



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum
Avdeling helse og idrettsfag

Arvid Moen Hansen

Bacheloroppgave

Hvordan påvirker treners atferd utøveres indre motivasjon?

How does coach behavior affect athletes' intrinsic motivation?

Bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen 2011-2014

2014

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Forord

Dette er en avsluttende oppgave ved bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen, ved Høgskolen i Hedmark Campus Elverum.

Denne oppgaven er skrevet på bakgrunn av min interesse for indre motivasjon og trenerrollen, og ser på hvordan trenere påvirker utøveres indre motivasjon igjennom sin atferd. Oppgaven prøver å vise hvilke treneratferder som påvirker indre motivasjon, og forklare og diskutere disse funnene.

Jeg vil takke min veileder Magnus Høye for en meget god jobb og mye hjelp i gjennom hele arbeidet mitt. Jeg vil også takke medstudenter spesielt ved BIT3 som jeg har tilbrakt masse tid sammen med på skolebiblioteket for gode diskusjoner. De har også vært en stor faktor til at dette arbeidet har vært en fornøyelse.

30/04 - 2014

Arvid Moen Hansen

Sammendrag

Forfatter:

Arvid Moen Hansen

Tittel:

Hvordan påvirker treners atferd utøveres indre motivasjon?

Hensikt:

Hensikten med oppgaven er å presentere forskning rundt treners atferd og hvordan den påvirker utøveres indre motivasjon.

Metode:

Metoden som er brukt er et litterært studie. Allerede eksisterende forskning er blitt samlet inn og analysert for å finne frem til resultatene i oppgaven.

Resultater:

Resultater viser til fem treneratferder, og hvordan disse atferdene påvirker utøveres indre motivasjon. Dette er autonomi-støttende trener, kontrollerende trener, positiv feedback, sosial støtte og trening og instruksjon. Resultatene viser forventede påvirkninger av indre motivasjon hos utøvere når treneren anvender disse atferdene.

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
Innhold	4
1.0 Innledning	5
1.1 Problemområdet	5
1.2 Bakgrunn for valg av problemområde.....	5
1.3 Begrepsforklaringer	5
2.0 Problemstilling	7
2.1 Nærmere om problemstillingen	7
3.0 Teori	8
3.1 Indre motivasjon.....	8
3.2 Selvbestemmelsesteorien	9
3.3 Selvbestemmelsesteorien i et idrettsperspektiv.....	11
3.4 Trenerrollen.....	11
3.5 Coach/trenerbegrepet.....	12
4.0 Metode	13
4.1 Beskrivelse av metode.....	13
4.2 Metodevalg.....	13
4.3 Begrunnelse for valg av metode.....	14
4.4 Inklusjonskriterier.....	14
4.5 Begrunnelse for valg av inklusjonskriterier	14
4.6 Fremgangsmåte ved innhenting av data	15
4.7 Bearbeiding av innhentet data	16
4.8 Utvalg.....	16
4.9 Potensielle feilkilder	17
5.0 Resultater	18
5.1 Autonomi-støttende trener.....	18
5.2 Kontrollerende trener	20
5.3 Positiv feedback.....	21
5.4 Sosial støtte	22
5.5 Trening og instruksjon	22
6.0 Diskusjon	24
6.1 Autonomi-støttende trener.....	24
6.2 Kontrollerende trener	26
6.3 Positiv feedback.....	28
6.4 Sosial støtte	29
6.5 Trening og instruksjon	30
7.0 Avslutning	32
8.0 Litteraturliste	34

1.0 Innledning

I innledningen skal jeg gjøre rede for problemområdet, og hvorfor jeg har valgt nettopp dette. Jeg vil også definere noen relevante begrep som er nyttig for leseren videre i oppgaven.

1.1 Problemområdet

Jeg har i min oppgave valgt å forske på treneratferd, og hvordan forskjellige atferder fra treneren kan påvirke utøverens indre motivasjon.

1.2 Bakgrunn for valg av problemområde

Som student på et idrettsstudie med fokus på trenerrollen og som fotballtrener selv har jeg en naturlig interesse rundt veldig mye av trenerrollen. Jeg har også siden i fjor da jeg kom over selvbestemmelsesteorien under arbeid i faget idrettspsykologi hatt en gryende interesse for denne motivasjonsteorien, og spesielt hvordan den fungerer i praksis. Indre motivasjon er i følge Ryan og Deci (2002) den motivasjonen med høyest kvalitet, og som skaper både best velvære, glede og prestasjon i idrett.

Det har da vært naturlig for meg i denne bacheloroppgaven å forske på hvordan treneren kan påvirke utøveres indre motivasjon. Resultatene som jeg har funnet i min forskning kan være nyttig kunnskap og kompetanse både for meg og andre trenere, om hvordan vi kan legge til rette for og forhindre at vi motarbeider utøveres indre motivasjon.

1.3 Begrepsforklaringer

Indre motivasjon – Norsk oversettelse fra *intrinsic motivation*. I følge Vallerand og Ratelle (2002) er indre motivasjon å engasjere seg i aktivitet for gleden og tilfredsheten av å delta.

IM – Forkortelse for indre motivasjon.

Selvbestemmelsesteorien – En generell motivasjonsteori som baserer seg på at mennesker har tre grunnleggende psykologiske behov som de ønsker å oppfylle (Ryan & Deci, 2002).

SDT – Forkortelse for det engelske begrepet *self-determination theory*.

Trenerrollen – Treneren er en viktig person i idrett, og en betydelig faktor for utøveres motivasjon (Høigaard 2009; Vallerand, 2007).

2.0 Problemstilling

Min problemstilling er:

Hvordan kan treners atferd påvirke utøveres indre motivasjon?

2.1 Nærmere om problemstillingen

Hensikten med min bacheloroppgave er å vise til og forklare forskjellige treneratferder og hvordan disse påvirker utøveres indre motivasjon i selvbestemmelsesteorien.

Problemstillingen er åpen, i den forstand at jeg har ikke valgt å fokusere på en bestemt idrett, aldersgrupper eller nivå. Hensikten med dette er å se mer generelt på treneratferd, slik at det kan være overførbart til enhver trener-utøver situasjon.

For å svare på problemstillingen vil jeg i teorikapitlet vise til begrepene indre motivasjon, selvbestemmelsesteori og trenerrollen. I analysen av forskning vil jeg se på ulike treneratferder som påvirker indre motivasjon, og deretter diskutere disse opp mot teori for å finne ut hvordan atferdene påvirker utøveres IM.

3.0 Teori

I teorikapitlet skal jeg forsøke å gi en grunnleggende forståelse på begrepene indre motivasjon, selvbestemmelsesteori og trenerrollen.

3.1 Indre motivasjon

Ryan og Deci (2000) forklarer at det kanskje ikke finnes et enkelt fenomen som reflekterer det positive potensialet for menneskets natur så mye som indre motivasjon. Dette er den naturlige tendensen til å søke ut nye spennende utfordringer for å utvikle og utøve sine kapasiteter, utforske og lære.

Indre motivasjon innebærer i følge Vallerand og Ratelle (2002) å engasjere seg i en aktivitet for gleden og tilfredsheten av å delta. Elver som gjør leksene sine fordi de liker det og synes læring av nye ting er interessant og tilfredsstillende vil sies å være indre motivert. Ryan og Deci (2000) beskriver indre motivasjon som den naturlige lysten mot mestring, spontan interesse og utforskelse som er så essensiell til kognitiv og sosial utvikling. Det representerer en viktig kilde for fornøyelse og livsglede.

Vallerand (2007) viser til at indre motivasjon kan deles i tre typer. IM til å vite, til å utrette og erfare stimulasjon.

