



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram: Bachelor i idrettsvitenskap

Vårsemesteret, 2024

Forfatter: Håvard Grønning Øglænd

Kandidatnummer: 266357

Veileder: Gaute Sørensen Schei, Førsteamanuensis

Tittel på oppgaven: Hvordan påvirker spilletid motivasjon hos håndballspillere i 1.divisjon herrer i alderen 20-22 år

Engelsk tittel: How does playing time affect motivation for handball players in the 1st division men`s league age 20-22 years old

Emneord:
Spilletid, motivasjon, prestasjon,
selvbestemmelsesteorien

Playing time, motivation, performance, self-
determination theory

Antall ord: 8752

Antall vedlegg/annet: 3

Stavanger, 16.mai 2024

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	3
ABSTRACT	4
1.0 INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN FOR OPPGAVEN	5
1.2 PROBLEMSTILLING	6
1.3 AVGRENSNING OG OPPGAVENS TEORETISKE RAMME.....	6
2.0 TEORI	7
2.1 TOPPIDRETT	7
2.2 HÅNDBALL	7
2.3 ELITEUTØVEREN	8
2.3.1 <i>Teorier spilletid eliteutøvere</i>	9
2.4 MOTIVASJON	10
2.5 INDRE OG YTRE MOTIVASJON	10
2.5.1 <i>Indre motivasjon</i>	10
2.5.2 <i>Ytre motivasjon</i>	11
2.6 SELVBESTEMMELSESTEORIEN	12
2.6.1 <i>Autonomi</i>	13
2.6.2 <i>Tilhørighet</i>	13
2.6.3 <i>Kompetanse</i>	14
2.7 PRESTASJON	14
3.0 METODE	16
3.1 VALG AV METODE	16
3.2 UTVALG AV DATA.....	17
3.3 INTERVJUEGUIDE	17
3.4 GJENNOMFØRING AV METODE	18
3.5 TEMATISK ANALYSE	19
3.6 VALIDITET OG RELIABILITET	20
3.7 ETISKE VURDERINGER.....	20
4.0 RESULTAT	22
4.1 SELVBESTEMMELSE	22
4.2 TILHØRIGHET	23
4.3 KOMPETANSE	24
4.4 PRESTASJON	25
5.0 DISKUSJON	27
6.0 KONKLUSJON	31
6.1 VIDERE FORSKNING	31
7.0 LITTERATURLISTE	32
8.0 VEDLEGG	36
VEDLEGG 1: MELDESKJEMA SIKT	36
VEDLEGG 2: SAMTYKKESKJEMA	41
VEDLEGG 3: INTERVJUGUIDE	45

Sammendrag

Bakgrunn: Bakgrunn for valgt tema er at det gjort lite forskning på hvordan spilletid påvirker motivasjon for håndballspillere i Norge. Det er vanlig i lagidretter å ha utøvere som sitter på benken eller ikke er med i kamptroppen under kamp. Det er gjort svært lite forskning på dette området og spesielt på toppidrettsutøvere.

Metode: Det blitt benyttet individuelle semi-strukturerte intervjuer for å innhente kvalitative data om hvordan utøverne opplever seg selv på trening og i kamp. Deretter ble Braun og Clake 6-steps modell benyttet for tematisk analyse av dataen.

Resultater: Det kom frem at utøverne alltid følte seg som en del av laget, men at de ikke følte seg som bidragsyttere når de satt på benken under kamp. Alle utøverne opplevde det som frustrerende å sitte på benken. Deltakerne som spilte lite og middels fortalte at de opplevde en større glede og oppsving i motivasjon når de fikk spille mer enn de pleier. For utøveren som spilt mye var det personlig prestasjon og resultat som var viktigst.

Konklusjon: Funnene i studien viser at spilletid har signifikant betydning for utøvernes motivasjon. En reduksjon i spilletid kan føre til at utøverne blir mindre motiverte for kamp og trening, mens en økning i spilletid kan gi en økning i motivasjon.

Nøkkelord: håndball, motivasjon, spilletid, selvbestemmelsesteorien.

Abstract

Background: The chosen topic stems from the limited research on how playing time affects motivation for handball players in Norway. It is common in team sports for athletes to sit on the bench or not be part of the match squad during games. There has been very little research in this area, especially concerning elite athletes.

Method: Individual semi-structured interviews were conducted to gather qualitative data on how athletes perceive themselves during training and matches. Subsequently, Braun and Clarke's 6-step model was used for thematic analysis of the data.

Results: It emerged that athletes always felt like part of the team but did not feel like contributors when they sat on the bench during matches. All athletes found it frustrating to sit on the bench. Participants who played sparingly and moderately reported experiencing greater joy and a boost in motivation when they played more than usual. For the athlete who played a lot, personal performance and results were most important.

Conclusion: The findings of the study demonstrate that playing time significantly impacts athletes' motivation. A reduction in playing time can lead to decreased motivation for both matches and training, while an increase in playing time can lead to an increase in motivation.

Keywords: handball, motivation, playing time, self-determination theory.

1.0 Innledning

Toppidrett er viktig for Norge som land da det er få områder som skaper like mye engasjement, entusiasme og begeistring som toppidretten (Berntsen & Kristiansen, 2021). En vanlig oppfattelse når en individuell utøver eller et lag gjør det bra enten nasjonalt eller internasjonalt er at vi føler en ekstra form for glede og patriotisme til utøveren eller laget. I toppidretten handler det om å produsere resultater (Halson, 2014). Selv om det i dagens samfunn legges vekt på at det skal være et prestasjonsorientert miljø og i toppidretten vil det fortsatt være viktig å vinne nok kamper til å unngå å rykke ned eller rykke opp i divisjonen.

For utøvere som er en del av et lag som faller inn under kategorien toppidrett kan det være flere faktorer som vil kunne påvirke spilletid. Det kan være forskjellige grunner til at spilletiden til hver enkel utøver vil variere, men hvordan påvirker dette motivasjon til utøverne? I studien til Filho et al. (2018) kommer det frem at U-20 fotballspillere med mye spilletid hadde høyere grad av selvbestemmelse og indre motivasjon, mens utøvere med lite spilletid hadde høyere grad av demotivasjon. Gjelder dette også lagutøvere i toppidretten? Noe som kjennetegner toppidrettsutøvere, er at de alltid ønsker å spille mer og sjelden er fornøyd med egen spilletid (Vallerand & Losier, 2008).

Selvbestemmelsesteorien er en teori som er blitt brukt mye innenfor idrettspsykologi da den sier oss noe om menneskets motivasjon og atferd. I teorien legges det vekt på at alle mennesker har de tre grunnleggende psykologiske behov autonomi, kompetanse og tilhørighet (Berntsen & Kristiansen, 2021). Oppfylging av alle de tre behovene vil ha en positiv innvirkning på menneskets motivasjon. Selvbestemmelsesteorien legger også vekt på at høy grad av indre motivasjon resulterer i høyere grad av engasjement og forpliktelse til målet eller oppgaven over tid (Deci & Ryan, 2000b).

1.1 Bakgrunn for oppgaven

Som håndballspiller selv har jeg kjent på at motivasjonen for å spille håndball kan variere veldig i perioder. Ofte har det vært perioder hvor jeg ikke har prestert like bra som ønsket og har måttet sitte mer på benken enn det jeg pleier. Samtidig er det et område det er gjort lite forskning på, spesielt på toppidrettsutøvere. Hensikten med denne bacheloroppgaven er derfor

å se på hvordan spilletid kan påvirke motivasjonen under kamp, men også trening for toppidrettsutøvere i håndball.

1.2 Problemstilling

Jeg har i denne oppgaven valgt å se på hvordan spilletid påvirker motivasjon for håndballspillere i 1.divisjon herrer i alderen 20-22 år. Det skal undersøkes hvor mye spilletid har å si for toppidrettsutøvere i håndball og om det er andre faktorer som påvirker deres motivasjon. Hvor mye har blant annet prestasjon å si for utøverne og hvordan er kommunikasjonen med trener rundt spilletid? På bakgrunn at dette har problemstillingen for oppgaven blitt følgende:

«Hvordan påvirker spilletid motivasjon hos håndballspillere i 1.divisjon herrer i alderen 20-22 år».

1.3 Avgrensning og oppgavens teoretiske ramme

Det teoretiske grunnlaget som legges frem i oppgaven skal danne en forståelse for dataen som blir presentert. For å kunne svare på problemstillingen senere i oppgaven, er det nødvendig med et teoretisk fundament. Det har som hensikt å kunne sette rammer for diskusjonen. På bakgrunn av dette vil det i oppgaven bli presentert teori og tidligere forskning innenfor temaer som toppidrett, eliteutøveren, motivasjon og prestasjon.

2.0 Teori

I denne studien vil selvbestemmelsesteorien danne store deler av det teoretiske rammeverket for å vurdere og tolke hvordan spilletid påvirker motivasjon. Det vil også bli lagt vekt på sentrale elementer som eliteutøveren og prestasjon. Det er gjort svært lite forskning på hvordan spilletid påvirker motivasjon for toppidrettsutøvere og det vil derfor bli dratt inn flere forskningsartikler for å kunne svare mer presis på problemstillingen i siste del av oppgaven.

