

BACHELOROPPGAVE

Hvordan kan individuelle målsetninger påvirke utøvernes indre motivasjon?

Av

407 - Knut Øystein Ripe

422 - Sindre Sanden

How will individual goal setting influence intrinsic motivation of athletes?

Idrett og kroppsøving

ID3-323

Desember 2014



Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven (Hvordan kan individuelle målsetninger påvirke utøvernes indre motivasjon?) i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

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.

407 – Knut Øystein Ripe

JA X NEI ___

422 - Sindre Sanden

JA X NEI ___

Forord

Denne oppgaven ble utarbeidet i forbindelse med bachelorstudie høsten 2014, ved Høgskolen i Sogn og Fjordane. Vi har en sterk interesse for fotball og det som omhandler spillerutvikling. De siste årene har vi reagert på at færre og færre norske spillere tar steget ut i de store ligaene i Europa. Vi ønsket derfor å se nærmere på hvordan norske toppspillere jobber for egen utvikling.

Arbeidet med denne oppgaven har vært en lang og tidkrevende prosess, men det har også vært et givende arbeid. Vi føler vi sitter igjen med ny og større kunnskap innen utviklingsarbeid som vi kan dra nytte av i en eventuell fremtidig trenerkarriere.

Vi vil takke veileder Ole Erik Grinde som har hjulpet oss med gode konstruktive og faglig sterke tilbakemeldinger underveis i arbeidsprosessen. Vi ønsker også å rette en takk til de fire informantene som tok seg tid til å delta i vår oppgave.

Sammendrag

Målet med denne oppgaven har vært å undersøke hvordan individuelle målsetninger kan påvirke utøvernes indre motivasjon. Undersøkelsen ble gjort opp mot fotballspillere fra toppdivisjonen i norsk fotball. Gjennom kvalitative forskningsintervju har vi fått informasjon om informantenes treningshverdag og målsetninger. Forholdene vi har vært innom kan også sammenlignes med andre aktiviteter, idretter eller i jobbsammenheng, hvor det er ønskelig å heve egen eller andres kompetanse til det ytterste.

Det ble benyttet kvalitativ metode, i form av dybdeintervju. Denne metoden ble valgt for å få en dypere forståelse av informantenes treningshverdag og erfaringer. Det ble i alt foretatt fire intervju.

I diskusjonen belyser vi informantenes perspektiv og forståelse rundt bruken av målsetninger i deres treningsarbeid. Denne informasjonen diskuteres videre opp mot teorier innen målsetninger og indre motivasjon.

Stikkord: Målsetninger, indre motivasjon, relasjoner, eierforhold, behovet for kompetanse

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Sammendrag	4
1.0 Innledning	7
1.1 Bakgrunn for problemstillingen.....	8
1.2 Tidligere forskning	9
2.0 Metode	10
2.1 Valg av metode	10
2.2 Utvalg av data	11
2.3 Intervjuguide.....	11
2.4 Gjennomføring av metode	12
2.5 Etske vurderinger.....	13
3.0 Teori.....	14
3.1 Målsetninger	14
3.1.1 Langsiktige mål.....	15
3.1.2 Retningslinjer for utarbeiding av gode mål.....	15
3.1.3 Utviklingstrappen.....	16
3.2 Indre motivasjon	16
3.2.1 Selvbestemmelsesteori (Self-determination theory)	17
3.2.2 Relasjoner (1).....	18
3.2.3 Eierforhold – selvbestemmelse (2)	18
3.2.4 Behovet for kompetanse (3).....	19
3.3 Prestasjonsmotivasjon	19
3.4 Ferdigheter.....	20
4.0 Diskusjon og Resultat.....	21
4.1 Inndeling av intervju.....	21
4.1.1 Intervjudel 1	21

4.1.2 Intervjudel 2	21
4.1.3 Intervjudel 3	22
4.2 Relasjoner	22
4.2.1 Informant 1	22
4.2.2 Informant 2.....	23
4.2.3 Informant 3.....	23
4.2.4 Informant 4.....	24
4.2.5 Relasjoner - Oppsummering	24
4.3 Eierforhold/selvbestemmelse.....	24
4.3.1 Informant 1	25
4.3.2 Informant 2.....	25
4.3.3 Informant 3.....	26
4.3.4 Informant 4.....	27
4.4 Behovet for kompetanse	29
4.4.1 Informant 1	29
4.4.2 Informant 2.....	30
4.4.3 Informant 3.....	30
4.4.4 Informant 4.....	31
5.0 Konklusjon.....	33
Litteraturliste	34

Vedlegg

1.0 Innledning

På vårt beste er vi mennesker inspirerte og strebende etter å ta til oss ny lærdom. Det ligger i menneskets natur å være oppsøkende, nysgjerrig, lekende og selvmotivert. Ryan og Deci (2000) mener det ligger latent i menneskets natur å være søkende etter kompetanse. Noen kjenner seg kanskje ikke igjen i alle faktorene. Men vi kjenner igjen barnet i oss selv, blant annet gleden ved å komme hjem etter første skoledag og fortelle hva vi hadde lært. Ryan og Deci (2000) beskriver dette behovet for kompetanse som en av tre faktorer som må være til stede for å oppnå indre motivasjon. I denne oppgaven skal vi se på hvordan individuelle målsetninger i fotball kan påvirke utøvernes indre motivasjon.

De siste 12 årene har Norge falt nesten 50 plasser på FIFA sin offisielle rankingliste over de beste landslagene i verden (FIFA, 2014). Siden 1998 har vi gått fra å ha 23 norske spillere i Premier League, til å bare ha en spiller i år (Flygind, 2014). Dette har ikke hendt over natten. Vi har sett de norske lagene gradvis falle av i Europeiske turneringer. Det norske landslaget har ikke deltatt i en internasjonal turnering siden slutten av 90-tallet. Hva har skjedd med utviklingen av norske fotballspillere?

En som har fulgt fotballen og spillerutviklingen på 90-tallet er Dag Riisnæs, ansvarlig for topp trenerutdanningen i Norges Fotballforbund. Riisnæs reiser debatten om norske spillere er sultne nok og har den «indre driven» til å bli en toppspiller. Han er redd for at utøvere som slår gjennom i Tippeligaen i tenårene blir fornøyde med prestasjonen de har oppnådd. Det samme gjelder talenter som kommer på kretslaget eller førstelaget i ung alder. Riisnæs etterlyser derfor vinnerkaller som hater å tape, og evner å hele tiden evaluere egne målsetninger (Madsen, 2014).

Tidligere landslagstrener, Åge Hareide, mente i 2009 at de svenske spillerne ikke er så bortskjemte som norske spillere lønnsmessig. «*Svenskene er litt mer sultne og har lyst å komme seg til utlandet. De har en mer sulten innstilling*». Hareide etterlyser, som Riisnæs, sulten til å ta nye steg (Strand, 2009). Debatten Riisnæs og Hareide reiser er interessant og trigger nye spørsmål: Hvordan kan man forebygge at utøvere blir «fornøyde» når de har kommet på kretslaget eller debutert i Tippeligaen? Hvordan jobber norske spillere med egne målsetninger? Jobber de tilstrekkelig med; «hva er neste steg»? Hvordan kan man opprettholde iveren til å stadig utvikle seg og søke etter nye utfordringer, hos utøvere i et komplekst læringsmiljø?

