



Høgskolen i **Hedmark**

Avdeling for helse og idrett

Magnus Frøyland

# Bacheloroppgave

## Motivasjon hos idrettselever

Motivation among elite sport students

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

2013

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA  NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv BrageJA  NEI

## **Førord**

Da jeg startet på Høgskolen i Hedmark sommeren 2010 følte det uendelig lenge til vi skulle skrive bacheloroppgave, men herre min hatt som tiden har flydd. Plutselig satt jeg der ved min første veiledningstime med Tor Solbakken. Det har vært tre lærerike og morsomme år ved Faglærerutdanningen i kroppsøving og idrettsfag. Bachelorskrivingen har vært en lang og strevsom prosess, men det er også veldig givende når man begynner å se resultater og helheten i det man forsker på. Dette har vært en fin prosess å ta med seg videre i livet og forskingsresultater som jeg vil ha nytte av i læreryrket.

Jeg vil sende en stor takk til min samboer og forlovede, Line Therese Rype, som også har skrevet bachelor samtidig som meg. Vi har hatt mange gode samtaler, diskutert/kranglet litt, men for det meste vært til stor hjelp og støtte for hverandre. Tor Solbakken har stilt opp som veileder så fort det har vært noe og kommet med avgjørende innspill for å kunne levere en best mulig oppgave.

Magnus Frøyland

Elverum, mai 2013

## **Sammendrag**

**Forfatter:** Magnus Frøyland, student ved Høgskolen i Hedmark, avdeling Elverum. 3. året på Bachelor Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag.

### **Oppgavens tittel:**

Motivasjon hos toppidrettselever.

### **Problemstilling:**

Hvordan fungerer kombinasjonen skole og idrett for toppidrettselever?

### **Teori:**

I teorien tar jeg for meg toppidrett i skolen, indre- og ytre motivasjon, selvbestemmelsesteorien og tidligere forskning på emnet.

### **Metode:**

Her tar jeg for meg litt om hva metode er, men hovedsakelig om kvalitativ metode som blir brukt i min forskning.

### **Resultat:**

Det viser seg at tre av de fire toppidrettselevene jeg intervjuet prioriterer idretten sin fremfor skole. Bare en av de fire av toppidrettselevene føler han mestrer både skole og idrett.

## Innhold

1. Innledning.....	6
1.2 Avgrensning av oppgaven .....	6
1.3 Nærmere om problemstillingen.....	6
2. Teori .....	8
2.1 Toppidrett i skolen.....	8
2.2 Motivasjon.....	8
2.3 Indre motivasjon.....	9
2.4 Ytre motivasjon .....	9
2.5 Selvbestemmelsesteori .....	9
2.5.1 Kompetanse .....	10
2.5.2 Autonomi .....	10
2.5.3 Tilhørighet.....	10
2.6 Tidligere forskning på dette området: .....	11
3. Metode.....	13
3.1 Valg av metode.....	13
3.2 Rekruttering og presentasjon av informanter .....	13
3.3 Intervjuguide .....	14
3.4 Gjennomføring av intervju .....	14
3.5 Behandling av data .....	15
3.6 Reliabilitet og validitet .....	15
4. Resultater og diskusjon .....	16
4.1 Idrett .....	16
4.1.1 Autonomi .....	16
4.1.2 Kompetanse .....	17
4.1.3 Tilhørighet.....	17
4.2 Skole.....	18
4.2.1 Autonomi.....	18
4.2.2 Kompetanse .....	18
4.2.3 Tilhørighet.....	19
4.3 Motivasjon til å drive skole- og idrettssatsing.....	20
4.3.1 Autonomi .....	20
4.3.2 Kompetanse .....	21
4.3.3 Tilhørighet.....	21

5. Konklusjon/avslutning.....	23
5.1 Tanker videre.....	23
6. Litteraturliste .....	24
7. Vedlegg .....	26

## 1. Innledning

Denne oppgavens tema er motivasjon hos toppidrettselever. Dette er et interessant tema for meg, da jeg ønsker å jobbe ved en toppidrettslinje etter endt utdanning. Motivasjon er noe som går i bølgedaler for oss mennesker, men hva er det egentlig som motiverer oss til alle våre dagligdagse gjøremål og aktiviteter? Dette ville jeg finne ut mer om.

Det finnes mange typer motivasjonsteorier, men jeg har valgt å skrive om selvbestemmelsesteorien og den vil være mitt teoretiske rammeverk for oppgaven.

Selvbestemmelsesteorien er den eneste teorien som både erkjenner den spontane indre motiverte aktiviteten og ser på hvilke omstendigheter som enten øker eller minsker den (Stenseth, 2011).

### 1.2 Avgrensning av oppgaven

Dette er et vidt tema som må avgrenses. Jeg har valgt å intervju kun gutter som er 3.årselever ved en videregående skole med toppidrettsprogram. Ved bare å trekke inn ett kjønn, er en ikke avhengig av å forske på motivasjon i forhold til kjønnsroller eller å sette kjønn opp mot hverandre. Jeg har valgt å intervju avgangselever da disse har mest erfaring og opplevelser av elevene ved toppidrettslinjen.

### 1.3 Nærmere om problemstillingen

Det var vanskelig å komme frem til rett problemstilling for temaet jeg hadde valgt meg. Jeg har alltid fått høre at «ved å ha en god og presis problemstilling er halve arbeidet gjort». Når en velger problemstilling, velger en alltid bort noe annet (Jacobsen, 2003). Jeg satte derfor opp noen punkter jeg ville finne ut mer om. Etter å ha tenkt meg nøye om var dette punktene jeg satt igjen med:

- Hva motiverer til satsning av idrett?
- Må elever gjøre prioriteringer mellom skole og idrett?
- Viktigheten av mestringsfølelse både faglig og sportslig.

Samtidig ville jeg finne en problemstilling som kunne gi meg resultater jeg kan få bruk for som idrett- og kroppsøvingslærer. Problemstillingen jeg til slutt kom frem til ble: «**Hvordan fungerer kombinasjonen skole og idrett for toppidrettselever?**»

## 2. Teori

### 2.1 Toppidrett i skolen

«Morgendagens toppidrettsutøvere er de som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre frem til internasjonalt toppnivå» (Olympiatoppen, s.a., avsnitt 4). Dette er definisjonen på morgendagens toppidrettsutøvere som kan betegne toppidrettselevne, som oppgaven bygger på.

