlingsorientering.
- Opplevelse av sammenheng; meningshelhet, håndterbarhet og forståelighet.

## 1.2 Begrunnelse for valg av tema

Valg av tema ble gjort på bakgrunn av egen idrettslige erfaring fra lagidretten. Jeg har drevet med toppidrett i 10 år og har noe erfaring for hva det vil si å dedikere sin tid til det en liker å gjøre best. Ved å kombinere toppidrett, utdanning og vikarjobbing vet jeg at hverdagen kan være utfordrende. Med studie eller jobb om dagen og trening på ettermiddag/kveld så går dagene i ett. En blir vant til rutiner og det å ha liten fritid.

Å forstå hvordan en kvinnelig toppidrettsutøver med en lang karriere bak seg har tenkt og tenker om karrieremuligheter er derfor viktig, særlig med tanke på hvordan ting bedre kan legges til rette for at flere kan forlenge sin idrettskarriere.

Idrettsutøveren i dette case-studiet har høy utdannelse og en karrieremulighet å falle tilbake på når hun nå trekker seg tilbake fra toppidretten. Hun har gjennom hele sin karriere enten studert eller jobbet ved siden av idretten. Hva er det som har vært drivkraften til denne idrettsutøveren? Hvilke utfordringer har funnet sted, og hvilke finnes om en satser videre? Hvordan er det da å være mamma, jobbe fulltid og drive med lagidrett? Hvordan sjonglerer man det livet, eller kan en i det hele tatt sjonglere det? Og hvordan kan et slikt liv eventuelt balanseres, hvilke forutsetninger må da være gjeldende?

## **2.0 TEORETISK REFERANSERAMME**

Oppgaven ble gjort med bakgrunn i en teoretisk forståelse av problemstillingene. Det er viktig at spørsmålsstillinger, og analyser av disse, skjer mot teorier som gir en forklaring på sammenhenger av begreper som har vist seg sentrale i spørsmål som har med karriere og karriereslutt å gjøre. Det tenkes her særlig på begreper som har med mentale og sosiale forhold å gjøre. I kapittel 1 ble flere av disse begrepene introdusert; motivasjon, mål, autonomi, tilhørighet/trivsel, opplevelse av kontroll, og mestring.

I det følgende gis derfor en oversikt over teorier som kan kaste lys over disse teoretiske sammenhengene, og som igjen vil danne grunnlag for utvikling av intervjuguide, og senere som rettesnor for å kunne analysere og forstå resultatene.

### **2.1 Motivasjon**

Motivasjon kjennetegnes med høy innsats, utholdenhet, engasjement, konsentrasjon og å takle motgang, dette er hva som kalles «Achievement behaviour» eller prestasjonsadferd (Eccles & Wigfield, 2002). En motivasjonsteori skal kunne forklare slik prestasjonsadferd.

Motivasjonsteorier har som oppgave å klargjøre hvorfor vi oppfører oss som vi gjør (Reinboth, 2011). Jeg presenterer to sentrale motivasjonsteorier, som belyser fenomenet motivasjon på ulike måter, og på den måten bidrar til et nyansert syn på problemstillingen.

#### **2.1.1 Målperspektivteori (Achievement Goal Theory)**

Målperspektivteorien argumenterer med at mennesket motiveres når følelsen av mestring og kompetanse er til stede (Nicholls, 1984). Teorien sier noe om at evne kan ha forskjellig betydning for mennesker og hvordan evne kan bli påvirket av innsats. Det blir hevdet at idrettsutøvere deltar i prestasjonssettinger fordi de vil a) demonstrere ferdigheter (Reinboth, 2011), b) få sosial aksept og c) oppleve trivsel og glede (Amorose & Weiss, 2008). En utøver kan oppnå følt kompetanse ved å demonstrere ferdigheter overfor seg selv, eller i andre tilfeller ved å demonstrere ferdigheter overfor andre (Nicholls, 1987).

Det er to forståelser som gjør seg gjeldene i målperspektivteoriene: a) prestasjonsorientert forklaring (performance-approach / ego-orientation) og b) oppgaveorientert (task-orientation) forklaring på motivasjon (Reinboth, 2011).

Ved en prestasjonsorientering har en et differensiert (avgrenset) syn på evne, oppmerksomheten rettes mot å demonstrere at man er bedre enn andre og at man eventuelt demonstrerer evner uten høy innsats. Faren ved en slik orientering er at en kan ønske å unngå utfordringer og lett kan gi opp når vanskeligheter inntreffer. Det å være bedre enn andre kan få så mye fokus at når en da møter motstand så kan veien være kort for at en slutter med aktiviteten, fordi frustrasjon tar all plass (Reinboth, 2011). Motivasjonsfokus i et prestasjonsorientert miljø vil derfor være «å gjøre det bedre enn andre» (Ommundsen, 2011; Reinboth, 2011).

Ved oppgaveorientering har en et udifferensiert (allsidig/flersidig) syn på evner. Det er fokus på å demonstrere mestring av oppgaven, yte innsats på oppgaven, og derfor kan det være motiverende å velge utfordrende oppgaver og viser interesse i oppgavene, og når en er oppgaveorientert så fortsetter man når man møter motstand, inntil oppgaven er løst. Ved en slik tilnærming kan svake prestasjoner påvirke utøveren mindre negativt fordi fokuset ligger i læring og utvikling (Reinboth, 2011).

I et lagmiljø har motivasjonsklima, skapt av treneren, stor påvirkningskraft på utøverne (Treasure & Roberts, 2001). Motivasjonsklima er selve miljøet rundt utøveren, kombinert med påvirkning av signaler fra miljøet, for eksempel treneren (Ames & Archer, 1988). Hvordan en utøver oppfatter motivasjonsklimaet og miljøet er delvis med på å avgjøre hvilken målorientering utøveren har, hvilket vil si at en utøvers målorientering kan endre seg (Gernigon, d'Arripe-Longueville, Delignières, & Ninot, 2004). Hvordan en utøver opplever det trenerskapte motivasjonsklima, som hva er fremhevet og verdsatt, kan ha stor innvirkning på utøverens motivasjon. Dette kan knyttes til mer eller mindre kognitive, emosjonelle, prestasjonsrelaterte, atferds- og helsemessige faktorer som blir påvirket av motivasjonsklimaet (Treasure & Roberts, 2001).

Det skilles gjerne mellom to motivasjonsklimaer: Mestringsklima (oppgaveorientert klima) og prestasjonsklima (Nicholls, 1989).

Ved et mestringsklima er oppgavestrukturen variert, hvor det da i tillegg er lite behov og mulighet for sosial sammenligning. Behovet vil ligge i læring og personlig utvikling (mestring). Alle viser en stor innsats og vilje til å forbedre seg. Utøverne vil også kunne ha innflytelse på valg av treningsoppgaver, som igjen gir følelse av økt kontroll på egen utvikling og mestring og høynet selvbestemmelse. Det blir også lagt vekt på at alle spiller en viktig

rolle i laget. Fokuset i gruppen er samarbeid. Motivasjonsfokuset i et slikt miljø vil være å få til og fullføre læringsoppgaver, yte god innsats og forbedre seg (Ommundsen, 2011; Reinboth, 2011). Et mestringsklima bidrar til større sannsynlighet for å utvikle indre motivasjon hos utøveren (Deci et al., 1987; Vallerand, Mageau, Elliot, Dumais, Demers, Rousseau, 2008). Ved et prestasjonsorientert klima er det større sosial sammenligning, mindre aksept for feil, favorisering av spillere og vektlegger viktigheten av å vinne (Ommundsen, 2011). Ved en slik orientering er det blitt rapportert mindre grad av glede og tilfredshet.

Å se nærmere på hvordan en utøver opplever motivasjonsklimaet, både i forhold til trener og medspillere, vil kunne være med på å si hvorfor utøveren deltar i idrettsaktiviteter. Det er også interessant å se om utøveren har opplevd forskjellige motivasjonsklimaer, og hvilken påvirkning det har hatt på motivasjonen til å drive med idrett.

### **2.1.2 Selvbestemmelsesteorien: Self-Determination Theory (SDT)**

SDT er en teori som er mye brukt som et rammeverk for å forstå motivasjon innen idrett og fysisk aktivitet (Amorose & Weiss, 2008). SDT bidrar ikke alene med en forklaring på hva motivasjon er, men inkluderer flere aspekter ved mennesket i sin fremstilling; det angår personlighet, sosial utvikling og generell psykologiske funksjoner (Amorose & Weiss, 2008). SDT viser til at utvikling av indre motivasjon skjer når menneskets grunnleggende psykologiske behov blir tilfredsstilt, som er behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 1985).

SDT er en meta-teori som er sammensatt av flere beslektede miniteorier (Amorose & Weiss, 2008). I denne oppgaven vil det bli tatt utgangspunkt i miniteorien «basic needs theory», som er den mest brukte teorien innen SDT (Deci & Ryan, 2000).

Basic Needs Theory (BNT) eller grunnleggende psykologiske behov sier noe om at mennesker har en medfødt søken mot en psykologisk vekst, integrering av selvet og regulering av adferd (Deci & Ryan, 2000). Dette er grunnen til at mennesket «av natur» søker nye utfordringer, strekke seg etter nye ting og lære og det å mestre nye ferdigheter ved å anvende deres talenter og evner (Amorose & Weiss, 2008). I SDT-teori er det tre psykologiske behov som er essensielle for psykologisk velvære og indre motivasjon: Autonomi er ønsket om å gjøre noe av fri vilje, at en er selvstendig og tar egne valg og

handlinger (Deci & Ryan, 2000). Kompetanse er følelsen av det å være flink i noe, det å mestre og å få til det man ønsker. Tilhørighet handler om å føle tilknytning, bli satt pris på og få støtte i et sosialt miljø (Amorose & Weiss, 2008; Deci & Ryan, 2000; Reinboth, 2011). Disse tre psykologiske behovene utgjør det Deci og Ryan kalte de grunnleggende psykologiske behov (Deci & Ryan, 2000).

Ved å drive idrett, og særlig toppidrett, er det ikke alle treningsdager som er nyskapende, innholdsrike og morsomme (Gilberg & Breivik, 1998). Tunge perioder med masse trening og utallig repetering på ulike ferdigheter gjør at det ikke bare er glede og trivsel i aktiviteten, men det er da tilfredsstillelsen av de psykologiske behovene kan gi aktiviteten mening, da en vet at utfallet ved treningen en gjør vil lede til positive utfall fremover (Ryan & Deci, 2007).

### **2.1.3 Fellestrekk mellom målperspektivteori og selvbestemmelsesteori**

Ntoumanis (2001) argumenterte for at opplevelse av høy oppgaveorientering kan oppfylle en eller flere av de grunnleggende psykologiske behovene, som igjen kan forbedrer den selvbestemte motivasjonen. Fordi ved en prestasjonsorientering blir autonomi undertrykket, mens ved en oppgaveorientert tilnærming vil gi rom for autonom atferd.

Målperspektivteorien og selvbestemmelsesteorien deler visse egenskaper. Begge teoriene går innenfor sosiale kognitive motivasjonsteorier og understreker at måten utøvere oppfatter betydning og verdien av en aktivitet på, igjen vil påvirke kvaliteten på engasjementet som legges i utførelsen av aktiviteten. Begge teoriene understreker hvordan sosiale faktorer påvirker prestasjonsrelatert atferd (Ntoumanis, 2001).

## **2.4 Teori om mestring: Salutogenese og Sense of Coherence**

En interessant teoretisk innfallsvinkel til spørsmålet om å kunne opprettholde en lang idrettskarriere er mestringsteori, fordi en slik teori kan stille grunnleggende spørsmål ved og forklare hvordan mennesket generelt mestrer livets utfordringer, og opprettholder/gjenvinner pågangsmot eller helse. En mestringsteori som fremmer et slikt synspunkt er Aaron Antonovskys teori om salutogenese (Antonovsky, 1987).

Antonovsky (1987) mente at noe av det mest grunnleggende i mennesket er at vi er skapt til å mestre vanskelige (krise-)situasjoner. Som grunnlag for denne tenkemåten mente han at livet generelt ikke er harmonisk, i den forstand at vi skal oppleve ro og likevekt. Tvert imot, livet



er egentlig bevegelse, mange ganger motgang, men vi er skapt for å mestre disse. Han mente med andre ord at livskriser ikke nødvendigvis er skadelige, vi kan komme ut av disse på en meningsfull og god måte (Antonovsky, 1987).

Dermed hadde han lagt grunnlaget for å undersøke en ny hypotese, nemlig om det er slik at mestringsevne kanskje først og fremst er en slags innstilling til livet, en måte vi opplever og forholder oss til problemer på, som avgjør om vi er i stand til å mestre situasjonen. Han fant frem til en forståelse av mestringsproblematikken som gikk ut på at dette først og fremst handler om en «opplevelse av sammenheng» (eng: Sense of Coherence [SOC]). Kjernen i dette er om vi oppfatter problemer som a) *struktureerte, forutsigbare og forklarlige*, videre at vi b) *har tilgang til ressurser* som gjør at vi kan hanske med problemene, og c) at *vi ser på disse problemene som utfordringer* (i stedet for trusler) som vi er villige til å bruke krefter på å komme gjennom (Antonovsky, 1987). Hvis vi setter opp mestringsteorien skjematisk vil den bestå av tre dimensjoner:

#### **2.4.1 Å ha en opplevelse av Meningshelhet:**

Dette er en opplevelse av å se helhet i en situasjon, slik at problemene ikke oppfattes som isolerte, men sett i en større sammenheng. En positiv opplevelse av meningshelhet kan medføre at vi synes at det er nyttig å investere energi i de problemene og utfordringene som møter oss. Denne følelsen påvirker vår motivasjon på en positiv måte, og er knyttet til våre følelser.

#### **2.4.2 Å ha en oppfatning av Begripelighet:**

Gjennom en slik evne har vi en oppfatning av at verden rundt oss er ryddig/ordnet, sammenhengende og strukturert. Altså «til å forstå». Begripelighet henger derfor sammen med vår kognitive evne eller disposisjon.

#### **2.4.3 Å ha en opplevelse av Håndterbarhet:**

Dette innebærer at vi kjenner på handlekraft, men også at vi har «det som skal til» (ressurser) for å gjennomføre det vi ønsker. Slike ressurser kan være mange ting; penger, sosialt nettverk, en tro, osv. Dersom vi kjenner på håndterbarhet vil vi føle at vi har kontroll og påvirkningskraft.

Det er summen av disse tre dimensjonene er det som Antonovsky (1987) kaller for Sense of Coherence. Teorien til Antonovsky har vært benyttet i en rekkes studier for å forklare hvordan mennesker mestrer motgang og utfordringer (Eriksson, 2007). Det må derfor antas at teorien også kan være en gyldig forklaringsmodell for evnen til å gjennomføre en lang idrettskarriere hvilket er fokus i denne studien.

## **3.0 METODE**

### **3.1 Valg av metode**

Dette kapittelet vil gå nærmere inn på hva slags metode som ble brukt i dette forskningsintervjuet og belyse hvorfor valgt metode ble benyttet. Det er viktig at valget av metode reflekterer det man ønsker å finne ut (Tjora, 2012). Ved å få personlige betraktninger og beskrivelser fra et menneske som har oppnådd mye gjennom sin idrett, gir et unikt bilde av et liv som ikke mange lever. Det at vedkommende driver med lagidrett og er kvinne gir et interessant perspektiv. Med dette som bakgrunn var det derfor interessant å skulle utføre et kvalitativt case-studie på én person.

### **3.2 Kvalitativ metode og casestudie**

Det kvalitative forskningsintervjuet tar sikte på å se verden fra intervjupersonens (Kvale & Brinkmann, 2015). Gjennom intervjusamtaler tilegner man seg kunnskap om menneskers opplevelser og erfaringer og hvordan de reflekterer over sin egen livsverden (Jacobsen, 2005; Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013). Med andre ord så får man data om personlige meninger og opplevelser som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2014).

Kjennetegn ved kvalitative metoder er fleksibiliteten ved opplegget (Thagaard, 2013). Det vil si at forskeren har mulighet til å arbeide parallelt med de ulike delene av prosessen. Problemstilling kan utdypes, forskningsdesign utbedres og analysere data underveis. Man har mulighet til å gjøre eventuelle justeringer i prosjektet mens man holder på (Thagaard, 2013). I denne oppgaven blir det gjennomført kvalitativt forskningsintervju hvor fokuset er rettet mot én informant, en case-studie.

Case-studier er en type intensiv-design hvor en ønsker å finne ut av et fenomen, hvor en setter fokus på én eller få spesiell(e) enhet(er) (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013). Intensiv-design går ut på at en ønsker å finne de individuelle variasjoner og forskjeller som finnes i forståelsen av et fenomen (Jacobsen, 2005), i denne oppgaven hvordan en idrettsutøver mestrer nedturer og hindringer for karrieren, belyst gjennom forståelse av hvordan motivasjon og mestringssevne kan medvirke til å overvinne karrierehindringer.

Case-studier egner seg godt når en ønsker å finne ut hvordan samspillet er mellom spesifikk kontekst og et fenomen (Jacobsen, 2005). Et slikt design har den styrken at undersøkelsen går

i dybden og får frem relevante data. Svakheten er at det kan bli for spesifikt, siden det tar for seg få enheter, og en kan da spørre seg om funnene er relevante for andre også (ekstern validitet). Imidlertid egner det seg godt for å utvikle forståelse og dermed hypoteser for videre studier av fenomenet (Jacobsen, 2005).

Gjennom en case-studie, som er nyttig med tanke på å få innblikk i sammensatte og komplekse prosesser (Yin, 2014), får en mulighet til å få et unikt innblikk i hvordan karrieren og hverdagen til en kvinnelig toppidrettsutøver har vært. Hva som har vært drivkraften, hva motgang og medgang har betydd. Hva familie betyr og hvordan man kan satse videre selv med barn.

Denne case-studien kan betraktes som utforskende. Det er en mindre studie med innblikk i opplevelser og refleksjoner fra én utøvers erfaringer med å drive lagidrett. Kombinasjonen mellom idrettssatsing og studier, idrett og jobb, idrett og familieliv. Denne utøveren har mange års erfaring med det å utøve idrett på nasjonalt og internasjonalt nivå.

I forskningsintervjuet er det forskeren som er instrumentet (Dalland, 2014). Det er på grunnlag av forskerens spørsmål svarene blir gitt. Evnen forskeren har til å oppfatte svarene, hvordan forstå og tolke dem, er avgjørende for de data forskeren får ut av intervjuet er til å stole på (Dalland, 2014).

### **3.3 Observasjon**

Observasjon er en metode som egner seg godt når en ønsker å undersøke nærmere hva mennesker gjør i ulike situasjoner og i naturlige omgivelser (Jacobsen, 2005). Å få studere informantens atferd, handlinger og relasjoner i sine egne omgivelser gjør at helhetsbildet av informanten blir mer sammensatt (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013).

Deltakende observasjon er en åpen observatørrolle og innebærer at forsker deltar på lik linje i aktiviteter som den en undersøker (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013; Tjora, 2012). En slik måte å observere på er mer aktuelt når en undersøker informanten over tid i en gruppe. Ikke-deltakende observasjon utføres når forskeren skal holde mer avstand til de som observeres (Jacobsen, 2005).

Åpen observasjon innebærer at deltakerne er klar over at de blir observert. Skjult observasjon er betegnelsen på en observasjon som skjer uten at informanten vet at han eller hun blir observert (Jacobsen, 2005). Fordelen med en slik observasjon er at informanten ikke har noen grunn til å opptre kunstig eller unormal, men en klar innvending er at forskning skal foregå under betingelser der informanten er informert om hvilke prosesser som skjer (Jacobsen, 2005).

I forbindelse med denne undersøkelsen er det gjort observasjoner av informantens adferd på idrettsbanen og i konkurransesammenhenger, hvor forsker har vært til stede sammen med informanten på arrangementer i regi av nasjonalt forbund. Flere observasjoner er også gjort på treningsfeltet, før-, under- og etter konkurransesituasjoner. Det ble ikke tatt notater eller gjort registreringer på informantens adferd i disse sammenhenger, men observert adferd i disse sammenhenger vil likevel være et bakteppe for forskeren, som kan påvirke hvordan svarene gitt i intervjuene har blitt oppfattet og tolket.

Observasjon i hjemmet ble gjort ved det første intervjuet, hvor hensikten var å se informanten i sitt naturlige hjemmemiljø. Dette kan betegnes som en åpen observasjon, hvor hensikten var å forstå og tolke respondentens samlede respons på spørsmålene. Loggføring av disse observasjonene ble gjort etter at intervjuene var gjennomført. Observasjonsdataene vil ikke bli presentert isolert sett, men innlemmet som en del av presentasjonen av resultatene i kapittelet 4.0 Presentasjon og vurdering av resultatene.

Det er ikke uten videre ukomplisert å utføre observasjoner. Ved deltakende observasjon kan relasjonene mellom forsker og informant forandre seg i løpet av feltarbeidet og det kan føre til utfordringer hvis det utvikles nære relasjoner til informanten i feltet (Thagaard, 2013).