Bakgrunnen for denne bacheloroppgaven er at indre motivasjon kan være en faktor for å komme seg forbi det stadiet Riisnæs og Hareide frykter; metthet hos utøverne. Målet med oppgaven er å undersøke hvordan individuelle oppgaver kan påvirke utøvernes indre motivasjon. Kan vi så se en sammenheng mellom hvordan utøverne setter seg individuelle målsetninger, og hvordan dette kan påvirke utøvernes indre motivasjon? Dette spørsmålet er utgangspunktet for vår oppgave.

1.1 Bakgrunn for problemstillingen

Bakgrunnen for at vi valgte nettopp denne vinklingen på oppgaven, er at vi begge har en sterk interesse for idretten. Vi har sett flere talenter i fotballen opp gjennom årene, der noen har vist potensiale tidlig i karrieren, mens andre har blomstret mer gradvis. Vi ser på læring som en viktig faktor for å opprettholde interesse for det man driver med, uavhengig av idrett, jobb eller verv. I fotball kan mange se seg blind på kamper og resultater, i hvert fall om man er utenforstående. Vi er derfor interessert i å undersøke om, og eventuelt hvordan, utøvere i en norsk toppklubb jobber med individuelle målsetninger, og hvordan dette påvirker utøvernes indre motivasjon. Er spillerne selv med og utvikler målsetningene de jobber med, og hvor ofte jobber de med målsetningene? Er det på eget initiativ eller i samarbeid med klubb?

Pensgaard og Hollingen (2006) viser til motivasjon som:

«(...)resultat av en interaksjon mellom person (tanker), situasjon og oppgaven som skal løses, og hvilken verdi det har for utøveren».

De viser også til at den mest nyttede strategien for å arbeide med motivasjon er gjennom målsettinger. Man viser da til å få rettet arbeidet og energien i en bestemt retning, noe som gir en mer meningsfull betydning (Pensgaard og Hollingen, 2006).

Enten det er på idrettsbanen eller i arbeidslivet mener vi at det å sette seg mål, og ikke minst hvordan en går frem for nå målet, kan være avgjørende for hvor langt en kan nå i karrieren. Kitsantas og Kavussanu (2011) underbygger dette i et dartprosjekt fra 2006. Prosjektet viste at studenter som hadde fokus på prosessmål, utviklet høyere motoriske ferdigheter og var mer motivert enn de som bare hadde fokus på resultat. Studentene som fokuserte på læringsprosessen i selve kastet, satte seg prosessmål og deretter resultatmål, presterte høyere enn de som kun hadde fokus på prosessmål. De ga også uttrykk for høyere tilfredshet med

oppgaven. Penssgaard og Hollingen (2006), viser til at prosessmål handler om å forbedre ulike tekniske ferdigheter.

Motivasjon og arbeid rundt målsetninger er et omfattende tema. Innenfor motivasjon har vi valgt indre motivasjon, og vi tar i denne oppgaven utgangspunkt i Ryan og Deci (2000) sin definisjon av indre motivasjon. «(...)å gjøre en aktivitet for den iboende tilfredsstillelsen av aktiviteten i seg selv». Ryan og Decis arbeid står sentralt innen motivasjon og læring, og er gjennomført innen flere fagfelt. Deres teorier er blant annet sentrale innen norsk lærerutdanning, gjennom boken til Gunn Imsen (2014) – *Elevens verden*.

For å kartlegge informantenes informasjon har vi ledd etter tre faktorer som Ryan og Deci (2000) mener må være til stede for å oppnå indre motivasjon:

- (1) Relasjoner
- (2) Eierforhold/selvbestemmelse
- (3) Behovet for kompetanse

Gjennom dette har vi jobbet frem problemstillingen:

Hvordan kan individuelle målsetninger påvirke utøvernes indre motivasjon?

1.2 Tidligere forskning

Vi er ikke kjent med at det er gjort noen direkte studier på denne problemstillingen tidligere. Likevel er det gjort en del studier innenfor de emnene vi berører. Ryan og Deci (2000) er en av hovedteoriene vi tar i bruk i vår forskning, og teorien tar for seg skillet mellom indre og ytre motivasjon. Denne teorien sammen med Weinberg m.fl. (1993) er kjernen i vår oppgave. Weinberg m.fl. (1993) tar for seg målsetninger og ser på forskjellen mellom å sette seg harde mål, og det å sette seg mindre harde eller ikke ha mål i det hele tatt.

Videre tar vi i bruk Olympiatoppen sin teori om hvordan man skal utvikle «*Morgendagens helter*», samt annen pensumlitteratur vi er gjort kjent med gjennom vår tid som idrettsstudenter. All teori blir fremlagt i kapittel 3, Teori.

Informasjonen vi har samlet inn gjennom oppgaven vil bli omtalt som data, og denne blir diskutert i kapittel 4 i lys av teoriene i kapittel 3.

2.0 Metode

I dette kapittelet ønsker vi å presentere og grunngi våre metodiske valg i oppgaven. Vi har tatt utgangspunkt i «*Det kvalitative forskningsintervju*» (Kvale og Brinkmann, 2009) og «*Metode og oppgaveskriving*» (Dalland, 2012) når vi hentet inn og analysert våre data.

2.1 Valg av metode

Ofte skiller man mellom to former for metode, kvalitativ og kvantitativ. Det ble tidlig klart for oss hvilken metode vi ville benytte oss av. For å få mer inngående kunnskap om hvordan en toppklubb i Norge jobber med individuelle målsetninger og indre motivasjon, ønsket vi å benytte oss av kvalitative forskningsintervjuer. Vi mente denne formen for metode ville gjøre det lettere for oss å gå inn på sammenhenger mellom målsetninger og indre motivasjon. Dette ved å gjennomføre dybdeintervjuer fremfor spørreundersøkelser. Kvale og Brinkmann (2009) viser til dybdeintervju der målet er å hente informasjon om den intervjuedes livsverden, for så å kunne tolke betydningen av informasjonen (data) man har fått. Den kvalitative metoden fokuserer mindre på årsakssammenhenger, men i større grad på hvordan vi mennesker oppfatter verden og hvilke relasjoner som betyr noe for oss (Hoffmann, 2013). Slik kan vi undersøke direkte opplevelser, handlinger, betydninger, sosiale fenomener og den livsverdenen aktøren selv opplever (Kvale og Brinkmann, 2009).