2.1 Toppidrett

Toppidrett defineres som «idrett i form av konkurranser hvor målsetningen er jevnlig prestasjoner på det høyeste nivået nasjonalt og internasjonalt» (Sæle, 2023). Utøvere som driver med toppidrett, går under betegnelsen toppidrettsutøvere. Det som kjennetegner en toppidrettsutøver, er at personen i høy grad jobber målrettet mot å stadig øke prestasjonsnivået og å nå bedre resultater. I toppidretten handler det om å vinne (Sæle, 2023).

I utviklingen av den moderne idrettsbevegelsen har toppidrett vært svært viktig for Norge. Toppidrett fremmer fysisk trening og bedre folkehelse, samtidig er det flere som hevder at det ikke er sunt da noen utøvere presser kroppen for langt for å oppnå suksess. Det er kjent at flere toppidrettsutøvere har lagt opp på grunn av slitasje, skade og spiseforstyrrelser (Brantland-Sanda & Sundgot-Borgen, 2012). Ifølge studien til Ingebrigtsen og Aspvik (2010) blir mindre enn 1 av 1000 barn toppidrettsutøvere i Norge.

2.2 Håndball

Tall hentet fra Norges håndballforbund (NHF) sine sider viser at det per 30.04.2023 er 134 695 aktive medlemmer fordelt på 11 296 lag som igjen er fordelt på 798 klubber. Nøkkeltallsrapporten til Norges Idrettsforbund (NIF) for 2022 viste at håndball er Norges tredje største idrett med da 127 463 medlemmer (Idrettsforbundet, 2023).

Norges Håndballforbund definerer toppidrett fra Rema-1000 ligaen til 2.divisjon (nivå 1 til nivå 3) (NHF). Totalt på disse tre nivåene finner vi totalt 152 lag fordelt likt mellom menn og kvinner per 25.02.2024. I Rema-1000 ligaen og 1.divisjon er det 14 lag i hver divisjon, mens i 2.divisjon er det 48 lag fordelt likt i fire avdelinger.

2.3 Eliteutøveren

En toppidrettsutøver er en person som driver eller har drevet med idrett på et høyt nivå innenfor sin idrettsgren. En slik utøver konkurrerer på toppnivå nasjonalt eller internasjonalt, representerer landet sitt i internasjonale mesterskap som for eksempel, europamesterskap, verdensmesterskap eller olympiske leker (Swann et al., 2015). Kriterier for hvem som defineres som toppidrettsutøvere varierer ut ifra idrett, men det er naturlig at utøvere som oppfyller et av de kravene ovenfor går under kategorien toppidrettsutøvere.

Det er gjort lite forskning på hvordan spilletid påvirker motivasjon hos toppidrettsutøvere, men det er gjort noe forskning på hvordan spilletid kan påvirke vanlige idrettsutøvere. En rimelig antagelse er at forskningen som er gjort på vanlige idrettsutøvere i stor grad vil kunne gjelde for toppidrettsutøvere. I studien til Roberts et al. (2007) legges det vekt på at å få spilletid vil fungere som en form for belønning for utøverens innsats og ferdigheter. Økt grad av spilletid vil også kunne styrke utøverens motivasjon da utøveren kan føle seg verdsatt og viktig for laget.

I studien til Deci og Ryan (2000b) legges det vekt på at det er sunt med konkurranse om plassene på laget, og at dette kan øke utøverens motivasjon i treningsarbeidet for å vise at utøveren fortjener å spille. Opplever utøveren at konkurransen er for høy eller at arbeidet som er blitt lagt ned på trening ikke blir anerkjent gjennom å få spilletid vil det kunne føre til stress og en reduksjon i motivasjon hos utøveren.

Utøvere ønsker å konkurrere, og det å få spilletid kan være med på å gi utøveren en følelse av at den er verdsatt og viktig for laget (Stebbing et al., 2012). Det å bli gitt spilletid kan føre til at utøveren føler seg mer inkludert samtidig som det er med på styrke følelsen av tilhørighet og identitet. Utøveren vil da i større grad kunne føle seg som en bidragsyter og en større del av laget, enn hvis utøveren bare sitter på benken. Det vil igjen øke utøverens motivasjon for å fortsette å legge ned arbeidet som trengs for å kunne fortsette å bidra i større grad til lagets resultater.

Horn (2002) påpeker at spilletid kan påvirke utøverens selvbilde og selvoppfatning. Når utøveren ser at innsatsen som er blitt lagt ned på trening blir anerkjent og belønnet med mer spilletid, kan det være med på å styrke utøverens tro på seg selv og sine ferdigheter. Dermed vil motivasjonen for å fortsette å prestere på et høyt nivå øke. I studien til Vallerand og Losier (2008) legges det vekt på at utøvere som opplever at deres innsats og prestasjoner på trening resulterer i spilletid blir ofte mer engasjerte og dedikerte til treningen og lagets suksess. Økt grad av engasjement kan resultere i at utøveren fortsetter å jobbe videre for å opprettholde sin posisjon å prestere på sitt beste.

2.3.1 Teorier spilletid eliteutøvere

Spilletid er viktig for utøvere da det gir muligheter for å praktisere og utvikle sine ferdigheter i en konkurranse setting. Å få spilletid i kamp vil kunne bidra til høyere grad av ferdighetsutvikling som kan påvirke motivasjonen positivt, da utøvere ønsker å bli bedre og oppnå suksess på idrettsbanen. Teoriene under kan brukes til å forklare hvordan spilletid kan påvirke ferdighetsutvikling og motivasjon.

Banduras sosial læringsteori legger vekt på viktigheten av observasjon, praksis og tilbakemelding i læring og ferdighetsutvikling (Bandura, 1985). Å få spilletid gir utøverne mulighet til å praktisere sine ferdigheter i en konkurransesetting. Ved suksess på banen vil det kunne forsterke utøverens tro på egne ferdigheter og få en økning i motivasjon til å fortsette å utvikle seg som utøver. Der teorien til Bandura (1985) legger vekt på ferdighetsutvikling vektlegger modellen til Côté (1999) faktorer som kan få utøvere til å drive med idretten over tid.

Côté's utviklingsmodell for deltakelse i idrett legger vekt på å få utøvere til å drive med idretten over tid. Samtidig som de presterer på et høy nivå er viktig at man opplever suksess og mestringsfølelse (Côté, 1999). Å få spilletid gir utøveren en mulighet til å oppleve suksess på banen hvis de presterer på ønsket nivå. Det vil da ha en positiv innvirkning på utøverens motivasjon for å drive med idretten over tid. Målsetning vil også kunne påvirke utøverens motivasjon for å holde på med idretten over tid og teorien til Ames (1992) presiserer viktigheten av det.

Ames målsetningsteori fokuserer på utøverens målsetninger og hvordan de påvirker motivasjon og prestasjon (Ames, 1992). Å få spilletid kan være knyttet til utøverens prestasjonsmål, for eksempel å bli en bedre spiller for å bidra til lagets suksess, og dermed vil det øke utøverens motivasjon og innsats i treningsarbeidet.

2.4 Motivasjon

I studien til Deci og Ryan (2017) defineres motivasjon som den indre kraften som styrer en persons atferd, handling og valg. Motivasjon er selve drivkraften som får en person til å handle på en bestemt måte enten for å oppnå sine mål eller for å tilfredsstillere sine behov. Motivasjon er dynamisk og kan variere i intensitet og retning avhengig av situasjonen. Det er vanlig å skille mellom indre og ytre motivasjon. Selv om selvbestemmelsesteorien også legger vekt på amotivasjon vil det i denne oppgaven kun til å bli referert til indre og ytre motivasjon (Skjesol et al., 2020).

2.5 Indre og ytre motivasjon

Selvbestemmelsesteorien legger vekt på at intensjonen for hvorfor vi handler slik vi gjør i bestemte situasjoner er viktig å forstå. Det ligger i menneskets natur å bli motivert av noe man ønsker å oppnå, handlingen vil da ha et bestemt mål. Handlingen kan da deles inn i selvbestemt eller kontrollert. Forskjellen på disse to handlingene er om man gjør det fordi man ønsker det selv eller må. Det er viktig med forskjellige typer motivasjon fordi det vil da være mulig å belyse forskjeller i ytelse og velvære (Deci & Ryan 1994).