- Indre motivasjon til å vite innebærer å delta i en aktivitet for gleden som oppleves ved læring, utforskelse eller forståelsen av noe nytt. Idrettsutøvere som trener fordi de liker å lære nye aspekter ved idretten viser indre motivasjon til å vite.
- Intrinsic motivasjon til å utrette referer til å delta i aktiviteter for gleden når en prøver å utrette, oppnå eller skape noe som går forbi seg selv og sine ferdigheter. Utøvere som prøver å slå sin egen rekord i en bestemt aspekt ved idretten viser indre motivasjon til å utrette.
- Indre motivasjon til å erfare stimulasjon viser til aktiviteter som kan gi sansene tilfredse opplevelser. Å oppleve vakker natur for en turgåer, kjenne farten og vinden i

ansiktet ned fjellet for en alpintkjører eller følelsen av å gli gjennom vannet for en svømmer er eksempler på denne typen motivasjon (Vallerand, 2007).

Men til tross for menneskets naturlige tendens til å lene seg mot indre motivasjon, er det bevist at det er betingelser for opprettholdelse og forsterkningen av IM. Det kreves støttende forhold fordi det enkelt kan bli forstyrret av mange faktorer som er motarbeidende mot indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000).

3.2 Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien er en generell teori om motivasjon (Ryan & Deci, 2000, 2002; Deci & Ryan, 2008). Denne teorien baserer seg på at mennesker er motivert til å tilfredsstille tre grunnleggende psykologiske behov. Det er å føle seg kompetent, autonomisk og sosial tilhørighet. Motivasjonen til personen vil påvirkes av hvordan og hvor mye disse behovene blir tilfredsstilt.

Selvbestemmelsesteorien går ut på at det er nødvendige betingelser for menneskelig utvikling og trivsel, både på personlighetsplan, fysisk utvikling og funksjonalitet. Dette er referert til i selvbestemmelsesteorien som grunnleggende psykologiske behov. Av definisjon i SDT er disse behovene universale, de representerer innfødte isteden for ønskede behov. Dette betyr at de er forventet til å være betydelige i alle kulturer og utviklingsperioder. Mennesker vil uansett om de er klar over det eller ikke, ønske og innfri disse behovene og vil når det er mulig søke mot situasjoner som kan nettopp tilfredsstille de (Ryan & Deci, 2002).

- Kompetanse refererer til å føle seg effektiv ved sine handlinger i det aktuelle sosiale miljøet. Det er også å erfare og uttrykke sin egne kapasitet. Behovet for kompetanse leder mennesker til å søke utfordringer som er optimale mot deres egne kapasitet og til og stadig forsøke å opprettholde og utvikle sine evner igjennom aktivitet. Kompetanse er ikke da en trent ferdighet eller evne, men er heller følt selvtillit gjennom handlinger.
- Autonomi betyr å ha kontroll over egen atferd, og at den kommer fra egen interesse og verdier. Når et individ føler autonomi vil han/hun erfare at handlingene er en

uttrykkelse av sitt eget selv. Sånn at selv når atferden blir påvirket eksternt, vil han/hun kunne være enig i de ytre påvirkningene og føle sin egen verdi til dem.

- Tilhørighet er en følelse om å føle relasjoner med andre individer og til det sosiale miljøet. Det innebærer også å bry seg om andre og føle at andre bryr seg om deg. Behovet for å føle seg selv i relasjon til andre er ikke nødvendigvis opptatt med et spesielt utfall eller en formell status, men er isteden fokusert på den psykologiske tryggheten av å være sammen med andre i en sikker gruppe (Ryan & Deci, 2002).

Med tilfredsstillende av disse tre behovene vil man i følge Ryan og Deci (2002) oppleve indre motivasjon.

Den opprinnelige ideen ved utviklingen av selvbestemmelsesteorien var at typen eller kvaliteten av en persons motivasjon var viktigere enn den totale mengden for å forutsi mange viktige utfall. Dette innebar å forutse psykologisk helse, selvfølelse, effektiv prestasjon, kreativ problemløsning og læring. Senere forskning har bekreftet at den opprinnelige ideen har vist seg fornuftig (Deci & Ryan, 2008).

Deci og Ryan (2008) presiserer at det mest sentrale punktet i selvbestemmelsesteorien er skillet mellom autonomisk motivasjon og kontrollert motivasjon. Autonomisk motivasjon inkluderer både indre motivasjon og typer av ytre motivasjon i hva mennesker identifiserer med verdien i en aktivitet og hva som bedrer selvfølelsen. Når personer blir autonomisk motivert vil de få en god opplevelse av aktiviteten eller handlingen. I kontrast vil kontrollert motivasjon bestå av eksternt regulering. En persons atferd kan styres av mange faktorer slik som belønninger og straff, godkjenning fra andre og unngåelse av skamfølelse. Når menneskers motivasjon blir kontrollert vil de oppleve press til å tenke, føle eller oppføre seg på visse måter (Deci & Ryan, 2008).

3.3 Selvbestemmelsesteorien i et idrettsperspektiv

I følge Duda og Treasure (2010) har selvbestemmelsesteorien blitt en veldig populær tilnærming til å forstå motivasjon og atferd i idrett. Teorien ser på hvorfor et individ oppfører seg en viss måte, hvordan type motivasjon som leder til forskjellige utfall, og hvilke sosiale forhold som støtter eller undergraver optimale funksjoner via tilfredstillelsen av de psykologiske behovene.

Et fundamentalt poeng i selvbestemmelsesteorien er at individer som er med i en aktivitet av fri vilje vil ha bedre opplevelser og konsekvenser enn de som med deltakelse som er mindre autonomisk. I følge selvbestemmelsesteorien, uansett om utøveren har mer eller mindre selvbestemte grunner for å delta i sport, vil han eller hun være avhengig av å få sine grunnleggende behov tilfredsstilt. Når idrettsmiljøet møter disse tre behovene kan vi forvente større selvbestemmelse, investering i idretten og større generell trivsel. Men, hvis en av disse behovene ikke er tilfredsstilt vil det forventes mindre trivsel og dårligere funksjonalitet fra utøver (Duda & Treasure, 2010).

3.4 Trenerrollen

Treneren er en viktig person i idrett, uansett alder og nivå. Treneren er en signifikant voksen, som påvirker sine utøvere i gjennom sin væremåte, humør og entusiasme (Høigaard, 2009). Giske, Næsheim-Bjørkvik og Brunnes (2007) hevder at trenerrollen er vanskelig og utfordrende. Det finnes ingen fasitsvar på hva som er en ideell eller riktig treneratferd, og det er ofte slik at treneren har lite innvirkning på mange av forholdene er avgjørende for utøvernes resultater. Hovedmålet for en trener er tredelt i følge Giske et al. (2007):

- Å hjelpe mennesker til økt idretts glede
- Å hjelpe utøvere til mer stabile prestasjoner når de deltar i idrettsaktiviteter
- Å organisere trening og konkurranser slik at utøverne gjennom personlig utvikling kan oppnå best mulig resultater.

Det å være trener er å hjelpe utøverne sine til å utvikle potensialet som de har. I praksis vil dette si at treneren skal tilrettelegge for at utøverne utvikler sine fysiske, psykiske og sosiale

ferdigheter. Hvis treneren skal være i stand til å gi denne hjelpen, må han/hun ha mellommenneskelig innsikt, kunnskaper i idretten og i treningslære (Giske et al. 2007).

Vallerand (2007) viser til at treneren er en av de viktigste innflytelsene på utøveres motivasjon og kvalitet i involveringen deres i idrett. En treners innflytelse på motivasjon tar hovedsakelig sted gjennom atferden rundt og med utøvere. Mageau og Vallerand (2003) forklarer at atferden kan inneholde mange faktorer som spiller inn begge veier på utøveres motivasjon. Dette sier Vallerand (2007) er sett på som faktorer som spiller inn på utøvere følelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Resultater fra forskning av Amorose og Horn (2000, 2001) viser også til at treneres atferd har stor påvirkning i utøverens indre motivasjon.

