

Hvordan skal de nå toppen, de med litt flere utfordringer enn andre?

En kvalitativ studie om motivasjon hos satsende funksjonshemmede
langrennsløpere

av

Magnus Evenby

Mai 2015

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Boks 133, 6851 SOGNDAL, 57 67 60 00, fax: 57 67 61 00 – post@hisf.no – www.hisf.no

Masteroppgave i: Idrettsvitenskap

Tittel: Hvordan skal de nå toppen, de med litt flere utfordringer enn andre?

Engelsk tittel: How will young skiers with disabilities reach the top?

Forfatter: Magnus Evenby

Emnekode og emnenavn: ID3355 / Masteroppgave i idrettsvitenskap

Publisering i institusjonelt arkiv, HiSF Biblioteket (sett kryss):

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven i Brage.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett

JA Nei

Dato for innlevering:

29.05.2015

Eventuell prosjekttilknytning ved HiSF

Emneord (minst fire):

Langrenn, funksjonshemming, motivasjon, selvbestemmelsesteori,

Sammendrag

Norges Skiforbund påpeker i sin visjon at de ønsker å arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov. Likevel er rekruttering og resultater blant funksjonshemmede langrennsutøvere en utfordring i Norge. Hvordan motiveres funksjonshemmede til å satse på langrenn og hvilke faktorer er viktige for deres motivasjon? Forskning viser at funksjonshemmede utøvere motiveres av indre faktorer, slik som glede ved idretten. Motivasjonen avhenger av at behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er dekket. Studien er en kvalitativ intervjuundersøkelse med stikkordene selvbestemmelsesteorien og motivasjon som gjennomgående. Studien tar sikte på å undersøke funksjonshemmede utøveres motivasjon for å satse på langrenn. Utgangspunktet er allerede aktive utøvere, som ønsker å nå toppen i idretten i løpet av kommende år. Studien finner at motivasjonen til informantene er avhengig av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Informantene vektlegger spesielt et godt miljø, samhandling, følelsen av flyt og glede ved idretten som viktige for motivasjonen. Det oppleves at behovet for autonomi og kompetanse blir dekt, mens enkelte har negative opplevelser knyttet til behovet for tilhørighet. Funksjonshemmede langrennsløpere motiveres av både indre og ytre faktorer og deres motivasjon skiller seg lite fra funksjonsfriske utøvere sin motivasjon.

Nøkkelord: Langrenn, funksjonshemming, motivasjon, selvbestemmelsesteori

Abstract

The Norwegian Ski Federation points out in their vision that they want to ensure that all people are given the opportunity to practice a sport out of their wants and needs.

Nevertheless, recruitment and results among disabled cross-country skiers is a challenge in Norway. How are disabled athletes motivated to focus on cross-country skiing and what factors are important for their motivation? Research shows that disabled athletes are motivated by internal factors, such as the joy of sport. The motivation depends on the needs for autonomy, competence and relatedness being covered. The study is a qualitative interview study with key words self-determination theory and motivation. The study aims to investigate disabled skiers motivation to focus on cross-country. The interviewees are already active athletes, aiming to reach the top within the coming years. The study finds that the motivation of the informants depends on the needs of the self-determination theory.

Informants emphasizing a good environment, interaction, the sense of flow and joy of sport as important for motivation. They perceive that the need for autonomy and competence is covered, while some of them have negative experiences related to the need for relatedness. Disabled cross-country skiers are motivated by both internal and external factors and their motivation differs little from the motivation of able-bodied athletes.

Key words: Cross-country skiing, disability, motivation, self-determination theory

Forord

Arbeidet med denne oppgaven har vært langt og tidkrevende, og det er vel akkurat det en masteroppgave skal være. Samtidig har det vært interessant, kanskje mer interessant enn jeg så for meg da jeg begynte. Det har vært tunge tider og det har vært tider der alt har gått på skinner, men hele prosessen ser jeg tilbake på som lærerik og ganske fin.

På vårt lille masterrom har jeg sittet med medstudenter nesten fra dag en, og sammen har vi hatt en sosial og spennende reise. Jeg ønsker å rette en stor takk til disse og ønsker dem samtidig det beste med sine oppgaver. Vi har alle nærmest fulgt hverandres prosjekter fra begynnelse til slutt, gitt hverandre små tips og kanskje stresset hverandre noe nå mot slutten.

Videre ønsker jeg å takke min samboer for tålmodigheten, jeg skylder nok henne noe husarbeid og hundepass i året som kommer. Takk til Turid for korrekturarbeid og Mari for råd underveis i prosessen.

Jeg ønsker selvfølgelig også å rette en stor takk til mine to glimrende veiledere, Frode Fretland og Odd Lennart Vikene. Jeg synes vi har hatt en god tone fra dag en, noe som har gjort både veiledningene og arbeidet med oppgaven til gode opplevelser. Dere har vært tålmodige med meg, det setter jeg veldig pris på. Sammen synes jeg vi har løst de fleste problemer på en god måte etterhvert som de har kommet, og dere har klart å motivere meg på rett vis.

Til slutt ønsker jeg å takke Norges Skiforbund for godt samarbeid i forbindelse med datainnsamling og også utøverne som sportslig stilte opp. Uten dere hadde ikke denne oppgaven blitt til.

God lesning

Magnus

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	V
Abstract	VI
Forord	VII
1.0 Innledning:	3
1.1 Problemstilling	4
2.0 Teori.....	5
2.1 Hva er funksjonshemming.....	5
The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF).....	6
Idrett for personer med funksjonshemming.....	7
Integrering i idrett.....	7
2.2 Motivasjonsteorier.....	9
Selvbestemmelsesteorien.....	9
Behovet for autonomi.....	10
Behovet for kompetanse.....	11
Behovet for tilhørighet.....	12
2.3 Indre og ytre motivasjon.....	12
Modell for regulering av motivasjon.....	16
2.4 Konkurranseutøveres motivasjon.....	18
3 Metode	21
3.1 Design.....	21
Forforståelse	21
3.2 Utvalg.....	22
Presentasjon av informantene.....	23
3.3 Dataproduksjon	24
3.4 Utforming av intervjuguide	24
Gjennomføring av intervjuene.....	25
3.5 Databehandling.....	26
Transkribering	26
Koding	26
Analysen i praksis.....	27
Temasentert analyse	28
Kritikk av temasentrerte analyser.....	28

3.6	Etiske betraktninger.....	29
3.7	Vurdering av forskningens kvalitet	29
4	Resultat og diskusjon.....	32
4.1	Funksjonshemming og langrenn	32
	Målene med langrenn	34
4.2	Behovet for autonomi	34
	Behovet for å ta egne valg	34
	Trenerens rolle	36
	Idrettens politiske spill.....	38
	De forskjellige nivåene av motivasjon	39
	Oppsummering	42
4.3	Behovet for kompetanse	43
	Profesjonalisering av idrett for funksjonshemmede	44
	Sammenligning med andre	45
	Sørensens sju punkter	48
	Funksjonshemming i et ”normalt” samfunn	50
	Klassifisering	52
	Følelsen av å flyte.....	54
	Oppsummering	57
4.4	Behovet for tilhørighet	57
	Hva er et godt miljø?	58
	Hvorfor er et godt miljø viktig?.....	59
	Langrennsmiljøet i Norge	60
	Negative miljømessige opplevelser	62
	Rekruttering til langrenn.....	66
	Oppsummering	68
5.0	Avsluttende kommentarer	69
	Veien videre.....	70
	Litteratur	72
	Vedlegg 1.....	77
	Vedlegg 2.....	78
	Vedlegg 3.....	81
	Vedlegg 4.....	84

1.0 Innledning:

I Norge har vi lang tradisjon innenfor langrenn og hovedmålene til Norges Skiforbund (NSF) handler blant annet om at ski skal være Norges nasjonalidrett, at vi skal være verdens beste skinasjon og at skiidrett skal være for alle. De påpeker i sin visjon at de ønsker å arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov (Norges Skiforbund, 2014a). Idrett for funksjonshemmede har også lange tradisjoner i Norge, likevel har antall deltakere og medaljer i paralympiske leker falt drastisk de siste årene. Det finnes ingen forklaring på nedgangen i medaljefangst i paralympiske leker, fordi det ikke er gjennomført forskning på temaet. Det kreves kunnskap om hva som skal til for å løfte Norge som paralympisk nasjon, slik vi har klart som vinterolympisk nasjon. Norge har en enorm suksess i vinteridrett og spesielt langrenn, for funksjonsfriske (Fédération Internationale de Ski, 2015; Olympic Movement, 2015). Under de paralympiske vinterleker i Sochi 2014 tok vi til sammen to medaljer i langrenn og endte som femte nasjon på medaljestatistikken. Russland tok til sammenligning 32 langrennsmedaljer (International Paralympic Committee, 2014). Allerede i 2003 viste Sørensen at rekruttering til funksjonshemmet idrett i Norge slet.

Ifølge Mallett og Hanrahan (2004) har det vært lite forskning på motivasjon hos eliteutøvere og Kämpfe, Höner, og Willimczik (2014) mener det er sterkt behov for relevant kunnskap om det voksende feltet eliteidrett for funksjonshemmede. Etter grundige litteratursøk er det åpenbart at det er meget mangelfull forskning på området funksjonshemming og idrett, og spesielt når vi beveger oss inn på temaene langrenn og annen vintersport. Medalje- og deltagertallene til Norge fra paralympiske leker illustrerer behovet for dette. Jeg ønsker å rette fokus på unge utøvere som allerede er aktive, da god kjennskap til deres motivasjon er avgjørende for at de skal få utnyttet sitt potensiale (Mallett & Hanrahan, 2004).

Viktigheten av motivasjon er godt dokumentert (Bandura, 1977; Csikszentmihalyi, 1975; Deci & Ryan, 1985; Duda & Nicholls, 1992). Men det var ikke før på 1950-tallet at man utviklet den forståelsen vi har av det i dag, som psykologiske behov (Deci & Ryan, 1985). Deci og Ryan (1985) sin selvbestemmelsesteori er en av de mest kjente motivasjonsteoriene og viser til tre psykologiske behov; behovet for autonomi,

kompetanse og tilhørighet. Disse tre behovene må være dekt for at man skal oppnå indre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). I forbindelse med idrett blir dette sett på som ideelt, en indre glede i aktiviteten uten underliggende insentiver (Gilberg & Breivik, 1998; Kämpfe et al., 2014; Ryan & Deci, 2000). Alle mennesker er i utgangspunktet motiverte til å lære og oppnå det maksimale av egen kapasitet (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), men de fleste handlinger vi foretar oss er ytre motiverte (Ryan & Deci, 2000).

Funksjonshemmede langrennsutøveres motivasjon for å satse på langrenn er det som vil bli undersøkt i studien. Det tas utgangspunkt i allerede aktive utøvere, med et mål om å etablere seg blant de beste i verden i løpet av karrieren. Studien er en kvalitativ intervjuundersøkelse, med hovedvekt på selvbestemmelsesteorien. Viktige stikkord er derfor behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet, stikkord som sammen er viktige for motivasjonen.

1.1 Problemstilling

Målet for studien er å finne ut hvilke faktorer som påvirker funksjonshemmede utøveres motivasjon til å satse mot verdenstoppen i langrenn. Problemstillingen lyder som følger.

- Hvordan blir funksjonshemmede utøvere motivert til å satse på langrenn?

Problemstillingen er knyttet opp mot selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (1985) og vil bli forsøkt svart på ved bruk av denne.

2.0 Teori

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for den teorien som ligger til grunn for studiens analyse. Jeg begynner med en presentasjon av begrepet funksjonshemming og temaer knyttet til dette. Deretter følger en presentasjon av selvbestemmelsesteorien og dette knyttes opp mot indre- og ytre motivasjon. Til slutt i dette kapitlet ser vi nærmere på motivasjonen til konkurranseutøvere.

2.1 Hva er funksjonshemming

Begrepet funksjonshemming dekker en enorm variasjon. Begrepet er negativt definert som et avvik fra en eller annen forestilling om normalitet. Det knyttes til vansker med bevegelse, syn, hørsel, læring, pust og mer. Noen av funksjonshemmingene er synlige og åpenbare, annet er mer skjult (Tøssebro, 2010). Folks assosiasjoner til funksjonshemmede går gjerne i retning av helse og sykdom. Det er noe ved kroppen som ikke fungerer som det skal, noe som skaper vansker i hverdagen (Tøssebro, 2010). Sherrill (1990) mener funksjonshemming er en sosial konstruksjon som i grunn refererer til en uønsket måte for annerledeshet. Tidligere var det vanlig å bruke definisjoner som ”konsekvenser av sykdom, skade eller funksjonshemming” (Grönvik, 2005; Tøssebro, 2010), noe som kalles den medisinske modellen. Denne medisinske modellen har vært uendret og omstridt i flere tiår, fordi funksjonshemming handler om så mye mer. Modellen beskrives som ensidig og betegner funksjonshemming som et individuelt problem, og fører til et lite helhetlig perspektiv (Grue, 2006). Funksjonshemming dreier seg i stor grad om sosiale og mellommenneskelige forhold, forskjellsbehandling og politikk, og om samfunnsforhold. Den medisinske modellen har en grunnleggende tyngde blant folket, selv om det er få som forsvarer denne (Grue, 2006).

Andre mener det er langt fra så objektivt og eksakt som vi liker å tro, men heller en måte vi har lært å oppfatte enkelte former for annerledeshet (Grönvik, 2005; Tøssebro, 2010). Det legges her vekt på hvordan de praktiske vanskene skapes av dårlige tilpasninger i omgivelsene og at det er omgivelsene som virker funksjonsnedsettende (Tøssebro, 2010). Denne andre modellen for funksjonshemming ble til som følge av den opplevde stigmatiseringen av funksjonshemmede (Grue, 2006). Denne tanken mener

funksjonshemming ikke har noe med kroppen å gjøre, men benekter likevel ikke at de har en skade og dens sammenheng med kroppen. Skader blir her brukt til å beskrive kroppens tilstand, men det er ikke skaden i seg selv som er årsaken til deres funksjonshemming.

Selv om det er store forskjeller i den medisinske modellen og den mer sosiale- og mellommenneskelige modellen, tar begge utgangspunkt i normalitet (Grue, 2006; Tøssebro, 2010). Å definere funksjonshemming innebærer både å formulere det teoretiske konseptet og hvordan dette skal operasjoneres, det vil si hvordan den teoretiske definisjonen skal gjøres målbar (Grönvik, 2005). Om funksjonshemming hovedsakelig ses som en individuell egenskap kommer det enkelte individ og hans/hennes kropp til å være måleobjektet. Dersom det i stedet er samholdet som utgjør forklaringsmodellens kjerne, blir det interessant å definere hvordan samholdet skaper funksjonshinder (Grönvik, 2005).

Funksjonshemming er et omdiskutert begrep, og en skal være varsom for ikke å trå feil. Intervjuobjektene i denne undersøkelsen omtalte seg selv og funksjonshemming med mange navn, blant annet funksjonshemmet, parautøver, funkis, funksjonsnedsettelse, skader med mer. Jeg har bevisst valgt å bruke betegnelsen funksjonshemming, da det er denne betegnelsen Norges Skiforbund (samt de fleste andre idrettsorganisasjoner) bruker på sine utøvere. Det samme gjør også forskningslitteraturen. På engelsk brukes ordet *disability*, som oversettes med funksjonshemming, uførhet eller nedsatt funksjonsevne.

The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)

Med utgangspunkt i disse begrepsmodellene, samt på bakgrunn av kritikk mot begge, opprettet World Health Organization (WHO), *The International Classification of Functioning, Disability and Health* (ICF). Dette klassifiseringssystemet forstår funksjonshemming som et sammensatt begrep, avhengig av flere faktorer. ICF er omfattende og designet for å avdekke funksjon og ikke kun medisinsk beskrivende begrensninger (Saebu & Sørensen, 2011). ICF har to deler, del 1 handler om funksjon og funksjonshemming relatert til (a) kroppsfunksjon og strukturer, og (b) aktiviteter og deltakelse. Del 2 består av kontekstuelle faktorer, blant annet (c) miljømessige faktorer og (d) personlige faktorer. Med denne strukturen er ICF ment å velge ut de viktigste

faktorene for fysisk aktivitet blant mennesker med funksjonshemninger (Saebu & Sørensen, 2011). Det er viktig å introdusere dette klassifiseringssystemet i oppgaven for å understreke at funksjonshemming er mer enn bare en diagnose, eller et avvik fra normalen som må rettes opp. ICF gir en medisinsk forståelse gjennom de helsemessige forholdene, og sosial- og mellommenneskelig forståelse gjennom synet på funksjonshemming som samfunnsskapt. ICF beskriver menneskets funksjon og dens nedsettelser (World Health Organization, 2015). Det er samtidig viktig å skille denne type klassifisering fra klassifisering i forbindelse med idrett som blir beskrevet i neste kapittel.

Idrett for personer med funksjonshemming

Idrett for funksjonshemmede refererer til alle typer idrett der individer med funksjonshemming deltar i organisert idrett (Sørensen, 2003). Klassifiseringen viser til hvilken skade utøvere har, og hvordan dette spiller inn på deres muligheter til å prestere i langrenn (International Paralympic Committee, 2012). Det er gjort lite forskning på klassifisering, men det er kjent at det er sett på som en utfordring i langrenn av flere årsaker. Juks og utnyttning av systemet er en del av idrett, også blant funksjonshemmede. I langrenn er de forskjellige klassene:

Klasse LW, stående.

Klasse B, svaksynte.

Klasse LW, sittende.

Innenfor disse klassene er utøverne igjen klassifisert og inndelt etter grad av funksjonshemming. Det betyr for eksempel at alle utøvere i klasse LW stående går mot hverandre, men de med størst skade har et prosenttrekk på tiden som skal kompensere for deres skade (International Paralympic Committee, 2012; Norges Skiforbund, 2013).

Integrering i idrett

I Norge har det vært vanlig med integrering av funksjonshemmede i idrett, og utøvere har vært en del av norske idrettsforeninger i årevis. Arrangementer for både funksjonsfriske og funksjonshemmede har eksistert (Sørensen, 2003). I 1996 begynte idrettsforbundet arbeidet med fullstendig integrering av funksjonshemmet idrett. Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund ble dannet ved en sammenslåing av Norges Handicapidrettsforbund, Norges Døveidrettsforbund og en komité for idrett for utviklingshemmede som lå under Norges Idrettsforbund. Hovedmålet for prosessen var at særforbundene skulle ta ansvar for å gi et tilbud til funksjonshemmede gjennom sine

lag, og at det skulle bli flere og bedre tilbud til funksjonshemmede i deres nærmiljø. Det endelige vedtaket om oppløsning ble tatt 1. September 2007 og satt i verk 1. Januar 2008 (Meld. St. 26 (2011-2012), 2012), etter at særforbundene hadde fattet et vedtak om å ta ansvar for idrett for funksjonshemmede (Norges Idrettsforbund, 2014a).

Norges Skiforbund var tidlig ute og tok totalansvar for de funksjonshemmede utøverne fra 2002 (Norges Skiforbund, 2010). Bredde- og toppidrett skal derfor ivaretas av særforbundene, samtidig er toppidretten også et ansvar for Olympiatoppen. Blant annet er de ansvarlig for deltakelse i paralympiske leker (Norges Idrettsforbund, 2014a). Det er også blitt slik at det i enkelte tilfeller er etablert egne idretter for personer med funksjonshemminger, blant disse kan ”goal ball” for synshemmede nevnes (Sørensen, 2003). I langrenn kan pigging (utøvere i kjelke) nevnes som et eksempel på å gjøre idretten tilgjengelig for alle uansett funksjonshemming.

I Meld. St. 26 (2011-2012) (2012) kommer det frem at det i 2011 var 10676 aktive funksjonshemmede medlemmer i norske idrettslag. Samtidig stiger antallet idrettslag med aktive funksjonshemmede utøvere noe for hvert år, men langrenn er ikke nevnt blant de største idrettene for denne gruppen. For 2015 har regjeringen vedtatt å bruke 20 millioner kroner ekstra for å styrke satsningen på idrett for funksjonshemmede (Norges Skiforbund, 2014b).

Norges Skiforbund viser til viktigheten av å inkludere alle i sin visjon. Ridderrennet har siden sin oppstart i 1964 tatt et visst ansvar og gitt mange personer med funksjonshemminger muligheten til å prøve seg i skisporet, i spesielt tilrettelagte løyper (Foreningen Ridderrennet, 2014). I dag er Ridderuka verdens største årlige vinterarrangement for funksjonshemmede (Norges Idrettsforbund, 2014b), med omtrent 500 deltakere årlig (Foreningen Ridderrennet, 2014). Her møter langrennsløpere på høyt internasjonalt nivå førstegangsdeltakere og bidrar til et godt og sammensveiset miljø for funksjonshemmede i Norge. Dette er, sammen med Skiforbundets sommerskiskole, en av få arenaer der funksjonshemmede kan forsøke seg på langrenn.

2.2 Motivasjonsteorier

Det er mange teorier innenfor motivasjonspsykologi og flere av disse ville passet godt inn i denne studien. Duda og Nicholls (1992) sin achievement goal theory er en av disse, to andre er teorien om mestringsforventning (Bandura, 1977, 1997) og teorien om flow (Csikszentmihalyi, 1975). Likevel skiller selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985) seg ut fordi den dekker store deler av temaet motivasjon, i motsetning til flere av de andre som tar for seg mer spesifikke faktorer. Selvbestemmelsesteorien er også en anerkjent teori, der vi ser klare likhetstrekk med de tre andre teoriene som nevnes her.

Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien har et differensiert syn på menneskers motivasjon. Teorien mener at en enten er indre motivert og dermed utfører handlinger med interesse og vilje, eller ytre motivert og utfører handlinger for å oppnå et gitt resultat (Ryan & Deci, 2002). Teorien skiller mellom ulike typer motivasjon basert på de forskjellige årsakene eller målene som gir grunnlag til en handling (Ryan & Deci, 2000).

Selvbestemmelsesteorien viser til tre psykologiske behov for menneskelig atferd, autonomi, kompetanse og tilhørighet. Autonomi handler om å ta initiativ til handlinger og egne valg. Kompetanse er å lykkes med optimalt utfordrende oppgaver, mens tilhørighet handler om samspill, tillit og tilknytning til andre mennesker. Disse tre psykologiske behovene er nødvendige for å fremme indre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Selvbestemmelsesteorien hevder at disse behovene vanligvis er testet ved å vise unike relasjoner med hvert behov med overvekt av positive tilbakemeldinger (Ryan & Deci, 2008). Oppfyllelsen av behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er sterkt påvirket av den sosiale konteksten (Ryan & Deci, 2008).

Sheldon og Schöler (2011) stiller et viktig spørsmål (s.1108), *"har disse tre behovene alltid den samme effekten på velvære eller kan deres effekt på velvære variere, avhengig av mange mulige faktorer"*? De tre psykologiske behovene er essensiell for menneskers motivasjon og velvære bekrefter Lynch, Vansteenkiste, Deci, og Ryan (2010).

Vallerand (2000) er åpen for muligheten at viktigheten av de forskjellige behovene avhenger av personers behov. Slik at opplevelsen av kompetanse, er viktigere for en person med et sterkt behov for kompetanse. Opplevelsen av tilhørighet er viktigere for en person med sterkt behov for tilhørighet, og det samme for autonomi. Videre vil det

bli gitt en beskrivelse av disse grunnleggende behovene, med en kobling til langrenn for funksjonshemmede.