### **3.4 Utvalg og avgrensning – kriterier for valg av informant**

I en case-studie er det en allerede eksisterende grense for hvem eller hva som blir inkludert eller ekskludert i en undersøkelse (Tjora, 2012). Kjennskap og tilgjengelighet til informant(er) er ofte viktig grunn til at en velger å gjøre en case-studie (Dalland, 2014; Tjora, 2012). Problemstillingen i denne studien handler om en kvinnelig idrettsutøvers refleksjoner over egen idrettskarriere. Utvalget er strategisk ved at informanten representerer egenskaper som er relevante for problemstillingen, og at informanten var lett tilgjengelig for forskeren

(Thagaard, 2013). Det var også viktig å få tak på en utøver som hadde hatt en lang idrettskarriere, vært i toppen både nasjonalt og internasjonalt, hatt en status innen sin idrett og som var kvinne. Det var ønskelig å få et nærmere innblikk i hvordan en kvinne reflekterte over en lang og rik karriere, hvilke positive og negative utfordringer det hadde medført. Formålet med denne studien var ikke å gi et generelt bilde av hvordan idrettskarriere oppleves for kvinnelige toppidrettsutøvere, men et ønske om å gi et lite innblikk i hvordan den kan oppfattes. Eller som Jacobsen (2005, p 171) formulerer det: «Kvalitative metoder har da heller ikke som siktemål å si noe om det generelle og typiske, men heller om det unike og spesielle».

Valget av informant ble til dels styrt av hva slags informasjon det var ønskelig å få og oppgavens formål. En viktig faktor ble å få en informant en er trygg vil gi god informasjon om emnene som ønskes belyst (Jacobsen, 2005). Gjennom å drive med toppidrett får en kjennskap til flere utøver, enten personlig eller gjennom andre kjente, hvilket gjorde arbeidet med å finne aktuell informant til studien lettere.

Gjennom diskusjoner med veileder falt valget til slutt på en informant som en mente både hadde egenskaper som var relevant for problemstillingen og som virket interessant. En informant som utad virker fortrolig og selvsikker, og med bakgrunn av dette også kunne være fortrolig med at sin livssituasjon ble studert og gi den informasjon som var relevant for forsker (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013).

Kriteriene for valget av informant var:

- Lang idrettskarriere
- Utmerket seg både nasjonalt og internasjonalt
- Mot karriereavslutning
- Kvinne

### **3.5 Presentasjon av informant**

Informanten er ei kvinne i 30-årene. Hun er gift, har barn og bor på Østlandet. Informanten har mastergrad og er i fast arbeid innen sitt yrkesfelt. Idretten informanten har utøvd er innen lag-idrett, hvor hun har vært en profilert utøver. Hennes karriere som toppidrettsutøver er nå i en avsluttende fase.

Informanten har i sin lange idrettskarriere utøvd på toppnivå, både nasjonalt og internasjonalt, i ca. 15 år. Av disse 15 årene har hun vunnet flere mesterskaps-titler. Hun har også representert Norge internasjonalt.

Informanten blir betraktet av andre som utadventt og innehar en naturlig lederrolle. Hun har uttrykt ønske om å være anonym. Dette ønske har undertegnede gjort sitt ytterste for å imøtekomme, derfor oppgis ikke navn, alder, bosted eller idrett i denne oppgaven.

### **3.6 Intervjuguide**

Før intervjuene startet ble det utarbeidet en intervjuguide med utgangspunkt i ulike temaer det var ønskelig å drøfte. Dette var temaer som var inspirert av de teorier som er presentert i teoretisk referanseramme. Noen av temaene var åpne, mens andre var litt mer fastsatte spørsmål. Med bakgrunn av dette kan en si det ble utarbeidet en semi-strukturert intervjuguide.

Undersøkelsen ble gjennomført over tre intervjuer. Den første samtalen var en kartlegging av utøveren og hennes karriere. Sentrale temaer som ble berørt var:

- Begynnende interesse for idrett
- Kjennetegn på motivasjon til idrett
- Om opplevelse av autonomi (selvstendighet)
- Om opplevelse av kompetanse
- Om opplevelse av tilhørighet

I denne innledende samtalen var det teoretiske rammeverket i hovedsak hentet fra Self-Determination Theory (selvbestemmelsesteorien) og Achievement Goal Theory (målperspektivteorien).

Den andre samtalen omhandlet gjennomføring av aktiv karriere. I stor grad bygget denne samtalen på forståelsen fra første intervju, som var opparbeidet gjennom første intervju.

Temaer som ble berørt var:

- Motivasjon ut fra målorientering (AGT)
- Egenoppfatning av motstandsressurser til ikke å gi opp karrieren

- Oppfatning av oppgavers egenverdi (AGT)
- Takling av frustrasjoner (AGT)
- Opplevelse av press/støtte fra sosiale omgivelser (SDT)
- Mobilisering av energi og pågangsmot (meningshelhet/SOC)
- Forståelse av hendelser i karrieren (begripelighet/SOC)
- Opplevelse av tilgang til ressurser (Håndterbarhet/SOC)
- Åpen refleksjon rundt personlige egenskaper

I denne samtalen var det teoretiske rammeverket knyttet både til AGT og SDT, og i tillegg knyttet til mestringsbegrepet i Sense of Coherence.

Den tredje samtalen var oppsummerende i forhold til hele karrieren, og en samtale rundt overgangen til yrkesliv og familieliv. Temaer som ble berørt var:

- Opplevelser mot slutten av karrieren
- Viktigste erfaringer fra karrieren
- Refleksjon rundt det meningsfulle i karrieren
- Råd til andre idrettsutøvere og ledere

I denne samtalen er det naturlig å knytte analysen til en sammenfattende diskusjon om mestring (SOC).

Første intervju: Kartlegging av karriere og utøver	Andre intervju: Gjennomføring av aktiv karriere	Tredje intervju: Oppsummering av karriere
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasjon</li> <li>• Selvstendighet</li> <li>• Kompetanse</li> <li>• Tilhørighet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasjon</li> <li>• Selvstendighet</li> <li>• Kompetanse</li> <li>• Tilhørighet</li> <li>• Meningshelhet</li> <li>• Begripelighet</li> <li>• Håndterbarhet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningshelhet</li> <li>• Begripelighet</li> <li>• Håndterbarhet</li> </ul>

**Figur 1:** Oversikt over teoriene/begreper som ble berørt i de tre intervjuene.

Intervjuguide er lagt ved (se Vedlegg 1).



### 3.7 Gjennomføring av intervjuene

Når en utfører en kvalitativ case-studie som er rettet inn mot én person, hvor denne personens erfaringer, betraktninger og kanskje også følelser skal snakkes om (Thagaard, 2013), er det viktig å reflektere over at forholdene rundt intervjuet kan bety mye for kvaliteten på intervjuene (Dalland, 2014).

Alle intervjuene ble gjort hjemme hos informant da dette var mest praktisk med tanke på familielivet. For både undertegnede og informanten passet det best at intervjuene ble gjort mot slutten av uken.

Første gang vi møttes til samtale ble informanten informert om hva studien handlet om, hvilke rettigheter hun hadde og hva hun kunne forvente av konfidensialitet. Informanten hadde et ønske om å være anonym, og spørsmålet om anonymitet ble også tatt opp ved det siste intervjuet hvor informanten fremdeles uttrykte ønske om å være anonym. Dette ønsket har blitt ivaretatt etter best mulig evne. Det ble også gjort avtaler om at informanten skulle få lese igjennom oppgaven og se om dette var gjort tilfredsstillende før den leveres inn. Dette også for å kunne kvalitetssikre at de analysene som er blitt gjort er noe informanten kan kjenne seg igjen i (Tjora, 2012).

Informanten hadde på forhånd kjennskap til undertegnede, og den tilknytning og kunnskap til toppidrett undertegnede har. På bakgrunn av dette kjentes det som at en tillit eksisterte på forhånd.

Første intervju ble gjort på ettermiddagen mens barn og ektefelle var til stede. Vi satte oss i sofaen i stuen, som er en delvis åpen løsning mot kjøkkenet. Barn var rundt oss hele tiden og det ble også gjort støvsuging av ektefellen. Til tross for mye støy og en del forstyrrelser, så virket det ikke som om informanten ble mer reservert eller holdt ting tilbake. Opplevde informanten som veldig åpen og at hun ikke hadde noen problemer med å fortelle om sitt liv og starten av sin karriere, samt utfordringer og problemer hun hadde møtt på i løpet av sin idrettskarriere.

Selv om informanten var åpen er det jo også en mulighet for at ikke alle svar, eller emner, ble godt nok redegjort for, da fokuset innimellom ble vekslet mellom intervjuet og barn. Mye

tyder også på at ektefelle har god kjennskap til informantens karriere, selv om ektefelle ikke direkte var rundt oss så var det ikke noe problem for informant å snakke om mer følsomme emner og perioder rundt sin karriere. Første intervju varte i ca. 49 minutter.

Andre og tredje intervju ble foretatt på kvelden, etter leggetid for barn, og mens ektefelle var ute. Under andre intervjuet satt vi i TV-kroken uten noen andre rundt, var bare to korte avbrudd med at barn gråt og at ektefelle kom hjem, utenom det var der ingen forstyrrelser. Andre intervju varte i ca. 59 minutter.

Ved tredje intervju var informantens mor på besøk, men hun satt oppe i TV-kroken mens vi satt nede i første etasje på kjøkkenet. Der satt vi helt uforstyrret under hele intervjuet. Tredje intervju varte i 40 minutter.

De to første intervjuene ble foretatt på vinteren 2015. Det var meningen at det tredje intervjuet også skulle gjennomføres sent på vinteren/tidlig vår, men der skjedde noen endringer i den opprinnelige planen som endte med at intervjuet ble utsatt over en litt lengre periode. Tredje intervju ble gjennomført på sensommeren 2015.

#### *Opptaksutstyr*

Ved alle intervjuene ble det benyttet mobiltelefon som opptaksutstyr, henholdsvis Samsung Galaxy S2 og Samsung Galaxy S6, uten å bruke ekstra mikrofon eller lignende.

Lydfilene av intervjuene ble overført til egen lukket mappe på privat datamaskin innen et par timer etter intervjuene ble avsluttet. Deretter ble lydfilene slettet fra mobiltelefonen.

### **3.8 Analyse og fortolkning**

Det ble benyttet «hermeneutisk meningsfortolkning» (innholdsanalyse) av intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2015). Fortolkning vil skje i lys av de tre teoriene som er oppgitt: Achievement Goal Theory, Self-Determination Theory og Sense of Coherence.

Starten på analysen var å ta utgangspunkt i intervjuguiden og de emnene som utgjorde den, disse emnene utgjorde de første kategoriene (Jacobsen, 2005). Ved å først lese igjennom transkriberingen flere ganger fikk en god kunnskap om innholdet i intervjuene, som igjen gir

et større inntrykk for hva slags kategorier som ville være gjeldende i analysene (Thagaard, 2013).

Det er i denne oppgaven foretatt analyse som man kan si er en kategoribasert analyse. Måten dette ble startet på var å lese gjennom transkriberingen flere ganger. Deretter startet prosessen med å kode data. Det vil si at utsnitt av data betegnes med begreper som gir uttrykk for meningsinnholdet i teksten (Thagaard, 2013). Sagt på en annen måte, koding av data innebærer at en finner ord og begreper som best kan uttrykke meningsinnholdet i intervjuet, hvordan teksten kan forstås (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013).

Å kode data ved å benytte begreper til utsnitt av data (tekst) og reflektere over dataenes meningsinnhold har en lang tradisjon innenfor kvalitative metoder. Da Glaser and Strauss (1967) presenterte utviklingen av «Grounded Theory», ble koding en innarbeidet fremgangsmåte hvor teori utvikles på grunnlag av koding av data og sammenligning av hendelser (Thagaard, 2013).

Det neste trinn i analysen er dannelse av kategorier, hvilket innebærer at de utsnitt av tekst som handler om det samme temaet blir klassifisert innenfor samme kategorier, en samler data i grupper (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013). Kategorier er virkemiddelet vi trenger for å si at noen type data ligner hverandre, altså at de belyser ulike fenomener og tema, og kategoriene betegnes med begreper som gjenspeiler sentrale temaer i intervjuene (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013). Kategoriene representerer temaer som har referanse til problemstillingen og temaer som har oppstått i løpet av analysen (Thagaard, 2013).

Deler av transkriberingen fra de tre intervjuene er lagt ved (se Vedlegg 2).

### **3.9 Troverdighet og validitet**

Reliabilitet (pålitelighet) har med forskningsresultatenes innhold og troverdighet å gjøre, om forskningen er utført på en pålitelig og tillitvekkende måte (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013). Spørsmålet rundt begrepet reliabilitet refererer til om en annen forsker hadde kommet frem til samme resultat ved å anvende de samme metodene (Thagaard, 2013; Tjora, 2012). En kan også spørre seg om hvorvidt et resultat kan reproduseres av andre forskere på andre tidspunkter, hvilket betyr hvorvidt intervjupersonen ville endret sine svar i

et intervju med en annen forsker (Kvale & Brinkmann, 2015).

Ledende spørsmål kan påvirke reliabiliteten (Kvale & Brinkmann, 2015). En kritisk vurdering av forskningsprosjektet kan gi et inntrykk av at forskningen er utført på en pålitelig og tillitsvekkende måte, og dermed blir reliabiliteten styrket (Thagaard, 2013).

Argumentasjon for reliabilitet er viktig. Grundig redegjørelse for hvordan dataene er blitt utviklet i løpet av forskningsprosessen kan være med på å styrke en lesers oppfattelse om kvaliteten på forskningen og verdien av resultatene (Thagaard, 2013).

Det er vanskelig for en forsker å være nøytral (Tjora, 2012), i dette tilfellet har forsker stor kjennskap til miljø og livsstil det forskes i. I mange tilfeller vil en slik kunnskap karakteriseres som støy, men dette kan også være en ressurs. Derfor er det viktig min posisjon som forsker redegjøres godt for og hvordan det kan komme til å prege forskningsarbeidet (Tjora, 2012).

Validitet (gyldighet) i samfunnsvitenskapen dreier seg om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøke, i hvilken grad forskerens tolkninger av data faktisk reflekterer det vi ønsker å vite noe om (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013). Er svarene vi finner i forskningen faktisk svar på spørsmålene som stilles? Dette knyttes opp mot gyldighet (Thagaard, 2013; Tjora, 2012).

Det å kunne redegjøre og foreta en kritisk drøfting av materialet i undersøkelsen, ha et kritisk syn på sine fortolkninger, er svært viktig for undersøkelsens validitet (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013). I tillegg er det også viktig å kritisk vurdere egen rolle og egne erfaringer, samt personlige forbindelser med både informant og toppidrett, noe som må tas med i betraktning for hvordan en tolker data (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013). Det er flere måter å få validert undersøkelsen best mulig på. Én mulighet ved case-studie, hvor en bare har tatt for seg én informant, er å få informanten til å se igjennom resultatdelen og se om vedkommende kjenner seg igjen i tolkningen som er gjort (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013). En svakhet ved dette er gjerne at en generelt ikke tenker så kritisk igjennom sin egen virkelighetsoppfatning og at denne er relativt låst (Jacobsen, 2005).

I tillegg økes validiteten ved å sammenstille funn fra sin egen forskning med funn fra andres relaterte forskning og hva som eventuelt har blitt konkludert med tidligere (Tjora, 2013). På

denne måten kan en styrke validiteten på egen forskning jo mer den samsvarer med tidligere forskning (Thagaard, 2013). Forskningen kan fremdeles være gyldig selv om den ikke funn fra forskning bekreftes fra andre studier, men da forutsettes det at forskeren lykkes i å argumentere for hvordan resultatene i egen forskning avviker fra resultatene i andre forskninger (Thagaard, 2013).

Oversikt over kategorisering fra de tre intervjuene er lagt ved (se Vedlegg 3)

### **3.10 Etikk**

I forbindelse med en forskningsstudie/med denne case-studien trer en inn i menneskers/ et menneske sitt privatliv ved å intervjuer, for deretter å offentliggjøre resultater (Jacobsen, 2005; Kvale & Brinkmann, 2015; Tjora, 2012).

Tjora (2012) viser til viktigheten av aspekter som tillit, konfidensialitet, respekt og gjensidighet til informanten, fordi dette vil prege den kontakten vi skaper.

Informanten har noen grunnleggende krav som bør imøtekommes: Informert samtykke, krav på privatliv og krav på å bli korrekt gjengitt (Jacobsen, 2005).

Informert samtykke handler om at personen som deltar i forskningsprosjektet har fått fyldig og tilstrekkelig informasjon om hva det innebærer å delta i et slikt prosjekt, at deltakelse er frivillig og at informanten når som helst har rett til å trekke seg fra prosjektet (Jacobsen, 2005; Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013). Dette for å vise respekt for individets rett til kontroll over eget liv og de opplysninger som deles med andre (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013).

Thagaard (2013) viser til viktigheten av å vise respekt for intervjupersonens grenser, at en tar hensyn til informantens vurderinger, motiver og selvrespekt. En skal ikke presse informanten for informasjon som vedkommende kanskje vil angre på i ettertid. Ønsker informanten underveis i intervjuet at noen detaljer ikke skal bli tatt med i analysen av prosjektet eller ikke ønsker å bli sitert på et spesielt tema, skal en som forsker følge opp dette ønske og vise respekt for informantens privatliv og å opprettholde tillitten til informanten (Tjora, 2012). Informant sa ved én anledning at det var noe informasjon som hun ikke ville skulle bli tatt med i analysen. Det «avsnittet» som informanten snakket om er derfor ikke tatt med i dataene

og analysene. Informanten har også fått muligheten til å lese igjennom oppgaven for å godkjenne det som står der. Fikk ingen anmerkninger på den analysen som hadde blitt gjort eller den informasjon som er blitt gitt av informanten. Det at deltakelse i forskningsprosjekt ikke skal bidra til å skade personene vi intervjuer, er et viktig etisk prinsipp (Thagaard, 2013). Transkriberingene av intervjuene og lydfiler vil bli makulert og slettet etter at oppgaven er levert inn.

Det er krevende å intervju kun en informant når personlige meritter blir en del av grunnlaget for forståelsen av oppgaven. Derfor kreves det særlig varsomhet, og særlig tydelig informasjon til personen som er med i prosjektet (Kvale & Brinkmann, 2015). Generelt stilles det krav til stor grad av nøyaktighet og redelighet, hensynet til informantens person skal veie tyngre enn andre formål med forskningen (Malterud, 2011; Polit & Beck, 2010).

### **3.10.1 Godkjenninger**

Det ble søkt godkjenning fra Forskningsetisk Komite (FEK) ved Universitetet i Agder om mulighet for lydopptak. Det skal ikke tas opp / formidles informasjon om helseopplysninger, slik at andre tillatelser ikke skulle trenge.

Master-prosjektet ble godkjent av Fakultetets etikkomité (FEK) vinteren 2015.

### **3.10.2 Informert samtykke**

Informanten må få nødvendig informasjon om formålet, designet, fordeler og mulig risiko ved studien (Dalland, 2014; Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013). Det er intervjuerens ansvar at informasjonen er tilstrekkelig, og at den blir forstått. Deltakelse i et slikt prosjekt er frivillig, og informanten har rett til å trekke seg underveis i prosjektet. Særlig viktig i en case-studie er informasjon om offentliggjøring av informasjonen (Kvale & Brinkmann, 2015).

Det ble utarbeidet et informasjonsskriv og en skriftlig samtykkeerklæring der all viktig informasjon var nedtegnet. Det er et viktig etisk prinsipp om at forskeren må ha informantens informerte samtykke (Dalland, 2014; Thagaard, 2013). Informert samtykke baserer seg på prinsippet om autonomi og å vise respekt for menneskets evne til å fatte beslutninger (Dalland, 2014; Kvale & Brinkmann, 2015).

Da informanten ble forespurt om å delta i prosjektet ble hun gitt en muntlig forklaring på hva formålet med undersøkelsen var. Ved første intervju fikk informanten et informasjonsskriv

med «Forespørsel om deltakelse i undersøkelse» som gir en grundigere, samtidig som det er et forenklet, informasjon om prosjektet.

I dette informasjonsskrivet stod det blant annet hva det vil innebære å delta i studien, om mulige fordeler og ulemper, om informantens rett til innsyn og eventuelt sletting av opplysninger, og at det er frivillig å delta i studien (Dalland, 2014). Det vil si at informanten ved hvilket som helst tidspunkt kan trekke seg fra studien hvis det er ønskelig, bortsett fra når studien er levert.

Det ble også informert om hva slags metode som ville bli brukt, hva slags opptaksutstyr som ville bli benyttet og hvordan dataene ville bli behandlet, både underveis og når prosjektet er ferdig. Dette informasjonsskrivet gav informanten sin signatur på før vi gikk i gang med intervjuene.

### **3.10.3 Konfidensialitet**

Et vanskelig punkt i en case-studie er gjenkjennelighet av informanten. Dette må det orienteres om før intervjuene starter, og det må gjøres skriftlige avtaler om hvordan dette skal håndteres. Det er forskerens ansvar at opplysninger som kan få negative konsekvenser for informanten ikke blir publisert (Fossheim, 2014).