3.5 Coach/trenerbegrepet

Tradisjonelt sett har vi i Norge definert treneren til å være den som planlegger og gjennomfører treningen. I de senere år har det derimot blitt vanligere å benytte betegnelsen *coach* for å beskrive trenerrollen (Høigaard, 2009). Rollen som coach kan innebære å være

- Instruktør/lærer.
- Veileder.
- Rådgiver.
- Organisator.
- Motivator (Høigaard, 2009).

Coachen skal også lede laget eller utøverne i konkurranse, gi feedback og støtte, og andre ulike måter å bistå utøverne på. Coachen skal også kunne ha fokus på mentale prosesser og mental trening, og ha kompetanse innenfor pedagogikk og psykologi (Høigaard, 2009).

I Norge har vi dermed to begrep som kan beskrive en trenerrolle, men i engelsk språk er ordet *coach* universalt. I min oppgave har jeg ikke tatt høyde for om treneratferden var i den ene eller den andre rollen, men det er likevel viktig å definere begrepene for bedre forståelse av trenerrollen.

4.0 Metode

I metodekapitlet skal jeg beskrive hva metode er og hvilken metode jeg skal bruke. Jeg vil også begrunne valget mitt, og drøfte hvorfor jeg velger denne metoden i min studie.

4.1 Beskrivelse av metode

Johannessen, Tuft og Christoffersen (2010) skriver at samfunnsvitenskapene har til hensikt å bidra med kunnskap om virkeligheten, og da må vi gå metodisk til verks. Å bruke en metode betyr å følge en bestemt vei mot et mål. Det er viktig å velge den forskningsmetoden som kan få samlet inn mest relevant data, som igjen vil gi meg best svar på problemstilling. I følge Larsen (2007) kan vi se på metode som et redskap. Et slikt redskap er en fremgangsmåte for å få svar på spørsmål og innhente ny kunnskap innenfor et felt. Metodene dreier seg om hvordan vi innhenter, organiserer og tolker informasjonen.

4.2 Metodevalg

Axelsson (2007) hevder at når man som student gjennomfører et litteraturstudie, vil man ikke bare lære seg hva det innebærer å søke ny kunnskap, men også hvordan kunnskap kan vurderes og hvordan kunnskap kan brukes til problemet. Disse kunnskapene er nødvendige for å kunne utvikle studentens evner innenfor fag og praksis. Litteraturstudiet skal inneholde en tydelig problemstilling, beskrive søkestrategien som skal bli anvendt for å kunne identifisere artikler og hvilke grunner det er for de artiklene som inkluderes og de som ekskluderes, samt en analyse av de valgte artiklenes resultat (Axelsson, 2007).

Litteraturprosjekt er i følge Magnus og Bakketeig (2000) en metode som vil sette kunnskap man har funnet i system. Et litteraturprosjekt har ikke nødvendigvis formål om å komme frem til ny kunnskap, men det kan komme frem ny kunnskap når litteratur settes sammen. Prosjektgjennomføring går ut på å lage en problemstilling og kriterier for hvilken litteratur som skal tas med. Det kreves også innsamling av litteratur innenfor kriteriene, med påfølgende gjennomgang av litteraturen. Analysen går ut på kritisk å gå i gjennom litteraturen som ikke har relevans mot problemstillingen. Siste del av prosjektet er rapporteringen hvor man setter sammen litteraturen og kommer fram til konklusjoner (Magnus og Bakketeig, 2000).

4.3 Begrunnelse for valg av metode

Jeg kom frem til i samtaler med veileder at litteraturstudiet var det beste valget for min oppgave. På grunn av begrenset med tid på grunn av andre fokusområder på skolen og min trenerpraksis var det ikke en mulighet å bruke mye fritid på for eksempel intervjuer. I tillegg er det mye grundig og god research rundt emnet, så å bruke andres forskning fremfor å gjøre min egen på et felt der jeg er helt uerfaren virket mer fornuftig. Johannesen, Tufte og Christoffersen (2010) viser også til at valg av metode bør være mest hensiktsmessig i tråd med hvor man kan finne mest mulig relevant data for å svare på problemstillingen.

4.4 Inklusjonskriterier

Inklusjonskriteriene bestemmer hvilken litteratur som skal benyttes til å besvare problemstillingen i følge Magnus og Bakketeig (2000). Inklusjonskriteriene bør være en direkte konsekvens av problemstillingen. På denne måten vil man sikre seg for at man finner relevant litteratur som kan brukes til å besvare problemstillingen.

Mine inklusjonskriterier er:

- Språket på litteraturen skal være norsk, svensk, dansk eller engelsk.
- Litteratur skal være etter år 2000.
- Anerkjente databaser skal være brukt til innhenting av litteratur
- Litteraturen skal være godkjent med nivå 1 eller 2 på NSDs skala for publiseringskanaler
- Litteraturen må omhandle forskning rundt enten selvbestemmelsesteori, indre motivasjon eller treners atferd, og helst i en sammenheng.

4.5 Begrunnelse for valg av inklusjonskriterier

Språket på litteraturen bør være på norsk, svensk, dansk eller engelsk fordi jeg best mulig kan forstå innholdet i og hente mest mulig korrekt data fra litteraturen jeg finner. Jeg har satt en grense på år 2000 ettersom nyere forskning er mer oppdatert og riktig (Magnus & Bakketeig, 2000). Litteraturen som jeg bruker må ha enten selvbestemmelsesteori, indre motivasjon eller treneratferd som en vesentlig del av forskningen, og helst i sammenheng siden dette kan svare problemstillingen min best.

4.6 Fremgangsmåte ved innhenting av data

Ved innhenting av data har jeg prøvd å gå grundig igjennom databaser ved biblioteket ved HiHm, og brukt søkeord som er så nøyaktige som mulig for å finne frem til de mest nyttige dataene. Jeg har også brukt skolebiblioteket på Terningen hvor det er mye relevant litteratur.

Databaser som jeg har brukt for å søke etter litteratur er:

- Bibsys ask.
- SportDiscus
- Google Scholar
- Ebrary
- ScienceDirect

Ved disse databasene har jeg brukt søkeordene:

- Self-determination theory
- Intrinsic motivation
- Trener*
- Coach*
- Sport*
- Behavior
- Ryan
- Deci

Disse søkeordene har jeg brukt både enkeltvis og i kombinasjon med hverandre. For eksempel Self-determination theory AND Coach* og Coaching behavior AND intrinsic motivation.

Etter å ha funnet forskningsartiklene har jeg søkt i NSDs søkemotor for publiseringskanaler for å bekrefte at artiklene ligger innenfor nivå 1 eller 2.

4.7 Bearbeiding av innhentet data

I bearbeidingen av innhentet data så jeg først om litteraturen oppfylte inklusjonskriteriene mine ved å lese sammendrag av artiklene. De som svarte til kravene ble deretter grundigere lest igjennom. Viktige punkter noterte jeg ned underveis, og til slutt valgte jeg ut de som kunne være relevant for min problemstilling.

4.8 Utvalg

- Amorose, A., J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise* 8, 654-670. Doi: 10.1016/j.psychsport.2006.11.03
- Amorose, A., J. & Horn, T., S. (2000) Intrinsic motivation: Relationships With Collegiate Athletes' Gender, Scholarship Status, and Perceptions of Their Coaches Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 22, 63-84.
- Amorose, A., J. & Horn, T., S. (2001) Pre- to Post Season Changes in the Intrinsic Motivation of First Year College Athletes: Relationships with Coaching Behavior and Scholarship Status. *Journal of Applied Sport Psychology* 13, 355-373.
- Bartholomew, K., J., Ntoumanis, N., Ryan, R., M., Bosch, J., A. & C., T. Thøgersen-Ntoumani. (2011). Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin* 37(11), 1459-1473. Doi: 10.1177/0146167211413125
- Hollembeak, J. & Amorose, A., J. (2005) Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology* 17, 20-36. Doi: 10.1080.10413200590907540
- Jøesaar, H., Hein, V. & Hagger, M., S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 257-262. Doi: 10.1016/j.psychsport.2011.12.001
- Mageau, G., A. & Vallerand, R. J. (2003) The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science* 21, 883-904. Doi: 10.1080/0264041031000140374

4.9 Potensielle feilkilder

Dette er mitt første forsøk på et prosjekt av denne typen, og første gangen jeg gjør et litteraturstudie, så oppgaven kan bære preg av det og være en potensiell feilkilde. I samarbeid med veileder og medstudenter har jeg arbeidet med å forstå hvordan et slikt prosjekt kan utføres på best mulig måte.