Behovet for autonomi

Behovet for autonomi handler i all enkelhet om å ta egne valg, og er sett på som et av de grunnleggende psykologiske behovene (Ryan & Deci, 2006). Sett i et langrennsperspektiv kan autonomi handle om kontroll over treningen, eller rett og slett valgfrihet til å satse på idrett og i sær den idretten en selv ønsker. Denne frihetsfølelsen er en viktig faktor i all motivert oppførsel. En viktig del av selvbestemmelse handler om ferdigheter til å løse utfordringer, egenskaper en må ha for ikke å bli kontrollert av de en ikke mestrer (Deci & Ryan, 1985). Det betyr ikke at handlingen nødvendigvis må komme fra en selv, men at en må føle en slags tilhørighet og anerkjenne den. Det betyr heller ikke at en må være uavhengig av andre for å oppfylle behovet, men at det må føles frivillig og selvstyrt (Ryan & Deci, 2006, 2002). Når man er autonom, kommer den oppfattede atferden av seg selv (Lynch et al., 2010). Autonomi er mer enn en irrelevant illusjon, men i stedet et helt sentralt kjennetegn på sunn funksjon (Ryan & Deci, 2006). Lynch et al. (2010) beskriver forskjellene i autonomi og deres konsekvenser empirisk, heller enn subjektive. De mener også at høyere grad av autonomi er assosiert med bedre helse og velvære. Selvbestemmelsesteorien ser på autonomi som nøkkelen til forståelse av kvaliteten på atferdsregulering (Ryan & Deci, 2006). De mener at folks autonomi ikke ligger i å være uavhengig, men i utøvelsen av sin evne til å vise støtte eller avvise handlinger raskt (Sørensen, 2003).

I en studie Banack, Sabiston, og Bloom (2011) gjorde blant 113 funksjonshemmede kanadiske idrettsutøvere viste det seg at autonomi var en viktig indikator på den indre motivasjonen til å oppnå stimulering. Studien viste også en klar sammenheng mellom trenerens adferd og utøvernes motivasjon for idretten. Idrett har potensiale til å være en arena for selvstendighet for personer med en funksjonshemming, ved å bidra til en positiv identitetsdannelse, økt selvfølelse gjennom kompetanseutvikling og ved å være en læringsarena for målrettet arbeid. Dette er på betingelsen av at det fremmes et mestringsorientert klima, mens det prestasjonsorienterte tas avstand fra og at funksjonshemmede utøvere blir gitt valg med hensyn til grad av integrasjon i henhold til egne behov og motivasjon (Sørensen, 2003). For samfunnsgruppen funksjonshemmede og fra et selvstendighetsperspektiv er viktigheten av å gi muligheten for den enkelte til

å utvikle en ferdighet, og muligheter til å ta egne valg, ha kontrollen og handle for å bedre sin livssituasjon på egne vilkår. Dette inkluderer også valget om å delta i idrett på en inkluderende eller en segregert måte.

Behovet for kompetanse

Behovet for kompetanse tilfredsstilles av å lykkes med utfordrende oppgaver. Dette behovet handler om mestring og løsning, ikke om resultat (Ryan & Deci, 2002). Flere langrennsløpere opplever en følelse av mestring når de går på ski, og spesielt hvis de mestrer utfordringer eller når et nytt delmål. Målene kan være alt fra tekniske mål, til indre følelse eller en ny personlig rekord. Dette kan uttrykke en tilfredsstillende av behovet for kompetanse og føre til økt ferdighet gjennom aktiviteten. Videre trenger ikke en utøvers ferdigheter bety noe, men følelsen av mestring og selvtilit i den gitte handling. Behovet fører til at en oppsøker utfordringer som ses optimale for ens evner (Ryan & Deci, 2002). Å lære noe som anses å være lite utfordrende eller for lett, kan føre til kjedsomhet, mens aktiviteter som er for vanskelige kan føre til frustrasjon og en følelse av inkompetanse.

Flyt er et mye brukt begrep i idrettssammenheng og kan, som behovet for kompetanse, beskrives som det å lykkes med optimalt utfordrende oppgaver (Csikszentmihalyi, 1975). Gleder, nytelse og indre motivasjon brukes for å forklare denne tilstanden (Csikszentmihalyi, 1975), og den har en klar sammenheng med selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985; Jakobsen, 2012).

Funnene til Mallett og Hanrahan (2004) viser at oppfattet kompetanse var et viktig psykologisk behov blant eliteutøverne i deres studie. Dette funnet støtter påstanden om at måloppnåelse øker oppfattelsen av kompetanse, som igjen påvirker selvbestemt motivasjon positivt. *"Personer fra alle samfunnslag, også eliteutøvere, er motivert til å vise kompetanse"* (Mallett & Hanrahan, 2004, s.195). Oppfattet kompetanse er viktig for alle de tre psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien (Banack et al., 2011), og kan påvirke den indre motivasjonen dersom utøveren har en følelse av å kunne påvirke resultatet (Deci & Ryan, 1985). Med sin teori om mestringsforventning er Bandura (1977) opptatt av begrepet *"self-efficacy"*, kalt forventet kompetanse innenfor selvbestemmelsesteorien. Ryan og Deci (2006) mener dette er nødvendig for motivasjonen. Troen på at man med suksess kan utføre en handling eller kontrollere et

utfall, forklarer ikke alltid hvorfor man handler. Dette mener de er sentralt for menneskets engasjement.

Behovet for tilhørighet

Behovet for tilhørighet handler om å være en del av et miljø og føle samhørighet med andre (Deci & Ryan, 1985). Dette temaet har ikke vært et like stort fokus i motivasjonsforskning som behovet for kompetanse og autonomi (Vallerand, 2000). Ryan og Deci (2002) viser til viktigheten av både å få og gi omtanke, og at dette også er viktig for en sunn selvoppfattelse (Deci & Ryan, 1985). De mener (2002) at den psykologiske følelsen av sikre forhold, kan ses i sammenheng med et behov for omtanke og føle seg knyttet til andre.

I langrennsmiljøene er det lett å bli godt kjent med andre mennesker, da en er mye på reiser, samlinger og generelt tilbringer mye tid sammen. Behovet for tilhørighet er det dermed sannsynlig at blir tilfredsstilt, men det krever samtidig mye fra utøverne. Det sosiale miljøet vi lever i er viktig, og ifølge Ryan og Deci (2002) må kontinuerlig tilskudd og støtte fra disse miljøene til for at prinsippene i teorien skal fungere. Opplevd tilhørighet kan spille en viktig rolle i aktiviteter som i utgangspunktet er sosiale av natur (Vallerand, 2000). Selvoppfattelsen blir styrt av forsøk på å mestre ens miljø, og en sunn selvoppfattelse er avgjørende i den sammenheng (Deci & Ryan, 1985). Personer er veldig motivert til å bli sett eller likt av andre, grunnet dette grunnleggende behovet for tilhørighet (Ryan & Deci, 2006). For overføring av verdier og tanker i en gruppe er tilhørighet en nøkkelfaktor, dette gjelder for eksempel i et trener-utøver forhold (Vallerand, 2000).

2.3 Indre og ytre motivasjon

"Å være motivert betyr å bli beveget til handling" (Ryan & Deci, 2000, s.54). Ryan og Deci (2000) beskriver umotiverte personer med manglende drivkraft eller inspirasjon til handling, mens personer med energi eller som er aktivert mot et mål blir ansett som motiverte. Alle omgås motivasjon. De mener at personer ikke bare har forskjellig mengde, men også forskjellig type motivasjon. Mennesker er fra fødselen og fremover aktive, nysgjerrige og lekne skapninger som viser en utbredt vilje til å lære og utforske. De krever ingen underliggende insentiver til å gjøre det. Denne naturlige motiverende tendensen ses som et kritisk element i kognitiv, sosial og fysisk utvikling, fordi det er

gjennom å handle i ett med ens iboende interesser man utvikler seg i kunnskap og ferdighet (Ryan & Deci, 2000)

Indre og ytre motivasjon er mye brukte begreper i motivasjonssammenheng, de blir sett på som enkle begreper og mange har et forhold til disse. I virkeligheten er det ikke så enkle begreper. Indre motivasjon refererer til en handling utført fordi den i seg selv er interessant eller fornøyeelig, mens ytre motivasjon refererer til handlinger utført fordi den leder til et ønsket utfall. I flere tiår har forskere vist at kvaliteten på opplevelsen og ytelsen kan være veldig forskjellig om en handler ut i fra indre kontra ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2000, 2002). Ifølge Ryan og Deci (2000) er de fleste handlingene mennesker foretar seg ytre motivert.

Kämpfe (2009) sine funn tyder på at indre motivasjon avtar i løpet av en eliteutøvers karriere, først og fremst grunnet manglende glede. Mallett og Hanrahan (2004) på sin side, mener at fokuset kan skifte fra ytre til indre hos utøvere etter hvert som de blir eldre, og det forklarer hvorfor de fortsetter å konkurrere i deres idrett, med alt det innebærer. De mener deltagelse i eliteidrett ikke alltid undergraver selvbestemt motivasjon og at eliteutøvere ikke nødvendigvis blir motivert av ytre belønninger. De er også åpne for muligheten at finansielle belønninger etter hvert mister sin kontrollerende effekt og at motivasjonen endrer fokus til det å oppnå noe eller være noe spesielt. Kämpfe et al. (2014) viser at funksjonshemmede eliteutøvere, på samme måte som funksjonsfriske, kan karakteriseres som meget mestringsorienterte i begynnelsen av karrieren og at fokuset på mestring øker etter hvert i karrieren i takt med hva de mestrer.

Deci og Ryan (1985) mener at indre motivasjon handler om menneskets ønske om å være kompetent og selvbestemt, det er et medfødt ønske om å oppnå det maksimale av egen kapasitet, og å lykkes med optimalt utfordrende oppgaver. De mener også at mennesker i utgangspunktet er inspirerte og streber etter lærdom, at vi ønsker å gjøre vårt beste selv om selvbestemmelsesteorien erkjenner at dette ikke alltid er tilfelle, da mennesker også kan være drevet av ytre faktorer (Ryan & Deci, 2002). Teorien er spesielt utformet med tanke på sosiale og miljømessige faktorer som fremmer kontra undergraver indre motivasjon. Indre motivasjon finnes inne i den enkelte, det finnes en relasjon mellom individet og aktiviteten (Ryan & Deci, 2000). Indre motivasjon er

knyttet til den naturlige tendensen til å søke unike utfordringer, å utforske og lære (Mallett & Hanrahan, 2004).

Mallett og Hanrahan (2004) påpeker at personer ofte er engasjert i en aktivitet for gleden og tilfredstillelsen det gir å mestre noe, bedre sine prestasjoner eller det å utrette noe nytt. Samtidig fant Reeve og Deci (1996) ut at en seier økte den indre motivasjonen grunnet økt oppfattelse av kompetanse, og personer med en følelse av suksess er indre motiverte (Kämpfe et al., 2014). Sammenhengen mellom indre motivasjon og egenoppfattet kompetanse er klar, men det krever at utøveren har en følelse av innflytelse på resultatet (Deci & Ryan, 1985). De snakker om indre motivasjon når handlingen oppfattes som autonom, og at indre motivasjon gradvis blir visket bort desto mer kontrollert oppgaven er. Belønning og kontroll av, i utgangspunktet indre motivert aktivitet, bidrar med å gjøre handlingen mer ytre motivert og reduserer dermed indre motivasjon (Ryan & Deci, 2006). Selvbestemmelsesteorien mener det er varierte former for ytre motivasjon. Noen av disse representerer meget lav grad av motivasjon, andre representerer meget aktiv grad av motivasjon (Ryan & Deci, 2000). Teorien knytter ytre motivasjon med oppførsel som er bestemt av en ytre årsak og at dette er assosiert med oppfattet manglende valg (Mallett & Hanrahan, 2004).

Det er naturlig å tenke at idrettsutøvere med funksjonshemninger hovedsakelig er indre motivert for aktiviteten de driver med da de tradisjonelt sett verken har mulighet på store gevinster eller stor berømmelse. En kan si at de beste utøverne i funksjonshemmet idrett har en viss grad av berømmelse, men det er hovedsakelig innenfor et begrenset miljø. Kämpfe et al. (2014) mener derimot at den økende profesjonaliteten og satsingen på idrett for funksjonshemmede bidrar til gjøre ytre faktorer viktigere også for disse utøverne. Paralympics har siden 1988 (sommer) og 1992 (vinter) blitt arrangert i de samme byene og brukt de samme fasilitetene som de tradisjonelle olympiske lekene for funksjonsfriske (Kämpfe et al., 2014) og det er klart at dette er et steg i riktig retning med tanke på profilering av funksjonshemmet idrett og dens markedsverdi.

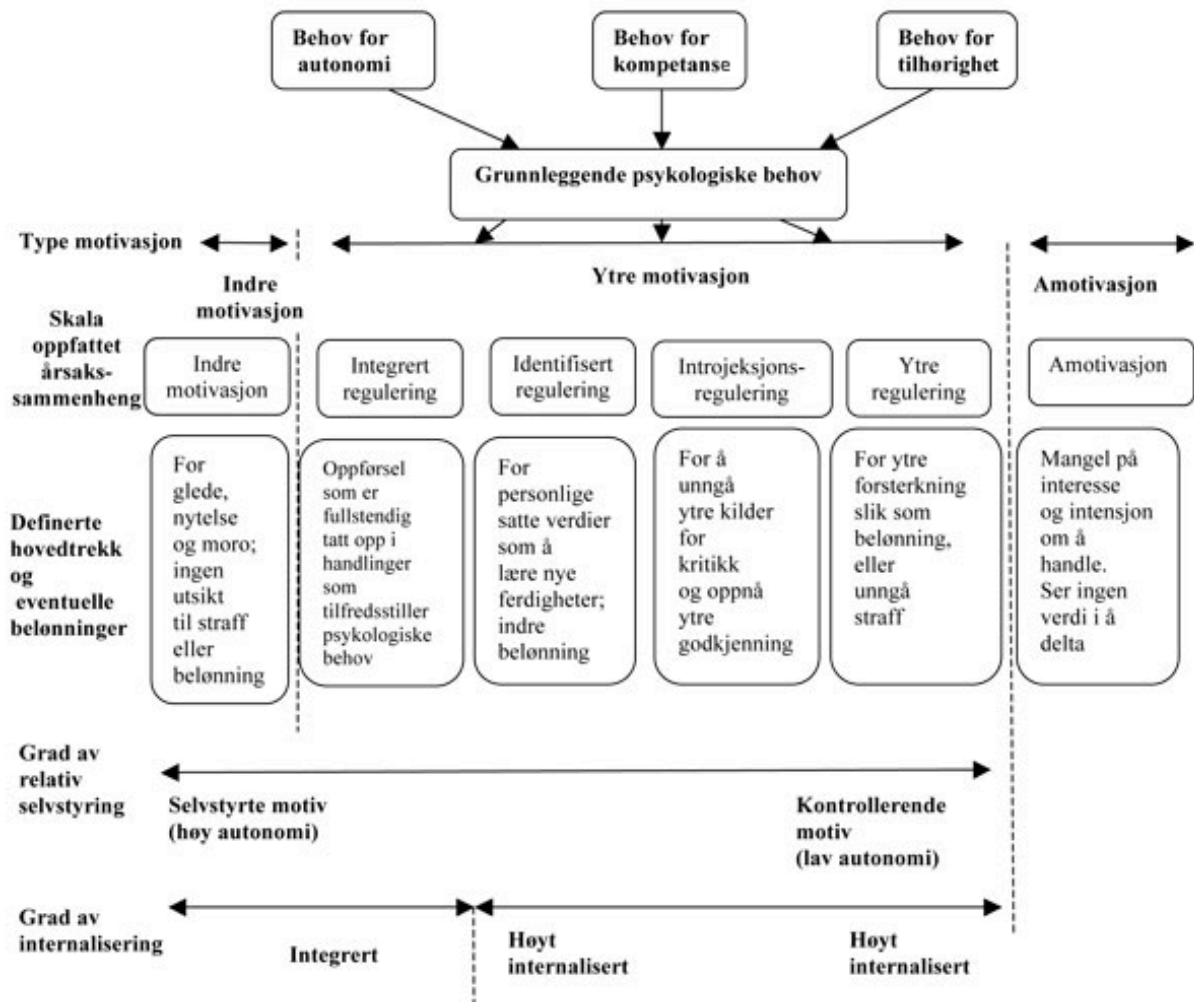
Det er lite sannsynlig at utøvere med funksjonshemninger kan prestere på like høyt nivå i en idrett som funksjonsfriske, med mindre funksjonshemmingen er minimal, eller en idrett der funksjonshemmingen ikke har noen innvirkning. Det er derfor viktig at forskjellen i prestasjon blir akseptert, både av utøveren selv og andre (Sørensen, 2003).

Deci og Ryan (1985) viser til selvbestemmelsesteorien som et rammeverk for forståelsen av det motivasjonsklimaet som forsterker eller undergraver indre og ytre motivasjon. Motivasjonsklima nevnes også av Nicholls (1989) og er en viktig del av achievement goal theory (Duda & Nicholls, 1992). Motivasjonsklima blir ofte beskrevet som enten mestringsklima eller prestasjonsklima. I et mestringsklima legges det vekt på læring, innsats og fremgang. Prøving og feiling er en del av læringen og nødvendig for at læring skal skje, og blir oppmuntret (Ames, 1995). Her har utøverne dermed en viss oversikt over hva som gir fremgang og læring, og vil dermed søke utfordringer, fremfor å holde seg til tryggheten ved det de vet de mestrer. Denne selvtilliten dette fører med seg gjør at de kan oppnå noe verdifullt ved å være fullt delaktige i aktiviteten (Ames, 1995).

I et prestasjonsklima blir det derimot lagt vekt på prestasjoner og ferdigheter, der feiling ses på som mangel på kompetanse og blir straffet (Ames, 1995). Den potensielt negative betydningen av et prestasjonsklima under oppveksten kan endre motivasjonen hos utøveren fra indre til ytre betinget ved deltagelse i organisert idrett (Mallett & Hanrahan, 2004). Sosialkognitive motivasjonsteorier viser også at et prestasjonsklima vil føre til lavere indre motivasjon og lavere autonomi, selv om dette strider noe imot funnene til Mallett og Hanrahan (2004), som mener eliteutøvere ikke har lav grad av selvbestemmende motivasjon. Hvordan en utøver opplever motivasjonsklimaet i en idrett har også vist å ha betydning for kognitive og følelsesmessige sammenhenger (Duda, 1993).

Modell for regulering av motivasjon

Ryan og Deci (2007) har en modell for ulike typer regulering for motivasjon og i hvilken grad disse representerer autonomi.



Figur 1. Modell for ulike typer regulering for motivasjon. Jakobsen (2012) etter Ryan og Deci (2007).

Figuren tar sikte på å forklare de forskjellige nivåene av motivasjon. I midten av denne modellen finner vi ytre motivasjon inndelt i fire typer regulering. Ytre regulering er motivasjon styrt hovedsakelig av belønning og straff, mens integrert regulering er den mest autonome formen for ytre motivasjon (Jakobsen, 2012; Ryan & Deci, 2000). Slik som modellen viser kan ytre motivasjon variere i grad helt til den er autonom (Lynch et al., 2010; Ryan & Deci, 2000).

Ved ytre regulering er det ofte belønning eller straff som er avgjørende for innsatsen en legger ned i aktiviteten. Det er også typisk at ytre regulering fører til dårlig kvalitet på handlingen, fordi personer i kontrollerte omgivelser kun gjør det som kreves av de (Ryan & Deci, 2006).

Introjeksjonsregulering handler om at en har tatt til seg en ekstern regulering, men ikke akseptert denne som sin egen. Denne eksterne reguleringen er blitt en del av utøveren, men da den ikke ses på som integrert anses den heller ikke som selvbestemt. Denne typen regulering er ofte kontrollerende og gjerne med et press om å handle på en bestemt måte. Introjeksjonsregulering skiller seg gjerne fra ytre regulering ved at utøverne kjenner sanksjonene og de vet at dersom de ikke leverer stor nok innsats blir de straffet (Jakobsen, 2012).

Identifisert regulering er en mer selvbestemt form for ytre motivasjon fordi den også innebærer en viss verdsettelse av handlingen. Utøveren har identifisert prosessene som ligger til grunn, noe som er viktig for å godkjenne handlingen. Dette fører igjen til en følelse av større valgfrihet og dermed et større ønske om å utføre den. Utøvere vil i dette stadiet føle en form for frivillighet knyttet til handlingen, men også se verdien av den utover selve handlingen (Jakobsen, 2012).

Den mest autonome formen for ytre motivasjon er integrert regulering. Her har utøveren identifisert reguleringen og tatt den til seg. Denne typen motivasjon er assosiert med flere positive opplevelser enn de formene som er beskrevet tidligere, og den har klare likheter med indre motivasjon (Ryan & Deci, 2002). Da handlingen blir utført for å oppnå viktige personlige utfall blir den betraktet som ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2002).

Til høyre på figuren er amotivasjon, som rett og slett er mangel på motivasjon. Her mangler utøvere intensjon til å handle, eller de handler på en passiv måte uten å føle noen hensikt med det. Amotivasjon kommer enten av at utøvere ikke lykkes med å nå de resultatene de ønsker, at de ikke ser verdien i aktiviteten eller de resultatene som kommer ut av aktiviteten (Jakobsen, 2012).

Indre motivasjon, som er helt til venstre på figuren, kjennetegnes ved en ekte interesse og glede for selve aktiviteten (Jakobsen, 2012). Ryan og Deci (2006) understreker at indre motivasjon er ansett som svært autonom, da den er konfliktfri og basert på interessen i handlingen. Lynch et al. (2010) minner oss på at mesteparten av aktivitetene vi mennesker deltar i, gjør vi av grunner som bare er delvis integrert. Vår motivasjon varierer vanligvis gjennom hele skalaen fra introjeksjonert til integrert, og avspeiler gjerne ikke gleden ved ekte indre motivert aktivitet. Samtidig mener de at dersom vi kan gi oss hen til aktiviteten, har vår motivasjon flyttet seg betraktelig mot det autonome. For en trener eller leder er det viktig å kjenne til de ulike typene motivasjon og kunne utnytte denne kjennskapen til å arbeide mot et autonomt klima, samtidig som det er viktig at vedkommende tar seg tid til å bli kjent med den enkelte utøver (Mallett & Hanrahan, 2004).

Modellen gir en god oversikt over begrepet selvbestemmelse, selv om den kanskje gir inntrykk av at dette er klart definerte felt. Motivasjonen kan variere innenfor hele spekteret av modellen selv i løpet av en og samme øvelse. På kanten av modellen ligger amotivasjon, som er tilfelle der en ikke på noen måte opplever kompetanse. I andre ytterkant ligger indre motivasjon, for å nærme seg denne siden må alle tre behovene, autonomi, kompetanse og tilhørighet være tilfredsstilt (Deci & Ryan, 2000). I en studie Mallett og Hanrahan (2004) har gjennomført viste det seg at eliteutøvere hadde flere former for motivasjon, både selvbestemmende og ikke selvbestemmende former. Igjen belyses viktigheten av kjennskap til utøverens motivasjon for miljø og relasjonsbygging.

2.4 Konkurransetøveres motivasjon

Kämpfe et al. (2014) undersøkte hvilke faktorer som var avgjørende for motivasjonen til tyske eliteutøvere med og uten funksjonshemninger. Blant utøverne med funksjonshemming viste ”Glede ved idretten” og ”forbedre egne prestasjoner” seg å være de viktigste faktorene for motivasjon. Det å ”øke ens personlige aksept for funksjonshemmingen”, ”kompensere for ens funksjonshemming”, ”konkurrere mot andre”, ”få innpass”, ”leve en aktiv livsstil”, øke selvbevissthet” og ”ha sosial kontakt” viste seg å være av medium relevans. Åpenbart ytre faktorer slik som ”karrieremuligheter”, ”reise verden rundt” og ”tjene penger” viste seg å være lite

relevante for motivasjonen til utøverne i undersøkelsen. Ifølge Kämpfe et al. (2014) viste funksjonshemmede utøvere høyere fokus på mestringsorientering sammenlignet med funksjonsfriske utøvere.