Utfordringene ved å gjennomføre et kvalitativt forskningsintervju, er at det krever et høyt ferdighetsnivå hos oss som intervjuere. Vi måtte derfor tilnærme oss kunnskap om intervjutemaet, og spesielt faktorene målsetninger og indre motivasjon. Slik kunne vi bygge opp en god intervjuguide som ble brukt for å innhente kunnskap gjennom intervjusamtaler, som skulle gi oss konkrete svar. Blant annet måtte vi forberede oss på å stille spontane oppfølgingsspørsmål og samtidig ta hensyn til den som ble intervjuet. Siden vi intervjuet eliteutøvere, måtte vi gjøre oss fortrolig med informantenes sosiale situasjon og livs historie, samt jobbe oss opp kunnskap for å mestre fagspråk (Kvale og Brinkmann, 2009).

Hadde vi valgt kvantitativ forskning ville vi kunne gjennomført forskningen med flere klubber, for ikke å si alle klubbene, i norsk toppfotball (Tippeligaen, ved bruk av spørreundersøkelser). Utfordringen med kvantitativ forskning er at man ikke får gå i dybden på intervjuobjektet, ved å for eksempel komme med oppfølgingsspørsmål og tolke informantenes engasjement og innstilling rundt eget arbeid. Derfor mente vi at kvalitative forskningsintervjuer ville være best egnet for å besvare problemstillingen.

Vi benyttet oss også av en kort spørreundersøkelse (vedlegg 1) blant de utøverne vi intervjuet, for å få klarhet i enkle spørsmål som vi senere kunne utdype i dybdeintervjuet.

2.2 Utvalg av data

Ved utvalg av data er man i forskningen underlagt bestemte regler for bruken av empirisk data. Sentralt står kravet om systematisk utvalg, for å hindre at datautvalget skal påvirke resultatet i undersøkelsen (Dalland, 2012). I kvalitative studier som er sammenlignbare med vår studie, er det ikke uvanlig å henvende seg til en gruppe eller til enkeltpersoner som man på forhånd mener kan bidra i undersøkelsen. Dette kaller man et strategisk utvalg. Utvalget av intervjuobjekter trenger ikke være så stort, da man i kvalitative intervju ønsker å gå i dybden (Dalland, 2012). I utgangspunktet fulgte vi en pekefingerregel som sier at man skal ha tilstrekkelig med informanter og intervjuer til å «mette» materialet. Dette betyr at vi har gjennomført et antall intervjuer til vi har avdekket de viktigste poengene, og til flere intervjuer ikke vil gjøre noe forskjell med tanke på svar på oppgaven (Hoffmann, 2013). Med bakgrunn i dette valgte vi ut fire spillere med ulik alder og erfaring fra toppnivå i norsk fotball. Dette ble gjort for å sammenligne hvordan de trener i dag, hvordan de trente før de ble profesjonelle fotballspillere, og hvordan de ser for seg fremtiden i idretten. Differansen i spilletid på utøverne i årets sesong har også vært forskjellig. Dette mener vi kan være relevant til oppgaven, også for å se på motivasjon til trening.

2.3 Intervjuguide

Datainnsamlingen vi foretok var gjennom et *semistrukturert forskningsintervju* (Kvale og Brinkmann, 2009) med utvalgte intervjuobjekter, samt en spørreundersøkelse gitt til de samme intervjuobjektene. Gjennom intervjuene kan vi si vi la føringer på intervjuobjektene ut fra hvilke tema de ga oss informasjon om, dette gjennom våre spørsmål. Det ble gjort for å sikre at dataen hadde relevans (Dalland, 2012) til oppgaven.

Ved utarbeidingen av intervju spørsmålene brukte vi en intervjuguide som skiller mellom forskningsspørsmål og intervju spørsmål. Forskningsspørsmålene var formulert ut fra forskningsteori, mens intervju spørsmålene ble utarbeidet for å ligne intervju personenes dagligspråk (Kvale og Brinkmann, 2009).

Vi satt sammen en standardisert intervjuguide som var lik for alle spillerne. Intervjudelen delte vi opp i tre deler, der del 1 tok for seg hvordan utøverne trente i barndommen, del 2

hvordan de trente i dag, og del 3 hvordan utøverne så seg selv i fremtiden og hva som måtte til for at utøveren skulle komme dit (+/- 5år) (intervjuguide – vedlegg 2). Formålet med denne inndelingen var å skape tillit mellom oss og informantene, ved å vise interesse for idrettsutøverne både i nåtid, fortid og fremtid.

Som utgangspunkt for intervjuguiden og dens forskningsspørsmål, brukte vi Ryan og Deci (2000) sine tre grunnleggende faktorer som må være til stede for å oppnå indre motivasjon;

- (1) Relasjoner
- (2) Eierforhold/selvbestemmelse
- (3) Behovet for kompetanse

Vi tok utgangspunkt i arbeidet til Ryan og Deci, siden deres forskning står sentralt innen det komplekse læringsmiljø. Arbeidet deres innen *Self-Determination Theory* (selvbestemmelsesteorien), går mye igjen i arbeid som er gjort innen motivasjon. Denne teorien går vi nærmere inn på i kapittel 3.

Formålet med spørsmålene vi utarbeidet gjennom en intervjuguide, var at informantene skulle bruke mest mulig av sine egne ord og beskrivelser. Derfor lagde vi korte, åpne spørsmål - med begrensinger innenfor forskningsspørsmålene. Dette gav oss mulighet til å opparbeide en god dialog, i stedet for ren spørsmål- og svardialog. Utfordringen med en slik metode kan være å få informantene til og holde seg til tema. Dette løste vi gjennom spørsmål i intervjuguiden. Vi som intervjuere måtte også være flinke til å plukke opp ord og utspill informantene kom med, som vi senere kunne få utdypet med mer konkrete og direkte spørsmål (Dalland, 2012).

2.4 Gjennomføring av metode

Intervjuobjektene vi kom i kontakt med hadde alle hatt spilletid på det øverste nivået i norsk fotball i årets sesong (2014). Det var en utøver fra rekruttavdelingen, en spiller som har jobbet seg mot fast plass på laget i år, og to spillere med mer erfaring fra norsk toppfotball. Utøverne ble kontaktet via mail, eller telefon, der de ble gjort kjent med problemstillingen til oppgaven, og fikk informasjon om tidsbruk på intervjuet. Det ble deretter gjort en avtale for møtested for intervju.

Vi ønsket å møte utøverne personlig for å kunne observere utøvernes kroppsspråk i intervjusituasjonen, samtidig som vi visste at en får en mer personlig tilbakemelding fra

utøverne når de får bruke sitt eget språk til å formidle sine tanker og følelser rundt spørsmålene.

Ved gjennomføringen av intervjuene fordelte vi rollene slik at den ene tok intervjuet, mens den andre fokuserte på å noterte oppfølgingsspørsmål ut i fra observasjonene han gjorde i intervjusituasjonen. Vi brukte båndopptaker til å ta opp intervjuet, slik at begge kunne notere seg spørsmål og kroppsspråk underveis (Dalland, 2012).

Gjennomføringen av intervjuene og vår rollefordeling ble beholdt gjennom alle fire intervjuene. Før vi gjennomførte intervjuene hadde vi et prøveintervju hvor vi fikk testet egne roller i intervjuet, samt intervjuguide og båndopptaker. Etter endt intervju transkriberte vi samtlige intervju gjennom båndopptakeren, for å kunne ta en skriftlig analyse av dataene utøverne hadde gitt oss (Dalland, 2012).

