



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum  
Avdeling for idrett og helse

Espen Antonsen

# Fordypningsoppgave Toppidrett og Videregående skole

Elite sport and High school

Bachelor faglærer i kroppsøving og  
idrettsfag 3. studieår

2013

Samtykker til utlån hos biblioteket:

JA

NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

JA

NEI

## **Sammendrag**

Formålet med denne oppgaven er å belyse hva som motiverer idrettsungdom til å kombinere utdanning ved siden av satsingen på en idrett. Mitt ønske har vært å belyse dette opp mot selvbestemmelsesteorien.

### **Forfatter:**

Espen Antonsen

### **Oppgavens tittel:**

Toppidrett og videregående skole

### **Problemstilling:**

Hva motiverer idrettsungdom til å kombinere utdanning og satse på sin idrett på videregående skole?

### **Teori:**

Teorien i denne oppgaven sier kort om hva toppidrett er og hva læreplanen sier om tilrettelegging av toppidrett, videre blir det redegjort for self – determination theory hvor det blir gått grundig inn på de grunnleggende psykologiske behovene, samt selvbestemmelseskontinuumet.

### **Metode:**

I denne forskningsoppgaven er det blitt brukt kvalitativ intervju som metode, der to elever forteller om hvordan de opplever å kombinere toppidrett med sin utdanning.

### **Resultater:**

Resultatene som har fremkommet i denne forskningsoppgaven, viser at motivasjonen har en klar sammenheng med de grunnleggende behovene i *self – determination theory*. Det har også kommet frem at det sosiale sammen med mestring er en viktig faktor for å oppnå indre motivasjon.

### **Nøkkelord:**

Self – determination theory, selvbestemmelseskontinuum, grunnleggende behov og toppidrett.

## **Forord**

Det siste året på faglærerutdanningen i kroppsøving og idrettsfag innebærer å skrive en forskningsoppgave. Dette har for meg vært en utfordrende og lærerik prosess, da det har blitt litt prøving og feiling. I den forbindelse sitter jeg igjen med flere erfaringer rikere. Blant annet at jeg vil prøve å motivere idrettsungdom som satser på idrett til å fullføre videregående skole.

Jeg vil først og fremst takke den nybakte pappaen, min fungerende veileder, Magnus Høye, som har tatt seg tid til å hjelpe meg selv da han ble far for andre(!) gang. Setter stor pris på at du har svart på mail selv i pappaperm. Jeg vil også takke Jannicke Nikolaisen som stilte opp da Magnus var borte og ikke hadde mulighet. Videre vil jeg takke mine medstudenter for et godt samarbeid gjennom denne prosessen, noen av dere har gitt meg god motivasjon og vært til stor hjelp. Christer Nannestad og Stig Veiland vil jeg gi en spesiell takk til. Christer har holdt meg i nakken og delt sin kunnskap med meg. Stig har jeg utallige timer på biblioteket med, hvor ikke alle timene er blitt utnyttet like effektivt. Jeg vil til slutt gi en stor takk til mine informanter som tok seg tid til å bli med på denne forskningsoppgaven.

Elverum, mai 2013

# Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	2
Forord.....	3
Innholdsfortegnelse .....	4
1.0 Innledning.....	5
2.0 Problemstilling .....	6
3.0 Teori .....	7
3.1 Hva er toppidrett?.....	7
3.2 Hva sier læreplanen? .....	8
3.3 Motivasjon.....	9
3.3.1 Indre og ytre motivasjon .....	9
3.3.2 Self determination theory – Selvbestemmelsesteorien.....	9
3.3.3 SDT – grunnleggende behov .....	10
3.3.4 SDT - Selvbestemmelseskontinuum .....	11
4.0 Metode.....	14
4.1 Hva er metode?.....	14
4.2 Valg av metode.....	14
4.3 Kvalitativt intervju .....	15
4.4 Utvalg av informanter .....	15
4.5 Forberedelser til intervjuene.....	17
4.6 Reliabilitet .....	17
4.6 Validitet.....	18
5.0 Drøfting og resultater .....	19
5.1 Grunnleggende behov .....	19
5.1.1 Behovet for å være kompetent .....	19
5.1.2 Behovet for å føle autonomi.....	21
5.1.3 Behovet for tilhørighet .....	24
6.0 Avslutning/konklusjon .....	27
Litteraturliste: .....	29
Vedlegg .....	31

## 1.0 Innledning

Temaet for denne oppgaven tar for seg hva som motiverer idrettsungdom til å kombinere skole og idrett. For å belyse dette mest mulig har jeg tatt utgangspunkt i *self-determination theory* og funnet ut ved hjelp av denne teorien hva som motiverer mine informanter. Videre har jeg drøftet resultatene og satt mine funn opp mot tidligere forskning.

Grunnen til nettopp dette temaet på min forskningsoppgave er mye på bakgrunn av mine egne interesser og verdier, samtidig som jeg vil bygge meg opp faglig kunnskap, for å mulig videreføre denne forskningen. Jeg kom på temaet til min bachelor da dette var et veldig hett tema i media, flere store idrettsprofiler gikk ut i media og sa det ikke var mulig å kombinere toppidrett med skole. Dette var et tema som fanget min interesse umiddelbart da jeg selv har vært aktiv og satset langrenn, samt at jeg har flere gode venner som har tatt utdanning ved siden av idretten og noen som har hoppet av skolen.

Jeg mener denne forskningen er relevant for meg som kroppsøvlingslærer, da jeg sikter meg mot å bli lærer på en videregående skole med tilrettelegging for toppidrett. Med denne kunnskapen vil jeg kunne påvirke tilretteleggingen ovenfor elever som vil satse fullt på sin idrett, slik at de skal klare å ta ferdig videregående skole.

## 2.0 Problemstilling

Oppgavetittel: ”Toppidrett og videregående skole”

Problemstilling: ”Hva motiverer idrettsungdom til å kombinere utdanning og satse på sin idrett på videregående skole? ”

Underproblemstillinger:

- Hvordan er behovet for selvbestemmelse hos elevene?
- Hvordan er behovet for å føle seg kompetent hos elevene?
- Hvordan er behovet for tilhørighet hos elevene?

## 3.0 Teori

I dette kapitlet gjør jeg rede for hva toppidrett er og hva utdanningsplanen sier om tilpasning for toppidrettsutøvere. Deretter ser jeg nærmere på motivasjonsteorien *self-determination theory* som basen i denne oppgaven for å finne ut hva som motiverer idrettsungdom til å kombinere idrett og utdanning.

### 3.1 Hva er toppidrett?

Vi har alle sett utøvere i aksjon live og/eller på tv, og omtalt disse utøverne som toppidrettsutøvere. Begrepet toppidrett er et vidt begrep med flere definisjoner som omhandler mye av det samme. Jeg har valgt å bruke definisjonen til Olympiatoppen. Olympiatoppen deler begrepet inn i to kategorier: en fellesidrettslig overordnet definisjon, og en spesifikk definisjon for hver særiddrett (Olympiatoppen, 2013).

Den fellesidrettslige overordnede definisjonen er felles for alle idretter og lyder slik: ”Toppidrett defineres som trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse” (Olympiatoppen, 2013).

Denne definisjonen er felles for alle idretter og sier kort hva som ligger under begrepet ”toppidrett”. Det de mener med denne definisjonen er at som toppidrettsutøver utfører en trening/forberedelsesarbeid på lik linje med de beste i verden, selv om dette er avhengig av idrettens egenart. Samtidig som dette skal prestasjonene være jevnlig på et internasjonalt toppnivå og idretten er det man lever av (med noen unntak).

