Kim Slåtlandet

Motivasjon og frafall i junior elite ishockey

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

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


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


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

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

Studiets avsluttende del består av diskusjon, generell diskusjon, praktiske implikasjoner, studiets begrensinger og konklusjon.
Sammendrag .................................................................................................................. 3

Forord ............................................................................................................................. 7

1. Innledning ...................................................................................................................... 8
  1.1 Bakgrunn for oppgaven ................................................................................................. 8
  1.2 Hvorfor er temaet interessant ...................................................................................... 8

2. Teoretisk bakgrunn ....................................................................................................... 10
  2.1 Frafall .......................................................................................................................... 10
  2.2 Tidligere studier på frafall .......................................................................................... 11
  2.3 Motivasjon .................................................................................................................. 13
      2.3.1 Indre motivasjon .................................................................................................. 14
      2.3.2 Ytre motivasjon .................................................................................................. 14
  2.4 Behov for utvikling og vekst ...................................................................................... 14
  2.5 Selvbestemmelses teorien og underteoriene ............................................................... 15
  2.6 Basic needs theory (BNT) .......................................................................................... 15
      2.6.1 Begrensning av grunnleggende behov ................................................................. 17
  2.7 Teorien om kognitiv evaluering (CET) ..................................................................... 18
  2.8 Teorien om Integrasjon (OIT) .................................................................................. 19
      2.8.1 Internalisering .................................................................................................... 20
      2.8.2 Motivasjons kontinuumet .................................................................................. 21
      2.8.3 Støtte og hindring av internalisering ................................................................. 25
  2.9 Kausal orienteringsteori (COT) ................................................................................. 26
  2.10 Teorien om målinnhold (GCT) ................................................................................ 27

3. Frafall og SDT ............................................................................................................... 28
  3.1 Fortsatt idrettsdeltakelse ............................................................................................ 28
  3.2 Hvorfor denne studien er viktig? .............................................................................. 29
  3.3 Problemstillning ......................................................................................................... 30

4. Metode ......................................................................................................................... 31
  4.1 Kvantitativt og kvalitativ design ................................................................................. 32
  4.2 Utvalg ........................................................................................................................ 32
  4.3 Prosedyre ................................................................................................................... 33
Referanser .................................................................................................................. 79
Vedlegg......................................................................................................................... 83
Forord


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

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

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

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

Kim Slåtlandet,

Oslo, oktober 2016
1. Innledning

1.1 Bakgrunn for oppgaven


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

1.2 Hvorfor er temaet interessant

2. Teoretisk bakgrunn

2.1 Frafall


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

2.2 Tidligere studier på frafall


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

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


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

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

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

2.3 Motivasjon


2.3.1 Indre motivasjon


2.3.2 Ytre motivasjon


2.4 Behov for utvikling og vekst

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

### 2.5 Selvbestemmelses teorien og underteoriene

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

### 2.6 Basic needs theory (BNT)


2.6.1 Begrensning av grunnleggende behov


Ifølge Deci og Ryan (2000) vil mangel på tilrettelegging av behov for hver enkeltperson i det sosiale miljøet, kunne føre til store psykologiske konsekvenser, så samt personen velger å forblivi i miljøet. Der det sosiale miljøet hindrer behovet for autonomi, så vil gjerne utøvere utvikle en kontrollert form for motivasjon. Miljøet kan dermed også
hindre behovet for kompetanse og tilhørighet slik som eksemplene ovenfor viser. Til sammen viser mangelen på tilfredsstillelse av behov, en klar relasjon til demotivasjon og gir negativ effekt på velvære og prestasjon (Deci & Ryan, 2000).

2.7 Teorien om kognitiv evaluering (CET)


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

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


2.8 Teorien om Integrasjon (OIT)

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


2.8.1 Internalisering


Gjennom internalisering kan mennesket oppnå flere fordeler (Ryan, Kuhl & Deci, 1997), inkludert større tilgang til personlig kompetanse og økt velvære. Deci og Ryan (2000) hevder mennesker mest sannsynlig vil velge adferd til den nærmeste primærkontakten i miljøet de sosialiseres inn i, for eksempel hovedtreneren. Om
treneren er nærmeste primærkontakt, så vil spilleren ofte velge adferd, som treneren oppfordrer og oppmuntrer til. Over tid kan spilleren ta til seg dette verdisettet og oppleve en følelse av tilhørighet og tilknytning til personene i gruppen og dens kultur. Gjennom å fungere godt i miljøet, kan for eksempel en ishockeyspiller føle seg respektert og ivaretatt av treneren, som beskrevet i teorien kan gi en mer autonom motivasjon.