2.5 Ethiske vurderinger

I samsvar med intervjuundersøkelsen måtte vi ta for oss noen etiske vurderinger. Før intervjuene inngikk vi derfor et informert samtykke med informantene (samtykkeskjema – vedlegg 3), hvor vi fortalte hva og hvordan informasjonen ville bli brukt i oppgaven. I samtykket med informanten har vi blant annet forsikret oss om at utøverne deltar frivillig og kan trekke seg til enhver tid (Kvale og Brinkmann, 2009).

Av etiske vurderinger har vi også tatt hensyn til anonymitet. Intervjuobjektene vil bli holdt anonyme, og lydopptakene vi har gjort ble slettet etter transkribering. Formålet med oppgaven er å sette et generelt fokus på individuelle målsetninger og dens påvirkning av indre motivasjon, og vi ser derfor ingen hensikt ved å navngi verken spillerne eller klubben de representerer. I tillegg har vi gått inn for å skape en fortrolighet til oss som forskere. Dette betyr at vi har gjort det klart for deltakerne hvilket formål informasjonen skal brukes til, hvem som vil få adgang til materialet, i tillegg til vår rett som forskere til å offentliggjøre de kvalitative data (Kvale og Brinkmann, 2009). Larsen (2007) peker også på intervjueffekten, som viser til intervjuerens påvirkning på informantene. Det kan være at informantene svarer det de føler intervjueren er ute eller hva de mener er allment akseptert. Det kan også være at de lar seg påvirke av intervjusituasjonen eller intervjuerne.

3.0 Teori

I dette kapitlet vil vi presentere teori som vi mener er relevant opp mot vår problemstilling. Som tidligere nevnt har vi tatt utgangspunkt i forskningen til Ryan og Deci (2000) opp mot læring og motivasjon. De vektlegger det å videreføre menneskets medfødte egenskaper; å være oppsøkende, nysgjerrig, lekende og selvmotivert. Innen målsetninger tar vi utgangspunkt i Weinberg m.fl. (1993), som også går igjen i nyere forskning, mellom annet Kitsantas og Kavussanu (2011), og Zimmerman og Schunk (2011). Vi vil også legge frem retningslinjene til Olympiatoppen, samt annen pensumlitteratur vi er gjort kjent med som idrettsstudenter.

3.1 Målsetninger

Målsetninger handler om individets bevissthet rundt hvordan han/hun velger å løse en bestemt oppgave. Et mål beskrives som hva den enkelte bevisst prøver å gjøre. Gjennom interne sammenligningsprosesser, noe som krever en intern standard for å måle pågående ytelse, ser man utviklingen (Weinberg, 1993). Kitsantas og Kavussanu (2011) fant at de som jobbet med prosessmål, skåret høyere enn de som kun jobbet med resultatmål. Samtidig fant de at studentene som fokuserte på læringsprosessen i selve kastet/teknikken, og satte seg prosessmål og deretter resultatmål, presterte høyere enn de som kun hadde fokus på prosessmål.

Pensgaard og Hollingen (2006) viser til at det å jobbe med og mot en målsetting øker fokuset på trening. Stressnivået blir mindre fordi man bryr seg mindre om andre. Man har heller fokus på seg selv og egne arbeidsoppgaver. Det å ha målsettinger kan spille inn på en utøvers motivasjon, selvtillit og evne til å takle stress. Som kjennetegn til motivasjon nevner de blant annet høy innsats, utholdenhet, engasjement, vilje, ro og entusiasme.

En annen teori fremstilt av Professor Edwin A. Locke, «*Locke's Goal Setting Theory*», sier at harde mål resulterer i høyere prestasjon sammenlignet med lettere mål, samt at spesifikke harde målsetninger resulterer i høyere måloppnåing enn det å ikke ha mål, eller et mål om å «gjøre sitt beste» (Locke, 1966; Locke and Latham, 1990). I følge Lockes målsettingsteori viser vi derfor til at det kreves en hard målsetning om man skal nå høyt internasjonalt nivå i en idrett. En hard målsetning vil man ikke kunne oppnå over natten, den må jobbes med over flere år, Man kaller det gjerne en langsiktig målsetning.

3.1.1 Langsiktige mål

Som barn har man ulike drømmer. Alt fra å bli lastebilsjåfør, til sangstjerne eller idrettsstjerne. Kommer drømmene via beundring gjennom media, eller har man en far eller mor man ser opp til og ønsker å imponere? For å bli lastebilsjåfør trenger man et sertifikat og eventuelt utdanning innen området. For å bli idrettsstjerne må man til stadighet være bedre enn motstanderne, samtidig som det står tusenvis av konkurrenter i kø for å ta din plass på pallen. Og dette er kun hvis man har klart å nå toppen. For å nå toppen kreves det mange års bevisst trening. Olympiatoppen viser her til Gilberg og Breivik (1998), som sier det kan ta 10-15 år og ca. 10.000 timers trening for å nå de kvalitetene, både menneskelige, mentale og fysiske, som er nødvendig for å kunne nå sitt maksimale potensial og dermed en eventuell toppidrettskarriere (Aamodt, 2010).

Langsiktige mål er da nødvendig. Det langsiktige målet kan være den drømmen man hadde eller har som ung. Gjennom det langsiktige målet må man utarbeide seg delmål og videre små daglige mål. På denne måten vil man gradvis oppleve at man nærmer seg den endelige drømmen eller målet. Det som ofte kjennetegner de som oppnår gode resultater er at de er ekstremt kvalitetsbevisste, noe som betyr at de gjennom hver eneste treningsdag har konkrete mål å jobbe med, enten om det er tekniske eller taktiske ferdigheter (Pensgaard & Hollingen, 2006).

Weinberg (2003) viser til to separate studier gjort av Weinberg m.fl. (1987) i forhold til å sette seg urealistiske målsettinger. Gjennom en 3 minutters situps-test ble utøverne delt i fire grupper med ulike målsettinger; Enkel, moderat, vanskelig og umulig. Gjennom disse målsettingene skulle de trene over en gitt periode før ny test. Resultatene viste at de med *enkel* målsetting forbedret seg med 15, *moderat* forbedret seg med 30, *vanskelig* forbedret seg med 45, og *umulig* målsetting forbedret seg med 60 situps. Disse testene motstrider tidligere forskning som sier at urealistiske målsettinger bør unngås, fordi ved gjentakende feiling kan det føre til at motivasjonen faller. Weinberg mener deres resultater kan ha kommet av at utøverne satte seg delmål underveis (Weinberg, 2003).

3.1.2 Retningslinjer for utarbeiding av gode mål

Pensgaard & Hollingen (2006), har utarbeidet noen retningslinjer for hvordan man skal utarbeide seg gode mål som kan være med å påvirke motivasjon i positiv forstand:

1. Sett mest mulig spesifikke og kvantifiserbare mål

2. Sett utfordrende, men realistiske mål
3. Sett både korttidsmål og langtidsmål
4. Legge større vekt på prosessmål enn resultatmål
5. Sett mål både for trening og konkurranse
6. Sett positive mål
7. Sett konkrete datoer for når målet skal være nådd
8. Sett opp arbeidsstrategier for å nå målene
9. Skriv daglig logg og noter etter hvert som du når målene
10. Feedback, justering, og evaluering er avgjørende for suksess.