Olympiatoppen har også en spesifikk definisjon for hver særiddrett som sier: ”Særforbundene må konkretisere sin argumentasjon for at den satsingen de gjør kvalifiserer for en felles forståelse mellom Olympiatoppen og særforbundet av at det er toppidrett. Olympiatoppen må vurdere kvaliteten i det enkelte særforbunds argumentasjon” (Olympiatoppen, 2013).

### 3.2 Hva sier læreplanen?

I nyere tid har flere unge utøvere begynt å satse skikkelig på idretten sin, da har det også blitt en stor økning av antall videregående skoler med toppidrett som valgfag i utdanningsprogram for idrett. Utdanningsdirektoratet har laget en egen læreplan i toppidrett som stiller krav til skolene med valgfag toppidrett.

Hovedområdet omfatter forhold som er viktige i treningsplanlegging på kort og lang sikt, og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav til planlegging. Treningsplanlegging omfatter også regelverk i spesialidretten, og hvilke holdninger og krav til atferd og livsstil som forventes av en toppidrettsutøver (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Formålet med å ha toppidrett i skolen er at vi i Norge har lange tradisjoner innen det å drive målrettet og systematisk trening innenfor ulike idretter. Samtidig som det i senere år er blitt mer akseptert å bedrive toppidrett. Toppidretten er som kjent blitt en samfunnsak, og toppidretten har økt betraktelig, slik at å tilrettelegge for toppidrett i yngre alder blir mer akseptert. Da dette er et fag på skolen har de lagt opp faget slik at de skal øke kompetansen hos utøverne, slik at de selv i større grad kan påvirke sin egen trening, og kanskje øke prestasjonene. Gjennom programfaget toppidrett skal unge utøvere, som ønsker å satse på sin idrett, få mulighet til dette samtidig som de kombinerer videregående opplæring med idrett på et høyt nivå (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Siden dette er et eget fag på videregående skole, har det i likhet med andre fag, egne kompetansemål for 1., 2. og 3. klasse. Utdanningsplanen stiller krav til: treningsplanlegging, basistrening og ferdighetsutvikling. Kompetansemålene stiller krav som gjør at eleven skal få forståelse for hvordan en toppidrettsutøver trener, spiser, restituerer, trener skadeforebyggende, hvordan man utvikler seg og hvordan en toppidrettsutøver generelt lever (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Olympiatoppen har i nyere tid kommet med noen krav/prinsipper til videregående skoler med toppidrett. I dette dokumentet er det laget tre overordnede mål: Helhetlig utvikling, utdanningsmessig utvikling og idrettslig utvikling. Alle kravene olympiatoppen setter viser til at skolene har ansvar for å utvikle utøvere, og at olympiatoppen i hovedsak kan benyttes til å gi idrettsfaglige råd og være til hjelp hos skoler som er godkjent ut ifra kvalitetskravene (Olympiatoppen, 2011).



### **3.3 Motivasjon**

Motivasjon ligger til grunn i denne oppgaven. Når en skal forklare hva som ligger bak våre handlinger, vil det oftest bli nevnt motivasjon. Motivasjon er det som får oss til å handle mot et mål, noe som vil si at alle handlinger et individ gjør er styrt av motivasjon (Lillemyr, 2007). Jeg har valgt å skrive kort om indre og ytre motivasjon for så å gå noe dypere inn i selvbestemmelsesteorien.

#### **3.3.1 Indre og ytre motivasjon**

Indre motivasjon kjennetegnes gjerne ved at et individ blir drevet av en indre kraft. Det er interessen, gleden og nysgjerrigheten som driver individet til å holde på. Har et individ interesse for et tema, kan individet jobbe med temaet uten noen spesiell grunn. For eksempel da en ung gutt samler på steiner, er det oftest på grunn av at gutten synes dette er gøy og spennende, og finner da dette givende (Imsen, 2005).

Ytre motivasjon kjennetegnes oftest ved at individet blir drevet av ytre stimuli for å utføre en handling. En ytre stimuli er som oftest en belønning. Det er ytre faktorer som bestemmer hvor motivert et individ er, disse faktorene kan være god karakter, VM – gull, premier, bachelor utdanning, annerkjennelse, osv. Kort fortalt er individet motivert på grunn av en form for ytre stimuli (Imsen, 2005).

#### **3.3.2 Self determination theory – Selvbestemmelsesteorien**

Vi mennesker har en naturlig egenskap å oppsøke utfordringer og ta egne valg. *Self determination theory* (SDT) er en teori som skiller mellom de handlinger mennesker gjør frivillig, og de handlinger vi gjør av ytre påvirkninger. Teorien hevder at en forståelse for motivasjonen til mennesker krever en vurdering av de tre medfødte psykologiske behovene: kompetanse, tilhørighet og autonomi. Denne teorien tar for seg valgene vi mennesker gjør når vi tar valg, og ser på hvorfor vi tar disse valgene. Selvbestemmelse er når mennesket tar i bruk sin egen vilje (Deci & Ryan, 2000).

Teorien undersøker:

- Hvorfor et individ handler
- Hvordan ulike handlinger har utgangspunkt i ulike former for motivasjon

- Hvordan grunnleggende psykologiske behov blir tilfredsstilt av ulike sosiale omgivelser som hemmer/fremmer optimal funksjon og velvære (Deci & Ryan, 1985).

*Self determination theory* (SDT) ser på hvorfor vi mennesker gjør som vi gjør, hvorfor ulike former for motivasjon fører til ulikt resultat, og hvilke sosiale omgivelser som fremmer eller hemmer den optimale funksjonen og velværet hos mennesket når de grunnleggende psykologiske behovene blir oppfylt (Deci & Ryan, 1985).

### **3.3.3 SDT – grunnleggende behov**

I teorien SDT menes det i grunn at individer som frivillig deltar i f.eks en idrett vil oppleve en større glede ved idretten, i forhold til et individ som deltar i en idrett fordi andre vil at individet skal delta. Deci og Ryan (1985) mener det i hovedsak er tre hovedgrupper av psykologiske behov som er grunnlaget for indre motivasjon. Når disse behovene er oppfylt hos et menneske, forventes det å se en større grad av selvbestemmelse og velvære hos mennesket (Lillemyr, 2007). De tre hovedgruppene av psykologiske behov er:

- Behovet for autonomi (selvbestemmelse)
- Behovet for å være kompetent
- Behovet for tilhørighet

Autonomi (selvbestemmelse) omfatter i følge Deci & Ryan at et individ føler det er den selv som er kilden til sine egne handlinger ved at man handler ut fra egne interesser og verdier. Når man opplever selvbestemmelse (autonomi) opplever og erfarer individet at den handler ut fra egne interesser uten å bli styrt av press eller forventninger fra ytre faktorer. Det er dermed ikke sagt at individet ikke kan ta imot hjelp og råd fra andre uten å føle at handlingen er selvbestemt (referert i Stenset, 2011). Individene har behovet for å føle at det er dem selv som bestemmer, samtidig som de kan ha folk rundt seg til å være med å ta avgjørelser. Mange avgjørelser gjøres i håp om å få anerkjennelse fra de rundt i form av gode tilbakemeldinger. De gode tilbakemeldingene er med på å styrke den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2000).