Ettersom nesten alt av forskning som finnes er på engelsk så kan min oversettelse og forståelse av språket være en potensiell feilkilde. Jeg føler jeg har god kompetanse innenfor engelsk, men har brukt Google translate der jeg har stått fast. Tolkning av de engelske artiklene kan også være en potensiell feilkilde, både de jeg har lest og de jeg kanskje kan ha ekskludert fordi jeg har tolket innholdet feil på grunn av misforståelse i språket.

Inklusjonskriteriene kan også være en feilkilde da mine valgte kriterier kan ha ekskludert ut potensielt bedre skikkede artikler til mitt utvalg. Kriterier som språk og alder kan spesielt spille en rolle i utvalget.

Objektivitet er også et potensielt problem. Som trener selv kan jeg ubevisst eller ikke ha et spesielt ønske eller oppfatning over hva resultatet på problemstillingen min er eller burde være. På denne måten kan jeg ha valgt ut forskningsartikler og litteratur som har svar til hva jeg ønsker isteden for den aktuelle realitet. Dette er selvsagt noe jeg har forsøkt å unngå, men det kan sees på som en potensiell feilkilde.

Mye av utvalget jeg har funnet er gjort av A. J. Amorose, noe som kan være en feilkilde. Det kan være snevert når så mye av forskningen har innflytelse fra en og samme person, og mye av resultatene kan innebære det akkurat han mener. Det kan være viktig å ta høyde for det.

5.0 Resultater

I resultatkapitlet vil jeg legge frem mine utvalg fra min innhenting av data. Gjennom min forskning og analyse har jeg funnet frem til forskjellige treneratferder som påvirker utøveres indre motivasjon. Her vil jeg presentere en spesifikk treneratferd før jeg beveger meg over på neste. Dette for å gjøre det lett og oversiktlig for leseren.

5.1 Autonomi-støttende trener

Å være autonomi-støttende er i følge Mageau og Vallerand (2003) et autoritært individ som tar hensyn til andres perspektiv, meninger og følelser, gir muligheter for selvbestemmelse samtidig som han/hun minimerer bruk av press og krav. Treneren, som er den autoritære i dette tilfellet, vil oppfordre til at utøverne tar ansvar for eget initiativ, problemløsning og deltakelse i å ta valg. Han/hun vil også gi gode grunner for hvorfor oppgaver må gjøres, og hvorfor rammer og regler finnes. Autonomi-støttende trenere vil da ønske at individer bør være selvbestemte og ikke kontrollerte (Mageau & Vallerand, 2003).

Forskning på autonomi-støttende treners effekt på indre motivasjon er gjort av Amorose og Butcher (2007). Deltakerne var 581 high school og college-utøvere, som skulle svare på spørreskjema om hvordan de oppfattet trenerne sine. Spørsmålene gikk ikke direkte på spesifikke treneratferder, men mer den generelle oppfatningen om treneren var en autonomi-støttende trener som støttet deres tre psykologiske behov i følge selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2002). Utøverne fikk også spørreskjema på deres motivasjon og hvorfor de drev med idretten sin. Hypotesen til Amorose og Butcher (2007) var at utøveres oppfatning av kompetanse, autonomi og tilhørighet var i sammenheng med forholdet mellom oppfattet autonomi-støtte fra trener og deres motivasjon.

Resultatene viste sterk støtte til hypotesen. Jo sterkere utøverne oppfattet trenerne sine som autonomi-støttende, jo mer positivt viste dette mot tilfredstillessen av deres psykologiske behov og dermed mot indre motivasjon. Amorose og Butcher (2007) resultater viste også til at en autonomi-støttende trener viste til størst positiv støtte mot utøvernes følelse av autonomi, fulgt av utøvernes tilhørighet og deretter kompetanse. Amorose og Butcher (2007) viser til at dette ikke er spesielt overraskende, siden autonomi-støttende trenere legger mye vekt på

selvbestemmelse. Et siste poeng fra denne artikkelen er at resultatene viste autonomi som den sterkeste indikatoren mot indre motivasjon. Dette forklarer de ikke noe mer, men viser til at den relative styrken av de tre behovene mot SDT (Ryan & Deci, 2002) er ustabil i litteraturen.

Disse resultatene er i samsvar med annen forskning gjort av Joesaar, Hein og Hagger (2012) og Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch og Thøgersen-Ntoumani (2011). Joesaar et al. (2012) gjorde en studie av etårs-effekten på indre motivasjon fra en autonomi-støttende trener. 362 utøvere i alderen 11-16 år ble testet med spørreskjema om hvordan de oppfattet treneren sin i forhold til sin motivasjon. De fylte ut spørreskjema i starten av sesongen, og fullførte det på slutten. Målet med forskningen var å se om hvordan en stabil autonomi-støttende trener påvirket indre motivasjon i løpet av et år, og hypotesen mente det ville ha en positiv direkte og langvarig effekt.

Resultatene viste seg i samsvar med hypotesen, at oppfattet autonomi-støtte fra trener hadde langvarig effekt på utøvernes indre motivasjon. Joesaar et al. (2012) viste også til at utøvere som oppfattet trenere som tok deres perspektiv og ga dem mulighet for egne valg, rapporterte tettere bånd med og gjensidig respekt for sine lagkamerater. Altså et sterkt bevis mot følelsen av tilhørighet. Bartholomew et al (2011) vil senere i kapitlet få sin forskning mer utdypet, men i løpet av tre studier av idrettsutøvere viste alle direkte mot at en autonomi-støttende trener støttet alle tre behovene i SDT og dermed mot indre motivasjon (Ryan & Deci, 2002).

I alle tre studiene (Amorose & Butcher, 2007; Joesaar et al. 2012 og Bartholomew et al., 2011) var den autonomi-støttende treneren i samsvar med Mageau og Vallerands (2003) definisjon. Resultater viser at en autonomi-støttende treneratferd viser positivt mot alle tre psykologiske behov i SDT (Ryan & Deci, 2002) og dermed mot indre motivasjon (Vallerand & Ratelle, 2002).

5.2 Kontrollerende trener

Mageau og Vallerand (2003) definerer en kontrollerende trener som en autoritær person med en atferd som presser utøvere til å tenke, føle og oppføre seg på en spesiell måte.

Kontrollerende oppførsel kan komme i mange former, som åpenbar og offentlig kontroll, kontrollerende ytringer og påvirkning til skyldfølelse. Bruk av belønning og straff, og et fokus på at prestasjon og resultatorientering er det viktigste er også typisk. Kontrollerende atferd skaper situasjoner der feil til å handle på en spesiell ønsket måte vil føre til en trussel i utøver-trener forholdet eller en utøvers selvtillit (Mageau & Vallerand, 2003). En kontrollerende trener vil også mest sannsynlig innta en autokratisk lederstil der han/hun vil ta alle avgjørelser uten å involvere utøvere.