Utdanningsdirektoratet (2006) skriver dette om formålet med toppidrettslinjen:

«Unge idrettsutøvere som ønsker å satse på målrettet og systematisk trening innen konkurranseidrett, skal gis muligheter til det. Gjennom programfaget toppidrett skal ungdom få muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt».

Toppidrettsatsning i tillegg til skole stiller store krav til utøveren, men det må det også stilles store krav til lærerne ved en slik skole. Lærerne og trenerne må se viktigheten av hverandres fag for at elevene skal bli best mulig ivaretatt. Toppidrettselevne har også en annerledes læreplan i forhold til elevene ved allmennfaglig linje. I følge kompetansemålene i læreplanen for toppidrett, må elevene blant annet vise progresjon og ferdighetsutvikling ved sin spesialidrett, samt tilegne seg kunnskap som basistrening og treningsplanlegging (ibid., 2006). I tillegg driver toppidrettselever med idrett ved siden av skolen slik at hverdagen deres ofte er hektisk og krever struktur.

### 2.2 Motivasjon

Motivasjon er det får deg til å utføre en aktivitet, det motivet som gir handlingene dine en mening. Motivasjon er et samspill mellom indre og ytre faktorer (Fiskerstrand & Rimeslåttén, 2008). Motivasjonen er altså den pådrivningskraften som får oss til å gjennomføre ting. For at elevene skal kunne levere resultater både på idrettsbanen og skolebenken må elevene ha en sterk motivasjon og viljestyrke. Det finnes fire forskjellige tilnærminger til motivasjon; Behavioristisk-, humanistisk-, kognitivt og sosiokulturell. Jeg har valgt å skrive mer om den humanistiske tilnærmingen til motivasjon. Den handler om at kilden til motivasjon kommer fra ditt indre, og dine behov for selvverd, selvrealisering og selvbestemmelse. En av de viktigste teoretikerne her er Edward Deci og Richard Ryan med selvbestemmelsesteorien og



Abraham Maslow med behovsteori (Woolfolk, 2004). Selvbestemmelsesteorien vil bli beskrevet nærmere i kapittel 2.5, etter kapitlene indre og ytre motivasjon.

### **2.3 Indre motivasjon**

Som tidligere nevnt i oppgaven er motivasjon et samspill mellom indre og ytre faktorer. Personer som driver en aktivitet fordi de synes det er gøy eller interessant driver aktiviteten grunnet en indre motivasjon eller eventuelt en indre kraft. Personene som driver aktiviteter med en indre motivasjon er ofte opptatt av mestring og utvikling. (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006). En er indre motivert når en føler at oppgaven eller aktiviteten en driver er selvvalgte, det er noe en virkelig vil holde på med og en er engasjert i dem med hele seg selv. For å skape indre motivasjon mener Deci og Ryan (1985) at det er tre psykologiske behov som må dekkes. Disse vil du kunne lese mer om i kapittelet om selvbestemmelse senere i teoridelen.

### **2.4 Ytre motivasjon**

Gjerset, Haugen og Holmstad (s. 251, 2006) forklarer at ytre motivasjon «...skapes ved at andre mennesker (foreldre, lærere, trener, kamerater osv.) forsterker en opplevelse eller en atferd positivt eller negativt».

Disse såkalte forsterkningene kan være belønninger som for eksempel penger, skryt, gode karakterer. Disse forsterkerne vil få en person til å legge ned en innsats for å nå målet og oppnå belønningen. Faren ved slike belønninger er at denne personen kanskje blir mett på belønningen, eller belønningene stopper, da vil også motivasjonen bli borte. Det er derfor trenere og lærere vil prøve å bruke den ytre belønningen for å hjelpe utøver/elev til å belønne seg selv. Dette kan da være med på å skape indre motivasjon (Cox, 2007).

### **2.5 Selvbestemmelsesteori**

Deci & Ryan (1985) forteller at selvbestemmelsesteori kan sammenlignes med når en person tar i bruk sin egen vilje. Vi mennesker trenger noe som driver oss gjennom hverdagen. Noe som gir oss motivasjon til å bedrive aktiviteter. Selvbestemmelsesteorien har fokus på tre behov som er iboende hos mennesket; kompetanse, tilhørighet og autonomi. Deci (1985) sier også at ved å tilfredsstille disse behovene vil det også øke personens motivasjon og ytelse. Selvbestemmelsesteorien mener at mennesket har en trang til å utvikle ferdigheter og utforske nye ting uten at det skal være et ytre krav eller belønning for det. Dette opplever en i et miljø

hvor en føler at en blir utfordret optimalt og kan dermed operette en følelse kalt «flow», noe som kan kalles en form for indre motivasjon som oppstår uten noen form for forsterkning. Amotivasjon er det man opplever da man ikke har noen indre glede eller motivasjon for å kunne drive aktiviteten. En er rett og slett umotivert og føler at en ikke får noe ut av aktiviteten.

### 2.5.1 Kompetanse

Kompetanse kan være et samlebegrep på et individs ferdigheter, kunnskap og holdninger. Dette kan vises både gjennom teoretiske-, praktiske oppgaver og dermed skape selvtillit (Imsen, 2005). Men kompetanse i seg selv er ikke alltid tilstrekkelig for å skape indre motivasjon. En elev/idrettsutøver vil også være avhengig av en form for autonomi/selvbestemmelse for å skape den indre motivasjon (Cox, 2007). Deci (1991) forklarer nærmere at et individ kan gjøre en oppgave hvor han har kompetanse for en ytre belønning, men hvis den ytre belønningen blir tatt bort vil også motivasjonen og drivkraften bli borte.

### 2.5.2 Autonomi

Autonomi er et viktig begrep når en snakker om selvbestemmelsesteorien. DeCharms (1968) forteller om at alle individer har et behov for selvstyring, ikke å føle seg som en sjakkbrikke som styres av andre. Både på skolebenken og på en idrettsarena er det altså viktig at utøveren føler at han er med på å bestemme hva som skal gjøres. Deci og Ryan (1985) skriver at autonomi er en følelse av frihet som du ikke føler er kontrollert av noen andre enn deg selv.

