



Universitetet  
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: Idrettsvitenskap	6. semesteret, 2022
Forfatter: Christopher Skjold	
Veileder: Åge Vigane	
Tittel på bachelor oppgaven: Hvilke faktorer motiverer ungdom til å spille fotball?	
Engelsk tittel: What factors motivate the youth to play football?	
Emneord: Motivasjon, Selvbestemmelsesteori, indre motivasjon, ytre motivasjon	Antall ord: 8058 Antall vedlegg/annet: 4 Stavanger, 02.05.2022

## Innholdsfortegnelse

Liste av tabeller .....	3
Forord .....	4
Sammendrag .....	5
1.0 Innledning.....	6
2.0 Problemstilling .....	9
2.1 Oppgavens problemstilling .....	9
2.2 Oppgavens begrensninger.....	9
2.3 operasjonelle definisjoner .....	10
3.0 Teori .....	11
3.1 Motivasjon .....	11
3.1.1 Indre motivasjon .....	11
3.1.2 Ytre motivasjon.....	11
3.2 Selvbestemmelsesteori.....	12
3.2.1 Organismic integration theory .....	12
3.2.2 Causality orientations theory .....	13
3.2.3 Cognitive evaluation theory .....	13
3.3 Tidligere studier.....	14
3.4 Psykisk helse.....	15
4.0 Metode.....	16
4.1 Metodisk tilnærming.....	16
4.1.1 Søkeprosess .....	16
4.2 Utvalg .....	17
4.3 Etikk.....	17
4.4 Instrument .....	18
4.4.1 Validitet og Relabilitet av spørreskjema (EMI-2) .....	19
4.4.2 Feilkilder knyttet til datainnsamling .....	19

4.5	Prosedyre .....	20
4.5.1	Kontakt med deltakerne .....	20
4.5.2	Datainnsamling .....	21
4.6	Analyse av statistikk .....	21
4.6.1	Opprettelse av subkategorier .....	22
5.0	Resultater.....	23
5.1	Gjennomsnitt score for hvert enkelt spørsmål.....	23
5.2	Gjennomsnitt av subkategorier .....	24
5.3	Oppsummering av resultater.....	25
6.0	Diskusjon.....	26
7.0	Konklusjon .....	30
7.1	Videre forskning .....	31
8.0	Bibliografi: .....	32
Vedlegg 1	.....	34
Vedlegg 2	.....	34
Vedlegg 3	.....	35
Vedlegg 4	.....	36

## Liste av tabeller

Tabell 1: Alder .....	17
Tabell 2: Oppsummering av Cronbach's Alpha test.....	22
Tabell 3: Alpha verdien.....	22
Tabell 4: Gjennomsnitt-score på spørsmålene .....	23
Tabell 5: Gjennomsnitt-score på subskalaene .....	24

## Forord

Til å begynne med ønsker jeg å takke alle deltagerne som brukte tid til å svare på spørreskjemaet, uten all dataen hadde det ikke blitt enkelt å kunne gjennomføre dette forskningsprosjektet. Fotballklubbene Sola og Brodd har vært spesielt hjelpsomme i denne prosessen. Jeg vil også takke mine venner og familie som tok seg tid til å delta på pilotundersøkelsen, det var til stor hjelp. Videre ønsker jeg å takke min veileder Åge Vigane som har vært til hjelp akkurat når jeg har trengt det. Til slutt ønsker jeg å takke min samboer for støtten gjennom dette semesteret, det har blitt tatt en del hensyn og det setter jeg stor pris på.

Stavanger, mai, 2022

Christopher Skjold

Prosjektet er godkjent og følger retningslinjene til NSD – Norsk senter for forskningsdata AS.

## Sammendrag

Fotball er en idrett som har vært veldig populær i Norge og resten av verden veldig lenge. Interessen for fotball fører til at det er mange folk fra ulike miljøer som samles for å spille. Noen spiller kun for gøy, mens andre tar fotballen litt mer seriøst og har en drøm om å bli profesjonell. Hensikten med denne studien var å finne ut hvilke faktorer som motiverer unge gutter i alderen 13-17 år til å spille fotball på breddenivå. Resultatene ble sammenliknet med andre studier, i tillegg har det blitt undersøkt årsaker til hvordan man kan fremme motivasjon hos utøvere. Det ble brukt et deskriptivt, kvantitativt forskningsdesign for å finne svar på problemstillingen. Videre ble det delt ut et spørreskjema til ungdom som spiller fotball i breddeklubber (N=79). Spørreskjemaet består av 21 spørsmål hvor deltageren har svaralternativer 1-5 om de er enig eller uenig med påstanden. Spørsmålene er delt inn i kategorier: Indre motivasjon, Ytre motivasjon, Helse og Sosial. Disse faktorene er sentrale innenfor forskning om motivasjon og hva som motiverer utøvere. Idrett er tett knyttet opp til helse fordi man er i fysisk aktivitet og bruker kroppen, i tillegg er fotball en lagsport som betyr at de sosiale relasjonene vil bli påvirket. Kategoriene indre og ytre motivasjon er tatt med fordi de måler ulike tanker individer har rundt hva som motiverer dem til å delta i den gitte idretten. Resultatene viser at Indre motivasjon får høyest total score ( $M = 4,0411$ ,  $SD = .67039$ ) og Helse scorer lavest ( $M = 2,4405$   $SD = .64560$ ) for hva som er motiverende for ungdommen som deltok i undersøkelsen. Konklusjonen i denne studien viser at indre motivasjon en av hovedfaktorene som driver fotballspillere innen breddeidrett. Å skape utøvere med indre motivasjon vil være med på å gi individer livslang bevegelsesglede. Trenere bør ha et større fokus på å skape indre motivasjon gjennom å oppfylle de grunnleggende behovene til selvbestemmelsesteorien.

## 1.0 Innledning

Etter å ha vært fotballtrener for tre ulike lag i tre sesonger fasinerer det meg hvorfor en gjeng med så forskjellige individer velger å bruke fritiden sin på å sparke en ball sammen. Man kan undres om det ligger noe til grunn når det er så mange personer som velger å drive med den samme idretten over en lenger periode av livene sine. Personlig sluttet jeg å spille fotball fordi det gikk opp for meg at jeg aldri ville bli proff, men av å være trener ser jeg at det er mange goder jeg sitter igjen med av å spille fotball. Folk spiller fotball sammen i alle aldre og det er en fin arena for å skaffe seg venner i tillegg til at man er fysisk aktiv. Det er så mye positivt ved å spille fotball og derfor er det en fordel å beholde flest mulig ungdom lengst mulig innen idretten (NFF, 2021). Forskning viser at unge bør være i fysisk aktivitet i minimum 60 minutter hver dag for å ha god helse (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012). Å spille fotball med venner er en god måte å være i fysisk aktivitet uten at det føles ut som at det er veldig anstrengende. Ved å ha en fot innenfor fotball i mange år har jeg lagt merke til at noen bare har den indre «driven» og brenner for å bli bedre, mens noen kun spiller fotball på grunn av foreldrene «tvinger» dem. Det er et stort spekter av hvor motiverte ungdom er til å spille fotball og det er der interessen til denne studien kommer fra; Observasjonen av ulike motivasjon hos fotballspillere i praksis.

Grunnen til at jeg ønsket å forske på dette temaet er nettopp for å kunne bruke det i min egen praksis som fotballtrener. Aldersgruppene jeg trener varierer, men jeg har vært innoen mange ulike aldre, noe som fører til at jeg vil ha en påvirkning på en god del unge utøvere. Målet mitt vil derfor være å finne ut hva som motiverer ungdommene til å drive med idrett og prøve å finne ut hvordan dette kan gjenskapes hos andre utøvere. Ved å forstå selvbestemmelsesteorien og bruke den for å skape indre motivasjon hos unge fotballspillere, kan det føre til at de får en livslang bevegelsesglede. Dette bør etter min mening være en hovedprioritet for å oppnå NFF sin visjon: Flest mulig – Lengst mulig – Best mulig (NFF, 2021).

De beste spillerne blir plukket ut av breddeklubbene og inn i akademier fra tidlig alder. Når spillere kommer opp i 13-17 års alderen så kan det være at de innser at proffdrømmen er over, men de velger fortsatt å spille fotball. Dette vil si at det er en annen motivasjon som ligger bak enn det å bli fotballproff. Dette er det som gjør denne studien spesielt interessant, fordi det

ikke har blitt gjennomført mange studier som ser på motivasjonen til «den vanlige fotballspilleren». Det er viktig å huske at det er langt flere som spiller fotball fordi de synes det er gøy, enn de som er profesjonelle utøvere og tjener penger på det.