Å være kompetent omhandler ifølge Deci og Ryan at individet får vist sin kompetanse og får lykkes (mestret) i oppgaver som er optimalt tilpasset individet. Det kan sammenlignes med at

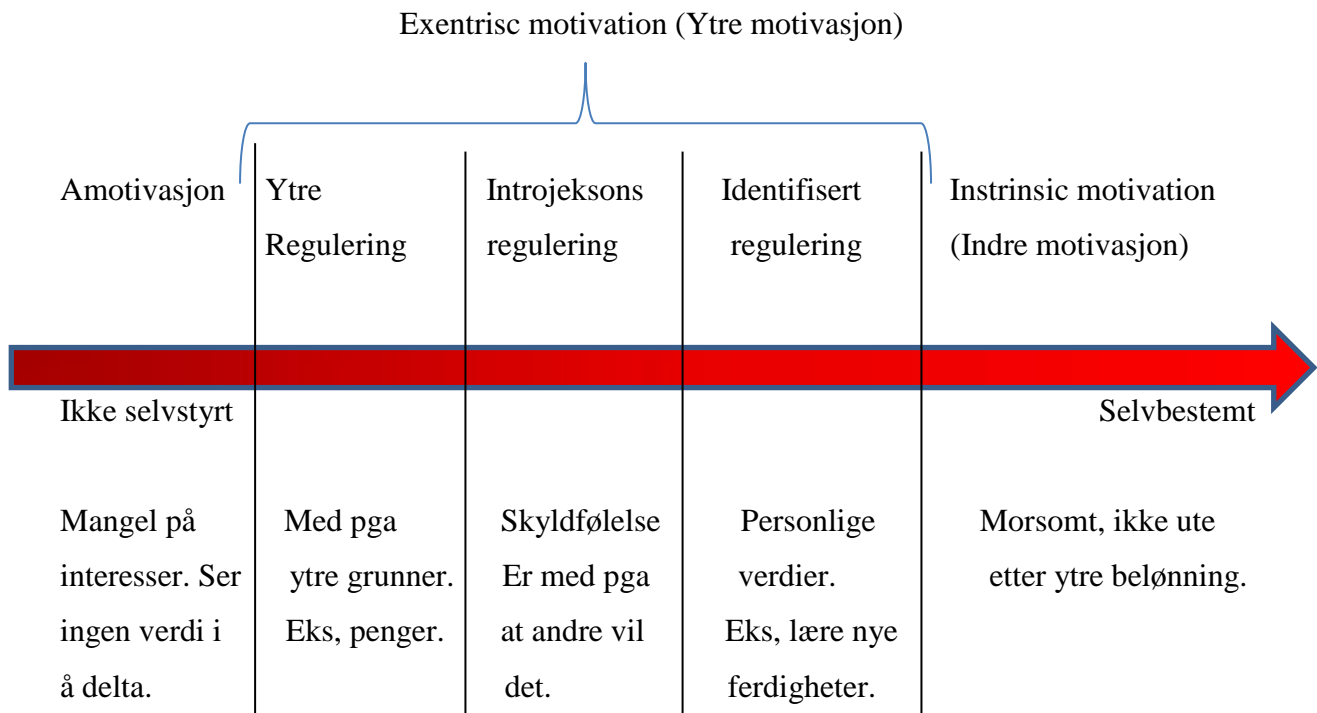
individet føler mestring. Mennesker har en naturlig evne til å søke utfordringer i for eksempel en aktivitet for å opprettholde eller øke sin kompetanse (referert i Stenset, 2011). Deci og Ryan (2000) har sett hvordan positive og negative tilbakemeldinger påvirker individets indre og ytre motivasjon og kobler dette inn på behovet for kompetanse. Det viser at positive tilbakemeldinger er med på å styrke den indre motivasjonen og kompetansen, negative tilbakemeldinger er i motsetning med på å motarbeide indre motivasjon og undergrave indre motivasjon. Dette kan også gjelde egne holdninger til f.eks idrett og skole (Deci & Ryan, 2000).

Tilhørighet handler om behovet for å føle seg tilknyttet andre, at andre bryr seg om deg selv, og du selv bryr deg om andre samt at en opplever at man hører til i et sosialt miljø (Lillemyr, 2007). En rekke studier gjort på området har vist at behovet for tilhørighet ofte er det behovet som settes høyest. Behovet for å føle seg knyttet til andre og føle at man er med i et miljø blir høyt verdsatt av informanter i ulike studier (Stenset, 2011). Tilhørighet er samtidig et behov som bærer preg av å ha en støttfunksjon i forhold til de to andre behovene. Med det menes det at behovet tilhørighet ikke er en direkte drivkraft, men mer som en forutsetning for motivasjon (Eide, 2012).

Når individet oppnår dette vil det påvirke kvaliteten på motivasjonen hos individet. Det er også forventet å se en større grad av selvbestemmelse og velvære hos individet som får behovene påvirket i positiv forstand, men når individet ikke får de psykologiske behovene tilfredsstilt vil individet ofte vise dårligere prestasjoner og liten tilfredstilteelse, i verste fall bli individet amotivert (Lillemyr, 2007).

### **3.3.4 SDT - Selvbestemmelseskontinuum**

Som nevnt tidligere skiller SDT mellom handlinger mennesker gjør frivillig, og handlinger som gjøres på grunn av ytre påvirkninger. Ut i fra dette har det blitt utviklet og brukt et selvbestemmelseskontinuum. Dette viser i hovedsak hvordan mennesker i idrett utvikler motivasjon og oppførselen i forhold til selvbestemmelsen (Deci & Ryan, 2000).



*Egen forenklet tolkning av selvbestemmelseskontinuumet (Deci & Ryan, 2000, s. 237).*

Kontinuumet viser hvordan indre- og ytre motivasjon er med på å bestemme selvbestemmelsen. På kontinuumet ser man tre ulike typer motivasjon: *Amotivasjon* (umotivert), *Exentrisc motivation* (ytre motivasjon) og *Intrinsic motivation* (indre motivasjon) (Deci & Ryan, 2000).

*Amotivasjon* er på kontinuumet de som er umotivert. De har ingen glede av å gjøre det de gjør, og ser ingen verdier med å delta. De har ingen ytre eller indre motivasjon for å være med, og er i grunnen ikke sikre på hvorfor de er med. De har ingen selvbestemmelse, noe som kommer av at de grunnleggende behovene ikke er tilfredsstilt (Deci & Ryan, 2000).

*Exentrisc motivation* går over flere stadier på kontinuumet, og er med på å påvirke selvbestemmelsen. Først på kontinuumet har vi ”ytre regulering” hvor mennesket er lite selvbestemt. Her er man i hovedsak med på grunn av ytre stimuli, som for eksempel penger, karakter osv. Neste steg er introjeksons regulering som går på menneskets selvfølelse. Her er man med for å unngå ytre kilder kritikk, og man er med fordi man føler at en må være med for ikke å skuffe andre. Et eksempel på dette kan være barn som er med på en idrett kun fordi foreldrene vil at barnet skal drive med den idretten. Siste steget under *exentrisc motivation* er identifisert regulering. Dette vil si at mennesket tar egne valg og handler ut fra egen vilje, men

valgene og handlingene blir gjort for å få et bestemt resultat. Mennesket er mer selvbestemt og har det morsomt med det man driver med, selv om man er mest ytre motivert (Deci & Ryan, 2000).

*Intrinsic motivation* vil si at mennesket er indre motivert. Her er mennesket med fordi de har en indre glede og motivasjon av å drive med denne aktiviteten, og det er ingen ytre faktorer som styrer motivasjonen. Mennesket er veldig motivert og har oppfylt de grunnleggende psykologiske behovene for å oppnå total selvbestemmelse (Deci & Ryan, 2000).

## **4.0 Metode**

I dette kapitlet vil jeg drøfte kort forskjellige vitenskapelige metoder og begrunne mitt metodevalg på bakgrunn av dette.