En god forståelse av en utøvers motivasjon er avgjørende for en trener som skal tilpasse motivasjonsklimaet for å hjelpe frem en utøvers fysiske talent (Mallett & Hanrahan, 2004). Mallett og Hanrahan (2004) viser til flere faktorer som har en sammenheng med motivasjonene til eliteutøvere. De er sterkt drevet av personlige mål og oppnåelser, de har en sterk tro på seg selv og arenaen for utøvelse av sporten er viktig i deres liv. *”Det dominerende (... ..) var toppidrettsutøveres intense engasjement til å oppnå sine personlige mål”* (Mallett & Hanrahan, 2004, s.191). Det viser seg at eliteutøvere setter pris på reisen (treningshverdagen), og det i seg selv viser høyt nivå av selvbestemmelse.

Sørensen (2003) mener at sport kan ha potensiale i utvikling av en alternativ identitet og samtidig hjelpe til med å akseptere identiteten som funksjonshemmet. Hun nevner følgende faktorer som sentrale for idrettsdeltakelse til en positiv identitetsdannelse.

- 1) Utvikle en identitet som idrettsutøver
- 2) Å ha en spesiell rolle, bli respektert
- 3) Å gjøre noe normalt og føle seg blant den normale befolkningen
- 4) Få fokuset bort fra funksjonshemmingen
- 5) Å utvikle det som fungerer og deretter akseptere funksjonshemmingen
- 6) Å styrke selvtilliten ved mestring, oppnåelse og løse utfordringer
- 7) Lære å fokusere på mål og jobbe for å nå dem (Sørensen, 2003).

Det som er viktig å merke seg fra studien til Sørensen (2003) er at på spørsmål om hva som var det viktigste aspektet ved deres identitet, svarte bare 7% av de med en funksjonshemming at funksjonshemmingen var deres viktigste identitet. Mer enn 18% tenkte faktisk ikke på seg selv som funksjonshemmede i det hele tatt.

Gilberg og Breivik (1998) foretok en interessant studie for å kartlegge hvilke faktorer som var avgjørende for funksjonsfriske norske utøvere som nådde verdenstoppen i sin idrett. Det er gjennomgående blant utøverne i denne studien at de fortsatte med flere idretter i tillegg til den de endte opp med å bli best i, lenge etter at valget av hovedidrett var tatt. Årsaken til valg av hovedidrett var begrunnet av glede med idretten, at den var lystbetont og utfordrende. Det sosiale miljøet og venner viste seg å være viktigere for de

utøverne som ikke nådde helt opp. Blant de funksjonsfriske utøvere som lyktes var familien den klart viktigste årsaken til at de begynte å satse på idrett, mens miljøet og at det var gøy også var viktige faktorer. Det som ga de lyst til å fortsette med idretten var at de likte idrettslivet, samt et kontinuerlig ønske om å bli bedre.

Det studien til Gilberg og Breivik (1998) også viser er at over halvparten av de som lyktes med idretten sin hadde relativt kort vei (>5 km) til der aktiviteten hovedsakelig foregikk, mens kontrollgruppen drev idrett enda nærmere hjemmet. Det viser seg også at de fleste hadde meget godt eller godt egnet klima for sin idrett på hjemstedet, dette gjelder spesielt de som satset på vinteridrett. Nesten 9 av 10 av de som lyktes hadde et godt forhold til trenerne i oppveksten, ingen hadde et dårlig forhold. God oppfølging fra foreldrene, idretts glede og lystbetont trening, dyktige trenere og godt treningsmiljø, gradvis suksess, samt treningsvilje og konkurranseinstinkt gikk igjen blant de som ble en del av verdenseliten i sin idrettsgren (Gilberg & Breivik, 1998). Det er grunn til å tro at dette er like relevant for funksjonshemmede utøvere (Kämpfe et al., 2014), selv om deres valgmuligheter når det kommer til hvilken idrett de vil begynne med er noe mer begrenset. Hovedsakelig er dette generelle faktorer som trolig vil kjennes igjen hos de fleste utøverne som lykkes i idrett, dog ikke mindre viktige av den grunn.

3 Metode

I dette kapitlet ønsker jeg å gjøre rede for den vitenskapelige metoden som er benyttet i søken etter resultater og den videre behandlingen av disse. Først presenteres utvalget i studien, deretter følger arbeidet med dataproduksjon og databehandling. Til slutt blir det redegjort for etiske betraktninger og vurdering av valgt metode.

3.1 Design

Studien tar sikte på å undersøke funksjonshemmede utøveres motivasjon for å satse på langrenn. Det tas utgangspunkt i allerede aktive utøvere som tar sikte på å nå verdenstoppen i løpet av noen år. Studien er en kvalitativ intervjuundersøkelse og bakgrunnen for valget av metode er sammensatt.

Kvalitativ forskningsmetode søker å gå i dybden, en søker forståelse av sosiale fenomener, i denne studien gjennom dybdeintervjuer (Thagaard, 2013). Thagaard (2013) sier at *”kvalitative metoder egner seg godt til studier av temaer som det er lite forskning på fra før, og hvor det derfor stilles særlig store krav til åpenhet og fleksibilitet”* (s.12). Med bakgrunn i dette, problemstillingen og et ønske om å komme tett på utøverne for å lære om deres motivasjon, ble denne type studie eneste reelle alternativ. Et annet viktig poeng er at det aktive langrennsmiljøet blant funksjonshemmede består av få utøvere, slik at å gjennomføre en valid og reliabel kvantitativ undersøkelse ville vært veldig vanskelig.

Forforståelse

Forskerens deltakelse eller ikke deltakelse i gruppen det forskes på, er åpenbart relevant i denne type forskning på grunn av forskerens nærhet til datainnsamling og analyse. Selv om forskeren har kunnskap om et felt, forstår en ikke nødvendigvis sub-kulturen av den grunn (Dwyer & Buckle, 2009). Oppgaven min som forsker var å stille de nødvendige spørsmålene i forskningsintervjuet, for å kunne finne mening og mønstre når materialet er transkribert. Her letes det etter tendenser i dataene, men også faglig forankring og forforståelse (Thagaard, 2013). Min bakgrunn er at jeg har vært en del av miljøet jeg ser nærmere på. I to sesonger var jeg ledsager for en svaksynt utøver på rekruttlandslaget, samtidig som jeg selv har vært aktiv utøver i min ungdom. Min

faglige forankring, eller teoretiske forforståelse (Thagaard, 2013), springer ut fra idrettsvitenskap, pedagogikk og folkehelse. God kjennskap til feltet kan gjøre det vanskeligere for meg å se nye tolkninger (Bryman, 2012). Samtidig kan denne kjennskapen være nødvendig for å se sammenhenger andre ville gått glipp av (Taylor, 2002). Vitenskapelig metode blir beskrevet som en systematisk fremgangsmåte for å besvare en problemstilling, metoden er veien til målet (Kvale & Brinkmann, 2009).

Da jeg har vært involvert i dette miljøet tidligere, kjenner jeg til enkelte av informantene fra tidligere og de kjenner til meg, om så bare på hils. I enkelte tilfeller kan det derfor være at informantene har hatt et bilde av meg som person, noe som kan ha ført en maktbalanse som i en hvis grad kan ha bidratt til å styre deres svar i intervjuet. Jeg har arbeidet med en bevissthet rundt dette under hele prosessen.

3.2 Utvalg

Utvalget i denne studien baserer seg på et variert utvalg informanter fra funksjonshemmet langrenn i Norge. Alle personene er aktive langrennsløpere og til sammen dekker utvalget alle de funksjonshemmede klassene, både i sittende og stående langrenn. Noen av utøverne er med på et av skiforbundets lag, andre står fritt. Felles for de alle er at de ønsker å satse på langrenn, og vet hva som skal til. Det er til sammen seks informanter, og fordelingen av kjønn er lik. Aldersspennet strekker seg fra 19-32, noe som er relativt representativt for miljøet. Ingen bor hjemme hos foreldrene og alle klarer seg på egenhånd i hverdagen. En av deltagerne går på videregående skole, to studerer på universitet/ høgskole, en jobber fulltid, en i noe redusert stilling, mens den siste deltageren hovedsakelig er idrettsutøver.

Rekruttering av informanter

Utvelgelsen av informantene har skjedd via kontakter i langrennmiljøet for funksjonshemmede. I samråd med min kontaktperson kom jeg frem til seks utøvere som passet de kravene jeg stilte. Inkluderingskriteriene i studien var en minimumsalder på 18 år, med noe erfaring innenfor langrenn, med mål om å bli blant de beste, men uten å være etablert i internasjonal langrenn. Jeg valgte å ha disse kriteriene fordi jeg mente at utøverne som oppfylte de var best egnet til å svare på de spørsmålene jeg hadde. At informantene skulle være over 18 år forklares i enkelthet med at jeg mente at det var

lettere å få reflekterte svar på spørsmålene i intervjuet, samt at noe livserfaring vil være en fordel av samme årsak. At det krevdes noe erfaring, er også med bakgrunn i intervjuguidens oppbygging. Mål om å bli blant de beste er et noe vanskelig og upresist kriterium, men dette er selve kjernen i problemstillingen og det var derfor viktig å lete etter informanter som ønsket å nå langt. Dette for å gjøre informantene bedre egnet til å svare på spørsmål som omhandlet satsning, motivasjon og tanker om fremtiden.

Det er ikke et veldig stort antall langrennsløpere med funksjonshemninger i Norge og utvalget kan nesten sies å inkludere store deler av potensielle intervjuobjekter. Dette har ført til enkelte etiske utfordringer, men disse vil bli diskutert i underkapitlet om etikk. Utøverne ble kontaktet på epost (vedlegg 1), hvorav alle ønsket å stille til intervju. Alle utøverne ble også presentert for informasjonsskrivet (vedlegg 2) i denne eposten.

Presentasjon av informantene

Informantene i denne studien er gitt nye navn for å ivareta deres anonymitet. Alle de tre klassene for funksjonshemmede i langrenn er representert. Her følger en kort presentasjon av dem.

Marthe er født og oppvokst med god tilgang på snø og preparerte løyper. Studerer for øyeblikket i en storby og har fortsatt meget god tilgang på fasiliteter. Har en medfødt funksjonshemming og har vært aktiv langrennsløper i fem år.

Andreas er født og oppvokst på en plass med snøsikre vintre og gode anlegg. Jobber fulltid på hjemstedet. Har vært aktiv i andre idretter tidligere og har satset på langrenn i to år. Har en medfødt funksjonshemming.

Espen studerer for øyeblikket på en meget godt tilrettelagt plass. Alltid hatt gode snøforhold og tilgang på anlegg. Har en medfødt funksjonshemming. Han har satset aktivt på langrenn i fem år, begge foreldrene er tidligere aktive i langrenn.

Jan er fra en meget snørik plass. I jobb, dog ikke fulltid. Ervervet funksjonshemming i voksen alder. Var aktiv i lagidrett før skaden og har satset på langrenn i to år.

Agnete er fra en snørrik plass og har hatt god tilgang på anlegg. Hun har vært aktiv siden tiårsalderen, først i funksjonsfrisk klasse, siden med funksjonshemmede. Har medfødt funksjonshemming.

Bente har alltid hatt god tilgang på treningsfasiliteter og preparerte skiløyper. Hun fikk en ervervet funksjonshemming i voksen alder og var aktiv før skaden. Har en annen opprinnelig hovedidrett ved siden av satsningen på langrenn. Satset på langrenn i to år.

3.3 Dataproduksjon

Det er viktig å samtale med de som opplever situasjonen, for å få tak i menneskers subjektive opplevelse i den spesifikke situasjonen. Et forskningsintervju kan beskrives som en interpersonlig situasjon som har mål om en kognitiv avdekking av intervjupersonenes opplevelse av et tema (Kvale & Brinkmann, 2009). Den personlige kontakten som oppstår mellom intervjuer og informant skaper gradvis innsikt i informantens verden. Et semistrukturert intervju egnet seg godt i denne studien. Denne intervjumetoden gjør at intervjuer kan bygge videre på uttalelser og inntrykk som dukker opp i intervjuet, samtidig som bruken av intervjuguide sikrer at en holder seg til formålet og ikke henger seg opp i bagateller (Russel, 2002). Et semistrukturert, åpent forskningsintervju, gjør derfor intervjusituasjonen fleksibel slik at en får innsikt i deltakernes personlige syn (Bryman, 2012). Kvale og Brinkmann (2009) har delt inn fasene i en intervjuprosess i sju deler. Tematisering av et intervjuprosjekt, design, selve intervjuet, transkribering, analyse, verifikasjon og rapportering. De viser til viktigheten av å planlegge alle disse syv fasene av arbeidet før man begynner å intervju. Grunnet min manglende forskningserfaring har jeg valgt å forholde meg til denne oppskriften.

3.4 Utforming av intervjuguide

Min egen erfaring fra langrennssporten, både som utøver, trener og ledsager, vil trolig påvirke vinklingen og utformingen av spørsmålene. Derfor har jeg valgt å bruke Kvale og Brinkmann (2009) aktivt i hele denne metodiske prosessen. Intervjuguiden er en nyttig hjelp for å ha oversikt over tema og nøkkelspørsmål, for at den røde tråden skal kunne følges. Dette bidrar til å skape en dynamisk situasjon som driver intervjuet i ønsket retning og skaper relasjon mellom intervjuer og informant, eller tematisk verdi for å gi tematisk kunnskap, eller kanskje begge (Kvale & Brinkmann, 2009).

Forskningsspørsmålet skal bestemme hvilke spørsmål som stilles, og som hovedpoeng er det viktig at spørsmålene ikke er ledende, samt med varierende spørsmålstype. Åpne introduksjonsspørsmål og deretter mer spesifikke og direkte oppfølgingsspørsmål for å få klarhet i hva informanten mener (Bryman, 2012; Kvale & Brinkmann, 2009). Selv fant jeg dette arbeidet mer krevende enn jeg kunne forutse. Hovedgrunnen til dette var arbeidet med å finne spørsmål som kunne knyttes til teorien jeg bruker og formulering av åpne spørsmål som byr frem grundige svar. Arbeidet tok veldig lang tid, men jeg følte dette var helt sentralt for den videre gangen i prosjektet og ønske om å avdekke de viktigste svarene i forbindelse med prosjektets tema. En viktig utfordring var selve oppbyggingen, slik den er beskrevet ovenfor. Det å lage en god struktur, med en naturlig sammenheng og plassering av spørsmålene tok tid, samt mye prøving og feiling. I så måte var både veiledere og pilotintervjuene nyttige selv om det ble vanskelig å forutse utfallet på spørsmålene, trolig grunnet min manglende forskningserfaring. Intervjuguiden ble inndelt i tre deler, der del 1 omhandlet funksjonshemming, idrett og langrenn, del 2 motivasjon og del 3 miljøets betydning (vedlegg 3).

Gjennomføring av intervjuene

Jeg var så heldig å få delta på en samling i regi av Norges Skiforbund der alle mine informanter var samlet, og jeg fikk gjennomført alle intervjuene i løpet av tre dager. Dette mener jeg er en styrke, da alle intervjuer ble gjennomført samtidig i sesongen, under forholdsvis like forhold og at utøverne var midt i miljøet og situasjoner jeg ønsket å få svar på. Intervjusituasjonen var ukjent for meg selv om jeg hadde gjennomført to pilotintervjuer i forkant av denne samlingen. Pilotintervjuene gav meg et uvurderlig innblikk i intervjusituasjonen, samt bidro til en styrket intervjuguide. På grunnlag av arbeidet med intervjuguiden og pilotintervjuene mener jeg intervjuguiden ble så bra den kunne bli for å gi svar på temaene i prosjektet. Intervjusituasjonen oppfattet jeg som komfortabel, lærerik og trygg, grunnet mitt gode arbeid i forkant. Det ble benyttet diktafon, slik at jeg kunne konsentrere meg om å følge med, samt planlegge gode oppfølgingsspørsmål underveis. Jeg mener denne oppmerksomheten og interessen det viser ovenfor intervjuobjektet bidrar til at han/ hun lettere åpner sine tanker og deler de. Intervjuobjektene virket også å være avslappet i situasjonen, selv om det kunne være flere elementer som virket avskrekkene, slik som diktafonen og et viss alvor over øyeblikket. Jeg velger å tro at min rolige person og en godt disponert intervjuguide skal

ha noe av æren for dette. Intervjuene hadde et stort sprik i varighet, alt fra 50 minutter til fire timer. Derfor var også innholdet og detaljnivået meget sprikende. Disse to intervjuene skilte seg derimot ut, da de resterende fire intervjuene alle var mellom en og to timer lange.

3.5 Databehandling

Blant ulempene med kvalitative metoder er den svært tidkrevende prosessen i etterkant og den store mengden rådata en blir sittende på (Bryman, 2012). I analyseprosessen skal disse dataene bli oversiktlige og håndterlige for videre beskrivelse og tolkning (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013).

Transkribering

Transkriberingen ble påbegynt kort tid etter intervjuene ble gjennomført og viste seg å være en langvarig prosess. Det var en prosess jeg ønsket å ta alvorlig og nøye slik at de skrevne ordene skulle gjengi nøyaktig hva informanten mente. På denne måten kunne jeg unngå at svarene ble tatt ut av kontekst og komme inn i feil sammenheng senere i prosjektet, noe som ville gått ut over reliabiliteten i arbeidet. Dermed valgte jeg også å ta med usikkerhet, oppstykkede setninger, pauser og andre muntlige småord. Tydelige ”fakter” underveis i intervjuet, slik som kroppsspråk, ble notert ned. Eventuell dialekt ble oversatt til bokmål. Den transkriberte teksten er nok vanskelig for andre å finne en sammenheng i, men jeg forsøkte underveis i transkriberingen å se for meg kodingsjobben som ville komme. Jeg vil si at denne prosessen startet allerede underveis i intervjusituasjonen. Det totale omfanget på transkriberingen endte på hele 86 sider, slik at det var et stort arbeid å ferdigstille denne prosessen.

Koding

Koding er første prosess etter at transkribering av intervjuene er ferdig, det kan beskrives som en analytisk tolkning av innholdet. Koding innebærer at vi betegner utsnitt av data med begreper som gir uttrykk for meningsinnholdet i teksten (Thagaard, 2013). Thagaard (2013) snakker om koder på lavere og høyere abstraksjonsnivå. Koder på et lavere abstraksjonsnivå beskrives som det deltagerne gjør, hvilke egenskaper de har eller deres synspunkter, altså konkrete beskrivelser. Koder på et høyere abstraksjonsnivå inneholder forskerens tolkning av deltagerens situasjon og handlingene deres. I analysen av data må detaljnivået på teksten vi inkluderer avklares. I

intervjuundersøkelser må vi ta stilling til om vi også inkluderer spørsmål, eller bare svarene. Merking av spesielt gode sitater og beskrivelser er fornuftig da dette kan være materiale som senere blir brukt i presentasjonen av resultatene. Slik koding av data har lange tradisjoner innenfor kvalitativ metode. Refleksjon over hvordan vi kan forstå sammenhenger mellom de kodene vi anvender, og å benytte begreper som fremhever dataenes meningsinnhold, er også en del av kodingsprosessen (Thagaard, 2013).

Etter at denne prosessen var gjennomført, ble de kodede datautsnittene klassifisert i kategorier. Her plasserte jeg datamaterialet som omhandlet samme tema i samme kategori, og kategoriene ble betegnet med begreper som gjenspeilte innholdet. Ved en slik prosess sammenfattes store datamengder til en oversiktlig tekst som forskeren lettere finner mønstre og temaer i (Thagaard, 2013). Kvale og Brinkmann (2009) kaller denne prosessen for kategorisering av meningsinnhold. De nevner og viser samtidig til en oversikt over kategoriseringer som hjelp til å bedømme hvor typiske sitatene i kvalitative analyser er for materialet som en helhet (s. 211).

Analysen i praksis

I begynnelsen av analyseprosessen må en bli fortrolig med innholdet av data. I denne prosessen er det hensiktsmessig å lese grundig gjennom intervjuer og feltnotater før arbeidet med inndeling og klassifisering av data begynner. En har et bedre grunnlag for å utvikle en forståelse av sammenhenger mellom ulike mønstre dersom en setter seg godt inn i datainnholdet ved et tidlig tidspunkt (Thagaard, 2013). Informantenes, etter min mening, mest meningsbærende uttalelser ble trukket frem. Disse var trolig noe styrt av min tolkning av deres relevans for problemstillingen, og det ble derfor lagt ned grundig arbeid og mye tid i denne prosessen. På denne måten ble det også tillagt flere temaer etter hvert da de etter flere gjennomlesninger ble vurdert som sentrale. Disse uttalelsene ble deretter organisert som ”noder” i analyseprogrammet NVivo fra QSR Internationals, slik at jeg etter dette satt igjen med temasortert empiri (Tjora, 2013). Blant nodene i denne prosessen var generelle begreper som ”motivasjon og drivkraft”, ”miljø”, ”satsning” og ”betydningen av idrett”, til sammen tolv noder. Kategoriseringen som fulgte ble til ved oppretting av undergrupper til disse nodene, antallet avhengig av materialet og temaene. Ulike sitater ble deretter plassert i den mest relevante undergruppen, og inneholdt alt fra viktige til mindre viktige temaer, men på denne måten ble temaene i intervjuene tatt vare på etter beste evne. Her ble det naturlig å

inkludere temaene ”behovet for autonomi”, ”behovet for kompetanse” og ”behovet for tilhørighet”, som også er gjennomgående i studien. Etter endt kategorisering, forsøkte jeg å finne essensen i hvert sitat, basert på min forståelse av disse. Dette førte til at informantenes utsagn ble mer oversiktlige og lagt til grunnlag for drøfting. Valgene jeg har gjort underveis med tanke på koding og kategorisering har bunnset ut i det jeg mener har vært best for å svare på problemstillingen.

Temasentrert analyse

Temasentrert analyse er en betegnelse Thagaard (2013) bruker på analyser der oppmerksomheten rettes mot temaer som er representert i et prosjekt. Informasjonen om hvert tema blir studert for alle deltagerne, med det hovedpoeng å gå i dybden i alle temaene. På en slik måte skal sammenligningen av informasjonen som fremkommer fra alle deltagerne gi en dypere forståelse i hvert tema. Analysen av temaene foregår på tvers av materialet. Slik kan vi ved å se på sammenhengen mellom de ulike temaene og informantenes svar, utvikle en helhetsforståelse av materialet. Analysen kan deles inn i en deskriptiv og en tolkende fase. Den deskriptive fasen er viktig for å få oversikt over sentrale temaer i materialet, mens den tolkende fasen gjenspeiler forskerens refleksjoner over mønstre i materialet og tolkningsprosessen. Analysen er en sammenfatning av data og innebærer at forskeren retter sin oppmerksomhet mot tolkningen (Thagaard, 2013).

Inndeling av teksten i kategorier kan være et felles analytisk utgangspunkt for flere kvalitative tilnærminger. Det er viktig at vi har informasjon fra alle deltagerne om det samme temaet når hovedpoenget med analysen er å sammenligne informasjonen fra disse (Thagaard, 2013). Denne sammenligningen er årsaken til at valget falt på temasentrert analyse. Hver kategori bør inneholde detaljerte beskrivelser, men hvor detaljert en skal være avhenger av variasjoner i materialet. Det er viktig at en kommer frem til passende antall kategorier, for mange gjør sammenligningene lite oversiktlige, for få gjør analysen lite nyansert. Blir kategoriene for omfattende kan de unngå å fange opp interessante variasjoner i dataene (Thagaard, 2013).