Bartholomew et al. (2011) gjorde forskning på både autonomi-støttende og kontrollerende trener, og deres rolle mot tilfredsstillelse eller undertrykkelse av de tre behovene i SDT (Ryan & Deci, 2002). I tre studier ble effekten av de forskjellige lederstilene testet. I det første studiet ble 303 kvinnelige idrettsutøvere mellom 16-25 år testet, de fikk spørreskjema om hvordan treneratferden var og hvordan de følte seg etterpå. I det andre studiet ble 294 idrettsutøvere mellom 12 og 17 år involvert. Spørreskjema ble brukt om treneratferd og utøvernes følelser. I det siste studiet ble utøvere spurt om å rapportere om hvordan de følte seg før hver treningsøkt, og om trenerne var autonomi-støttende eller kontrollerende og hvordan de følte sine tre behov var tilfredsstilt etter hver treningsøkt.

Resultatene til Bartholomew et al. (2011) viste at alle tre studiene hvor trenerne ble oppfattet som kontrollerende følte utøverne at deres tre psykologiske behov kompetanse, autonomi og tilhørighet ble undertrykt, og følgende viste mindre personlig velvære og vilje til å drive med idretten. Forskningen viste da til at både kontrollerende treneratferd over en viss tid i studie 1 og 2, og dag til dag i studie 3 fører til undertrykkelse av de tre psykologiske behovene i SDT og da videre mot indre motivasjon (Ryan & Deci, 2002).

En annen studie gjort av Hollembeak og Amorose (2005) så på blant annet effekten av autokratisk lederstil, som er en del av atferden til en kontrollerende trener mot indre motivasjon. Autokratisk atferd fra trener viste til negativ effekt på følelsen av tilhørighet blant

utøverne. Amorose og Horn (2001) sine resultater fra en studie mot blant annet autokratisk lederstil viste til at utøvere som oppfattet trenerne deres som autokratiske og ikke tillot medbestemmelse viste til negativ effekt på indre motivasjon, og spesielt mot følelsen av autonomi. Begge disse studiene skal senere i kapitlet bli mer utdypet.

5.3 Positiv feedback

Positiv feedback er et enkelt atferdstrekk fra en trener, og ikke en mer omfattende atferd slik som autonomi-støttende og kontrollerende trener. Mageau og Vallerand (2003) viser til at det er en atferd som kan ha viktig innvirkning mot utøvernes indre motivasjon. Hollembeak og Amorose (2005) gjorde en studie på 280 utøvere mellom 17 og 25 år ved hjelp av spørreskjema, der målet var å finne ut om utøvernes oppfatning av trenernes atferd mot positiv feedback, trening og instruksjon, sosial støtte, og autokratisk og demokratisk oppførsel. Dette skulle igjen måles mot utøvernes tilfredsstillelse av de tre psykologiske behovene i SDT (Ryan & Deci, 2002). Med høye tall på positiv feedback, ville det referere til en trener som hele tiden kom med positive tilbakemeldinger og forsterkelse av gode prestasjoner og løsning av oppgaver. Mot positiv feedback var det forventet at det skulle ha et positivt forhold mot indre motivasjon igjennom oppfattet kompetanse og tilhørighet.

Resultatet av forskningen til Hollembeak og Amorose (2005) viste til at positiv feedback hadde en positiv effekt på tilhørighet. Resultater viste også at følelsen av kompetanse var negativ som følge av positiv feedback. Amorose og Horn (2001) skal få sin forskning mer utdypet senere i kapitlet, de påviste at positiv feedback ikke førte til positiv endring i indre motivasjon. Amorose og Horn (2000) har også gjort forskning som involverer positiv feedback innenfor treneratferd. Her fylte 386 college-utøvere ut spørreskjema mot deres helhetlige indre motivasjon og trenernes atferd av positiv feedback, trening og instruksjon, og demokratisk og autokratisk lederstil.

Resultatet viste ikke positiv feedback som et enkelt element mot de tre psykologiske behovene i SDT (Ryan & Deci, 2002), men hvordan alle treneratferdene var i en helhet mot indre motivasjon. Resultat fra Amorose og Horn (2000) viste uansett at utøvere som oppfattet

at trenerne som kom med positiv feedback blant sin helhetlige atferd hadde bedre indre motivasjon.

5.4 Sosial støtte

Sosial støtte er enda en enkel treneratferd i stedet for en mer omfattende trenerstil.

Hollembek og Amorose (2005) viser til at sosial støtte kan komme i mange former, blant annet oppmuntring, forsterke selvtillit og tro på seg selv, og råd og veiledning. Forskning på blant annet sosial støtte og dens forhold til indre motivasjon ble gjort av Amorose og Horn (2001). 72 utøvere college-utøvere i alderen 17-19 år fikk spørreskjema hvordan de oppfattet trenerne og hvordan deres motivasjon til idretten var før og etter sesongen.

Resultatene til Amorose og Horn (2001) viste at utøvere som oppfattet trenere med blant annet høy sosial støtte viste nedgang av indre motivasjon på slutten av sesongen. Hollembek og Amorose (2005) hadde sin hypotese mot deres forskning at sosial støtte fra treneren ville ha positiv effekt mot behovet for tilhørighet, men kunne ikke vise til noen som helst effekt. Reinboth, Duda og Ntoumanis (2004) viste derimot i sine resultater fra forskning mot sosial støtte at det hadde en positiv effekt mot tilhørighet. Amorose og Horn (2000) har derimot vist at sosial støtte sammen med andre variabler ble sett på som positivt mot utøvernes indre motivasjon.

5.5 Trening og instruksjon

Trening og instruksjon er en enkel treneratferd, som går ut på at treneren jobber veldig på treningsfeltet og hele tiden legger opp til at utøverne skal forbedre sine ferdigheter (Amorose & Horn, 2000). Studier av Amorose og Horn (2001) og Hollembek og Amorose (2005) som har blitt redegjort for tidligere har sett på effekten trening og instruksjon hadde på utøvernes indre motivasjon.

Resultater fra disse studiene har vært tvetydige. Amorose og Horn (2000) kunne vise til at utøvere som oppfattet trenerne sine som fokuserende på trening og instruksjon viste til høy indre motivasjon. Amorose og Horn (2001) fortsatte sin forskning i en ny studie, og kunne

igjen vise til utøvere som oppfattet trenerne sine til å ha mye trening og instruksjon viste økning i IM fra før til etter sesongen. Hollembeak og Amorose (2005) fremsatte en hypotese at trening og instruksjon ville påvirke utøvernes følelse av kompetanse, men dette viste seg til å ha liten til ingen effekt. Derimot fant de ut at trening og instruksjon hadde negativ effekt på følelsen av autonomi.

6.0 Diskusjon

I diskusjonskapitlet skal jeg diskutere resultatene jeg har funnet i gjennom min forskning opp mot teori og problemstillingen. Det vil bli satt opp i samme oppsett som i resultatkapitlet hvor jeg tar for meg atferd for atferd, og hvordan de påvirker utøveres tre psykologiske behov og dermed mot indre motivasjon.

6.1 Autonomi-støttende trener

En autonomi-støttende trener tar hensyn til andre perspektiv, meninger og følelser, gir mulig for selvbestemmelse, minimerer press og krav, oppfordrer til eget initiativ og problemløsning, deltakelse i valg og oppgir grunner til hvorfor regler og rammer finnes (Mageau & Vallerand, 2003). Resultater fra studier av Amorose og Butcher (2007), Joesaar et al. (2012) og Bartholomew (2011) viser at autonomi-støttende trenere påvirker utøveres indre motivasjon positivt.

Påvirkningen på indre motivasjon fra autonomi-støttende trener virker ganske klar ut i fra resultater. Denne type trener vil legge mye vekt på atferdstrekk som helt klart har blitt vist til å fostre motivasjonen til utøverne. En trener som legger mye vekt på selvbestemmelse, vil mest sannsynlig fostre følelsen av autonomi (Amorose & Butcher, 2007). Når utøvere får være selvbestemte vil de typisk bli involvert i valg rundt egen treningshverdag, konkurransesituasjon og generelt rundt seg selv som utøver. Ryan og Deci (2002) viser at å føle seg autonomisk er å ha kontroll over egen atferd og at den kommer fra egen interesse og verdier, og kan dermed forklare hvorfor selvbestemmelse fostrer følelsen av autonomi. Amorose og Butcher (2007) viste også til at autonomi var den sterkeste indikatoren til IM, som da enda tydeligere kan forklare hvorfor en autonomi-støttende trener fostrer indre motivasjon.