2.5.1 Indre motivasjon

Indre motiverte handlinger refererer til handlinger som utføres av interesse eller glede, uten behov for ytre belønninger eller konsekvenser (Berntsen & Kristiansen, 2021). Disse handlingene er prototypen på autonome handlinger, da de oppleves som viljebestemte og utføres uten press, krav eller begrensninger fra ytre faktorer. Individet utfører disse handlingene fordi de genuint ønsker å gjøre dem, og de opplever en følelse av indre tilfredshet eller glede fra selve handlingen. Indre motiverte utøvere driver med aktiviteten fordi de synes det er gøy. Det kan være fordi utøveren opplever bevegelsesglede og mestringsglede

(Berntsen & Kristiansen, 2021). Utøveren driver med idrett fordi det kan oppleves som spennende, interessant og lærerikt. Økt grad av indre motivasjon kan ses i sammenheng med økt grad av konsentrasjon, fokus og økt grad av innsats. Regler og liten grad av autonomi vil kunne påvirke den indre motivasjonen negativt hos utøvere i en idrettskontekst. Handlinger som gjennomføres av utøverens iboende interesse vil utvikle ferdigheter og kunnskap mest hos utøvere og bidra til at utøveren får gode opplevelser og økt mestringfølelse (Deci & Ryan, 2000a).

2.5.2 Ytre motivasjon

Ytre motivasjon vil si når en handling igangsettes eller at utøvere deltar for å få en form for belønning eller unngå straff (Berntsen & Kristiansen, 2021). Gir straffen negative konsekvenser vil en ofte unngå de handlingene. Er belønningen stor nok vil man gjennomføre handlingen. For en utøver kan ytre faktorer som spiller inn på motivasjonen være sosial status og lønn. Noen studier viser at ytre belønning kan bidra til økt grad av indre motivasjon. Ytre motiverte handlinger kan gradvis bli autonome gjennom prosesser som internalisering og integrasjon (Deci & Ryan, 1994). Internalisering innebærer å omgjøre ytre reguleringer og press til indre motivasjonsfaktorer og verdier. Dette skjer når en person begynner å internalisere de ytre motivasjonene og aksepterer dem som sine egne (Deci & Ryan, 1994). Integrasjon er en videreutvikling av internaliseringen, der de internaliserte verdiene og reguleringene blir fullstendig integrert i personens selvoppfatning og identitet. Det vil si at de verdiene og motivasjonsfaktorene som opprinnelig ble pålagt eksternt, nå blir internalisert på en slik måte at de blir en naturlig del av personens indre motivasjonssystem (Berntsen & Kristiansen, 2021).

Mennesket ønsker å oppnå tilhørighet, kompetanse og autonomi i sine handlinger. Det oppnås ved å internalisere og integrere de reguleringene som opprinnelig var eksterne. Gjennom en prosess med å akseptere og internalisere de verdier og normer som er fremmet i det sosiale miljøet, vil det deretter integreres i menneskets egen identitet og selvoppfatning (Deci & Ryan, 1994).

Integrert regulering vil si at utøveren har godtatt og internalisert verdier og handlinger som er viktige for å nå målene utøveren har satt seg. Disse handlingene har blitt en del av personens verdier og livsstil. For en som har vært toppidrettsutøver i mange år vil faktorer som søvn,

ernæring, treningskvalitet og prioriteringer føles naturlig og bli gjort av fri vilje (Deci & Ryan, 1994).

Utøvere som har en identifisert regulering, gjør handlingen fordi det er viktig for en. De har akseptert verdiene og gjør det ikke lenger fordi man må, men fordi det anses som viktig for seg selv. De ser verdien og utbyttet av handlingen selv om det kan være tøft fordi de vet det er viktig å gjennomføre øktene for å kunne nå handlingsmålet.

Introjeksjon regulering vil si at utøveren har delvis kontrollert regulering og unngår handlinger som gjør at man opplever skyld og skam (Deci & Ryan, 2000b). Slike utøvere går ofte på trening for å unngå å føle på akkurat skyld og skam ved å ikke møte opp eller få dårlig samvittighet. En slik utøver kjennetegnes ofte med at de gjennomfører øktene, men med lav grad av innsats. Ytre regulerte utøvere ønsker av å tilfredsstillere ytre krav. Det vil si at en utfører en handling fordi man ønsker å unngå straff eller oppnå belønning (Berntsen & Kristiansen, 2021).

2.6 Selvbestemmelsesteorien

I selvbestemmelsesteorien er det tre psykologiske behov autonomi, tilhørighet og kompetanse sentrale faktorer for indre og ytre motivasjon. Det blir lagt vekt på at alle de tre grunnleggende behovene må imøtekommes for at mennesket skal føle seg indre motivert. Oppfylles ikke de psykologiske behovene vil det kunne virke negativt på menneskets indre motivasjon (Berntsen & Kristiansen, 2021).

Tilfredsstillelse av andre behov garanterer ikke nødvendigvis psykologisk velvære på samme måte som når individet opplever tilfredsstillelse av de psykologiske behovene kompetanse, autonomi og tilhørighet (Deci & Ryan, 2002). Ifølge Deci og Ryan (2002) er indre motivasjon primært knyttet til tilfredsstillelsen av behovene for autonomi og kompetanse, mens ytre motivasjon knytter seg til alle de tre grunnleggende behovene. Forståelsen av de naturlige menneskelige behovene er avgjørende, da det bidrar til å forklare hva som påvirker både menneskers indre motivasjon og utviklingen av ytre motivasjon (Deci & Ryan, 1994). Når disse grunnleggende behovene ikke oppfylles, kan det føre til redusert motivasjon. Derfor er det viktig å anerkjenne betydningen av å tilfredsstillere disse behovene for å fremme menneskers velvære og motivasjon.

Det viktigste for å opprettholde og øke den indre motivasjonen er at kompetanse og autonomi blir tilfredsstilt, og faktorer som bygger opp om de to psykologiske behovene blir sett på som positivt. Forhold som reduserer eller hemmer opplevelsen av kompetanse og autonomi vil påvirke negativt på indre motivasjon. Opplevelse av tilhørighet vil kunne påvirke hvor indre motivert man føler seg, men er ikke like viktig som de to andre. Det legges vekt på i selvbestemmelsesteorien at når mennesket opplever å få oppfylt alle de tre behovene vil individet være sterkest psykisk. Ved at de ikke blir tilfredsstilt vil individet kunne oppleve dårligere prestasjoner og lavere grad av tilfredsstillelse (Deci & Ryan, 1985).

Selvbestemmelsesteorien går under empirisk psykologi og bygger på fire teorier. Teorien Cognitive evaluation theory legger vekt på hvordan det sosiale miljøet påvirker indre motivasjon, samtidig som det fokuserer på opplevelse av autonomi og mestring. Videre fokuserer Organismic intergration theory på å beskrive hvordan ytre motivasjon ble utviklet. Den legger spesielt vekt på innholdet i målsetningene og reguleringen av motivasjon. Der Organismic intergration theory ser på hvordan ytre motivasjon blir påvirket fokuserer Causality orientations theory mer på de individuelle forskjeller i hvordan mennesker forstår årsak-virkning-forhold. Teorien ser også på hvordan det påvirker menneskets atferd, motivasjon og velvære. Til slutt fokuserer Basic need theory på menneskets iboende behov og deres rolle i motivasjon, atferd og trivsel (Deci & Ryan, 2000a).

2.6.1 Autonomi

Opplevelsen av autonomi handler om at man ønsker å oppleve seg selv som kilden til sine handlinger. Handlinger blir gjort av som et resultat av indre interesser og egen verdi. Personen vil da oppleve at en kan handle ut press fra andre. Det er mulig å føle på høy grad av autonomi både individuelt, men også i grupper og samspill med andre (Berntsen & Kristiansen, 2021).

2.6.2 Tilhørighet

Tilhørighet handler om å føle samhold til andre gjennom å bry seg om hverandre. Å føle seg trygg i en sosial setting vil bidra til å skape indre motivasjon. Opplevs det at relasjonene ikke er meningsfulle vil det føre til at man blir utrygg og graden av indre motivasjon reduseres (Berntsen & Kristiansen, 2021)

2.6.3 Kompetanse

Kompetanse vil si å føle seg kompetent i det en gjør uavhengig av om det er jobb eller annen aktivitet. Det handler ikke om hvor dyktig personen er i det en gjør, men om det oppleves fremgang. Mennesket vil ofte søke utfordringer som er gunstige for å opprettholde og utvikle disse. Positive tilbakemeldinger fra miljøet rundt vil bidra til økt grad av selvtillit og mestringsfølelse. Ved negative tilbakemeldinger vil selvtillit og mestringsfølelse reduseres (Berntsen & Kristiansen, 2021).

2.7 Prestasjon

Prestasjon defineres av Berntsen og Kristiansen (2021) som ytelse som er gjennomført. For å kunne prestere er utøveren avhengig av flere faktorer som motivasjon og ledelse, men også å være til stede mentalt og fysisk. Det legges vekt på at motivasjon er hele grunnmuren i prestasjonsprosessen, samtidig som både mentale og fysiske ferdigheter bør utvikles for å oppnå en god prestasjon (Berntsen & Kristiansen, 2021).

Prestasjon for toppidrettsutøvere handler om graden av suksess og ytelse som oppnås for en utøver eller lag i konkurransesituasjoner. Toppidrettsutøvere ser på prestasjon som et resultat av deres evne til å utnytte sitt fulle potensiale og oppnå suksess samsvar med deres egne forventninger og mål (Swann et al., 2015). Det er mulig å måle prestasjon i idretten gjennom blant annet resultater på trening og i kamp, statistikk og personlige målsetninger, men det handler i stor grad om hvilke forventninger utøveren setter til seg selv som avgjøre i hvor stor grad utøveren er fornøyd med sin prestasjon (Swann et al., 2015).