### **4.1 Hva er metode?**

Metode dreier seg om hvordan en skal gå frem for å anskaffe seg informasjon for å komme frem til ny kunnskap (Johannessen, Tuft & Christoffersen, 2011). Halvorsen definerer metode slik: ”Metode er snevert definert som den håndverksmessige siden av vitenskapelig virksomhet, eller mer presist læren om de verktøy en kan benytte for å samle inn informasjon” (Halvorsen 2003, s.12).

I forskningsmetoder dukker det raskt opp et skille mellom kvantitative og kvalitative metoder. Den kvantitative metoden blir det ofte benyttet en spørreundersøkelse, denne spørreundersøkelsen blir brukt for å hente inn informasjon fra mange personer, og resultatene kan måles i tall. Da den kvalitative metoden benyttes er det ofte en problemstilling som krever at man går mer i dybden hos et fåtall personer, og resultatene kommer av uttrykk og utsagn fra informantene. Dette gjøres ofte ved hjelp av et intervju (Johannessen et al., 2011).

### **4.2 Valg av metode**

Jeg startet arbeidet med bacheloroppgaven min med å finne et problemområde som interesserer meg, for så å utarbeide en problemstilling som er relevant. Jeg som forsker må vurdere flere typer metoder for å komme frem til den metoden jeg som vil belyse mitt problemområde best mulig.

Da jeg begynte å arbeide med å finne hvilken metode jeg ville benytte, landet jeg etter hvert på et kvalitativt intervju da jeg mener dette vil være mest hensiktsmessig for min problemstilling. Jeg mener metoden egner seg best da jeg vil gå mer i dybden hos noen få toppidrettsutøvere og finne ut hva de tenker rundt mitt aktuelle problemområde. Skulle jeg gått for en kvantitativ spørreundersøkelse ville jeg ikke klart å gå så i dybden hos utøverne, og jeg måtte i tillegg ha fått kontakt med et mye større utvalg av toppidrettsutøvere. Jeg er mer interessert i å få tankene bak valgene informantene gjør enn å få konkrete svar om hva de

gjør. Mine resultater vil ikke fremstilles med tall og grafer, men med uttrykk og utsagn gitt av informantene under intervjuet.

### **4.3 Kvalitativt intervju**

Jeg vil med min oppgave finne ut hva som motiverer utøvere til å kombinere satsingen på sin idrett og samtidig gå på skole. Da mener jeg at et kvalitativt dybdeintervju vil være med på å styrke min oppgave og gi meg gode svar fra de utvalgte informantene. I et dybdeintervju vil jeg som forsker få en dypere forståelse av personens atferd, motiver og personlighet (Johansen et al., 2011). Intervjuet jeg har lagt opp mener jeg har spørsmål som vil belyse min problemstilling.

Informantene vil svare med sine egne ord, meninger og erfaringer de selv har om hva som motiverer dem selv til å fortsette å kombinere skole ved siden av satsingen på idrett (mye av dette vil bli gjengitt i resultatkapittelet, mens begge intervjuene ligger med som vedlegg). Det er opp til hver enkelt intervjuer hvordan man går frem på intervjuet, så lenge man får svar på problemområdet (Tjora, 2010).

Jeg som intervjuer vil dra for å besøke informantene (hver for seg) da jeg skal gjennomføre intervjuet. Samtidig besøker jeg informantene der de vil, fordi disse informantene bruker så lite tid som overhode mulig på ting utenfor idretten. Dette gjør jeg fordi jeg vil gjennomføre intervjuet ansikt til ansikt i stedet for over telefon. Jeg mener intervjuet blir best om jeg setter meg ned med informanten og stiller spørsmål som informanten kan svare utfyllende på.

### **4.4 Utvalg av informanter**

Utvalget av informanter til en undersøkelse er en viktig prosess da det er informantene som sitter med den informasjonen jeg trenger. Hvis informantene ikke har noe med det aktuelle problemområde å gjøre, vil det ikke være mye nyttig informasjon å hente ut fra informantene (Johansen, Tufte & Christoffersen, 2011).

Utøverne jeg har valgt praktiserer toppidrett ved siden av skolen, men i så ung alder er det veldig få som kun lever av idretten sin. De kombinerer videregående, samtidig som de praktiserer toppidrett. Ved å praktisere toppidrett mener jeg at de trener og presterer på lik

linje med de beste i verden, men de har foreløpig ikke idretten som sin hovedbeskjeftigelse. Det er ikke lett å komme i kontakt med to toppidrettsutøvere som fremdeles går på videregående skole da de ofte er opptatt med sin idrett og helst ikke vil bruke tiden sin til mye annet enn idretten. Ingen av mine informanter er foreløpig inne på et landslag, men dette er normalt da de er så unge. Det er veldig få som kommer inn på et landslag i så ung alder i disse idrettene.

Jeg som heltidsstudent har begrenset med tid og ressurser til rådighet, av den grunn har jeg sett meg nødt til å gjennomføre en mindre studie, noe som kan føre til mindre troverdige resultater. Som forsker har jeg valgt å begrense utvalget av informanter til to, hvor begge er godt innenfor mitt problemområde. Ved å belyse min problemstilling best mulig har jeg valgt å intervjuer to toppidrettsutøvere ved to forskjellige videregående skoler. Begge informantene har fylt 18 år.

Informant 1 er utøver i langrenn, hvor han er i toppen i sin årsklasse regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Han går på toppidrettsgymnas som tilrettelegger for hans idrett og treningen han utfører er på lik linje med de beste i landet. Jeg har også valgt denne informanten da jeg vet han sliter litt med motivasjonen på skolen, og har nevnt på treninger hvor godt og spennende det ville vært å droppe ut av skolen for å satse alt på idretten.

Informant 2 er utøver i terrengsykling, hvor han konkurrerer i eliteklassene i store ritt. Han sykler på et anerkjent sykkelteam, og er blant de beste i landet. Han går på en videregående skole med idrettsfag og har valgt toppidrett. På lik linje med informant 1 utfører han trening på lik linje med de beste i landet. Jeg har valgt denne informanten da jeg vet han gjør det bra på skolen, så vel som i idretten.

For meg har det ingen stor betydning om de bedriver forskjellige idretter eller går på forskjellige skoler, så lenge de praktiserer toppidrett og går videregående skole. Begge informantene jeg har valgt ut mener jeg er godt innenfor min problemstilling, så de er med på å styrke min oppgave.

Svarene informantene kommer med skal håndteres konfidensielt, og av hensyn til eventuelle sensitive opplysninger vil de transkriberte intervjuene ikke bli tatt med som vedlegg i denne oppgaven. Dette av hensyn til at informantene ikke skal kunne bli gjenkjent på noen områder.



## **4.5 Forberedelser til intervjuene**

Jeg har i forkant av intervjuene laget en intervjuguide (se vedlegg) som jeg kunne ha med meg som et støtteark i intervjuene. I denne guiden har jeg formulert noen spørsmål som jeg vil at informantene skal snakke utfyllende rundt. Jeg hadde ikke forberedt en guide for å følge den slavisk, men mer som noen hovedpunkter jeg vil gå igjennom. Jeg forberedte meg på teorien og problemstillingen min i forkant, slik at jeg kan stille noen spørsmål hvis informanten drar seg litt ut fra temaet eller jeg ønsker å gå litt dypere inn på noen temaer. Intervjuene ble tatt opp på lydbånd for så senere transkribert inn på dataen, og ligger nå med som vedlegg.

## **4.6 Reliabilitet**

Reliabilitet viser hvor nøyaktig eller pålitelig undersøkelsen er. Ved høy reliabilitet betyr det at en kan gjennomføre uavhengige målinger, hvor målingene skal gi tilnærmede like resultater (Larsen, 2010).