### 2.5.3 Tilhørighet

Tilhørighet er det tredje psykologiske behovet i selvbestemmelsesteorien. Det er viktig for en at en føler man er del av noe. Cox (2007) forteller videre at vi er noen sosiale dyr som har behov for å omgås med andre mennesker på en positiv måte. Det kan for eksempel være i et klasserom under et gruppearbeid, hvor en skryter av hverandre. Spesielt ved lagidretter er idrettsutøverne støttende til hverandre. Gjerset, Haugen og Holmstad (2006) mener at en stor gruppe mennesker bare er med i en organisasjon, lag eller klubb for å knytte til seg andre mennesker og oppleve aksept. Selv om autonomi og kompetanse kanskje er de viktigste behovene for å skape indre motivasjon, er følelsen av tilhørighet en stor medvirkende årsak til å opprette den indre motivasjonen.

## 2.6 Tidligere forskning på dette området:

Det er tidligere gjort liknende forskning på temaet jeg har valgt å skrive om. Undersøkelsen skrevet av Stenseth (2011) bygger på seks kvalitative dybdeintervju av toppidrettsutøvere som forteller om sine opplevelser og valg i forhold mellom idretten og utdanningen. Den teoretiske referanserammen er bygget på Deci og Ryans selvbestemmelsesteori som tar for seg motivasjon og valg. Her kommer det frem i resultatene at idrettsutøverne er negative i forhold til å kombinere toppidrett og utdanning. Toppidrettsutøverne mener at satsning på skole ved siden av idretten tapper de for krefter, noe som gjør at en ikke får vært 100 % dedikert til treningen. Flere av idrettsutøverne i undersøkelsen nevner også at de opplever lite mestringsfølelse og tilhørighet på skolen kontra opplevelsen de har med idretten sin. Dette fører til liten motivasjon og en negativ holdning til skole, noe som samsvarer i forhold til selvbestemmelsesteorien. Stenseth sitter igjen med følelsen av at tilhørighet og kompetanse er det toppidrettsutøverne opplever som det viktigste i forhold til idretten de driver. De føler selv at de har autonomi i forhold til idretten sin, men at de ikke legger særlig vekt på det eller tenker over det i satsingen.

Eide (2012) ved det psykologiske fakultet, gjorde en undersøkelse som omhandlet motivasjon i idrett. Han tok for seg ungdomsutøveres opplevelse av å miste motivasjon til aktiv satsing. Eide (2012) skrev følgende om sin oppgave: «Denne studiens mål var å undersøke betydningen av andre menneskers innflytelse på kommende toppidrettsutøveres motivasjon til å satse eller trekke seg fra idrett». Eide foretok kvalitative intervjuer med norske toppidrettsutøvere som hadde tatt medaljer i norgesmesterskap i sin respektive idrett. De forskjellige utøverne hadde forskjellige syn på hva som motiverte de i satsingen. Den ene utøveren mente idrettsglede og mestringsfølelse var det viktigste for han. En annen fortalte om det sosiale rundt idretten og at dette var det mest positive for han. Det som var felles for utøverne var at de rettet en stor takk til foreldre og familie for å ha introdusert de for idretten, men opplevde ikke det som en ren årsak til at de var motivert for den. Den motivasjonen utviklet de selv etter å ha opplevd idrettsglede og mestringsfølelse. Årsakene til at de mistet motivasjonen var at de manglet den lille gnisten. Den ene personen anskaffet seg en trener som hun fikk lite utbytte av og utviklingen stoppet opp. Dette gjorde at hun havnet i bakleksa i forhold til konkurrenter og medutøvere. En annen person opplevde at motivasjonen fortsatt var tilstede, men hadde en større drøm om å gjøre en karriere innenfor militæret. Der pådro han seg en skade som gjorde at han aldri kom opp på samme nivå innenfor idretten sin.

Konklusjonen ble derfor at utøverne sluttet med idrett da de følte de ikke kunne fortsette å prestere like godt som de ønsket lenger.

### 3. Metode

I dette kapittelet vil jeg beskrive metodene for å fremskaffe data og hvorfor jeg har valgt disse for å besvare problemstillingen min på en best mulig måte.

#### 3.1 Valg av metode

En metode sier noe om måten en kan fremskaffe kunnskap og/eller etterprøve denne kunnskapen. En bruker en bestemt metode for at den skal gi oss gode data og hjelpe oss til å besvare en problemstilling på en best mulig måte. Innenfor samfunnsvitenskapen er det vanlig å skille mellom to metoder, kvantitative eller kvalitative (Dalland, 2007).

Ved kvantitativ metode får en vite litt om mange enheter, det vil si at en når ut til en stor gruppe individer ved hjelp av for eksempel spørreundersøkelser. Kvalitativ metode bruker en når vi ønsker mye informasjon om få enheter, en vil få mer dybde og detaljforståelse i form av for eksempel intervjuer og observasjon (Jacobsen, 2003).

Jeg har valgt å bruke kvalitativ forskningsmetode og intervju for å samle inn data. Dalen forklarer: «Formålet med et intervju er å fremskaffe fyldig og beskrivende informasjon.... Det kvalitative intervjuet er spesielt godt egnet for å få innsikt i informantenes egne erfaringer tanker og følelser» (s.15, 2004). Dette ser jeg på som den beste fremgangsmåten for å kunne fremskaffe de dataene jeg ønsker til å besvare min problemstilling.

#### 3.2 Rekruttering og presentasjon av informanter

Når en skal finne intervjuobjekter er det viktig å finne personer som har en relevans til temaet ditt. Dette betyr at jeg gjør et strategisk utvalg for å finne personer som passer til oppgaven min (Dalland, 2007). I og med at jeg ville foreta intervjuer hos elever på en toppidrettslinje ved en videregående skole, betød det at jeg trengte godkjenning fra en faglig leder ved skolen for så å kunne kontakte intervjuobjektene. Jeg ville rekruttere 4 intervjuobjekter. Etter å ha fått godkjent søknad om å foreta en undersøkelse ved skolen, tok jeg direkte kontakt med en trener ved skolen. Jeg informerte om at jeg ønsket 4 gutter med som drev samme idrett. I og med at det er en helt frivillig undersøkelse fikk jeg være med inn i et klasserom og presentere prosjektet for klassen. Det meldte seg 4 elever fra håndballinjen som ville stille opp. Alle guttene var over 18 år, hadde drevet flere idretter som unge og spilte for forskjellige håndballag. De ble informert om at det ville være full anonymitet og at ikke noe av det de sa

kunne bli sporet tilbake til dem. De fire utvalgte intervjuobjektene vil bli omtalt som P1, P2, P3 og P4 i resultat og diskusjonskapittelet.