Toppidrett krever mye dedikasjon og det stilles store krav til en profesjonell hverdagen, da idretten blir en stor del av livet og prestasjon kan bli en indikator på utøverens personlige oppfatning av seg selv og identitet (Hays et al., 2009). Å oppnå suksess i idretten kan gi en økt følelse av prestisje og tilfredshet som igjen kan ha en positiv påvirkning på utøverens selvfølelse, selvtillit (Weinberg & Gould, 2019). Da toppidretten kan bli en så stor del av utøverens identitet og selvfølelse og presset på å prestere kan bli overveldende, vil kunne resultere i lavere prestasjonsevne og potensielt psykiske utfordringer som blant annet stress og

angst. Det er da viktig at toppidrettsutøvere lærer seg å håndtere presset og finne måter å opprettholde fokus og motivasjon til tross for utfordringene (Gucciardi et al., 2015).

3.0 Metode

I denne delen av oppgaven skal de metodiske valgene som ble gjort i oppgaven presenteres og begrunnes.

3.1 Valg av metode

Det er ofte vanlig å skille mellom kvalitativ og kvantitativ metode. Det var uklart i starten om hvilken metode som skulle bli brukt i oppgaven. Kvantitativ metode skulle i utgangspunktet brukes, men ble vurdert i samråd med veileder som utfordrende å bruke på grunn av tid. Valget falt da på kvalitativ metode hvor det skulle gjennomføres fire semistrukturerte intervjuer fordelt på tre forskjellige i 1.divisjon herre klubber. Ved bruk av intervju var muligheten større for å kunne få mer informasjon ut av hver utøver og gå mer i dybden på hvordan hver enkelt utøver enn ved bruk av spørreskjema. Intervju vil også gjøre det mulig å stille oppfølgingsspørsmål rundt svarene og få dypere refleksjoner av utøverne (Dalland, 2012). Denne studien har en deduktiv tilnærming da det er tatt utgangspunkt i selvbestemmelsesteorien for å besvare forskningsspørsmålet både i intervjuguiden og i diskusjonen senere i oppgaven.

Det er utfordrende å skulle gjennomføre kvalitative forskningsintervjuer med svært lite erfaring. Det å gjennomføre kvalitative intervjuer stiller krav til at jeg som intervjuer må kunne identifisere sentrale elementer i utøvernes svar for da å kunne stille gode og presise oppfølgingsspørsmål (Dalland, 2012). Det var derfor viktig at det ble gjort en grundig jobb før intervjurunden for å kunne tilegne seg nok informasjon rundt temaet for å kunne stille relevante og presise oppfølgingsspørsmål.

Ved bruk av kvantitativ metode ville jeg kunne fått svar fra enda flere utøvere og kunne nådd ut til alle 1.divisjon herre klubbene i Norge. Da kunne datamaterialet i oppgaven blitt bredere da det hadde nådd flere utøvere, og generaliserbarhet kunne da blitt større. Utfordringen ved bruk av kvantitativ metode og spørreskjema er at det i liten grad er mulig å gå i dybden på intervjuobjektet (Dalland, 2012). Ved bruk at spørreskjema vil det i liten grad være mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål og tolke utøverens engasjement rundt tema. Det ble avgjørende for at valget falt på intervju og kvalitativ metode.

3.2 Utvalg av data

Det er bestemte regler for bruk av empirisk data i forskning (Dalland, 2012). Disse reglene er man underlagt når man skal bedrive forskning og spesielt er kravet om systematisk utvalg sentralt. Systematisk utvalg er for å hindre at utvalget av deltakere skal kunne påvirke undersøkelsen og dermed også kunne påvirke resultatet i forskningsprosjektet. Da kriteriene i oppgaven retter seg inn mot en spesifikk gruppe utøvere ble det sett på som fornuftig å henvende seg til enkeltpersoner som oppfulgte de kriteriene som ble satt på forhånd. En slik måte å velge ut deltakere på går inn under kategorien strategisk intervju. Ved bruk av kvalitativ metode trenger ikke antall deltakere å være mange, men det er viktig at det går i dybden med hver enkelt deltaker (Dalland, 2012).

Når intervjuobjekter skulle velges til denne oppgaven ble det lagt vekt på at det minimum skulle være en utøver som representerte hver gruppe, det vil si minimum en som spiller lite, en som spiller middels, og en som spiller mye. Følgende kriterier for gjennomsnittlig spilletid i 8 kamper i perioden 21.01.2024 til 10.03.2024 ble satt til lite spilletid 0-5 minutter, middels spilletid 5-20 minutter, og mye spilletid 20-60 minutter. Bakgrunnen for valget var at det i håndballen ofte gjøres mange bytter i løpet av en kamp og det er ikke alle utøverne som spiller både forsvar og angrep. Det var viktig at utøveren hadde vært med i kamptroppen i minimum fem av kampene for å redusere sannsynligheten for at det ble plukket ut utøvere som var eller ble skadet. Det ble valgt å ta med en ekstra deltaker på gruppen som spiller middels for å se om det er noen forskjeller i svarene der samtidig for å gjøre utvalget av deltakere større. Med utgangspunkt i dette falt valget på å ta med fire utøvere fordelt på tre forskjellige klubber.

3.3 Intervjueguide

Det ble benyttet semistrukturert forskningsintervju der intervjudeltakerne ble valgt ut på forhånd (Dalland, 2012). Intervjuguiden ble formet etter selvbestemmelsesteorien der det ble laget tre spørsmål til de tre grunnleggende psykologiske behovene autonomi, tilhørighet og kompetanse og går under kategorien forskningsspørsmål da de er formet ut fra vitenskapelig teori (Dalland, 2012). Det ble også laget tre vanlige intervju spørsmål for få litt generell informasjon fra utøveren som kan brukes i oppgaven. De tre spørsmålene ble lagt helt i starten av intervjuet og handlet om alder, hvor lenge de har spilt håndball og hvorfor de enda spiller

håndball. Til slutt ble det stilt tre spørsmål som gikk på hvordan de føler seg etter at de har spilt mer enn de pleier. Totalt ble det femten spørsmål som ble laget på forhånd for å sikre at dataen hadde relevans. Ut fra de forhåndsbestemte spørsmålene ble det laget spørsmål ut fra svarene som ble gitt av utøveren for å komme mer i dybden.

Intervjueguiden var lik for alle utøverne og besto av tre deler. Del en var innledende spørsmål, del to var forskningsspørsmål, og del tre var avsluttende spørsmål. Spørsmålene var de samme for alle utøverne, men oppfølgingsspørsmålene varierte veldig da svarene var forskjellige.

Utøverne fikk ikke utdelt spørsmålene på forhånd for å gjøre svarene mest mulig naturlige. Spørsmålene ble lagt opp slik at de skulle bruke mest mulig egne ord og unngå ja/nei spørsmål (Dalland, 2012). For å oppnå at de skulle svare utfyllende ble det lagt fokus på at spørsmålene startet med for eksempel «hva føler du» eller «hvordan opplever du». Ved å starte med åpne spørsmål på denne måten ble spørsmålene lagt opp slik at det var mulig å skape refleksjon rundt tema. En utfordring med slike åpne spørsmål kan være å holde utøveren til tema. Det ble løst gjennom ekstra spørsmål for å få utøveren inn på ønsket tema. For å kunne stille relevante oppfølgingsspørsmål var det viktig at jeg som intervjuer måtte være påskrudd for å kunne plukke opp interessante utspill som utøverne delte. Disse utspillene ville da kunne brukes senere i intervjuet for stille flere spørsmål slik at utøveren utdyper det enda mer (Dalland, 2012)

3.4 Gjennomføring av metode

Utøverne som oppfylte kriteriene for studien, ble kontaktet gjennom SMS eller gjennom trener. Fordeling ble en utøver som spiller lite, to som spiller middels og en som spiller mye. Etter at de var blitt kontaktet og ønsket å delta i studien ble de tilsendt samtykkeskjema. Gjennomføringen av intervjuene er gjort over video ved bruk av Microsoft Teams da flere av utøverne spiller i klubber med stor geografisk avstand. Dette gjorde det også enklere å planlegge møtetidspunkt.

Før intervjuene med deltakerne ble det gjennomført et pilotintervju. Det var for å kunne identifisere mulige problemer og forbedre kvaliteten under selve intervjurunden. Ved å gjennomføre et slikt pilotintervju i forkant vil det være med på å forbedre validiteten og påliteligheten til oppgaven (Dalland, 2012). Det vil også kunne gjøre datainnsamlingen mer

effektiv samtidig som jeg i større grad er forbrett på hvilke svar jeg kommer til å få. Det vil gjøre at oppfølgingsspørsmålene vil bli mer presise slik at svarene blir mer relevante. Tid og utstyr ble kontrollert slik at det med høy sikkerhet også skulle fungere under de andre intervjuene. Intervjuet ble så transkribert for å så kunne foreta en tematisk analyse av dataene (Dalland, 2012).