Ryan og Deci (2002) forklarer at mennesker vil når det er mulig ønske å innfri sine grunnleggende psykologiske behov og søke mot situasjoner som nettopp kan tilfredsstillende. Jeg kan derfor anta at når trener tillater selvbestemmelse og eget initiativ hos utøverne sine vil de lettere og mer naturlig kunne søke mot situasjoner som kan oppfylle behovene deres.

Følelsen av kompetanse fra en autonomi-støttende trener viste seg i resultatene til Amorose og Butcher (2007) til å være det psykologiske behovet som ble minst påvirket av en autonomi-støttende trener. Jeg kan se på dette som helt naturlig, siden treneren ikke nødvendigvis fokuserer så mye på forbedring og maksimering av ferdigheter, men mer den menneskelige delen av en utøver. Dette er likevel vanskelig å fastslå, ettersom det Giske et al. (2007) forklarer at trenergjerningen ikke har noen ideell eller riktig atferd. Jeg kan anta at trenerne i studiene kan ha hatt forskjellige syn på hvor mye de fokuserte på forbedring av ferdigheter og hvor mye kompetanse de hadde for å øke dem. En trener som ikke har evner eller kunnskaper nok til å effektivt legge opp treningsøker som kan øke mestringsfølelse, altså følt selvtillit i gjennom handlinger (Ryan & Deci, 2002), kan jeg foreslå ikke vil øke utøveres følelse av kompetanse i stor grad.

Likevel har det blitt vist til positive resultater fra nevnte studie, i tillegg til Joesaar et al. (2012) og Bartholomew et al. (2011). En grunn til dette kan være at en autonomi-støttende trener vil gi selvbestemmelse og eget initiativ til utøvere. Noe som mer naturlig kan få utøvere til å søke mot det Ryan og Deci (2002) viser til i teorien at behovet for kompetanse leder mennesker til å søke utfordringer som er optimale mot deres egen kapasitet. Med andre ord, vil jeg tro en trener som lar utøvere i stor grad få bestemme selv, kanskje lettere vil finne de utfordringene som enklest øker deres følelse for kompetanse. Mageau og Vallerand (2003) argumenter også for at autonomi-støttende trenere som oppmuntrer til egne valg og initiativ for sine utøvere indirekte viser tillit til utøvernes ferdigheter, og dermed påvirker deres kompetanse.

Joesaar et al. (2012) viste til i sine studier at utøvere som oppfattet at trenerne tok deres perspektiv og ga dem mulighet for egne valg rapporterte tettere bånd med og gjensidig respekt for deres lagkamerater, dermed mot følelsen av tilhørighet. Ryan og Deci (2002) viser til at tilhørighet er å føle relasjoner med andre individer og det sosiale miljøet. Det kan diskuteres at Joesaar et al. (2012) sine studier viser at utøvere som fikk stor selvbestemmelse følte sterkere relasjoner fordi de tok valg sammen, og ved å kanskje bli mer ansvarsbevisste og diskutere meninger uansett om de var enige eller ikke. Mageau og Vallerand (2003) legger til at autonomi-støttende trenere som tar utøvernes perspektiv og understreker viktigheten av

gitte oppgaver, rammer og regler, og kommuniserer deres involvering samtidig som de viser respekt for deres utøvere, påvirker utøveres følelse av tilhørighet positivt.

6.2 Kontrollerende trener

En kontrollerende trener vil typisk ha en autokratisk lederstil som ikke involverer utøvere, kontrollere dem til å tenke, føle og oppføre seg på sin ønskede måte, og gjøre dette på en offentlig måte med kontrollerende ytringer og påvirkning mot skyldfølelse. Han/hun vil ofte bruke belønning og straff, og ha et fokus på viktigheten av prestasjon og resultatorientering (Mageau & Vallerand, 2003).

Forskning fra Barthomolew (2011) viste til at kontrollerende trener påvirket utøveres indre motivasjon negativt, og undertrykket følelsen av de tre psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien. Argumentasjonen i forrige underkapittel om at en autonomistøttende treners oppmuntring til selvbestemmelse og eget initiativ kan føre til at utøvere mer naturlig søker mot situasjoner som tilfredsstillende deres tre psykologiske behov, kan sees på som en motsetning her. En kontrollerende trener vil typisk styre utøverne sine en spesiell vei uten å ta hensyn til hva de tenker og føler, og kan dermed tenkes å hindre dem fra situasjoner som oppfyller deres tre psykologiske behov. Ryan og Deci (2008) viser også til det mest sentrale punktet i SDT er skillet mellom autonomisk og kontrollert motivasjon. Kontrollert motivasjon er i kontrast til autonomisk motivasjon, som er hva mennesker i følge Ryan og Deci (2008) identifiserer med verdien i en aktivitet og hva som bedrer selvfølelsen. Jeg vil påstå en trener kontrollerende trener stort sett vil fostre kontrollert motivasjon, og motarbeide utøverens psykologiske behov.

Spesielt er påvirkningen av følelsen av autonomi tydelig i forskningen som er gjort av Bartholomew et al. (2011), Hollembek og Amorose (2005) og Amorose og Horn (2001). En kontrollerende trener og spesielt dens autokratiske lederstil førte til en lavere følelse av autonomi. Jeg tenker dette bør sees på som helt naturlig, da en autokratisk leder som ikke gir utøverne sine innflytelse i valg automatisk vil fostre lavere følelse av autonomi. Mageau og Vallerand (2003) hevder i samhold med disse resultatene at når trenere holder seg til psykologisk kontroll, vil utøveres tanker og følelser være en trussel til det emosjonelle trener-

utøver forholdet og fører til at utøvere vil ignorere sine egne verdier og ofre sin egen autonomi for forholdet. Ryan og Deci (2002) hevder at følelsen av autonomi må komme fra handlinger med egen interesse og verdier, og dette viser til at kontrollerende trener tydelig undertrykker følelsen av autonomi.

Poenget til Mageau og Vallerand (2003) om trener-utøver forholdet kan jeg også tenke meg spiller inn på følelsen av tilhørighet. Ryan og Deci (2002) forklarer at følelsen av tilhørighet er i relasjon med andre, også treneren, i tillegg til tryggheten av å være sammen i en sikker gruppe. Hvis utøveren må ofre noe så sterkt som autonomi for relasjonen med treneren, kan det føre til at utøveren ikke føler seg verken i en sikker gruppe eller i relasjon med andre. Mageau og Vallerand (2003) forklarer også at trenere oppfattet som kontrollerende er typiske for å bli sinte når ting ikke går deres vei og gjøre utøvere nervøse. Noe som igjen kan diskuteres til å undertrykke utøverens oppfatning om å være i en sikker gruppe.

Hollembek og Amorose (2005) viste til at en autokratisk lederstil også undertrykket følelsen av tilhørighet. Dette forholdet forklarer de er ganske åpenbart da en autoritær leder vil distansere seg fra utøverne, og la det ligge igjen lite rom for følelse av tilhørighet. Dermed å operere kun i en retning; fra trener til spiller. Som et resultat vil utøvere med slike trenere ha mindre sannsynlighet til følelsen av tilhørighet med trenere.

Studiet til Bartholomew et al. (2011) var dessverre det eneste som hadde forsket konkret på en kontrollerende trener og dens påvirkning på utøveres indre motivasjon. Bartholomew et al. (2011) understreker dette selv i sin artikkel. I sin diskusjonsdel viser de til at denne researchen er blant de første til å se på hvordan psykologiske behov kan undertrykkes. Dette kan være flere grunner til, men jeg vil påpeke at det er viktig å tenke på det etiske i denne sammenhengen. Studier gjøres stort sett i med unge utøvere, og studier som da går ut på å undertrykke deres psykologiske behov og motarbeide deres glede med idretten kan både være vanskelig å gjennomføre og få tillatelse til å gjøre.