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

2.8.2 Motivasjons kontinuumet

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

Ytre motivasjon

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

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

Ytre regulering

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


**Introjected regulering**


**Identifikasjon**

Denne type adferd forekommer gjennom en prosess, der personen har identifisert seg med handlingen og verdiene av den, og opplever disse som meningsfylte (Ryan & Deci, 2000a). Utfallet av denne adferden vil derfor være mer autonom, men fortsatt ytre motivert, fordi adferden styres av instrumentell nytteverdi (Deci & Ryan, 2000). Et eksempel er en ishockeyspiller som ikke nødvendigvis liker å memorere en motstanders bevegelse på film, men som opplever dette som nyttig og relevant, fordi det kan forhindre en scoringsmulighet. Spilleren kan også oppleve verdien av videoanalyse som
effektivt, for læringssituasjonen og vil dermed verdsette dette høyt som et verktøy før kampen. Identifisert regulering vil oppleves som mer autonomt, men handlingene vil likevel være påvirket av det ytre. Dette fordi de styres av materielle verdier og ikke av glede for selve aktiviteten (Deci & Ryan, 2000). Denne typen regulering blir ansett som lettere å vedlikeholde over tid, og motivasjonen for aktiviteten hos personen, vil være sterkere enn ved ytre og introjected adferd.

**Integrert**


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


2.8.3 Støtte og hindring av internalisering


2.9 *Kausal orienteringsteori (COT)*


Personer som er kontrollert av andre eller av miljøet, vil kunne oppleve liten grad av valgfrihet. Dette kan føre til at spilleren inntar en uønsket adferd. Upersonlig tilnærming beskriver personens mangel på kompetanse og følelsen av hjelpeløshet. Ved mangel på psykologisk tilfredsstillelse har ikke personen lært å mestre ulike indre- og
ytrepåkjenninger, som medfører at de kan oppleves som ukontrollerbare. Mini-teorien COT kan ses på som dynamisk, basert på at individenes adferd påvirkes av indre eller ytre faktorer (Deci & Ryan, 2002). Dette forsterker personens motiv for hvordan han eller hun engasjerer seg i situasjonen eller miljøet.

2.10  **Teorien om målinnhold (GCT)**

3. Frafall og SDT


3.1 Fortsatt idrettsdeltakelse

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

3.2 **Hvorfor denne studien er viktig?**

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


### 3.3 Problemstilling

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

**Problemstilling:**

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

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

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

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

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

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

4.2 Utvalg

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

4.3 Prosedyre


4.4 Kvantitativ metode

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

Utvalget besto av 87 mannlige elitespillere i ishockey i alderen 16-18 år, fra fire ishockeylag. Årsaken til at det kun ble benyttet fire lag, var for å lettere kunne være
tilgjengelig og for å ha en oversikt. Jeg tror også den høye responsraten i undersøkelsen, skyldtes at jeg klarte å ha kontinuerlig kontakt og oppfølging med hver enkelt klubb. Noe jeg kanskje ikke hadde klart i like stor grad, med flere involverte klubber. Etter screeningen av spørreskjemaet, ble fire spillere valgt med videre inn i den kvalitative undersøkelsen.

4.5 Kvalitativ metode


4.6 Triangulering

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


4.7 Måleinstrument

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

4.7.1 Bakgrunnsvariabler

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

4.8 Opplevd kompetanse (PA)

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

36
Deltagerne skulle svare på en 5 punkt skala, hvor 1= helt enig og 5= helt uenig. Spørsmål fire i denne konteksten skilte seg fra de andre, der spørsmålet ble stilt for å måle ishockey spillernes egen oppfatning av evne i ishockey. En fem punkts skala ble benyttet fra veldig flink (1) til velig dårlig (5).