Når man ved et kvalitativt forskningsprosjekt presenterer resultatene, oppstår etiske avveininger om grad av anonymisering. I hvor stor grad kan informanten anonymiseres, og hvordan kan en eventuelt sikre informantens krav til privatliv? (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013; Tjora, 2012). I spesielle tilfeller, som ved case-studier, kan det være umulig å garantere fullstendig anonymitet. Det er derfor viktig at informanten kan få lese igjennom sitatene som vil bli brukt i oppgaven, for å se om de åpent kan stå inne for de uttalelsene som er gitt dersom de skulle bli gjenkjent til tross for anonymisering, eller om de velger å be om at enkelte sitater eller deler av sitater ikke brukes. En skal alltid respektere informantens valg (Tjora, 2012).

Informanten uttrykte ved både første og siste intervju at hun gjerne ville være anonym. Dette har undertegnede etter beste evne prøvd å imøtekomme. Å ta vare på min informants anonymitet har vært viktig. Det at enkelte detaljer om informantens identitet mangler eller

ikke er fullstendig utfyllende, mener ikke undertegnede har noen innvirkning på resultatene av analysen.

#### **3.10.4 Forskerrolle og forforståelse**

I en kvalitativ oppgave hvor fortolkning av informantens utsagn og meninger er sentralt, er det viktig at forskerens egen forforståelse (erfaringer, faglig perspektiv) er kjent (Malterud, 2011). Undertegnede har selv drevet med toppidrett, og kjenner til informanten. Dette krever særlig aktsomhet fra meg som forsker, om hvilke spørsmål som stilles, og hvor dypt/personlig ulike aspekter ved informantens liv skal behandles/omtales.



## 4.0 PRESENTASJON OG VURDERING AV RESULTATENE

I dette kapittelet vil de funn som er blitt til gjennom analyser av intervjuene og observasjoner bli presentert. Presentasjonen av dataene og analysene vil bli gjort med basis i det teoretiske rammeverket. Intervjuguiden som lå til grunn for studien danner grunnlaget for hvordan dataene blir presentert og drøftet. Det teoretiske rammeverket for studien bygger på tre teoretiske modeller som alle gir mulighet for forståelse for hvordan en idrettsutøver kan møte utfordringer i løpet av sin karriere.

Siden de tre samtaleene vektlegger ulike stadier og sider ved karrieren, velges det å presentere resultater/funn i tre deler. Det vil bli foretatt separate presentasjoner av funnene i intervju én, to og tre, og foretar en samlet diskusjon av funnene til slutt.

### 4.1 Presentasjon av funn i intervju 1.

Sentrale temaer som ble berørt var:

- Begynnende interesse for idrett
- Kjennetegn på motivasjon til idrett
- Om opplevelse av autonomi (selvstendighet)
- Om opplevelse av kompetanse
- Om opplevelse av tilhørighet

#### 4.1.1 Begynnende interesse for idrett

Idrett var en del av informantens oppvekst. Foreldrene var aktive med idrett, og var med på å bygge opp idrettsmiljøet der informanten bodde sine første leveår, så idrett var en naturlig fritidssysse.

*Pappa spilte håndball og han var med på å bygge opp håndballmiljøet der vi bodde, og der var ny håndballhall og ved siden av var det fotballbane. (...) så da begynte vi som med håndball og fotball alle sammen. Og da hadde jeg storebror som hadde vært med på det samme, så det var liksom, det var det alle startet med (...).*

Idrettsarenaen var også et sosialt møtepunkt, ikke bare for barna men for foreldre også. Som hun sier så var alle som bodde i området tilflyttet, så idretten ble et naturlig samlingspunkt for alle som bodde der.

*Og pappa hadde på en måte, han var veldig aktiv i håndballen, for der hadde han spilt, også ja, da var de rett ved hverandre, og alle som var der, de var på en måte samlingspunktet, sosiale samlingspunktet for alle, (...) veldig få var fra det stedet vi*

*var fra, men alle var innflytta, så alle, idretten var et sosialt møtepunkt for foreldrene har jeg forstått (...).*

Informanten sier at hennes mor har fortalt henne at hun elsket å sitte på benken å se faren spille håndball og fotball, at hun var veldig ivrig fra veldig ung alder. Hun beskriver en barndom med et veldig høyt aktivitetsnivå, hvor det var mye allsidighet i idrettene som ble drevet.

*Mamma og de sier at når pappa spilte old boys, så satt jeg på benken og så på fra jeg var veldig liten og syntes det var morsomt å se på med ball, jeg var jo veldig aktiv som liten. Så det var på en måte et høyt aktivitetsnivå hele tiden.*

Idrett og aktiviteter ble alltid koblet med noe positivt, noe det var gøy å holde på med.

Hun sier at idrett og aktivitet var hennes form for lek og moro.

*Altså jeg synes bare det er morsomt, (...) fra jeg var lita har det vært min lek, (...) mamma og de sier at jeg fikk dukkevogn til jul og solgte den da jeg var fem år og kjøpte meg treningsutstyr. For det atte, det var min form for lek har jeg fått inntrykk av ganske tidlig da.*

Hun forteller også at hun kunne stå og øve på ulike ferdigheter veldig lenge. At det å mestre ulike ferdigheter ved en idrett var noe som gav henne glede, så hun hadde en god utholdenhet til å øve.

*Når jeg var yngre så hadde jeg veldig motivasjon på å øve og øve og øve og øve og øve til jeg klarte det.*

Da familien til informanten flyttet til et nytt sted, var foreldrene veldig bevisste på at området de flyttet til hadde gode idrettsmiljøer, fordi de visste at dette var gode sosiale arenaer.

*Det mamma og de så etter når vi skulle flytte, det var hvor det var bra idrettsmiljø for håndball og fotball, og hvor det var nærhet til hall og fotballbane.*

*De var veldig bevisst på at vi skulle flytte til et sted hvor det var gode idrettsmiljøer, (...) det var sånn vi hadde vokst opp, og det visste de også var sosiale.*

Foreldrenes bevissthet i forhold til idrett og aktivitet har vært en viktig faktor for at informanten assosierer idrett med noe som er gøy og moro.

#### **4.1.2 Kjennetegn på motivasjon til idrett**

Det informanten sier ofte er at hun synes det å drive med idrett er morsomt, det er gøy. Og da spesielt ballidretter har hun glede av. Alt som har med ball å gjøre opplever hun ikke som

trening, og det gjør hun fremdeles ikke. Det er moro, idretten gir en indre glede, derfor har hun også holdt på i mange år med sin idrett.

*Min motivasjon hele tiden, jeg syns idrett er gøy, også synes jeg det sosiale alltid har hatt mye å si for meg.*

*Jeg syns det bare er morsomt å løpe, å drive med ball. Jeg synes nesten alt med ball er morsomt uansett hva det er. Så jeg syns jo, jeg har aldri sett på det som sånn trening. Jeg bare synes det er veldig morsomt på en måte å løpe etter ball, kaste ball, nå har jeg begynt å spille tennis. Jeg synes alt med ball egentlig er morsomt, stort sett da.*

Hun sier at når hun var lita så var hun på idrettsarenaer hele tiden. Hun drev med idrett på skolen i friminuttene, når hun kom hjem fra skolen både før og etter middag og etter lekser. Hun var hele tiden på idrettsarenaen og lekte.

Og at hun hadde en enorm motivasjon når hun var yngre til å stå å øve på ting til hun klarte det. At hun hadde stor motivasjon og utholdenhet til å øve, noe hun tror har hjulpet henne til å ta ting relativt fort i voksenalder.

*Hvert fall når jeg var mindre så vet jeg at jeg kunne holde på ganske lenge med ting, til jeg klarte det uansett. At jeg er ganske sta på en oppgave ganske lenge. Men jeg tror nok at jeg tok ting ganske mye kjappere enn andre.. Altså, lærte meg det ganske mye kjappere, trengte ikke holde på med det så lenge som mange andre når jeg var liten. Det kan jo hende jeg øvde ganske jevnt, for jeg øvde veldig mye hver dag, jeg gjorde det veldig mye. Og da tar du jo ting lettere etterhvert, for du har en base som ligger til grunn, på en måte.*

Informanten forteller også at hun har et konkurranseinstinkt som er sterkt, og at det er med på å drive henne når hun holder på med idrett. Hun liker konkurranse aspektet ved idretten. Og hun er selv av den oppfatningen på at hennes konkurranseinstinkt er med på å drive hennes motivasjon.

*Også synes jeg konkurranse, synes jeg liksom, det er på en måte konkurranseprega, jeg har alltid blitt veldig sur hvis jeg tapte, også liker jeg på en måte konkurransen sikkert i det.*

Men så poengterer hun også viktigheten av det sosiale ved å drive idrett. At hennes motivasjon ikke er upåvirket av miljøet rundt. Det sosiale er viktig for hennes motivasjon, at hun trives sammen med de hun spiller med. Er ikke den sosiale faktoren til stede i et lag, synker trivselen hennes betraktelig. For at hun skal beholde motivasjonen, så må hun trives i laget.

*Trivsel har mye å si for meg for å ha det gøy, miljøet på en måte.*

*Jeg er veldig sosial, på en måte, (...) ja idretten blir, var liksom gøy, men jeg syntes ikke helt uavhengig av andre rundt å heller.*

Hun har opplevd det å ikke trives i et miljø, men på tross av det ha sportslig fremgang. Det gjorde at hun var veldig i tvil om hva hun skulle gjøre, for hun gjorde det bra sportslig, men trivdes ikke i det hele tatt og hun kjente på en stor frustrasjon. Hun vurderte å slutte, men endte opp med å bytte klubb. Da sier hun at hun også fikk det sosiale inn i laget og trivselen økte betraktelig og motivasjonen til å holde på økte.

*Og så i [klubb X], sååå, var jeg ikke så fornøyd med miljøet. Der trivdes jeg ikke så godt. Og så trente vi veldig tidlig. Så jeg syntes det gikk altfor mye utover skolen i forhold til hva jeg fikk igjen for det.*

*Da velger du selv hva du bruker tida di på, så når mange andre på en måte jobba og sånt, eller hadde en, jobb ved siden av studiene for eksempel, så drog vi på trening da. Og da, eller at du, eller at du traff venner etter skoletid, så dro vi å traff venner på trening på en måte.*

Økonomi har ikke vært den viktigste faktoren for motivasjon, men den har sin innvirkning. Hun har opplevd det å ikke få tilstrekkelig med lønn og dermed at økonomien ikke går i balanse. Det har til tider vært et stressmoment, om økonomien går rundt eller ei. Så selv om det ikke er en direkte årsak til å beholde motivasjon, så er det en påvirkende faktor, fordi livet skal være i balanse.

*Jeg var veldig usikker på om jeg ville drive med idrett og, det er jo økonomisk vanskelig. For når du trener så mye, så kan du ikke ha noe annen jobb ved siden av.*

#### **4.1.3 Om opplevelse av autonomi**

I første samtale så snakket vi ikke så mye om selvstendighet, men områder hvor dette kan trekkes inn eller hvor det kan kobles opp mot selvstendighet, det finnes.

Hun uttrykker viktigheten av selv å kunne påvirke en situasjon, gjennom å kunne si sin mening.

*(...) jeg tror du føler du har mye mer å si, at du har eierskap til det du gjør og når du da oppnår noe så føles det enda større glede at du virkelig har vært med på det da.*

#### **4.1.4 Om opplevelse av kompetanse**

Informanten har ved flere sammenhenger påpekt viktigheten av tilhørighet og trivsel i laget, og at motivasjonen ikke er upåvirket av det. Hun fortalte ved en anledning hvor hun var del av et lag hvor hun ikke trivdes, men likevel hadde sportslig fremgang og ble tatt ut til landslaget,

til tross for manglende trivsel. Hun forteller at hun kjente på en konflikt, det at hun hadde så god sportslig fremgang og det var gøy, men så den andre siden at hun ikke hadde det noe hyggelig på treningene til klubblaget.

*Likevel var jeg liksom sånn at jeg hadde det ikke så bra, trivdes ikke, og jeg følte ikke at det gikk jo sportslig sett bra, men syntes det gikk altfor mye utover skolen, med studiene, også var det ikke sånn at bare kunne leve av idretten.*

En kan vel egentlig si at hun må ha kjent på en opplevelse av kompetanse og mestring, da hun klarte å komme inn på landslaget, og dette på tross av at hun ikke hadde det så bra på klubbnivå. Selv om ikke informanten sa dette med ord, kan det tolkes dit hen at hun må ha kjent på mestring og det å være kompetent, for hun ble veldig i tvil om hva hun skulle gjøre videre. Hun ville ikke spille på klubblaget, men hun var bekreftet god nok til å være med landslaget. Avgjørelsen endte med å bytte klubb.

*Nei såå, det er helt klart, det sosiale også har hatt veldig mye å si for meg hele tiden. Altså-miljøet, for at du skal ha, eller jeg bare synes det er bra å ha det hyggelig på trening når du er der.*

Hun poengterer også at hun har hatt noen trenere, og da spesielt i en klubb, som har vært flinke til å påpeke hva hver enkelt utøver er kompetent på ovenfor alle. Det vil si at de var veldig bevisste på hverandres styrker og hvordan dette virket positivt på laget. Det er noe hun har syntes var bra. For henne har det betydd at hun har turt å bruke de styrkene som ble påpekt av andre, og gjøre dem mer, og faktisk vite at hun behersker dem og at de andre også opplever at hun behersker dem.

Informanten fortalte hvordan laget hun var en del av opplevde at trenerne inkluderte spillergruppen til å lage en strategi og en plan før en viktig kamp. Ved at de fikk ta del i dette har informanten sagt at det gav en opplevelse av eierskap til kampplanen og de oppgavene som skulle bli utført. Informanten sa ikke at de tok del i hver eneste kampplan, men at det spesielt ved ett tilfelle trenerne ønsket at spillerne skulle involvere seg. Det var en viktig kamp hvor de ikke var forespeilet noen suksess. Måten trenerne da involverte utøverne var at hele laget jobbet med taktikken og hvordan de skulle beseire motstanderlaget. Dette førte til stort engasjement og enda større glede når de faktisk lyktes med taktikken sin. Hun sier at det var en kjempe glede når det var så vellykket.

*(...) kanskje den største, største kampen som vi hadde i E-cupen med «Klubb NN» mot, mot et lag, som var forventet var et skikkelig bra lag på den tida. Som vi på en måte jobbet veldig mye med taktikken, og spillerne, altså veldig mange var med, det var*

*liksom virkelig det største, altså kjempe glede på en måte ikke sant, når du da klarte å, at det var så sinnsykt vellykka.*

Gjennom å ha observert informanten på treningsfeltet er hun en tydelig ledertype som tar ansvar for hvordan en kan løse ulike taktiske utfordringer, ved at informanten selv påpeker hva som muligens kunne vært den ideelle løsningen eller at lagspillere rundt henne henvender seg til henne for å diskutere ulike løsninger. Det har også vært tydelig i konkurransesituasjoner at hun har en dirigerende rolle i laget, selv om hun ikke alltid er kaptein.

Informanten uttrykker at hun alltid har følt seg kompetent når det gjelder ballidretter. At hun har tatt ting relativt kjapt. Hun liker ikke å delta i ting som hun ikke er god i, hvilket vil si at informanten liker å kjenne på en viss kompetanse i de idrettene hun driver med.

Informanten forteller også at hun med årene har blitt mer bevisst på hvilke ferdigheter hun mestrer godt og hva hun mestrer mindre godt. Istedenfor å hige etter å skulle bli best på alt, forteller hun at hun er blitt mer selektiv på hva hun eventuelt velger å bruke tid på å lære seg. Dette vil si at hun velger å spisse mer de ferdighetene hun allerede er god på og ikke like mye tid på det hun ikke mestrer like godt. Men blir hun trigget, kan hun øve mye. Men informanten er innforstått med at hun ikke må mestre alt innen idretten sin, men at hun kan holde seg til det hun mestrer.

*Det kan jo hende jeg øvde ganske jevnt, for jeg øvde veldig mye hver dag, jeg gjorde det veldig mye. Og da tar du jo ting lettere etterhvert, for du har en base som ligger til grunn, på en måte.*

*Alle idretter har jeg fra jeg var ganske liten tatt ganske kjapt. (...) Det er jo mye gøyere når du er god.*

*Altså når du blir litt eldre så blir det litt sånn okey, du er god på det du er god på og ikke så god på andre ting da. Men, sånn, når jeg var mindre da stod jeg å øvde på en måte med idretts ting til jeg ble god.*

#### **4.1.5 Om opplevelse av tilhørighet**

Informanten vektlegger betydningen det å være del av et lagmiljø da hun vokste opp. Om turer og cuper de drog på, og at alle venninnene drev med idretten. Så da var det at du traff venninnene på trening etter skolen. Samtidig som at hun spilte på et bra lag i tenårene og alle var interessert i å holde på i flere år, dermed var venninnegjengen din i laget.

Trivsel og hygge er to ord informanten har brukt flere ganger når hun skal påpeke hvor viktig den sosiale faktoren er for henne.

Men det er ikke bare på treningsfeltet det har vært viktig for henne å ha et godt sosialt miljø. Hun har også kjent på gleden av å være en del av miljøene der hun er, for eksempel på skolen da hun var student. Hun uttrykker at hun ikke liker å gå glipp av ting, og det har hun følt til en viss grad at hun har gjort gjennom å drive med idrett. Men det blir ikke like betydningsfullt når hun er i et lag hvor hun trives og kan være med venner. De gangene hun ikke har kjent på trivsel og tilhørighet til et lag, er de gangene hun har vurdert om hun skal være med videre, til tross for gode sportslige resultater.

Miljøet har alltid hatt mye å si for henne!

*Jeg er veldig sosial, på en måte, jeg liker åsså, eeh, ja idretten blir, var liksom gøy, men jeg syntes ikke helt uavhengig av andre rundt å heller.*

*Poenget er at der var det veldig bra miljø (...) at du har mange venninner der og det er der de er og da kan du likegodt treffe de der.*

Oppsummering av Intervju 1:

**Tabell 1:** Kategorisering av data og tilordning av enheter til kategorier fra Intervju 1.

Kategorier	Underkategori	Illustrenderende sitater (Meningsbærende enheter)
<b>Motivasjon</b>	<b>Indre drivkraft</b>	<p>Min motivasjon hele tiden, jeg syns idrett er gøy, også synes jeg det sosiale alltid har hatt mye å si for meg.</p> <p>Jeg syns det bare er morsomt å løpe, å drive med ball. Jeg synes nesten alt med ball er morsomt uansett hva det er. Så jeg syns jo, jeg har aldri sett på det som sånn trening. Jeg bare synes det er veldig morsomt på en måte å løpe etter ball, kaste ball, nå har jeg begynt å spille tennis. Jeg synes alt med ball egentlig er morsomt, stort sett da.</p>
	<b>Lek og moro</b>	<p>Altså jeg synes bare det er morsomt, det var, fra jeg var lita har det vært min lek, jeg solgte, mamma og de sier at jeg fikk dukkevogn til jul og solgte den da jeg var fem år og kjøpte meg treningsutstyr. For det atte, det var min form for lek har jeg fått inntrykk av ganske tidlig da.</p>
	<b>Motivasjonssvikt</b>	<p>Og så i «Klubb X», sååå, var jeg ikke så fornøyd med miljøet. Der trivdes jeg ikke så godt. Og så trente vi veldig tidlig. Så jeg syntes det gikk altfor mye utover skolen i forhold til hva jeg fikk igjen for det.</p> <p>Og i stedet for å sette seg inn i hvordan jeg er som person, så bare tillegger de meg, oss og meg, hand.. Altså, å være useriøs. Og det følte veldig urettferdig. Og det ble bare forsterket mer og mer etterhvert da. Det var en av tingene på en måte for min del. Og da mister du motivasjon.</p> <p>Altså et gikk ikke, altså jeg kunne ikke fortsette, jeg kunne ikke bare drive med idrett, og skolen ble så halvveis, når jeg var så mye borte og på trening, vi trente sånn halv tre. Og da, ut der halv tre, så da måtte vi liksom dra til lunsj fra skolen, og så skulle vi da tilbake på skolen etterpå for å lese igjen, da gikk du glipp av så mye av det sosiale livet på skolen.</p>
	<b>Økonomiske motiver</b>	<p>Jeg var veldig usikker på om jeg ville drive med idrett og, det er jo økonomisk vanskelig. For når du trener så mye, så kan du ikke ha noe annen jobb ved siden av.</p>
<b>Lagidrett som sosial faktor</b>	<b>Samlingspunkt</b>	<p>Pappa spilte håndball og han var med på å bygge opp håndballmiljøet der vi bodde, og der var ny håndballhall og ved siden av var det fotballbane. Og da ble det startet. Så da begynte vi som med håndball og fotball alle sammen. Og da hadde jeg storebror som hadde vært med på det samme, det var det alle startet med, håndball og fotball.</p> <p>Og pappa hadde på en måte, han var veldig aktiv i håndballen, for der hadde han spilt, også ja, da var de rett ved hverandre, og alle som var der, de var på en måte samlingspunktet, sosiale samlingspunktet for alle, for der var alle, ingen var eller veldig få var fra det stedet vi var fra, men alle var innflytta, så alle, eh idretten var et sosialt møtepunkt for foreldrene har jeg forstått, har jeg skjönt da.</p>