Kritikk av temasentrerte analyser

I visse miljøer rettes det kritikk mot temasentrerte analyser da de ikke ivaretar et helhetlig perspektiv. Ved sammenligning av utsnitt av tekster fra de ulike deltagerne i undersøkelsen, løsrives teksten fra sin opprinnelige sammenheng. Derfor er det viktig at informasjonen fra hver enkelt deltager settes inn i den sammenhengen som utsnittet er

en del av, for å ivareta et helhetlig perspektiv. Utsagn fra hvert enkelt intervju vurderes opp mot intervjuet som en helhet, analyser av sammenhengen mellom temaer gir grunnlaget for en helhetlig forståelse av materialet (Thagaard, 2013).

3.6 Ethiske betraktninger

Studien er godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) og jeg forholder meg til Den nasjonale samfunnsetiske komité for samfunnsvitenskap sine retningslinjer for forskningsetikk. Informert samtykke, samt informantenes anonymitet og konfidensialitet er viktig i denne studien (vedlegg 2 og 4). Informantene i studien er gitt nye navn, noe som sikrer informantenes anonymisering og gjør prosjektet konfidensielt. Bosted og alder blir ikke direkte oppgitt, kun eventuelt landsdel da dette kan ha en verdi for resultatene. Miljøet for funksjonshemmede utøvere er lite i Norge, og jeg sitter igjen med et inntrykk av at alle kjenner alle. Dette har gjort det utfordrende å lage et prosjekt som sikrer fullstendig anonymitet. Jeg har valgt å ikke knytte enkelte sitater eller meninger til navn der det som ytres kan få store konsekvenser for involverte parter. Ifølge Thagaard (2013) er det viktig at fokuset ligger på at forskningen og prosessen rundt på ingen måte må skade informanten. Hun mener det informerte samtykket også skal gjelde datatolkning sånn det er beskrevet i forrige avsnitt, men presiserer at det er vanskelig å finne en løsning på dette. Kvale og Brinkmann (2009) viser til tre gjennomgående sider ved etikken som må være ivaretatt under hele studien; informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser. I mitt prosjekt er dette tatt hensyn til så langt det lar seg gjøre.

3.7 Vurdering av forskningens kvalitet

Kvale og Brinkmann (2009) har listet opp ti typiske innvendinger mot kvalitativ forskning, fem generelle oppfatninger, tre til intervju- og analysefasen og to til validering og generalisering. Blant de generelle oppfatningene er ”for personavhengig” et brukt argument, dette henger også sammen med gyldigheten og generaliserbarheten. Thagaard (2013) fremhever relasjonen mellom forsker og informant som viktig for en kvalitativ studie. Reliabilitet og validitet er opprinnelig lite brukte begreper i kvalitativ forskning, men blir nå oftere benyttet, selv om innholdet i begrepene har en noe annen betydning enn i kvantitativ forskning (Thagaard, 2013). Thagaard (2013) knytter begrepet reliabilitet til spørsmålet om forskningens pålitelighet, mens validitet knyttes

til spørsmålet om forskningens gyldighet. Overførbarhet, eller generaliserbarhet knyttes til om forskningens funn også kan gjelde i andre sammenhenger. Thagaard (2013) kaller dette ekstern validitet.

Et gjennomsliktig metodisk og analytisk arbeid styrker studiens reliabilitet og validitet (Thagaard, 2013). Jeg har forsøkt å være åpen om studiens metode gjennom arbeidet med dette metodekapitlet, slik at kravene til reliabilitet og validitet skulle oppfylles. Jeg mener en oppgave som denne er best tjent med kvalitativ metode, av flere årsaker. Ønsket er å komme til bunns i hva som motiverer nettopp de utøverne jeg har valgt ut, da motivasjon som kjent er en individuell prosess. Den ville helt klart blitt mer generaliserbar ved bruk av flere intervjuobjekter, men nå er heller ikke statistisk generaliserbarhet et av målene med studien, heller analytisk. Kvale og Brinkmann (2009) viser til analytisk generalisering som en begrunnet vurdering av i hvilken grad funnene i studien kan brukes som rettledning for hva som kan komme til å skje i en annen situasjon. Flere av resultatene vi finner i denne studien vil være overførbare til andre utøvere, både med og uten funksjonshemninger, noe en også kan se ut ifra generell forskning på motivasjon. Derfor kan vi kalle dette en analytisk generalisering.

Studiens validitet er ivaretatt ved kritisk gjennomgang av metoden og et gjennomsliktig analysearbeid. Intervjuguiden som ble utarbeidet gir godt grunnlag for å besvare problemstillingen og belyser denne på en god måte. Som forsker må jeg være kritisk, og se etter faktorer som kan svekke studien for å kunne sikre et validt arbeid. Hele denne prosessen beskrives av Thagaard (2013) som intern validitet. Jeg har også forsøkt å arbeide tett knyttet til Kvale og Brinkmann (2009) sin liste ”validering i syv stadier” (s.253) der gyldigheten kontrolleres gjennom alle studiens faser. Dette har vært et viktig verktøy i det jeg mener har endt opp som et validt arbeid.

Informantenes bakgrunn og erfaring gir svarene tyngde og øker studiens reliabilitet. For å sikre reliabiliteten har jeg vært nøye i hele prosessen fra utarbeidelse av intervjuguide, gjennom transkripsjon, analyse og tolkning, til rett gjengivelse av sitater og meninger. Studien tilfredsstiller derfor etter mitt syn kravet til validitet og reliabilitet, samt analytisk generaliserbarhet.

Studien har et visst sprik i utøverne, deres funksjonshemming og bakgrunn, dette vil trolig føre til større variasjon i resultatdelen enn en enda mer ensartet gruppe. Det at kjønnsfordelingen er lik og at studien også inkluderer hele spekteret innenfor de forskjellige klassene i funksjonshemmet langrenn, ser jeg som en styrke, men som nevnt kan dette føre til mer sprikende svar. I Norge er det få satsende funksjonshemmede langrennsløpere, og med de inkluderingskriteriene jeg hadde valgt er flesteparten av potensielle intervjuobjekter med i studien, dette ser jeg som en styrke. Jeg ser det også som en fordel at informantene i studien ble intervjuet i samme periode, og jeg mener jeg har vært heldig som har fått tak i disse informantene. Det er fortsatt disse jeg anser som best egnet til å besvare spørsmålene jeg søkte svar på i forbindelse med dette arbeidet. Jeg er fornøyd med mitt arbeid, og det er i utgangspunktet lite jeg ville gjort annerledes dersom dette skulle gjentas.

4 Resultat og diskusjon

I dette kapitlet blir funnene mine presentert og drøftet opp mot teori. Utøvernes egne tanker rundt deres funksjonshemming (4.1) gir et lite innblikk i hvordan funksjonshemmingen påvirker deres hverdag og spesielt deres idrettshverdag. Videre vil utøvernes motivasjon presenteres gjennom tre kapitler, (4.2) behovet for autonomi, (4.3) behovet for kompetanse og (4.4) behovet for tilhørighet. Jeg har valgt denne strukturen for å kunne presentere mine funn og diskutere disse på en ryddig måte. Empirien er noe flytende og har sammenheng med hverandre, så selv om jeg har valgt å ha faste hoveddrammer vil leseren oppleve noe hopping mellom temaene.

4.1 Funksjonshemming og langrenn

I begynnelsen ønsker jeg kort å presentere informantenes eget syn på det å ha en funksjonshemming og videre de målene de ønsker å oppnå som langrennsløpere. Det er viktig å få forståelse av informantenes syn på sin funksjonshemming av flere årsaker. Hvordan de ser på seg selv er interessant å studere opp mot de forskjellige modellene for funksjonshemming. Den medisinske modellen, der det er noe ved kroppen som ikke fungerer ordentlig (Tøssebro, 2010), kontra den mellommenneskelige modellen, som ser på omgivelsene som funksjonshemmende (Tøssebro, 2010) og ICF som kan sies å være en slags kombinasjon av disse (World Health Organization, 2015). Dette er viktig for informantenes muligheter idrettslig og hverdagslig, samt at det kan sies å være relevant for aksepten for egen tilstand (Sørensen, 2003).

Den sosiale og mellommenneskelige modellen ble til som følge av den opplevde stigmatiseringen av funksjonshemmede (Grue, 2006). Denne stigmatiseringen har ikke informantene i studien opplevd i det daglige og også i liten grad i forbindelse med idrett. Dette kan være et tegn på et samfunn i endring, der omgivelsene er mer tilrettelagte og den allmenne forståelsen større. Informantene i studien tar ikke selv stilling til hva funksjonshemming er, eller hvilken definisjon de støtter seg til, men vi får derimot enkelte eksempler underveis som støtter seg til en av dem. Dette er heller ikke sentralt for å besvare problemstillingen. Det som likevel er greit å understreke er at informantene virker å være komfortable med den skaden de har og tenker lite på den i hverdagen. Dette kan dermed delvis knyttes opp mot den sosiale- og

mellommenneskelige modellen i og med at enkelte av informantene kommer inn på dårlige tilpasninger i omgivelsene, slik det nevnes av Tøssebro (2010). Gjennom svarene gitt i intervjuet virker det å være en sammenheng mellom aksept av egen situasjon og den modellen de støtter seg til. Utøverne er veldig varierte i synet på det å ha en funksjonshemming, samtidig har de alle også forskjellige typer funksjonshemming. Flere av svarene informantene gir kjenner vi igjen fra studien til Sørensen (2003), og det er tydelig at de fleste har fokuset et annet sted enn på selve funksjonshemmingen.

Om sin funksjonshemming forteller Espen at det er helt normalt for han og at han derfor ikke tenker så mye på det. Han forklarer videre at: *”Det er klart at det kan være utfordrende i noen situasjoner (...). Jeg er mer komfortabel med å være funksjonshemmet nå, jeg har bedre selvtillit og bryr meg ikke så mye om at folk skal se det.”* Jan, som i motsetning til Espen har en ervervet funksjonshemming, forklarer nettopp skilnaden på dette med:

Det er vel litt sånn, i forhold til de som har medfødt [funksjonshemming], at jeg vet veldig godt hvordan det var før skaden, hvor lett alt var. Det er klart jeg kjenner på det, hvor tungvint ting er og sånn. Man må liksom ikke sette begrensninger og jobbe seg frem, men det har jo vært litt slit. Det skjer brått. Det har gått stort sett bra, men ting tar lengre tid, det er helt sikkert.

Marthe på sin side trenger ikke noe hjelpeutstyr, men sier hun trenger ekstra hvile. Bente, som også har en ervervet funksjonshemming forklarer at det går veldig fint i det daglige. Hun utyper: *”det gjør hverdagen mer fysisk krevende enn når jeg ikke hadde en funksjonshemming. Det gjør at kravet til planlegging blir større, ellers ok”*. Andreas, som heller ikke tenker så mye på sin funksjonshemming i det daglige sier at han tenker mye på sin funksjonshemming når han blir sammenlignet med funksjonsfriske. Agnete oppsummerer sin funksjonshemming enkelt og greit, *”jeg ser ingen problemer med det, jeg er født sånn”*. Informantene er som Jan opptatt av å ikke sette begrensninger og idrettssatsingen er en del av denne tankegangen. Samtlige har høye mål og ønsker å nå langt som langrensløpere, på tross av sine funksjonshemminger.

Målene med langrenn

Kjennskap til informantenes motivasjon er avgjørende for å kunne utvikle talentet (Mallett & Hanrahan, 2004). Bak enhver motivasjon ligger også et mål, og målene med idretten varierer mellom de ulike utøverne som har blitt intervjuet i denne studien. Ifølge Kämpfe et al. (2014) er funksjonshemmede utøvere mer opptatt av mestringsorienterte mål (prestere sitt beste) sammenlignet med funksjonsfriske utøvere som er mer opptatt av prestasjon (være bedre enn andre). Informantene ble spurt om hva de ønsket å oppnå som langrennsløpere: Andreas og Jan har som mål å komme seg til Paralympics, men de er samtidig klar over at det er en lang vei dit. Espen har som mål å bli best, men ser samtidig viktigheten av de små delmålene og det å se fremgang i den daglige treningen. Marthe sitt mål handler mest om å vise at *”selv om man har visse problemer så vil ikke det bety at du ikke kan nå langt”*. Agnete ønsker å bevise for sine trenere at hun er god nok til å komme til VM, mens målet på lang sikt er å ta en medalje. Bente vil bli så god som hun kan, men medgir samtidig at det hadde vært *”sykt kult”* å vinne i VM på hjemmebane i 2021, dersom det blir lagt til Norge.

4.2 Behovet for autonomi

Behovet for autonomi er beskrevet som muligheten til å ta egne valg (Ryan & Deci, 2006). Her blir det presentert resultater med dette som bakteppe og igjen diskutert opp mot teorien som omhandler disse temaene. I kapitlet ses det nærmere på informantenes valg rundt det å satse på langrenn, trenerens rolle i en utøvers liv, idrett og politikk og de forskjellige nivåene av motivasjon. Alle temaer som kan knyttes opp mot behovet for autonomi, men samtidig er det flere koblinger til temaene kompetanse og tilhørighet.

Behovet for å ta egne valg

Sentralt i behovet for autonomi er muligheten til å ta egne valg, og det er avgjørende for en utøvers motivasjon (Ryan & Deci, 2006). Informantene i studien har selv tatt valget om å satse på langrenn, og de har fortsatt av egen fri vilje. Derfor kan det argumenteres for at idretten og faktorer knyttet til denne uansett er autonom og at behovet for å ta egne valg er dekt gjennom dette. Denne følelsen av frihet er viktig for all motivasjon (Deci & Ryan, 1985) og gjør deltagelse i idretten grunnleggende høy på autonomi (Ryan & Deci, 2006).

Selv om Norges idrettsforbund og de forskjellige særforbundene tilbyr alternativer for funksjonshemmede som ønsker å delta i bestemte idretter, er det samtidig mange begrensninger. Den største begrensningen handler kanskje om plassering og mangelen på tilbud utenfor storbyene. Dette kan selvfølgelig forsvares ved at det finnes for få funksjonshemmede i distriktene til å opprette fullverdige tilbud, og at de da må velge mellom allerede etablerte idretter om det i det hele tatt finnes noen. En av informantene i studien til Sørensen (2003) stiller også spørsmålet om valgmulighetene eller friheten burde vært større. Oppløsningen i 2008, der særforbundene skulle ta ansvaret for funksjonshemmet idrett, har ført til en liten økning i aktivitetsmulighetene for funksjonshemmede (Meld. St. 26 (2011-2012), 2012). Et annet viktig punkt er behovet for nødvendig utstyr og tilrettelegging for aktivitet, noe som trolig blir bedre i fremtiden da regjeringen for 2015 har bevilget 20 millioner kroner mer til funksjonshemmet idrett (Norges Skiforbund, 2014b). Selv om disse faktorene kan virke fjerne for temaet i dette kapitlet, er de med å bygge under informantenes valgmuligheter og autonomi.

Det er interessant hva informantene tenker rundt det å ta egne valg. Agnete har hatt en lang vei å gå for å kunne bli akseptert som funksjonshemmet utøver på skirenn i oppveksten, hun roser skikretsen og sin nærmeste familie for at situasjonen er annerledes nå. Hun avslutter med at *”jeg føler meg mindre som en byrde nå”*. Bente har opplevd mye av det samme og forklarer at *”det er krevende å kanalisere nok energi til idrettsaktiviteten på grunn av dårlig tilgjengelighet. Det går med så mye energi på å komme seg til og fra og ikke til det å være aktiv”*. Hun er bevisst i valgene hun tar og velger som aktiv utøver å bruke energi på de aktivitetene som er lettest tilgjengelig. Selv om Bente er opptatt av variasjon og å forsøke det meste, prøver hun på lang sikt å unngå aktiviteter som krever mer energi enn de gir. Jan, som en tid etter skaden var aktiv i kjelkehockey måtte gi opp denne interessen da reiseveien ble for lang. Han valgte heller langrenn grunnet tidligere erfaring og tilgjengeligheten. Bente, som er aktiv i to idretter, har kjent på dette problemet i forbindelse med langrenn. Hun mener langrenn er vanskelig tilgjengelig, med tanke på snøforhold med mer. Hun er opptatt av at det heller ikke finnes noe godt barmarksalternativ for alle, ei heller spesifikke apparater som står fritt til alles bruk. Espen forteller at han ble presset med på en langrennssamling, selv om han egentlig ikke ønsket det. Han er veldig glad for dette i dag.

For fremtiden er Jan opptatt av at friere tøyler økonomisk vil være viktig for satsningens del. Espen har det samme synet på dette; *"i lengden er det økonomi som er en utfordring"*. Økonomi er meget sentralt i behovet for autonomi. Friere tøyler, slik Jan beskriver det, er et typisk eksempel som knytter denne problematikken til autonomibehovet (Ryan & Deci, 2006). Mallett og Hanrahan (2004) beskriver at finansielle belønninger kan miste sin kontrollerende effekt for eliteutøvere, men dette er usikkert med tanke på funksjonshemmede utøvere. Det er lite som tilsier at en funksjonshemmet langrennsutøver i dagens samfunn kan oppnå finansiell trygghet på samme måte som funksjonsfriske. Samtidig er ikke det å bli rik et mål de har med idretten, det er andre faktorer som driver dem. Forskning viser også at å tjene penger er lite relevant for motivasjonen til funksjonshemmede utøvere (Kämpfe et al., 2014), men behovet for en viss økonomi for å kunne satse er opplagt. Dette handler kanskje mer om behov, enn om motivasjon. Samtidig som økonomi også er sterkt knyttet opp mot motivasjon, fordi flere av informantene i studien gir inntrykk av at de gjerne skulle satset mer på idretten, dersom muligheten var der. Økonomi er dermed den største begrensningen for satsningen til disse utøverne. Slik viser det at autonomi har en klar sammenheng med økonomi, som er en kontrollerende faktor.

Trenerens rolle

Behovet for autonomi koblet opp mot trener eller veileder er også en interessant diskusjon, da det gjerne er disse som er med på å forme miljøet og dermed fokuset. Her er det naturlig å nevne Duda og Nicholls (1992) sin teori om måloppnåelse, og om trenere skaper mestringsorienterte eller prestasjonsorienterte miljøer. Mestringsorientert miljø blir sett på som det ideelle, der kriterier som fremgang og innsats vektlegges og ifølge Kämpfe et al. (2014) er funksjonshemmede idrettsutøvere mer opptatt av mestringsklima enn funksjonsfriske. Sentralt i et mestringsorientert miljø er også utøverens innflytelse på hva som gjøres og hvordan (Duda & Nicholls, 1992), altså muligheten til å ta egne valg, som vi kjenner igjen fra behovet for autonomi i selvbestemmelsesteorien.

Studien til Banack et al. (2011) viste at forholdet mellom trener og utøver er avgjørende for utøverens motivasjon. Blant utøverne i denne studien er opplevelsene knyttet til dette miljøet svært delte, men dette kan i stor grad knyttes til erfaring eller *"hvor langt man har kommet i systemet"* som Espen sier. Selv er han veldig fornøyd med hvor han

er i dag og den utviklingen han har hatt. På spørsmål om han føler det er et åpent miljø med muligheter til å legge egne føringer, svarer Jan bekreftende. *”Ja det føler jeg. Det er veldig tosidig. Forståelse begge veier”*. Han snakker om at det er viktig å ta hensyn til individet og at alle opplever ting individuelt. Han er opptatt av at treneren må bli enig med utøveren hva som fungerer, at utøveren også har mulighet til å forme miljøet og klimaet. Et godt eksempel på et autonomt trener -utøver forhold.

Både Marthe og Agnete har et litt annet svar på det samme spørsmålet, selv om begge er enig i Jans konklusjon. *”For min del skal det være et åpent miljø der en kan være åpen om alt, også uenigheter”* sier Agnete. Marthe og Agnete er også opptatt av toveis kommunikasjon, men tror den tidvise mangelen på dette kan ha noe av skylden på enkeltes frafall fra lagene. Bente forteller at det på laget hun var en del av tidligere *”ikke var et miljø for å snakke om hva som helst, med hvem som helst”*, samtidig manglet det en grunnleggende trygghet på å bli hørt. Hun medgir videre at det er et komplekst samspill, spesielt i situasjoner som handler om treningsmengde. Hun har tatt et steg opp, byttet lag og viser nå tydelig tillitt til treneren og ledelsen. Dersom hun er uenig i en avgjørelse har hun alltid tatt en diskusjon på det, men føler nå, til forskjell fra tidligere, at hennes meninger blir tatt på alvor. *”Jeg kan ta opp alt, være dønn ærlig og få dønn ærlige svar tilbake”*, forklarer hun om sitt nåværende miljø. Hun beskriver dette som en frihet, der hun har mer styring og føler seg respektert. Samtidig gir hun treneren æren for å ha skapt et autonomt og mestringsorientert miljø.

Vi kan knytte denne friheten Bente og noen av de andre opplever til Sørensen (2003) sitt fokus på selvstendighet og idrettens potensiale som arena for dette. Her legges det vekt på viktigheten av et mestringsorientert miljø og hensynet til egne behov. Ryan og Deci (2006) mener autonomi er et kjennetegn på sunn funksjon, noe som kan sies å også gjelde i miljøet. Klarer treneren å skape et trygt, autonomt og mestringsorientert miljø, er det kjennetegn på et sunt miljø der utøveren har de gode mulighetene for utvikling (Lynch et al., 2010). Agnete er opptatt av alle ulikhetene innad i laget, alle behovene og ønskene. Hun beskriver det som et utfordrende miljø med tanke på tilpasninger, men at dette viser viktigheten av et autonomistyrte trener –utøver forhold.

Idrettens politiske spill

Idrett har blitt mye politikk, idrett har blitt mye penger. Bare fra spillemidlene får idretten 636 millioner kroner i 2015 (Norges Skiforbund, 2014b). Idrett har blitt kommersialisert og sponsorer fra det private nærmest kaster penger etter populære utøvere og idretter. Populariteten til paralympiske leker har også steget de siste tiårene, etter at de har blitt lagt til arenaene for de olympiske leker (Kämpfe et al., 2014). At denne kommersialiseringen kan fungere kontrollerende og fjerne det opprinnelige autonome aspektet ved idrett, tror informantene i denne studien. Samtidig kan økonomi også være et middel til større valgfrihet, blant annet til valget om å satse fullt. Informantene innser at de har liten kontroll over det politiske spillet, uten at de har noen god teori om hvorfor. At de har liten innflytelse på de store avgjørelsene, og at de ikke blir spurt i viktige saker som omhandler dem, er tydelig et savn. Det er med på å begrense valgene informantene har og det ødelegger for autonomien. Samlingen av landslagene i langrenn og skiskyting, nevnes som et godt eksempel på nettopp dette.

For neste sesong har Norges Skiforbund og Norges Skiskytterforbund samlet de funksjonshemmede utøverne innunder et felles landslag (Norges Skiforbund, 2015). Det verserte allerede rykter om dette når intervjuene ble foretatt, og enkelte av informantene uttrykte stor skepsis til dette, og var av denne grunn også usikre på fremtiden. Bente uttrykker sin bekymring på denne måten; ” *De spytter da inn en viss mengde penger selv, da blir det funksjonshemmede landslaget noe ingen har ansvar for. Det blir midt i mellom alt*”. Hun mener det kun handler om politikk og at det strider veldig imot behovet for autonomi; ” *Det er en veldig ekskluderende modell, men da slipper de å ta ansvar. Så jeg håper jo det ikke skjer, men det er bare organisatorisk og politisk, vi har nok ikke noe vi skulle sagt*”. Her ser vi klare eksempler på at idrett og funksjonshemming dreier seg om politikk, forskjellsbehandling og samfunnsforhold. Som utenforstående virker idretten på organisatorisk nivå å se på funksjonshemmede utøvere med den medisinske begrepsmodellen i tankene, og det virker å være demotiverende for informantene.