Det å jobbe med målsetninger er en individuell prosess. Det er derfor viktig å sette seg konkrete mål, datoer og lignende for å nå målsetningene man har satt seg. Olympiatoppen beskriver dette innenfor utviklingstrappen (Olympiatoppen, *seksjon for unge utøvere*, 2011).

3.1.3 Utviklingstrappen

Utviklingstrappen er et begrep Olympiatoppen bruker for hvordan unge utøvere skal legge utviklingsprosessen sin i etapper og trinn. Det å bli en toppidrettsutøver kommer ikke over natten, det er en langvarig og individuell prosess. Utøverens forutsetninger vil variere, og man må gjennom stegene tilrettelegge for utvikling på deres nivå - både gjennom det motoriske, mentale, sosiale og fysiske. Gjennom utviklingsprosessen legger Olympiatoppen vekt på at mye av arbeidet må foregå gjennom uorganisert aktivitet, for å få de nødvendige bevegelsesløsningene og den grunnleggende fysiske kvaliteten (Olympiatoppen, *seksjon for unge utøvere*, 2011).

Den uorganiserte aktiviteten tror vi er en nøkkel for å bli god, enten det er i idrett eller annet arbeid. Det at man driver en aktivitet uorganisert over tid, viser en iboende interesse for aktiviteten i seg selv. Denne interessen er det man kaller for indre motivasjon.

3.2 Indre motivasjon

Indre motivasjon – «(...)å gjøre en aktivitet for den iboende tilfredsstillelsen av aktiviteten i seg selv» (Ryan og Deci, 2000).

Gunn Imsen (2014) viser til det å ha kontroll over eget liv og regulere handlinger ut fra egne valg som viktige faktorer i forhold til selvoppfatningen og selvvurderingen, og refererer til

selvbestemmelsesteorien til Ryan og Deci. Selvoppfatningen og trygge omgivelser er også viktig når man skal lære. Det motsatte er lett å observere, gjennom for eksempel menneskets apatiske tilnærming til jobben, skole eller trening. Ryan og Deci (2000) kaller dette for «*the crush of human spirit*». I et forsøk på å forstå "*the crush of human spirit*", kom Richard Ryan og Edward Deci opp med selvbestemmelsesteorien.

3.2.1 Selvbestemmelsesteori (Self-determination theory)

Self-determination theory (SDT) er en teori som ser på menneskets tilnærming til motivasjon. Målet med SDT var blant annet å spesifisere faktorer som fremmer de medfødte menneskelige potensialer som innebærer vekst, integrasjon og trivsel. I tillegg utforsker SDT prosesser og forhold som fremmer en sunn utvikling og virkemåte for personer og grupper (Ryan & Deci, 2000). Teorien peker på tre faktorer som må være tilstede for å oppnå indre motivasjon, og som kan være med å fremme trivsel og sunn utvikling;

(1) *Relasjoner*, behovet for å bli sett og hørt, enten man er hjemme, i skolegården, på arbeidsplassen eller treningsfeltet. Man søker sosial trygghet og tilhørighet der man er (Baumeister og Leary, 1995; Reis, 1994).

(2) *Eierforhold/selvbestemmelse*, som menneske har vi et iboende behov for å ha kontroll over ens liv og hverdag. I det ligger det at man får muligheten til å tilrettelegge for hvordan man ønsker å utføre jobben sin, og komme med ønsker og råd til læreren/treneren. Det som fungerer for en person, trenger nødvendigvis ikke fungere for en annen, derfor må man tilpasse arbeidsoppgavene (deCharms, 1968; Deci, 1975), (Deci og Ryan, 1985, 1991; Ryan, 1995).

(3) *behovet for kompetanse*, et ønske om å utvikle egen kompetanse og ferdigheter for å imøtekomme hverdagens utfordringer. Gjennom utforskning og herming/læring klarer vi som mennesker å tilpasse oss omgivelsene (Harter, 1978; White, 1963).

Som en underteori til SDT, utviklet Ryan og Deci (1985) teorien «*Cognitiv Evaluation theory*» (CET). CET ble laget for å gi en forklaring på variablene i indre motivasjon. Den tar utgangspunkt i de sosiale og miljømessige faktorene som forsterker i stedet for å undergrave indre motivasjon. Det meste av forskning gjort av miljømessige hendinger knyttet til indre motivasjon har fokusert på forholdet mellom eierforhold og kontroll i stedet for kompetanse. De sistnevnte studiene har vært mer kontroversielle, og Deci (1975) startet en studie som viste at ekstern belønning bryter ned indre motivasjon (Ryan og Deci, 2000). For at utøverne skulle oppleve indre motivasjon, var det ikke nok med å få økt kompetanse innenfor det man trente

på, man måtte i tillegg føle at handlingen var selvbestemt (eierforhold).

3.2.2 Relasjoner (1)

Den første faktoren vi tar for oss i *selvbestemmelsesteorien* er *relasjoner*. I oppgavens sammenheng kan utøvernes relasjon til mennesker, lag eller sted se ut til å ha en påvirkning på indre motivasjon. Relasjoner kan være slektskap, vennskap, eller noen man ser opp til. Mellom annet er det gjort noen forsøk mellom barn og voksne. Studien viste at barn som føler trygghet og støtte fra mor, viser mer utforskende oppførsel enn de som ikke opplever en støttende mor. Dette forsøket er også gjennomført i skolen, der det viste seg at barn som lekte med en interessant og kjekk oppgave mistet oppnåelsen av indre motivasjon når den voksne i rommet var ignorerende ovenfor barnet (Anderson, Manoogian, and Reznik, 1976).

Et annet forsøk gjort i skolen viser at lærere som er støttende i stedet for kontrollerende, bygger opp under elevenes indre motivasjon, nysgjerrighet og ønske til å ta til på utfordringer. Elever som er undervist i mer kontrollerende miljø, mister ikke bare initiativet, men lærer også mindre. I tillegg er de mindre effektive i gjennomføringen - spesielt hvis faget stiller krav til kreativitet (Amabile, 1996; Grolnick & Ryan, 1987; Utman, 1997).

3.2.3 Eierforhold – selvbestemmelse (2)

Den andre faktoren er eierforhold, også kjent som menneskets autonomi. Gjennom CET så Ryan og Deci (1985) på ulike former for sosiale faktorer påvirkning av indre motivasjon. Blant annet så de på betydningen av belønning og tilbakemeldinger. I de første studiene kom de fram til at positive tilbakemeldinger på en ferdighetsøvelse gav indre motivasjon, mens negative tilbakemeldinger ikke ga indre motivasjon. Senere kom de fram til at følelsen ved å oppleve kompetanseøkning alene, ikke styrket indre motivasjon. Ifølge CET må man i tillegg til kompetanseøkning og effekt av treningen, føle at handlingene er selvbestemt for at indre motivasjon skal øke. Senere er det også gjort flere undersøkelser som har slått fast at all forventet materiell belønning gjort betinget på oppgaven er med på å ødelegge den indre motivasjonen. I tillegg til belønninger og tilbakemeldinger er deadline, evalueringer og pålagde mål med på å redusere utøvernes indre motivasjon.