	<p><b>Familiens påvirkning</b></p>	<p>Det mamma og de så etter når vi skulle flytte, det var hvor det var bra idrettsmiljø for håndball og fotball, og hvor det var nærhet til hall og fotballbane.</p> <p>De var veldig bevisst på at vi skulle flytte til et sted hvor det var gode idrettsmiljøer, for det var det de på en måte hadde, det var sånn vi hadde vokst opp, og det visste de også var sosiale.</p>
	<p><b>Sosialt miljø</b></p>	<p>Og så i «klubb X», sååå, var jeg ikke så fornøyd med miljøet. Der trivdes jeg ikke så godt. Og så trente vi veldig tidlig. Så jeg syntes det gikk altfor mye utover skolen i forhold til hva jeg fikk igjen for det.</p> <p>Jeg er veldig sosial, på en måte, ja idretten blir, var liksom gøy, men jeg syntes ikke helt uavhengig av andre rundt å heller.</p> <p>Trivsel har mye å si for meg for å ha det gøy, miljøet på en måte.</p> <p>Da velger du selv hva du bruker tida di på, så når mange andre på en måte jobba og sånt, eller hadde en, jobb ved siden av studiene for eksempel, så drog vi på trening da. Og da, eller at du, eller at du traff venner etter skoletid, så dro vi å traff venner på trening.</p> <p>Likevel var jeg liksom sånn at jeg hadde det ikke så bra, trivdes ikke, og altså jeg følte ikke atte, det gikk jo sportslig sett bra, men syntes det gikk altfor mye utover skolen, med studiene, også var det ikke sånn atte bare kunne leve av idretten.</p>
<p><b>Kompetanse</b></p>	<p><b>Mestring</b></p>	<p>Jeg tror du føler du har mye mer å si, at du har eierskap til det du gjør og når du da oppnår noe så føles det enda større glede at du virkelig har vært med på det da.</p> <p>Jeg driver bare med ting jeg er flink til. Jeg synes ikke det er noe morsomt å gjøre ting jeg er dårlig til. Så da, det har veldig mye å si. De tingene jeg er dårlig til, de gjør jeg nesten aldri. Altså når jeg var liten, at jeg gjorde ting med en gang mye av det, for at jeg ville bli god i det. Jeg synes det enda. Jeg syntes det er kjedelig altså ting, det er noen.. Enten, altså på en måte de tingene jeg gjør som jeg ikke er god til, det er på en måte ting jeg ikke har noe sånn på en måte prestisje i. Men der jeg på en måte vil vinne, det er bare det det handler om. Nei, jeg liker ikke gjøre ting jeg ikke er god til, rett og slett.</p> <p>Det også kommer an på egentlig hva man får igjen for det. Og det handler om, det å føle at man bidrar til gruppa for mestring i gruppa. Det er mye gøyere når en på en måte er en del av det.</p>
	<p><b>Egenskaper og ferdigheter</b></p>	<p>Veldig flink til å komme i modus, men trenger veldig mye å slappe av, å gjøre andre ting innimellom.</p> <p>Når jeg var yngre så hadde jeg veldig motivasjon på å øve og øve og øve og øve og øve til jeg klarte det.</p>

		Hvertfall når jeg var mindre så vet jeg at jeg kunne holde på ganske lenge med ting, til jeg klarte det uansett. Altså, at jeg er ganske sta på en oppgave ganske lenge. Men jeg tror nok at jeg tok ting ganske mye kjappere enn andre.. Altså, lærte meg det ganske mye kjappere, trengte ikke holde på med det så lenge som mange andre når jeg var liten. Det kan jo hende jeg øvde ganske jevnt, for jeg øvde veldig mye hver dag, jeg gjorde det veldig mye. Og da tar du jo ting lettere etterhvert, for du har en base som ligger til grunn, på en måte.
	<b>Sportslig miljø</b>	Det har vært tilstede, samtidig som det har vært bra treningsmiljø når du først er der. Det er å få noe ut av treningene, både at det er hyggelig der og, få noe sportslig ut av treningene der, får en ordentlig trening når du først er der, for når du bruker så mye tid på det. <i>At den ikke blir kasta bort på en måte. (Kommentar intervjuer).</i> Ja, det er litt det, at du ikke føler du bruker tid, for da er det mye du heller ellers, jeg kunne brukt tida mi på.
	<b>Trenere</b>	Altså, jeg må si at jeg følte meg litt urettferdig behandlet på en måte, og veldig misforstått, og at de tilla meg egenskaper og motivasjoner og holdninger som absolutt ikke var tilstede. Altså, blant annet at vi ikke ofret nok for å bli gode, som de sa.

## 4.2. Presentasjon av funn i intervju 2.

Temaer som ble berørt var:

- Motivasjon ut fra målorientering (AGT)
- Egenoppfatning av motstandsressurser til ikke å gi opp karrieren
- Oppfatning av oppgavers egenverdi (AGT)
- Takling av frustrasjoner (AGT)
- Opplevelse av press/støtte fra sosiale omgivelser (SDT)
- Mobilisering av energi og pågangsmot (meningshelhet/SOC)
- Forståelse av hendelser i karrieren (begripelighet/SOC)
- Opplevelse av tilgang til ressurser (Håndterbarhet/SOC)
- Åpen refleksjon rundt personlige egenskaper

### 4.2.1 Motivasjon ut fra målorientering (AGT)

Informanten forteller at hun har hatt trenere som er flink til å påpeke hva hver spiller er gode på. På den måten å skaffe trygghet rundt spillernes ferdigheter. Det var slik å oppfatte at miljøet i laget var ikke å sammenligne seg selv med andre, men å bruke styrkene til hver enkelt spiller i laget og sette pris på dem.

Informanten sier hun har et bevisst forhold til de tingene hun gjør. At hun har en naturlig nysgjerrighet ved seg som gjør at hun følger litt med, og dermed vet også hva slags type trening som passer for henne og hvordan hun skal trene optimalt.

*Når jeg lærer så er jeg naturlig nysgjerrig.*

Hun sier også at hun er kritisk, at hun stiller spørsmålstejn hvis det er noe hun ikke skjønner hvorfor en gjør på trening og slikt. Hun kjenner på behovet å ha kvalitetstrening når en først er der og som utfordrer en.

*Jeg tror jeg bare har et bevisst forhold til det jeg gjør, og da.. Mens noen de bare er med, ikke sant, de er bare med å bli trent og gjør det treneren sier og gjør. Og så tenker de kanskje ikke så mye over det, men jeg på en måte hele tiden er, jeg er kanskje litt vel kritisk da, men jeg er litt kritisk til det som holder på og hvorfor gjør vi dette? Stiller hele tiden spørsmål om hvorfor. Og gjøre hva som er mest gunstig, jeg liker jo ikke kaste bort tida mi, når det er noe du går på.*

I flere av de situasjonene hvor informanten er observert på treningsfeltet, så kan en observere henne i diskusjon med medspillere eller trenere om mulige taktiske løsninger. Informanten er gjerne en de utøverne henvender seg til når det stilles spørsmålstejn for hvordan en skal løse en oppgave.

Informanten sier at en stor motivasjon for henne er å være bedre enn andre, men at i det så ligger det at en må utvikle seg. Hun hadde ikke holdt på med idretten sin hvis hun var gjennomsnittlig, og at hun sjeldent er med på noe hun er dårlig i.

*(Spørsmål fra forsker): «Hvordan vil du si at du har vært motivert utfra tanken om at ditt mål var å være bedre enn andre?» At det var en motivasjon i seg selv? Ja! Det er absolutt en motivasjon da! Altså. du kan ikke være average, hehe.. Jeg tror ikke jeg hadde gidde å holdt på hvis ikke jeg var bedre, fordi atte... Jeg synes det er nederlag å være dårlig. Hehe.. Jeg er sjeldent med på noe jeg er dårlig i, haha.*

*Overordnet er det jo for å være best, eller du vil bli best på en måte, eller være bedre. Men i det ligger i at en må utvikle seg, tenker jeg.*

Hun poengterer at du hele tiden må utvikle deg for å være bedre enn andre. Og spesielt fordi idretten internasjonalt er under stor utvikling, så skal du holde følge med de internasjonalt, så må du også utvikle deg.

Men informanten er også veldig opptatt av at en ikke trenger å se langt for å kunne utvikle seg. Innad i et lag så er det mange forskjellige utøvere som har spesielle kompetanser som man kan lære av. Og det er her hun sier at hun er nysgjerrig også. Spør seg ofte hva det er som gjør at den utøveren er flink på det, og den utøveren er flink på det? På den måten så

observerer hun og kopierer hva de andre gjør, og spør dem. Hun er ikke redd for å spørre om råd. Hun var bevisst på å bruke sine lagspillere for å hente inn ny kunnskap.

Og hun har vært del av miljøer der trenere vektlegger hva utøverne er gode på, så hun blir bevisst sine lagvenniners styrker.

*Ja, du har hele tiden mål om, mål om å utvikle. Men du trenger ikke se så langt for at du skal utvikle deg. (...) det er veldig mange på et lag som noen er gode på noen ting, som du kan lære av og utvikle... Ja! Opptatt av å se de rundt meg for å kunne lære noe av de. For vi har veldig sånn forskjellige egenskaper i hvorfor den og den er god på det da. Det er bare sånn konkret, altså i forhold til utvikling da..*

Så dette handler om å være nysgjerrig, det å hele tiden ha lyst til å utvikle seg. Men også å bli mer bevisst på hvordan en fokuserer på å utvikle seg. Hun sier at hun med årene har funnet ut at hun ikke trenger å være best på alt, men kanskje heller spisse enkelte ferdigheter.

*Jeg har innsett etterhvert at, hehe, du må velge noen få ting å utvikle deg på, på en måte, og du må ikke ta for mange da. Så det har kanskje vært min hoved greie da, ja, utvikle deg ja, men ikke.. Du skal utvikle deg på noen områder, men noen mer enn andre, hehe..*

#### **4.2.2 Egenoppfatning av motstandsressurser til ikke å gi opp karrieren**

Informanten sier at hvis hun opplever kriser, så er ikke takhøyden stor før hun tar kontakt med noen for å få pratet. Enten det er venninne eller andre. Er ikke redd for å kunne bruke andre. Hun sier det at hun tror det kan være nyttig for mange, å sortere tankene litt.

Det å være i aktivitet og konkurranseaspektet er noe informanten liker veldig godt, og det er med på å trigge hennes deltakelse i idretten. Men jo eldre hun har blitt, så stiller hun seg oftere spørsmålet om når hun skal legge opp, eller om hun orker å holde på. Er det verdt å investere så mye tid, eller er det til dags å bruke tiden sin på noe annet?

Men selv om informanten har trappet ned mye, så trekkes hun ofte tilbake til idrettsarenaen og konkurranse situasjoner, og det kan se ut til at konkurranseaspektet har vært en viktig trigger for utøveren til å ikke gi opp sin karriere når hun har møtt motgang.

*Også merker jeg at jeg synes jo det er veldig gøy å prestere og du får hele tiden den tilbakemeldingen og kampen og kicket på en måte.*

*Altså, når det er konkurranse så er jeg med med en gang.*

*Så blir jeg på, ganske fort på med en gang.*

*Nei, så det kommer jo egentlig ganske fort av seg selv fordi jeg bare vil vinne. Har lyst å vinne.*

*Ofrer meg veldig, for å vinne rett og slett da.*

Også nevner hun at det innimellom handler om innstilling. Hun vet at motivasjonen kan variere og at det innimellom kan variere fort mellom kjip tid og bra tid. Men hun kommer stadig tilbake til at hun synes det er gøy å drive sin idrett.

Og det at hun synes det er gøy å holde på med noe som hun er flink til.

Informanten vektlegger også det at som idrettsutøver må du tørre å være sliten. Du vet at i en oppkjøringsperiode så er man dårlig trent, men ved lengre tids trening så kommer en i god form og blir god. En må kjenne kroppen sin. Og tørre å snakke med noen hvis man føler at en ikke har kontroll over en situasjon.

*For di vi, det er sånn du vet at du er dårlig, du er tung i beina, du er sliten. Og det vet du at du må igjennom, du må tørre å være sliten på en måte. Kjenne deg selv, og du blir jo bedre og bedre kjent med deg selv og kroppen (...). Jeg tror jeg kjenner meg selv og har et bevisst forhold til det (...). Har det vært skikkelig krise så har prata med folk og si ifra og flink til å ta meg fri hvis det har vært veldig ille.*

#### 4.2.3 Oppfatning av oppgavers egenverdi (AGT)

Informanten er av den oppfatning at det er viktig å investere tid på å skulle utvikle deg. Viktig å hele tiden være nysgjerrig, på den måten kan du se andre ting som du kanskje ellers ikke ville sett, som lagvenniners og deres kvalifikasjoner.

*Ja, enda mer når jeg var mindre. Altså-når du blir litt eldre så blir det litt sånn okey, du er god på det du er god på og ikke så god på andre ting da. Men, sånn, når jeg var mindre da stod jeg å øvde på en måte med idrettsting til jeg ble god.*

#### 4.2.4 Takling av frustrasjoner (AGT)

Det at informanten har opplevelser fra et støtteapparat som var veldig autoritære gjorde at hun ble utsatt for store frustrasjoner. Hun fortalte videre at etter hendelsene så tok hun kontakt med en idrettspsykolog for å få pratet om det og gitt hennes perspektiv på ting. Dette gjorde hun for å få en avslutning på det som hadde skjedd.

Dette er noe hun synes er viktig, å ta tak i ting og også prate med andre om det hvis en trenger å lufte sine frustrasjoner.

*Total mistillit i forhold til våre motiver for de tingene vi foreslo, eller som vi sa. Det var sånn total mistillit og total mangel på kunnskap om personligheten vår rett og slett.*

*Mest for å bli ferdig og litt for å høre noen kanskje nøytrale sin, ikke sant, hører noen andre sine synspunkter, som hadde vært borti mange idrettssituasjoner og forholdet mellom trenere og spillere og ja.. Kjente til idretten og dynamikken og den prosessen*

*som var der og litt, ja, forskjellig. Så det, det var egentlig mest det i den sammenhengen.*

#### **4.2.5 Opplevelse av press/støtte fra sosiale omgivelser (SDT)**

Informanten har ikke opplevd noe press fra sine omgivelser, hun opplever at de som har stått henne nærmest har sett den drivkraften hun har hatt selv, og at det dermed ikke ble naturlig å skulle presse henne noe mer utover hva hun selv gjorde.

*Altså mer sånn nå at de bare: «Herregud! Du må jo gi deg etter første unge», hehe..  
Var nesten mere sånn. Ikke no.. Nei! Har ikke vært noe i det hele tatt.*

#### **4.2.6 Mobilisering av energi og pågangsmot (meningshelhet/SOC)**

Informanten karakteriserer seg som en utøver som liker å få svar på ting, som er naturlig nysgjerrig og spør mye. Derfor har hun opplevd at hun kanskje bruker for mye energi på ting som hun ikke forstår eller skjønner og som kanskje ikke er så viktig. Men hun forteller videre at med årene så har hun blitt flinkere til å koble ut og ikke nødvendigvis bruke så mye energi på unødvendige ting. Det er en lærdom som har kommet mer med alderen.

*Jeg liker å få svar på ting og må på en måte vite hvorfor og vite hvordan ting er. Også blir jeg veldig fort irritert på urettferdighet. Ting jeg føler urettferdig. Så jeg kan nok bruke energi på det (...), har nok kanskje brukt litt mye energi på det. (...) Det er også litt sånn man blir flinkere til kanskje etterhvert å koble ut og sanne ting da, men det.. Har nok kanskje brukt litt unødvendig energi på det og urettferdighet, ting jeg ikke liker, og ikke er fornøyd med på en måte.*

Hun forteller at de gangene hun har følt at hun har opplevd å kanskje ikke få spille, og har innsett den situasjonen så jobber hun på for å bli bedre, at en får lyst til å vise at en kan.

*(...) Jeg fikk jo kjempe på en måte, innse situasjonen: sånn er det bare. Og da måtte jeg bare være noe bedre. (...) Det blir jo sånn du har veldig lyst å vise deg da.*

#### **4.2.7 Forståelse av hendelser i karrieren (begripelighet/SOC)**

Informanten har opplevd svært frustrerende hendelser i karrieren. Hun har opplevd å bli tillagt holdninger og verdier som hun selv ikke følte stemte med hennes personlighet, at det nærmest var ønsket å vise mistillit. Hun har fortalt at hun prøvde å nå inn til ledelse, men følte hun ble møtt med lukket dør. Da hun følte at der ikke var flere alternativer for løsning igjen, endte det med at hun trakk seg fra laget. Det er noen hendelser i karrieren som har påvirket negativt og hvor det har vært vanskelig å skulle forstå hvordan en ledelse kunne oppføre seg slik de gjorde.

*(...) da følte vi jo at det ikke var håndgripelig. (...) det er en av de få gangene vi virkelig, det var derfor vi førte til at: dette her orket vi ikke mer. Fordi det var ikke.. Jeg skjønnte ikke hvordan det kunne løses, fordi de ville virkelig ikke forstå.*

#### **4.2.8 Opplevelse av tilgang til ressurser (Håndterbarhet/SOC)**

Hun forteller at hun er flink til å gjøre flere ting, altså hun har klart å finne balansen mellom idrett og studier, og idrett og jobb, og det er hun litt stolt over, at hun kan vise til at hun har klart å trene mye men også fått gjort andre ting også. At hun er strukturert.

*Det er morsomt å vinne, å vise at de andre at det går på en måte. (...) At du kan faktisk, det er morsomt å se, litt sånn ja, hvor langt du kan oppnå på en måte. (...) Men det har kanskje vært litt mer sånn at det også har vært litt kult, men på en måte at jeg klarer å gjøre flere ting samtidig, både idretten og skolen, og idretten og jobb og sånne ting da, en periode. Ja! Multitasking. Ja, det går an å gjøre flere ting da. Det er mulig. Ja! Det har jeg syntes har vært morsomt å kunne bevise på en måte, du kan få trent mye og gjort andre ting også. Hvis du er strukturert på en måte.*

Da informanten fremdeles hadde et spedbarn å ta vare på, gjorde hun comeback på idrettsarenaen og i konkurransesituasjon. Det som var interessant å observere der var hvordan hun valgte å løse problemet med et spedbarn som ikke ville sove da hun skulle varme opp til kamp. Informantens løsning ble dermed å varme opp joggende med barnevognen. Hun gjorde seg klar for konkurranse, samtidig som hun jobbet med å roe ned barnet.

#### **4.2.9 Åpen refleksjon rundt personlige egenskaper**

Informanten sier hun er veldig energisk og at hun er flink til å strukturere hverdagen sin. Og at hun har den drivkraften og ønsket om å vinne, konkurranseinstinkt.