Flere av informantene snakker til stadighet om hvordan de ikke blir hørt, at de tidvis føler seg sett ned på og satt veldig i skyggen av funksjonsfriske. Dette fører til en utrygghet, der de ikke vet hva de går i møte. Samtidig er sammenslåingen av landslagene i skiskyting og langrenn en sammenslåing av to forbund. Dette virker

dermed å stride litt imot vedtaket om at særforbundene skal ta ansvar for de forskjellige idrettene da det er tilbake til en slags sentralisering. Det er forskjell på samarbeid og sammenslåing, og det blir spennende å følge denne utviklingen og se hvilken retning den tar. Målet med integreringsprosessen som ble avsluttet i 2007 var å utvikle tilbudet for funksjonshemmede i deres nærmiljø (Norges Idrettsforbund, 2014a), men det er for tidlig å si noe om hvordan dette vil påvirkes av denne nye modellen. Samtidig er det kommet lite informasjon om denne sammenslåingen, utover en utlyst stillingsannonse og et uttatt landslag, slik at det totale omfanget ikke er kjent. Derfor skal det ikke spekuleres eller konkluderes i denne saken, da vi ikke kjenner den egentlige bakgrunnen for sammenslåingen. Det at informantene ikke kjenner bakgrunnen for dette, eller har blitt tatt med i prosessen er et tydelig tegn på deres rolle.

Det er umiddelbart naturlig å tenke at de økonomiske betingelsene kan bli bedre ved denne sammenslåingen og at det blir lettere å nå ut til flere, men også det gjenstår å se. Det merkes en generell usikkerhet blant informantene når de kommer inn på temaet. Bente er klar på en negativ ringvirkning ved denne sammenslåingen:

Det krever at alle langrennsutøverne begynner med skiskyting, og at skiskytterne går langrenn på heltid. (...). For meg blir det uaktuelt å gå skiskyting, for min hovedidrett er allerede [navn på idrett]. Jeg bruker så mange timer jeg kan på langrenn, det er ikke aktuelt med 100 skytetimer på toppen av det.

Sammenslåingen kan til dels brukes som oppsummering på den rollen de fleste informantene føler de har i skiforbundet, de føler seg glemt, til bry og uten noen form for innvirkning på det store bildet. Oppfattet autonomi er dermed lav.

De forskjellige nivåene av motivasjon

Grad av autonomi er avgjørende for hvilken type motivasjon en har for en aktivitet (Ryan & Deci, 2000, 2007) og derfor er det interessant å se nærmere på forskjellige nivåer av motivasjon. Dersom vi ser på modellen til Ryan og Deci (2007) (figur 1 s.16) er det vanskelig å skille de ulike typene ytre motivasjon fra hverandre. Figuren viser forskjellige nivåer av motivasjon fra lite autonome til meget autonome former. Flere av informantenes mål finnes et sted mellom ytre regulering og integrert regulering, altså innenfor de fire nivåene ytre motivasjon. Samtidig er det tegn til indre motivasjon hos

alle informantene. At informantene ikke beveger seg mot amotivasjon, er naturlig da deltakelsen i langrenn er frivillig basert. Enkelte følte seg likevel amotiverte for et og annet forslag eller mening ytret av lederne, men dette var i helt spesielle tilfeller der de overhodet ikke var enig i hva som ble ytret. Ved slike anledninger boikottet de nærmest situasjonen, slik som beskrives typisk for amotivasjon. I slike tilfeller er det også grunn til å tro at forholdet til den lederen det måtte gjelde svekkes.

Beveger vi oss videre til midten av modellen, til de fire typene regulering ytre motivasjon er inndelt i, ble det i løpet av intervjuene gitt eksempler fra hele spekteret. Selv om det som nevnt er vanskelig å skille disse fra hverandre, er det forholdsvis enkelt å skille mellom motivasjon som i høy grad er autonom og motivasjon som er lite autonom. Andreas har fått seg sponsorer og sier han derfor må prøve å satse litt. Dette vil jeg karakterisere som ytre motivasjon som er lite autonom, og hører hjemme enten i introjeksjonsregulering eller ytre regulering. Marthe sitt ønske om å vise at man kan, selv om man ikke har de beste fysiske forutsetningene, er et typisk eksempel på en autonom form for ytre motivasjon. Denne ligger enten i integreert- eller identifisert regulering. Identifisert regulering innebærer en viss verdsettelse av handlingen, prosessene som ligger til grunn er identifisert og det er en følelse av større valgfrihet (Jakobsen, 2012). Et annet viktig faktor for denne formen regulering er det å se verdien utover selve handlingen, noe Espen har et klart eksempel på:

Det er ikke alle stunder som er like kule. Hvis jeg må tidlig opp om morgenen og det pøsregner ute så er det ikke alltid så kult. Men du vet jo det når du står på startstreken, så vil det jo helt klart ha lønt seg å komme seg ut på sånne dager. (...) Alle de andre konkurrentene er også ute nå, så jeg kan ikke være noe dårligere.

Espen forteller her at det å satse på idrett krever at en gjør en god jobb, også utover det en selv vil i øyeblikket. Espen gir klart uttrykk for at han ser verdien av denne treningsøkten i den store sammenhengen og vet at slike økter må til for at han skal nå sine mål. Derfor er dette identifisert regulering (Figur 1 s.16). Han tar selv valget om å gjennomføre dette, slik han selv har tatt valget om å satse på det nivået han gjør.

I studien til Mallett og Hanrahan (2004) viser det seg at eliteutøvere er sterkt drevet av personlige mål og oppnåelser. Det engasjementet og dedikasjonen Espen viser til sine personlige mål ved å utfordre sin egen vilje og trene selv når det ikke er så kult, er et tydelig tegn på overførbarheten fra funksjonsfriske eliteutøvere til funksjonshemmede.

Flere av utøvernes fokus på de paralympiske leker kan vi knytte opp mot den økende profesjonaliteten i funksjonshemmet idrett (Kämpfe et al., 2014) da det er tydelig at dette arrangementet har høy status blant samtlige informanter. Sammen med mye av det resterende informantene snakker om under temaet motivasjon havner dette innenfor feltet ytre motivasjon. De handler fordi det leder til et ønsket utfall (Ryan & Deci, 2000). Flere svarer at de ønsker å bli best, en typisk ytre faktor. Samtidig er det et diffust svar, for hva vil det egentlig si å bli best? Lyst til å komme med på laget eller med på landslaget er også en gjenganger. Det samme er ønske om å vinne. Alle disse er ytre og store eller overordnede mål, men informantene er også flinke til å sette seg kortsiktige mål og se gleden ved fremgang underveis. Jan er flink til å sette seg helt enkle mål og sier at *”Det er viktig å jobbe med seg selv. Fokus på det man skal, få med pusten”*, men han har samtidig sitt overordnede mål om å komme til paralympiske leker. Agnete har mange store mål. Å komme på landslaget, til paralympiske leker og gjerne vinne paralympisk gullmedalje. Hun forklarer at motivasjonen går i bølger og at hun sliter med å være motivert både for skole og trening samtidig.

Bente gikk sitt andre ridderrenn bare for å gå ifra en bestemt person for å bevise at man burde ansette personer med nedsatt funksjonsevne. En ytre motivasjon som ikke engang bunner i idrett. Et klart eksempel på spekteret motivasjon beveger seg i. At hun i dag satser på langrenn, forklarer hun på flere måter. Hun driver allerede med en sommeridrett, og langrenn utfyller denne godt både treningsmessig og tidsmessig. Samtidig er hun opptatt av at langrenn er helsemessig fornuftig, det er et fint fellesskap, og hun har et ønske om å se hvor god hun kan bli.

Espen forteller at han ikke har tenkt så mye på hvorfor han vil bli god, men tror det er todelt. Han vil som flere av informantene i studien til Gilberg og Breivik (1998) bli så god som mulig ut fra sine forutsetninger, samtidig som han også har et ønske om å bli best. Han forteller at han har et ønske om å bli verdens beste, og når han blir det, så vil han jobbe med å bli så god som mulig. Vi kan tolke det Espen sier i sammenheng med

Mallett og Hanrahan (2004) sitt syn på at fokuset hos eliteutøvere kan skifte fra ytre til indre motivasjon etter hvert som de blir eldre, men om det stemmer kan vi ikke konkludere med kun på bakgrunn av Espens forestillinger. Det samme gjelder Kämpfe (2009) sine funn om at indre motivasjon avtar i løpet av en eliteutøvers karriere. Espen vil vise andre at han kan bli best sier han, men medgir også at dette ikke er det viktigste. *”Det viktigste er hva jeg føler selv, hva jeg vil selv. Det er ikke noe ytre press”*, et tydelig indre motiv og tegn på høy grad av autonomi.

Ryan og Deci (2000) sin påstand om at de fleste handlingene mennesker foretar seg er ytre motivert, stemmer godt overens med informantenes svar i denne studien. Samtidig ser vi også flere eksempler på den iboende viljen til å lære, samt andre indre motiverte faktorer (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Ut ifra intervjuene kan vi begynne å se et mønster når de forteller om sin motivasjon og hva som motiverer dem til å satse på langrenn. Espen sine eksempler ovenfor er ganske representative. Utøverne har både indre og ytre motivasjon når de går på ski, og når de forteller om sine mål. De har en indre motivert glede for idretten, de føler mestring og et ønske om å bli bedre for sin egen del. Samtidig er de fleste målene eller faktorene de forteller om knyttet til ytre motivasjon slik som medaljer og deltakelse i paralympiske leker.

Vi kan oppsummere med å støtte Mallett og Hanrahan (2004) i at eliteutøvere har også flere former motivasjon, både selvbestemmende og ikke selvbestemmende. De fleste sier som Espen at de overordnede målene er todelt. Et ønske om å bli bedre for sin egen del og et ønske om å bli best. Ifølge Deci og Ryan (1985) er mennesket født med et medfødt ønske om å oppnå det maksimale av egen kapasitet, slik at det er kanskje en naturlig forklaring på målet om å bli så gode de kan bli. Delmålene underveis derimot handler om tekniske finesser, få med pusten, gjøre smartere valg, komme på landslaget, trene mer, gå World Cup med mer. Utelukkende ytre motivasjon, men hovedsakelig en autonom form for ytre motivasjon. Dette er noe de vil, det er noe de ønsker å oppnå, og det er for å en gang nå sitt overordnede mål, som dels er indre motivert. Vi kan tilføye at dette også gjelder funksjonshemmede utøvere.

Oppsummering

Om behovet for autonomi forteller informantene at de har tatt valget å satse på langrenn, selv om enkelte har møtt på utfordringer knyttet til dette. Utfordringene er gjerne

knyttet til tilgjengelighet eller økonomi, som begrenser valgmulighetene. Informantene opplever dette som styrende for autonomien, men de er samtidig flinke til å fokusere på det de kan kontrollere. Informantene i studien knytter også treneren og miljøet opp mot autonomi, og peker på mestringsorienterte miljøer som det ønskelige. Et åpent miljø der en selv kan komme med innspill og bli respektert, beskrives som viktige for gleden ved idretten. Hensynet til egne behov og selvstendighet er viktig med tanke på autonomi og støttes også av Sørensen (2003).

Profesjonaliseringen av funksjonshemmet idrett ser informantene ut til å ha ulike tanker rundt. Paralympiske leker, som er et viktig mål for informantene, og den stadig økende statusen dette arrangementet har, ses som økonomisk positivt. Selv om kommersialisering kan fjerne noe av det autonome aspektet ved idrett, ser informantene viktigheten av økonomi og valgfriheten dette kan bringe med seg. Samtidig opplever de liten kontroll over overordnede politiske spørsmål, noe de tydelig vektlegger som ødeleggende for autonomi og motivasjon. På generell basis opplever de et lite autonomt miljø, der valgene tas av andre enn dem selv.

Informantene har både indre og ytre motiverte mål med langrenn, men de ytre motiverte formene har oftest høy grad av autonomi. Dette er gjerne mål som leder til ønsket utfall, men informantene beskriver disse som viktige for motivasjonen i det daglige. Informantene virker alle å ha en glede av å gå på ski, og selv om de opplever enkelte regulerende omstendigheter, har de en sterk indre motivasjon for dette.

4.3 Behovet for kompetanse

Behovet for kompetanse beskrives som det å lykkes med optimalt utfordrende oppgaver (Ryan & Deci, 2002). Det handler vel så mye om opplevd kompetanse, som om oppnådd kompetanse. Personer fra alle samfunnslag er motivert til å vise kompetanse uavhengig om man er idrettsutøver eller ikke (Mallett & Hanrahan, 2004). Dette kapitlet omhandler temaer som er knyttet til behovet for kompetanse, der temaene profesjonalisering av idretten, sammenligning med andre, idrett og identitetsdannelse, klassifisering og flyt blir presentert og diskutert.

Profesjonalisering av idrett for funksjonshemmede

Kämpfe et al. (2014) fastslår at det finnes funksjonshemmede utøvere som lever som profesjonelle, noe som delvis også gjelder utøverne i denne studien. Med idrettslivet følger også en del prioriteringer, og slik som enkelte av informantene i studien til Gilberg og Breivik (1998) opplevde at ting måtte prioriteres bort kjenner enkelte av informantene i denne studien det på samme. Slik studien til Gilberg og Breivik (1998) viser oppleves det av de fleste informantene ikke som noen forsakelse, fordi valget om å satse på idrett er frivillig. Andreas jobber fulltid ved siden av satsningen, men dette kan ha noe med hans type funksjonshemming og det stadiet han er i satsningen. Likevel prøver han hele veien å ta de rette valgene og *"tenker på alt fra kosthold til trening"* i hverdagen. Jan, som også jobber ved siden av satsningen, dog i en noe redusert stilling, sier *"jeg lever jo mer og mer som en toppidrettsutøver"*. Grunnen til at han jobber ved siden av forklarer han med *"du kan ikke akkurat leve av dette her, i alle fall ikke på det nivået jeg er i dag"*. Et tydelig tilbakeblikk til autonomibehovet.

De resterende utøverne i studien har mindre jobber og eller studerer, noe som gir dem muligheten til å ta satsningen et steg videre. Enkelte av disse mottar også stipend som igjen letter satsningen. Espen sier at *"det er dette som er jobben min"*. Bente tenker på samme vis om de to idrettene hun er aktiv i og legger til; *"jeg er jo i en utrolig privilegert livssituasjon, men det valget kommer jo med noen prioriteringer"*. Valget hun refererer til er tiden hun bruker på idretten og at dette går utover andre ting, slik som venner og familie. *"Langrenn krever, sånn jeg opplever det, en enorm dedikasjon"*.

Kompetansebehovet knyttes også mot den indre følelsen i det daglige og informantenes engasjement for å velge rett i dagliglivets situasjoner (Mallett & Hanrahan, 2004; Ryan & Deci, 2002). Slik som utøverne i studien til Mallett og Hanrahan (2004) setter også informantene i denne studien pris på livet som idrettsutøver, med den daglige treningen og andre valg det innebærer. Gilberg og Breivik (1998) sin studie viste at det å like idrettslivet var en av de viktigste årsakene til at funksjonsfriske eliteutøvere fortsatte med idretten. Både Agnete, Marthe og Bente sier de liker det å stå opp til en ny treningsdag. Espen har tidligere fortalt om verdien av opplevelsene knyttet til livet han lever, og han forteller om en glede ved det å jobbe som skiløper. Han er student ved siden av satsningen, men forklarer at han tenker mer på langrenn og det å bli så god han

kan, enn på skolen. Behovet for kompetanse kommer til syne i noen av informantenes daglige rutiner og fokuset på at alt de foretar seg skal ha positiv effekt på satsningen på langrenn. Eksempler på dette er Bentes varierte livsstil, men også det hun velger bort. Andreas sitt fokus på kosthold og Jan som nærmer seg en toppidrettsutøvers liv.

Sammenligning med andre

Opplevelse av mestring og det å lykkes med utfordrende oppgaver står veldig sentralt i behovet for kompetanse (Ryan & Deci, 2002). Det samme er forventet kompetanse (Ryan & Deci, 2006), bedre kjent gjennom Bandura (1977) sitt begrep ”self-efficacy”. Andreas har gode eksempler på dette fra egen erfaring. Han kommer flere ganger i løpet av intervjuet inn på viktigheten av andre funksjonshemmede i motivasjonssammenheng. Når det handler om hva som motiverer han til vanlig, sier han at det *”å se at andre greier det, som også er litt handikappet”* er sentralt. Her er det tydelig at andres mestring gir Andreas en forventning om at han også kan mestre det samme. Dersom han lykkes med dette, forklarer han hvordan følelsen av mestring sprer seg i kroppen. Mallett og Hanrahan (2004) viser at denne oppfattede kompetansen Andreas her får, også er et viktig psykologisk behov for funksjonsfriske eliteutøvere. Det er derfor ingen grunn til å tro at oppfattet kompetanse er mindre relevant for funksjonshemmede utøvere. Et tydeligere eksempel på viktigheten av behovet for kompetanse, tror jeg blir vanskelig å finne. Han forklarer at dette har med vinnerinstinktet sitt å gjøre, at han vil vise at han også kan. Det har han dratt nytte av i flere sammenhenger, både i og utenfor idrettssammenheng. Dersom han ser andre få til noe, ser han ikke noen grunn til at han selv ikke skal få det til. Han peker på denne drivkraften som viktig for selvfølelsen.

Bente og Jan har begge muligheten til å trene noe med utøvere som er eller har vært helt i verdenstoppen, og de er opptatt av å trekke frem fordelene ved dette. De ser på dette som viktig for miljøet og dermed behovet for tilhørighet, men de legger mer vekt på hvordan dette påvirker motivasjonen deres og dermed hovedsakelig behovet for kompetanse. Slik som Andreas, motiveres de av det andre får til. Bente sier at: *”Det var kjekt å møte de andre, spesielt og se hvor god hun var. Det å møte andre i miljøet var viktig for å se hvor bra andre taklet det å ha en funksjonshemming”*. De trekker begge frem viktigheten av å vite hvor god en kan bli, dersom en legger ned nok arbeid. Samtidig som begge sitter med et mål om å etter hvert bli bedre enn sine forbilder, og Jan trekker frem mestringsfølelsen han får ved å kjenne at det er mulig å oppnå dette.

Flere av utøverne i studien svarer noe overraskende på spørsmålet om hvordan de opplever det å sammenlignes med andre. Studien til Sørensen (2003) viser til at 18 prosent i hennes undersøkelse ikke tenker på seg selv som funksjonshemmede, til sammenligning uttrykker fire av seks informanter i denne studien på eget initiativ at de ikke tenker over sin funksjonshemming i idrettssammenheng. Sammen med dette følger kommentarer fra Jan, Espen, Agnete og Marthe: *”Jeg sammenligner meg med de jeg alltid har sammenlignet meg med, før skaden”, ”jeg har ingen problemer med å stille opp i funksjonsfrisk klasse på renn og sånn”, og ”det er null stress, jeg bare ser på de jeg tar igjen jeg”.*

Marthe: Jeg har ekstremt mye konkurranseinstinkt, så det hjelper ikke om de jeg konkurrerer mot er funksjonsfriske. Jeg vil være først (...). Jeg hater å tape. (...). Konkurranseinstinktet tar ikke hensyn til at de jeg konkurrerer mot er funksjonsfriske eller funksjonshemmede, så i kampens hete blir det det samme.

Alle disse kommentarene viser en tydelig aksept for funksjonshemmingen og at denne ses på som lite relevant når det handler om idrett.

Samtidig sier Andreas at han, i motsetning til sammenligning med funksjonshemmede, liker dårlig å bli sammenlignet med funksjonsfriske. *”Jeg tenker mye på at jeg har en funksjonshemming da”* sier han, som er strake motsetningen de andre informantene. Han er derimot veldig opptatt av å fokusere på det positive med sin funksjonshemming og situasjonen han er i. *”Hadde jeg vært funksjonsfrisk, så hadde jeg ikke hatt muligheten til dette”* og presiserer at han trolig ikke ville drevet med idrett i det heletatt dersom han ikke hadde en skade. Sørensen (2003) snakker om viktigheten av aksept når det handler funksjonshemmede kontra funksjonsfriske. Denne aksepten mangler kanskje Andreas, men dette kan kanskje ses i sammenheng med hans foreløpig korte karriere i langrenn, selv om det er vanskelig å spekulere i uten forskning til å støtte denne påstanden. Det er i alle fall påfallende å tenke slik da han er den av informantene med minst erfaring i langrenn.

Espen, som tross sin unge alder har gjort flere gode prestasjoner, var opptatt av å være et godt forbilde blant unge utøvere. På samlingen intervjuene ble foretatt var han tydelig populær blant de yngre utøverne, noe han også tok opp i intervjuet.

Espen: Sånn som nå, når det er med yngre, at jeg kan være en god frontfigur. Det synes jeg absolutt er gøy. Det ønsker jeg jo å være og kan jeg det så er det en bonus. Det motiverer også meg at de ser opp til meg, da ønsker jeg å prestere mitt beste.

Slik Espen beskriver denne populariteten kan det knyttes til behovet for tilhørighet, noe som blir nærmere forfulgt i kapitlet om tilhørighet. Ryan og Deci (2006) sier at mennesker er veldig motivert til å bli likt av andre. Det kommer tydelig frem at Espen også motiveres av dette, han er motivert til å vise kompetanse (Mallett & Hanrahan, 2004). Han vektlegger at han har oppnådd denne statusen som et forbilde, som følge av sine prestasjoner i langrennssporet og ferdigheter som langrennsløper. For disse yngre utøverne oppleves dette trolig ganske likt som beskrivelsen vi fikk av Andreas, om hvordan han motiveres av at andre med tilsvarende funksjonshemming lykkes. For Espen gir dette en ekstra motivasjon til å utvikle egne prestasjoner, slik at han fortsatt kan være et forbilde for disse utøverne i fremtiden. Han sitter med et håp om at enkelte av disse utøverne skal ta steget opp og satse ordentlig, da han tror at litt konkurranse innad vil være bra for hans egen motivasjon i årene som kommer.

Både Kämpfe et al. (2014) og Sørensen (2003) snakker om viktigheten av å ha en identitet som aktiv eller som idrettsutøver. Espen er også opptatt av dette; *"Det å ha en status, at du driver med idrett"* og peker da spesielt på hvor viktig dette var på ungdomsskolen. Han understreker igjen at *"det viktigste var at jeg syntes det var gøy og likte å konkurrere"*. Forskning viser at glede ved idretten er blant de viktigste faktorene for motivasjon blant utøvere med (Kämpfe et al., 2014) og uten funksjonshemming (Gilberg & Breivik, 1998), mens det å få innpass er av medium relevans (Kämpfe et al., 2014). Selv om det virker som ønsket om innpass var hovedgrunnen til at Espen startet med idrett, er ikke dette lenger like sentralt og gleden ved idrett er det viktigste i dag.