Under intervjuene ble det først snakket litt generelt i starten for å bli litt kjent med utøveren samtidig gjøre den trygg på situasjonen og meg som intervjuer. Å gjøre intervjuobjektet trygg i situasjonen kunne forhåpentligvis føre til flere og mer utfyllende svar (Dalland, 2012). Når intervjuet startet, ble det tatt opp via opptaksfunksjonen i Teams og via lydopptak på telefon. Etter at intervjuene var ferdige, ble lydmaterialiet transkribert. Da dataen ble transkribert gjennom Microsoft Teams ble dataen dobbeltsjekket etterpå for å kontrollere at ingen ord gikk tapt.

3.5 Tematisk analyse

For å komme frem til resultatene i oppgaven ble det benyttet tematisk analyse for transkriberingen av intervjuene. Tematisk analyse ble anvendt for å kunne sortere og få en oversikt over datamaterialet i intervjuene. Det ble deretter sett etter mønster i datamaterialet og videre ble informasjonen satt inn i kategorier og tema. Braun og Clarke (2006) har utarbeidet en 6-punkts steg-for-steg-liste for hvordan tematisk analyse kan benyttes i arbeidet med å analysere, identifisere og rapportere mønster i datasett.

Det første steget er transkribering hvor man gjør seg kjent med datamaterialet og skriver ned notater som man ser på som nyttig til senere bruk. Steg to var å kode svarene der noen av kodene kom naturlig ut ifra spørsmålene, mens noen andre koder ble til, mens dataen ble transkribert. Steg tre var finne et overordnet tema for kodegruppene. Noen eksempler på kodene var «motivasjon på trening», «opplevelse av seg selv» og «kommunikasjon trener». Steg fire var å gå kritisk gjennom temaene som var laget. Det ble vurdert om arbeidet som var gjort til nå passet sammen eller om noe skulle brytes ned, fjernes eller endres. Steg 5 var å definere og gi temanavn slik at hvert tema fikk et passende navn som reflekterte hva temaet handlet om. Det siste steget var å rapportere funnene på en fornuftig måte som passet til forskningsspørsmålet (Braun & Clarke, 2006).

3.6 Validitet og reliabilitet

Validitet og reliabilitet handler om det en kan stole på den innsamlede dataen (Brinkmann & Kvale, 2015). For at dataen skal kunne være valid, er det viktig at det som er målt er relevant for forskningsspørsmålet. Deltakerne i denne oppgaven er relevante da de utfyller kriteriene som er satt på forhånd. Intervjuguiden er knyttet opp mot selvbestemmelsesteorien og relevante for oppgaven. Før intervjuprosessen ble startet ble intervjuguide sjekket og godkjent av veileder før det ble gjennomført pilotintervju. Under selve intervjuet ble det lyttet til deltaker samtidig som det ble stilt oppfølgings spørsmål for å få deltaker til å utdype eller spesifisere hva som ble sagt. Ved å gjøre det slik reduseres sannsynligheten for at det oppstår misforståelser samtidig som validiteten styrkes (Brinkmann & Kvale, 2015). Det var viktig for oppgaven sin del å få deltakere rundt samme alder for å sikre at livssituasjonen til deltakerne var så lik som mulig. Det har vært viktig i oppgaveskrivingen å gjøre studien forståelig for leser ved å informere om fremgangsmåte og begrunne valgene som er gjort.

Reliabilitet vil si at studien må være gjennomført på en troverdig og pålitelig måte. Det innebærer at studien skal være til å stole på samtidig som den skal reflektere den virkelige situasjonen (Jacobsen, 2022). Det er også viktig å se på i hvilken grad funnene i oppgaven kan etterprøves. Hvordan funnene i oppgaven er gjort, hvilke funn som anvendes, innhentes og behandles er med på å påvirke oppgavens pålitelighet (Drageset & Ellingsen, 2010). Datamaterialet i studien er innhentet og gjennomført på en troverdig og pålitelig måte det er tatt opp via lyd på datamaskin og telefon, samtidig som det er transkribert. I etterkant ble det gjennomført tematisk analyse for å strukturere den transkriberte dataen. Det var en utfordrende og tidkrevende prosess, men det førte til at dataen ble nøye analysert og organisert. Ved å analysere dataen såpass grundig kan det være positivt for påliteligheten i studien da det viser hvordan intervjuobjektene og temaene er plukket ut (Tjora, 2017).

3.7 Etiske vurderinger

Intervjuguide og samtykkeskjema ble sendt inn til SIKT og godkjent før intervjuene startet. Informantene i oppgaven ble tilsendt samtykkeskjema og når det var underskrevet startet intervjuene med informantene. Intervjuobjektene ble før intervjuet startet minnet på sine rettigheter og hva lydopptaket skulle brukes til (Brinkmann & Kvale, 2015). På grunn av

anonymitet er det kun valgt å ta med alder og deltakerne er gitt nye navn som blant annet «deltaker 1». Å ta med for eksempel posisjon eller nøyaktig spilletid på håndballbanen vil potensielt gjøre det mulig for personer med kjennskap til håndballen å gjenkjenne personene. Hendelser som kan føre til at klubb eller person gjenkjennes er utelatt selv om det kan føre til at viktige situasjoner ikke blir belyst i oppgaven (Brinkmann & Kvale, 2015). Bakgrunnen for denne avgjørelsen er for å skjerme informantene.

4.0 Resultat

I resultatdelen av oppgaven velger jeg å strukturere svarene etter hvordan intervjuguiden er bygget opp som vil si at jeg tar utgangspunkt i de psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien. Jeg vil også legge til deler som går på prestasjon for å kunne få et helhetlig bilde av hvordan utøverne og deres motivasjon.

4.1 Selvbestemmelse

Alle deltakerne gir uttrykk for at de i svært liten grad kan påvirke hvor mye spilletid de får. Deltaker 2 sier at han kan være med å begrense spilletiden med tanke på belastning, men at det i svært liten grad er mulig å spørre om å få mer spilletid. Alle deltakerne gir videre uttrykk for at den eneste måten de opplever å kunne påvirke sin spilletid er ved å prestere på trening. Deltaker 1, 3 og 4 gir uttrykk for at de kan føle at de har prestert godt over tid på trening uten å få mer spilletid. Deltaker 3 og 4 gir også uttrykk for at de kan bli frustrert over å ikke få spille mer selv om de mener at de har prestert godt over tid. Den følelsen har blitt forsterket av gjentagende positive tilbakemeldinger fra trener.

«Noen ganger kan det komme som et overraskelsesmoment at jeg liksom får muligheten til å spille og jeg får ikke vært så mye med i avgjørelsen der egentlig. Liksom rett før kampstart sitter jeg og venter på om jeg får muligheten eller ikke, men noen ganger for eksempel hvis du føler du har en bra treningsuke, hvis du føler du har gjort det veldig godt så håper og forventer man jo litt at man skal få muligheten, men, hva skal jeg si det er ikke slik hver gang». Deltaker 1

«Det er coach som styrer det». Deltaker 2

Samtlige deltaker føler at de kan i liten til ingen grad påvirker treningsarbeidet på trening. Deltaker 2 forteller at han kan være med å redusere belastningen hvis han føler seg sliten i samråd med fysioterapeut, mens deltaker 4 forteller at han kan få mer og tøffere treningsbelastning da han spiller lite.

«Nei, egentlig så er det treneren og trenerteamet som bestemmer det meste. Så handler jo egentlig om å stole på at det vet hva de holder på med. Så vi får ikke bestemme så mye nei.»

Deltaker 2

Alle deltakerne forteller at de delvis føler seg hørt av treneren. Deltaker 3 sier at han får mye positive tilbakemeldinger på treningen, men at han blir frustrert når det kommer til kamp og han får spille mindre enn ønsket. Deltaker 4 forteller at han ikke alltid føler han når helt inn til trenerne. Han opplever at det som blir sakt en ting, mens en annen ting blir gjort. Da opplever han å bli frustrert.

«Ja og nei, ja da jeg fortsatt er en ung spiller som, det er på en måte et stort seg å spille på toppnivå og sånn, men nei samtidig som at jeg føler at det på en måte burde spilt mer, og at en alt på en måte nødvendigvis ikke når frem av det jeg sier». Deltaker 4

4.2 Tilhørighet

Samtlige deltaker gir uttrykk for at de føler seg som en del av laget når de sitter på benken, men at de ikke føler seg som bidragsyttere eller strekker helt til. Deltaker 2 ytrer at motivasjonen og viktigheten av kamp kan bli redusert når han starter på benken. Alle gir uttrykk for at de ønsker å støtte lagkameratene når de sitter på benken, men at andre mer negative tanker kan gå gjennom hodet. Deltaker 1 forteller at det kan svi samtidig som han kan begynne å overtenke når han sitter lenge på benken. Deltaker 1, 3 og 4 forteller at det er mer frustrerende å sitte på benken når lagkameraten i samme posisjon ikke presterer, og at de fortsatt får spille.