4.9 Motivasjonsadferd (SIMS)


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

Intervjuguide

Et kvalitativt intervju kan struktureres og utformes på ulike måter. Jeg valgte å bruke et semistrukturert intervju, som konsentrerer rundt intervjuobjektenes opplevelse av emnene. Intervjuguideren ble utformet med en tydelig nøytral start, for å skape en trygg og avslappet stemning, før de ferdig utformede spørsmålene ble berørt. En slik fremgangsmåte gir intervjuobjektet frihet til å utforme sine svar på bakgrunn av hvordan informantene opplever og forstår sin situasjon. Intervjuguideren ble her utformet i samsvar med teoretisk rammeverk (også nevnte SIMS), som knytter personers motivasjonsadferd til en spesifikk aktivitet, i dette tilfellet ishockey. Målet var å
utarbeide spørsmål basert på teorien. For å skape tillit til informantene, valgte jeg først å fortelle om min erfaring fra hokeymiljøet, med et påfølgende nøytralt spørsmål "kan dere fortelle litt om dere selv". I intervjuet valgte jeg å vekse mellom det som var antatt å være negative og positive emner, for å skape flyt i samtalen. Et av temaene i intervjuguiden springer ut fra spørreskjemaet om oppfattet kompetanse. Spørsmålene ble formuert mer reflekterende enn ledende for å få fatt i deres oppfattelse av ferdighet og evne i sammenheng med trening og konkurranse. Hensikten med utformingen av intervjuguiden, var å sikre at svarene som ble gitt under den kvantitative delen, samsvarte i stor grad med uttalelsen som ble gitt under intervjuet.

### 4.10 Kvalitativ analyse


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

4.11 Databehandling

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

4.12 Screening

4.13 Validitet og reliabilitet av SIMS

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

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


### 5.1 Deskriptiv Statistikk og Korrelasjon

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

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gj. snitt</th>
<th>St. avvik</th>
<th>Skjevhet</th>
<th>Kurtose</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Alder</strong></td>
<td>16,6</td>
<td>.72</td>
<td>.71</td>
<td>-.73</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Indre motivasjon</strong></td>
<td>6,5</td>
<td>.85</td>
<td>-2,57</td>
<td>7,39</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Identifisert regulering</strong></td>
<td>6,0</td>
<td>1,23</td>
<td>-1,97</td>
<td>4,38</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ytre regulering</strong></td>
<td>2,8</td>
<td>1,75</td>
<td>.95</td>
<td>-.17</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Amotivasjon</strong></td>
<td>1,8</td>
<td>1,17</td>
<td>1,70</td>
<td>2,59</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 2: Korrelasjon (Pearson’s r)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>IM</th>
<th>IR</th>
<th>YR</th>
<th>A</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Indre motivasjon</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Identifisert regulering</td>
<td>.51**</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ytre regulering</td>
<td>-.25*</td>
<td></td>
<td>.13</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Amotivasjon</td>
<td>-.74**</td>
<td>-.30**</td>
<td>.25*</td>
<td>-</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

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

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

Tabell 3: ANOVA

<table>
<thead>
<tr>
<th>Klubb</th>
<th>Gj. snitt</th>
<th>St. avvik</th>
<th>N</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Indre motivasjon</td>
<td>1</td>
<td>6,70</td>
<td>.31</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>6,54</td>
<td>.96</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>6,20</td>
<td>.72</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>6,33</td>
<td>1,21</td>
</tr>
<tr>
<td>Identifisert regulering</td>
<td>1</td>
<td>6.40</td>
<td>.67</td>
</tr>
<tr>
<td>------------------------</td>
<td>----</td>
<td>------</td>
<td>-----</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>5.75</td>
<td>1.4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>5.56</td>
<td>1.56</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>6.17</td>
<td>1.03</td>
</tr>
<tr>
<td>Ytre regulering</td>
<td>1</td>
<td>3.43</td>
<td>1.76</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>1.92</td>
<td>1.28</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>3.14</td>
<td>2.05</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>2.56</td>
<td>1.53</td>
</tr>
<tr>
<td>Amotivasjon</td>
<td>1</td>
<td>1.39</td>
<td>.67</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2</td>
<td>1.97</td>
<td>1.31</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3</td>
<td>1.92</td>
<td>1.00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4</td>
<td>2.06</td>
<td>1.59</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