Sørensens sju punkter

Sørensen (2003) sine sju punkter over faktorer som er viktig for å gjøre idrettsdeltakelse til en positiv identitetsdannelse, er interessante å se nærmere på. Kjennskapen til disse punktene er essensiell med tanke på utøveres motivasjon da vi blir kjent med bakenforliggende årsaker og dernest utøvernes tanker rundt viktige temaer (Mallett & Hanrahan, 2004). Espen har allerede bekreftet at de tre øverste punktene; 1. Utvikle en identitet som idrettsutøver, 2. Å ha en spesiell rolle, bli respektert, og 3. Å gjøre noe normalt og føle seg blant den normale befolkningen, har vært viktige for han gjennom oppveksten. Bente sier at hun har som mål å ta igjen en del av det hun gjorde før hun ble skadet, og understreker med dette viktigheten av punkt tre. Det å ha en identitet som idrettsutøver, eller i det minste ei aktiv jente, er også viktig for Bente. Spesielt snakker hun mye om viktigheten av å komme seg raskt tilbake i aktivitet etter skade. *"Jeg var veldig aktiv i etterkant, nesten fra dag en"* sier hun. Selv valgte hun bort idretten en periode for å finne tilbake til sitt normale liv og få *"alt på stell"*.

Agnete har også eksempler, spesielt fra punkt tre. Hun snakker mye om vanskelige tider til å begynne med og hvordan hun følte seg som en byrde, noe som definitivt ikke passer med verken punkt nummer tre eller punkt 4. Få fokuset bort fra funksjonshemmingen (Sørensen, 2003). Hun er opptatt av at all jobben som ble lagt ned for å gi henne muligheten til å stille i egen klasse, nå kommer yngre og nye utøvere til nytte. *"Det har gjort at de yngste vil være med, fordi de får gå i egen klasse og stille sammen med likesinnede. Dette var noe jeg savnet, men det har blitt litt lettere nå"*. Agnete tenker også på ringvirkningene dette gir og hvor viktig dette kan være for rekrutteringen av nye utøvere. *"Det å være flere gjør at du ikke lenger føler at du er til bry, man følte seg veldig som en byrde"*. For sin egen del snakker hun også om langrenn knyttet til punkt fire, i den betydningen at det gir henne noe annet å tenke på enn funksjonshemmingen.

Informantene snakker mye om temaer eller situasjoner som kan knyttes opp mot disse sju punktene, og det er mange gode eksempler ellers i denne oppgaven. Dette viser til viktigheten av disse punktene og at vi kan støtte de faktorene Sørensen (2003) viser til. Dersom vi ser på punkt 5. Å utvikle det som fungerer og deretter akseptere funksjonshemmingen (Sørensen, 2003), finner vi igjen flere eksempler der

informantene nevner dette spesifikt. Bente forteller om følelsen hun fikk i det hun hadde gjennomført sitt første Ridderrenn, bare seks måneder etter hun ble skadet:

Jeg fikk en enorm mestringsfølelse, mest fordi jeg hadde anerkjent hvordan situasjonen var blitt. Det var et tegn på at jeg var på vei til å omstille meg, akseptere hvordan det var og forstå at det ikke trengte å være så ille.

Marthe på sin side virker alltid å ha akseptert sin funksjonshemming, men har kjent på dette som utfordrende i flere sammenhenger med tanke på klassifisering til idrett. Da hun endelig ble klassifisert i langrenn, kom tårene fordi hun, som hun selv uttrykker det "(...) endelig ble satt i en bås, i positiv forstand". Jan har vært opptatt av å utvikle det som fungerer og at han må prøve ting før han slår det fra seg. Langrenn var noe han følte han kunne bli god i. "Jeg fikk høre at jeg hadde forutsetninger og talent for det" sier Espen som dermed hadde de samme tankene rundt dette. Aksepten for sin funksjonshemming virker han å ha hatt lenge, da han til stadighet gjentar at det for han "er helt normalt". Han har innsett at han ikke kan bli like god som de beste funksjonsfriske utøverne, men sier at dette ikke er noe han tenker på. Agnete synes det er helt greit å ha en funksjonshemming og bryr seg lite om faktorer hun ikke kan påvirke.

Samtlige av informantene har det samme overordnede målet, det setter Espen ord på her; "Jeg prøver å bli så god som jeg kan, ut ifra mine forutsetninger". Et mål som vi også finner igjen som et av de viktigste i studien til Kämpfe et al. (2014) og nevnes av flere informanter i studien til Gilberg og Breivik (1998). Målet kan knyttes direkte til punkt fem. Øke ens personlige aksept for funksjonshemmingen som viste seg å være av medium relevans i studien til Kämpfe et al. (2014) er også meget sentralt i punkt fem.

Punkt seks og sju, henholdsvis; 6. Å styrke selvtilliten ved mestring, oppnåelse og løse utfordringer, og 7. Lære å fokusere på mål og jobbe for å nå dem (Sørensen, 2003), er kanskje de mest gjennomgående i hele studien. Espen oppsummerer også disse punktene; "I det daglige er det viktigste målet å se fremgang og at du klarer å mestre noe". Han er opptatt av å sette seg delmål for hver treningsøkt, mål som er utfordrende men realistiske. Han oppsøker altså selv utfordringer som ses som optimale for hans evner, slik Ryan og Deci (2002) viser til som viktig for kompetansebehovet.

Ved flere anledninger forteller informantene om opplevelser eller faktorer i deres situasjon som ikke kan knyttes til-, eller er motsetninger til Sørensens sju punkter. En finner flere eksempler på dette i kapittel 4.2 og 4.4, kanskje spesielt knyttet til punkt to, det å ha en spesiell rolle og bli respektert. Andreas, som ikke virker å være like komfortabel med sin funksjonshemming som de andre informantene, prater likevel om mye som faller innunder disse sju punktene. Slik kan det se ut til at han har en aksept for sin funksjonshemming på tross av tidligere kommentarer. Han liker godt å trene med funksjonsfriske, men ut ifra hans kommentarer får vi inntrykk av at dette kun er for egen vinning. Han beskriver det som artig å trene med de, fordi han da ser hvordan han ligger an. Dette fører til både positive og negative opplevelser, men forklarer at han stort sett blir mest motivert av det. Han fokuserer mest på følelsen av mestring, og tenker at han bare kan trene mer dersom han får negative opplevelser. Det er tydelig at behovet hans for kompetanse dekkes av den daglige treningen og fremgangen han ser. *”Jeg tenker på det at hvis jeg hadde trent mer med dem, så hadde det gått fortere (....) det er lettere å presse seg sammen med andre”*, sier han. Dette kan sies å være gjennomgående for hans svar på spørsmål som beveger seg inn på temaer som miljø og tilhørighet. Vallerand (2000) sitt syn på behovet av de forskjellige behovene som varierende fra person til person virker å komme tydelig til uttrykk gjennom Andreas. Han virker å være mest opptatt av behovet for kompetanse og legger ikke like mye vekt på autonomi og tilhørighet.

Funksjonshemming i et ”normalt” samfunn

Striden rundt begrepet funksjonshemming og Tøssebro (2010) sine uttalelser om at det er omgivelsene som virker funksjonshemmende, har informantene flere eksempler på fra forskjellige arenaer. Marthe har gjennom skoleløpet hatt flere forskjellige kroppsøvingslærere, noen har vist henne forståelse, andre ikke. Hun har *”møtt lærere som ikke skjønner hvorfor enkelte ting skal være vanskelig for meg”* og er veldig opptatt av punkt 3. *”jeg vil bli behandlet som alle andre”*. Hun forteller at det derfor er minst like problematisk med lærere som tar for mye hensyn sammenlignet med de som tar for lite og sier at dette også vil gjelde for en trener. Marthe forklarer at det er lite tilfredsstillende ovenfor behovet for kompetanse med lærere eller trenere som tar for mye hensyn, da de ofte har lave forventninger til hva hun får til eller setter for lite utfordrende mål. Marthe virker her å være enig med Ryan og Deci (2002) i at dette fører

til kjedsomhet, men også at går utover tiltroen til egen ferdighet (Ryan & Deci, 2006) og motivasjonen for aktiviteten. Igjen viser dette behovet for kjennskap til utøvernes motivasjon (Mallett & Hanrahan, 2004), og hvordan en liten samtale om dette kan løse mange problemer. Agnetes kamp for å stille i egen klasse er også et eksempel på at omverden gjør det vanskelig for utøverne å ta fokuset bort fra funksjonshemmingen, når det fokuseres så sterkt på det fra andre.

Tøssebro (2010) forklarer at folk assosierer funksjonshemming med noe som skaper vansker i hverdagen. Ut ifra Bente sine tanker er det tydelig at dette er en upresis assosiasjon, mens synet på omgivelsene som hemmende for funksjonen er bedre egnet. Hvordan utenforstående oppfatter henne eller hennes skade bryr hun seg lite om. Det at hun vektlegger variasjon og det å ta opp igjen aktiviteter som var viktige før hun ble skadet, har vi kjennskap til. Dette fører med seg enkelte utfordringer med tanke på tilrettelegging, men hvordan hun løser det forklarer hun nærmere:

Man kan jo legge opp det meste på en enklere måte og man må ha prøvd det for å vite hvordan. Det må en kjenne på sjøl. Jeg kjenner kroppen min best og kjenner hva jeg kan og ikke kan. Hvis jeg lett finner ut hva som gjør det vanskelig, klarer jeg ofte lett å dekke opp for det.

Bente snakker her om samarbeid, men også at funksjonshemmede ikke alltid kan forvente å få alt tilrettelagt. Det er vanskelig for en utenforstående å sette seg inn i situasjonen til en funksjonshemmet og det viser tydelig eksempelet med at Bente selv må prøve det på forhånd for å vite hvordan. Ofte møter hun forståelse og hjelpsomhet i slike situasjoner, men at det alt i alt kommer veldig an på hennes måte å møte situasjonen på. ”Når jeg selv tar initiativ og kommer med konkrete forslag møter jeg forståelse. Dytte ansvar over på andre er vanskelig, da en tilpasning for en gruppe kan være et hinder for en annen”. Bente kommer med et langrennsspesifikt eksempel på dette. Beitostølen Helsesportsenter har et platå som skal gjøre det enklere for personer i rullestol å komme seg over i kjelke og visa versa. Hun kaller dette en veldig god tilpasning for de som sitter i rullestol eller sliter med bevegeligheten. For de svaksynte omtaler hun dette som et hinder fordi de ikke ser kanten på platået og ofte faller ned derfra.

Klassifisering

Litteraturen sier lite om problematikken rundt klassifisering av funksjonshemmede utøvere i idrett. For enkelte av informantene i denne studien virket det å være et viktig tema, da det tidvis kan ødelegge noe av gleden ved idretten. Her er det mange psykologiske faktorer i spill og det er knyttet opp mot kompetansebegrepet ved blant annet en manglende forventning om mestring. Av de informantene med negative opplevelser knyttet til dette handler om at klassifiseringen forteller deg hva det er meningen du skal klare og ikke, samt det usikre rundt andres klassifisering. Det blir hevdet at enkelte benytter seg av systemets svakheter, noe som kan gå utover oppfattet og forventet kompetanse. Marie forteller også at det gir motivasjon å prestere det ingen tror hun skal få til, denne mestringen gir en følelse av kontroll og kompetanse (Ryan & Deci, 2006).

Slik både Bente og Jan ordlegger seg, er klassifisering tydelig utfordrende både i forbindelse med trening og konkurranse. Da går begge mot utøvere som er annerledes klassifisert enn seg selv. At oppfattet kompetanse, slik Mallett og Hanrahan (2004) beskriver det som et viktig psykologisk behov, kommer også klart til uttrykk her. På trening stiller alle likt og Bente opplever at det er vanskelig å tenke på prosentene og derfor ubevisst ofte går med feil intensitet. I forbindelse med konkurranse møter de noe av det samme. Det kan være utfordrende for motivasjonen å bli forbigått eller gå forbi en utøver, men grunnet presentsatsene betyr det ikke nødvendigvis at det går dårlig eller bra. Dette mener de er en tilleggsutfordring, som krever tilvenning for å mestre på en god måte.

Klassifiseringen gir, slik den er beskrevet tidligere, retningslinjer for hva en utøver skal få til og ikke få til (International Paralympic Committee, 2012). Dette i seg selv er utfordrende for oppfattet og forventet kompetanse. For noen kan en slik klassifisering være demotiverende fordi det gir en følelse av inkompetanse. Av enkelte informanter ble klassifiseringen sett på som en vurdering av hva en ikke får til, mens Bente heller valgte å fokusere på det hun klarte. Utøverens innstilling ovenfor dette er trolig avgjørende både for motivasjonen og for hvilket behov klassifisering tilhører. Bente har en skade som gjør klassifiseringen utfordrende, men ekstra utfordrende opplevde hun at det ble på grunn av hennes allsidige bakgrunn.

Bente: Det kjente jeg litt på under klassifiseringa i fjor. Jeg ble bedt om å kaste og ta imot en ball. Jeg er sterk og har trent mye (...). Jeg har vært en solid utøver selv om jeg ikke har hevdet meg i langrenn. Mye av det jeg har drevet med har jo vært å kompensere for min skade på smartest mulig måte, det handler om å klare å gjøre samme ting ved hjelp av annen muskulatur. Det opplevde jeg på min klassifisering at jeg ble litt straffet for, fordi jeg greide å gjøre ting med annen muskulatur enn det man egentlig skal.

På grunnlag av at hun fikk til mer enn de fleste med tilsvarende skade ble hun først klassifisert feil. De sendte inn en klage og fikk medhold på den. Hun sier det krever mer av henne å utføre øvelsene, fordi hun utfører de på en annen måte. ”Det kommer av at jeg er godt trent og sterk og jeg mener man ikke skal straffes i klassifiseringssystemet for det. Du skal klassifiseres ut ifra hvilken skade du har, ikke hva du får til”. Hun mener alt styret rundt klassifiseringen er en svakhet ved systemet og nevner at dette også tok bort noe av gleden ved å endelig kunne konkurrere internasjonalt. Hun etterlyser en bedre og mer rettferdig klassifisering. På grunnlag av denne hendelsen opplevde hun mye murring blant konkurrenter og fikk også en kommentar på at hun var et problem for sporten fordi hun bevisst jukset. Dette var vanskelig å takle og motivasjonen fikk en knekk. I denne situasjonen opplevde hun støtten fra laget og dets ledere som helt avgjørende for hennes videre ønske om å gå på ski.

Bente: Jeg ble veldig stresset av mistenkeliggjøringen, mest fordi jeg ikke vil bli tatt for å fremstille meg for noe annet enn jeg er. Jeg vil bli dømt på rettferdig grunnlag, er jeg en så går jeg selvfølgelig som det. Men jeg liker ikke at det blir sådd tvil om min integritet, eller min evne til å gi rette opplysninger. Noen bruker jo dette bevisst og det mener jeg er doping, det burde bli straffet som doping.

Hun forteller om klassifiseringsproblematikken som et uromoment i langrenn og tror det ødelegger noe av gleden for mange. Hun peker også på at denne striden er ødeleggende for idretten og sammenligner det med den evigvarende astmakonflikten mellom Justyna Kowalczyk og Marit Bjørgen.

Marthe har vi tidligere hørt kun har positive opplevelser i forbindelse med sin egen klassifiseringen i langrenn, det samme gjelder Espen, Agnete og Jan. Samtidig er de alle med på tanken til Bente om at det finnes utøvere som manipulerer systemet, men at det er vanskelig å gjøre det helt rettferdig. Spesielt klasse LW, sittende, er det overvekt av utøvere klassifisert som 12, det vil si minst skadet. Det er også hovedsakelig disse som stikker av med medaljene. Sånn sett er det opplagt å tenke at det burde gjennomføres en evaluering av prosentssystemet. Det blir også hevdet at enkelte av de største nasjonene bevisst rekrutterer utøvere med best egnede skader til de forskjellige idrettene, men flere av utøverne er samstemte i at dette gir en ekstra motivasjon til å bli bedre enn disse.

Følelsen av å flyte

Dersom vi beveger oss tilbake til figur 1 (s.16) beskrives indre motivasjon som noe man gjør for glede, nytelse og moro, der det heller ikke er utsikter for belønning eller straff. Denne beskrivelsen har en kobling med beskrivelsen av Csikszentmihalyi (1975) sitt flowbegrep, flyt på norsk. Et begrep enkelte av informantene i studien stadig nevner i forbindelse med opplevelsen av å gå på ski. Lynch et al. (2010) beskriver at den oppfattede atferden kommer av seg selv når man er autonom, en påstand som knytter flyt og indre motivasjon enda tettere sammen. I behovet for kompetanse har dette en klar kobling til oppfattet og forventet kompetanse. Når flyt oppleves, er følelsen av mestring tilstede og øker også selvtilliten til utøveren (Ryan & Deci, 2002), samt at det umiddelbart fører til økt indre motivasjon (Csikszentmihalyi, 1975). Informantene sine svar rundt dette viser at behovet for kompetanse blir tilfredsstilt, og dette kan da i seg selv føre til økt ferdighet gjennom aktiviteten. Slik det forstås oppnås flyt i det utøveren lykkes med optimalt utfordrende oppgaver, da vi vet at for vanskelige oppgaver kan føre til frustrasjon og for lette oppgaver til kjedsomhet. Optimalt utfordrende oppgaver utgjør kjernen i behovet for kompetanse (Ryan & Deci, 2002).

Hvordan informantene beskriver opplevelsen av flyt har mange likhetstrekk. Agnete sier at *”på de gode dagene husker jeg ingen ting. Har jeg gått en god konkurranse så har jeg prøvd å tenke etter hva jeg tenkte på, men jeg husker ingen ting. Jeg husker de dårlige periodene, enkelte småsnutter”*. Bente sier *”mine beste løp husker jeg jo ingen ting av, de jeg husker er mine nest beste. Jeg har stått på startstreken, gått i mål og ikke husket noen ting”*. Marie har også den samme opplevelsen, fra et viktig renn der alt klaffet:

Det er herlig når jeg er i gang og kjenner kroppen fungerer. Jeg husker ikke en dritt av det, jeg var helt ferdig etterpå. Jeg gråt når jeg kom i mål, for jeg var så lettet. Herregud, hva har jeg gjort nå og det var den beste følelsen noen sinne. Det er en følelse som er veldig vanskelig å beskrive, du er enormt lykkelig og jeg følte at yes nå har jeg bevist at jeg kan prestere på et veldig høyt nivå.

Opplevelsene beskrevet her er alle hentet fra konkurranser, altså kontrollerte omstendigheter. Slik jeg tolker teorien og disse sitatene, må det likevel være indre motivasjon og flyt. Selv om omstendighetene er kontrollerte, er graden av autonomi veldig høy. Det er dette informantene virkelig vil og det er det som er målet med treningen de legger ned.

Beveger vi oss ut av konkurransesituasjonen, har informantene flere lignende historier. Jan forteller at det er mye som går gjennom hodet når det flyter greit, men det krever at formen er bra. Da forteller han om en frihetsfølelse, der han ikke tenker på skaden og alt bare flyter. Han forteller at han da kommer inn i en slags transe. Espen forteller også at langrenn får han til å tenke på andre ting. Han blir gående å dagdrømme, tenke på en film han har sett, hva han skal gjøre senere, eller hva andre gjør mens han er der. Agnete forteller at hun tenker mest på teknikken til daglig, men at hun av og til mister fokus og går inn i flytsonen.

Agnete: Der vil jeg liksom være. Når jeg kommer inn i den flytsonen går liksom alt som en lek. Av og til må jeg stoppe å tenke etter hva jeg tenkte på for 500 meter siden, men da husker jeg jo ikke det. Jeg har vært i flytsonen.

Marthe beskriver opplevelsen som en enorm mestringsfølelse og frihetsfølelse. Alt som bekymrer henne blir borte og hun får en indre ro, som beskrevet av Csikszentmihalyi (1975) i sin flytteori. Bente har opplevelser knyttet til flyt i begge idrettene hun er aktiv i, men mener mye av det er knyttet til det tekniske. Av denne grunn har hun oftere følelsen i den andre idretten hun holder på med, fordi hun beskriver seg selv som tryggere teknisk i denne. En annen ting hun mener er sentralt i denne sammenhengen er nettopp ytre påvirkning og forteller at hun veldig sjelden opplever flyt når hun trener sammen med andre. Hun sier at verken folkene rundt eller de oppgavene hun har å

jobbe med tillater henne å ikke være "til stedet". Hun opplever det som to forskjellige gleder, flytsonen og det å trene med andre. Blandingen av disse er viktig for motivasjonen.

Bente: Jeg har det aller best når jeg er ute på fjellet om kvelden, når det er stjerneklart og jeg kan suse rundt mellom sporene og leke meg i frisk luft og man er så nær naturen som man kan komme. Føle at du ser hele verden, i kald crispy luft, du er fri da. Det er det beste jeg vet i hele verden. Da har jeg det helt rolig inni meg og tenker ingen ting. Da smelter alt sammen og blir helt fullkomment, lett og en frihet som er så fin. Det finnes ikke noe som gir mer mening enn det, alt faller på plass ute i naturen.

Denne opplevelsen hender det også dukker opp på fellestreninger og i slike situasjoner kan hun utbryte til treneren sin. "Å se så fint det er!" og få til svar "hold kjeft og følg med på løypa!". Hun ler godt når hun forteller om dette og det er tydelig at det ikke er så alvorlig som det høres ut. Disse kommentarene er helt på sin plass sier hun.

Bente: Det er ikke umotiverende for jeg kjenner [treneren]. Det [treneren] gjør er å dra fokuset mitt der det skal være, når jeg får de kommentarene er det helt rett i den settingen. Det kommer også av mine trekk, som er å være litt svevende og ha litt feil fokus. Da er det opp til meg å passe på å få nok av begge deler for å ha den indre motivasjonen til å drive med det. Det gjør ingen ting med mitt ønske om å gå på ski, men det gjør litt med fokuset mitt. Det er viktig at fokuset mitt rettes på, så får jeg heller bruke de øktene jeg går for meg selv til å flyte.

En slik kommentar er med på å kontrollere en i utgangspunktet indre motivert aktivitet og kan dermed redusere den indre motivasjonen (Ryan & Deci, 2006). Bente er likevel opptatt av at dette er det rette i den situasjonen. Med et overordnet mål om å bli så god hun kan, har hun innsett viktigheten av de små detaljene, slik som teknikk. Hun har dermed tatt til seg handlingen, og det blir derfor ansett å være en meget autonom form for ytre motivasjon (Jakobsen, 2012; Ryan & Deci, 2000, 2007).

Oppsummering

Informantene i studien er i forskjellige stadier av satsningen, noen er forholdsvis nye, noen har satset lenge, noen har hatt stort fremgang på kort tid, andre ikke. Behovet for kompetanse er ikke knyttet til deres prestasjoner i langrenn, men av deres opplevelse av mestring i handlingen (Ryan & Deci, 2002). Dette er noe av årsaken til at de fleste informantene synes det er uvesentlig om de sammenlignes med funksjonsfriske eller funksjonshemmede. Forventet kompetanse står sentralt og vektlegges i flere situasjoner som viktige for motivasjonen. Flere av informantene har en voldsom motivasjon til å vinne og konkurrere, og forklarer dette gjennom konkurranseinstinktet sitt.

Kjennskapen til informantenes motivasjon er avgjørende at utøveren skal kunne utvikle sitt potensiale (Mallett & Hanrahan, 2004), dette gjelder også forskjeller den enkeltes behov for de tre psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien (Vallerand, 2000). Dette gjør det enklere å tilpasse til den enkelte og lede en utøver inn i optimalt utfordrende oppgaver, slik som beskrives som sentralt for kompetansebehovet (Ryan & Deci, 2002). Det er tydelig sentralt for motivasjonene til informantene.

Det å lykkes med optimalt utfordrende oppgaver beskrives av Csikszentmihalyi (1975) som flyt og nevnes av informantene som viktig for motivasjonen. Tilstanden beskrives ved at de glemmer hva de har vært med på, en indre ro og at tankene flyr. Denne opplevelsen av mestring virker de å søke i den vanlige treningen, men at det er mange faktorer som må stemme for at opplevelsen skal dukke opp. Bente beskriver at det er viktig for hennes fremgang at hun også er fokusert på arbeidsoppgaver og at både flyt og den daglige terpingen er viktig for hennes motivasjon.