### 3.3 Intervjuguide

«En intervjuguide omfatter sentrale temaer og spørsmål som til sammen skal dekke de viktigste områdene studien skal belyse» (Dalen, s.30, 2004). Ved et kvalitativt intervju er det viktig at spørsmålene jeg stiller blir åpne, slik at intervjuobjektene svarer så fritt som mulig. Jeg har også skrevet noen oppfølgingsspørsmål under hovedspørsmålet, hvis det viser seg at intervjuobjektene utelater data som jeg mener er viktig for oppgaven min. Jeg har valgt å dele inn intervjuguiden min i temaer som jeg mener er viktige for å besvare min problemstilling, som jeg også vil kategorisere resultatene mine etter. Intervjuguiden bygger også på det teoretiske perspektivet jeg vil analysere dataene ut fra. Dalen (2004) forklarer videre om viktigheten av at de innledende spørsmålene får intervjuobjektet til å føle seg vel. Intervjuobjektet skal ikke føle at han sitter i et avhør. Derfor åpner jeg intervjuet mitt ved å stille intervjuobjektet noen enkle spørsmål som «hvem han er» og «hvor han kommer fra», selv om dette har liten relevans til oppgaven min.

### 3.4 Gjennomføring av intervju

Før gjennomføringen av intervjuene med intervjuobjektene valgte jeg å gjøre noen prøveintervjuer med både min bror og samboer. Dalen (2004) forteller at prøveintervjuene bør gjennomføres fordi det gir deg gode tilbakemeldinger på om intervjuguiden din fungerer. En kan finne ut om en faktisk får samlet inn de dataene en er på jakt etter og får også testet ut seg selv i rollen som intervjuer. En ting kan være følelsen en får som intervjuer, men det lønner seg også å lytte på opptakene fra prøveintervjuene. Her fant jeg ut at jeg snakket veldig fort og unaturlig høyt for å være sikker på at alt skulle komme med på opptaket. Det viste seg at båndopptakeren var veldig sensitiv, så det var ikke nødvendig å rope til den. Jeg lærte å håndtere båndopptakeren, så det ikke ville være noen problemer med teknisk utstyr under forskningsintervjuene.

Jeg visste at alle intervjuobjektene hadde travle dager, så intervjuene ble gjennomført når og hvor det passet best for dem. Før hvert av intervjuene ga jeg en liten briefing til intervjuobjektene. Jeg fortalte litt om meg selv, litt om formålet med forskningen og spurte de om det var greit at jeg brukte båndopptaker for å være sikker på at jeg fikk med all nødvendig data. Dette hadde ikke intervjuobjektene noe imot. Intervjuobjektene prøvde å være veldig «profesjonelle» i starten av intervjuene, men etter hvert løsnet det og de pratet fritt..

### 3.5 Behandling av data

Da jeg hadde gjennomført alle forskningsintervjuene mine, brukte jeg en metode som kalles ord-for-ord transkribering. Dette for å kunne få alle dataene ned på papir og deretter begynne å analysere/kategorisere dataene mine. Christoffersen, Johannesen og Tufte (2010) forteller om viktigheten av å organisere datamaterialet for å finne sammenhenger, mønstre og ikke minst for å få en oversikt over innsamlet data. På forhånd hadde jeg satt opp temaer i intervjuguiden, slik at jeg lettere kunne kategorisere dataen jeg hadde samlet inn. Jeg valgte å kategorisere funnene mine etter hva som var mest relevant for oppgaven og oppsettet for resultatene mine.

### 3.6 Reliabilitet og validitet

I dette tilfellet omhandler reliabilitet og validitet om en kan stole på innhentet data fra forskningsintervjuene. Reliabilitet kan også betegnes som pålitelighet og kan omhandle nøyaktigheten av undersøkelsens data (Dalland, 2007). Jeg prøvde gjennom hele intervjuet å stille åpne spørsmål og dermed la intervjuobjektene svare så fritt som mulig. Dette opplevde jeg også at de gjorde, da jeg som forsker bevisst prøvde å unnlate ledende spørsmål. Det at intervjuobjektene visste at de ble anonymisert hjalp nok til at de pratet så fritt som de gjorde. Som forsker skaper en også tillit ved å bruke intervju som forskningsmetode. Det kan være med på å påvirke troverdigheten, da det er mye lettere å lyve ved et spørreskjema. Validitet står for relevans og gyldighet. Intervjuobjektene mine er relevante for oppgaven ved at de er toppidrettslever, noe jeg er avhengig av i forhold til problemstillingen min. De har gått på toppidrettslinjen i tre år og har dermed gjort seg flere erfaringer i forhold til kombinasjonen skole og idrett.

## 4. Resultater og diskusjon

Resultater og diskusjon vil bli delt inn i tre hovedkapitler hvor idrett, skole og motivasjon til skole- og idrettssatsing blir beskrevet og diskutert etter selvbestemmelsesteorien. Her vil jeg bruke de tre psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet. Jeg vil bruke tidligere forskning og sette opp mot mine resultater. Kapitlene idrett og skole blir bakgrunnsvariabler, derfor vil hovedfokuset mitt være på kapitlet om motivasjon til skole- og idrettssatsing.

### 4.1 Idrett

Felles for alle de fire intervjuobjektene mine er at alle spiller håndball. Jeg prøvde derfor å finne ut noe om årsaken til det valget og hvorfor de driver den fortsatt.

#### 4.1.1 Autonomi

Hos alle intervjuobjektene kom det frem at de hadde drevet flere idretter når de var unge. Jeg spurte derfor om de valgte bort idrettene selv når valgte å spesialisere seg.

P4 svarer:

Ja, har tatt alle valg jeg har stått ovenfor innenfor idretten sjæl. Det var viktig for meg å kunne ta avgjørelse om hva jeg ville drive med på egenhånd. Alt blir mye lettere da lissom, når du ikke har foreldre eller andre rundt deg som skal mase om hva du bør eller skal gjøre.

Det var felles for alle intervjuobjektene at de hadde valgt sin respektive idrett på egenhånd, men noen hadde opplevde større grad av påvirkning enn andre.