Ved å lese gjennom artikler som handler om motivasjon både innenfor fotball og artikler om fysisk aktivitet, er selvbestemmelsesteorien noe man finner gjentatte ganger (Ryan et al., 2009). Det dukker veldig ofte opp en «Ryan & Deci» henvisning da det kommer til selvbestemmelsesteorien, det virker som det er noe av den fremste forskningen på temaet. Noen av bøkene/artiklene er ganske gamle, men allikevel blir de fortsatt henvist til i seriøse vitenskapelige artikler som ble publisert i 2010 - 2021. Etter å ha lest om selvbestemmelsesteori i bøkene og artiklene av Edward L. Deci og Richard M. Ryan får man en bedre oversikt over oppbygningen til teorien. Den er bygget opp av tre andre teorier som gir en forståelse for behovene individer har psykisk, og det kan derfor kobles til hvilke behov mennesker trenger for å ha motivasjon til å trene (Deci & Ryan, 1985).

En tidligere studie gjennomført i Hellas undersøkte «participation motivation among young soccer athletes» og brukte et spørreskjema som heter PMQ (Alexopoulos, 2020). PMQ spørreskjemaet likner på EMI-2 som har blitt brukt i forskningen til denne studien. I PMQ spørreskjemaet er det subskalaer og svaralternativer fra 1 til 5. I artikkelen kommer det frem at de viktigste faktorene for utøvernes deltagelse i fotball var: «å ha det gøy», «få utfordringer», «være med venner» og «utvikle ferdigheter» (Alexopoulos, 2020). I denne studien var det 171 deltagere som svarte på spørreundersøkelsen om motivasjon, fra et lite sted i Hellas. Studien kikket på ulike faktorer som kunne være motiverende for utøverne og rangerte disse etter hvilke faktorer som fikk høyest gjennomsnitt score. Det ble konkludert med at å forstå hva som motiverer unge utøvere er veldig verdifullt hvis man vet hvordan man kan bruke denne informasjonen. Det kan føre til en mindre andel av folk som slutter på idrett tidlig, noe som er positivt for den generelle helsen i landet.

Det er bevis på at fysisk aktivitet har en positiv effekt på å unngå en rekke kroniske sykdommer (Penedo & Dahn, 2005). Det er også dokumentert at fysisk aktivitet er viktig gjennom hele livet, så om man holder seg aktiv i alle aldre har det en positiv effekt på helsen



(Warburton et al., 2006). På bakgrunn av dette kan man trygt si at å holde unge i fysisk aktivitet så lenge som mulig er en fordel for den generelle folkehelsen. Dette har en sammenheng med forskningen som blir gjort i dette prosjektet ved at det er effekten av å motivere unge til å være fysisk aktive.

På verdensbasis er det estimert at 81% av unge ikke når de anbefalte målene for fysisk aktivitet. Det gjelder også voksne, men i mye mindre grad, kun 27,5% av voksne når ikke målene for fysisk aktivitet (Bull et al., 2020). Dette er på ingen måte bra for den generelle folkehelsen, og det starter fra ungene er små. Det er ganske tydelig at unge i dagens samfunn mangler motivasjon til å trene noe forskningen til Teixeira et al bekrefter (Teixeira et al., 2012). Det blir forklart i artikkelen hvorfor folk ikke trener, det er mange ulike grunner men hovedgrunnene er at de ikke har tid, ikke er i bra nok fysisk form eller at de bare ikke er interessert (Teixeira et al., 2012).

En viktig del av breddeidretten er å prøve å beholde så mange som mulig, så lenge som mulig. Hvordan dette skal gjennomføres i praksis har Norges idrettsforbund laget en 4 års plan på. Hensikten med dette blir å skape livslang bevegelsesglede hos så mange unge som mulig (Idrettsforbund, 2019). NFF har en grunnleggende retningslinje: «Flest mulig- lengst mulig- best mulig» som handler om at alle klubber skal legge opp aktivitet så de kan oppnå dette, noe som er veldig positivt (NFF, 2021).

## 2.0 Problemstilling

Mange drømmer om å bli fotballproffer, men å faktisk få det til krever enormt mye. Det er svært få som faktisk klarer dette, så de fleste som spiller fotball må gjøre det uten penger som motivasjon. Derfor er hensikten med forskningen gjennomført i denne bachelor oppgaven å finne ut hva som motiverer ungdom i breddeklubber til å trene fotball. Dette er et viktig tema å forske på fordi det er alt for mye fokus på eliten, selv om det kun er en liten prosentandel som er profesjonelle utøvere. Det bør bli forsket på bredden for at de skal kunne inkludere så mange som mulig, dette vil fotballen tjene på i lengden samtidig vil både psyken og helsen til barn og unge bli bedret (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012; Pluhar et al., 2019).

### 2.1 Oppgavens problemstilling

For å kunne undersøke denne tematikken nærmere har følgende problemstilling blitt utviklet:

*Hvilke faktorer motiverer fotballspillere i 13-17 års alderen i breddeklubber til å gå på fotballtrening?*

Denne problemformuleringen vil gjøre det mulig å bruke videre teori og analyse for å komme opp med en god drøfting rundt tematikken, som vil føre til at viktige faktorer som motiverer unge fotballspillere belyses. Denne forskningen kan bidra til å hjelpe dagens og fremtidige trenere til å bedre vite hvordan de skal kunne bidra for å motivere unge fotballspillere slik at de vil drive med idretten lengst mulig.

### 2.2 Oppgavens begrensninger

For at studien ikke skal bli for generell og bred har det blitt lagt inn noen begrensninger. Temaene som blir undersøkt er relativt omfattende og krever en del tid å sette seg inn i. Derfor er studien avgrenset til kun gutter i alderen 13 – 17 år og at alle er fra Stavanger området. Avgrensningene er gjort for å spare tid for at det skulle bli lettere for forskeren å kontakte lokale lag han har kjennskap til. I tillegg har studien blitt begrenset til antall kategorier for motivasjon. I EMI-2 spørreskjemaet er det 14 ulike kategorier, men denne studien tar kun for seg 4. Denne begrensningen er satt fordi det er flere av spørsmålene som

ikke er like relevante for fotballspillere.. Målet blir uansett å kunne prøve å bidra med relevant forskning til dette temaet.

### 2.3 operasjonelle definisjoner

**EMI-2 (The Exercise Motivations Inventory - 2):** EMI-2 er et validert spørreskjema som kartlegger personer sin motivasjon innen idrett (Markland, 1999).

**Breddeklubber:** Idrettslag som har et tilbud til alle uavhengig av ferdigheter.

**Spond:** Et digitalt nettsted som idrettslag bruker å kommunisere på.

## 3.0 Teori

Relevant teori for å besvare problemstillingen vil presenteres i følgende rekkefølge; Motivasjon er en viktig faktor for å ville drive med idrett, og den kan bestå av både indre og ytre motivasjon. Videre vil selvbestemmelsesteorien presenteres som handler de psykologiske behovene mennesker trenger for å kunne oppnå en form for indre motivasjon innen en gitt idrett. Tidligere forskning på tema vil bli presentert i tillegg til litt informasjon om den psykiske helsen. Alle elementene presentert i teoridelen vil bli brukt til videre analyse og drøftet i diskusjonsdelen for å kunne besvare problemstillingen: «Hvilke faktorer motiverer fotballspillere i 13-17 års alderen i breddeklubber til å spille fotball?»

### 3.1 Motivasjon

Det kan se ut som at det er motivasjon som er hovedfaktoren til at noen velger å spille fotball, men denne motivasjonen må komme fra et sted. Noen blir motiverte av kommentarer fra trenere eller foreldre, mens andre blir motiverte av penger. Det er ulike ting som motiverer folk til å drive med ulike idretter, derfor blir motivasjon i hovedsak delt inn i to kategorier: indre og ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Motivasjon er et komplekst fenomen som er vanskeligere å forstå enn man i utgangspunktet kan forestille seg (Vallerand & Losier, 1999).

#### 3.1.1 Indre motivasjon

Indre motivasjon handler i bunn og grunn om et individs interesse og glede ved å drive med fysisk aktivitet (Teixeira et al., 2012). Hvis en person faktisk føler at en idrett gir glede, utfordringer og at man blir interessert i idretten, kan man trygt si at en har en form for indre motivasjon til å bedrive aktivitet innen den gitte idretten. Indre motivasjon blir derfor en positiv faktor for unge utøvere, og bør være et viktig fokus for trenere å legge til rette for best mulig utvikling for indre motivasjon hos barn.