Jeg benyttet meg av et kvalitativt dybdeintervju av to toppidrettsutøvere som kombinerer skole og toppidrett. Begge informantene er veldig relevante for mitt problemområde, noe som styrker min reliabilitet. Siden jeg skal benytte meg av et intervju er det viktig at kjenner fagkunnskapen godt på forhånd for å sikre at jeg kan stille spørsmål som er relevante slik at informanten kan formidle det jeg ønsker svar på.

I undersøkelser finnes det svakheter som gir dårligere reliabilitet. Det er vanskelig å få til en oppgave med god reliabilitet da jeg benytter meg av kvalitativ metode, og ikke har tid eller ressurser til å gjøre oppgaven mer pålitelig. Samtidig har jeg også svakheter som at jeg kun intervjuer to personer, da dette kan være for få informanter. Begge informantene kjenner jeg fra før av, noe som kan påvirke intervjuet i begge retninger. Som for eksempel hvis en intervjuer en fremmed person kan det hende den personen ikke vil dele alle sine erfaringer. Jeg har informert informantene om at jeg ønsker ærlige svar, og begge var innforstått med viktigheten av at de svarte så godt de kunne og at intervjuet skulle holdes under seriøse forhold. Jeg mener at jeg har gjort riktige valg i forhold til oppgaven, noe som påvirker reliabiliteten i riktig retning.

## 4.6 Validitet

”En vanlig definisjon av validitet innenfor kvantitative undersøkelser er spørsmålet ”måler vi det vi måler?” ” (Johannessen et al., 2011 s. 230).

Som det står i sitatet handler validitet om vi faktisk måler det vi vil måler. Det skal være en sammenheng mellom det som undersøkes og de dataene man samler inn (Johannessen et al., 2011). Jeg har påpekt punkter underveis i oppgaven min som er med på å både svekke og styrke min oppgave. Jeg har utformet min egen intervjuguide, noe som kan gjøre at jeg gjør meg litt blind på om jeg virkelig treffer oppgaven. Jeg mener selv og i samarbeid med en lærer på høgskolen at jeg har utformet en intervjuguide som treffer min oppgave og er med på å styrke validiteten.

## 5.0 Drøfting og resultater

Jeg vil med denne oppgaven finne ut hva det er som motiverer idrettsungdom til å fortsette med utdanning ved siden av å satse fullt på sin idrett. Jeg valgte meg ut selvbestemmelsesteorien og ville se på hvilke grunnleggende faktorer som er med på å gi utøverne motivasjon. I dette kapittelet vil jeg drøfte svarene utøverne har gitt opp mot selvbestemmelsesteorien med hoved fokus mot de grunnleggende psykologiske behovene, samt å sammenligne dette mot tidligere forskning på dette området.

### 5.1 Grunnleggende behov

Som jeg har skrevet tidligere mener Deci og Ryan (1985) at det er tre grunnleggende psykologiske behov som er med på å oppnå indre motivasjon. De grunnleggende behovene for selvbestemmelse, kompetent og tilhørighet kan henge sammen med motivasjonen elevene har for å fortsette å kombinere utdanning ved siden av idretten (Deci & Ryan, 1985). Jeg deler inn dette kapitlet i tre underkapitler hvor jeg tar for meg det ene grunnleggende behovet i hvert av underkapitlene for å belyse resultatene opp mot problemstillingen: Hva motiverer idrettsungdom til å kombinere utdanning og satse på sin idrett på videregående skole?

#### 5.1.1 Behovet for å være kompetent

Behovet for å være kompetent vil si at individet føler den får vist sin kompetanse, og får mestret oppgaver som er optimalt tilpasset slik at individet føler mestring (Deci & Ryan, 2000).

Resultatene viser at hver informant har oppfylt det grunnleggende behovet *kompetent* i hver sin idrett. Når det kommer til skolen har informantene prestert veldig forskjellig, og viser forskjellig nivå på behovet for å være kompetent på skolen.

*”Det er som jeg sa, jeg føler jeg har prestert best i, og jeg veit jeg kan bli best om jeg bare gjør de riktige tingene. Jeg tror nok jeg bestemte meg for å satse da jeg gikk en hel sesong uten å komme på noen dårligere plasseringer enn 3.plass. Det at jeg har vist at jeg er god i langrenn er nok en veldig viktig del av grunnen til at jeg satser”.*  
(Informant 1)

Informant 1 viser med sitt utsagn at informanten føler seg kompetent i langrenn. Informanten sier at han alltid har følt seg kompetent i idretten, og viser til at han kan bli best bare han gjør

det riktig fremover. Dette er en faktor som er med å styrke den indre motivasjonen til informant 1, da informanten alltid har prestert godt og ikke har noe problem med å si at han kan bli best.

*”Tja, det er jo det at man veit jo hele tia at man kan forbedre seg, at man ser det er igjen litte gran til du er best. Så du veit det at jeg faktisk kan bli så god som de man ser på tv. Det er liksom noe inni meg som driver meg til å satse, jeg føler jeg ikke trenger noen grunn til å fortsette å satse”. (Informant 2)*

Informant 2 virker mer opptatt av å forbedre seg fra det nivået informanten er på nå. Informanten vet at han også kan bli best, det mangler bare litt. Informant 2 viser med sitt utsagn at det er den indre motivasjonen som driver informanten til å drive med idrett. Informanten sier ikke indre motivasjon, men at det er noe inni informanten som får han til å satse. Informanten blir drevet av en indre motivasjon og har da fått tilfredsstilt behovet for å være kompetent.

Som vist med disse to sitatene over virker det ikke til å være noe problem for hverken informant 1 eller informant 2, da det kommer til kompetanse innenfor idretten. De viser begge med flere utsagn at de har god kompetanse innenfor idretten. Informant 1 fester dette ved å si: ”Det er jo egentlig det som motiverer – den følelsen av å være best”. Informant 1 hadde derimot en helt annen holdning da det kom til skolen, der sier han følgende:

*”Jeg har ikke mestret skolen så alt for bra egentlig. Skole er ikke helt noe for meg trur jeg, selv om jeg godt kunne gjort litt mer innsats kanskje, men jeg har aldri vært spesielt flink på skolen. Jeg er nok dårlig til å ta til meg stoff jeg føler jeg ikke får noe ut av. Slik har det egentlig alltid vært”. (Informant 1)*

Informanten føler han ikke har mestret skolen bra, noe han alltid har hatt en følelse av. Dette viser at informant 1 føler han er dårlig kompetent på skolen. Som nevnt tidligere er det en sammenheng mellom dårlige tilbakemeldinger og følelsen av kompetent. Informant 1 har antakelig fått mange dårlige tilbakemeldinger på skolen, noe som har gjort at han mister den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2000). Dette er en faktor som gjør at informant 1 kanskje ikke vil fortsette på utdanningen sin neste år. Da jeg spurte om hvordan tilbakemeldinger han har fått, bekreftet han min teori ved å si:

*”... tilbakemeldingene har nok vært dårlige. Og det blir bare dårligere. Jeg føler jeg ikke får noe ut av det selv om jeg prøver. Men jeg kunne nok gjort en større innsats, for jeg er jo ikke dum”. (Informant 1)*

Informant 2 har derimot en helt annen oppfatning av å mestre skolen. Informant 2 virker til å ha full kontroll på skolen, og har nok fått gode tilbakemeldinger. Informant 2 presiserer også at skolen ikke går utover idretten, og at han gjør det bra på skolen. Da jeg spurte informant 2 om hvordan tilbakemeldingene på skolen har vært bekrefter han teorien med tanke på at positive tilbakemeldinger styrker den indre motivasjonen og kompetansen (Deci & Ryan, 2000). Informant 2 sier dette om skolen og resultatene på skolen:

*”Resultatene ja.. De har vært bra. Som sagt tidligere tar jeg til meg stoff veldig lett, så jeg synes skolen er spennende. Resultatene mine viser jo også at jeg gjør det bra på skolen selv om jeg kunne gitt mer innsats har jeg bra karakterer”. (Informant 2)*

### **Sammendrag**

Begge informantene viser med sine utsagn at de har og føler de har bra kompetanse i hver sin idrett, som er et av de grunnleggende behovene til indre motivasjon. Resultatene på kompetanse styrker teorien til Deci og Ryan (1985) da begge individene er styrt av indre motivasjon og samtidig føler seg kompetent i idretten.