CET spesifiserer senere med at:

«(...)følelsen av kompetanse vil ikke forbedre indre motivasjon, om der ikke er en følelse av autonomi.» (Ryan og Deci 2000).

Gjennom Olympiatoppen sitt program om utvikling av «*morgendagens helter*» får man et bredt innblikk i hva de mener man som utøver bør ha fokus på, og hva trenerne og foreldre skal bidra med. De er og klar i sin tale om hvem som har hovedansvar eller eierforhold for å skape utvikling:

«*Den viktigste personen i utviklingen av en idrettskarriere, er utøveren selv*»
(Olympiatoppen, seksjon for unge utøvere, 2011).

Å ha relasjoner i form av foreldre og trenere som kan være med å bidra som støttespillere i barndommen og karrieren ellers er viktig, men prosjektet om å bli en toppidrettsutøver må være utøverens eget. Utøverne må ha et eierforhold til prosjektet. Uten dette, blir det vanskelig å nå toppen (Olympiatoppen, seksjon for unge utøvere, 2011).

3.2.4 Behovet for kompetanse (3)

I den tredje faktoren til Ryan & Deci (2000) som må være til stede for å oppnå indre motivasjon, finner vi *behovet for kompetanse*. Behovet for kompetanse er definert som et ønske om å utvikle vår egen kompetanse og ferdigheter for å imøtekomme hverdagens utfordringer. Gjennom utforskning og herming/læring klarer vi som mennesker å tilpasse oss omgivelsene (Harter, 1978; White, 1963).

Ryan & Deci (2000) forklarer faktoren med at det i menneskets natur ligger at man er nysgjerrige, lekende og selvmotiverte. På vårt beste er vi inspirerte og streber for å ta til oss ny lærdom, samt mestre våre nye ferdigheter. Blant barn er dette veldig synlig, for eksempel når de begynner i barnehagen eller skolen. De drømmer om å lære seg å lese, skrive og liknende.

3.3 Prestasjonsmotivasjon

«*Prestasjonsmotivasjon er trangten til å utføre noe som er bra i forhold til en eller annen kvalitetsstandard*» (Imsen, 2014, s.314).

John W. Atkinson lagde en modell for prestasjonsmotivasjon, og viser til at når et menneske befinner seg i en prestasjonssituasjon vil to former for impulser melde seg; *lysten til å gå løs*

på oppgaven og angsten for å mislykkes. Lysten til å lykkes vil dra oss i retningen av og ta til på oppgaven, mens angsten for å mislykkes trekker oss bort fra oppgaven.

Den positive tendensen til å søke lykke mener Atkinson er et produkt av tre forhold:

- Et grunnleggende mestringsbehov, som aktiveres i en prestasjonssituasjon
- Personens subjektive vurdering av muligheten for å lykkes
- Personens subjektive vurdering av verdien av å lykkes

(Imsen, 2014).

Innenfor prestasjonsmotivasjon skiller man ofte mellom to typer motivasjon, *prestasjonsorientert* og *mestringsorientert*. Prestasjonsorienterte utøvere ser ofte seg selv opp mot andre utøvere. Er utøveren god, sammenlignet med de han konkurrerer mot, vil dette gi høy motivasjon til å fortsette (Pensgaard & Hollingen, 2006). For prestasjonsorienterte utøvere er målsettingen å vinne. Får disse utøverne motgang over tid, kan det medføre at selvtilliten faller bort, fordi de hele tiden har fokus på andre og ikke sin egen utvikling. Mestringsorienterte utøvere har fokuset rundt sin egen person, og mindre på de han eller hun konkurrerer med. Fokuset de har på seg selv handler om egen utvikling og fremgang. Å vinne er en sekundær pris, mens hovedpremien er om man har gjennomført en god teknisk, taktisk og ferdighetsmessig konkurranse (Pensgaard & Hollingen, 2006).

3.4 Ferdigheter

Det har blitt gjort flere ulike studier for å se på hva som skiller de beste fra de nest beste, og hva som karakteriserer topputøvere og topp prestasjoner. Det er verdt å merke seg at vi i denne oppgaven fokuserer på de mentale og sosiale ferdighetene, ikke de tekniske. En rekke faktorer er kommet frem som er avgjørende for å kunne prestere på topp internasjonalt nivå. Heriblant faktorer innenfor det mentale og psykologiske aspektet som selvtillit, konsentrasjon, visualisering, spenningsnivå, og evnen til å takle uforutsette hendelser og distraksjoner. I tillegg kommer evner rundt motivasjon, konkurranserutiner/-planer og besluttsomhet (Pensgaard & Hollingen, 2006). Mye av dette inngår i en utøvers personlighet, og personlighet kan være avgjørende for gode prestasjoner over tid. Det å være strukturert rundt å prioritere det som er viktig for ens egen utvikling, viljen til å satse, og tro på egne prestasjoner - er andre ferdigheter. Man må være optimistisk, ha tro på seg selv og egne ferdigheter, og ikke minst være tøff i gjennomføringen av trening og konkurranse (Pensgaard & Hollingen, 2006).

4.0 Diskusjon og Resultat

I dette kapittelet vil vi legge fram resultatene vi fikk gjennom våre kvalitative dybdeintervjuer. I tolking og analyse av datainnsamlingen brukte vi en fenomenologisk tilnærming. Det vil si at vi så på informantenes perspektiv og forståelse rundt bruk av målsetninger, og hvordan dette påvirket deres indre motivasjon (Kvale og Brinkmann, 2009).

Resultatene fremlegger vi i den rekkefølgen vi gjennomførte intervjuene, og vi vil underveis både diskutere dataene opp mot teori og sammenligne utøverne.

4.1 Inndeling av intervju

Som vi har vært inne på tidligere i oppgaven delte vi intervjuet inn i tre deler, med utgangspunkt i de tre faktorene som Ryan og Deci (2000) sier må være tilstede for å oppnå indre motivasjon; (1) *Relasjoner* (2) *Eierforhold/ selvbestemmelse* og (3) *Behovet for kompetanse*. I intervjusituasjonen var formålet at informantene skulle bruke mest mulig av sine egne ord og beskrivelser.