«Ja, jeg gjør jo det, men det er jo kanskje mye meg da. Altså, jeg gidder ikke bruke en hel dag i Oslo på å ikke gjøre noe ut av det, så jeg føler meg selvfølgelig alltid, det er aldri et tidspunkt jeg ikke har følt meg som en del av laget. Men du kan vel si at jeg har ikke følt meg som en bidragsyter». Deltaker 3 føler på en frustrasjon over å ikke spille, men han skal bidra med positiv energi inn i gruppen.

«Vi må jo liksom vise de som er ute på banen at de har noen bak ryggen da, men det er jo noen ganger så kan det falle meg bort, og da blir man som oftest bare sittende der egentlig

ganske stille» Deltaker 1. Det blir her gitt uttrykk for at det kan være kjipt å sitte på benken og at han skulle ønske han kunne bidra på banen når laget ikke presterer

Deltaker 1,2 og 3 forteller at de alltid føler seg som en del av laget etter kamp, men at resultatet påvirker hvordan de opplever seg selv. Videre forteller alle deltakerne at de føler seg som en del av laget på treningene etter kamp.

«Det laget vi har er ganske flinke på å backe hverandre opp» Deltaker 1 forteller her at alle i laget støtter hverandre og at han finner en trygghet i det.

Deltaker 4 forteller at han ikke får samme glede med seier når han ikke spiller og ikke får noe mestringsfølelse, men at han fortsatt føler seg som en del av laget. Deltaker 4 forteller videre at han føler seg som en større del av gruppen og kan ta mer plass etter å ha spilt. Da kan han delta mer i samtaler og føler seg mer som en bidragsyter. Alle deltakere gir uttrykk for at de føler seg som en del av laget på treningene etter kamp. Deltaker 4 opplever at treningene etter kamp er mer tilrettelagt for de som har spilt mye.

«Hvis vi for eksempel har hatt en tøff kamp, og så har trening dagen etterpå, så vil jo store deler av treningen være tilpasset de som har spilt som da er majoriteten, og da vil jo jeg på en måte ha større overskudd og jeg vil jo da gjerne trene håndball». Deltaker 4 gir uttrykk for at han kan ha mer overskudd på treningene etter kamp en lagkameratene og at han ønsker en annen type trening.

4.3 Kompetanse

Deltakerne ytrer at de i liten grad føler seg nyttige ved å sitte på benken. Alle nevner at de kan være med å bygge opp lagkameratene som spiller, men at de føler at de bidrar langt mindre enn ved å spille. Deltaker 2 forteller at han ønsker å spille for å føle seg nyttig. Deltaker 3 ytrer stor frustrasjon ved å ikke spille og blir mer og mer frustrert desto lenger han sitter på benken.

Alle utøverne føler seg nyttig på treningene etter kamp, men deltaker 3 forteller at han føler seg mindre viktig, det samme gjelder deltaker 2 hvis han har spilt mindre enn han pleier. Deltakerne ytrer at motivasjonen er større de to siste treningene inn mot kamp. Det alle deltakerne forteller er at de ikke ønsker å være på «toerlaget» før kamp da det er disse som skal spille lite eller ingenting. Deltaker 4 forteller at det da kan gå en «indre faen» og oppleve en økning i motivasjon da han skal vise seg frem, men at han ikke synes det er gøy å spille på «toerlaget». Deltaker 3 forteller at han føler seg «leid inn» på treningene før kamp samtidig som han skal vise seg frem, men blir i etterkant av øktene svært frustrert. Deltaker 2 forteller at motivasjonen blir kraftig redusert når han blir satt på «toerlaget» på trening og forteller videre at det kan føre til at han mister fokus inn mot kamp. Han opplever det som frustrerende og demotiverende. Deltaker 1 forteller at motivasjonen avhenger av om han er i en god eller dårlig periode, men at han alltid føler seg nyttig på trening. I en dårlig periode kan det vært tungt og demotiverende å måtte spille på «toerlaget», men at han må gjøre det beste ut av det.

«Motivasjonen er mye større på de to treningene før kamp, fordi det er da du føler du kan bevise deg mest da i og med at det er da vi spiller mest og har kamplignende situasjoner. Og det er vel de treningene som er gøyest også, så det er jo der motivasjonen er høyest, men det blir jo drept ganske fort med tanke på hvilke lag du spiller med på trening.

Deltakeren gir her uttrykk for at det er tydelig hvem som kommer til å starte og spille mye på ut ifra hvilket lag du spiller på. Deltaker 3.

4.4 Prestasjon

Alle deltakerne nevner at de ønsker å prestere både på trening og i kamp. Deltaker 1 legger vekt på at hvordan han presterer i kamp er viktig for hvor stor gleden er etter kamp. Det samme gjelder deltaker 2 som legger vekt på at det i hovedsak prestasjon som avgjør hvordan han føler seg etter kamp. Han kan oppleve mer mestring ved å spille 30 minutter enn 60 minutter. Deltaker 3 forteller at han kan være i ekstase når han får spille mer enn han pleier og at godfølelsen gjelder både ved seier og tap. Prestasjon påvirker godfølelsen etter kamp, men han er glad over å få spille. Det gjelder i stor grad deltaker 4 også, men prestasjon påvirker i liten grad hvordan han føler seg.

«Får du ikke spille så får du på en måte ikke prestertere, så presterer du jo ikke på en måte».

Deltaker 4

«Taper vi så driter jeg litt i det for da ser jeg heller på min egen prestasjon, og hvis jeg har spilt en god kamp, men vi har tapt fordi de andre var bedre enn oss så kan ikke jeg henge med hode for da har jo jeg levert en god prestasjon den sjeldne gangen har fått spille». Deltaker 3.

Sitatet indikerer at deltaker 3 er mer opptatt av egen prestasjon enn lagets når laget taper.

5.0 Diskusjon

Formålet med denne studien er å besvare forskningsspørsmålet «hvordan påvirker spilletid motivasjon hos håndballspillere i 1.divisjon herrer i alderen 20-22 år». I kapittelet ovenfor har resultatene blitt presentert og det er tydelig variasjon i hvordan deltakerne opplever at spilletid påvirker deres motivasjon. Da utvalget av deltakere er såpass lavt med veldig spesifikke kriterier for hvem som kan være en del av studien vil den ikke være representativ for den generelle befolkningen. Generaliserbarheten til andre lagidretter på toppnivå kan derimot være større og gi oss en pekepinn på hvordan spilletid påvirker mannlige toppidrettsutøvere i lagidretter.

5.1 Sett i lys av selvbestemmelsesteorien

Deltakerne i denne studien fremhevet at de alltid følte seg som en del av laget enten de spilte mye eller lite. Deltaker 1 fortalte at han følte seg stolt over å spille på toppnivå og at lagkameratene støtter hverandre uansett hvor mye de spiller. Deltaker 3 og 4 fremhever også at det betyr mye og det at de har et godt lagmiljø hvor alle bygger hverandre opp. Cognitive evaluation theory forklarer at utøvere som opplever en tilhørighet og støtte i fra laget vil kunne oppleve en økning i indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000a). Deltakerne gir uttrykk for at de ønsker å prestere når de er på trening uansett om de spiller mye eller lite. Alle nevner at de trives godt i gruppen og trekker det frem som en viktig del av hvorfor de spiller håndball. Studien til DeFreese og Smith (2013) støtter dette og forklarer at et godt sosialt miljø vil kunne bidra til at utøverne ønsker å prestere godt både ovenfor seg selv, men også lagkameratene da en ønsker å bidra til fellesskapet.

Ingen av deltakerne nevner at de har noe særlig påvirkning på treningsarbeidet annet enn å redusere egen belastning. Treningsopplegget og hvor mye de spiller forteller utøverne at er opp til treneren. Der deltaker 2 forteller at det ikke har så mye for han å si om han spiller 30 eller 60 minutter i løpet av kampen, ytrer de tre andre at de gjerne ønsker å spille mer enn det de gjør. Å oppleve at en blir hørt og sett er viktig for utøvere. Det gjør at en kan oppleve å kunne ha en påvirkning på handlingene eller valgene som blir gjort. Når utøveren opplever å ikke bli sett eller hørt vil den indre motivasjonen kunne reduseres og utøveren kan føle seg mindre viktig for laget (Deci & Ryan, 1985)

Alle deltakerne ytret sterkt at de ønsket å være en bidragsyter og være med å påvirke kampen på håndballbanen. Det var tydelig gjennom intervjuene at ingen av dem ønsket å sitte på benken og oppga at de kunne bli frustrerte av å sitte på benken over lang tid. Banduras sosiale læringsteori forklarer dette med at å få spille er en måte å få vist og praktisert sine ferdigheter i en konkurranse situasjon. Å spille blir da en mulighet for å bli sett av treneren da det er de som er på banen som ofte får tilbakemeldinger fra trener. Å få spilletid vil også kunne oppleves som en anerkjennelse for arbeidet utøveren har lagt ned på (Bandura, 1985). På den andre siden fortalte deltaker 1, 3 og 4 at de opplevde at selv om de presterte godt på trening fikk de ikke muligheten til å spille så mye som de skulle ønsket. I lengre perioder med lite spilletid kunne de oppleve å bli frustrerte.