Dersom vi ser på informantenes svar rundt motivasjon i kompetansebegrepet finner vi mye av det samme som Kämpfe et al. (2014), der glede ved idretten og forbedring av egne prestasjoner var de viktigste faktorene for motivasjon. Dette tilfredsstillende behovet for kompetanse og kan føre til økt ferdighet gjennom aktiviteten, samt øke oppfattet kompetanse (Ryan & Deci, 2002).

4.4 Behovet for tilhørighet

Behovet for tilhørighet ble det lagt stor vekt på under intervjuene. Det handler om å føle seg som en del av dette miljøet og føle en samhørighet med andre (Deci & Ryan, 1985).

I dette kapitlet fokuseres det derfor på miljøets betydning for utøvernes motivasjon. Informantene ble blant annet spurt om viktigheten av å tilhøre et fellesskap og hvordan dette påvirket deres motivasjon. Kapittel 4.4 er inndelt i temaene; hva er et godt miljø, hvorfor er et godt miljø viktig, langrennsmiljøet i Norge, negative miljømessige opplevelser, rekruttering til langrenn og oppsummering tilslutt.

Hva er et godt miljø?

I den situasjonen de fleste informantene befinner seg i, som del av et lag, bruker de mye tid tett på sine lagkamerater. De blir godt kjent, på godt og vondt, og får ta del i oppturer og nedturer sammen. Med dette følger mange utfordringer, da en god periode for en kan være en dårlig for en annen og lignende. Desto bedre og åpnere miljøet er, desto lettere er det å takle disse utfordringene sammen. Her ser vi klare sammenhenger med behovet for autonomi og kan si at begge er avhengige av hverandre (Ryan & Deci, 2002). Med lite forskning på områder som omhandler tilhørighet og miljø (Vallerand, 2000) har det vært utfordrende å finne teori som kan knyttes direkte opp mot det informantene i denne studien sier. Samtidig er oppfattelsen av hva som er et godt miljø varierende mellom individer, noe vi også ser tydelig blant informantene, selv om hovedtrekkene er forskjellige. Det er logisk at Vallerand (2000) sitt syn på behovet for de ulike behovene som individuelt, stemmer og at enkelte av informantene derfor er mer opptatt av et godt miljø enn andre, alt etter deres bakgrunn og verdier.

Bente er på sin side opptatt av tilhørighet i begge idrettene hun driver med, men sier at de vanskelig kan sammenlignes da langrenn er mer samlingsbasert og krever mer reising. Hun forteller at hun oppfatter dette som utfordrende fordi det blir en mer konstruert tilværelse enn i den andre idretten der de har en fast base. Samtidig medgir hun at snø er et begrenset element, som krever at en er bestemte steder. Dette er et av valgene hun refererer til når hun sier at langrenn krever en enorm dedikasjon (s.44). På spørsmål om hva som kjennetegner et godt miljø svarer hun i stikkord: *”Trygghet, ærlighet, ønske hverandre vel, bygge og støtte hverandre, utvikle hverandre, ha noen å snakke med, være glade i og respektere hverandre, gi avstand”*. På det samme spørsmålet svarer Agnete at det for hennes del handler mest om åpenhet. Åpenhet om gode ting, om negative ting, både fra trenernes og utøvernes side. Marthe er også opptatt av dette, men bruker i stedet ord som god kommunikasjon og gjensidig respekt. Jan svarer:

Det sosiale, at folk kan menge seg sammen. Ikke noe kniving, eller kniving kan jo være sunt, bare en ikke er uvenner og sånn. Har du ikke det sosiale kompisnivået inne så vil det ødelegge mye. Ha gode rutiner på ting, alle må ville det samme. At alle fungerer i lag er veldig viktig, spesielt når det er så varierte funksjonshemninger og sånn. At alle kan fungere sammen, så det å få helheten og tilhørigheten.

Jan har fortalt tidligere om hans behov og ønsker om et sosialt miljø, han er opptatt av å ta vare på andre og selv bli ivaretatt. Et fokus han ikke er alene om. Espen deler synet til de andre og sier at en gjensidig trygghet og respekt kjennetegner et godt miljø. At man hjelper hverandre til å bli bedre, ved for eksempel å komme med små tilbakemeldinger, glede seg på andres vegne og over andres prestasjoner nevner han som viktig.

Hvorfor er et godt miljø viktig?

Viktigheten av tilhørighet nevner alle utøverne flere ganger i løpet av intervjuene, og ifølge studien til Gilberg og Breivik (1998) var miljøet en viktig faktor for at utøvere i verdenstoppen begynte å satse på idrett. I studien til Kämpfe et al. (2014) viste det seg at flere miljømessige faktorer var av noe relevans for motivasjonen til eliteutøvere. Likevel er det vanskelig målbart fordi mennesker har forskjellig motivasjon og forskjellige behov (Ryan & Deci, 2000; Vallerand, 2000). Gilberg og Breivik (1998) sin evaluering av de beste viste at miljøet var viktigere for de nest beste kontra de beste. Dette er relevant for Jan, som var aktiv innenfor lagsport før han ble skadet. Han forklarer at det var hovedsakelig sosiale grunner til at han drev på med idrett. Når han ble skadet var alternativet kjelkehockey, der han oppnådde noe av den samme følelsen. Da avstandene ble for store i lengden valgte han langrenn og nå som han er del av et lag i regi av Norges Skiforbund opplever han noe av dette igjen; ”*Det å være på et lag, møte andre i samme situasjon, eller som har verre med sin funksjonshemming. Det er liksom helheten som gir meg veldig mye. Det er klart den sosiale biten er viktig*”. På samme tid virker han nå å fokusere vel så mye på det idrettslige, som det sosiale. Han forklarer at dette har sammenheng med forventet kompetanse og at han nå ser muligheten til å nå toppen. En mulighet han verken hadde eller ville ha da han var funksjonsfrisk.

Viktigheten av tilhørighet er ekstra sentralt for motivasjonen når det handler om sosiale oppgaver eller aktiviteter, sier Vallerand (2000). Langrenn kan sies å være en sosial aktivitet, i alle fall for utøverne som er en del av lag eller et lignende miljø. At behovet for tilhørighet ikke er like stort for alle, ser vi kanskje eksempler på hos Andreas. Han virker ikke å være så opptatt av det sosiale, men mener det er *”artig å se hvordan jeg ligger an”*. Han er altså mer opptatt av å ha noen å måle seg mot på trening, men dette er også en slags tilhørighet. Marthe peker på trivselen som avgjørende for at hun har vært med så lenge og kommet dit hun har.

Familie trekkes frem i studien til Gilberg og Breivik (1998), som viktigste årsaken til at utøverne som lyktes med idretten sin begynte å satse. De vektlegger også miljøet som viktig til å begynne med. Espen, som kommer fra en veldig aktiv familie med en stolt historie innenfor langrenn, vektlegger nettopp familien som avgjørende for at han begynte å satse på langrenn. Han er samtidig veldig opptatt av at han var aktiv både i klubb og på et av NSF sine lag; *”Det har også vært viktig, å ha begge de miljøene”*. Han peker på den gjensidige nytteverdien, da han gjennom Norges Skiforbund har trent sammen med funksjonshemmede utøvere, mens han i klubben har trent med funksjonsfriske; *”Å både trene med funksjonshemmede og funksjonsfriske har gitt meg mye, jeg har lært mye og det tror jeg de i klubben har hatt nytte av også”*. Agnete er opptatt av å gi foreldrene mye av æren for hennes satsning, men gir også idrettslaget ros. De beste i studien til Gilberg og Breivik (1998) vektla også familien en avgjørende rolle i deres idrettssatsing. Espen og Agnete er altså opptatt av familien, mens det ellers snakkes lite om blant de resterende informantene. En av forklaringene bak dette kan være at flere av utøverne i denne studien begynte å satse på idrett etter at de var flyttet hjemmefra. Samtidig kommer de fleste fra aktive familier, og det er derfor naturlig å tro at familie og oppvekst likevel har hatt en påvirkning, om noe mer indirekte. Dette er relevant da vi vet at overføring av verdier skjer i en gruppe man føler tilhørighet med, slik som familie (Vallerand, 2000). Noe som også støttes i studien til Gilberg og Breivik (1998), der det viste seg typisk at de som lyktes i idretten kommer fra typiske idrettsfamilier. Det gjør også de fleste informantene i denne studien.

Langrennsmiljøet i Norge

De fleste utøverne i studien er representert på et av Norges Skiforbunds lag og kjenner hverandre godt. Noen har vært med veldig lenge, andre er forholdsvis nye. Felles for

dem er at de alle har et inntrykk av hvordan langrennsmiljøet for funksjonshemmede i Norge er, både på godt og vondt.

Ryan og Deci (2002) snakker om den psykologiske følelsen av sikre forhold, kan ses i sammenheng med behovet for omtanke og tilknytning til andre. Et langrennslag er et sikkert forhold, i alle fall slik det oppleves av informantene i denne studien. Her bruker en mye tid sammen med medutøvere en ikke har valgt selv. Slik at kravet til de som er med på et slikt lag blir større, og det krever kontinuerlig arbeid for å opprettholde en følelse av tilhørighet (Ryan & Deci, 2002). I miljøer som dette vises det også til viktigheten av omtanke for hverandre, for de involvertes selvoppfattelse (Ryan & Deci, 2002), slik at det å jobbe for et godt miljø bør være sentralt i et hvert lag. Espen har mange positive opplevelser knyttet til behovet for tilhørighet og trekker spesielt frem samholdet han opplever når de er på turer sammen. Han mener turer i forbindelse med samling eller renn knytter deltagerne veldig sammen. Han forteller at han trente veldig mye på egenhånd før han kom i kontakt med skiforbundet og ble ikke en del av skiklubben før høsten etterpå. Nyten av å trene med andre så han tidlig, han lærte av hva andre gjorde og hadde samtidig noen å strekke seg etter. Han peker også på opplevelsen av et godt miljø og god kompetanse i miljøene, som avgjørende for hans videre satsning.

Espen: At det har vært et spredt miljø, slik at jeg alltid har hatt noen foran meg og noen bak meg. Det har vært bra. At jeg alltid har noe å strekke meg etter å vite at jeg ikke er sist. Det at det er så godt miljø og mange venner har gjort at jeg har fortsatt å satse. Så selvfølgelig at jeg vil oppnå ting, det er jo det viktigste. Uten et godt miljø vil man nok ikke bli best uansett.

Jan deler disse gode opplevelsene og sier også at et godt miljø er avgjørende for å bli god. Han opplever at Norges Skiforbund gir han de beste mulighetene for å lykkes, men er mest opptatt av å trekke frem personene innad i lagene. Han har et eksempel:

Det er litt sånn at når en for eksempel har satt ny pers, så er det andre der som har gjort det dårlig men allikevel gratulerer. Da tar den personen kanskje skuffelsen opp med seg selv i stedet i ettertid. Glede seg over de som gjør det bra. Andres prestasjoner foran sin egen skuffelse, det virker veldig bra her. Men

det skal jo være lov å være skuffet over sin egen innsats, det må man få ut. Men at man kan glede seg over de som har gjort det bra først.

”Det er gode folk, veldig hyggelige folk på laget” forteller Marthe. ”Jeg har jo mine bestekompis her. Vi har jo hatt halve delen av tenåringslivene våres sammen, så vi har opplevd utrolig mye. Jeg gleder meg til hver samling”. Hun sier at hun har hatt stor utvikling etter at hun ble en del av et lag og at hun er veldig fornøyd med hvordan alt fungerer. Om sine muligheter for utvikling på dette laget, svarer hun at det er vanskelig å vite hva som kan bli bedre, men virker samtidig ikke helt fornøyd med tilstanden.

Agnete trekker også frem dette med gode venner, hun har også vært en del av sitt lag i lengre tid. Hun er også opptatt av å trekke frem åpenheten hun opplevde i miljøet da hun begynte og følte spesielt at det for klubben var en selvfølge å hjelpe til. Dette var før hun ble en del av Norges Skiforbund, men er glad hun nå har den fellesskapsfølelsen det er å være en av flere. Bente forteller at hennes *”(.....) dårligste løp ofte har blitt til positive opplevelser fordi jeg har hatt de andre i ryggen”*.

Negative miljømessige opplevelser

Tilhørighet er viktig for å lykkes i idrett (Gilberg & Breivik, 1998) og viktig for motivasjonen i idrett (Kämpfe et al., 2014; Ryan & Deci, 2002). At det er en utfordring som følge av forskjellig natur og behov hos mennesker, er viktig å være klar over (Vallerand, 2000). Spesielt er kjennskapen til utøverne viktig for ressurspersoner som ønsker å hjelpe utøverne å nå sitt potensiale (Mallett & Hanrahan, 2004). Informantene i denne studien bruker ord som interesse og tillitt som viktige i et trener- utøver forhold, et forhold som for enkelte av informantene er noe anstrengt.

På generelt grunnlag beskriver Bente det hun frykter mest i et miljø. Det er ikke noe hun selv har opplevd, men noe hun har sett.

Bente: Det verste er destruktiv konkurranse, det å ikke ville andre vel. At man implisitt tenker at man mislykkes når andre lykkes. Når det blir et mentalt kjøp og man begynner å syke ut hverandre på laget. Da tas konkurransen ut av løpet og inn i hverdagen. At de ikke selv har fokus på det man kan gjøre noe med, men

fokuserer på hva andre gjør. Da klarer man ikke å være på samme lag. Det er veldig forstyrrende i miljøet rundt, det dannes fronter.

De utøverne som har negative opplevelser i miljøet, peker alle på det samme hovedproblemet. Mitt ønske om å være en nøytral part blir utfordrende i denne situasjonen, da problemet oppleves som veldig viktig for de det angår og deres motivasjon. Jeg velger derfor både av etiske og personlige grunner å beskrive denne situasjonen uten å knytte kommentarene til dem de tilhører, men heller gi en oversikt over det som oppleves som et problem. Et problem som kort oppsummert omhandler flere av utøverne som i løpet av tiden har vært en del av det samme laget. Et lag der de opplever lite autonomi, lite kompetanse og lite tilhørighet, utover tilhørigheten med lagkameratene. Et lag med et prestasjonsorientert miljø preget av fokus på ferdigheter og lite rom for feiling (Duda & Nicholls, 1992).

Ifølge Mallett og Hanrahan (2004) vil et slikt prestasjonsklima under oppveksten endre motivasjonen ved deltagelse i organisert idrett fra indre til ytre, noe som er lite ønskelig da vi vet at de som lykkes i idretten har store mengder indre motivasjon (Gilberg & Breivik, 1998; Kämpfe et al., 2014; Mallett & Hanrahan, 2004). En av informantene kommer med et tydelig bilde på dette: *”Jeg følte meg utrygg, det var mye større krav til å prestere. Når jeg prøvde å se det positive, så fikk jeg alltid en negativ kommentar som veide opp for det”*. Sett i motivasjonssammenheng er dette en alvorlig trussel mot denne utøverens glede og indre motivasjon (Mallett & Hanrahan, 2004). Sett i miljøssammenheng er det tydelige tegn på et prestasjonsklima med krav til prestasjon og en utrygghet (Duda & Nicholls, 1992).

Omtanke er viktig for selvoppfattelsen (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002), og virker nærmest å være ikkeeksisterende noe videre sitater bekrefter. Menneskets motivasjon til å bli sett eller likt av andre blir heller ikke oppfylt i et slikt miljø. Et behov mennesker har som følge av behovet for tilhørighet (Ryan & Deci, 2006). En av informantene bygger videre på dette med tilhørighet, her vi virkelig får et innblikk i en del grunnleggende problemer i miljøet på nevnte lag.

Jeg kunne gjøre et løp jeg var fornøyd med, men knapt komme over mål før jeg fikk høre hvor ræva det var. Jeg kunne fokusere på det positive, men få svar

tilbake at det nytter ikke at det var positivt når alt annet var så dårlig. Jeg kunne be om å få direkte innspill på noe i løypa og få til svar at det må du finne ut av selv. Det var lite oppbyggende, lite inspirerende og en følelse at vi ikke jobbet på samme lag. Jeg har generell tro på positive tilbakemeldinger kontra negative, og at de har mye å si for en grunnleggende trygghet som jeg følte var fraværende. Det var mye destruktiv snakk i gangene. Det som gikk igjen var; ”du må bare sørge for at du gjør det så bra at du kommer inn på landslaget, da ordner det seg”. Det er de mest ressurssterke som står igjen, det fungerer som en slags sil.

Knytter vi dette opp mot studien til Gilberg og Breivik (1998) er det grunnlag for bekymring. Nesten ni av ti utøvere i verdenstoppen hadde et godt forhold til trenerne i oppveksten, mens ingen hadde et dårlig forhold. Flere av utøverne beskriver at de har vokst opp med dette, og i dette miljøet slik at det er en problematikk som bør tas alvorlig. Kan noe av svaret på Norges relativt beskjedne prestasjoner i paralympiske leker de senere årene finnes her? Det er en interessant problemstilling som kunne vært spennende å forske videre på.

Ryan og Deci (2002) forklarer at det må kontinuerlig tilskudd og støtte fra miljøet til for at prinsippene i behovet for tilhørighet skal fungere. Dersom det ikke fokuseres på dette faller man av, eller mister glede ved idretten. Kanskje kan også noe av forklaringen på frafallsproblematikken i norsk idrett ligge her? Det kan være en avgjørende faktor, og opplevelsen av tilhørighet er det viktig å ta på alvor (Vallerand, 2000).

Blant informantene knyttes dette opp mot frafallsproblematikk, overraskende nok oppleves dette som et problem også i funksjonshemmet langrenn. En utøver forteller om et lag som delvis har gått i oppløsning, der mange av de som var på vei mot toppen sluttet. Det fortelles at dette var og er en kjent problematikk i Norges Skiforbund, men at de ikke gjør noe med det tross gjentatte henvendelser. Indre stridigheter blir nevnt uten at dette blir tatt tak i. Flere av informantene forteller om en generell usikkerhet innad i laget. ”Det lønner jeg å holde seg på godsidene med lederen” blir det sagt. De fleste peker likevel på den manglende kompetansen på dette laget som hovedproblemet, men medgir at det er utfordrende da lederen sitter med et veldig stort ansvarsområde. At det burde vært en person med ansvar kun for dette laget nevner samtlige, men tar

samtidig opp den økonomiske problematikken. Det brukes for lite penger på langrenn for funksjonshemmede.

Et annet avgjørende poeng er Mallett og Hanrahan (2004) sitt fokus på trenerens forståelse av utøvernes motivasjon og viktigheten av dette for å hjelpe frem en utøvers fysiske talent. Gjennomgående i denne diskusjonen er manglende samarbeid og lite interesse for enkelte av utøverne. Flere utøvere nevner at det brukes mye tid på noen få, mens resten blir glemt eller overlatt til seg selv. En utøver savner fokus på teknikk og mener det burde være en bedre plan på dette. Vedkommende forteller at det ofte er tenkt å være teknikktraining, men at det kun er fåtallet som faktisk får dette. De resterende blir fortalt at de skal begynne å gå for så å bli plukket opp senere noe som ifølge informanten sjelden skjer. *"Hvis jeg går bortover veien der så er det jo seks forskjellige steder jeg kan gå, det går aldri og det har aldri gått"*. Samtidig er vedkommende redd for å si ifra og velger i stedet den enkle løsningen som er å gå for seg selv.

En utøver forteller om manglende oppfølging og innsats tidlig i sesongen. Det er manglende fokus på hva en ønsker å oppnå, hvilke mål en ønsker å oppnå i løpet av sesongen og generelt en mangelfull plan for fremtiden. *"Det er liksom ingen interesse for hva jeg vil, eller i alle fall ikke mye"*. Treningsdagboken til vedkommende blir gjennomgått hver måned med samme utfall, at det trenes for mye. Informanten mener det trenes akkurat passe og at beslutningen fattes på generelt grunnlag. Utøverne har forskjellige funksjonshemminger og de er derfor ikke sammenlignbare. Dette er et tegn på lite autonomistøtte, og utøveren uttrykker dette som demotiverende.

Bente: Man sier at man er nødt til å ha et velfungerende lag for å kunne rekruttere til landslaget, at det laget faktisk er nødt til å være litt samlingsbasert og det er nødt til å ha en trenerkompetanse fordi den trenerkompetansen ikke finnes lokalt. Da må de sørge for at den kompetansen og den oppfølgingen er der, i alle fall at strukturene for at det skal være sånn er der. Sånn som det er i dag tror jeg bare det er de mest ressurs- og viljesterke som klarer det.

Bente forteller at laget det snakkes om føles som et kunstig ledd, og at utøverne på dette laget egentlig burde vært klubbutøvere. Hun mener at nivået på utøverne og de arbeidsoppgavene det jobbes med er langt under det Norges Skiforbund skulle hatt

ansvar for, men sier samtidig at klubbene hverken har kompetanse eller vilje til å gjøre det. Hun stiller derfor spørsmålet om hvem som burde hatt dette ansvaret. At skiforbundet tar ansvar er flott medgir hun og uten dette ville det ikke vært noen å rekruttere til eller fra.

Rekruttering til langrenn

Rekruttering til idrett for funksjonshemmede er et tema med lite forskning. Vi vet nå mye om hva som motiverer funksjonshemmede til å satse på idrett, men lite om hvordan vi skal få de til å begynne. At informantene i denne studien hovedsakelig begynner med nye ting fordi det vekker en interesse, det er lystbetont eller av familiære årsaker, er lite relevant når det kommer til selve rekrutteringen. Hvordan skal man nå ut til de som ikke vet om, vet hvordan eller tenker at dette ikke er noe for dem? Hvem har ansvaret? Felles for informantene i studien er at de selv har tatt initiativ til å begynne, eller begynt som følge av en direkte kobling til idretten. Det sitter trolig mange funksjonshemmede i Norge som ikke vet om muligheten de har til å begynne med idrett, eller ikke vet om tilbud i nærområdet. Informantene i denne studien er klare på at det ikke er de funksjonshemmede sitt ansvar å lete opp mulige fritidsaktiviteter, men at disse må bli synliggjort av de offentlige idrettsorganisasjonene i Norge.

Da rekrutteringen av funksjonshemmede opplagt er en utfordring for idretten (Norges Idrettsforbund, 2014b; Sørensen, 2003), ble det naturlig å stille informantene spørsmål om hvordan de opplever Norges Skiforbunds arbeid med rekruttering til langrenn. Marthe svarer at mye nok ligger i manglende økonomi og at de ikke blir tatt seriøst. Hun forteller at det oppleves å være mye uenigheter økonomisk og at skiforbundet burde gjort mer for å synliggjøre de som allerede er aktive. Dette ville gjort dem til mer populære blant sponsorer, samt synlige for andre funksjonshemmede som kanskje ønsker å begynne med idrett. Skiforbundet har opprettet et lag for yngre utøvere, og dette trekker hun frem som positivt, men mener at det blir bare mer ansvar på de lederne som allerede har mye å gjøre. Hun lurar på om dette skyldes at ingen ønsker å jobbe med dem, men kommer i stedet frem til at Norges Skiforbund ikke prioriterer dem. Espen mener at det jobbes bra med rekruttering, men erkjenner likefullt at rekrutteringen ikke er så bra. Han ønsker ikke å skylde på noen, men mener at skiforbundet burde prioritert dette mer. Han nevner også media, og det er vel naturlig da vi vet at medieoppmerksomhet er synkront med gode sponsorinntekter. Av mindre tiltak mener

han det burde blitt gitt mer informasjon, for eksempel i skolene. *”Jeg tror nok det at den informasjon som blir gitt ut kunne nådd et bredere publikum”* sier Espen.