### 5.2 Begynnelsen

På et tidlig stadium av livet ligger det i barns natur å utforske ulike miljøer og aktiviteter. Gjennom å utfolde seg i ulike aktiviteter, vil barn kunne utvikle ulike motoriske ferdigheter i tråd med miljøets eller aktivitetens utfordringer. I tidlig alder er det ofte foreldrene som er inngangen til ulike aktiviteter for barnet. Foreldrene
introduserer for eksempel aktiviteter for å finne en aktivitet av interesse, der barnet kan oppleve glede og trygghet. Det finnes mange ulike innganger til barnets idrettsdeltagelse. For Anders, Bent, Casper og David var det i denne studien blant annet venner, foreldre, og søsken som var viktige for ishockeykarrieren. Alle intervjueobjektenes historie har blitt inkludert, for å vise de ulike inngangene til den organiserte idretten. Ingen av informantene visste tidlig at ishockey var idretten de skulle velge å satse på. I dette kapittelet vil deres inngang, valg og mål bli belyst.

5.2.1 Starten ishockey karrieren

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

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

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

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

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

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

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

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

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


"Startet med at fatteren tok meg med på lørdagshockey skole. Han tok meg mye med på frigåiinger... mye hockey i familien".

Gjennom å ta med Casper på skøyteskole hver lørdag, i tillegg til mye frigåinger, kan det ifølge SDT, relateres til et ytre press, men i et positivt perspektiv.
Ser vi på David sin startsfase innen ishockey, var også familien her en inngang til idretten. Han hadde en eldre bror som spilte hockey, samtidig lå forholdene til rette med isbane rett utenfor hjemmet.

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


5.2.2 Avgjørelsen

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

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

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

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

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

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


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


"Det begynte med 99 kullet, vi ble veldig bra etter hvert og da begynte vi å bli mer seriøse. Vi har bygd oss sammen hele livet, så vi kjente godt til hverandre og det ble til at vi ble mer seriøse".
I følge SDT, kan dette kjennetegnes gjennom de psykologiske behovene for tilhørighet og kompetanse (Deci & Ryan, 1985; 2000). Han og vennene har over flere år bygd en sterk gruppeidentitet, hvor felles verdier, normer og regler har blitt dannet. Sammen har de vokst og utviklet seg som et lag både i sosiale- og tekniske ferdigheter.

### 5.2.3 Målet med hockey

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

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


"Drømte om å spille i NHL og generelt bli betalt for å spille"

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

5.3.1 **Treningsuken**

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

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


Casper trener like mye, men har som regler bare to kamper i uken, siden han spiller kun for U18. I slike treningsuker er det lite rom for andre interesser og begge merker det harde presset. David og Casper:

"'Det er veldig tidkrevende’"
Det kan virke som at guttene opplever en varierende motivasjon. Mellom det å ha indre glede for at ishockey er gøy, til å være noe umotivert, ved å vie mesteparten av fritiden til trening og kamp. Kompetanse og følselen av å mestre er viktige faktorer for den indre motivasjonen. En toff treningsuke kan medføre manglende glede på trening, fordi spillere kan oppleve lite tid til andre interesser som påvirker den indre motivasjonen.


"Det blir veldig slitsom innimellom og jeg merker jeg trenger hvile".

5.3.2 Rivaliseringen

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

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

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


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

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

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

I forhold til SDT kan dette ses på i to sammenheng, enten ønsker Anders å vise til minst feil overfor sine lagkamerater, fordi det gir en indre glede. Ellers så kan tenkes at Anders får press for å prestere, både fra treneren og medspillere, som igjen er en ytre
motivert handling. Fokuset ligger uansett her på å vinne og å vise sin kompetanse. Casper og David har et annet perspektiv på intern rivalisering, hvor hver spiller har en viktig rolle på laget med bestemte arbeidsoppgaver. Casper er opptatt av at alle spillere kan ha ulike kvaliteter.

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

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

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

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

I følge SDT, kan mangel på valgmulighet, ha en negativ innvirkning på den indre motivasjonen. Videre nevner David at de ulike rollene kan ha forskjellig status. David som har rollen som back, kan føle på at de som har ansvar for å scorer mål er bedre han, selv om det nødvendigvis ikke er riktig. Her kan vi også trekke inn rangereringen av kompetanse, som er nevnt tidligere. Her ser vi at de som skal produsere mål, spiller i første eller andre rekke, mens de som spiller i tredje og fjerde rekke har oppgaver som "dumpe puck" eller å være fysiske.
David som er back, opplever at han sammenligner seg selv med motspilleren på banen. Når han ikke klarer å løse sin oppgaver, så føler han seg mindre kompetent.