6.3 Positiv feedback

Når treneren bruker mye positiv feedback vil han komme med positive tilbakemeldinger og forsterkelse av gode prestasjoner og løsninger av oppgaver (Hollembek & Amorose, 2005). Positiv feedback ble i studier vist til å ha forskjellige resultater mot utøveres psykologiske behov og indre motivasjon.

Hollembek og Amorose (2005) viste til positiv endring i tilhørighet blant utøvere når de oppfattet trenere hadde høy forekomst av positiv feedback. Dette vil jeg påstå er fordi trenere som gav mange og gode tilbakemeldinger viste at de brydde seg om utøvere, og som dermed gjorde at utøverne kunne føle seg i et tryggere miljø som er påkrevd for følelsen av tilhørighet (Ryan & Deci, 2002).

Følelsen av kompetanse ble derimot påvirket negativt av positiv feedback. Dette var ikke forventet i Hollembek og Amorose (2005) sin studie, men de påstår at det kan forklares med at positiv feedback kan være motarbeidende mot indre motivasjon om det oppfattes som feil for utøver. Utøver kan oppfatte positiv feedback som uten sammenheng og upassende til situasjonen, og få følelsen av treneren ikke tror de er kompetente i idretten. Hollembek og Amorose (2005) foreslår at videre forskning bør fokusere på kvantitet og kvalitet av positiv feedback, og antyder at kvalitet er viktig for positiv feedback for å fostre følelsen av kompetanse. Dette vil jeg påstå gir mening, da kvalitet i positiv feedback vil nok bety å rose når utøveren gjøre en handling opp mot og kanskje forbi sitt eget ferdighetsnivå, det som Ryan og Deci (2002) henviser til rundt følelsen av kompetanse er å erfare og uttrykke sin egen kapasitet. Vallerand (2007) viser også til indre motivasjon til å vite, det å delta i aktiviteter når en oppnår noe forbi seg selv og sine egne ferdigheter. Hvis treneren da forsterker disse opplevelsene istedenfor helt enkle handlinger, vil han nok påvirke utøverens indre motivasjon positivt.

Mageau og Vallerand (2003) henviser også til at måten verbal feedback blir gitt er viktig for fostringen av indre motivasjon. Positiv feedback kan også brukes som kontrollerende i følge Mageau og Vallerand (2003). Eksempler på dette kan være «du gjør dette veldig bra, akkurat som du burde» og «hvis du gjør dette bra så kan jeg anbefale deg til et høyere nivå» og hvis

positiv feedback ble gitt på denne måten vil utøvere kunne føle seg kontrollert. Deci og Ryan (2008) viser til det mest sentrale punktet i SDT er skillet mellom autonomisk og kontrollert motivasjon. Hvis utøverne mottok feedback på en kontrollerende måte vil det da være mulig at de kan føle seg mer kontrollert isteden for autonomisk, og dermed i følge Deci og Ryan (2008) føle mindre indre motivasjon.

6.4 Sosial støtte

Sosial støtte kommer i mange former, blant annet oppmuntring, forsterkning av og tro på selvtillit, og råd og veiledning (Hollembek & Amorose, 2005) Sosial støtte har blitt vist til å være tvetydig i resultater og hvordan den påvirker indre motivasjon. Sosial støtte spiller på det sosiale mellom trener og utøver, og hvordan treneren støtter utøveren både i og utenfor konkurranse.

Amorose og Horn (2001) viste over en et-årsperiode at langvarig sosial støtte fra trener førte til mindre indre motivasjon over tid. Det var uklart på hvorfor det oppsto et negativt forhold mellom sosial støtte og indre motivasjon, men de viser til en mulig forklaring. Sosial støtte fra trener over lengre periode kan nemlig skape et sterk personlig bånd mellom utøver og trener, der sistnevnte viser å bry seg om utøveren som menneske (Amorose & Horn, 2001). Jeg vil da påstå at hvis utøveren føler det samme og ser opp til treneren med beundring, kan dette skape press til prestasjoner fordi utøveren ikke vil skuffe treneren. Med andre ord vil utøveren da ikke delta i aktiviteten like mye for seg selv, men mer eksternt regulert. I dette tilfellet for å unngå å skuffe treneren, og da undertrykke indre motivasjon som Vallerand og Ratelle (2002) forklarer å engasjere seg i aktivitet for egen glede og tilfredshet av å delta.

Sosial støtte mot følelsen av tilhørighet ble også vist til og både ha positiv (Reinboth et al. 2004) og ingen (Hollembek & Amorose, 2005) effekt. Reinboth et. al (2004) sine resultater rundt positiv effekt, kom fra trenere som viser at de bryr seg og setter pris på utøvere uten noen betingelser, noe som kan lede individer til å føle mer verdsatt og større tilhørighet til andre. Betingelser for sosial støtte blir i den grad at den ikke går på bakgrunn av prestasjoner, krevd atferd og lignende, men er totalt ubetinget. Dette kan være enda en forklaring på min

påstand tidligere i teksten, at sosial støtte kan skape nedgang i indre motivasjon, fordi den ikke vises på «riktig» måte.

Det kan diskuteres om sosial støtte har noen effekt på utøveres indre motivasjon, men dette kan være ganske situasjonsbestemt og individuelt. Studier viste denne formen for treneratferd var veldig vanskelig å vise konstante resultater til, og trenger nok å forskes mer på. Mageau og Vallerand (2003) foreslår uansett at trenere bør vise involvering over utøveres velstand, og det representerer en viktig faktor av utøveres oppfatning av kompetanse og tilhørighet. “Without their coach’s support and involvement, athletes cannot feel connected” (Mageau & Vallerand, 2003, s. 893).

6.5 Trening og instruksjon

Trening og instruksjon er en atferd der treneren legger mye vekt trening og instruksjon, der han hele tiden vil at utøverne skal forbedre sine ferdigheter (Amorose & Horn, 2000). Trening og instruksjon viste seg til å være en positiv indikator mot indre motivasjon over en lengre periode i studier fra Amorose og Horn (2000, 2001). Årsaken til dette hevdet de var at fokus på trening og instruksjon ville øke utøvernes ferdigheter igjennom sesongen, og da spesielt bedre utøvernes følelse for kompetanse. I tillegg ville trenere som gav utøverne sine høy frekvens av instruksjon og påfølgende trening indirekte fortelle dem at han troa på deres idrettsferdigheter, og de var i stand til å prestere bra i fremtiden. Det kan også da diskuteres, om dette er en realitet, at utøverne følte høyere tilhørighet til treneren fordi han viste tro på deres ferdigheter. Mageau og Vallerand (2003) skriver at uten trenerens involvering kan ikke utøverne føle tilhørighet, og hvis vi ser på det motsatte kan det være enda en forklaring på hvorfor utøverne følte økning av indre motivasjon.

Vallerand (2007) viser til at indre motivasjon kommer i tre typer, IM til 1. å vite, 2. utrette og 3. erfare stimulasjon. Hvis man ser på en typisk trener som legger mye vekt på trening og instruksjon så vil jeg hevde at en trener som klarer å legge opp til at utøverne hele tiden utvikler seg vil stimulere mer indre motivasjon. Indre motivasjon til å vite innebærer å delta i aktivitet for gleden av læring og forståelsen av noe nytt (Vallerand, 2007), noe som kan legges mye vekt på av en atferd med mye trening og instruksjon. Indre motivasjon til å utrette

referer til å delta i aktivitet for gleden av å oppnå eller skape noe som går forbi seg selv og sine egne ferdigheter (Vallerand, 2007), noe som igjen kan sies å bli trigget av en trener med mye trening og instruksjon, da han vil legge mye vekt på utvikling av ferdigheter. Det kan dermed antas om at trening og instruksjon i følge teorien kan fostre indre motivasjon og støtte resultatene til Amorose og Horn (2000, 2001). Det er derimot viktig å påpeke at treneren nok bør være dyktig i sin trenergjerning med mye trening og instruksjon hvis indre motivasjon skal påvirkes positivt. En trener som ikke har nok kompetanse til å utvikle spillernes ferdigheter vil jeg anta heller ikke vil påvirke utøvernes IM i gjennom trening og instruksjon.