#### 3.1.2 Ytre motivasjon

Ytre motivasjon kommer ofte av belønninger eller frykt for eventuell straff ved dårlig prestasjon eller ikke deltagelse (Ryan et al., 2009). Ytre motivasjon er et relativt stort spekter av faktorer som påvirker motivasjonen utenifra. Et eksempel på ytre motivasjon kan være at en person spiller fotball fordi vennene gjør det, selv om det egentlig ikke er noe personen

hadde gjort hvis ikke det var for vennene. Et annet typisk eksempel kan være at foreldre gir barna sine belønninger for å drive med fysisk aktivitet. Dette er ikke en negativ ting, hvis dette motiverer barnet til å drive med idrett. Denne ytre motivasjonen kan bli til indre motivasjon noe som forklares gjennom Organismic Integration Theory (Deci & Ryan, 1985).

### 3.2 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien (SBT) er en teori som har slått sammen tre ulike teorier som kan bli brukt for å skjønne hvordan mennesker handler når det kommer til fysisk aktivitet (Weinberg & Gould, 2015). De tre teoriene SBT er en sammenslåing av er: «The Organismic Integration Theory», «Causality Orientations Theory» og «Cognitiv Evaluation Theory» (Deci & Ryan, 1985). Selvbestemmelsesteorien bruker tre grunnleggende psykologiske behov: autonomi, tilhørighet og kompetanse (Weinberg & Gould, 2015, p. 137). Ved å tilfredsstille disse behovene innen en idrett blir det sett på som at man har indre motivasjon. Idrett i Norge har store muligheter til å kunne legge opp til aktivitet hvor barna får bestemme selv samtidig som de får gode faglige tilbakemeldinger. Denne typen aktivitet vil være med på å skape en bedre indre motivasjon hos ungene, og det med hjelp av å tilfredsstille de 3 viktige behovene SBT tar for seg (Deci & Ryan, 1985).

Selvbestemmelsesteori er en komplisert teori som de fleste trenere bør forstå deler av. SBT er sentral innen denne forskningen fordi målet med studien er å finne ut hva som motiverer ungdom til å trene. Målet til de fleste trenere for barn og unge innen breddeidretten bør være å skape en god indre motivasjon blant utøverne, og dette kan bli forstått gjennom SBT. Ved å skape et grunnlag tidlig ved bruk av SBT, vil det kunne føre til at individene skaper en livslang bevegelsesglede og holder seg frisk gjennom livet ved å være fysisk aktiv (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012; Ryan & Deci, 2000).

#### 3.2.1 Organismic integration theory

Organismic Integration Theory er en av de tre teoriene SBT er bygget opp av, og ble i hovedsak skapt på grunn av SBT. Teorien handler i hovedsak om fire typer ytre motivasjon (ekstern regulering, introjeksjon, identifikasjon og integrering) (Deci & Ryan, 1985). Teorien går ut på hvordan disse ytre faktorene kan føre til bedre indre motivasjon hos utøvere over tid,

hvis de ytre faktorene fører til positive opplevelser (Deci & Ryan, 1985). Et eksempel på dette kan være at et barn får penger av foreldre for å delta på en idrett, da er det den eksterne reguleringen som fører til deltagelse. Dette kan muligens føre til indre motivasjon hos barnet, og er bedre å prøve dette enn at barnet ikke er i fysisk aktivitet.

### 3.2.2 Causality orientations theory

Causality orientations theory handler om hvordan individer takler de tre grunnleggende behovene: autonomi, tilhørighet og kompetanse forskjellig. Noen trenger mer av noe og noen individer trenger mer av noe annet. Disse tre tingene er veldig sentralt for hvorfor mennesker har indre motivasjon, og det er forskjell fra person til person i hvilken grad de trenger å bli tilfredsstillt på de ulike punktene (Deci & Ryan, 1985; Hagger & Hamilton, 2021).

Autonomi er kort fortalt en persons behov for å ha kontroll på sin egen atferd. Kompetanse begrepet viser til en persons ønske å føle seg god til det man driver med. Tilhørighet handler om en persons behov for å ha en tilknytning med andre individer (Deci & Ryan, 1985). Det å være på et lag kan føre til tilhørighet hos noen, men for andre kan det være negativt ved at de føler seg utestengt.

### 3.2.3 Cognitive evaluation theory

Cognitive Evaluation Theory er en av de tre teoriene som SBT er bygget opp av og er en motsetning av Organismic Integration Theory. De er motsetninger på den måten at Organismic Integration Theory viser til hvordan mennesker går fra indre motivasjon til ytre motivasjon og Cognitive Evaluation Theory forklarer hvordan man kan gå fra å være indre motivert til å bli ytre motivert. Det Cognitive Evaluation Theory går ut på er at den indre motivasjonen kan bli til ytre motivasjon for eksempel hvis en trener tvinger utøvere til å gjøre ting de ikke liker (Deci & Ryan, 1985).

### 3.3 Tidligere studier

En masteroppgave skrevet av Sigrid Aasvik Soleng har sett på motivasjonen til utøvere på ulikt nivå, både breddeidretten og toppidretten. Hensikten med studien er å finne ut i hvilken grad treneren påvirker motivasjonen til utøverne. Forskeren bruker en «mixed methods» tilnærming hvor det er brukt både kvantitativ og kvalitativ data til å finne svar på problemstillingen. Det har blitt brukt spørreskjema og gruppeintervju. Konklusjonen fra de kvantitative tallene er at ved å ha indre motivasjon, ble sjansen mindre for å havne i elitegruppen. Et av hovedfunnene i oppgaven er at treneren er sentral for utøvernes motivasjon gjennom autonomistøtte, involvering og struktur (Soleng, 2018).

Den greske studien nevnt i innledningen brukte et spørreskjema (PMQ) som likner på EMI-2 og samlet data fra 171 greske fotballspillere. Spørreskjemaene likner fordi begge måler motivasjonen til deltagelse i fysisk aktivitet. Kategorien «gøy» fikk høyest gjennomsnitt og kategorien «Sosial» fikk tredje plass (Alexopoulos, 2020). Artikkelen funn bekrefter at opplevelsene innenfor sport og alderen til utøverne er effektiv for å motivere deres fortsettelse og forpliktelse til å drive med fysisk aktivitet (Alexopoulos, 2020). Dette samsvarer svært godt med det hensikten med denne studien: å kunne finne ut hvordan man kan motivere ungdom til å delta på idrett for å skape en livslang bevegelsesglede.

Mye forskning innen sosial psykologi viser til hvordan andre mennesker kan ha vanvittig stor påvirkning på tankene og følelsene våre (Spann et al., 1998). Artikkelen til Vallerand og Losier mener at denne forskningen kan trekkes inn i motivasjon (Vallerand & Losier, 1999). Forskningen deres tyder på at det sosiale innenfor idrett er en viktig faktor for en persons motivasjon til å drive med en idrett. Det er tre faktorer som spiller en rolle for det sosiale ifølge Vallerand og Losier: Suksess/feil, konkurranse/samarbeid og trenerens adferd ovenfor spillere (Vallerand & Losier, 1999). Gjennom positive eller negative erfaringer innenfor disse sosiale delene vil motivasjonen til et individ enten styrkes eller bli svakere (Vallerand & Losier, 1999).

### 3.4 Psykisk helse

Det har blitt gjort studier på hvordan den psykiske helsen til utøvere som driver med lagidrett er i forhold til de som driver med individuell idrett. Studien til Pluhar, McCracken, Griffith, Christino og Sugimoto konkluderer med at det er mer forekomst av angst og depresjon blant de som driver med individuell idrett (Pluhar et al., 2019). Studien baserer seg kun på utøvere 18 år og yngre og tar med en rekke ulike idretter inn i analysen. Totalt var det 756 deltagere noe som førte til relativt gode resultater. Et funn i studien viser at utøvere som driver med lagsport har det mer gøy enn de som driver med individuelle idretter. De som driver med individuelle idretter har større sannsynlighet for å trene året rundt, men de som driver med lagidretter har større sannsynlighet til å trene moderat utenfor treninger. De som driver med individuelle idretter, har større sannsynlighet for å trene for å nå mål innen konkurransen i stedet for å drive med det for gøy. Artikkelen konkluderer med at å drive med lagidrett promoterer det å ha det gøy som fører til mindre stress, mens individuelle idretter blir mer ensomme som kan skape usunne målsetninger (Pluhar et al., 2019). Dette er en grunn til at fotball og håndball er bra idretter for unge å delta på og på et breddenivå er det større sannsynlighet å utvikle indre motivasjon (Soleng, 2018).