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

5.3.3 Sjanse eller ikke

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

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

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


"Jeg er en spillertype som ikke tar sjanser. Det er også det at jeg har fått skryt fordi jeg er en rolig type som bare gjør det enkelt. Man hadde ikke mange forventninger, så lenge
man fikk til noe og hørte det var veldig bra og sånn. Etterhvert så ble de omvendt, så om man fikk det til fikk man ikke høre noe ting. Den eneste ganger du fikk høre noe så var det når du gjorde feil”.


Videre forteller Anders:

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


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

56

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

David følger opp med:

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

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

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

Den fortellingen kan indikere på at når en utøver har lykkes med å spille seg inn på seniorlaget, så har han/hun plutselig fått litt høyere status og kan komme med negative
bemerkninger til juniorspillere. Selv om dette er kulturelle normer og det forventes at junior hockeyspillere takler disse bemerkningene, så kan det overtid påvirke motivasjonen når en jevnlig blir ”meldt” på. Det kan tenkes at David ønsker mer tilhørighet med seniorene, ettersom de spiller i samme klub. Det tolkes som at David har et ønske om at de ikke skal se på hvert lag som adskilt. Anders og Bent er enige om at ishockeymiljøet er unikt i forhold til andre idretter og lag. Begge opplever miljøet på godt og vondt, men de går ikke inn på detaljene rundt ordenes mening. Anders forteller:


Bent forteller:

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

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

5.3.5 Vinn eller tap


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

Bent forteller videre:

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

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

"Som oftest kommer det i kampsituasjoner hvor man ikke får til ting eller ikke får spille. Noen ganger får man høre det nok, så da begynner man å
De negative tilbakemeldingene kan påvirke Anders sin indre motivasjon i stor grad, når tilbakemeldingene fra treneren går på hans kompetanse (Ryan & Deci, 2000). Vurdering om å droppe ut, samsvares med studier på frafall som viser til treneren som en mulig årsak (Delorme, Chalabaev & Raspaud, 2011; Molinero, Salguero & Tuero, 2006). Anders har kjent mye på de høye forventningene til treneren og har begynt å benytte seg av ulike metode for å slippe de negative tilbakemeldingene.

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

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

David nevner opplevelsen av tap som ganske merkkelig på stemningen i garderoben:
"Spesielt den perioden vi tapte mye kamper, var det veldig dårlig stemning i garderoben. Da var verken artig å være på isen, og det var demotiverende... i garderoben. ... da var det den følelsen at jeg ikke ville være her nå."

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

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

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

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

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

5.3.6 A-laget


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

Anders forteller videre:

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

64
Anders har tydelig mistet motivasjon til å spille seg inn på A-laget. Som han indikerer videre, så velger han å prioritere mer på skolearenaen enn å ofte tid på noe han ikke anser som oppnåelig lenger. Å spille seg inn på toppnivå er tøft. Der må man konkurrere mot de beste om de få ledig plassene. Til syvende og sist er det spilleren med høyest ferdighet som trekker det lengste strået.

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

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

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

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

David føler tydelig at det er feil å hente inn spillere fra utlandet og rivaliserende klubber. Han mener at hvis ikke klubbens intensjon er å fostre og utvikle sine egne
spillere, så sender de et dårlig signal til klubben og til sine egne spillere. Hvis trenere og ledelse velger å hente inn spillere utenfor egen klubb, kan dette signalisere at klubbens egne utøvere ikke er gode nok.