*Jeg har mye energi da.  
Flink til å strukturere hverdagen.  
Jeg har balltalent. Jeg har veldig god ballforståelse. Sånn taktisk ballforståelse.  
Så det er jeg god på.  
På en måte drivkraften, energien og ønsket om å vinne.  
ja konkurranse, jeg liker konkurranse.*

*Og når du vet å kunne benytte deg av dine styrker, så tror jeg at du også blir bedre på andre områder, blir litt mere selvsikker og litt mere trygg da. Så det har egentlig kanskje hjulpet meg mer og mer etterhvert som du sier, sånn når du blir eldre. (...) så er det veldig mye tror jeg i trygghet og selvsikkerhet og du vet at du mestrer nivå, har noen kvaliteter som gjør at du takler dette.*

#### **Oppsummering av Intervju 2:**

**Tabell 2:** Kategorisering av data og tilordning av enheter til kategorier fra Intervju 2.

Kategorier	Underkategori	Illustrerende sitater (Meningsbærende enheter)
Autonomi	Selvstendighet	<p>Jeg er jo veldig, en person som tør å si det jeg mener da.</p> <p>Men, det er jo det at jeg selvfølgelig ønsker å påvirke min hverdag, fordi det som kanskje kunne være mest irriterende, det er når du har gjort noe annet enn det du selv har lyst til, og du mislykkes. Ikke sant, hvis du mislykkes på bakgrunn at du, eeh, at du selv har ført en plan så er det din skyld.</p>
	Begrensninger	<p>Jeg har alltid følt at lagidretten tar alt for lite hensyn til enkeltindividene (...).</p> <p>Hadde jeg styrt min hverdag alene, så hadde jeg gjerne vært på færre fellestreninger og trent mere individuelt med fysisk trening. Sånn sett er lagidrett litt dårlig tilpasset, eeh, den enkelte, syns jeg da. Fordi det blir for mye styrt av at, eller trener har veldig ønske om å ha alle tilstede til en hver tid på trening og alle trenger ikke det samme type treningen.</p> <p>Så jeg tror mange ganger at det er for mye fellestreninger, og mange kunne trengt mer et individuelt tilpasset treninger.</p>
Kompetanse	Mestring	<p><i>(Kommentar forsker): Forståelse for spillet som er unik for å si det sånn. Altså, du leser utrolig bra. Ja, men det er det jeg er flink til.</i></p> <p>Det handlet om at du viste du presterte tross alt da, og da på en måte følte du at de skjønnte greia i det, men det har kanskje litt med at du må å vise at du presterer på bakgrunn av de tingene du sier da.</p> <p>Fikk egentlig et opplegg fra fysisk trener, men det bare pratet jeg med en annen fysisk trener som jeg hadde hatt på landslaget tidligere og spurte: «hva tror du?» «Nei, det er altfor mye for deg. Kjør det du har tro på.» Kjørte mitt eget opplegg og kom i kjempe form til mesterskapet.</p>
	Egenskaper og ferdigheter	<p>Når jeg lærer så er jeg naturlig nysgjerrig</p> <p>Jeg tror jeg bare har et bevisst forhold til det jeg gjør, og da.. Mens noen de bare er med, ikke sant, de er bare med å bli trent og gjør det treneren sier og gjør og noe sånn. Og så tenker de kanskje ikke så mye over det, men jeg på en måte hele tiden er, jeg er kanskje litt vel kritisk da, men jeg er litt kritisk til det som holder på og hvorfor gjør vi dette, hvorfor gjør vi dette? Stiller hele tiden spørsmål om hvorfor. Og gjøre hva som er mest gunstig, jeg liker jo ikke kaste bort tida mi, når det er noe du går på.</p> <p>Mener jeg har litt peiling på en måte og følger litt med. Det er kanskje derfor mange ikke tør å si ifra, fordi de vet egentlig ikke hva de skal si, rett og slett da.</p> <p>Altså når det er konkurranse så er jeg med, med en gang Så blir jeg på, ganske fort på med en gang. Nei, så det kommer jo egentlig ganske fort av seg selv fordi jeg bare vil vinne. Har lyst å vinne.</p>



		<p>Ja, jeg er veldig tilstede. Altså, jeg klarer veldig godt å, jeg fokuserer veldig mye. Jeg er jo veldig taktisk og følger med på banen og hele tiden.</p> <p>Jeg er veldig i det som skjer på banen hele tiden til enhver tid da.</p> <p>Overordnet er det jo for å være best, eller du vil bli best på en måte, eller være bedre. Men i det ligger i at en må utvikle seg, tenker jeg.</p> <p>Du skal utvikle deg på noen områder, men noen mer enn andre, hehe.. Ja, du har ikke gapet over for mye.. Nei, jeg tror egentlig jeg har holdt meg til min greie på en måte og fokusert mye på det jeg egentlig er flink til og noen enkle ting og grep og gjøre noen ting med da.</p> <p>Men du trenger ikke se så langt for at du skal utvikle deg. Du har sikkert alltid, det er veldig mange på et lag som noen er gode på noen ting, som du kan lære av og utvikle. Ja! Opptatt av å se de rundt meg for å kunne lære noe av de. For vi har veldig sånn forskjellige egenskaper i hvorfor den og den er god på det da. Så det er også sånn jeg er opptatt av (...). Altså, hvorfor folk er gode på forskjellige ting da, hvorfor er ho en god spiller? Hva er det egentlig hun er god på og sånne ting? Det er bare sånn konkret, altså i forhold til utvikling da..</p>
	<p><b>Trenere</b></p>	<p>Trenerne og var veldig flinke til å påpeke det de andre var gode på, så vi var veldig klar over hva de andre var gode til.</p> <p>Total mistillit i forhold til våre motiver for de tingene vi foreslo, eller som vi sa. Det var sånn total mistillit og total mangel på kunnskap om personligheten vår rett og slett.</p>
<p><b>Motivasjon</b></p>	<p><b>Indre motivasjon</b></p>	<p><i>(Spørsmål fra forsker): Hvordan vil du si at du har vært motivert utfra tanken om at ditt mål var å være bedre enn andre? At det var en motivasjon i seg selv? Ja! Eh, ja, det er absolutt en motivasjon da! Altså.. du kan ikke være average, hehe.. Altså jeg tror ikke jeg hadde gidde å holdt på hvis ikke jeg var bedre, fordi atte... Jeg synes det er nederlag å være dårlig.. Hehe.. Altså, jeg er sjeldent med på noe jeg er dårlig i, haha.</i></p> <p>Ja! Har lyst til å utvikle meg, men det det ligger, altså du må hele tiden må utvikle deg for å være bedre enn andre.</p> <p>Ja, altså, du har hele tiden mål om, mål om å utvikle. Men du trenger ikke se så langt for at du skal utvikle deg. Du har sikkert alltid, det er veldig mange på et lag som noen er gode på noen ting, som du kan lære av og utvikle, så jeg... Ja! Opptatt av å se de rundt meg for å kunne lære noe av de. For vi har veldig sånn forskjellige egenskaper i hvorfor den og den er god på det da. Det er bare sånn konkret, altså i forhold til utvikling da..</p> <p>Overordnet er det jo for å være best, eller du vil bli best på en måte, eller være bedre. Men i det ligger i at en må utvikle seg, tenker jeg.</p> <p>Det er sånn at du vet jo at du må igjennom noen kjipe økter for å, for å bli best, på en måte, mange ganger da.</p>

		<p>Fordi vi, det er sånn du vet at du er dårlig, du er tung i beina, du er sliten. Og det vet du at du må igjennom, du må tørre å være sliten på en måte. Kjenne deg selv, og du blir jo bedre og bedre kjent med deg selv og kroppen og sånne ting, så.. Jeg tror jeg kjenner meg selv og har et bevisst forhold til det og ja, sånn ja. Har det vært skikkelig krise så har prata med folk og si ifra og flink til å ta meg fri hvis det har vært veldig ille.</p> <p>Når det er konkurranse så er jeg med med en gang Så blir jeg på, ganske fort på med en gang. Nei, så det kommer jo egentlig ganske fort av seg selv fordi jeg bare vil vinne. Har lyst å vinne.</p> <p>Ofrer meg veldig, for å vinne rett og slett da.</p>
<p><b>Lagidrett som sosial faktor</b></p>	<p><b>Lagmiljø</b></p>	<p>Jeg slutta jo egentlig en gang og det var jo fordi jeg syntes at det var, altså det ble drit kjedelig i forhold til.. Også hadde jeg lyst til å være med på litt andre ting, jeg er veldig sosial. Men med en gang jeg fikk den sosiale biten inn i laget, så var det liksom morsomt å dra på tur. Så det var litt det at du fikk begge deler samtidig. Du fikk den sosiale biten, og du fikk på en måte idretten. Altså det morsomme.</p> <p>Sier ja til en ting, både ovenfor laget og for medspillere også, jeg har ganske stor lojalitet tror jeg i forhold til de rundt meg. Så når jeg på en måte sier at jeg er med, så er man med på en måte.</p>

### 4.3 Presentasjon av funn i intervju 3.

Temaer som ble berørt var:

- Opplevelser mot slutten av karrieren
- Viktigste erfaringer fra karrieren
- Refleksjon rundt det meningsfulle i karrieren
- Råd til andre idrettsutøvere og ledere

#### 4.3.1 Opplevelser mot slutten av karrieren

Karrieren nærmer seg en avslutning for informanten, men hun kan fortelle at hun fremdeles kjenner motivasjon til å skulle fortsette spill på toppnivå. Men for at dette skal kunne bli en realitet og mulighet, måtte forholdene blitt lagt mer til rette slik at det ikke kolliderer med familielivet. I denne avsluttende fasen informanten befinner seg i, kjenner hun fremdeles på motivasjonen til å drive sin idrett på toppnivå, men det vil ikke la seg gjøre med familielivet. Skulle karrieren ha fortsatt, måtte det blitt gjort på helt andre premisser.

Slik treningshverdagen er i dag for de fleste klubber i landet, er fellestreningene satt til ettermiddag/kveld, og for informanten blir det ikke gjennomførbart ved å skulle være borte de timene fra barna på ettermiddag/kveld. Eller at informanten kun hadde deltatt på et par treninger i uken. Hadde treningshverdagen til klubbene sett annerledes ut, slik at øktene ble foretatt på formiddagen, mens barn var i barnehage og skole, ville det å satse på idrettskarriere vært en større mulighet. Men informanten er klar på at hennes interesser og lidenskaper ikke går ut over barna og familielivet.

*Og hvis man skulle fått det sånn kjempe godt tilbud, så måtte jeg tatt stilling til det. Uansett er det vanskelig for det innebærer veldig mye reising. (...) Men jeg synes jo det er veldig morsomt å drive idretten. (...) Morsommere sånn sett å jobbe med å ha idretten som jobb enn å jobbe med en sivil jobb, egentlig... Det som er ulempen er jo at du er veldig mye borte fra barna, men i hverdagen vil du ha en del fleksibilitet. Hadde jeg hatt et opplegg som jeg kunne spilt på en klubb som hadde treningene på dagtid, så hadde det nok vært veldig mye mer aktuelt.*

*Jeg hadde hatt motivasjon til å fortsette hvis det lot seg planlegge med barna mine. Jeg synes idretten er veldig morsomt, men det lar seg ikke gjøre sånn totalt sett.*

På klubbnivå i Norge er det sjeldent at en utøver får i havn en avtale hvor hun kun er et par treningsøkter i uken med laget, da det gjerne kreves fra treneren at en er på samtlige økter for å få en stabilitet i treningshverdagen til laget.

Det var ved flere anledninger observert at barna til informanten ble med på treningsfeltet i starten, og at ektefelle kom etter jobb og hentet de midt i treningsøkten.

Skulle informanten ha fortsatt med landslaget, måtte det også vært på andre premisser, hvor det ble garantert at familie ville fått deltatt på flere samlinger og det var opplegg for familiene. Men dette er noe særforbundet ikke har gitt noen garanti for.

Det kan virke som om informanten ikke finner opplegget som særforbundet har for utøvere og deres familier på samlinger som spesielt bra.

*Grunnen til at jeg nå sa nei, eller sa nei før mesterskap, jeg hadde jo lyst til å være med nå og, men jeg fikk ikke noen garanti for at jeg kunne ha med ungene mine, eller ha et opplegg med familien og barna, som gav meg den tiden sammen med de som jeg ønska i mengde og i forhold til kostnader sånn sett, og da.. Det var derfor det ikke var aktuelt.*

Informanten forteller at det siste hun gjorde på landslaget, var hun fornøyd med. Men hun føler at langet hadde større potensiale enn det de fikk vist, og det er noe hun ikke helt klarer å slå seg til ro med. Det er det som er den største utfordringen med å avslutte karrieren nå, fordi hun føler hun kunne ha utrettet mer med landslaget. Informanten kjenner fremdeles på at hun kunne ha bidratt på landslaget, men at med de premissene som settes, så er det ikke gjennomførbart.

*Det er det som er litt kjedelig, atte forrige gang jeg egentlig slutta så var jeg mye mer fornøyd med å slutte, når jeg fikk «Barn X». Og da var jeg veldig innstilt på at jeg var ferdig fordi jeg var veldig lei. Nå hadde jeg jo egentlig lyst å fortsette. Og følte jeg hadde noe å bidra med. Sånn som jeg så mesterskapet også, så var det jo egentlig litt sånn surt å sitte å se på, når du vet at de.. Og det sier jo jentene også, at de skulle ønske jeg hadde vært der og de hadde trengt meg. Så det er jo... Sånn sett har jeg hatt veldig lyst å fortsette. Altså, jeg skulle vært med i år, på en måte. Men det blir jo hele tiden et viktig moment at du har en trener som har troa på deg.*

Samtidig som så kan en si at hun både savner og ikke savner livet som toppidrettsutøver. Hun uttrykker hvor deilig det er å ha helger fri, og ikke måtte forberede seg til kamp. Det å ikke måtte stresse fra jobb til trening, eller ha dårlig samvittighet overfor barna fordi en må dra på trening, å ha et tidspress. Det å kunne planlegge sin egen treningshverdag og ikke måtte møte opp til et bestemt tidspunkt, den friheten som kommer med å ikke drive med toppidrett lenger.

*Jeg liker egentlig hektiske hverdager, når ting skjer. Men.. Men som sagt jeg liker ikke at det går utover ungene, det blir stress. For de! For jeg takler stresset greit, men de takler, unger takler stress dårlig.*

Men også det med å virkelig komme inn i arbeidslivet og drive frem en sivil karriere. For kombinasjonen toppidrett og landslag med sivil karriere har ikke alltid vært lett. Hun har ikke hatt muligheten til å jobbe fulltid og det har vært litt ut og inn på arbeidsmarkedet. Så det å

endelig kunne prioritere sivil karriere har vært et positivt steg videre i livet. Å ha den tryggheten at en har en fast inntekt og balanse i økonomien.

*I forhold til sivil jobb, ikke sant. Inn og ut av arbeidslivet. Når skal du begynne da å jobbe og tenke på karriere sånn utenom idretten? Og også det økonomiske sett, ikke sant. Ja, går det i pluss eller minus eller sånn totalt sett på den biten?*

#### 4.3.2 Viktigste erfaringer fra karrieren

Informanten trekker frem de mellommenneskelige relasjonene som de viktigste erfaringene hun har fra en lang karriere. Det å skulle forholde seg til forskjellige type mennesker i forskjellige situasjoner bringer mye lærdom.

Det å ha vært del av et lagmiljø mener hun har vært med på å gi henne større samvittighet overfor andre, for du er vant med å være del av noe større enn deg selv. Det er det hun sier er kraften med å være lagspiller, at du har samvittighet overfor andre.

*Jeg har jo lært veldig mye igjennom idretten.  
Jeg føler du utvikler deg veldig som person. Du lærer veldig godt å forholde deg til veldig mange andre folk, du er på tur, du bor tett oppå andre mennesker, du lærer deg. Altså, sånne sosiale relasjonelle ferdigheter i forhold til andre.*

Ved å være lagspiller så er det nok mer naturlig å rådføre seg eller diskutere sammen med andre for å finne en løsning på en utfordring eller et problem. En er vant med å finne frem til løsninger sammen når en har drevet med lagidrett. Hun sier det er veldig sjeldent hun finner en løsning på ting alene, men gjerne i samråd med andre.

*Så det jeg gjør er at jeg ofte diskuterer det med flere, med andre. Altså jeg finner ikke.. Det er veldig sjelden jeg finner løsningen på ting aleine, egentlig.  
Det er litt sånn lagspiller kanskje, at man er vant med å finne fram til løsningene sammen. Så tror nok kanskje at jeg er en som tar tak i ting, for jeg liker ikke å ikke få det til, altså..*

Det å takle stress er også noe som hun har lært mye fra idretten. I konkurransesituasjoner er det mye stress og en lærer ulike måter å kunne takle det stresset på, noe som hun igjen føler hun har fått igjen for når det kommer til sivil karriere.

Når hun kjenner på stress, så blir hun mer fokusert og strukturert på oppgavene og det som faktisk skal og må gjøres, i istedenfor å kjenne på uhåndterbar het.

Under det første intervjuet med informanten, så ble det utført på dagtid mens barna var hjemme. Som intervjuer og forsker ønsket jeg å observere hvordan informanten var i det daglige og private liv. Der var det høyt aktivitetsnivå med barn som lekte rundt oss, og helst rett ved, og en ektefelle som gjorde husarbeid. Selv om det var mye aktivitet rundt, så hadde informanten en ro over hvordan hun var til stede i intervjusituasjonen, samtidig som hun ikke

lot seg stresse av at barna ville ha oppmerksomhet innimellom. Dette kan kanskje ikke defineres som stress, men mer evnen til multitasking, og det håndterte hun veldig bra. Men det var en stressende situasjon i den forstand at det var mye som skjedde rundt intervjusettingen.

*Det som var på jobbintervju spør de hva som stresser meg? Jeg blir jo stressa jeg og, men da blir jeg enda mer fokusert på det jeg faktisk skal gjøre.*

### 4.3.3 Refleksjon rundt det meningsfulle i karrieren

Det å være en del av et lag, et miljø og å lære andre personer å kjenne, har vært meningsfullt. Det å sette opp delmål og mål for å nå frem til ønsket resultat har vært viktig kunnskap å ha med seg inn i arbeidslivet. Da blir ting prioritert mer riktig og man kommer kjappere frem til ønsket resultat.

*Altså, ta tak i hva man skal gjøre. Istedenfor å bli stressa av mye folk, av hvem gjør hva, ikke sant.*

### 4.3 4 Råd til andre idrettsutøvere og ledere

Helt til slutt så ønsket forsker at informanten fritt kunne uttrykke hva hennes råd til trenere og lagledere og unge idrettsutøvere er:

*Uansett om det var individuell eller lagidrett, så må man, tenke at alle utøvere er forskjellig. Og man må finne et opplegg som passer for den utøveren, sånn at den opplever mestring og mest mulig tilpasset. Og det gjelder jo både, som jeg sier, om det er.. Individuelt så er kanskje det litt lettere, man har litt enklere med tilpasning, men også se, som jeg sier: hva ønsker du? Og hvordan kan vi involvere utøveren? Og på den måten stille krav til utøveren. For det er mye lettere og gå for en plan som man har vært en del av selv. Og ikke få en plan tredd nedover hodet når man er veldig liten, og det skaper også mer bevisste utøvere. Involvere utøveren, i planen, sånn at en får eierskap til den. Og tenke at hver utøver er forskjellig sånn at man må legge ulike opplegg for alle. Så langt det er mulig i forhold, for eksempel lagidrett, for fellesskapet da.*

## Oppsummering av Intervju 3:

Tabell 3: Kategorisering av data og tilordning av enheter til kategorier fra Intervju 3.

Kategorier	Underkategori	Illustrerende sitater (Meningsbærende enheter)
Karriere	Fortsettelse av idrettskarrieren	<p>Jeg hadde hatt motivasjon til å fortsette hvis det lot seg planlegge med barna mine. Jeg synes idretten min er veldig morsomt, men det lar seg ikke gjøre sånn totalt sett.</p> <p>Og hvis man skulle fått det sånn kjempe godt tilbud, så måtte jeg tatt stilling til det. Uansett er det vanskelig for det innebærer veldig mye reising. Sånn som opplegget er i idretten og med... Men jeg synes jo det er veldig morsomt å spille. Altså, som jeg sier, det er jo en.. Morsommere sånn sett å jobbe med å ha idretten som jobb enn å jobbe med en sivil jobb.. Det som er ulempen er jo at du er veldig mye borte fra barna, men i hverdagen vil du ha en del fleksibilitet. Hadde jeg hatt et opplegg som jeg kunne spilt på en klubb som hadde treningene på dagtid, så hadde det nok vært veldig mye mer aktuelt.</p>
	Sivil karriere	<p>(Spørsmål forsker): Men, hvilken andre måter følte du.. Er det verdt det? Det er kanskje sånn i forhold til karriere også, sånn ellers, sånn sivil karriere. For du blir jo veldig mange år utenfor arbeidslivet og når skal du på en måte komme inn der da?</p> <p>I forhold til sivil jobb, ikke sant. Inn og ut av arbeidslivet. Når skal du begynne da å jobbe og tenke på karriere sånn utenom idretten? Og også det økonomiske sett, ikke sant. Ja, går det i pluss eller minus eller sånn totalt sett på den biten?</p>
	Økonomiske motiver	<p>Og også det økonomiske sett, ikke sant. Ja, går det i pluss eller minus eller sånn totalt sett på den biten?</p>
Kompetanse	Mestring	<p>(Spørsmål forsker): Å er det som, med karrieren, som er vanskeligst å gi slipp på? Det at det er noe du mestrer veldig godt, som du er flink til. Det at, du lurer på om du kommer til å bli så god i noe annet noen gang, fordi det er nesten alltid jeg har vært flinkest til. Det er jo den følelsen av at du mestrer noe veldig bra. Hva er det neste som jeg egentlig skal være veldig flink til på en måte? Du har jo lyst til å være god til noe, det er jo alltid gøy å være flink til noe. Også det atte, det er jo litt sånn kick på en måte. Det er litt sånn den prestasjonen og kampene på en måte sånn.</p>
	Egenskaper / ferdigheter	<p>Det er litt sånn lagspiller kanskje, at man er vant med å finne fram til løsningene sammen. Så tror nok kanskje at jeg er en som tar tak i ting, for jeg liker ikke å ikke få det til, altså..</p> <p>Også blir jeg veldig sjelden stresset, egentlig. Altså jeg takler jo, takler jo intensive pressituasjoner ganske greit.</p> <p>Det som var på jobbintervju spør de hva som stresser meg? Jeg blir jo stressa jeg og, men da blir jeg enda mer fokusert på det jeg faktisk skal gjøre.</p>