Utsagnene informantene kommer med angående hvor kompetente de føler seg på skolen, er forskjellige. Resultatene viser at informant 2 føler han mestrer skolen veldig godt, mens informant 1 føler han aldri har vært spesielt flink på skolen. Dette styrker også teorien til Deci og Ryan (2000), da informant 1 sier han alltid har fått dårlig tilbakemeldinger og viser dårlig kompetanse, noe som fører til dårlig motivasjon.

#### **5.1.2 Behovet for å føle autonomi**

Behovet for å være autonom (selvbestemt) er som sagt tidligere i følge Deci og Ryan behovet for å føle at det er den selv som er kilden til sine egne handlinger, og at de egne handlingene utføres ut fra egne interesser og verdier (Referert i Stenset, 2011).

Resultatene på behovet for selvbestemmelse viser at informantene er med på å bestemme over seg selv både i skolen og idretten og at de liker å ta egne valg. Idrettsutøvere er generelt veldig selvstendige (spesielt i individuelle idretter), noe resultatene mine også i en viss grad

viser. Informant 2 derimot viser med sine utsagn at han er selvbestemt, selv om han synes det er greit at andre tar styringen for han.

*”Ja, det er jo det. Far vil at jeg skal drive, han er veldig interessert sjøl også. Så det er nok litt derfor også, at jeg driver med det. Hadde ikke han syntes det var noe gøy og ikke gidde å backa meg opp, så er det ikke sikkert jeg hadde gidde å satse så mye som det jeg gjør. Det er viktig å ha et apparat rundt seg så alt blir så bra som mulig. Det er kun på en positiv måte, det er jeg selv som bestemmer hva jeg vil. Jeg liker egentlig at andre bestemmer over meg og sier hva jeg skal gjøre, for da slipper jeg å ta alle valgene sjøl. Selv om jeg liker å være med å bestemme, en god blanding er nok den beste oppskriften”. (Informant 2)*

Utsagnet informant 2 kommer med her setter teorien i tvil. Informant 2 synes det er greit at andre bestemmer over han, og viser da at han ikke er helt selvbestemt. Utsagnene han kommer med videre viser at selv om man vil bestemme over seg selv, så er det greit at andre er med på å gi støtte, veilede og rettlede. Dette viser at informant 2 er opptatt av å oppnå tilhørighet og annerkjennelse hos de nærmeste. Deci & Ryan mener at selv om informantene vil oppnå full selvbestemmelse er det greit at andre er med på å gi råd og hjelpe (Referert i Stenset, 2011).

Informant 1 viser med sine utsagn at han er i større grad selvbestemt enn informant 2 til tross for at informant 2 er selvbestemt. Han virker til å bestemme det meste selv, til tross for at han har folk knyttet til seg som sier hva han kanskje burde gjøre.

*”Hmm, nei det må være når du sitter å ser på tv og ser den følelsen Petter Northug må ha da han går over streken for eksempel, det er jo, må jo være den beste følelsen i verden. Det å kunne være best i noe. Det er ingen som i det heile tatt som kan slå deg. Det er jo egentlig det som motiverer – den følelsen av å være best”. (Informant 1)*

Utsagnet informant 1 kommer med her viser at informant 1 har en indre motivasjon for å lykkes i idretten. Han søker etter en følelse, og det er den følelsen av å være best. Man kan diskutere om dette er en ytre påvirkning, når han søker å bli best. Til tross for dette mener jeg det er en indre drivkraft som gir utøveren motivasjon til å fortsette å satse på idretten, han ser at han kan bli så god han bare vil, og han søker etter en følelse. Videre sier informant 1 at han liker å få hjelp fra de rundt seg, men presiserer alltid at det er han selv som bestemmer. Informant 2 har kommet med et lignende utsagn, og han sier videre at han føler han ikke trenger noen grunn for å satse, men at det er noe inne i han som får han til å gjøre det. Det er

en viktig faktor at informantene føler det er dem selv som har kontroll over avgjørelsene (Deci & Ryan, 2000).

Når det kommer til skolen og selvbestemmelse viser resultatene at informantene er mer ytre motiverte for å fortsette på skolen. Informant 2 er motivert for å gå på skolen, men sier han går på skolen av den grunn at man må ha en utdanning hvis han ikke skulle lykkes i idretten, informant 1 virker veldig lite motivert ovenfor skolen og gir lite av seg selv.

*”Det er vel egentlig kun mest det at man skal ha en framtid. Jeg føler at videregående som skal være frivillig, det er ikke frivillig. Fordi man må ha såpas skal man klare seg godt i arbeidslivet videre. Det er ikke sånn at jeg plages med å gå på skolen”.*  
(Informant 2)

Informant 2 hevder han ikke har noe problem med skolen og virker da indre motivert (viser til kapittel om kompetanse), men viser her at han er ytre motivert for å gå på skolen. I idretten får informant 2 være selvbestemt, men på skolen får man ikke være det, der er ting bestemt av andre og gir lite rom for selvbestemmelse av elevene. De fleste skoler opererer i store deler med vurdering av læring, noe som vil si karakterer til elevene slik at de har noe å vise til da de går ut av skolen. Utdanningsdirektoratet har begynt en satsing på vurdering for læring, som vil si at vurderingen skal være til for å fremme læringen hos elevene (Utdanningsdirektoratet, 2010). Mine informanter har med sine utsagn snakket mest om hvordan vurdering av læring har foregått, noe som tydelig har vært med å svekke deres motivasjon – til tross for at informant 2 virker motivert og selvbestemt til å fortsette skolen.

*”... jeg gjør nok valgene mine sjøl. Men på skolen har man jo ikke mulighet alltid å ta egne valg. Der er ting veldig styrt av skolen, som for eksempel frister, prøver og undervisning – og sånn må det vel egentlig være selv om det ikke alltid passer for alle. Jeg veit at jeg får velge selv av familie og venner når det kommer til et evt valg om jeg skal fortsette på skolen eller droppe ut”* (Informant 1)

Informant 1 er selvbestemt, han gjentar seg selv under hele intervjuet at det er han som bestemmer. Samtidig er informant 1 ytre motivert til å gå på skolen, men virker så amotivert at han muligens ikke kommer til å fortsette på utdanningen (noe han senere i intervjuet underbygger).

## **Sammendrag**

Når det kommer til det psykologiske behovet selvbestemmelse (autonomi) bygger informantene opp teorien jeg har brukt til denne oppgaven. Idrettslig er begge selvbestemte, selv om begge søker anerkjennelse hos de rundt. Informant 1 virker i større grad selvbestemt enn informant 2, da informant 2 gjerne vil at de utenfra skal ta mange av valgene for han. Informant 2 sier han liker at andre tar valg for ham, da dette gjør ting lettere for han. Begge er likevel i den grad selvbestemte at de blir drevet av indre motivasjon til å fortsette idretten. I skolesammenheng er begge drevet av en ytre motivasjon. På skolen er det vanskeligere å være helt selvbestemt da skolen legger opp undervisningen og informantene må tilpasse seg dette. Informant 1 virker å være styrt av en ytre motivasjon, men er i tillegg amotivert da det kommer til skole. Han sier han muligens kommer til å droppe ut av skolen da han føler det ligger i veien for idretten. Informant 2 virker også å være styrt av en ytre motivasjon da han mener man må ha videregående utdanning for å bli noe i livet, men er i en grad indre motivert og sier han lærer mye nyttig på skolen.