Det har alltid liggi i korta at jeg skulle bli håndballspiller egentlig. Det har bare alltid vært sånn. Jeg har vokst opp i haller rundt omkring, pappa har nesten alltid vært trener for håndballaget mens jeg var barn. Jeg har nesten alltid vært involvert i et håndballmiljø, så lenge jeg kan huske da. Det har liksom vært trøkka inn i huet mitt, men jeg føler at jeg valgte idrett selv, det var jo håndball som var mest morsomt. P3

Det viser seg altså at alle intervjuobjektene føler at valget av idrett var selvbestemt, men allikevel virket det som om å få den bekreftelsen og støtten fra foreldrene til å ta dette valget var vel så viktig. Det viste seg at hos alle fire intervjuobjektene hadde enten foreldre eller



eldre søsken drevet med håndball. Alle intervjuobjektene mente at det valget de hadde tatt selv var viktig for dem, men de kan altså ha vært mer påvirket av ytre faktorer enn de har vært klar over selv.

#### 4.1.2 Kompetanse

For å finne ut litt mer om valget av idretten lurte jeg på hvorfor de valgte å spesialisere seg innenfor denne idretten.

Jeg var helt ok i fotball, men i fotball er det sinnsykt vanskelig å slå gjennom. Hvis du ikke er mer enn helt grei, som jeg var, så blir det vanskelig å slå gjennom. Det er lettere i håndball, ikke så trangt nåløye lissom. Jeg var også et ganske greit talent innenfor håndball, da ble det sånn. P1

Det viser seg også for de andre at de så på seg som større talenter innenfor håndball enn andre sporter. P2 hadde vært mer usikker i sitt valg av idrett før han nærmest fikk en åpenbaring:

Selv om jeg er håndballkeeper nå, så var jeg ganske ballredd før. Jeg tenkte jeg skulle droppe alt som het ballsport egentlig. Men i 12-13 årsalderen skulle håndballaget spille en stor håndballcup. Jeg tenkte jeg skulle prøve å stå i mål en siste gang. Så vant vi jagggu hele cupen og jeg var plutselig ikke ballredd egentlig. Jeg stod faktisk skikkelig bra også. Så du kan jo si at det var den mestringsfølelsen som fikk meg til å velge å satse videre på håndballen. Og det har jo vært et greit valg hittil.

#### 4.1.3 Tilhørighet

Ettersom alle intervjuobjektene er håndballspillere og en del av et lag, ville jeg finne ut hvor viktig trivsel og det sosiale var i forhold til valget av idrett.

Det betyr selvfølgelig noe, men jeg har alltid spilt håndball for at jeg syns det er morsomt selv. Det har liksom aldri betydd noe at andre har drevet det. Kall meg gjerne sær, men jeg drar på håndballtrening for å bli bedre, ikke for å møte kompiser og ha det kult i garderoben. Du får heller kalle det et pluss, hvis det alltid er god stemning i garderoben. Men i et lagspill er det jo viktig å ha god kjemi, så det spiller jo en rolle å komme overens. P3

De tre andre intervjuobjektene ser heller på det som helt avgjørende å trives på laget og det sosiale innenfor idretten. P4 forklarer:

Det sosiale var veldig viktig for meg når jeg valgte idrett. De beste vennene mine spilte både fotball og håndball, og jeg kommer fra et sted hvor det er generelt bra idrettsmiljø. Allikevel føler jeg at det er noe spesielt med håndballen. Alt må stemme for at laget skal prestere

liksom. Man knytter sterkere bånd i forhold til for eksempel fotball. Alle er avhengig av hverandre på banen liksom. Det felleskapet var viktig for meg.

Deci og Ryan (1985) forteller om at selvbestemte handlinger ofte gir bedre kvalitet og positive følger innenfor aktiviteten. Det at alle intervjuobjektene føler en form for selvbestemmelse i idrettsvalget de tok, kan ha vært med å påvirke at de driver idretten fortsatt. P1 og P2 kommer også med gode eksempler på at de valgte å satse på idretten grunnet kompetansen og mestringsfølelsen. Dette samsvarer med Stenseth (2011) og Eide (2012) sin tidligere forskning. Der blir mestringsfølelse trukket frem som det beste ved å drive idrett. Det å føle at en virkelig utretter noe som betyr mye for deg.

P3 mente at tilhørigheten ikke hadde noe særlig å si for hans satsing. Han dro på trening kun for å utvikle seg selv, ikke for å ha det gøy med andre. De tre andre intervjuobjektene mener at det sosiale har mye å si for deres idrettsatsing. «Garderobekultur» er et ord som ble trukket frem i alle intervjuene.

## 4.2 Skole

Alle intervjuobjektene går i samme klasse ved toppidrettslinjen. Jeg ville finne ut hvorfor de valgte å starte der og deres opplevelse av skolen.

### 4.2.1 Autonomi

Alle fire intervjuobjektene hadde startet på toppidrettslinjen fordi de ville det selv. De opplevde ikke nevneverdig press fra foreldre eller trenere om at de måtte starte på en håndballinje for å utvikle seg videre. P3 utdyper noe som var felles for de alle:

Det var et enkelt valg å starte på toppidrettslinjen. Jeg bestemte meg for at jeg ville satse på idretten og se hvor langt det ville gå. Hele tiden trene og være aktiv, få litt avkobling fra skolen lissom. Hadde ikke orka å sitte 8-15 hver dag med tørre fag på skolen.

### 4.2.2 Kompetanse

Det viste seg altså at alle de fire intervjuobjektene valgte toppidrettslinjen fordi de ville ha noen avbrekk fra allmennfagene og erstatte med trening i skoletiden. Derfor lurte jeg på hvordan de føler at de mestrer skolen. Der kom det noen ulike svar.

*«De gangene jeg har klart å legge ned en innsats før prøver og sånn så føler jeg at det går bra, men når jeg møter uforberedt så er det kjedelig på skolen. Det er litt både og, jeg mestrer idrettsfagene».*P1

P2 føler ikke at han mestrer skolen:

*«Nei! Det gjør jeg ikke ass. Har egentlig ikke følt jeg har mestret skolen siden barneskolen. Jeg er dårlig til å lese og sånn. Har vel egentlig aldri lest en bok eller vært interessert i det.»*

P4 følte at han mestret de fleste fagene og var fornøyd med karakterene sine. P3 forteller at han klarer å prestere i noen fag, men fagene som krever mye lesing og som er tidkrevende føler han at han sliter. Alle intervjuobjektene sier at de har vært skolelei og ønsket iblant at de kunne ha fullt fokus på idrettsatsingen.

#### **4.2.3 Tilhørighet**

Da det viste seg at mestringsfølelsen av skolen var varierende hos intervjuobjektene, ønsket jeg å vite mer hvordan de trivdes på skolen.