Det å få spilletid kan gjøre at utøveren føler seg mer kompetent. Det å få vise frem sine ferdigheter og videreutvikle de i konkurransesammenheng bidrar til at utøveren evner å mestre utfordringer og få mestringsfølelse. Dette samsvarer med svarene i fra deltakerne hvor det var tydelig at de ønsket å føle seg som en bidragsyter og bidra til lagets prestasjoner på håndballbanen. Deltakerne gir uttrykk for at de ikke føler seg som bidragsyter når de sitter på benken og deltaker 3 fortalte at han følte seg som «et verktøy som rustner» når han sitter på benken. I studien til Harter (1981) legges vekt på at opplevelse kompetanse er knyttet opp mot selvtillit og en tro på seg selv. Når utøvere føler seg kompetente i det de holder på med, vil det styrke deres tro på egne ferdigheter samtidig som selvtilliten vil øke noe som er avgjørende for å kunne prestere på et høyt nivå (Harter, 1981).

5.2 Korrelasjoner mellom prestasjon, spilletid og motivasjon

Alle deltakerne i denne studien fremhever viktigheten av sin egen prestasjon og at det er viktig for dem å prestere både på trening og i kamp. Alle nevner at de ønsker å prestere på trening og at de ser på det som sin største mulighet til å få mer spilletid i kamp. Studien til Swann et al. (2015) forklarer dette med at prestasjon er svært viktig for toppidrettsutøvere og at de ofte vurderer seg opp mot forventninger og mål som er satt av en selv.

Toppidrettsutøvere vurderer ofte sin prestasjon både på trening og i kamp opp mot personlig målsetninger. Det stor grad hvilke forventninger utøveren setter til seg selv som avgjør i hvilken grad utøveren er fornøyd med egen prestasjon (Swann et al., 2015).

Deltaker 3 forteller at han opplever mindre mestring på håndballbanen de siste årene og at han etter denne sesongen er usikker på om han skal fortsette med håndball. Han forklarer at han spiller mye mindre enn tidligere og ikke opplever mestring på håndballbanen. Sett i lys av Côté's utviklingsmodell for deltakelse i idrett er dette naturlig da teorien legger vekt på at hvis man skal drive å prestere på et høyt nivå over tid er det viktig å oppleve mestringsfølelse og suksess på banen (Côté, 1999). Når utøveren da ikke får mulighet til å oppleve suksess på håndballbanen, vil dette ha en negativ effekt på utøverens motivasjon. Deltaker 3 er tydelig på at den kraftige reduseringen av spilletid er grunnen til at han nå vurderer å gi seg med håndballen.

Deltaker 1 forteller at han hele tiden prøver å redusere sine egne forventninger om å få spille etter hver kamp. Han ønsker ikke å bli skuffet neste kamp hvis han får spille lite. Da ønsker han heller å bli positivt overrasket hvis han får spille mer enn han pleier. Conroy et al. (2002) forklarer dette med at hvis utøvere setter seg mål og forventninger som de ikke når kan det føre til at de blir usikre på egne ferdigheter og føre til økt frykt for å ikke prestere når utøveren får muligheten. Når utøverne når målene sine er det assosiert med økt motivasjon, mestring og suksess. Det å ikke nå målene sine eller forventningene sine vil kunne medføre en reduksjon i motivasjon. Hvis utøveren fra før også opplever å føle på skuffelse, frustrasjon eller utilfredshet vil dette kunne føre til at motivasjonen reduseres ytterligere (Elliott & Dweck, 1988)

Deltaker 1, 2 og 4 uttrykte at de ønsket å bli så gode som mulig, mens deltaker 3 fortalte at det var det sosiale som gjorde at han fortsatt spilte håndball. Målsetningsteorien (Ames, 1992) legger vekt på hvordan målsetninger påvirker utøvernes motivasjon og prestasjon. Både store langsiktige mål og små delmål er viktige for å kunne opprettholde motivasjonen og prestasjonen over tid. Samtidig legger teorien vekt på at det er viktig at utøveren når mål han setter seg hvis ikke vil motivasjonen og prestasjonen kunne reduseres. Selv deltaker 4 som spiller lite vil fortsatt kunne være svært motivert da han har et mål om å bli så god som mulig. En langsiktig målsetning med små delmål underveis vil være med å holde motivasjonen oppe selv om utøveren møter motgang på vei mot det langsiktige målet (Latham & Locke, 1994).

Selvbestemmelsesteorien legger vekt på at dersom personen skal bli indre motivert må personen oppleve autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 1985). Sett i lys av svarene fra deltakerne i denne studien, er deltakerne tydelige at den eneste måten de kan

påvirke egen spilletid, er å prestere på trening og i kamp. Samtidig føler alle seg som en del av laget og føler seg nyttige på trening og når de spiller i kamp. Ingen av deltakerne føler seg derimot særlig nyttige når de sitter på benken. Det er svært sjelden at en utøver oppfyller alle de tre behovene som selvbestemmelsesteorien nevner, men en utøver kan oppnå stor grad av indre motivasjon med å kunne oppfylle to av tre behov (Deci & Ryan, 2000a). Det vil si at selv om utøverne ikke alltid opplever å føle seg kompetente, vil de fremdeles kunne være svært indre motiverte for handlingen de skal gjøre. Andre faktorer som individuell målsetning og verdier kan påvirke den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2000a).

6.0 Konklusjon

Formålet med studien var å besvare forskningsspørsmålet «hvordan påvirker spilletid motivasjon for utøvere i 1. divisjon herrer i alderen 20-22 år». Utøverne i denne studien uttrykker at det er viktig for dem å få spille da de er med å bidra til lagets resultater. For deltaker 1 og 3 som spiller middels og deltaker 4 som spiller lite, kunne økt spilletid i kamp være med å bidra til at utøverne fikk en positiv opplevelse og følte på en økt motivasjon inn i treningshverdagen. For deltaker 2 som spiller mye betydde spilletid mindre enn for de andre, og viktigheten av prestasjon og lagets resultat var det viktigste. Denne studien konkluderer med at spilletid påvirker unge håndballspillere sin motivasjon og for utøvere som spiller lite og middels betyr en økning i spilletid mer for motivasjonen enn for utøvere som spiller mye fra før. Studien konkluderer også med at en signifikant reduksjon i spilletid vil kunne føre til en reduksjon i motivasjon.

6.1 Videre forskning

Det blir i denne studien fokusert på unge utøvere i håndball, med relativt få deltakere. Til videre forskning kunne det ha vært interessant å ta med flere deltakere fra forskjellige lagidretter og kjønn for å se om det er noen forskjeller i idretter eller kjønn. Toppidrett er også et område hvor det er gjort lite forskning på hvordan spilletid påvirker motivasjon og det hadde vært spennende å se om det var andre faktorer som også påvirket motivasjonen. Å forske på spilletid og motivasjon i toppidretten er et interessant og lite berørt tema som det kunne vært spennende å forske videre på.

7.0 Litteraturliste

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Bandura, A. (1985). *Social Foundations of Thought and Action - A Social Cognitive Theory*. SD Books.
- Berntsen, H., & Kristiansen, E. (2021). *Idrettspsykologi*. Universitetsforlaget.
- Brantland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2012). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499-508.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17461391.2012.740504>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. ed.). Gyldendal akademisk.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76-90.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10413200252907752>
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Dalland, O. (2012). *Metode- og oppgaveskriving for studenter* (5. ed.). Gyldendal akademisk.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum press, New York.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1994). Promoting Self-determined Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 38(1), 3-14.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/0031383940380101>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). An overview of self-determination theory: an organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). University of Rochester Press.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 258-265. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.009>
- Drageset, S., & Ellingsen, S. (2010). Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. 5(4), 332-335. <https://doi.org/https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2011.0027>
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.5>
- Filho, M. J. d. S., Albuquerque, M. R., Costa, I. T. d., Malloy-Diniz, L. F., & Costa, V. T. d. (2018). COMPARISON OF THE MOTIVATION LEVEL OF SOCCER PLAYERS WITH HIGH AND LOW PLAYED TIME IN MATCHES UNDER-20. *Journal of Physical Education*, 29. <https://doi.org/https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2911>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, 44(2), 139-147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental Psychology*, 17(3), 300-312. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.3.300>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185-1199. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Horn, T. (2002). *Advances In Sport Psychology* (2. ed.). Human Kinetics.
- Idrettsforbundet. (2023). *NØKKELTALL RAPPORT 2022* [Rapport]. Idrettsforbundet. <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/nokkeltallsrapport-2022---norges-idrettsforbund-2.pdf>

- Ingebrigsten, J. E., & Aspvik, N. P. (2010). *Barns idrettsdeltagelse i Norge* (02/2010).
<https://samforsk.brage.unit.no/samforsk-xmlui/bitstream/handle/11250/2366431/Barns%20idrettsdeltakelse%20i%20Norge%20WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser* (4.utg ed.). Cappelen Damm Akademisk.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1994). *Motivation: Theory and Research* (H. F. O`Neil & M. Drillings, Eds.). Taylor & Francis Group.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203052686>
- NHF. *Toppåndball*. NHF. Retrieved 1.mai from <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/kampaktivitet/topphandball/>
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3. ed., pp. 3-30). John Wiley & Sons.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Skjesol, K., Ulstad, S., & Valstadsve, V. R. (2020). Mestringsorientert klima – veien til høy innsats, indre motivasjon og karakter i kroppsøving. *14*(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.5617/adno.7826>
- Stebbing, J., Tayloy, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: the coaching environment and coach psychological well- and ill-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *34*(4), 481-502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, *16*(1), 3-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.004>
- Sæle, O. O. (2023, 26. januar 2023). *Toppidrett*. Store Norske Leksikon.
<https://snl.no/toppidrett>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder* (3.utg). Gyldendal.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (2008). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport
Journal of Applied Sport Psychology, *11*(1), 142-169.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10413209908402956>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7. ed.). Human Kinetics.