Følelse av kompetanse og autonomi hadde påvirkning av trening og instruksjon. Rundt kompetanse viste Hollebeak og Amorose (2005) denne atferden svært liten effekt. Årsaken til dette kan være at utøvere bruker mange indikatorer for å bestemme deres egen kompetanse, og selv om trening og instruksjon kan vises til å være positivt rettet mot følelsen av kompetanse, kunne utøverne stole mer på andre kilder av informasjon (Hollebeak & Amorose, 2005). Det bør igjen påpekes at trenerne i dette tilfellet kanskje ikke var dyktige nok i sin trenergjerning, og at de ikke klarte å få utøverne til utvikle seg nok til å føle kompetanse. Hvis trenerne la opp økter der ikke utøverne ikke følte nok mestring, vil nok ikke følelsen av kompetanse være tilstede. Ryan og Deci (2002) viser at kompetanse er følt selvtillit igjennom handling, og hvis utøverne fikk for vanskelige øvelser i forhold til eget ferdighetsnivå så vil de kanskje ikke følt nettopp det. Hollebeak og Amorose (2005) viste også til negativ effekt mot følelsen av autonomi. Dette mener jeg virker fornuftig, da en trener som legger opp til mye trening og instruksjon vil kanskje ikke tillate mye innflytelse fra utøverne. Med andre ord vil kanskje treneren legge opp til meget detaljerte treningsøkter, som lar lite ligge igjen til utøvernes medbestemmelse under treninga.

7.0 Avslutning

Jeg har nå igjennom mitt utvalg og analyse av forskningsartikler sett på ulike treneratferder og hvordan de påvirker utøveres indre motivasjon. De har blitt diskutert opp mot teorien om indre motivasjon, selvbestemmelsesteorien og trenerrollen.

Ryan og Deci (2002) viser til at det er tre psykologiske behov som må oppfylles for at mennesker skal føle indre motivasjon, og Vallerand (2007) viser til at treneren er en viktig innflytelse på utøveres motivasjon. Det er mot dette denne oppgaven har blitt gjennomført, hvilke treneratferder som påvirker de tre psykologiske behovene kompetanse, autonomi og tilhørighet (Ryan & Deci, 2002) og hvordan treneren påvirker dem gjennom sin atferd. Det er også viktig å ha med seg at hvis en av disse tre behovene ikke blir tilfredsstilt vil det forventes mindre trivsel og dårligere funksjonalitet fra utøver i idrettsmiljøet (Duda & Treasure, 2010), og at dermed ikke nødvendig en treneratferd trenger å påvirke alle tre behovene for å påvirke indre motivasjon.

Autonomi-støttende trener, kontrollerende trener, positiv feedback, sosial støtte, og trening og instruksjon er fem treneratferder som har vist seg å påvirke utøveres indre motivasjon. De forskjellige atferdene har vist resultater til at de påvirker indre motivasjon hos utøvere både positivt og negativt på forskjellige måter. Det er også viktig å påpeke i denne oppgaven at disse atferdene er sett isolert på hvordan de kan påvirke indre motivasjon. En trener kan både kombinere og isolere disse atferdene, og kanskje få annen påvirkning på utøverne.

Med resultatene og diskusjonen er det likevel viktig å ta hensyn til at idrettspsykologi fortsatt er veldig variabelt, noe som enkelte av resultatene kan vise. Forskjellige studier har vist forskjellige resultater, og jeg føler det er viktig å påpeke at ingenting er fakta. Enhver trener kan derimot dra nytte av kunnskapen, og deretter skape sin egen erfaring igjennom sin trenerpraksis. Giske, Næsheim-Bjørkvik og Brunnes (2007) viser til at trenerrollen er vanskelig og utfordrende, og at det ikke finnes noe fasitsvar på ideell atferd.

Det eksisterer mye forskning på emnet rundt treneratferder, men gjennom mine utvalg føler jeg det er for lite kvalitative studier rundt treneratferd og utøvere. Alle mine utvalg var kvantitative spørreundersøkelser, så en interessant forskning kunne vært kvalitative undersøkelser rundt forskjellige treneratferder og gå dypere inn på utøvernes indre motivasjon. Jeg føler dette er noe jeg kan forske videre på en masteroppgave om det skulle bli en aktualitet, ettersom dette kan være veldig viktig empirisk kunnskap for trenere i fremtiden.

8.0 Litteraturliste

Amorose, A., J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise* 8, 654-670. Doi: 10.1016/j.psychsport.2006.11.03

Amorose, A., J. & Horn, T., S. (2000) Intrinsic motivation: Relationships With Collegiate Athletes' Gender, Scholarship Status, and Perceptions of Their Coaches Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 22, 63-84.

Amorose, A., J. & Horn, T., S. (2001) Pre- to Post Season Changes in the Intrinsic Motivation of First Year College Athletes: Relationships with Coaching Behavior and Scholarship Status. *Journal of Applied Sport Psychology* 13, 355-373.

Axelsson, Å. (2007) Litteraturstudie I M. Granskär. & B. H. Nielsen (Red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 173-188.) Lund: Studentlitteratur

Bartholomew, K., J., Ntoumanis, N., Ryan, R., M., Bosch, J., A. & Thøgersen-Ntoumani, C., T. (2011). Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin* 37(11) 1459-1473. Doi: 10.1177/0146167211413125

Deci, E., L. & Ryan, R., M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. DOI: 10.1037/a0012801

Duda, J., L. & Treasure, D., C. (2010). Motivational Processes and the Facilitation of Quality Engagement in Sport. I J. M. Williams (Red.) *Applied Sport Psychology* (6. utg., s. 59-80). New York: McGraw-Hill.

Giske, R., Næsheim-Bjørkvik, G. & Brunes, A., O. (2007). *Treningsledelse*. Oslo: Gyldendal Undervisning

Hollembek, J. & Amorose, A., J. (2005) Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology* 17, 20-36. Doi: 10.1080.10413200590907540

Høigaard, R. (2009). Coaching efficacy – å ha tro på seg selv som trener. I B., T. Johansen, R. Høigaard & J., B. Fjeld (Red.). *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk* (s. 39-51). Kristiansand: Høyskoleforlaget

Jøesaar, H., Hein, V. & Hagger, M., S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 257-262. Doi: 10.1016/j.psychsport.2011.12.001

Johannessen, A., Tufte, P., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag.

Larsen, A., K. (2007). *En enklere metode – Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Mageau, G., A. & Vallerand, R. J. (2003) The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science* 21, 883-904. Doi: 10.1080/0264041031000140374

Magnus, P., & Bakketeig, L. (2000). *Prosjektarbeid i helsefagene*. Oslo: Gyldendal akademisk

Ryan, R., M. & Deci, E., L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. I R. M. Ryan & E. L. Deci. *Handbook of Self-Determination Theory Research* (s. 3-33) The University of Rochester Press.

Ryan R., M. & Deci, E., L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55(1) 68-78. Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68

Reinboth, M., Duda, J., L. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3) 297-313. Doi: 0146-7239/04/0900.0297/0

Vallerand, R., J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity. I G. Tenenbaum & R. C. Eklund. *Handbook of Sport Psychology* (s. 59-83). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Vallerand, R., J. & Ratelle, C., F. (2002). Intrinsic and Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model. I R. M. Ryan & E. L. Deci. *Handbook of Self-Determination Theory Research* (s. 37-63). The University of Rochester Press.