## 4.0 Metode

### 4.1 Metodisk tilnærming

Hensikten med bacheloroppgaven er å finne ut hva som motiverer gutter 13-17 år i breddefotballen til å gå på fotballtrening. Det blir brukt kvantitativ metode for å finne svar på problemstillingen i form av spørreskjema. Denne metoden har blitt valgt for å kunne få et målbart resultat, som videre kan vise til konkrete tall på hvilke faktorer som motiverer utøverne mest. Spørreskjemaet som er laget, stiller spørsmål med ulike faktorer som kan forklare hvorfor utøverne velger å gå på fotballtrening. De fleste av spørsmålene er hentet fra et forhåndsvalidert spørreskjema laget av Markland som heter EMI-2 (Markland, 1999). Spørreskjemaet er validert for å finne ut av grunner til at folk trener, noe som passer bra med tanke på problemstillingen fremstilt i studien. I tillegg har det blitt lagt til tre ekstra spørsmål med lik ordlyd og struktur, for å få likevekt mellom antall spørsmål på kategorien «indre motivasjon» som de andre kategoriene.

Kvantitativ metode er en metode som gir et målbart resultat som kan bli presentert i form av tall. Innenfor kvantitativ metode er det flere ulike måter man kan samle data på, for eksempel gjennom observasjon eller intervju. Intervju kan også være en kvalitativ metode, men hvis man spør kun om målbare data i intervjuet vil det være kvantitativt (Kaiser, 2015). Kvantitativ metode er brukt i denne studien for å kunne tydelig illustrere hvilke faktorer som er mest motiverende.

#### 4.1.1 Søkeprosess

Det har blitt gjennomført en rekke litteratursøk for å finne relevante artikler og fagstoff til denne studien. Søkene har blitt gjort i elektroniske søkemotorer som: Google scholar, Pubmed og Oria. Søkeordene brukt for å finne relevant materiale er eksempelvis: «Football motivation og intrinsic motivation soccer». I tillegg ble det brukt mer avanserte funksjoner for å mer spesifikke artikler rettet direkte mot studiens tema. I google scholar ble dermed søkefunksjonen «hvor ordene forekommer i artikkelens overskrift» brukt slik at det kun dukket opp artikler med søkeordene i tittelen. Det ble også brukt en funksjon på Pubmed hvor man kan huke av ulike artikler og se på andre artikler som har forsket på samme problemområde.

## 4.2 Utvalg

Personene som har blitt invitert til å delta på spørreundersøkelsen er gutter i alderen 13-17år og som spiller fotball i ulike breddeklubber. Spørreundersøkelsen ble sendt ut i Spond-gruppene til lagene gjennom en kontaktperson. For de spillerne som er under 15 år, har det blitt gjennomført godkjenning av foreldrene for at de kunne delta på undersøkelsen.

For å finne deltagere til undersøkelsen har det vært mange samtaler med ulike medlemmer i fotballklubber rundt i området. Jeg har vært i kontakt med daglige ledere, foreldre og sportssjefer for å kunne få tillatelse til å dele spørreskjemaet digitalt. De har vært veldig samarbeidsvillige og har gjort jobben min for å samle data mye enklere.

I denne undersøkelsen ble det totalt 79 besvarelser, 11 stykker fra gutter 13 -14år og 68 svar fra de som er 15år eller eldre, se tabell 1. Undersøkelsen ble sendt ut til 184 personer, som betyr at litt under halvparten av de som fikk tilsendt undersøkelsen valgte å svare på den.

Tabell 1: Alder

		Frequency	Percent
Valid	G14 eller G13	11	13,9
	G15 eller eldre	68	86,1
	Total	79	100,0

## 4.3 Etikk

For at forskningsprosjektet skulle følge alle etiske retningslinjer ble det gjort en test på NSD sitt webområde for å forsikre om at prosjektet ikke måtte meldes inn. Undersøkelsen spør ikke etter noen sensitive personopplysninger og lagrer ikke IP-adresse, som fører til at det ikke var nødvendig å melde inn prosjektet til NSD. Se (Vedlegg 1) for bekreftelse på at prosjektet ikke trenger godkjenning av NSD. Ifølge NSD er det ikke nødvendig å få foreldregodkjenning av barn fra alderen 15 år og opp, som betyr at kandidatene selv kan godkjenne deltakelsen hvis undersøkelsen ikke inneholder sensitive personopplysninger (NSD, 2022).

#### 4.4 Instrument

Instrumentet brukt til datainnsamling i dette forskningsprosjektet er et spørreskjema som blir presentert i Vedlegg 4. Det er hentet ut spørsmål som er sett på som relevante i forhold til at det er ungdommer som spiller fotball som skal svare på spørsmålene. EMI-2 er i utgangspunktet en forbedret versjon av spørreskjemaet EMI til å kunne gi en bedre forståelse på hvorfor folk deltar i idrett (Markland, 1999). Det er lagt inn totalt 21 påstander hvor deltagerne har fem alternativer å velge mellom (Svært uenig, uenig, vet ikke, enig og svært enig), altså svaralternativer med verdiene 1-5. Når dataen analyseres vil det bli regnet ut gjennomsnitt, hvor 5 er høyest og 1 er lavest, så det går an å analysere hvilke kategorier som scorer best og hvilke enkelt spørsmål utøverne svarer høyest på. I spørreskjemaet er det kun brukt 4 kategorier som er: Indre motivasjon, Ytre motivasjon, Sosial og Helse fordi det er relevant for problemstillingen. Disse fire kategoriene er valgt ut fordi forskeren av denne studien vurderer disse til å være særdeles relevante i forhold til utvalget og idretten. Det originale EMI-2 har 14 kategorier og over 50 spørsmål, som er rettet generelt mot idrett og de relevante spørsmålene knyttet direkte til fotball er plukket ut.

Litteraturen brukt i denne bachelor studien er i hovedsak funnet gjennom systematiske søk i Google Scholar. Det har blitt brukt søkeord som henger sammen med motivasjon og idrett. Det viste seg at i flere forskningsartikler som forsket på motivasjon hadde brukt spørreskjema EMI eller EMI-2. Dette viser seg å være et reliabelt spørreskjema som ser ut til å måle motivasjon hos idrettsutøvere på en god måte.

EMI-2 er spørreskjema spørsmålene i spørreundersøkelsen knyttet til denne studien er hentet fra (Vedlegg 4). I denne studien ser problemstillingen på ulike faktorer, blant annet indre og ytre motivasjon, som førte til at det var nødvendig å legge til noen nye spørsmål. Det var litt for mange ytre faktorer som ble spurt om i spørreskjemaet i forhold til indre. Dette ble funnet ut gjennom å ta en pilotundersøkelse og samtale med veileder. De nye spørsmålene ble laget med samme formatet som spørsmålene i EMI-2. Eksempel på dette: «Jeg trener fordi ... (påstand)». Dette er hvordan spørsmålene ble formulert i spørreskjemaet slik at de nye spørsmålene ble lagt inn med samme ordlyd, så det ble en fin flyt. De ekstra spørsmålene som ble tilført er: «Jeg trener fordi jeg liker følelsen av å lykkes», «Jeg trener fordi det gir meg glede» og «Jeg trener fordi det får meg til å føle meg bra». Disse spørsmålene er ikke

«validerte» men de er laget i samme format som de i det validerte spørreskjemaet, men de sier noe om indre motivasjon.

#### 4.4.1 Validitet og Relabilitet av spørreskjema (EMI-2)

Emi-2 er et verktøy brukt i mange artikler noe som i utgangspunktet er et positivt tegn. Det at spørreskjemaet er mye brukt innenfor et fagområde bekrefter at det er reliabelt. Artikkelen til Sae-Hyung Kim og Dongwook Cho «Validation of exercise motivations inventory -2 (emi-2) scale for college students» testet om spørreskjemaet kan benyttes for å måle motivasjonen til «collage studenter». De er litt eldre enn utøverne i denne studien, men de kom frem til at spørreskjemaet EMI-2 fungerte godt til å måle motivasjonen (Kim & Cho, 2020). Dette passer fint inn i denne studien med tanke på at spørreskjemaet brukt til å samle data i denne studien baserer seg på EMI 2, og skal måle hvilke faktorer som motiverer ungdommer.

#### 4.4.2 Feilkilder knyttet til datainnsamling

For å kunne bruke denne dataen i forskning globalt vil det være alt for lite representativt med kun ungdom fra Stavanger området til å delta på undersøkelsen. Dette er en feilkilde siden det er mest sannsynlig andre meninger rundt omkring i verden og i resten av Norge. Dataen kan brukes, men for at man kan si noe med sikkerhet kan man ikke bruke et så lite utvalg.