		<p>Så jeg liker jo egentlig det der kicket.</p> <p>Det har du ikke i hverdagen, altså det der, altså oppturene, kick, kanskje.</p> <p>Og det er veldig mange gleder og opp- og nedturer med unger, men det er ikke den derre: bygge opp mot den store.. Ja, det er litt sånn spenning og virkelig prestere på.. Altså, du har det optimale som du virkelig må prestere da. Ja, og.. Det er litt annerledes.</p>
<b>Motivasjon</b>	<b>Indre drivkraft</b>	<p>Dokkevogna. Dokkevogna ja. Ja, eller det var mamma som har fortalt meg det da, at jeg var ikke interessert.. Jeg trur jeg var 4 eller no, men hun at at jeg solgte den og kjøpte meg.. Tror det var bare det at jeg ville ha knebeskyttere eller no..</p> <p>Jeg hadde hatt motivasjon til å fortsette hvis det lot seg planlegge med barna mine. Jeg synes idretten min er veldig morsomt, men det lar seg ikke gjøre sånn totalt sett.</p> <p>Det er det som er litt kjedelig, atte forrige gang jeg egentlig slutta så var jeg mye mer fornøyd med å slutte, når jeg fikk «Barnet X». Og da var jeg veldig innstilt på at jeg var ferdig fordi jeg var veldig lei. Nå hadde jeg jo egentlig lyst å fortsette. Og følte jeg hadde noe å bidra med. Sånn som jeg så Mesterskapet også, så var det jo egentlig litt sånn surt å sitte å se på, når du vet at de.. Og det sier jo jentene også, at de skulle ønske jeg hadde vært der og de hadde trengt meg. Så det er jo... Sånn sett har jeg hatt veldig lyst å fortsette. Jeg skulle vært med i år, på en måte. Men det blir jo hele tiden et viktig moment at du har en trener som har troa på deg.</p> <p>Når jeg først går inn for noe, så er jeg veldig med på det. Og det har jeg også sagt.. Ja, at når landslagstreneren spør: Ja, du må si at du skal være med frem til OL. Som er to-tre år og ditt og datt, så kan jeg virke litt lunken til det. Men jeg er jo en av de at hvis jeg først er med, så tror jeg at jeg er en av de som virkelig gir 110%, altså du får virkelig med meg på det, hvis jeg først sier jeg er med. Jeg er ikke en av de da som er med halvveis. Mens jeg synes det er vanskelig å si det lenge i forveien, at jeg kan love at jeg kan være med, men jeg er kanskje litt for ærlig i sånne sammenhenger.</p> <p>Derfor synes jeg det er greit å ta kortere tid av gangen og se om motivasjonen er tilstede.</p>
	<b>Familie</b>	<p>Grunnen til at jeg nå sa nei, eller sa nei før Mesterskapet, jeg hadde jo lyst til å være med nå og, men jeg fikk ikke noen garanti for at jeg kunne ha med ungene mine, eller ha et opplegg med familien og barna, som gav meg den tiden sammen med de som jeg ønska i mengde og i forhold til kostnader sånn sett, og da.. Det var derfor det ikke var aktuelt.</p> <p>Jeg liker egentlig hektiske hverdager, når ting skjer. Men.. Men som sagt jeg liker ikke at det går utover ungene, da blir det på en måte, det blir stress. For de! For jeg takler stresset greit, men de takler, unger takler stress dårlig.</p>
<b>Sosialt</b>	<b>Relasjoner</b>	<p>Du lærer veldig godt å forholde deg til mange forskjellige folk, i veldig mange forskjellige sammenhenger.</p> <p>Men det merker jeg av og til, jeg har veldig stor samvittighet for du er vant med at du er en del av noe større enn bare deg selv i forhold til å være lagidrettsutøver og da. Så da.. Men det tror jeg kraft med å være lagspiller at du har litt samvittighet overfor de andre.</p>



		<p>Jeg har jo lært veldig mye igjennom idretten.</p> <p>Jeg føler du utvikler deg veldig som person. Du lærer veldig godt å forholde deg til veldig mange andre folk, du er på tur, du bor tett oppå andre mennesker, du lærer deg. Sånne sosiale relasjonelle ferdigheter i forhold til andre.</p>
--	--	---

## 5.0 DISKUSJON

Diskusjonen har som mål å drøfte informantens svar og refleksjon rundt en lang idrettskarriere, for å få en forståelse av hennes oppfatning av hva som kan være viktige kjennetegn for henne som kvinne som har opprettholdt en lang idrettskarriere. Dette har hun gjort gjennom å reflektere over problemstillingen:

### **En kvinnelig toppidrettsutøvers refleksjoner over egen karriere**

Håndtering av med- og motgang i idrettskarrieren belyst gjennom forståelse av hvordan motivasjon og mestringsevne kan medvirke til å overvinne karrierehindringer.

Intervjuene omfattet tre faser i utøverens liv; a) barndom, oppvekst og karrierestart, b) gjennomføring av aktiv karriere, og c) karriereavslutning. I alle tre intervjuene har det teoretiske rammeverket i oppgaven lagt føringer for de spørsmål som ble stilt. Det er med andre ord et tids-perspektiv for de tre intervjuene som kan være verd å nevne, de to første intervjuene handler om fortid, mens det siste intervjuet handler om nåtid. Analysene var utformet separat for de tre intervjuene, men for å få mulighet til å se utøverens karriere mer samlet, både som idrettskarriere over mange år og som person, er det valgt å gjøre en drøfting på tvers av intervjuene.

Ettersom temaer fra de tre referanseteoriene i oppgaven (Målperspektivteorien [AGT], Selvbestemmelsesteorien [SDT] og Mestringsteori [SOC]) dannet bakgrunn for spørsmål i alle tre intervjuene, var også det også naturlig at temaer fra disse perspektivene dukket opp i alle intervjuene. Dette fremgår av analyser og resultater. Det som vil være interessant i fortolkningen av dette case-studiet, er å se hvilke beskrivende ord, uavhengig av teoretisk forståelse, som informanten selv benyttet når spørsmålene ble besvart og diskutert.

Diskusjonen vil være knyttet til ulike temaer som ble tydelig fremhevet under informantens svar i gjennomgang av liv og karriere fra fortid til nåtid. En oppsummerende diskusjon vil bli gjort i lys av referanseteoriene, med særlig vekt på Antonovskys teori om mestring, Sense of Coherence. I denne delen vil særlig utsagn fra informanten som er knyttet til hennes mestring av motgang i karrieren bli drøftet.

## **5.1 Temaer som er knyttet informantens sportslige engasjement**

### **5.1.1 Tilhørighet**

Informanten viste flere ganger til positive opplevelser av det idrettsmiljøet som familien var involvert i allerede fra hennes barneår. Foreldrenes, særlig farens idretts-engasjement, var noe hun tok del i og som tydeligvis inspirerte henne til egen deltakelse. En klar glede over deltakelse og dermed også tilhørighet i dette felleskapet kan derfor tydelig leses ut av intervjuene.

Det at foreldrene tok henne inn i idrettsmiljøet og at dette inspirerte henne til selv å drive med idrett, kan ses i lys av selvbestemmelsesteorien. Der fremheves tre psykologiske behov; autonomi, kompetanse og tilhørighet, - som essensielle for psykologisk velvære og indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Tilhørighet innebærer å føle tilknytning, bli satt pris på, og å få støtte i et sosialt miljø (Amorose & Weiss, 2008; Deci & Ryan, 2000; Reinboth, 2011). Indre motivasjon gjør at vi føler lyst til å delta i en aktivitet, for aktivitetens egenverdi (Ryan & Deci, 2000a), informantens fortellinger fra barndommen om egentrening for moro skyld, er et eksempel på dette. Det at informanten senere i livet også har opplevd trening som noe positivt og verdifullt i seg selv, kan indikere at en tidlig erfaring med denne opplevelsen kan forme senere opplevelser og fortsatt motivasjon for idrettsdeltakelse.

### **5.1.2 Det sosiale fellesskap**

Det sosiale fellesskap kan i denne sammenheng beskrives som en utvidelse av personkretsen utover det som ble beskrevet som familie/familiekrets under tilhørighet i 5.1.1. Det var tydelig at hun oppfattet og erkjente viktigheten av foreldrenes venner, hun forstod tidlig at farens idrettskamerater hadde stor betydning for ham, og hun tilkjennegir tydelig at dette venninnemiljøet i de første barnelagene hadde stor betydning for henne. Trolig var erkjennelsen av det positive i sosiale miljø noe som ble internalisert i henne fra barndommen av, og som senere ble en del av hennes opplevelse av viktigheten av sosiale miljø. Da hun i begynnelsen av ungdomsårene var tatt ut til ungdomslandslag og flyttet til en annen by for å studere, prioriterte hun å pendle til sitt barndomslag det første året for å spille på klubblaget der. Det fremkommer i første intervjuet at en vesentlig årsak til at hun spilte i sin gamle klubb, var vennskapet til spillerne der, og hun gjorde dette, til tross for at hun ble sliten av all reisingen.

Der er også tydelig at i klubblag senere i karrieren var opplevelsen av det sosiale fellesskap betydningsfullt for henne. Hun beskriver forholdene i en klubb som gode rent sportslig, men at hun avgjort savnet en sosial tilhørighet til gruppen.

Det går altså en klar linje fra informantens tidlige barneopplevelser av tilhørighet til en liten familiekrets, til en opplevelse av vennskap og tilhørighet i voksen alder, hvor kretsen er utvidet, og hvor idrettsmiljøet får stor verdi for henne.

### **5.1.3 Glede**

Det kommer tydelig frem allerede i første intervju at informanten opplevde glede ved idrettsaktivitet. For henne var ballspill knyttet til positive opplevelser allerede i tidlig barndom. Og det er tydelig at det må ha vært en integrert del av hennes opplevelsesliv. Idretten assosieres med noe positivt, det er moro, og det har forblitt en positiv og gøy hobby for informanten i voksen alder. Eksempelet med at hun ville selge dukkevogn for å kjøpe seg sportsutstyr illustrerer dette, tydeligvis også fordi dette ikke var noe hun var nødt til eller oppfordret til, men spontant ønsket selv. Det er også flere utsagn som understreker hennes opplevelse av glede ved idretten senere i aktiv karriere, og ved utgangen av aktiv karriere understreker hun at hun vil komme til å savne gleden ved å utøve idrett på toppnivå.

Det å drive toppidrett henger sammen med utøverens søken etter spenninger og utfordringer i konkurransesituasjoner, men også et ønske om sosialt fellesskap med rom for lek og moro (Amorose & Weiss, 2008; Breivik & Gilberg, 1999). Det er dessuten vist at en viktig faktor for positiv karriereutvikling hos en idrettsutøver, er en barndom som var preget av lekbetont og lystpreget aktivitet (Soberlak & Cote, 2003), og at det å drive med allsidig aktiviteter i ung alder kan altså ha en positiv virkning på motivasjonen og være med å bidra til at utøverne ønsker å investere mer tid i systematisk trening senere i idrettskarrieren sin (Côté, 1999).

### **5.1.4 Erkjennelse av talent**

Informanten var tydelig på at utøvelse av idrett hang sammen med opplevelsen av å bli god i det hun holdt på med. Dette er beskrevet allerede i første intervju hvor hun beskriver øvelse med ball, ofte helt alene, for å få til de tingene hun ønsket å mestre. Dette stemmer overens med beskrivelsen i målperspektivteoriens oppgaveorientering, hvor fokus er på å utvikle nye

ferdigheter (Nicholls, 1984; Reinboth, 2011). Det er også vist at egenskaper som utholdenhet og vilje til å trene er noe som kjennetegner en toppidrettsutøver (Stambulova, 2009).

Informanten har gjennom hele sin karriere vært dedikert til trening. Hun legger ikke skjul på at hun ville bli bedre enn andre, noe som målperspektivteorien (Nicholls, 1984) også gir en beskrivelse av. Informanten uttrykte at hun ikke hadde orket å holde på med sin idrett hvis hun var gjennomsnittlig, men i det å være best eller bedre enn andre, så innebærer det at en må utvikle seg. Disse to utsagnene, å være bedre enn andre og å utvikle seg, stemmer godt overens med målperspektivteorien (Nicholls, 1984), hvor det å være bedre enn andre refererer til en prestasjonsorientert målorientering, og det å utvikle seg refererer til oppgaveorientert målorientering. Informanten måler seg opp mot andre og vil være bedre enn andre, hvilket en da kunne ha sagt at hun er prestasjonsorientert, men hun bruker den målestokken som en drivkraft til å skulle utvikle seg selv og lære. Derfor kan man si at informanten har hatt et oppgaveorientert fokus.

Så er det en klar overgang fra barneår til ungdomsår hvor talentet blir tydeligere i og med at hennes prestasjoner verdsettes med uttak til både kretslag og senere landslag. Det er i denne perioden hun sier at hun erkjente at hun hadde et talent, kanskje utover det vanlige.

En av de grunnleggende psykologiske behovene som selvbestemmelsesteorien fremhever, er behovet for kompetanse (Deci & Ryan, 1985). Kompetanse er følelsen av å være flink til noe, det å mestre og det å få til det man ønsker (Deci & Ryan, 2000). Det er også verd å merke seg at denne tidlige erkjennelse av talent er en opplevelse som blir en del av hennes oppfatning gjennom hele karrieren. Hun er bevisst på at hennes ferdigheter og evner til å være en del av en toppidrettsgruppe er betydelige.

## **5.2 Temaer som er knyttet til karrieren, utover direkte sportslig aktivitet**

### **5.2.1 Utdannelse**

For informanten er det tydelig at det å ta en utdanning for å ha et trygt yrke å leve av senere var en udiskutabel prioritering gjennom hele karrieren. Hun var enkelte ganger i tvil om hun skulle prioritere idrettskarriere foran utdanning. Men hun valgte å fortsette karriere samtidig som hun tok utdanning, fordi det i den klubben hun da var med i, ble tilrettelagt for at utøverne kunne ta utdanning parallelt med karriere.

Edmunds, Ntoumanis, and Duda (2008) viser til viktigheten om å ha god struktur ved å gi utøveren klare forventninger, optimale utfordringer og informativ tilbakemelding. Videre sier de at det er viktig at en trener ser situasjonen fra en utøvers perspektiv og oppmuntrer dem til å ta egne avgjørelser. Hun oppfattet tydeligvis at det var forskjell på hvordan klubber kunne legge til rette for studier, og at treningstider til tider var et hinder. Dette beskriver hun som trivsel og vantrivsel.

Utdanning er spesielt viktig for kvinnelige toppidrettsutøvere, særlig fordi idrettskarrieren ikke medfører store inntekter fra klubb, landslag eller sponsorer, og dermed medfører et økonomisk tap i et livsløpsperspektiv. Dette understreker hvor viktig det er i kvinneidrett at det legges til rette for utdanning, ved siden av trening og representasjon, eller kan dette være en uavhengig grunn til tidlig å avslutte karrieren (Moesch et al., 2012).

### **5.2.2 Viktigheten av familie**

Familiens betydning er svært tydelig i alle tre intervjuer. Det er omtalt som tilhørighet (forholdet til foreldre/nær omgangskrets) i intervju 1, det er også omtalt i intervju 2 fordi hun giftet seg og fikk barn i aktiv karriere.

For informanten har det vært tydelig i hele karrieren at familie har hatt en sentral plass i hennes liv, noe som har medført at hun har valgt å prioritere hensynet til familien. Dette kom særlig frem etter at hun fikk barn, og var tydeligvis en avgjørende faktor når hun valgte å trappe ned den aktive karrieren på høyt nivå. Dette er en kjent problemstilling for idrettsutøvere, og en hyppig grunn til karriereavslutning (Moesch et al., 2012).

## **5.3 Mestring av en lang karriere i lys av Selvbestemmelsesteorien og Målperspektivteorien**

### **5.3.1 Forholdet mellom prestasjonsorientering og handlingsorientering.**

Som toppidrettsutøver erfarte informanten både klubbmiljø hvor det var lett og naturlig å komme med innspill til treningsopplegg, men også miljø hvor dette var uønsket. Hun forteller hvordan disse miljøene påvirket henne ulikt, fra å føle at en hadde påvirkningskraft, og dermed medansvar, til frustrasjon og ønske om å trekke seg bort.

Hva som blir fremhevet og verdsatt i det trenerskapte motivasjonsklimaet, kan nemlig ha stor innvirkning på en utøvers motivasjon (Treasure & Roberts, 2001). Informanten forteller om hvordan trenerteamet i en klubb hun spilte i, fremhevet hver enkelt utøvers kompetanse overfor de andre, slik at de alltid visste om sine lagvenniners styrke. Dette gav motivasjon til fornyet egeninnsats. I en annen klubb fremhevet treneren konkurransen mellom spillerne, favorisering av enkelte spillere, og gav lite rom for spillermedvirkning. Dette opplevdes demotiverende. Dette siste stemmer godt overens med det som kalles prestasjonsklima i AGT (Nicholls, 1989).

Målperspektivteoriens mestringsklima legger vekt på at et slikt miljø vil vektlegge læring og personlig utvikling (mestring) istedenfor sosial sammenligning. (Nicholls, 1989). Det er også i et slikt miljø mulighet for at utøverne kan ha innflytelse på valg av treningsoppgaver, noe som igjen gir følelse av økt kontroll på egen utvikling og mestring og høynet selvbestemmelse. Det blir også lagt vekt på at alle spiller en viktig rolle i laget, fokuset i gruppen er samarbeid. (Ommundsen, 2011; Reinboth, 2011). Et mestringsklima bidrar altså til større sannsynlighet for å utvikle indre motivasjon hos utøveren (Deci et al., 1987; Vallerand et al., 2008).

## **5.4 Mestring av en lang karriere i lys av Sense of Coherence**

### **5.4.1 Kjennetegn ved håndtering av motgang**

Informanten beskriver en del situasjoner i løpet av sin karriere som skapte problemer, og som til dels truet videre karriere. Det er nyttig i denne sammenheng å se på hvordan disse problemene ble løst.

Alt som ung utøver opplevde informanten at det ble vanskelig å drive idrett og kombinere dette med utdanning. I det første tilfellet, som ungt talent, valgte hun å ta en pause fra idretten for å prioritere skolegang, men valgte å begynne igjen med spill senere i sesongen, fordi lysten til idrett ble for stor. I det andre tilfellet opplevde hun at muligheten til studier ikke ble respektert, og i det tilfelle valgt hun å trekke seg fra å representere det laget, inntil ny trener aksepterte tilrettelegging for skolegang.

En tidlig erkjennelse hos informanten var at hun ikke kunne leve av sin idrett, og at hun derfor måtte skaffe seg en utdanning. Også i møte med denne problemstillingen var informanten klar i sine prioriteringer. I en klubb opplevde hun at treningstidspunktet var til hinder for studiedeltakelse, og i det tilfellet valgte hun å bytte klubb for å kunne fortsette sin karriere.

Senere i karrieren, etter å ha fått barn, valgte informanten å delta mindre på fellestreninger og gjorde mer egentrening, for å prioritere tid til barn og familie. Det er verd å merke seg at på tross av dette representerte hun internasjonalt. Selv mener hun at dette er en vesentlig del av en utøvers mulighet til å kunne disponere egen tid, og for henne var det slik at det var motivasjonen, og ikke tidsbruken på fellestreninger som var avgjørende for hennes prestasjonsnivå.

I alle disse beskrivelsene viser informanten en evne til å handle, gjøre forandringer, i tråd med egne valg og verdi-prioriteringer. Det å kunne handle kan ses som en evne til å endre på livsbetingelser, når situasjonen krever det. Mestring slik Antonovsky (1987) fremstiller det er en opplevelse av sammenheng i livet. Denne opplevelsen er med på å bestemme i hvilken grad en person er i stand til å nyttiggjøre seg de generelle motstandsressurser (GRR) vedkommende har til å møte og mestre dagliglivets utfordringer. Generelle motstandsressurser kan være konkrete ting, slik som materielle ressurser, men også kunnskap, intelligens, ego-identitet eller sosialt nettverk. En evne til å handle konstruktivt og til det beste i situasjonen, avhenger altså av om personen har evne til å utnytte disse ressursene i en gitt situasjon.

Ut fra fortellingen til informanten virker det som at hun maktet å ta grep i situasjoner der motivasjonen for å fortsette var truet av omstendigheter hun ikke ville eller kunne tilpasse seg. Informanten forteller at hun gjennom karrieren har følt at evnen til å prioritere, eller ta kontroll over de aktiviteter hun selv vil prioritere å delta i har blitt mer fremtredende. Dette handler om kontroll og autonomi. Autonomi er en følelse av å ha kontroll og innflytelse på eget liv, og å kunne ta beslutninger som er styrt av denne indre motivasjonen (Deci & Ryan, 1985). Balansegangen mellom en konstruktiv handling basert på egne valg, og en form for stivbenthet, der egne valg går på bekostning av andre, er imidlertid hårfin. Informanten er klar på at hun gjorde valg i lys av hensyn også til lagvenninder og klubb-behov, altså at hun var i stand til å ta hensyn til andres oppfatninger, og dermed også til andres valg, som er en forutsetning for sunn autonomi (Lillemyr, 2007).



Kompetanse og autonomi er vesentlige faktorer for å utvikle og opprettholde indre motivasjon, og derfor blir forhold i et lag som fremmer disse følelsene, med på å fremme indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b).

## 5.5 Oppsummerende diskusjon

På samme tid som SOC er en evne til å utnytte personens motstandsressurser, så gir erfaringene av bruken, og av nytten av motstandsressursene, personen en generell opplevelse av sammenheng. Det er altså et dynamisk samspill, frem og tilbake, mellom SOC og GRR. Dette samspillet starter ifølge Antonovsky i barndommen, og har i særlig grad en påvirkning av personens mestringsevne de første 30 leveår, men siden dette er et dynamisk samspill, varer prosessen og muligheten til en positiv mestringsutvikling gjennom hele livet (Antonovsky, 1987).

Styrken ved mestringsteorien SOC er at den gir en forklaring på hvordan mestringsevne utvikles, og hvordan den kan styrkes og opprettholdes (Lindström & Eriksson, 2005). Det er tre komponenter som inngår i evnen til å utnytte motstandsressurser.