Ja, mange av mine barndomsvenner går der. Mange også i min klasse. Og det hadde en kjempebetydning, at vi er flere. At jeg ikke er den eneste i klassen. Det var kanskje noe av grunnen til at jeg valgte denne skolen. Det å være i en gruppe for meg, med folk jeg kjenner og har samme interesser er veldig viktig for meg. P1

Dette var et gjennomgående svar hos alle intervjuobjektene. De snakket om et felleskap som var ganske unikt. Det at det er mange elever i klassen med samme interesser for idrett hadde stor betydning for trivselen. Trivsel og det å føle tilhørighet er viktig for oss mennesker. Vi er sosiale vesener som er avhengig av å omgås med mennesker som får oss til å føle at vi tilhører noe (Cox, 2007). Allikevel kjedet elevene seg på skolen, for eksempel som når de møtte uforberedt opp til timer. De valgte å starte der, trives sammen med medelever, men sliter altså med å prestere i alle fag. Deci og Ryan (1985) forteller at ved å fylle alle de tre psykologiske behovene vil en kunne fremme og opprettholde indre motivasjon. Hvis en tar bort det ene behovet vil en fortsatt kunne utføre aktiviteten/oppgavene, men bare for en kort tid, før en vil begynne å føle seg umotivert og lei. Dette betyr at hvis intervjuobjektene mangler mestringsfølelse på skolen over tid, vil de begynne å bli skolelei, slik P1 beskriver.

### 4.3 Motivasjon til å drive skole- og idrettssatsing

Med så mange treningstimer i tillegg til skolen må man være veldig strukturert. For å kunne prestere på både skole og idrett er man også avhengige av at lærere og trenere på skolen, ser viktigheten av hverandres fag og klarer å tilrettelegge best mulig for elevene. Jeg spurte alle intervjuobjektene om de var like motiverte for skole og idrett og om satsning på begge deler lot seg gjennomføre. Jeg ville også vite hva elevene mente om lærerne og trenernes syn på viktighet av hverandres fag.

#### 4.3.1 Autonomi

Jeg spurte intervjuobjektene om hvordan det gikk med kombinasjonen skole og idrett. Ble skole og idretten likt prioritert eller om de måtte gjøre et valg.

P4 forteller:

*«Jeg føler det går helt fint med kombinasjonen. Det er et godt samarbeid mellom lærere og klubben jeg spiller håndball for». Videre utdyper han «Det kommer veldig an på en selv tror jeg. Det er et valg jeg har tatt. Jeg føler at jeg klarer det fordi jeg er strukturert, og avklarer med lærere tidlig hvis jeg skal på treningsleirer og sånn».*

P4 mener at han har tatt et valg om at dette skal han få til. Han vil gå ut fra videregående med et godt snitt samtidig som han satser for fullt på idretten. P1 har en litt annen opplevelse av kombinasjonen skole og idrett, og mente at det man måtte velge enten skole eller idrett for å få ut sitt potensial. Han forklarer:

Du må gjøre valg når det gjelder skole og idrett, hvis du skal prestere for fullt i idretten din. Du kan ikke skippe treningene selv om du har en prøve du må lese til. Da blir du vraka fra laget. Nå er jeg i en periode i livet mitt hvor jeg må ta et valg i forhold til idretten, det er alt eller ingenting. Derfor har jeg valgt å nedprioritere skole.

P2 og P3 er langt på veg enige med P1, de forteller selv at idretten går foran skolefagene når som helst. Dette er det de mener kreves av de for å kunne slå gjennom som håndballspiller på toppplan. De mener at det er noe de har valgt selv, men også et krav fra trenerne. P3 forteller at det er et valg han tok allerede når han startet på skolen, men nå går håndball automatisk foran skolen. «Det er ikke noe jeg tenker over lenger engang». Følelsen av selvbestemmelse er svært viktig både innenfor idrett og skole, men her har tre av intervjuobjektene tatt et valg om at idretten går først, selv om de vet at det vil påvirke resultatene på skolen

### 4.3.2 Kompetanse

Følelsen av mestring hos intervjuobjektene er blandet når det kommer til kommer til opplevelsen av skolen, men de føler at kompetanse er en del av grunnen til at de driver på med idretten fortsatt.

*«Jeg føler at jeg mestrer skolen når jeg har tid til den. Men i sesong og sånn blir det altfor mye treninger til at jeg kan følge med på skolen, jeg blir ofte hengende etter når vi er i sesong. Idrettsfagene går fint, men sliter med resten.» P2*

P1 forteller om samme tema:

Når du har for eksempel 2 timer håndball på skolen og 4 timer almennfag, så er det to forskjellige verdener. Du koser deg og får skryt og mestringsfølelse i håndballtimene, så kommer du i klasserommet og blir bare sittende. Og hvis læreren spør deg om noe, så driter du deg ut fordi du ikke har lest på temaet.. Det er ganske frustrerende. Jeg skulle gjerne hatt noe av den samme mestringsfølelsen i de teoretiske timene også, men jeg føler at det ikke lar seg gjøre for meg. I alle fall ikke når jeg satser så hardt på idretten som nå.

Deci og Ryan (1985) forteller at amotivasjon oppstår når mennesker ikke klarer å oppnå de resultatene de ønsker. Amotiverte elever gjør aktivitetene på en passiv måte, uten at de føler at det er noe hensikt i det de gjør. Dette er noe som kan relateres til elevenes opplevelser av skolegangen. De prioriterer idretten på en måte som gjør at det går utover skolegangen. Dette samsvarer også med forskningen Stenseth (2011) gjorde. Der føler idrettsutøverne at det vanskelig å satse fullt både på idrett og studier. Det ene ødelegger for det andre. Som i mine forskningsresultater viser det seg at idrettsutøverne i Stenseths (2011) forskning setter idrett foran skole og utdanning. Intervjuobjektene nevner også at skole er noe man kan ta opp igjen siden. Man får ofte bare en sjanse innenfor idretten.

### 4.3.3 Tilhørighet

Som tidligere nevnt er følelsen av tilhørighet noe av det viktigste i forhold til å kunne opprettholde eller skape motivasjon.

Jeg trives veldig godt både på skolemiljøet og innenfor håndballen. Eller, jeg trives egentlig best på håndballbanen. Der skaper du liksom noe sammen med resten av lagkameratene. På skolen føler jeg at alt er veldig individuelt. Mestringsfølelsen og den anerkjennelsen jeg opplever på håndballbanen får jeg liksom ikke på skolen. Det er vel kanskje litt min feil, men

jeg tror ikke lærerne skjønner helt hvordan vi elever har det utenom skolen. Hadde de sett hvor mye vi trener og sånn så hadde de kanskje ikke gitt oss så mye skolelekser. P2.