Flere av informantene retter også fokuset mot seg selv når det gjelder rekruttering. Behovet for omtanke som en del av tilhørighetsbegrepet trekkes her frem (Ryan & Deci, 2002) og viktigheten at de selv er med og tar vare på nye utøvere. Begrepet lagånd brukes av flere og forsterker dermed inntrykket av langrenn som en sosial idrett. Opplevd tilhørighet kan derfor spille en viktig rolle for motivasjonen til deltakerne i dette miljøet (Vallerand, 2000) og informantenes fokus på miljø og tilhørighet er derfor rettmessig. Den er en generell opplevelse blant informantene at utøverne på lag i regi av Norges Skiforbund, gjør en god innsats for å ta vare på hverandre. Dette bekreftes av tidligere sitater om bestevenner innad i laget, glede over andres prestasjoner, hyggelige folk og støtten en møter i motgang. Likevel opplever utøverne på lagene at det er frafall også blant de etablerte. Agnete er veldig opptatt av disse, og sier at det ikke hjelper å rekruttere mange nye om en ikke tar vare på de som allerede er der. Et stikk til lederne, da hun opplever miljøet utøverne imellom som godt.

Rekrutteringsarenaer er en utfordring i langrenn da en som regel er avhengig av snø, og rulleski ikke er et reelt alternativ for nye utøvere. Spesielt utfordrende er det selvfølgelig for den gruppen som har behov for ekstra hjelpemidler i form av kjelke eller ledsager. Heldigvis finnes det alternativer for de som ønsker å prøve seg i langrennssporet. Agnete trekker frem Ridderrennet og sommerskiskolen på Savalen som de viktigste arenaene for rekruttering, men mener at folk må få vite at disse finnes. *”Jeg tenker at vi [skiforbundet] må oppsøke de, fremfor at de må oppsøke oss”*. Som Marthe, nevner også Agnete, at arbeidet blir fordelt på for få årsverk, hovedsakelig ett. Det inntrykket Jan har, som forholdsvis ny, er at åpne miljøsamlinger, sommerskiskole og Ridderuka fungerer fint. Han vektlegger også viktigheten av å følge opp de en får med seg og at utøverne også har et ansvar ovenfor nye.

Jan: Alle kan ikke bli toppidrettsutøvere, men det er viktig å ta hånd om de som er ivrige og vil prøve. Spørsmålet er om det er nok, noe det antakeligvis ikke er. Budsjettet setter vel sine begrensninger, men jeg har et inntrykk av at det fungerer bra det som er da i alle fall. Alle må dra et lass sammen og alle har et ansvar for å bedre rekruttering, utøvere også. Å trives er jo veldig viktig.

At Espen er et forbilde for unge utøvere, mener Jan er viktig også med tanke på rekruttering. Han synes dette bør utnyttes. Bente er av samme oppfatning, og mener skiforbundet burde jobbet bedre for å få Espen eller andre oftere i medienes søkelys. Dette ville gitt Espen en viss grad av berømmelse spesielt innenfor det funksjonshemmede miljøet. Et miljø som er lite og med god intern kjennskap. Dette ville trolig vært et meget effektivt bidrag i kampen for bedre rekruttering, men det ville samtidig krevd at idrettsorganisasjonene hadde kapasitet til dette.

Jan: Du ser jo de unge nå, hvordan de flokker seg rundt Espen og får seg et forbilde. Det er jo kjempeviktig, det er jo der det starter. Så det er nok viktig med sånne miljøsamlinger altså, for å få folk med.

Oppsummering

Informantene viser til viktigheten av å få og gi omtanke (Ryan & Deci, 2002) og derfor nødvendigheten av et trygt miljø. Informantene vektlegger trygghet, åpenhet og gjensidig respekt som viktig for å skape et trygt miljø. Det å ha en fellesskapsfølelse og trives med andre beskrives som avgjørende for motivasjonen til å satse på langrenn. Langrennsløpere på samme lag er mye sammen på samlinger eller i forbindelse med renn. Espen trekker frem dette som nyttig og sier at man nok ikke blir best uten et godt miljø. Denne påstanden deles av flere og viser derfor at behovet for tilhørighet er avgjørende for motivasjonen til å satse.

Flere av informantene har negative miljømessige opplevelser knyttet til et av Norges Skiforbund sine lag. I dette laget oppleves miljøet som prestasjonsorientert, lite autonomt og med en leder som skaper splittelse fremfor tilhørighet. Informantene ser dette som et stort, overordnet problem som går utover motivasjonen og som ifølge informantene har ført til at flere talenter har lagt opp. Det kommer frem av undersøkelsen at det er mye negativt fokus og lite kompetanse fra lederens side som er hovedproblemet, sammen med en følelse av manglende respekt og innflytelse. Det økonomiske nevnes som en utfordring både med tanke på kompetansen i miljøet og rekruttering. I langrenn som for funksjonshemmet idrett generelt, er det opplagt at rekrutteringen sliter (Sørensen, 2003).

5.0 Avsluttende kommentarer

Langrenn er en utbredt idrett i Norge og av mange ansett som nasjonalidretten. Vi har stolte tradisjoner, og har de siste tiårene etablert oss som verdens desidert beste langrennsnasjon. Dette gjelder derimot ikke blant funksjonshemmede. Nedgangen i både utøverantall og medaljefangst er slående, nesten sjokkerende. Men hva skal egentlig til for å snu denne negative trenden? Ifølge Mallett og Hanrahan (2004) er kjennskap til utøvers motivasjon avgjørende for å skape et klima for å hjelpe frem talenter i idretten. Målet med studien var å utforske hvordan funksjonshemmede utøvere motiveres til å satse på langrenn.

På bakgrunn av Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan (1985) vektlegger informantene i studien behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet som viktige for motivasjonen. Spesielt vektlegger de viktigheten av et godt miljø, opplevelse av mestring og glede ved idretten som avgjørende motivasjonsfaktorer. Autonomibehovet til informantene dekkes ved å ta egne valg knyttet til idretten i det daglige og gleden de opplever ved å utøve den. Kompetansebehovet dekker informantene ved å utfordre seg selv, mestre og se fremgang, og styrkes ytterligere ved opplevelsen av flyt. Informantenes positive opplevelser knyttet til tilhørighet dreier seg om samholdet innad i lagene og for enkelte av dem et mestringsorientert miljø. De positive opplevelsene knyttet til behovene i selvbestemmelsesteorien styrker informantenes indre motivasjon og glede med idretten.

Det er samtidig enkelte negative opplevelser relatert til satsingen på langrenn. Informantenes negative opplevelser knyttet til autonomi handler om politikk, der vedtak blir fattet på deres vegne uten at de får være en del av prosessen. Utøverne opplever dette som mangel på respekt og lav grad av autonomi. Hovedvekten av det negative er likevel knyttet til behovet for tilhørighet. Informantene opplever at det på ett av Norges Skiforbund sine lag er et negativt fokus og at miljøet er prestasjonsorientert. Det som trekkes frem er lav kompetanse og stor arbeidsbelastning hos lederne, og lav grad av trygghet. Informantene opplever usikkerheten i miljøet som nedbrytende for den indre motivasjonen og peker på dette som årsak til frafall av unge talenter.

Funksjonshemmede langrennsløpere blir motivert til å satse på langrenn ved å ha en aktiv rolle og kontroll over sin egen satsning, opplevd og forventet kompetanse og et mestringsorientert miljø. Informantene opplever at det å være på lag med Norges Skiforbund er avgjørende for å nå deres overordnede mål om paralympiske leker, VM eller det å bli så gode de kan bli. Samtidig ga enkelte uttrykk for at det er et nedbrytende miljø i ett av Norges Skiforbund sine lag, som svekker lysten til å satse.

Veien videre

Det er behov for forskning både om motivasjon hos eliteutøvere generelt og også innenfor gruppen funksjonshemmede (Kämpfe et al., 2014; Mallett & Hanrahan, 2004), noe jeg selv opplevde i min søken etter litteratur. Studien viser lignende funn som tidligere studier gjort innenfor motivasjonsforskning hos idrettsutøvere (Gilberg & Breivik, 1998; Kämpfe et al., 2014). Funnene er derfor ikke overraskende eller banebrytende, men studien har likevel avdekket interessante faktorer ved motivasjonen til funksjonshemmede langrennsløpere, og spesielt miljøet de er en del av. Jeg mener selvbestemmelsesteorien var et fornuftig valg, og at den tydeliggjorde funnene i studien ved sitt fokus på autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Med lite forskning på motivasjon blant funksjonshemmede idrettsutøvere kan denne studien gi et verdifullt innblikk i gruppen for personer som ønsker å forske på lignende temaer. Informasjon om motivasjon, og hvilke faktorer som er viktige for å motivere andre vil alltid være sentralt for trenere og ledere. Jeg mener samtidig det er nyttig med forskning på idrett for funksjonshemmede nettopp for å rette oppmerksomheten mot denne gruppen, og gi dem en stemme.

Sett i ettertid kunne studien fokusert mer på behovet for tilhørighet og inkludert intervjuer av de som har gitt seg av miljømessige årsaker. Samtidig var denne studien viktig for å avdekke nettopp disse miljømessige utfordringene.

Videre forskning kunne gjerne tatt for seg det organisatoriske, hvordan funksjonshemmet idrett drives i Norge. Her kunne det vært interessant med intervjuer av ledere om arbeidet med å ta vare på allerede aktive utøvere men også hvordan de skal ta vare på bredden. Samtidig kunne det vært interessant å bruke resultatene i denne studien, og konfrontere skiforbundet med de miljømessige problemene som opplagt

eksisterer. Sett fra mitt ståsted er det nødvendig for Norges Skiforbund med en evaluering av hele organiseringen og driften av funksjonshemmet langrenn.

Litteratur

- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and achievement processes. I G. C. Roberts (Red.), *Motivation in sport and exercise* (Vol. xiii, s. 161-176). Champaign, IL, US: Human Kinetics Books.
- Banack, Hailey R, Sabiston, Catherine M, & Bloom, Gordon A. (2011). Coach autonomy support, basic need satisfaction, and intrinsic motivation of paralympic athletes. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(4), 722-730.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *New York: Freeman*.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods* (Vol. 4). Oxford New York, USA: Oxford university press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play: San Francisco: Jossey-Bass.
- Deci, E L, & Ryan, R M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E L, & Ryan, R M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Duda, J L, & Nicholls, J G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Dwyer, S C, & Buckle, J L. (2009). The space between: On being an insider-outsider in qualitative research. *International journal of qualitative methods*, 8(1), 54-63.

- Fédération Internationale de Ski. (2015). Cross-country results. Hentet 11.05.2015, fra <http://data.fis-ski.com/cross-country/results.html>
- Foreningen Ridderrennet. (2014). Ridderrennet - gjør det umulige mulig. Hentet 11.11.2014, fra <http://ridderrennet.no>
- Gilberg, R., & Breivik, G. (1998). *Hvorfor ble de beste best?: barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere*. Oslo: Olympiatoppen ; Norges idrettshøgskole.
- Grue, L. (2006). Funksjonshemming og funksjonshemmende barrierer – en gjennomgang av aktuell statistikk. *Nasjonalt dokumentasjonssenter for personer med nedsatt funksjonsevne 2006*.
- Grönvik, L. (2005). Funktionshinder-ett mångtydigt begrepp. I M. Söder (Red.), *Forskning om funktionshinder* (s. 37-63): Lund: Studentlitteratur.
- International Paralympic Committee. (2012). Layman´s Guide to Classification in Paralympic Winter Sports. Bonn, Germany: International Paralympic Committee.
- International Paralympic Committee. (2014). IPC Historical Results Database. Hentet 19.11.2014, fra <http://www.paralympic.org/results/historical>
- Jakobsen, A M. (2012). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. *Idrottsforum. org*.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). Det kvalitative forskningsintervju. 2. utg. Oslo: Gyldendal.
- Kämpfe, A. (2009). *Homo sportivus oeconomicus: intrinsische und extrinsische Motivation im Verlauf von Spitzensportkarrieren*: Sportverl. Strauß.

- Kämpfe, A, Höner, O, & Willimczik, K. (2014). Multiplicity and development of achievement motivation: A comparative study between german elite athletes with and without a disability. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 7(1).
- Lynch, M F, Vansteenkiste, M, Deci, E L, & Ryan, R M. (2010). Autonomy as process and outcome: Revisiting cultural and practical issues in motivation for counseling. *The Counseling Psychologist*.
- Mallett, C J, & Hanrahan, S J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 183-200.
- Meld. St. 26 (2011-2012). (2012). *Den Norske Idrettsmodellen*. Oslo: Kulturdepartementet Hentet 05.03.2015 fra <https://http://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/meld-st-26-20112012/id684356/?docId=STM201120120026000DDDEPIS&q=&navchap=1&ch=3>.
- Nicholls, J G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*: Harvard University Press.
- Norges Idrettsforbund. (2014a). Historikk. Hentet 27.10.2014, fra <http://www.idrett.no/tema/funksjonshemmede/Sider/historie.aspx>
- Norges Idrettsforbund. (2014b). Idrett for funksjonshemmede i Norge. Hentet 27.10.2014, fra <http://www.idrett.no/tema/funksjonshemmede/Sider/Funksjonshemmede.aspx>
- Norges Skiforbund. (2010). Ski og funksjonshemmede. Hentet 29.04.2015, fra [http://www.idrett.no/SiteCollectionDocuments/2010Skibrosjyre integrering.pdf](http://www.idrett.no/SiteCollectionDocuments/2010Skibrosjyre%20integrering.pdf)
- Norges Skiforbund. (2013). Langrennsarrangementer med integrering av funksjonshemmede. Sjekkliste for arrangør og TD OSLO: Norges Skiforbund.

- Norges Skiforbund. (2014a). Verdigrunnlag og hovedmål. Hentet 27.10.2014, fra <http://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/verdigrunnlag-og-hovedmal/>
- Norges Skiforbund. (2014b). Mer midler. Hentet 09.05.2015, fra <http://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/mer-midler1/>
- Norges Skiforbund. (2015). Ny landslagstrener for funksjonshemmede. Hentet 19.05.2015, fra <http://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/ny-landslagstrener-for-funksjonshemmede/>
- Olympic Movement. (2015). Olympic games. Hentet 11.05.2015, fra <http://www.olympic.org/olympic-games>
- Reeve, J , & Deci, E L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Russel, Bernard H. (2002). *Research Methods in Antropology* (3 ed.). Oxford, England: AltaMira Press.
- Ryan, R M, & Deci, E L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R M, & Deci, E L. (2006). Self - regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self - determination, and will? *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586.
- Ryan, R M, & Deci, E L. (2007). Active Human Nature. I S. H. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (s. 1-21): Human Kinetics.
- Ryan, R M, & Deci, E L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior.

- Ryan, R M, & Deci, E L (Red.). (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*: University of Rochester Press.
- Saebu, M, & Sørensen, M. (2011). Factors associated with physical activity among young adults with a disability. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(5), 730-738.
- Sheldon, K M, & Schöler, J. (2011). Wanting, having, and needing: integrating motive disposition theory and self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 1106.
- Sherrill, C. (1990). Psychosocial status of disabled athletes. *I G. Reid (Red.), Problems in movement control*. Amsterdam: North Holland.
- Sørensen, M. (2003). Integration in sport and empowerment of athletes with a disability. *European Bulletin of Adapted Physical Activity*, 2(2).
- Taylor, Jaquiline Hewitt. (2002). Inside knowledge: Issues in insider research. *nursing standard*, 16(46), 33-35.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (Vol. 4): Bergen, Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2013). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 2. utgave. Oslo. Gyldendal.
- Tøssebro, J. (2010). *Hva er funksjonshemming*. Oslo: Universitetsforl.
- Vallerand, R J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 312-318.
- World Health Organization. (2015). International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Hentet 14.01.2015, fra http://www.who.int/classifications/icf/icf_more/en/

Vedlegg 1

Hei!

Jeg skriver masteroppgave om langrenn, motivasjon og funksjonshemming, og søker derfor personer jeg kan intervju i forbindelse med dette. Jeg skal være med på skisamlingen på Sjusjøen om to uker av nettopp den grunn å gjøre datainnsamlingen rask og lettvent både for intervjuobjekter og meg selv. For mer informasjon, se vedlagt informasjonsskriv.

Er dette noe du kunne tenkt deg å være med på så hadde jeg satt uimotståelig stor pris på det. Jeg tror det vil være av stor nytte både for kommende skiløpere, skiforbundet og dere selv at denne undersøkelsen blir gjennomført.

Intervjuet vil trolig ta om lag en time og vi avtaler tid for dette underveis på samlingen. Deltakelse er selvfølgelig frivillig og anonymt (igjen se vedlagt skriv for mer informasjon).

Kunne du tenkt deg å delta på dette?

Send gjerne en mail, sms eller ring dersom du lurer på noe i forbindelse med studien.

Mvh

Magnus Evenby

48030924

m.evenby@online.no

Vedlegg 2

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med masteroppgave.

Motivasjon og langrenn for personer med funksjonsnedsettelse

Jeg er masterstudent ved Høgskulen i Sogn og Fjordane. Jeg søker intervjuobjekter til min masteroppgave. Tema for oppgaven er ”motivasjon og langrenn for personer med funksjonsnedsettelse”, jeg søker å kartlegge bakgrunn til deltakelse i langrenn blant personer med funksjonsnedsettelse.

For å finne ut av dette ønsker jeg å intervju en kjønnsblandet gruppe på 5-7 langrennsutøvere med funksjonsnedsettelse, som holder et høyt nasjonalt nivå. Intervjuet vil ta for seg dine erfaringer og meninger om egen motivasjon, og avgjørende faktorer for satsning på idretten.

Om intervjuet

Jeg vil bruke båndopptaker og ta notater under intervjuet. Intervjuet vil ta om lag en time og vi blir sammen enige om tid eller sted for intervjuet.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli makulert.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og det vil ikke være mulig å gjenkjenne deg i den ferdige oppgaven. Opplysninger anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig. Normert tid er 30. Mai 2015, siste frist for innlevering er 30. Mai 2016.

Dersom noe er uklart kan du ringe meg på telefon 48030924 eller sende epost til m.evenby@online.no, eller kontakte min veileder Frode Fretland på telefon, 57676378.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Med vennlig hilsen

Magnus Evenby

Eskestrand

6858 Fardal

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt skriftlig informasjon om studien, som omhandler motivasjon og langrenn for personer med funksjonsnedsettelse, og er villig til å stille til intervju.

.....

Sted/dato

.....

Signatur

.....

Telefonnummer

Vedlegg 3

Intervjuguide

Før intervjuet

- Takk!
- Kort informasjon om prosjektet og hvorfor informanten er valgt.
- Forklar: taushetsplikt, anonymitet og frivillighet.
- Gjennomgå temaene, (fortelle om strukturen).
- Informer om diktafon og få underskrevet samtykkeerklæring.
- Har du noen spørsmål?

Generelle opplysninger

- Alder
- Kjønn
- Hvor bor du?
- Hvor har du vokst opp?
- Hvordan har tilgangen på snø vært i de områdene du har bodd?
- Yrke? Student/ i jobb?

START DIKTAFON

Om funksjonshemming, idrett og langrenn

- Kan du fortelle litt om din funksjonshemming?
- Kan du fortelle hvordan du opplever det er å ha en funksjonshemming i det daglige?
- Kan du fortelle litt om hva idrett betyr for deg?
- Har du noen eksempler på utfordringer du har møtt på ved å drive med idrett som du kan fortelle om?
- Kan du fortelle om hvorfor du valgte å bli langrennsløper? (med den funksjonshemmingen)
- Kan du forklare litt om veien frem til dit du er i dag? (på impuls-/landslag etc.)

Motivasjon

- Kan du fortelle litt om hva det er med idrett som motiverer deg? (hvorfor er du aktiv?)
- Kan du fortelle litt om hvorfor det ble langrenn du valgte å satse på?
- Hva ønsker du å oppnå ved å være langrennsløper?
- Klarer du å beskrive hvordan du har det når du går på ski? Hvor er tankene dine?
- Hva motiverer deg til å starte med noe nytt eller fortsette med noe du allerede driver med?
- Har du noen eksempler på hvordan tilbakemeldinger påvirker din motivasjon?
- Kan du fortelle litt om hvordan du opplever det å presse deg i konkurranse?
- I hvilke situasjoner møter du motstand og hvordan påvirker dette deg som utøver?
- Kan du fortelle litt om hvordan sammenligning med andre (eks. konkurranser) påvirker din motivasjon som langrennsløper?
- Hvordan reagerer du på settinger der du på et vis sammenlignes med funksjonsfriske? (trening/konkurranse)
- Hvordan styres den daglige treningen av dine personlige mål med idretten?

Miljøets betydning

- Hva mener du kjennetegner et godt miljø?
 - Har du noen positive eller negative opplevelser i de miljøene du har vært en del av som langrennsløper?
- Hvilke miljømessige faktorer ser du på som mest avgjørende for at du har kommet så langt som du har gjort?
- Hvilke tanker gjør du deg om NSF og dine muligheter for utvikling som en del av impuls-/landslaget?
 - Er det noe du mener kunne være annerledes for at du kunne fått en enda raskere fremgang eller bedre resultater?
- Hvordan oppfatter du NSF sitt arbeid med å rekruttere og motivere ungdom til deltakelse i langrenn?
- Hva tror du skal til for å få flere unge funksjonshemmede til å satse på langrenn?

Avslutning

- Har du en spesielt god opplevelse som langrennsløper du vil fortelle litt om?

Vedlegg 4

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Frode Fretland
Institutt for idrett Høgskulen i Sogn og Fjordane
Pb 133
6856 SOGNDAL

Vår dato: 15.12.2014

Vår ref: 40851 / 3 / IB

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 21.11.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>40851</i>	<i>Motivasjon og langrenn for personer med funksjonsnedsettelse</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskulen i Sogn og Fjordane, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Frode Fretland</i>
<i>Student</i>	<i>Magnus Evenby</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.05.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Inga Brautaset

Kontaktperson: Inga Brautaset tlf: 55 58 26 35

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Magnus Evenby magnus.evenby@stud.hisf.no

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 40851

Formålet er å undersøke hva som motiverer til deltakelse i langrenn blant personer med funksjonsnedsettelse. Dette for å kunne arbeide bedre med rekruttering.

Utvalget vil bestå av voksne langrennsutøvere med funksjonsnedsettelse, som holder et høyt nasjonalt nivå. Vi minner om at førstegangskontakt med utvalget burde ha ventet til personvernombudets tilråding forelå.

Vi finner informasjonsskrivet godt utformet, og forutsetter at alle deltagere får dette i god tid før de bes om samtykke/intervju.

Det skal ikke registreres opplysninger om identifiserbare tredjepersoner (jf. meldeskjema). Dette kan med fordel tas opp med informantene på forhånd.

Datamaterialet vil inneholde sensitive personopplysninger om informantenes helseforhold.

Personvernombudet legger til grunn at student og veileder følger Høgskulen i Sogn og Fjordane sine interne rutiner for datasikkerhet.

Personopplysninger bør i størst mulig grad behandles/lagres på høgskulen sitt IT-utstyr (opptaker, forskningsserver osv.). Dersom personidentifiserende forskningsdata skal lagres på privat bærbar pc og minnepenn, bør dette avklares med høgskulen og opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Dersom intervjudata knyttes til navn, bør det være i form av kode som viser til en navneliste (evt. samtykkeerklæringer) som lagres innelåst og fysisk adskilt fra intervjudataene.

Forventet prosjektslutt er 30.05.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette lydopptak