«Begripelighet» er noe vi erfarer når vi greier å oppfatte verden som strukturert og sammenhengende. Dette er en kognitiv disposisjon (Antonovsky, 1987). Begripelighet bidrar til at vi ikke opplever situasjonen kaotisk. Informanten demonstrerer i flere sammenhenger at hun har god evne til å vurdere sin egen rolle i det store bildet. Hennes evne til å se seg selv som individuell utøver og konkurransemenneske både som prestasjonsorientert, men først og fremst, av hensyn til laget, som oppgaveorientert er et eksempel på dette. Også det at hun har evne til å analysere ulike alternativer opp mot hverandre, for på den måten å kunne sortere argumenter og forta valg, er et annet eksempel på begripelighet.

Det å kunne ha påvirkningskraft i en situasjon, å kjenne at vi har kontroll, kunne bestemme, henger sammen med opplevelsen av autonomi, og kalles «Håndterbarhet». Dette er også en kognitiv disposisjon. Fra barndommens lek og følelse av å få til det hun trente på, til lagspill og evne til å ha innflytelse på egen trening og karriere, ses klare eksempler på informantens evne til å håndtere situasjoner. Informanten liker å lære, er nysgjerrig, og ønsker å vite for å kunne ta beslutninger i eget liv. Dette handler om kontroll over livet. Dette gir også mulighet

for selvbestemmelse, som er en faktor som informanten gjentatte ganger understreker viktigheten av.

Den viktigste komponenten i mestring er ifølge Antonovsky en egenskap som er følelsesbasert, nemlig evnen til «Meningshelhet». Dette fordi vi tillegger de tingene mening, og dette utfordrer oss emosjonelt. Følelser er viktige fordi de utløser enten passivitet eller engasjement (Antonovsky, 1987). Med andre ord er en opplevelse av Meningshelhet en kilde til motivasjon.

Både en opplevelse av tilhørighet, sosialt fellesskap, glede og kompetanse (erkjennelse av talent) er kilder til motivasjon (Amorose & Weiss, 2008). Det er verd å merke at informanten snakker mye om disse tingene i alle sine tre intervjuer. Derfor er det grunn til å anta at dette er forhold som kan bety mye for kvinnelige idrettsutøvere. I Antonovskys teori er altså disse forholdene med å gi mening i situasjonen eller tilværelsen, noe som er avgjørende for å bli motivert til handling (Antonovsky, 1987).

Informanten har gjennomført en lang idrettskarriere, til tross for store utfordringer underveis, og til tross for parallell studieinnsats og stifting av familie med småbarn. Dette var noe hun selv ønsket, og som hun lyktes med. Det dynamiske samspillet mellom mestringsevne og motstandsressurser er en indikator på at idrett for jenter i særlig grad skal legge til rette for å styrke opplevelsen av sammenheng i livet, gjennom lek, tilhørighet, sosiale relasjoner, som alle er med på å bygge opp indre motivasjon. Det å skaffe seg utdanning og legge til rette for familieliv er trolig utfordringer som idrettsledere møter i særlig grad overfor jenter/kvinner.

For informanten var det tydelig at det å få tidlig tilhørighet til idrett, lek og sosialt fellesskap, å få anledning til å være deltakende i bestemmelser om sitt liv, tilrettelagt for utdanning og familieliv, stimulerte til deltakelse og engasjement, noe som har vist seg å være sentralt i styrkingen av en opplevelse av mening (Jensen & Johnsen, 2000).

Selv om det ikke lar seg gjøre å generalisere fra denne undersøkelsen, så kan mye tyde på at en tilrettelegging for utvikling og styrking av Sense of Coherence kan være en sentral utfordring for trenere og ledere innen kvinneidrett.

## 5.7 Metode-diskusjon

Denne studien har en case design hvor utvalget består av én deltaker, et såkalt «Intrinsic case studies» (Thagaard, 2013). Valget på informant ble gjort med bakgrunn i problemstillingen, hvor informanten representerte de egenskaper og kvalifikasjoner som ble ansett som relevante (Thagaard, 2013; Tjora, 2012). Ved en slik case-studie er det informanten i seg selv som representerer fokus for analysen, hvor formålet er å bidra til en dypere forståelse av informantens egenart (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013).

Informanten og forsker hadde kjennskap til hverandre før forskningen startet. Dette kjennskapet er et resultat gjennom begges involvering innen idrett. Det at en har kjennskap til hverandre når en utfører et prosjekt gir grunn til å tro at det kan ha innvirkning på de dataene en får (Dalland, 2014). Som forsker har undertegnede vært opptatt av at de analysene som er blitt gjort ikke skal føles som, eller bli en ulempe for informanten. Det var noen temaer informanten ikke ville skulle bli tatt med i analysen, og disse er heller ikke tatt med, dette for å respektere informantens ønsker og for at informanten ikke skal føle ubehag ved å ha deltatt i denne studien. Men det kan også på bakgrunn av dette ha ført til at noe aktuell og interessant data da har gått «tapt». Selv om dette er en mulighet, føler ikke undertegnede at dette var tilfellet.

Forskerens kunnskap og personlige bakgrunn som idrettsutøver, var allerede sterkt forankret. Som toppidrettsutøver har man en forståelse for det engasjement og den motivasjon som utøves og en har en førforståelse for hvordan en hverdag til en annen utøver kan være og oppleves. Som også Tjora (2012) sier så kan forskerens kunnskap og engasjement være en ressurs, men at det er særdeles viktig å redegjøre for hvordan ens egen posisjon, og hvordan man analyserer data, kan komme til å prege forskningsarbeidet.

Den personlige førforståelsen rundt topp- og lagidrett gjorde at undertegnede hadde et naturlig engasjement og interesse rundt temaet. Gjennom mange år har en gjort seg betraktninger og erfaringer med hva det vil si å være kvinnelig toppidrettsutøver, og selv om det kan være en fordel, kan det også være en ulempe med tanke på forutinntattheter (Tjora, 2012). Under transkriberingen av de ulike intervjusekvensene ble det tydelig at undertegnede opptil flere ganger bekreftet ulike setninger, eller meninger/påstander som informanten hadde, ved å

bruke ord, kommentarer eller lyder. Som for eksempel: «Ja!», «Nei!», «Jeg vet hva du mener, jeg er keeper...» og «mhmm».

Flere av de situasjonene som informanten beskrev, som blant annet selvstendighet innen lagidrett og økonomisk balanse, var noe undertegnede kunne kjenne seg godt igjen i, gjennom egne personlige erfaringer. Disse førforståelsene kan ha vært med på å farge noe av forståelsen og tolkning av data ved at disse blir begrepene blir fremhevet i tolkningen, og mindre detaljer ved intervjuene kan ha blitt oversett (Dalland, 2014).

Ved alle intervjuene ble det foretatt lydopptak, og transkriberingen ble utført så detaljert som mulig. Pauser, latter og ulike lyder ble tatt med i transkriberingen. Der informanten har vært utydelig og det har vært vanskelig å tyde, så er det også notert i transkriberingen. Selv om man ikke kan lese kroppsspråk og andre emosjonelle aspekter i en transkribering, så er dette noe forskeren har opplevd, og til en viss grad kan huske ved gjennomlesing av intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015). Det er vanskeligere å vurdere transkripsjonenes gyldighet enn pålitelighet, og spørsmålet om hva gyldig transkripsjon er, er vanskelig å besvare da det ikke finnes én sann objektiv oversettelse fra muntlig til skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2015).

Analysen i denne studien ble gjort ved at det ble dannet ulike kategorier ved å ta utgangspunkt i intervjuguide og ved å lese igjennom transkribering av intervjuer flere ganger. Disse kategoriene fikk deretter flere underkategorier, altså emner som berørte den aktuelle kategorien. Deretter ble sitater tilegnet de ulike kategoriene og underkategoriene. De viktigste sitatene ble deretter valgt ut for å illustrere funn i oppgaven.

Denne prosessen er blitt gjort etter undertegnedes eget skjønn. Hvorvidt en annen forsker hadde kommet frem til samme kategorier og underkategorier, samt illustrerende sitater, er vanskelig å si. Men undertegnede har etter beste evne prøvd å få kategorier som støtter seg til teorien.

Det at det er blitt benyttet illustrerende sitater, er med på å styrke påliteligheten til oppgaven fordi informantens «stemme» gjøres synlig for den aktuelle leser (Tjora, 2012). Sitatene ble valgt ut ved at de var tillagt under en kategori. De sitatene som illustrerte betydningen av kategorien best, ble valgt ut til å synliggjøre informantens «stemme».

Oppgaven har sin begrensning ved at en ikke kan si at funnene i studien kan generaliseres, og en har ikke mulighet til å teste eventuelle hypoteser om forskjeller mellom grupper (Kvale & Brinkmann, 2015). Men det er også verdt å tenke over at selv om det er en begrensning at case-studien er utført på én informant, så er det faktisk mulig at funnene kan være relevante, selv om de ikke presenterer noe generelt (Kvale & Brinkmann, 2015). Fordelen med at dette var et lite case-studie, var i forhold til tidsbruken og ressursene undertegnede hadde til arbeidet, og at den rikholdige informasjonen intervjuene resulterte i, akkurat ble i et håndterlig omfang (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013).

Det argumenteres for at en bør la en annen forsker utføre analyser av dataene for å se om resultatene blir de samme, for dermed å kunne si at reliabiliteten i studien er bra (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2013; Tjora, 2012). Utfordringen ved å skulle gjøre det er at to forskjellige personer skal foreta transkribering av samme lydfil, er at de kan ha to forskjellige måter å skrive på, ved for eksempel hvor en velger å sette punktum eller komma. Dermed kan oppfattelsen av hva som sies bli tolket på to forskjellige måter (Kvale & Brinkmann, 2015).

Validitet handler om gyldigheten av de tolkninger av data forskeren har kommet frem til (Thagaard, 2013). Er de svarene vi finner, faktisk svar på de spørsmål vi forsøker å stille (Thagaard, 2013; Tjora, 2012). En måte å få validert funnene på er å la informanten se igjennom resultatdelen og om hun kan kjenne seg igjen i den tolkningen som er gjort (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013). Det gjorde informanten, og gav sitt samtykke til dette. En svakhet ved dette er gjerne at en generelt ikke tenker så kritisk igjennom sin egen virkelighetsoppfatning og at denne er relativt låst (Jacobsen, 2005). Men den aller viktigste valideringen man kan få, er ved å sjekke resultatene opp mot annen forskning (Jacobsen, 2005; Thagaard, 2013; Tjora, 2012).

Studien er bygget på teori som omhandler motivasjon, hvor to av motivasjonsteoriene har gode ankerpunkt i det psykologiske aspektet ved idretten: Målperspektivteorien (Nicholls, 1984) og selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985). Mens det tredje har et godt ankerpunkt innen psykisk helse, Sense of Coherence (Antonovsky, 1987). Analyser og tolkninger i denne oppgaven presenteres i forhold til relevante faglige perspektiver (Thagaard, 2013). Det å ta med Sense of Coherence (Antonovsky, 1987) som en motivasjons- og mestringsteori gjør at oppgaven får en annerledes og spennende dimensjon. En ulempe er at det teoretiske grunnlaget i denne teorien ikke har vært brukt så omfattende i idrettsstudier som

de to andre teoriene, målperspektivteorien (Nicholls, 1984) og selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985). Det er likevel relevant å anta at en slik mestringsteori kan være gjeldene også for utøvere: hvordan håndtere motstand? Hvordan finne en mening i det en gjør? Hvordan begripe, og sette i et annet perspektiv, når en situasjon er uforklarlig?

## 6.0 LITTERATUR

- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement Goals in the Classroom: Students' Learning Strategies and Motivation Processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-44349172578&partnerID=40&md5=d75455ca1d0fc8c1c544b270879060ab>
- Amorose, A. J., & Weiss, M. R. (2008). Motivational orientations and sport behavior. In H. T.S. (Ed.), *Advances in sport psychology* (Vol. 3, pp. 187-210). Ohio: Human Kinetics, Inc.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health : how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control*. New York: Freeman.
- Breivik, G., & Gilberg, R. (1999). Gjennom slit til stjernene. En studie av norske toppidrettsutøveres levkår og livskvalitet. In G. Breivik (Ed.), *Skrifter i utvalg, bind 14*. Oslo: Norges Idrettshøgskole, Institutt for samfunnsfag.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist*, 13(4), 395. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=6165202&site=ehost-live>
- Dalland, O. (2014). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Sherman, S. J., Reis, H. T., Sarason, I. G., & Kihlstrom, F. (1987). The Support of Autonomy and the Control of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037. doi:10.1037/0022-3514.53.6.1024
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002) Motivational beliefs, values, and goals. Vol. 53. *Annual Review of Psychology* (pp. 109-132).
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 375-388 314p. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=105656264&site=ehost-live>
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: a 25 year study.
- Eriksson, M. (2007). *Unravelling the mystery of salutogenesis : the evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's sense of coherence scale*. (2007:1), Åbo akademi, Åbo.
- Fernandez, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and*

- Exercise*, 7(4), 407-421. Retrieved from [http://ac.els-cdn.com/S146902920500107X/1-s2.0-S146902920500107X-main.pdf?\\_tid=eb49186c-b49c-11e4-afab-00000aacb35d&acdnat=1423954858\\_53f04942a9f27ccb343a33529a4fe9c3](http://ac.els-cdn.com/S146902920500107X/1-s2.0-S146902920500107X-main.pdf?_tid=eb49186c-b49c-11e4-afab-00000aacb35d&acdnat=1423954858_53f04942a9f27ccb343a33529a4fe9c3)
- Fossheim, H. J. (2014). Konfidensialitet. Retrieved from <http://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Konfidensialitet/>
- Gernigon, C., d'Arripe-Longueville, F., Delignières, D., & Ninot, G. (2004). A Dynamical Systems Perspective on Goal Involvement States in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 572. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=15211759&site=ehost-live>
- Gilberg, R., & Breivik, G. (1998). *Hvorfor ble de beste best? : barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere*
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory : strategies for qualitative research*. New York: Aldine de Gruyter.
- Gustafsson, H. (2007). Burnout in competitive and elite athletes.
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg. ed.). Kristiansand: Høyskoleforl.
- Jensen, T. K., & Johnsen, T. J. (2000). *Sundhedsfremme i teori og praksis: en lære-, debat- og brugsbog på grundlag af teori og praksisbeskrivelser*. Århus: Philosophia.
- Kjørmo, O. (1997). *Norske toppidrettsutøvere og rammebetingelser i den norske modellen for toppidrett : psykososiale karakteristika og prestasjonsnivå*. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S., & Nielsen, K. (1999). *Mesterlære : læring som social praksis*. København: Hans Reitzel.
- Lavallee, D., Grove, J. R., & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *Australian Psychologist*, 32(2), 131-135. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-0031172937&partnerID=40&md5=e0041edf67a8c7af360da9ac7284bc78>
- Lemyre, N., Fournier, J., Hausswirth, C., & Toussaint, J. (2013). Psychological aspects of recovery *Recovery for performance in sport* (pp. 43-52): Human Kinetics.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126. doi:10.1080/17461390701302607
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse : hva ligger bak det vi gjør?* Oslo: Universitetsforl.
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(6), 440. doi:10.1136/jech.2005.034777
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (3. utg. ed.). Oslo: Universitetsforl.



- Moesch, K., Mayer, C., & Elbe, A. (2012). Reasons for Career Termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates. *Sport Science Review, XXI*(5-6), 49 - 68. doi:10.2478/v10237-012-0018-2
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*(3), 328-346. doi:10.1037/0033-295X.91.3.328
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences, 19*(6), 397-409. doi:10.1080/026404101300149357
- Ommundsen, Y. (2011). *Motivasjon, selvregulering og annet psykologisk utbytte av deltagelse i idrett og kroppsøving: Teoretiske begrep og empiriske studier i idrett og skole med basis i Målperspektivteori*. Fakultetet for helse- og idrettsvitenskap. Universitetet i Agder. Institutt for idrettsfag.
- Opsahl, P. (2013, 25.06.2013). «Magga» Aase legger opp som MMA-utøver. VG, p. 1. Retrieved from <http://www.vg.no/sport/kampsport/magga-aase-legger-opp-som-mma-utoever/a/10117877/>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2010). *Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Reinboth, M. (2011). *Motivasjon og velvære i idrett: Innflytelse av miljømessige faktorer*. . Forelesning. Fakultetet for helse- og idrettsvitenskap. Universitetet i Agder. Institutt for idrettsfag.
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Ill: Human Kinetics Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist, 55*(1), 68-78. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=11392867&site=ehost-live>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature. In M. S. Hagger & N. L. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Saltbones, F. (2015, 23.10.2015). Prestasjonsangst fikk supertalentet til å legge opp som 20-åring. Nå er han igjen klar for toppfotball. *Aftenposten.no*. Retrieved from [http://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/andrediv/Prestasjonsangst-fikk-supertalentet-til-a-legge-opp-som-20-aring-Na-er-han-igjen-klar-for-toppfotball-624216\\_1.snd](http://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/andrediv/Prestasjonsangst-fikk-supertalentet-til-a-legge-opp-som-20-aring-Na-er-han-igjen-klar-for-toppfotball-624216_1.snd)
- Sisjord, M.-K. (1996). *Idrett og oppvekst*. Rud: Norges idrettsforbund.

- Soberlak, P., & Cote, J. (2003). The Developmental Activities of Elite Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 41-49. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=10107597&site=ehost-live>
- Stambulova, N. (2009). Talent Development in Sport: The Perspective of Career Transitions. In T.-M. Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of Sport Excellence* (pp. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Sævareid, H. I. (2008). Om «menneskearbeid» og «ekspertarbeid» i veiledning. In S. B. Eide, D. G. Aasland, H. H. Grelland, A. Kristiansen, & H. I. Sævareid (Eds.), *Til den andres beste: en bok om veiledningens etikk*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 279-293. doi:10.1080/104132003902137924
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. / Perception de la motivation pour des étudiants, foi en la réussite et satisfaction en éducation physique. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(2), 165-175. Retrieved from <http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=S-780372>  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=SPHS-780372&site=ehost-live>  
<http://www.aahperd.org/>
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392. Retrieved from <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-38949123718&partnerID=40&md5=9c8a04bb615b52571b7ee46a22b3cf4a>  
[http://ac.els-cdn.com/S1469029207000519/1-s2.0-S1469029207000519-main.pdf?\\_tid=6badb5ec-b50d-11e4-9a39-00000aab0f6c&acdnat=1424003177\\_fbbfda7301a1f9bc0275c9e6d97fddb7](http://ac.els-cdn.com/S1469029207000519/1-s2.0-S1469029207000519-main.pdf?_tid=6badb5ec-b50d-11e4-9a39-00000aab0f6c&acdnat=1424003177_fbbfda7301a1f9bc0275c9e6d97fddb7)
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). THE PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL BENEFITS OF SPORT AND PHYSICAL-ACTIVITY. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167-182. Retrieved from <Go to ISI>://WOS:A1990DH87800008
- Yin, R. K. (2014). *Case study research : design and methods* (5th ed. ed.). Los Angeles, Calif: SAGE.

## 7.0 VEDLEGG

### Vedlegg 1: Intervjuguide 1-3

#### Kartlegging av karriere og utøver (Første samtale)

Hvordan oppstod interessen for idrett?

Har du noen formening om hvorfor denne interessen oppstod?

Kan du beskrive nærmere hva du mener som kjennetegner din motivasjon for å drive med idrett? (AGT/SDT)

Kan du beskrive hvordan du opplever det å være motivert, jeg tenker på forholdet mellom det å ha en indre motivasjon (søkende etter nye utfordringer, strekke seg etter nye ting, mestre nye ferdigheter), og det å ha en ytre motivasjon (SDT)?

Hvordan vil du beskrive din egen «drive» med tanke på begrepet «selvstendighet» (autonomi)? (Gjøre ting av fri vilje – ikke styrt av andre, være selvstendig i valg av handlinger) (SDT).

Er det vesentlig for deg å føle at du er kompetent i det du holder på med som idrettsutøver, og i tilfelle, hvorfor tror du at det er slik?

Hvordan vil du si at det sosiale miljøet har fungert for deg som toppidrettsutøver, og har dette hatt betydning for din motivasjon for både å påbegynne og gjennomføre karrieren?

#### Gjennomføring av aktiv karriere (Andre samtale)

I løpet av din karriere, hvordan vil du si at du har vært motivert ut fra tanken om at ditt mål var å være bedre enn andre? (AGT)

Hvorfor tror du at du ikke har «gitt opp» din karriere underveis?

Hvor viktig er det for deg å mestre oppgavene du påtar deg, - jeg tenker på om det betyr mye for deg å ta på deg oppgaver som du utfordres av, altså at oppgaven i seg selv føles utfordrende, selv om den er vanskelig? (AGT)

Hvordan takler du frustrasjoner? (AGT)

Har du opplevd mye frustrasjon underveis?