Jeg spør om han opplever at det er et godt samarbeid mellom lærerne ved skolen og trenerne på skolen.

*«Nei, det føler jeg ikke. Trenerne på skolen har jo sagt at skal du bli ordentlig god i håndball, så må du sette håndballen foran alt. Lærerne tror jo at håndballen vår bare er en hobby og mener at skolen bør gå foran alt».*

Det virker på meg som om skolen har et problem ved at det er lite kommunikasjon mellom skolens trenere og almenlærere. De virker ikke som de har så stor forståelse for hverandres fag. Dette kan selvfølgelig virke frustrerende for elevene som trenger trygge rammer i denne tiden av livene sine for å kunne prestere. Elevene forklarer at de trives bedre i håndballhallen og ved trening enn i klasserommet, da de ikke opplever samme mestringsfølelsen og anerkjennelsen i timene på skolen. Eide (2012) forteller i sin forskning om intervjuobjektene at de sluttet å drive aktiviteten sin da de ikke opplevde mestringsfølelsen lenger. Dette samsvarer med behovsteorien til Deci & Ryan (1985) med at uten følelsen av kompetanse vil følelsen av å kunne påvirke et resultat bli borte, og dermed vil man ikke være motivert lenger. Dette kan sammenlignes med P1, P2 og P3 som føler at skolen bare er et strev. Avslutningsvis vil jeg nevne at ingen av intervjuobjektene tror det er mulig å satse fullt på skolegang og utdanning, og samtidig oppnå det fulle potensialet sitt innenfor en idrett.

## 5. Konklusjon/avslutning

Målene mine med oppgaven var å finne ut hvordan kombinasjonen idrett og skole fungerer for toppidrettselever, samt at forskningen skulle være nyttig for meg i yrket som kroppsøving- og idrettslærer. Det som overrasker meg med forskningsresultatene er hvor lite tid og innsats intervjuobjektene legger ned i skolearbeid. Dette grunner i at elevene har valgt å prioritere idrett fremfor skole i alle sammenhenger, men også fordi det virker som det er noe som kreves av dem. Kun P4 er opptatt av skolerresultater og føler at han mestrer både skole og idrettssatsing. P1, P2 og P3's tanker er at skolen kan man ta igjen senere, det er nå man har sjansen innenfor idretten sin. Motivasjonen for å drive idrett er lik for alle intervjuobjektene, de vil nemlig se hvor gode de kan bli innenfor idretten sin og prøve å leve av den. De opplever at kompetanse og tilhørighet er de viktigste behovene i deres satsing. Det jeg kan ta med meg videre i rollen som lærer er opplevelsen intervjuobjektene hadde av faglærerne i idrett og allmennlærerne. Det virket som det var dårlig kommunikasjon mellom lærerne og at de ikke så viktigheten av hverandres felt.

### 5.1 Tanker videre

Som en uerfaren forsker og når man skriver sin første forskningsrapport kan man ikke bite over alt med en gang. Underveis i denne prosessen har det dukket opp mange ting jeg har hatt lyst til å forske videre på. En føler seg ikke helt ferdig med oppgaven når en leverer den fra seg, når det er så mange flere ting en vil finne ut. Det hadde vært spennende å se om dette også hadde vært samme resultatet om en hadde intervjuet begge kjønn. En kunne utvidet forskningsprosjektet til flere skoler med toppidrettslinje og/eller sett på problemstillingen fra en lærers synspunkt.

Uansett så håper jeg idrettselevne ser viktigheten av skole for fremtiden deres. Det kommer tross alt et liv etter idretten.

## 6. Litteraturliste

- Christoffersen, L., Johannesen, A. & Tufte, P.A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Cox, R.H. (2007). *Sports psychology: Concepts and Applications*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Decharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. & Vallerand R.J. & Pelletier L.G (1991). *Motivation and education: the self determination perspective*. *Educational psychologist*, 26, 325-346.
- Eide, L.S.N (2012). *Mellommenneskelige faktorer og motivasjon i toppidrett: En kvalitativ undersøkelse av ungdomsutøveres opplevelse av å miste motivasjon til aktiv satsing* (Masteroppgave). Lokalisert på <https://bora.uib.no/handle/1956/6364>
- Fiskerstrand, Å. & Rimeslåttén, E. (2008). *Veien til toppidrett*. Oslo: Gyldendal.
- Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad, P. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal.
- Jacobsen, D.I. (2003). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring I samfunnsvitenskapelig metode for helse- og sosialfagene*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Imsen, I. (2005). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Olympiatoppen. (s.a.). *Våre målgrupper*. Lokalisert på [http://www.olympiatoppen.no/om\\_olympiatoppen/regioner/regionnordnorge/maalgrupper/pag\\_e5501.html](http://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/regioner/regionnordnorge/maalgrupper/pag_e5501.html)
- Stenseth, G. (2011). *Toppidrett og utdanning: Selvbestemmelsesteoriens betydning for utøvernes valg* (Masteroppgave). Lokalisert på <http://ntnu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:431030>



Utdanningsdirektoratet. (2006). *Læreplan i toppidrett - valgfrie programfag i utdanningsprogram for idrettsfag: Formål*. Lokalisert på <http://www.udir.no/kl06/IDR5-01/Hele/Formaal/?read=1>

Woolfolk, A. (2004) *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

## 7. Vedlegg

### Vedlegg 1

Magnus Frøyland  
Portvegen 24  
2406 ELVERUM

Til  
Rektor v/ aktuell skole.

#### **Søknad om tillatelse til å gjennomføre et intervju ved Deres skole.**

Jeg, Magnus Frøyland, er student ved Bachelor i Faglærerutdanning i kroppsøving og idrett ved Høgskolen i Hedmark. Jeg er i gang med avsluttende fordypningsoppgave på studiet ved Institutt for idrett og aktiv livsstil, avdeling Elverum med følgende tittel:

*Motivasjon hos toppidrettselever*

Hensikten med intervjuene er å finne ut hvordan deres toppidrettselever motiveres til å kombinere skole med toppidrettssatsing.