Formuleringen av spørsmålene kan være en feilkilde fordi de er oversatt fra engelsk. Selv om de har blitt kontrollert gjennom en pilotundersøkelse vil det fortsatt være muligheter for at oversettingen har ført til en dårligere formulering. Samtidig vil de ekstra spørsmålene som er lagt inn muligens være en feilkilde siden de ikke er forhåndsvalidert, selv om de er laget med lik ordlyd og minner veldig om spørsmålene fra EMI-2. Det ble ikke gjennomført en pilotundersøkelse for andre gang etter at det ble lagt til flere spørsmål i spørreskjemaet. Dette kan være en feilkilde fordi disse spørsmålene ikke er validerte. Spørsmålene har derfor ikke blitt brukt før, som kan føre til at de ikke har samme kvalitet som de resterende spørsmålene i undersøkelsen.

Valg av metode kan være en feilkilde. I denne studien ble spørreskjema brukt til datainnsamlingen. Det er en mulighet for at det er andre metodiske fremgangsmåter som kunne ført til et annet resultat. Ved et annet resultat er sannsynligheten til stedet for at analyse, diskusjon og konklusjon ser annerledes ut. Ved å bruke spørreskjema er forskningen avhengig av at alle deltagere forstår spørsmålene, svarer ærlig og tar seg tiden til å lese spørsmålene nøye. I motsetning vil for eksempel observasjon legge mer ansvar over på forskeren selv.

Det å få ungdom i alderen 13-17 år til å besvare en spørreundersøkelse er ikke en enkel oppgave. Målet var å få rundt 100 deltagere til å svare på undersøkelsen, noe som i utgangspunktet ikke burde være veldig vanskelig. Det vil alltid være noen som ikke svarer på undersøkelsen per lag derfor måtte en god del lag oppsøkes for å prøve å nå 100 svar. Godkjenning fra foreldre for de som er under 15 år var en liten begrensning fordi det ikke var alle foreldrene som fulgte med på Spond. Dermed svarte de ikke at barnet kunne få lov til å svare på undersøkelsen noe som førte til færre svar fra et lag på 20+ medlemmer. Prosessen for å rekruttere folk var ikke enkel, og det har vært mange samtaler med mange lag og mange innlegg i gruppene til lagene. Hadde det vært lettere å samle data hadde det nok blitt bedre kvalitet på resultatene, men 79 svar er nok til å basere denne forskningen på. Dette blir en feilkilde i den grad at det hadde gitt bedre resultat med flere deltagere.

## 4.5 Prosedyre

### 4.5.1 Kontakt med deltakerne

Planleggingen for innsamlingen av dataen til denne studien begynte allerede i desember 2021 hvor forskeren tok kontakt med ulike kontaktpersoner i klubbene. Da kontaktpersonen godkjente at dette kunne gjennomføres ble det sendt ut et informasjonsinnlegg til ungdommen og foreldrene om prosjektet. Det ble i hovedsak informert om at alt er anonymt og at de spillerne under 15 år trengte godkjenning av foreldre til å delta på undersøkelsen. Til slutt ble undersøkelsen delt i et innlegg hvor de kunne trykke seg inn å svare på undersøkelsen gjennom en lenke.

#### 4.5.2 Datainnsamling

Datainnsamlingen ble utført gjennom et spørreskjema laget av forskeren til denne studien (se vedlegg 4). Spørreskjemaet ble delt ut til noen venner og familie for å kjøre en pilotundersøkelse. Dette ble gjort slik at de kunne gi tilbakemeldinger så spørreskjema ble så bra som mulig før det skulle deles ut til hoved deltagerne. Oversettelsen av spørsmålene er en viktig del av pilotundersøkelsen. Dette blir gjort slik at spørsmålene blir kvalitetssikret og at de er forståelige. Det pilotgruppa i hovedsak kommenterte på var at de savnet flere spørsmål som handlet om indre motivasjon siden de fleste spørsmålene gikk på ytre motivasjon. Med bakgrunn av denne tilbakemeldingen ble det utformet tre nye spørsmål som målte ytre motivasjon. Utseende på selve spørreskjemaet ble også endret basert på tilbakemeldinger på pilotundersøkelsen. Dette førte til at spørreskjemaet ble mer oversiktlig.

Første siden i undersøkelsen forklarer hva undersøkelsen inneholder og samtykke om at dataen skal bli brukt i denne studien. For at deltagerne kan gå videre må de trykke «ja» til at de godtar dette (Vedlegg 3).

For deltagere under 15 år har det blitt publisert et innlegg i Spond-grupper til lagene og informert foreldre om prosjektet og bedt dem trykke tommel opp hvis de synes det er greit at barnet deres deltar på prosjektet. I gruppene til de over 15 år ble lenken til undersøkelsen publisert så de kunne klikke seg inn og besvare undersøkelsen. All data har blitt samlet inn digitalt i perioden februar til mars 2022.

#### 4.6 Analyse av statistikk

Programmet som ble brukt for å lage spørreskjemaet (SurveyXact) har noen funksjoner for å analysere data, men siden det ikke var avansert nok ble dataen eksportert til SPSS for videre analyse.

Før dataen kunne bli brukt i studien måtte det testes om dataen var reliabel. I Cronbach's Alpha-testen får man et tall mellom 0-1 som gir indikasjon på hvor reliabel dataen er. I tilfellet til dataen fra spørreskjemaet brukt i denne studien ble Alpha verdien ( $\alpha = .77$ ) (Tabell 2). Denne verdien går inn i den øvre delen av «Akseptabelt» for Alpha verdier (Vedlegg 2). Dette forteller oss at dataen kan brukes til videre analyse og forskning.

All data i studien ble behandlet forsiktig for å unngå at det ble noe feil med resultatet. Testene ble kjørt flere ganger for å dobbeltsjekke at verdiene stemte.

Tabell 2: Oppsummering av Cronbach's Alpha test

<b>Case Processing Summary</b>		N	%
Cases	Valid	79	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	79	100,0

Tabell 3: Alpha verdien

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,777	21

#### 4.6.1 Opprettelse av subkategorier

For å analysere statistikken på det nivået krevd for å besvare problemstillingen ble subkategoriene opprettet. For å gjøre dette ble det brukt en funksjon på SPSS for å legge sammen verdiene fra alle svarene som hørte til kategorien og dele denne verdien på antall spørsmål. En oversikt over disse gjennomsnittene er presentert i tabell 5. Problemstillingen ser på hvilke faktorer som motiverer ungdom mest, derfor er det hensiktsmessig å ha ulike spørsmål som måler det samme og dele de inn i kategorier.

## 5.0 Resultater

### 5.1 Gjennomsnitt score for hvert enkelt spørsmål

Tabell 4: Gjennomsnitt-score på spørsmålene

<b>Descriptive Statistics</b>			
	N	Mean	Std. Deviation
Jeg trener fordi det gir meg glede	79	4,10	,841
Jeg trener fordi jeg har lyst	79	4,06	,979
Jeg trener fordi jeg liker følelsen av å lykkes	79	4,06	,882
Jeg trener fordi jeg liker å konkurrere	79	4,00	1,038
Jeg trener for å tilbringe tid med vennene mine	79	3,97	,974
Jeg trener for å være med venner	79	3,94	,938
Jeg trener fordi det får meg til å føle meg bra	79	3,94	,774
Jeg trener for å forbedre utholdenheten min	79	3,87	,952
Jeg trener for å være sosial	79	3,87	,992
Jeg trener for å få mål jeg kan nå	79	3,85	,988
Jeg trener for å bli sterkere	79	3,81	,975
Jeg trener for å utvikle personlige egenskaper	79	3,76	,950
Jeg trener for å føle meg sunn	79	3,72	,891
Jeg trener for å ha en sunn kropp	79	3,43	1,106
Jeg trener for å få en bra kropp	79	2,81	1,156
Jeg trener for å takle stress bedre	79	2,63	1,111
Jeg trener for å sammenlikne meg med andre	79	2,47	1,084
Jeg trener for å brenne kalorier	79	2,46	1,164
Jeg trener for å gå ned i vekt	79	2,10	1,172
Jeg trener for å ikke bli syk	79	2,01	,899
Jeg trener for å bli slank	79	1,85	,786
Valid N (listwise)	79		



Gjennomsnittet (Mean) for hvert spørsmål i spørreskjemaet blir presentert i tabell 4. Det er sortert etter høyest gjennomsnitt til lavest og blir presentert i form av tabell så det er enkelt for leseren å se svarene til fotballspillerne. Det er tydelig at det er de spørsmålene som måler indre motivasjon som skårer best, med topp 3 på lista. I bunnen av tabellen ser vi at alt helsereelatert skårer veldig dårlig som kan tyde på at fotballspillere i alderen 13-17år trener for andre grunner enn helsereelaterte faktorer.