4.1.1 Intervjudel 1

I del 1 tok vi for oss Ryan og Deci (2000) faktor (1) – *relasjoner*. Vi la opp intervjuet til å omhandle informantenes barndomsår. Vi var her interessert i å få informasjon om informantenes opphavelige tilknytning til idretten. Det kunne være hendelser eller tilknytning til andre i idretten, som har hatt betydning for hvor de er i dag som utøvere. Sentrale spørsmål var: «*Hva gjorde at utøveren valgte fotball framfor annen idrett?*», «*Har informanten hatt relasjoner til personer/sted/hendelser som har hatt påvirkning for informantens utvikling?*» og «*Hvilke drømmer innen idretten gikk informanten med som ung?*»

4.1.2 Intervjudel 2

I del 2 tok vi for oss faktor (2) – *eierforhold/selvbestemmelse*. Denne delen av intervjuet skulle omhandle informantenes treningshverdag i toppklubb. Vi ønsket at informantene skulle beskrive sitt forhold til egenutvikling og tilegning av ferdigheter og kompetanse. Sentrale spørsmål var: «*Hvordan beskriver informantene betydningen og følelsen av å oppnå eller mislyktes med sine målsetninger?*» og «*På hvilket nivå legger informantene målsetningene sine?*».

4.1.3 Intervjudel 3

I del 3 tok vi for oss faktor (3) – *behovet for kompetanse*. Denne intervjudelen går litt inn på de samme spørsmålene som i del 2, men med en mer granskende tilnærming til hvordan informantene skal oppnå sine målsettinger. På denne måten ville vi få et innblikk i hvor kompetansesøkende informantene er, og i hvilken grad. Sentrale spørsmål var: «*Hvilket forhold har informantene til å sette individuelle målsetninger med tanke på en mer langsiktig målsetting?*», «*Hva, hvordan, hvorfor setter informantene seg mål?*» og «*Hvordan jobber informantene for å oppnå de langsiktige målene?*».

4.2 Relasjoner

Forskningen vi viser til er gjort mot relasjoner (se kapittel 3.2.2 Relasjoner (1)), som er gjort i skolen. Vi mener likevel at denne forskningen er relevant til vår oppgave, og ønsket derav å se på relasjonene gjort i informantenes barndomsår. Alle informantene vi var i kontakt med hadde en eller flere personer som har vært sentral i deres utvikling. To av informantene har hatt en far som har medvirket som fotballtrener i løpet av barndomsårene, og to av utøverne har hatt onkler som har gitt de tips og råd om utvikling. I 3 av 4 situasjoner var også den relaterte personen for informantene en tidligere fotballspiller.

Det som er vektlagt i forskningen vi har kommet over, for at indre motivasjon skal bli tilfredsstillt, er interesse, oppmerksomhet, trygghet og støtte. Samtlige av informantene har gjengitt dette i sine intervjuer.

4.2.1 Informant 1

Informant 1 (I1) legger vekt på aksepten foreldrene hadde for at han drev med fotball. Han trekker også frem onkler som drev med fotball da informanten var ung. Disse viste stor interesse for informantens nysgjerrighet på å bli en bedre fotballspiller. Tilretteleggingen og interessen fra foreldrene, er likevel en nøkkelfaktor for informanten. Kjøring til alle kamper, oppmøte på kretskamper og landskamper, er blant eksemplene.

«(...) de har alltid fulgt meg og min utvikling. Det viser de den dag i dag, de ser alle hjemmekampene(...) De var interesserte, men tror de bare har blitt enda mer interessert» (I1).

I1 viser tydelige tegn til relasjoner mellom foreldre og onkler som viste interesse for hans engasjement for fotballen. At foreldrene lot utøveren holde på med sin idrett og fulgte opp utviklingen til utøveren, tyder på at familien var *støttende* fremfor *kontrollerende*. Forsøk

gjort i skolen viser som nevnt at lærere som er støttende, i stedet for kontrollerende, bygger opp under elevens indre motivasjon, nysgjerrighet og ønske til å ta til på utfordringer (Amabile, 1996; Grolnick & Ryan, 1987; Utman, 1997). Dette gir grunn til å tro at familien kan ha hatt betydning for informantens nysgjerrighet, ønske til å ta utfordringer og utforske idretten. I denne sammenhengen kan *relasjonen* og tryggheten familien har gitt gjennom å være støttende, også hatt betydning for informantens *behov for kompetanse*, som vi skal inn på i del 3.

4.2.2 Informant 2

Informant 2 (I2) viser også en sterk relasjon til familien og dens betydning i barndomsårene. På spørsmål om hva som gjorde at informanten begynte å spille fotball svarer han:

«(...) jeg var alltid med pappa når han skulle spille bortekamp, så fotball ble vel bare en naturlig interesse. Så har jeg fått en del råd fra mine onkler opp gjennom årene. Jeg har hatt et spesielt forhold til hjemstedet, hvor jeg bare kunne trille ned til stadion og spille fotball med flere kompiser, gjerne mange timer for dagen. Jeg har også brukt mange timer i hagen, hvor mine foreldre og onkler også vokste opp med fotballen»
(I2).

Man kan her sammenligne I2s oppvekst med I1, hvor begge utøverne ser ut til å ha opplevd en støttende familie. I2 viser også en relasjon til sitt hjemsted og stadion, hvor han har brukt mye tid til fotball i barndommen. Stadion i seg selv kan være en motivasjon og drøm, om en dag å spille på denne.

4.2.3 Informant 3

Informant 3 (I3) viser som I1 og -2, relasjoner til familien. I tillegg har han en relasjon til fotballaget Manchester United, som han hadde en drøm om å spille for en dag. En slik drøm kan være med å bygge opp informantens indre motivasjon og ønsket til å ta utfordringer (Amabile, 1996; Grolnick & Ryan, 1987; Utman, 1997).

«Fotballen har alltid vært en del av hverdagen. Jeg spilte masse fotball med pappa i hagen, hvor jeg har brukt en del timer. Jeg så mye på fotball, og jeg hadde en drøm å kunne spille for Manchester United en dag» (I3).

I3 forteller også hva relasjonen til familien har betydd, som kan ha gitt utslag for ytterligere indre motivasjon til å drive idretten:

«Familien har vært veldig viktig. Far trente meg da jeg var miniputt og på guttelaget opp gjennom årene. Mamma har også alltid kjørt rundt omkring på meg på diverse samlinger» (I3).

4.2.4 Informant 4

Som de forrige har informant 4 (I4) en tydelig relasjon til familien. Han har som I3 en far som har vært aktiv som trener, i tillegg til en 2 år eldre bror som har tatt han med seg.

«(...)jeg var alltid med min bror og spilte fotball. Jeg brukte mye tid med min bror og hans venner som var 2 år eldre enn meg, på og utenfor fotballen. Min mor var håndballtrener og min far var fotballtrener. Det var vel derfor jeg begynte, siden de var så aktive i idretten. Jeg har alltid hatt mange fotballinteresserte venner (...)» (I4).

4.2.5 Relasjoner - Oppsummering

Alle fire informantene viser en sterk relasjon til familie eller venner. I følge informantene har foreldre, onkler og brødre vært støttende i sammenheng med fotball. Som forsøket til Anderson, m.fl (1976), kan relasjonene og tryggheten ha ført til at informantene har fått mer utforskende oppførsel, eller glede ved å utforske, på grunn av støttende forhold hos familie.