Følgende temaer vil bli berørt:

- Motivasjon
- Idrettsvalg
- Skoletrivsel
- Kombinasjon idrett og skole

I den forbindelse ønsker jeg å gjennomføre intervjuer blant elever ved Deres skole. Jeg viser til uformell telefonsamtale undertegnede hadde med rektor om å få tillatelse til å gjennomføre intervjuer. Jeg har underskrevet taushetserklæring og forsikrer om at alle opplysninger vil bli behandlet **konfidensielt** og i tråd med NSDs regler (vedlegg 1).

Det understrekes at deltakelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg fra prosjektet når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet. Jamfør vedlagte kopi av **samtykke-erklæring** som de involverte elevene blir bedt om å underskrive før deltakelse i spørreundersøkelsen. Veileder Tor Solbakken har også underskrevet brevet, for å vise hvem fra høgskolen som er ansvarlig veileder på prosjektet.

Jeg håper på snarlig svar og positiv respons.

Med vennlig hilsen

---

Magnus Frøyland (student)

---

Tor Solbakken (veileder)



## Høgskolen i Hedmark

Avdeling for helse og  
idrettsfag

### UNDERSØKELSE I BARNEHAGE, GRUNNSKOLE OG VIDEREGÅENDE SKOLE TAUSHETSPLIKT

Med bakgrunn i kapittel 15, §15-1.i ”Lov om grunnskolen og den vidaregående opplæringa”, kapittel VI, §20 i ”Lov om barnehager” og bestemmelsene i §13 til og med bokstav e, i «Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker», gjøres dere med dette kjent med kravet om taushetsplikt i forbindelse med opplysninger dere får kjennskap til gjennom prosjektarbeidet i grunnutdanninga.

FORVALTNINGSLOVENS TEKST:	
<p><b>§13<sup>1</sup></b> (taushetsplikt)</p> <p>Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. noens personlige forhold, eller</li><li>2. tekniske innretninger og framgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår.</li></ol> <p>Som personlige forhold regnes ikke fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted, med mindre slike opplysninger røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.</p>	<p>Kongen<sup>2</sup> kan ellers gi nærmere forskrifter om hvilke opplysninger som skal regnes som personlige, om hvilke organer som kan gi privatpersoner opplysninger som nevnt i punktumet foran og opplysninger om den enkeltes personlige status for øvrig, samt vilkårene for å gi slike opplysninger.</p> <p>Taushetsplikten gjelder også etter at vedkommende har avsluttet tjenesten eller arbeidet.</p> <p>Han kan heller ikke utnytte opplysninger som nevnt i denne paragraf i egen virksomhet eller i tjeneste eller arbeid for andre.</p>
<p>Jeg er kjent med overnevnte bestemmelser.</p>	
<hr/> <p>NAVN - klasse</p>	

<sup>1</sup> Tilføyet ved lov av 27 mai 1977 nr 40. Endret ved lov av 11 juni 1982 nr 47.

<sup>2</sup> Justisdepartementet iflg. res. 16 des 1977.

Vedlegg 3

**SAMTYKKE-ERKLÆRING (for voksne)**

**Jeg bekrefter med dette at jeg har lest informasjonsbrevet om prosjektet: ”Motivasjon hos toppidrettselever” med Magnus Frøyland som prosjektleder. Jeg gir mitt samtykke til å delta på prosjektet og deltar på de vilkår som er gitt i informasjonsbrevet.**

**Dette innebærer at jeg besvarer dette spørreskjemaet/intervjuet, etc..**

**Jeg er klar over at deltakelsen er frivillig og at jeg kan trekke meg når som helst samtidig som alle opplysninger om meg blir slettet. I fordypningsoppgaven blir det ikke gitt opplysninger som kan føres tilbake til meg.**

.....

## **Intervjuguide**

Jeg starter med å fortelle litt om hvem jeg er, hva jeg studerer og hvorfor jeg gjennomfører denne undersøkelsen. Intervjuobjektet må godkjenne at jeg bruker båndopptaker under intervjuet. Det er også viktig at jeg gir intervjuobjektet anledning til å komme med spørsmål før intervjuet starter, så han/hun føler seg helt trygg på meg.

### **Åpningsspørsmål**

1. Fortell kort om deg selv (hvem er du, hvor kommer du fra?).

### **Om intervjuobjektets idrett**

2. Fortell litt om din idrettsbakgrunn (når startet du med din respektive idrett, drevet flere idretter?).
  - Valgte du bort idretter selv? **Autonomi**
  - Hvorfor valgte du å spesialisere innenfor 1 idrett? **Kompetanse**
  - Hvor mye har det sosiale betydd for deg, i forhold til valg av idrett? **Tilhørighet**
3. Ser du på deg selv som en toppidrettsutøver?
  - Hva legger du i det?
4. Hvor mange treningsøkter har du i løpet av en uke (respektiv idrett, totalt)?
5. Hva betyr idretten for deg?
6. Hva er viktig for deg i din idrettssatsing?
  - Trivsel?
  - Trenere?
  - Utstyr?

### **Skole**

7. Hvordan fungerer kombinasjonen skole- og idrettssatsing (trivsel, mestring og prestasjon)?
- Må du gjøre prioriteringer, valg mellom skole og idrett? **Autonomi**
  - Føler du at du mestrer skolen? **Kompetanse**
  - Hvordan trives du på skolen? **Tilhørighet**
8. Setter du av mye tid til skolearbeid på fritiden (prioriteringer)?
9. Hvorfor valgte du å starte på toppidrettslinjen?
- Var det et valg du tok selv? **Autonomi**
  - Kjenner du noen som har gått/går der? Hadde det noen betydning? **Tilhørighet**
  - Var det høye krav for å komme inn på skolen? **Kompetanse**

### **Motivasjon**

10. Hvorfor startet du med din idrett og hva er grunnen til at du driver den fortsatt?
- Venner, det sosiale? **Tilhørighet**
  - Hadde du et talent innenfor denne idretten? **Kompetanse**
  - Var det et valg du tok selv? Påvirkning fra familie? **Autonomi**
11. Oppfølging hjemmefra. Har foreldre, eldre søsken drevet idrett (påvirkningskrefter)?
12. Setter du deg mål i forhold til skole/idrett?
- Egne mål eller settes de av andre? **Autonomi**
  - Felles mål? **Tilhørighet**
  - Klarer du å gjennomføre målene dine? **Kompetanse**
13. Har du noen gang vært lei av skole/idrett din?
- Når?

- Hvorfor?

14. Hvor viktig er det for deg å ha gode trenere/lærere i din satsing?

- Hva er en god trener/lærer for deg?
- Positive/negative opplevelser?