### **5.1.3 Behovet for tilhørighet**

Som nevnt tidligere handler det grunnleggende behovet for tilhørighet om å føle seg knyttet til andre, føle at man bryr seg om andre og at andre bryr seg om deg, og opplevelsen av å høre til i et sosialt miljø (Lillemyr, 2007). Mange studier har vist at behovet for tilhørighet er det grunnleggende psykologiske behovet som settes høyest (Stenset, 2011).

Resultatene har vist at informantene setter det sosiale ved idretten og skolen veldig høyt. Begge informantene svarer at det er det sosiale rundt idretten som får dem til å satse at de føler tilhørighet til i klubben og de støttespillerne rundt. Dette til tross for at idrettsutøvere kan bli sett på som usosiale individer da de ikke gjør noe annet enn å trene, spise og sove (Stenset, 2011). Informant 1 er veldig opptatt av det sosiale:

*“Hmmm, det er et kjempe bra miljø innad i langrennsmiljøet egentlig. Mye bra folk og det har hjulpet meg på den sosiale biten hvertfall. Det sosiale har nok vært det avgjørende, vi blir en skikkelig sammensveisa gjeng“. (Informant 1)*

Dette utsagnet var det første informant 1 kom med da jeg spurte hva som drev han til å satse idrett. Han mener det sosiale har hjulpet han veldig, og at de har blitt en sammensveiset gjeng. Informant 1 føler tydelig tilhørighet i idretten, og mener dette er en viktig faktor til at han



satser. Han trekker videre frem klubben sin som han mener lager et veldig godt miljø rundt idretten. Videre sier han:

*“Jeg har veldig mange gode venner i langrennsmiljøet, og de er nok mine beste venner. Jeg hadde venner som ikke drev med ski, men de har jeg mistet mye av kontakten med. Jeg tok et valg om at jeg skulle satse, og da har jeg ikke tid til å være med så mange venner utenfor idretten“. (Informant 1).*

Som informant 1 gir uttrykk for her, er hans beste venner i langrennsmiljøet som han er en del av. Han opplever valget han tok om å satse idrett gjorde at han valgte bort mange venner fremfor idretten, men han har en så god tilhørighet til idretten og det rundt. De vennene han hadde utenfor idretten opplever han å ha mistet en del kontakt med, noe han videre mener er greit da han allikevel er mest med folk fra trening/langrennsmiljøet. Stenset (2011) underbygger dette med lignende funn i sin forskningsoppgave. Informant 2 har lignende utsagn, og mener også det viktigste er det sosiale i idretten.

*“Vi er en bra gjeng i (klubbnavn), det er mange på trening og blir liksom er vennegjeng. Så det sosiale spiller en veldig viktig rolle, kanskje det viktigste trur jeg. Det gjør det jo mye morsommere, det at man kan trene med andre i stedet for å kun trene aleine. Da kan man få litt macing og se hvor nivået ligger“. (Informant 2)*

Informant 2 mener også at det sosiale kanskje er den viktigste årsaken til at han satser idrett. Utsagnet informant 2 kommer med er det første han kommer med da jeg spør om hva som driver han til å satse idrett, dette i likhet med informant 1. Resultatene viser at utøverne i stor grad mener det viktigste med å drive idrett er det sosiale. Tilhørighet til de rundt føler informantene er en veldig viktig faktor. Stenset (2011) har med sin forskningsoppgave gjort samme funn, hun har funnet ut at tilhørighet settes veldig høyt hos utøverne. Videre på spørsmålene rundt skolen kan man se lignende utsagn, informant 1 virker å være på skolen for det sosiale.

*“... Hmmm, for min egen del er nok det kun det sosiale rundt .... Det er godt å komme på skolen for å møte venner. Jeg bor aleine og går på idrettsgymnas, så da er det viktig for meg å møte de vennene jeg ikke trener med også. Det er greit å ha noe annet å gjøre i blant“. (Informant 1)*

Resultatene viser at tilhørigheten på skolen også er veldig viktig. Informant 1 mener det viktigste for han er det sosiale rundt skolen, noe som ligger i tråd med at han ikke har god kompetanse på skolen (viser til resultater under kompetent). Det sosiale på skolen er ikke bare

å sitte sammen i klasserommet, det sosiale handler om å føle tilhørighet til skolen og føle et samhold med sine medstudenter (Stenset, 2011). Dette underbygger mine tolkninger av at det sosiale spiller en stor rolle for informantenes holdninger til utdanning. Informant 2 mener også det er viktig med det sosiale rundt skolen, da han føler det blir et litt annerledes forhold på skolen. Informant 2 sier videre:

*“Det er alltid viktig å føle at noen bryr seg om deg og gir tilbakemeldinger. Det er godt å føle at man er velkommen i klassen om du skjønner, at jeg ikke blir fryst ut siden jeg ofte er borte. Jeg synes det også er morsomt å bry seg om andre også, at de ser at du legger merke til det dem gjør. Jeg har jo utmerka meg litt siden jeg har gjort det så bra i idretten, så jeg trur det er viktig at jeg viser andre at jeg bryr meg om dem. Det er viktig å ha gode venner, ikke bare i idretten“. (Informant 2)*

Det er interessant å se hva informant 2 sier her, han trekker frem det å motta, og gi positive tilbakemeldinger. Han viser god tilhørighet til skolen, spesielt på det sosiale. Han vet han utpeker seg i idretten, og bruker dette til å backe opp medelever, noe som viser at informant 2 føler god tilhørighet til skolen. Stenset (2011) skriver at et godt klassemiljø er med på å øke trivselen på skolen, noe som igjen har vist seg å ha en positiv sammenheng med prestasjonene på skolen. Dette henger i tråd med at informant 2 føler tilhørighet på skolen.

### **Sammendrag**

Resultatene viser at det grunnleggende psykologiske behovet tilhørighet setter høyt hos mine informanter. Informant 1 setter det sosiale rundt idretten høyt, og på skolen er det sosiale det eneste som får han til å fortsette. Informant 2 setter i likhet med informant 1 det sosiale rundt idretten høyt, og gjør det samme på skolen. Som skrevet tidligere sier Stenset (2011) at et godt klassemiljø øker trivselen på skolen, som igjen kan ha en positiv sammenheng med prestasjonene på skolen. Dette treffer informant 2 veldig godt da han føler god tilhørighet på skolen og har god kompetanse. Informant 1 har god tilhørighet, men sliter sterkt med kompetansen. Resultatene jeg har funnet på tilhørighet blir underbygget med lignende funn gjort av Stenset (2011) i hennes forskning.

## 6.0 Avslutning/konklusjon

Målet med denne oppgaven var å finne ut hva som motiverer idrettsungdom til å kombinere utdanning og satse på sin idrett på videregående skole. Jeg har brukt motivasjonsteorien *self-determination theory* som en base til å finne ut hva som motiverer idrettsungdom til å fortsette å kombinere idrett med skole. I diskusjonen ble utsagnene til informantene satt opp mot de grunnleggende behovene i *self-determination theory*, for å se hva som motiverer informantene, og videre sammenlignet dette med tidligere forskning.

Det er gjennom teorien kommet frem at de tre grunnleggende behovene skal være oppfylt for at et individ skal oppnå full indre motivasjon. Jeg har opplevd en positiv sammenheng mellom teorien og motivasjonen til informantene. I resultatene har jeg funnet ut at de tre grunnleggende psykologiske behovene gir et godt bilde av hva som motiverer informantene til å kombinere skole og idrett.