8.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Meldeskjema SIKT

Skriv ut

Referansenummer

429497

Hvilke personopplysninger skal du behandle?

- Stemme på lydopptak

Prosjektinformasjon

Tittel

Hvordan påvirker spilletid motivasjon for utøvere i 1.divisjon håndball herrer

Sammendrag

Skal se på sammenhengen mellom spille tid og motivasjon for håndballspillere i 1.divisjon herrer. Det vil bli benyttet semistrukturert intervju. Det er i forbindelse med en bachelor i idrettsvitenskap. Kvalitativ metode vil bli benyttet og intervjuene vil bli tatt opp på lydbånd.

Hva er formålet med behandlingen av personopplysninger?

Skal ikke behandle personopplysninger

Dersom personopplysningene skal behandles til flere formål, beskriv hvilke

De skal ikke behandles til flere formål

Ekstern finansiering

Ikke utfyllt

Type prosjekt

Bachelor

Gjelder innmeldingen for flere studentprosjekter (felles vurdering)?

Nei

Kontaktinformasjon, student

Håvard Grønning Øglænd, hg.oglend@stud.uis.no, tlf: 45128797

Behandlingsansvar

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora / Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk

Prosjektansvarlig

Gaute Sørensen Schei, gaute.s.schei@uis.no, tlf: 41685870

Er behandlingsansvaret delt med flere institusjoner?

Nei

Utvalg 1

Beskriv utvalget

Mannlige håndballspillere i 1.divisjon herre

Beskriv hvordan du finner frem til eller kontakter utvalget

Utøvere som blir vurdert er spillere som aktivt spiller i 1.divisjon herrer. Rekruttering vil skje gjennom kontakt med klubbene for så å kontakte aktuelle spillere

Aldersgruppe

18 - 40

Hvilke personopplysninger vil bli behandlet om utvalg {{i}}? 1

- Stemme på lydopptak

Hvordan innhentes opplysningene om utvalg 1?

Personlig intervju

Vedlegg

Intervjuguide.pdf

Lovlig grunnlag for å behandle alminnelige personopplysninger

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Informasjon til utvalg 1

Mottar utvalget informasjon om behandlingen av personopplysningene?

Ja

Hvordan mottar utvalget informasjon om behandlingen?

Skriftlig (papir eller elektronisk)

Informasjonsskriv

Samtykkeskjema Bachelor Håvard Øglænd.pdf

Tredjepersoner

Innhenter prosjektet informasjon om tredjepersoner?

Nei

Dokumentasjon

Hvordan dokumenteres samtykkene?

- Elektronisk (e-post, e-skjema, digital signatur)
- Manuelt (papir)

Hvordan kan samtykket trekkes tilbake?

Ved å ta kontakt med student eller veileder

Hvordan kan de registrerte få innsyn, rettet eller slettet personopplysninger om seg selv?

De kan be om tilgang gjennom student, veileder og Universitetet i Stavanger

Totalt antall registrerte i prosjektet

1-99

Tillatelser

Vil noen av de følgende godkjenninger eller tillatelser innhentes?

Ikke utfyllt

Sikkerhetstiltak

Vil personopplysningene lagres atskilt fra øvrige data?

Ja

Hvilke tekniske og fysiske tiltak sikrer personopplysningene?

- Adgangsbegrensning
- Flerfaktorautentisering

Hvor blir personopplysningene behandlet?

- Mobile enheter
- Maskinvare

Hvem har tilgang til personopplysningene?

- Student (studentprosjekt)

Overføres personopplysninger til et tredjeland?

Nei

Avslutning

Prosjektperiode

29.02.2024 - 16.05.2024

Hva skjer med dataene ved prosjektslutt?

Data anonymiseres (sletter/omskriver personopplysningene)

Hvilke anonymiseringstiltak vil bli foretatt?

- Lyd- eller bildeopptak slettes

Vil enkeltpersoner kunne gjenkjennes i publikasjon?

Nei

Tilleggsopplysninger

Den anonyme dataen vil bli lagret i opptil 5 år etter prosjektslutt i henhold til UiS sitt reglement som nevnes i samtykkeskjemaet.

Vedlegg 2: Samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Hvordan påvirker spilletid motivasjon for utøvere i 1.divisjon håndball herrer»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke om det er noen sammenheng mellom spilletid og motivasjon blant utøvere i 1.divisjon håndball herre. I dette skrivet vil du få informasjon om prosjektet og hva deltakelse innebærer for deg. Deltakelse i dette prosjektet er helt anonym

Formål

Prosjektet er en bachelor oppgave i idrettsvitenskap ved Universitetet i Stavanger. Formålet er undersøke om det er noen sammenheng mellom spilletid og motivasjon for 1.divisjonsspiller håndball herrer.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Stavanger, fakultetet for utdanningsvitenskap og humaniora, institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du blir invitert til å delta i dette prosjektet da du spiller i en håndball 1.divisjon klubb. Deltakelsen innebærer å delta på et ca. 30 minutters intervju, med spørsmål angående alder, kjønn, spilletid og motivasjon.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta vil bli foretatt et semistrukturert intervju på ca. 60 minutter. Det vil si at noen spørsmål er notert ned på forhånd, men det kan også bli stilt andre spørsmål underveis. Opplysningene vil bli registrert ved bruk av lydopptaker og transkribert etter gjennomført intervju.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet, og deltakelse vil være helt anonymt. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Kun prosjektansvarlig og bachelorstudent har tilgang til dataen, og dataen som samles inn kan ikke kobles til deg.

Alle data vil ivaretas gjennom sikker lagring i tråd med UiS retningslinjer, og vil anonymiseres slik at opplysningene ikke vil kunne spores tilbake til kilden. Dataene oppbevares på tilgangsbegrenset og passord beskyttet maskinvare.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 16.05.24. Den anonyme dataen som er samlet inn, kan bli oppbevart i en periode på opptil 5 år.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- Å få rettet personopplysninger om deg
- Få slettet personopplysninger om deg
- Få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet)
- Å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Dine rettigheter

- Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:
- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- Å få slettet personopplysninger om deg,
- Få slettet personopplysninger om deg
- Få utlevert kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet)
- Å sende klage til personvernombudet eller datatilsynet om behandling av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan du finne ut mer?

Har du spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Universitetet i Stavanger, bachelorstudent, Håvard Grønning Øglænd, epost:

hg.oglend@stud.uis.no

Universitetet i Stavanger, prosjektansvarlig (veileder), førsteamanuensis Gaute Sørensen

Schei, epost: gaute.s.schei@uis.no

Personvernombudet ved Universitetet i Stavanger, epost: personvernombud@uis.no

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

(Gaute Sørensen Schei)

Student

(Håvard Grønning Øglænd)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvordan påvirker spilletid motivasjon for utøvere i 1.divisjon håndball herrer», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

at mine personopplysninger lagres etter prosjektslutt, til – hvis aktuelt

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 16. mai 2024

(Prosjektdeltakers navn med blokkbokstaver)

-----/-----/-----

(Sted /dato /prosjektdeltakers signatur)

Intervjuguide

Vedlegg 3: Intervjuguide

Hvor gammel er du?

Hvor lenge har du spilt håndball?

Hva er grunnen til at du enda spiller håndball?

Tilhørighet

Føler du deg som en del av laget når du sitter på benken i kamp? Føler du deg som en del av laget etter en kamp?

Føler du deg som en del av laget i treningene etter kamp?

Autonomi (selvbestemmelse)

Føler du at du har en påvirkning på din egen spilletid?

Føler du at du har en påvirkning på treningsarbeidet?

Føler du deg hørt av treneren?

Kompetanse

Opplever du deg som nyttig når du sitter på benken?

Opplever du deg som nyttig i treningene etter kamp?

Opplever du deg som nyttig i treningene før kamp?

Avsluttende spørsmål

Hvordan føler du deg etter en kamp der du har spilt mer enn du pleier?

Hvordan opplever du deg selv i gruppen etter at du har spilt mer enn du pleier?

Hvordan føler du deg på trening i dagene etter at du har spilt mer enn du pleier?