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

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

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

5.4 Avslutning

5.4.1 Ishockey som egenart

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

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


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

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

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

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

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

5.4.2 Utvikling

I forhold til utøvernes individuelle utvikling, er det flere faktorer som spiller inn, når det kommer til treninger, kamper, treneren, det sosiale, tilbakemeldinger og organisasjonsstrukturen. De nevnte faktorer kan legge styring for motivasjonsadferden til utøvere. På hver sin side finner man positive og potensielle utfordringer til spillernes motivasjon. For Casper og David finnes det positive og negative deler av ishockey som er basert på deres oppfatning. De har tidligere nevnt at negative tilbakemeldinger,
kontrollert trener og det å ikke bli valgt ut i kamp, som negative opplevelser som har påvirket deres motivasjon. Videre opplever David tilhørigheten til laget, som har vært en viktig del av hans utvikling. Han nevner også effekten av å trene og spise riktig, for å kunne yte maks innen idretten. David forteller:

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


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

I følge SDT kan dette knyttes til kompetanse, med at trenerne har systematisk valgt ut de spillere de mener har ferdighetene for å lykkes. Når Casper opplever og ikke bli sett eller å ikke få tilbakemeldinger, kan dette hemme hans kompetanse. Her kan vi trekker frem manglende tilhørigighet, hvor spilleren ikke får nok oppmerksomhet og følelse av trygghet ovenfor treneren. Både Casper og David trekker frem en spesiell trener, som de ser opp til og mener har kompetanse og kunnskap rundt spillernes utvikling. David forteller:
"Treneren studerer kamper, viser oss video og... legger opp treningene ut ifra hva vi må trene på. Han legger bra opp...på hvordan utvikle deg som hockeyspiller”

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

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

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

5.4.3 Hvis dere var trener hva vill dere gjort for å forhindre frafall?

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

Anders, Bent, Casper og David har ytret sin meninger. Anders forteller:

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

Bent forteller:

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

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

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

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

Casper forteller:

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

6. Avslutning

6.1 Generell diskusjon

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


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


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

### 6.1.2 Selvbestemmelse og videre deltagelse


### 6.2 Praktiske implikasjoner

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


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

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

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


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

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


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

Referanser


http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPH122181&site=ehost-live


Vedlegg

Vedlegg 1 Informasjonsskriv

Kim Slåtlandet
Mastergradstudent
30.10.2015
Norges idrettshøgskole

Til Sportslig ledelse og spillere

Infoskriv om deltaking i prosjektet:

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

Jeg ønsker å gjennomføre ett elektronisk spørreskjema med spillere i alderen 16-18 år, der noen av dere i etterkant vil bli inviteret om å delta i et intervju. Dette har med hensikt å øke kunnskapen til trenere og ledelse om hvordan de kan beholde flest mulig lengst mulig i den voksende idretten. Kunnskapen vil omhandle motivasjon og hvilke årsaker...
som leder til redusert motivasjon og frafall hos de unge utøverne. Spørreskjema vil ta ca 10-15 minutter og intervjuet vil komme på et senere tidspunkt og ha en varighet i ca. 1 time. Planlagt gjennomføring av intervjue i perioden november 2015.

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

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

Med vennlig hilsen

__________________________________________

Kim Slåtlandet Email: Kim_slaatlandet_1@hotmail.com
Mastergradstudent Tilf mobil: (+47) 92488315
Norges Idrettshøgskole

Frank E. Abrahamsen Email: f.e.abrahamsen@nih.no
@nih.no
Veileder Tlf mobil: (+47) 94188982
Norges idrettshøgskole
Vedlegg 2 SIMS

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

Kjønn
(1) □ Mann
(2) □ Kvinne

Alder
(1) □ 16 år
(2) □ 17 år
(3) □ 18 år

Hvorfor spiller du Ishockey.....

Spørsmålene omhandler din motivasjon til ishockey. Svarene er rangert fra 1-7 hvor 1(samvarer ikke) og 7(samsvarer helt korrekt).
Viktig at man svarer helt ærlig siden det vil ha en påvirkning på studiet.

1. **Fordi jeg synes at ishockey er interessant**
   1. (1) □  2. (2) □  3. (3) □  4. (4) □  5. (5) □  6. (6) □  7. (7) □

2. **Fordi jeg gjør det for min egen skyld**
   1. (1) □  2. (2) □  3. (3) □  4. (4) □  5. (5) □  6. (6) □  7. (7) □

3. **Fordi det er forventet at jeg skal spille**
   1. (1) □  2. (2) □  3. (3) □  4. (4) □  5. (5) □  6. (6) □  7. (7) □

4. **Det er kanske mange gode grunner for meg å spille ishockey, men personlig så ser jeg ingen**
   1. (1) □  2. (2) □  3. (3) □  4. (4) □  5. (5) □  6. (6) □  7. (7) □