Det er noen ytre motivasjons spørsmål som skårer relativt høyt. «Jeg trener for å forbedre utholdenheten min» og «jeg trener for å bli sterkere». Dette er interessant, fordi det stemmer ikke helt overens med teorien. Det er ytre faktorer som de muligens føler at er positive som de ønsker å oppnå som en bieffekt av treningen. Dette er nok ikke hovedgrunnen til at de velger å dra på trening, noe som resultatene viser at det er den indre motivasjon som har størst påvirkning. Samtidig er ungdommene nok litt opptatt av å bli bedre trent for å kunne spille bedre og på et høyere nivå, noe som krever bedre utholdenhet og styrke.

## 5.2 Gjennomsnitt av subkategorier

I tabell 5 blir det presentert gjennomsnittets svaret til de 79 som svarte på undersøkelsen i subkategoriene. Subkategoriene inneholder svarene fra 3-8 spørsmål som går under den kategorien og regner ut gjennomsnittet for alle spørsmålene. Det er tydelig her også at helse faktorene ikke er motiverende for 13-17 år gamle breddeidretts utøvere. Indre motivasjon og det sosiale er det som er mest motiverende for denne gruppen fotballspillere ifølge statistikken.

Tabell 5: Gjennomsnitt-score på subskalaene

<b>Descriptive Statistics</b>			
	N	Mean	Std. Deviation
Indre Motivasjon	79	4,0411	,67038
Sosial	79	3,9283	,80715
Ytre Motivasjon	79	3,6013	,64241
Helse	79	2,4405	,64560
Valid N (listwise)	79		

### 5.3 Oppsummering av resultater

Hovedpoenget i denne studien var å finne ut hvilke faktorer som motiverer ungdom i breddeidretten. Vi kan tolke ut ifra resultatene er at det er indre motivasjon som er hovedgrunnen til at denne aldersgruppen spiller fotball. Det sosiale er også en viktig del av grunnen til at de går på trening ifølge dataen, noe en kan forvente av 13-17åringer. Det er noen ytre motivasjon spørsmål som skårer høyt, men det er de sosiale og indre faktorene som skårer best.

## 6.0 Diskusjon

Problemstillingen søker svar på hvilke faktorer som motiverer unge utøvere til å gå på fotballtrening, selv om det er liten sannsynlighet at de vil nå toppen noen gang. Resultatene har blitt presentert i kapittelet ovenfor og det er tydelig hva som motiverer de utøverne som deltok på undersøkelsen. Det er viktig å presisere at resultatene gjort i denne forskningen ikke er representativt for resten av verden eller Norge. Det er kun 79 gutter på rundt samme alder fra samme region som har besvart undersøkelsen, men resultatene kan gi oss en pekepinn på hva som er motiverende og ikke motiverende hos unge.

Resultatene funnet i denne studien samsvarer relativt godt med masteroppgaven til Soleng. Studien til Soleng konkluderer med at utøvere i breddeidretten har mer indre motivasjon, mens de i eliten har flere ytre faktorer som driver dem (Soleng, 2018). Dette samsvarer meget godt med resultatet: at indre motivasjon er den viktigste faktoren til at gutter 13 - 17 år spiller fotball på bredde nivå ( $M = 4,0411$   $SD = .67038$ ). Disse tallene indikerer at de fleste utøverne som besvarte spørreskjemaet til denne studien drives av indre motivasjon og trenger dermed mindre ytre motivasjonsfaktorer for å trene. Det er positivt for ungdommens psykiske og fysiske helse at de er indre motiverte som beskrevet i teoridelen. Det gir utøverne større sannsynlighet for å like å holde på med idretten, noe som igjen fører til mer fysisk aktivitet. På den andre siden hvis utøverne har en stor drøm om å bli proff, men har ikke ferdighetene som skal til, fordi de er på et breddelag, kan det være negativt. Ved å ikke klare å oppnå drømmen om å bli proff er det lett å bli demotivert som kan føre til negativ motivasjon hos individet. Selv om de har høy indre motivasjon kan det plutselig bli en brå overgang når de innser at de ikke kan nå drømmen om å leve av fotball. Dette er et eksempel på noe som kan ødelegge for motivasjonen til en fotballspiller. Det er mange ulike faktorer som kan påvirke en spiller sin motivasjon negativt, men ved å øke den indre motivasjonen vil sannsynligheten bli lavere for at utøver slutter på fotball.

Resultatene fra subskalaen viser at det sosiale scorer høyt og legger seg på 2. plass rett under indre motivasjon ( $M = 3,9283$   $SD = .80715$ ). Forskningen til Vallerand og Losier peker på at den sosiale delen av idretten er en viktig faktor for motivasjonen til et individ. Suksess/feil, konkurranse/samarbeid og trenerens adferd ovenfor spillere er tre faktorer som spiller en stor rolle for det sosiale samspillet, hvor positive eller negative erfaringer vil påvirke individets

motivasjon (Vallerand & Losier, 1999). Resultatet fra ungdommene som deltok i spørreundersøkelsen viser at utøverne selv føler at de blir motiverte av det sosiale miljøet på fotballaget. Dette er en god indikator på at det sosiale miljøet til lagene som har deltatt i denne spørreundersøkelsen er godt, slik at det blir motiverende for utøverne å delta på fotballtrening. Godt sosialt miljø fører til vennskap, som igjen skaper tilhørighet og motivasjon til å møte opp på trening. Hadde situasjonen vært motsatt, at det sosiale miljøet i lagene var dårlig, er det naturlig å tenke at deltakelsen også ville vært lavere. Fra svarene i denne undersøkelsen og forskningen til Vallerand og Losier er det tydelig at et godt sosialt miljø er motiverende. Dette er viktig at trenere forstår og bruker for å skape et godt sosialt miljø som passer for alle, noe som mest sannsynlig fører til bedre generell motivasjon hos utøverne.

Selvbestemmelsesteorien er sentral i denne studien fordi den gir en forståelse for hvordan et individ kan oppnå indre motivasjon. De tre teoriene som selvbestemmelsesteorien er bygget opp av er også relevante i den grad at de har forskjellige måter å illustrere hvordan indre motivasjon blir til eller forsvinner. Disse teoriene er viktige fordi de forklarer og gir en forståelse for hvordan indre motivasjon kan bli utviklet eller bli borte. Ved å ha en forståelse for dette vil det være enklere å kunne gjennomføre god praksis for å påvirke indre motivasjon. De tre neste avsnittene bruker resultatene fra denne studien og tidligere studier for å demonstrere hvordan teoriene innen selvbestemmelsesteorien fungerer i praksis.

Cognitive Evaluation Theory er en av de tre teoriene SBT er bygget opp av og forklarer hvordan et individ går fra å være indre til ytre motivert (Deci & Ryan, 1985). Forutsetningene for at man er indre eller ytre motivert varierer, og overgangen mellom disse kalles for Cognitive Evaluation Theory. Overgangen fra barn til ungdom kan ha påvirkning på hvilke faktorer som motiverer. Barn utvikler seg mest i puberteten, og det er i denne alderen ungdommene blir hentet ut til akademiene eller fortsetter i breddeidretten. Studien til Soleng konkluderer med at breddeutøvere er mer drevet av indre motivasjon, i motsetning til profesjonelle fotballspillere som i høyere grad er drevet av ytre motivasjon (Soleng, 2018). Som tidligere nevnt i diskusjonen viser denne studien at ungdommene som har svart på spørreundersøkelsen er mest drevet av indre motivasjon. Hvis noen av disse utøverne blir hentet ut til akademier og etter hvert blir satset på kan de få en gradvis overgang til flere ytre faktorer som motivasjon. Dette er et eksempel på hvordan utøverne kan bli satt i en posisjon

hvor de beveger seg fra å være indre motivert til å bli ytre motivert, og illustrerer derfor hvordan Cognitive Evaluation Theory kan virke i praksis.

Denne prosessen går også motsatt vei, som da vil illustrere Organismic Integration Theory. Altså at et individ går fra å være ytre motivert til å bli indre motivert (Deci & Ryan, 1985). Dette er en prosess som skjer over en lenger periode, hvor utøveren i starten «lokkes» med ytre faktorer for å bli introdusert til idretten. Ved å drive med idretten på grunn av ytre faktorer kan dette gå over til at individet får indre motivasjon hvis aktøren blir møtt med positive opplevelser. I en gruppe med spillere vil motivasjonsfaktorene være veldig ulike. Som trener er det viktig å gi alle en god opplevelse uavhengig av ferdighetene, som da kan føre til at de ytre motivasjonsfaktorene ikke blir like viktig og den indre motivasjonen utvikles.