Resultatene har vist at begge informantene oppfyller de tre grunnleggende psykologiske behovene da det kommer til idretten, og virker indre motiverte til å fortsette med idrett. Dette viser at teorien har en klar sammenheng med resultatene jeg har oppnådd. Resultatene for hva som motiverer informantene til å fortsette på skolen er en klar påvirkning av ytre motivasjon. Den ene informanten har ikke oppfylt det grunnleggende behovet kompetent, og virker av den grunn veldig amotivert til skolen mens den andre informanten har god kompetanse og virker motivert av ytre årsaker.

Konklusjonen min vil være etter nøye vurdering at det sosiale spiller en viktig rolle for hva som påvirker motivasjonen til et individ til å kombinere idrett og utdanning. Det samme gjelder følelsen av å mestre det man holder på med, noe som peker seg veldig ut i resultatdelen. I forhold til de grunnleggende behovene virker det som at behovet for å føle autonomi er det behovet mine informanter føler er minst viktig, til tross for dette mener jeg at dette behovet er like viktig da mine informanter ikke visste om de tre grunnleggende behovene i forkant av intervjuet. De har begge svart at de bestemmer alt i idretten, og der viser de indre motivasjon. Setter man dette i forhold til skolen så er behovet for å føle seg autonom dårlig, og der viser de ytre motivasjon (om ikke amotivasjon).

Jeg som forsker velger å være kritisk og ydmyk til min forskningsoppgave. Dette gjør jeg da jeg ser flere ting som burde og kunne vært gjort bedre. Jeg burde først og fremst hatt med flere informanter til denne oppgaven, da jeg tror to informanter blir for få til å kunne gi et godt nok grunnlag i denne studien. Jeg burde også ha gjennomført et prøveintervju i forkant for å utvikle en optimal intervjuguide. Til tross for dette mener jeg at resultatene gjenspeiler det tidligere forskning på området har vist, til tross for at ting alltid kunne vært gjort bedre.

## Litteraturliste:

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. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Eide, L. S. N. (2012). *Mellommenneskelige faktorer og motivasjon i toppidrett: En kvalitativ undersøkelse av ungdomsutøveres opplevelse av å miste motivasjonen til aktiv satsing* (Hovedoppgave). Lokalisert på: <https://bora.uib.no/handle/1956/6364>

Halvorsen, K. (2003). *Å forske på samfunnet: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelens Akademisk Forlag.

Imsen, G. (2005). *Elevenes verden: Innføring i pedagogisk psykologi* (4.utg). Oslo: Universitetsforlaget.

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2011). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4.utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.

Larsen, A. K. (2010). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Olympiatoppen. (2013). *Definisjon toppidrett*. Lokalisert på [http://www.olympiatoppen.no/om\\_olympiatoppen/organisering/strategi/hvaertoppidrett/page910.html](http://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/organisering/strategi/hvaertoppidrett/page910.html)

Olympiatoppen. (2013). *Olympiatoppens prinsipper for forholdet til videregående skoler med tilpasset utdanning for unge idrettsutøvere*. Lokalisert på [http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/Skole\\_og\\_idrett/page6675.html](http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/Skole_og_idrett/page6675.html)

Stenset, Guro. (2011). *Toppidrett og utdanning: Selvbestemmelsesteoriens betydning for utøvernes valg* (Masteroppgave). Lokalisert på <http://ntnu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:431030>

Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

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

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

Utdanningsdirektoratet. (2010). *Vurdering for læring: Hva er vurdering for læring?*. Lokalisert på: <http://www.udir.no/Vurdering-for-laring/Om-vurdering-og-laring/>

## **Vedlegg**

1. Informasjonsskriv til deltakere på bachelorprosjekt
2. Samtykke- erklæring
3. Intervjuguide

Informasjonsskriv til deltakere på bachelor prosjekt

Espen Antonsen

02.04.2013

Student HIHM

Til

XXXXXX XXXXXXXX

Jeg Espen Antonsen, er student ved bachelor i faglærerutdanning i kroppsøving ved Høgskolen i Hedmark. Jeg skriver nå en avsluttende fordypningsoppgave på studiet, ved avd. helse og idrettsfag, Elverum med følgende tittel:

”Toppidrett og videregående skole ”

I den forbindelse ønsker jeg å gjøre et intervju av deg. Jeg viser til en uformell samtale vi har hatt hvor jeg presiserte at jeg ønsket å ha med deg i denne oppgaven.

Denne oppgaven skal publiseres, og du vil være anonym gjennom hele oppgaven. Jeg vil benytte meg av lydopptak under intervjuet, og lydopptaket vil bli transkribert. Dette betyr at lydopptaket vil bli skrevet inn på data slik at ingen kan koble dette intervjuet til deg.

Intervjuet og opplysninger jeg får vil bli behandlet konfidensielt og i tråd med NSDs regler. Deltakelse i intervjuet er frivillig, noe som betyr at du som deltaker kan trekke deg når som helst uten begrunnelse og all informasjon om deg vil da bli slettet.

Veileder for dette prosjektet er Magnus Høye. Han har også underskrevet dette brevet for å vise hvem fra høgskolen som er ansvarlig veileder på dette prosjektet.

Med vennlig hilsen

Espen Antonsen(student)

Magnus Høye(veileder)



## SAMTYKKE – ERKLÆRING

Jeg bekrefter med dette at jeg har lest informasjonsskrivet om prosjektet: ”Hva motiverer idrettsungdom til å kombinere utdanning og satse på sin idrett på videregående skole?” med Espen Antonsen som prosjektleder. Jeg gir mitt samtykke til å delta på prosjektet og deltar på de vilkår som er gitt i informasjonsskrivet.

Dette innebærer at jeg deltar på et intervju hvor det vil bli benyttet båndopptaker.

Jeg er klar over at deltakelsen er frivillig og at jeg kan trekke meg før, under og etter intervjuet, og alle opplysninger om meg vil bli slettet. I fordypningsoppgaven vil det ikke bli gitt opplysninger som kan føres tilbake til meg.

.....  
Dato, underskrift (deltaker)

## Intervjuguide

- Kort presentasjon av meg
- Gjennomgang av infoskrivet
- Kort presentasjon av oppgaven
- Kort gjennomgang av intervjuet og om båndopptaker

### Bakgrunn

- Kjønn?
- Alder?
- Sivilstatus?
- Hvilken idrett?
- Hvor lenge har du satset idrett?
- Ambisjoner?

### Idrett

- Forklar hvorfor du satser idrett?
- Hvor mye tid bruker du på idretten i uken?(trening, restitusjon osv)
- Forklar hva som driver deg til å satse?(Kompetent?)
- Det sosiale rundt idretten?(Tilhørighet?)
- Noe annet som påvirker deg til å satse?(Selvbestemmelse?)

### Skole

- Hvorfor skole?
- Hvor mye tid bruker du på skolen i uken?(skoletimer, lekser osv)
- Hva er det som driver deg til å fortsette med skolen? (Kompetent?)
- Det sosiale rundt skolen?(Tilhørighet?)
- Noe annet som påvirker deg til å fortsette på skolen?(Selvbestemmelse?)

### Kombinasjon av skole og idrett

- Forklar hva som driver deg til å kombinere skolen og idretten?
- Kommer du til å fortsette med å kombinere idretten ved siden av videregående skole?
- Kommer du til å gå høyere utdanning etter evt. Endt videregående ved siden av idretten?
- Går det å kombinere toppidrett med skole?(satse likt på begge områder)