5. **Fordi jeg synes ishockey er trivelig/behagelig**
   1. (1) □  2. (2) □  3. (3) □  4. (4) □  5. (5) □  6. (6) □  7. (7) □

6. **Fordi jeg tror ishockey er bra for meg**
   1  2  3  4  5  6  7
7. Fordi det er noe jeg bør gjøre

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

9. Fordi ishockey er artig

10. Fordi jeg har valgt det selv

11. Fordi jeg hadde ikke noe valg

12. Jeg vet ikke; jeg ser ikke helt hva ishockey gir meg
13. Fordi det føles godt å spille ishockey

<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
<th>5</th>
<th>6</th>
<th>7</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
</tr>
</tbody>
</table>

14. Fordi jeg mener at ishockey er viktig for meg

<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
<th>5</th>
<th>6</th>
<th>7</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
</tr>
</tbody>
</table>

15. Fordi jeg føler jeg må gjøre det

<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
<th>5</th>
<th>6</th>
<th>7</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
<th>5</th>
<th>6</th>
<th>7</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
<td>☑</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Vedlegg 3 PA

Oppfattet kompetanse

Jeg opplever at......

**Jeg har god ferdighet**

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

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

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

**Jeg er fornøyd med mine prestasjoner**

(1) □ Helt enig
(2) □ Litt enig
(3) □ Nøytral
(4) □ Litt uenig
(5) □ Helt uenig
Hvor flink synes du at du er i ishockey

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

Takk for din deltakelse!
Vedlegg 4 Intervjuguide

Del 1: Introduksjon

Hvorfor startet du på ishockey?
Hvor lenge har du drevet med ishockey?
Hva er ditt beste minne fra ishockey?

Hva er målet som ishockey spillere?

Hvordan ser en vanlig treningsuke ut for deg?
Hvordan er treningene strukturert?
Hvor ofte spiller du kamper?

Hvordan føler du klubben tilrettelegger for din utvikling?
Hvordan opplever du ishockey miljøet du er engasjert i?
Kan du beskrive hva som er viktigst for deg med ishockey?

2. Hoveddel

Hva er det som gjør at du interesserer deg for ishockey?
Hvorfor spiller du ishockey?
Hva er det som driver deg til å forsette?
Hva slags muligheter føler du ishockey gir deg?
Finnes det situasjoner eller omstendigheter hvor du føler deg usikker på om ishockey er noe du har lyst til å forsette med?
Hva har vært avgjørende for deg til å fortsette med ishockey?
Har du noen gang følt at ishockey er det rette for deg? Hvis ja/nei i hvilke tilfeller/situasjoner
- Når er det du føler deg usikker på om ishockey er det rette valget for deg?
Har det vært tidligere studer hvor du har tenkt tanken på å slutte? Hvis ja/nei. Hva utløste den følelsen?
I hvilke situasjoner føler du at du presterer bra og når føler du at du presterer dårlig?
Hvordan måler du dine ferdigheter?
Føler du mestring i treningshverdagen? Hvis ja, i hvilke situasjoner og hvis nei, kan du uttype hvorfor du ikke opplever dette.
Hvordan synes du at du lykkes i din idrett?
Når føler du at du lykkes (trening, kamp)
Kan du si noe spesifikt om hva som frembringer den lykken?

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

3 konklusjon
Hvordan synes du intervjuet gikk?

Følte du at du fikk sagt alt du ville si?

Var det noen av spørsmålene som var upassende?

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

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

Tusen takk for din deltagelse! Skate
TILBAKEÆRLÆRING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

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

45000 Dropout blant mannlig ishockeyspiller i alderen 16-18 år?
Behandlingsansvarlig Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig Frank Eirik Abrahamsen
Student Kim Sætwavandet

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

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


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

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Marianne Haetveit Myhren

Kontaktperson: Marianne Haetveit Myhren tlf: 55 58 25 29
Vedlegg: Prosjektvurdering

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

Avdelingen for Datatjenester i Oslo
NSD NTNU Universitetet i Trondheim, Postboks 5035, 7034 Oslo, Tlf: +47 73 50 10 00
www.ntnu.no
www.nsd.uib.no
www.uib.no

93