Ytre motivasjon og helse er de to kategoriene som scoret lavest på skalaen. Helse desidert dårligst med ( $M = 2,4405$   $SD = .64560$ ). Dette er som forventet av 13 – 17 år gamle gutter, å ta vare på helsen er ikke en stor motivasjonsfaktor før man blir litt eldre. Ytre motivasjon scoret relativt høyt med ( $M = 3,6013$   $SD = .64241$ ). Dette er interessant fordi det viser at en del i spillergruppa syntes det er motiverende med en del ytre faktorer. Dette er ikke negativt på noen måte, men gjennom å delta over lengre tid med en trener som oppfyller deres psykiske behov samtidig som det er et bra sosialt miljø vil det nok bli enda mer indre motivasjon blant utøverne. Dette er knyttet til selvbestemmelsesteorien, mer spesifikt Organismic Integration Theory, ved at spillerne muligens kan øke den indre motivasjonen. Hvis det går andre veien ved at det er mye negativitet og dårlige trenere vil det være koblet til Cognitive evaluation theory hvor den indre motivasjonen blir borte.

Causality orientations theory er en teori som forklarer hvordan individer trenger ulik mengde med kompetanse, autonomi og tilhørighet for å bli motiverte (Deci & Ryan, 1985). Dette støtter svarene fra spørreundersøkelsen om hvorfor det sosiale hadde stor spredning av svar ( $SD = .80715$ ). Dette kan begrunnes med at folk er forskjellige og derfor trenger den sosiale biten i ulike mengder for å motiveres (Vallerand & Losier, 1999). Selv om det er varierende i hvilken grad utøverne faktisk trenger den sosiale faktoren til motivasjon, viser en rekke

studier i tillegg til resultatene fra denne studien, at den sosiale faktoren spiller en sentral rolle på motivasjonen hos utøverne.

De tre spørsmålene fra spørreundersøkelsen som fikk høyest gjennomsnittscore er; «*Jeg trener fordi det gir meg glede*», «*Jeg trenger fordi jeg har lyst*» og «*Jeg trener fordi jeg liker følelsen*». Disse spørsmålene indikerer at de lagene utøverne kommer fra har et godt treningsmiljø og at de synes det er gøy å gå på trening. Dette er noe som er veldig positivt både for den psykiske og fysiske helsen til utøverne (Arntsen & Kobbeltvedt, 2012; Pluhar et al., 2019). Ved å ha et godt treningsmiljø vil utøverne delta mer i fysisk aktivitet som fører til en bedre fysisk helse. Effekten av at den fysiske helsen til utøverne øker vil også påvirke den psykiske helsen til utøveren ved at de har lyst til å dra på fotballtrening. Spørsmålene indikerer at utøverne føler på glede og at de får en god følelse i kroppen av det, som bidrar til å øke den psykiske helsen til utøverne. Studien til Pluhar et al. viser at de som driver med lagidrett har en større sannsynlighet for å ha det gøy, enn om man trener individuelt. Dette samsvarer med denne studien ut ifra spørsmålene som fikk høyest gjennomsnittscore.

Fotball på breddenivå har ut ifra disse resultatene en veldig god påvirkning på ungdom når det kommer til den indre motivasjonen for treningsglede og individenes psykiske helse. Det skal selvsagt ikke legges skjul på at det finnes negative sider ved fotball også, samtidig som det finnes andre idretter som muligens kan være enda bedre for ungdom. Uansett så er det et fritt valg for unge hva de ønsker å bruke fritiden sin på, og derfor er det viktig at trenere legger opp til et inkluderende sosialt miljø for å få det beste ut av alle som deltar (NFF, 2021).

## 7.0 Konklusjon

Indre motivasjon er den faktoren som scoret høyest hos utøverne som har deltatt på denne spørreundersøkelsen. Dette er et godt resultat fordi indre motivasjon bidrar til å holde utøverne motiverte uten eksterne belønninger eller straff. Utøverne vil trene frivillig og er aktivt deltagende på trening fordi de synes det er gøy. Dette er positivt for både trener og utøverne selv fordi det skaper et godt treningsmiljø som bidrar til økt indre motivasjon for resten av laget. Dette er tett knyttet til utøvernes fysiske og psykiske helse. Studien til Pluhar et al. viser at utøvere som deltar på lagidrett generelt synes treningen er mer morsom enn utøvere som driver individuell idrett. Utøverne i denne studien rangerer spørsmålene som gir dem glede ved å trene høyest, som er veldig positivt, da dette vil ha en god effekt på deres psykiske helse. Gjentatte gode opplevelser på trening vil øke både psykisk i form av glede og fysisk helse gjennom mer deltakelse på trening. Alt i alt er det dermed et meget godt resultat at indre motivasjon scorer høyest da dette har en god effekt på utøvernes oppmøte, fysiske og psykiske helse.

En annen viktig faktor som motiverer ungdom til å gå på fotballtrening er den sosiale faktoren. Drøftingen viser til viktigheten av et godt sosialt miljø på trening, for at det skal være ønskelig for utøverne å delta. Et godt sosialt miljø øker motivasjonen til å gå jevnlig på trening, samt at individene skaper relasjoner, tilknytning og vennskap. Det er spesielt tre faktorer som påvirker det sosiale samspillet i lagidretten. Både de positive og negative erfaringene individet erfarer innen disse faktorene vil bidra til å forme utøverens motivasjon for å gå på fotballtrening.

Funnene i studien kan bli brukt for å gjøre trenere mer bevisste på måten de trener unge utøvere. Siden utøverne i denne undersøkelsen hadde så høy indre motivasjon, kan det tenkes at de har hatt flinke trenere som barn. Det kan også tenkes at spillerne som ikke var motiverte allerede har sluttet på fotball, som fører til resultatet: at de fleste er indre motivert. Spørsmålet er at hvis de eventuelle utøverne som slutter, kunne hatt større indre motivasjon og fortsatt med å spille fotball, hvis treneren hadde et bevisst forhold til selvbestemmelsesteorien og brukt det for å skape indre motiverte utøvere (Deci & Ryan, 1985). Dette kan igjen føre til livslang bevegelsesglede noe som er veldig positivt.

Det kan konkluderes med at det er indre motivasjon og det sosiale som er de to viktigste faktorene til at ungdom 13-17 år fra lokale lag i Stavanger velger å spille fotball. Litteraturen gjennomgått i studien kan brukes for å bygge opp under denne konklusjonen, da disse faktorene spiller en sentral rolle for motivasjonen til unge. For å nå NFF sin retningslinje «flest mulig – lengst mulig – best mulig» trenere rette mer fokus mot selvbestemmelsesteorien for å oppnå alle de grunnleggende psykiske behovene hos utøverne. Den indre motivasjonen skapt kan skaffe livslang bevegelsesglede og vil være veldig positivt for alle ungene som holder seg fysisk aktive så lenge som mulig. Dette fører igjen til mange helsefordeler blant befolkningen i Norge.

For å konkludere helt konkret er indre motivasjon og det sosiale det som motiverer utøvere på bredde nivå til å dra på fotballtrening i størst grad. Det er veldig mange faktorer som spiller inn på utøvernes motivasjon og det vil variere fra person til person i hvor stor grad man trenger de ulike faktorene for å bli motivert. Men helt grunnleggende vil indre motivasjon og det sosiale spille en stor rolle for en utøvers motivasjon for å gå på fotballtrening.

### 7.1 Videre forskning

Det blir vist hvilke faktorer som skårer høyest blant ungdom 13-17 år, men det blir ikke sammenliknet i forhold til andre aldersgrupper eller kjønn. Det kan også være interessant å se på hvordan ulike miljøer har forskjellig motivasjon for trening og hvordan den dårlige eller gode motivasjonen oppstår. I dagens moderne samfunn er det også aktuelt å se på om dataspill og alt det digitale er med på å påvirke motivasjonen til ungdom negativt eller positivt innen fysisk aktivitet. Det kan tenkes at ungdom helst ønsker å sitte hjemme fremfor å være fysisk aktiv når man kan bli underholdt så lett av en skjerm. Samtidig er det en del unge som er aktive i dag, så det er vanskelig å si. Definitivt et spennende tema som man kunne bygget videre på.