Hvordan vil du si at press fra dine sosiale omgivelser har innvirket på din motivasjon for å holde på med din idrett? (Jeg tenker på om du har følt deg presset av andre, og følt dette som vanskelig?) (Indre motivasjon har vært presset) (SDT)

Når du i din karriere har møtt problemer eller livsendringer som har gjort at du har vurdert om du skal legge opp, hvordan har du greid å mobilisere energi / pågangsmot til å fortsette? (Betydning av det å se problemet i en større sammenheng i livet) (Meningshelhet/SOC)

Hvordan vil du generelt beskrive din evne til å mobilisere energi på ting som oppleves problematiske? (Meningshelhet/SOC)

Hvorfor tror du at evnen til å forstå ting som skjer (skade/livssituasjon) kan ha hatt positiv betydning for å gjennomføre karrieren? (Ha en evne til å oppfatte ting/kriser som ryddig/ordnet/strukturert, tross «kaos») (Begripelighet/SOC)

Hvordan, eller i hvilken grad tror du at evnen til å oppleve at «å ha det som skal til» har påvirket din evne til å gjennomføre karrieren? (Håndterbarhet/SOC)

Når du ser på din karriere så langt, hvordan vil du beskrive det du mener er dine viktigste egenskaper med tanke på å ha greid å gjennomføre karriere?  
(Viktig å få frem «personlig»/indre egenskaper)

Og hva har vært de viktigste (mest motiverende) ytre faktorer?  
(Tenker både på «ting», slik som økonomi, men også på «dytting» eller press fra andre for å holde på)

Har du opplevd press fra andre som negativt eller positivt?

### **Karriereavslutning. Overgang til familie- og yrkesliv. (Tredje samtale)**

Er det slik at du vurderer å fortsette karrieren på toppnivå?  
(Hva er de viktigste grunnene til dette? –Jeg tenker på motivasjon for å fortsette, forventninger fra deg selv eller andre, osv)

Kan du beskrive den perioden du nå er inne i, som toppidrettsutøver?  
(Opplever du sorg/tap, eller er dette en periode som du anser som naturlig og som en «lettelse»?)

Hva er det viktigste som erfaringene som idrettsutøver har bidratt med i livet ditt?

Hva er det ved karrieren som er vanskeligst å gi slipp på?

Når du ser tilbake på karrieren din, - opplever du den som meningsfull med tanke på din utvikling som familiemedlem,, yrkesaktiv og samfunnsborger?

Til slutt:

Når du tenker på kvinnelige idrettsutøvere; hva vil være dine råd til dem og til idrettsledere, med tanke på å kunne holde på med sin idrett gjennom en lang karriere?

Skjema for vurdering i Fakultetets etikkomité (FEK)

## Vedlegg 2: Deler av transkribering, utvalgte utsnitt

### Intervju 1:

02:00

Også gikk jeg også på friidrett og var med på løpskaruseller eller no.

[Så det var alt, når du traff vennene dine, hang med vennene dine, så var det på en måte på...](#)

Nei, det var mye, veldig mye håndball egentlig først og fremst kanskje, men håndball og fotball da. Liksom som var veldig samlings.. Håndballen var mest samlingspunkt der vi var på når vi var liten egentlig, og håndballhallen og miljøet rundt der liksom. Eh, min tid håndball og fotball da. (...) en eller annen far som var ivrig på fotball.

.....

05:55

[Samtaler i bakgrunnen mellom ektefelle og barn]

[Kan du beskrive litt nærmere hva du mener kjennetegner din motivasjon for å drive med idrett?](#)

Altså, jeg syns bare.. når jeg var liten, jeg synes bare det var gøy når de andre lekte, så syns jeg, jeg syns det bare er morsomt å løpe, å drive med ball. Jeg synes nesten alt med ball er morsomt uansett hva det er. Så jeg syns jo, jeg har aldri sett på det som sånn trening. Jeg bare synes det er veldig morsomt på en måte å løpe etter ball, kaste ball, nå har jeg begynt å spille tennis. Jeg synes alt med ball egentlig er morsomt, stort sett da. Også synes jeg konkurranse, synes jeg liksom, det er på en måte konkurranseprega, jeg har alltid blitt veldig sur hvis jeg tapte, [meldingsvarsel på mobil til intervjuobjektet] eh, også liker jeg på en måte konkurransen sikkert i det. Det har jeg alltid gjort, for jeg har alltid blitt veldig sur når jeg har tapt. Eh, også, jeg synes bare det er morsomt, altså det var, fra jeg var lita har det vært min lek, jeg solgte, mamma og de sier at jeg fikk barnevogn til jul (?) og solgte den da jeg var fem år og kjøpte meg treningsutstyr. For det atte, det var min form for lek har jeg fått inntrykk av ganske tidlig da. [Ektefelle kommer og prater til et barn som er rundt oss] Så det er jo, jeg synes jo det er morsomt. Så jeg ser på en måte ikke på det, motivasjon [et lite avbrudd med ektefelle og barn og intervjuobjekt] motivasjon sånn sett, jeg bare, det er liksom sånn du begynner å snakke om når du blir større da (...).

.....

[Hva har trenere hatt å si?](#)

Eeh....

[For din motivasjon og din..](#)

Nei, jeg har hatt egentlig okey trenere hele tiden. Og egentlig funnet noe i alle trenere som jeg syntes er.. [posi](#) [intervjuer skyter plutselig inn og på en måte fullfører setningen], njaa, okey. Ehm.. Eeh, ja, altså alle trenerne hatt egentlig har, altså, de er forskjellige på en måte. Men... hvert, har syns alle har kvaliteter og alle... De eneste type trenere som jeg ikke liker så veldig godt, det er veldig sånn autoritære og det har jeg ikke hatt. [Nei!](#) Altså, sånn ekstremt jeg har hatt, på en måte, sånne som er litt opptatt av at spillerne skal være med på en måte, å diskutere og bidra i, litt sånn type Marit Breivik, litt norsk på en måte da. [Ja!](#) Kanskje ikke så ekstreme men, at det faktisk er med... Eeh, hvertfall når jeg er blitt større og i «Klubb X», altså det var så dyktige trenere på en måte, altså de tre... Eeh, jeg hadde «AA» og «BB», så var det veldig sånn, på feltet veldig gode, eeh, fotballtekniske, eeh... Og så hadde på en måte i «Klubb Z» var det, altså, veldig flinke til å inkludere kompetansen i gruppa og så var det.. Eeh... Så det var, eeh, trenere har noe å si selvfølgelig, men altså det, jeg har klart, det er nesten mere medspillerne og tre.. tre.., eeh, ja, som har mere å si for meg da. For atte hvis du først, treneren må selvfølgelig klare å pushe deg på trening og det har noe å si, men det har, det har, det har vært tilstede,

samtidig som det har vært liksom bra treningsmiljø når du først er der. Det er å få noe ut av treningene, både at det er hyggelig der og atte, få noe sportslig ut av treningene der, at det, får en ordentlig trening når du først er der, for når du bruker så mye tid på det.

[At den ikke blir kasta bort på en måte.](#)

Ja, det er litt det, atte du ikke føler du bruker tid, for da er det mye du heller ellers, jeg kunne brukt tida mi på. Men eeh...

## Intervju 2:

02:33

**Så du føler at du har, at du har vært veldig selvstendig oppigjennom årene som idrettskvinne?**

Altså det som er min begrensninger i selvstendighet, det er jo, på en måte, når du er en del av et lag så har du jo felles treninger, som du ikke kan alltid gjøre som du vil i forhold til den totale mengden at du skal trene så og så mange økter. Og etterhvert så ble det også veldig fastsatt økter med landslaget for de som bodde i Oslo. Da hadde du på en måte morgentrening med landslaget og ettermiddagsøkt med landslaget. Så du fikk, uka di som du kanskje ønsket å få inn visse ting, det var ikke alltid like lett fordi du var på fellestrening med klubb eller landslag. Så i forhold til individuelle idretter så får du ikke bestemme så mye over din egen treningshverdag, som jeg kanskje hadde ønska, som jeg kanskje har fått gjort senere som jeg tror er mer gunstig for meg da. Fordi på trening så er det mye lag og mye felles ting, mens jeg hadde trengt mere fysisk trening enn det man fikk på et lag som.., det vi trente på der var taktiske ting, eh, lagmessige ting som er det jeg er god på og da følte jeg at jeg bare kanskje bidro til de andre, men jeg fikk ikke så mye tilbake på fellestreningene, for det var det jeg var god på, det vi trente på der. Altså, samhandling og diverse ting og taktiske ting på trening. Eeh, mens, (..) det jeg fikk tilbake på idretten var jo det tekniske og sånne ting, men jeg hadde.. Hadde jeg styrt min hverdag alene, så hadde jeg gjerne vært på færre fellestreninger og trent mere individuelt med fysisk trening, som jeg kanskje har fått lov til mere de siste åra da. Sånn sett er lagidrett litt dårlig tilpasset, eeh, den enkelte, syns jeg da. Fordi det blir for mye styrt av at, eller trener har veldig ønske om å ha alle tilstede til en hver tid på trening og alle trenger ikke det samme type treningen. Synes jeg da..

**Jeg vet hva du mener, jeg er keeper...** Haha.. Ja men det er jo sånn... **Spesifikk trening..** Ja, du trenger litt annet enn det som er på felles treningene da. Så jeg tror mange ganger at det er for mye fellestreninger, og mange kunne trengt mer et individuelt tilpasset treninger. Ideelt, haha..

.....

**Eh.. Du har jo nevnt det før og, du er jo veldig glad i å vinne. Du, eeh, konkurranseprega. Eeh, du vil vel kanskje si at du har en vinnerkalle?**

Jaa, jeg tror.. Jeg tenker, eller.. Jeg er ganske ekstrem, jeg er ganske sinna når vi ikke vinner da.

**Hva, hva vil du.. Hva er din, bare sånn, hva er din definisjon på vinnerkalle?**

Eehmm.. ja, hva skal jeg si da? **Definere, definere din vinnerkalle.** Nei, altså min.. Altså, jeg har bare noen ekstra.. Jeg har, klarer å gå enda dypere i kjelleren enn du tenker er mulig, for å vinne på en måte. Eeh.. Og da... Altså når det er viktig.. Jeg synes ofte jeg er bedrenår det er ekstremt viktig på en måte, på slutten av kamper og sånn. Eeh.. Klarer å virkelig å skjerpe meg enda mere. Og da blir jeg veldig, altså da blir du virkelig inne i modus og kjempe konsentrert på en måte. Og jeg klarer på en måte å ta, virkelig ta ut, eeh.. Også klarer jeg å være.. Altså, jeg på en måte klarer å prestere maks, eller når det virkelig gjelder da, på disse tingene. Eller på de riktige tingene. Ta gode avgjørelser når det er kritisk, på en måte. **Du har hode klart.** Ja! Men det er litt sånn.. Såå.. Men jeg bare, jeg er jo.. Oftrer meg veldig, altså, for å vinne rett og slett da.

.....

32:00

**Ehm.. Hvorfor tror du at du ikke har gitt opp din karriere? Altså, du har jo hatt opphold underveis, mens du har holdt på.**

Eeh, jeg er jo.. Jeg slutta jo egentlig en gang og det var jo fordi jeg syntes at det var, altså det ble drit kjedelig i forhold til.. Også hadde jeg lyst til å være med på litt andre ting, jeg er veldig sosial. Men med en gang jeg fikk den sosiale biten inn i laget, så var det liksom morsomt å dra på tur. Så det var litt det at du fikk begge deler samtidig. Du fikk den sosiale biten, og du fikk på en måte idretten. Altså det morsomme. Også merker jeg at jeg synes jo det er veldig gøy å prestere og du får hele tiden den tilbakemeldingen og kampen og kicket på en måte. Eehm.. Men jeg har på en måte, ikke gitt opp, men har vært i nærme med å slutte mange ganger. Hele tiden vært sånn, okey, fra år til år, er det verdt det på en måte? Men... Jeg liker på en måte å være i aktivitet og liker veldig godt konkurranse, på en måte. Jeg liker konkurranse og ja, (...).

**Eeh, vil du da si.. Altså du har vært nære.. du har mange ganger spurt deg selv er det verdt det, men hvordan, hvordan takler du frustrasjoner?**

Eeeh.. Altså det går veldig fort opp og ned da, det svinger veldig fort. Så trenger ikke så mye til for å komme opp igjen når det har vært kjipt. Eeeh.. Men så er det litt sånn innstilling at, noen ting må man, gjør man bare. Også er det litt når du er forpliktet til en ting, så har jeg vært på en måte, føle forpliktelsen til å være en del av det. Sier ja til en ting, både ovenfor laget og for medspillere også, jeg har ganske stor lojalitet tror jeg i forhold til de rundt meg. Så når jeg på en måte sier at jeg er med, så er man med på en måte. Eeh..

### **Intervju 3:**

**Eh.. Hva er det viktigste som erfaringene som idrettsutøver har bidratt med i livet ditt? De erfaringene du har gjort?**

Som idrettsutøver? Aaah.. Det er veldig mye sånn menneskelig du møter.. Mange personer du møter da, mange forskjellige typer. Du lærer veldig godt å forholde deg til mange forskjellige folk, i veldig mange forskjellige sammenhenger, eeh.. Også blir jeg veldig sjelden stresset, egentlig. Altså jeg takler jo, takler jo intensive pressituasjoner ganske greit. **Både i hverdag og jobb og..?** Ja! Altså, jeg blir jo.. Det som var på jobbintervju spør de hva som stresser meg? Jeg blir jo stressa jeg og, men da blir jeg enda mer fokusert på det jeg faktisk skal gjøre, og sånne ja..

.....

**Å er det som, med karrieren, som er vanskeligst å gi slipp på?**

Ehm.. Det at det er noe du mestrer veldig godt, som du er flink til. Det at, du lurer på om du kommer til å bli så god i noe annet noen gang, fordi det er nesten alltid jeg har vært flinkest til. Så det er ikke noe gøy å.. Det er jo det du virkelig kan, på en måte. Så den.. Det er jo den følelsen av at du mestrer noe veldig bra. Eh, det er jo det som er på en måte kjipt. Altså, hva er det neste som jeg egentlig skal være veldig flink til på en måte? Du har jo lyst til å være god til noe, det er jo alltid gøy å være flink til noe. Eeh... Så ja, nei vet ikke.. Det er kanskje det som er.. Også det atte, det er jo litt sånn kick på en måte. Det er litt sånn den prestasjonen og kampene på en måte sånn. Sånn sett nå så skal de, på en måte, ja de trenger meg mot de dårligste laga sånn som til søndag, men egentlig så er det mye gøyere å spille mot de beste. Sånn sett, egentlig. Altså, men jeg visste ikke, sånn sett mot «Klubb Z», som egentlig skulle vært et bedre lag. Det er mye kulere å vinne og være med på å slå mot de, enn egentlig sånn sett mot «Klubb Q». Så sånn sett kunne jeg godt spilt mot «Klubb A» for det atte, hvis man har sjangs å ta, Altså hvis man har sjangs å ta poeng hvis du skjønner? Så jeg liker jo egentlig det der kicket. Sånn sett er jo mesterskap mye morsommere enn å spille seriekamp på en måte. Du får et veldig.. Det har du ikke i hverdagen, altså det der, altså oppturene, kick, kanskje. Vet ikke. Det er sånn, nå er det veldig sånn, det går veldig sånn på det jevne på en måte. Hehe.. Og det er veldig mange gleder og opp- og nedture med unger, men det er ikke den derre: bygge opp mot den store.. Ja.. **Hvor**

du kjenner på spenninger og nervøsitet og.. Ja, det er litt sånn spenning og virkelig prestere på.. Altså, du har det optimale som du virkelig må prestere da. Ja, og.. Det er litt annerledes.

.....

**Eh.. til slutt. Ja! Eh, når du tenker på kvinnelige idrettsutøvere. Hva vil være dine råd til dem og til idrettsledere med tanke på å kunne holde på med sin idrett gjennom en lang karriere? Dine råd.**

Eh, uansett om det var individuell eller lagidrett, så må man, eh, tenke at alle utøvere er forskjellig. Og man må finne et opplegg som passer for den utøveren, sånn at den opplever mestring og mest mulig tilpasset. Og det gjelder jo både, som jeg sier, om det er.. Individuelt så er kanskje det litt lettere, man har litt enklere med tilpasning, men også se, som jeg sier: hva ønsker du? Og hvordan kan vi involvere utøveren? Og på den måten stille krav til utøveren. For det er mye lettere og gå for en plan som man har vært en del av selv. Og ikke få en plan tredd nedover hodet når man er veldig liten, og det skaper også mer bevisste utøvere. Så jeg tror.. Involvere utøveren, i planen, sånn at en får eierskap til den. Og tenke at hver utøver er forskjellig sånn at man må legge ulike opplegg for alle. Eh, så langt det er mulig i forhold, for eksempel lagidrett, for fellesskapet da.



### Vedlegg 3: Kategorisering av data

#### Intervju 1:

Kategorier	Innhold/definisjon
<b>Motivasjon</b>  1. Indre motivasjon 2. Lek og moro 3. Motivasjonsvikt 4. Økonomiske motiver	a) All data som omhandler den indre drivkraften til å holde på med idrett. b) Alle data som beskriver hvordan utøveren opplever det å drive idrett. c) All data som omhandler det å miste motivasjonen, eller at motivasjonen svikter. d) Alle type data som omhandler økonomi og forholdet mellom idrett, økonomi og utdanning. Økonomiens begrensninger i forhold til krav fra idretten, og det at det er en balanse mellom satsning og økonomi.
<b>Lagidrett som sosial faktor</b>  1. Samlingspunkt 2. Familiens påvirkning 3. Sosialt miljø	a) Alle type data som omhandler for hvordan og hvorfor interessen for idrett kan ha oppstått. b) Alle type data som beskriver hvordan familien kan ha påvirket interessen for idrett. c) Alle type data som omhandler vennekrets og det sosiale miljøet betydning innen idretten. Og data som omhandler det sosiale miljøet utenfor idretten, og dens eventuelle begrensninger.
<b>Kompetanse</b>  1. Mestring 2. Egenskaper og ferdigheter 3. Sportslig miljø 4. Trenere	a) Alle type data som gir en beskrivelse og oppfattelse av mestring, meningshelhet og håndterbarhet. b) All data som omhandler utøverens idrettslige kunnskap og ferdigheter, og utøverens personlige egenskaper. c) All data som omhandler sportslig miljø. Kompetanse, satsning, lag- og spillerutvikling. d) Alle type data som omhandler trenere, beskrivelser av trener typer.

#### Intervju 2:

Kategorier	Innhold/definisjon
<b>Autonomi</b>  1. Selvstendighet 2. Begrensninger	a) Alle type data som omhandler selvstendighet, den individuelle personen og idrettsutøveren. Hva som er viktig for utøveren og hennes selvstendighet. b) Alle type data som beskriver begrensninger i det å være selvstendig, i forhold til idrett og fritid. Treningshverdag.
<b>Kompetanse</b>  1. Mestring 2. Egenskaper og ferdigheter 3. Trenere	a) All data som omhandler utøverens syn/tolkninger/følelser om mestring. Hva er mestring for utøveren? b) Alle type data som omhandler teknisk og taktisk utvikling, og hente kunnskap fra de rundt deg, og utøverens mentale egenskaper. c) Alle type data som omhandler trenere, beskrivelser av trener typer. Og opplevelse av autoritære trenere.
<b>Motivasjon</b>	a) All data som omhandler indre motivasjon og «drive». Om det å utvikle seg og stadig ligge et steg foran.

1. Indre motivasjon	
<b>Lagidrett som sosial faktor</b>	a) Alle type data som omhandler lag og lagmiljø, det sosiale rundt et lag. Det å føle tilhørighet og lojalitet til et lag.
1. Lag og lagmiljø	

**Intervju 3:**

<b>Kategorier</b>	<b>Innhold/definisjon</b>
<b>Karriere</b>  1. Fortsettelse av idrettskarriere 2. Tilbakeblikk på karrieren 3. Sivil karriere 4. Økonomiske motiver	a) All data som omhandler det å evt. skulle fortsette karrieren på toppnivå, refleksjoner om hvor realistisk det er, om det ville latt seg kombinere med familie og økonomi. Muligheter og utfordringer. b) All data som omhandler utøverens tilbakeblikk på karrieren. Opplevelser hun har hatt gjennom sin karriere. c) All data som omhandler utøverens sivile karriere. Positive og negative sider. De utfordringer der har vært å kombinere Toppidrett og landslag med sivil karriere. d) Alle type data som omhandler økonomi. Om økonomiens betydning for å kunne klare å holde på med toppidrett.
<b>Kompetanse</b>  1. Mestring 2. Egenskaper og ferdigheter	d) All data som omhandler utøverens syn/tolkninger/følelser om mestring, og evnen til å håndtere vanskelige situasjoner. Hva er mestring for utøveren? e) Alle type data som omhandler utøverens personlige egenskaper, som det å takle ulike situasjoner. De type data som utøveren mener hun har ervervet seg gjennom idretten og som ligger naturlig for henne.
<b>Motivasjon</b>  1. Indre motivasjon 2. Familie	b) All data som omhandler indre drivkraft. Om det å ha motivasjonen for å fortsette karrieren. c) Alle type data som omhandler familien, og familiens betydning for motivasjonen og fortsettelse av karrieren.
<b>Sosialt</b>  1. Relasjoner	b) Alle type data som omhandler utøverens refleksjoner over hvilke sosiale egenskaper hun føler hun har ervervet gjennom å drive med lagidrett, både på og utenfor idrettsarenaen.