## 8.0 Bibliografi:

- Alexopoulos, P. (2020). PARTICIPATION MOTIVATION AMONG YOUNG SOCCERATHLETES: RESEARCH EVIDENCE FROM GREECE. *European Journal of Physical Education and Sports Science*, 6(7).  
<https://doi.org/10.46827/ejpe.v6i7.3325>
- Arntsen, C., & Kobbeltvedt, T. (2012). Treningsmotivasjon og fysisk aktivitet blant unge. *Nordisk tidsskrift for helseforskning*, 8(2), 45. <https://doi.org/10.7557/14.2409>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, 54(24), 1451-1462.  
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Boston, MA: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2021). General causality orientations in self-determination theory: Meta-analysis and test of a process model. *European journal of personality*, 35(5), 710-735. <https://doi.org/10.1177/0890207020962330>
- Idrettsforbund, N. (2019). *Langtidsplan for norsk idrett*. Norges idrettsforbund.  
<https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/langtidsplan-for-norsk-idrett/>
- Kaiser, M. (2015, 27.04.2015). *Kvantitativ Metode*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.  
<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/metoder/kvantitativ-metode/>
- Kim, S.-H., & Cho, D. (2020). Validation of exercise motivations inventory – 2 (EMI-2) scale for college students. *Journal of American college health*, 1-8.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1726929>
- Markland, D. (1999). *The Exercise Motivations Inventory*. 3.
- NFF. (2021, 07.06.2021). *Retningslinjer for barne- og ungdomsfotball*. Norges Fotball Forbund. <https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/retningslinjer-for-barne--og-ungdomsfotball/>
- NSD. (2022). *Norsk Senter For Forskningsdata*. Retrieved 21. Mars from  
<https://www.nsd.no/>

- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, r. W. P. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *J Sports Sci Med*, 18(3), 490-496.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *Am Psychol*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> (Positive Psychology)
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical Activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Soleng, S. A. (2018). *Motivasjon hos fotballspillere på ulikt nivå. I hvilken grad er treneren en sentral rolle?* [Mastergrad, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, <http://hdl.handle.net/11250/2565608>
- Spann, G., Fiske, S. T., Gilbert, D. T., & Lindzey, G. (1998). The Handbook of Social Psychology: Fourth Edition, Vols. 1 and 2. *Contemporary Sociology*, 27(6), 607-607. <https://doi.org/10.2307/2654253>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9(1), 78-78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (Vol. 6). Human Kinetics.

## Vedlegg 1

**Du har oppgitt at ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.**

Dersom du kun skal behandle anonyme opplysninger, skal du ikke melde prosjektet. Et anonymt datamateriale består av opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner, hverken direkte, indirekte eller via e-post/IP-adresse eller koblingsnøkkel.

Vi gjør oppmerksom på at dette ikke er en formell vurdering, men en veiledning basert på svarene du har gitt over.

## Vedlegg 2

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Internal consistency</b>
$0.8 \leq \alpha < 0.9$	Good
$0.7 \leq \alpha < 0.8$	Acceptable
$0.6 \leq \alpha < 0.7$	Questionable
$0.5 \leq \alpha < 0.6$	Poor

## Vedlegg 3

**Vil du delta i forskningsprosjektet****«Hva motiverer ungdommer (13-17år) til å spille fotball?»**

Dette er en henvendelse til deg om å delta i et forskningsprosjekt som har til hensikt å undersøke hva som motiverer ungdommer til å fortsette med fotballen. I dette samtykkeskrivet får du informasjon om hensikten med undersøkelsen, og hva det betyr å delta.

**Formål**

Forskningsprosjektet er en bacheloroppgave som anonymt skal undersøke hvilke faktorer som fører til at ungdommer fortsetter med fotball.

Problemstillingene som belyses er:

- Hva motiverer fotballspillere i breddeidretten til å fortsette med fotball?
- Har alder betydning på motivasjonen?

**Hvem er ansvarlig for prosjektet?**

Universitetet i Stavanger, fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora, Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk.

**Hvorfor får du spørsmål om å delta og hva innebærer deltakelse?**

Dersom du er ungdom (13-17år) og driver med fotball på breddenivå, blir du herved invitert til å delta i dette forskningsprosjektet. Du vil bli bedt om å besvare et kort, elektronisk spørreskjema (SurveyXact) som tar rundt 5-10 minutter å besvare. Spørsmålene består av flervalgsspørsmål hvor man skal svare hvor mye en påstand teller fra 1-5 og noen kortere utdyprings spørsmål. **Vi minner igjen om at deltakelse er helt anonymt. Hvis det er et eller flere spørsmål du ikke vil svare på, bare gå videre til neste spørsmål.**

**Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler bare opplysninger om deg ved ditt samtykke. Deltakelse i studien er helt anonymt og ingen person- eller sensitive opplysninger om deg vil kunne gjøre deg gjenkjennbar. På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at prosjektet ikke er meldepliktig fordi ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.

**Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, ta kontakt med:

- Universitetet i Stavanger ved prosjektansvarlig og førsteamanuensis Åge Vigane, epost: [age.vigane@uis.no](mailto:age.vigane@uis.no) eller student Christopher Skjold, epost: [Christopherwskjold@gmail.com](mailto:Christopherwskjold@gmail.com)
- Vårt personvernombud: [personvernombud@uis.no](mailto:personvernombud@uis.no)

**Samtykke**

Ved å gi ditt samtykke godkjenner du innhenting, lagring og behandling av din informasjon. All informasjon blir innhentet, lagret og behandlet helt anonymt hvor både IP-adresse og andre sporbare data skjules og blir umulig å spore opp, det vil derfor ikke være mulig å trekke ditt bidrag etter å ha fullført spørreundersøkelsen. Undersøkelsen er helt frivillig, og skulle du underveis finne ut at du ikke ønsker å delta, kan du avbryte undersøkelsen ved å lukke nettleser. Dine svar blir kun brukt til bacheloroppgavens formål, og vil bli slettet ved endt prosjekt innen 31.10.2022.

Samtykker du til at dataen blir brukt i min Bacheloroppgave?

Ja

## Vedlegg 4



Hvilken aldersgruppe tilhører du?

- G14 eller G13  
 G15 eller eldre

**Vurder følgende påstander:**

Jeg trener for å bli slank

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener for å ikke bli syk

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener fordi det får meg til å føle meg bra

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener for å ha en sunn kropp

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener for å tilbringe tid med vennene mine

●

Jeg trener for å få mål jeg kan nå

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener fordi jeg har lyst

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener fordi jeg liker følelsen av å lykkes

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener for å gå ned i vekt

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener for å få en bra kropp

●  
 Svært uenig                      Uenig                      Vet ikke                      Enig                      Svært enig

Jeg trener for å sammenlikne meg med andre

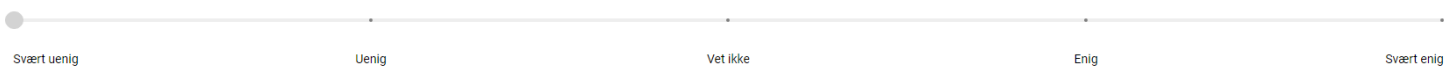
Jeg trener for å utvikle personlige egenskaper



Jeg trener fordi det gir meg glede



Jeg trener for å forbedre utholdenheten min



Jeg trener fordi jeg liker å konkurrere



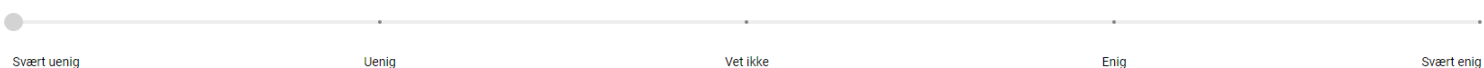
Jeg trener for å bli sterkere



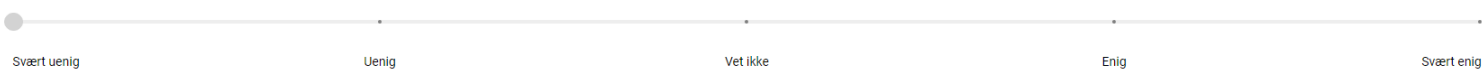
Jeg trener for å føle meg sunn



Jeg trener for å være sosial



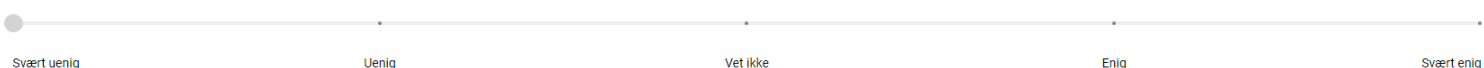
Jeg trener for å takle stress bedre



Jeg trener for å brenne kalorier



Jeg trener for å være med venner



FORRIGE

NESTE

75%