Relasjonene informantene har hatt til sine familier kan ha bygget opp under informantenes indre motivasjon, nysgjerrighet og ønske om å søke utfordringer. Dette kan tyde på at informantene har opparbeidet seg en forsterket indre motivasjon gjennom sine relasjoner/tilknytninger til andre som har vært rundt dem i sin idrett, slik som Amabile (1996), Grolnick og Ryan (1987), og Utman (1997) viser til. I2 underbygger også dette i et utsagn:

«Det er et ekstra giv når familien backer opp, gir råd og følger opp utviklingen min. Det gir en trygghet» (I2).

4.3 Eierforhold/selvbestemmelse

Gjennom CET (Cognitiv Evaluation Theory) så Ryan og Deci (1985) på ulike former for sosiale faktorerens påvirkning av indre motivasjon. De kom mellom annet fram til at indre motivasjon ikke ville bli forbedret bare ved at følelsen av at kompetansen ble høyere. Man måtte i tillegg føle at handlingene var selvbestemte (Ryan og Deci, 1985). Olympiatoppen er også klar på dette i sitt program om *morgendagens helter*. De presiserer at utøverne selv må være de med hovedansvaret for å skape utvikling (Olympiatoppen, seksjon for unge utøvere,

2011).

4.3.1 Informant 1

Som den eldste av våre informanter, og etter hvert som han også har blitt familiemann, har treningshverdagen til I1 endret seg de siste årene,

«Nei, nå har det jo endret seg litt for meg, i forhold til hvordan det var før. Da skulle jeg jo trene så mye som mulig, hele tiden jakte forbedringer. Nå er det mer, siden jeg er så gammel, restitusjon(...)» (I1).

I1 har de siste sesongene måttet prioritere treningshverdagen sin annerledes, grunnet alder og familiestatus. Fokuset på trening og terping av detaljer er byttet ut med søvn og hvile. Informanten har ingen egentreninger, men bruker fellesøktene til å jobbe med individuelle målsetninger som orientering og det å spille lagkameratene gode. Vi opplever helt klart at informanten har et sterkt eierforhold til sin treningshverdag. Informanten opplyser også at han benytter seg av lagets coach for mental trening. Klubbens coach er et tilbud til spillerne, men de bestemmer selv om de ønsker å benytte seg av han.

4.3.2 Informant 2

I2 mener vi viser mindre eierforhold til sin egen utvikling, både i ung alder og nåtid.

«(...)da jeg var yngre, møtte jeg bare opp på trening. Jeg prøvde å gjøre en god figur på trening, men når den var over så tenkte jeg ikke noe mer over det».

Dette kan tyde på at I2 var mindre selvbestemt, og i mindre grad hadde eierforhold til egen utvikling. Dette kan ifølge Ryan og Deci (1985) tyde på at indre motivasjon ikke har blitt tilfredsstilt, innenfor faktor (2).

I2 viser også mindre tegn til eierforhold for egen utvikling i voksenalder enn de andre informantene. Om ambisjoner og utvikling i treningshverdagen sier han at han har observert flere medspillere inkludert seg selv, som ikke tar ansvar for egenutvikling:

«(...)jeg har vært fornøyd med min egen situasjon. Og bare levd livet rett fram uten å tenke for mye på det» (I2).

Innen en 5-års periode ønsker spilleren å være i en større klubb enn hvor han er i dag.

Informanten selv sier han ønsker å sette seg et realistisk mål, som å spille i Skandinavia. På spørsmål om det er viktig for han å oppnå dette målet svarer han:

«For meg er det ikke så viktig å oppnå selve målet, så lenge jeg vet jeg har gjort mitt beste» (I2).

Pensgaard og Hollingen (2006) viser til at det å jobbe med og mot en målsetting øker fokuset på trening. Spørsmålet er om de har vært harde og spesifikke nok. Professor Lockes forskning i «*Locke's Goal Setting Theory*», sier at spesifikke harde målsettinger resulterer i høyere måloppnåelse enn det å ikke ha mål, eller et mål om å *gjøre sitt beste*. Her mener vi at informanten har et forbedringspotensial.

Samtidig må man av og til skille handlinger fra utsagn. Til tross for at vi stiller spørsmål til I2s eierforhold, forteller han selv at han er bevisst på å jobbe selvstendig med egne målsettinger. I2 presiserer at i en klubb med begrensede ressurser må man ta ansvar selv.

«(...)har du ikke lyst til å nå langt, så når du heller ikke langt. Hvis man ber om hjelp, så får man hjelp. Men du må også legge inn en god innsats selv!».

Om ord blir til handling er opp til informanten selv.

4.3.3 Informant 3

I3 var den yngste toppspilleren vi kom i kontakt med. Han har siden han var 15 år jobbet med konkrete målsettinger for å forbedre spillet sitt. For sesongen 2014 har han i snitt hatt 3-4 t. egentreninger i uken, sammen med en trener fra støtteapparatet til klubben. De jobber sammen for å utvikle han i posisjonen han spiller i.

Vi opplever I3 som lite bevisst i forhold til eierforholdet i målsettingene. På spørsmål om han utvikler målene sine selv, svarer han;

«Nei, det er i dialog med trener og spillerutvikler, men jeg er med og bestemmer deler av målsettingene» (I3).

Som den yngste av informantene opplever vi også I3 som litt mindre reflektert enn de andre vi var i kontakt med. Han svarer kort på spørsmålene, og når han var usikker svarte han *«jeg vet ikke»*. Dette er observasjoner vi også håper toppklubben har oppdaget. Kan klubben utfordre denne spilleren til å bli mer bevisst på hva han ønsker å utvikle i sitt spill og med sine ferdigheter? I stedet for å gi han svar, så kan de stille spørsmål. På denne måten kan man utfordre utøveren til å reflektere mer over egne ferdigheter. Informanten vil da oppleve mer indre motivasjon på sikt, når han føler handlingene er selvbestemt, skal man tro Ryan og Deci (1985).

I3 kan virke ubesluttosom og lite reflektert i sine målsettinger. Vi spurte informanten om hvor han var som spiller om 5 år?

«Om 5 år håper jeg å spille fast i Tippeligaen» (I3).

Dette mener vi er en svak målsetting, siden informanten allerede har debutert i Tippeligaen.

For å få et mer utfyllende svar spurte vi, gjennom et oppfølgingsspørsmål, hva han ville gjøre om han ikke fikk spilletid kommende sesong (2015).

«Jeg er enda ung, så jeg må bare være tålmodig. Det er ikke så mange som får så mye spilletid i den alderen jeg er i. Men jeg går for å få mest mulig spilletid, men det blir ikke en kjempenedtur om jeg ikke får det» (I3).

Utsagnet forsterker vår tanke om at målsettingen informantene setter seg er svak. Det er også verdt å nevne at denne informanten er den som viser dårligst selvtillit i treningshverdagen, utfra spørreskjema informantene fikk utlevert før intervju. Som tidligere nevnt svarer han kort på spørsmålene gjennom intervjuet. Lav selvtillit kan også føre til at informantene svarer det han tror vi som intervjuere er ute etter, eller at han var påvirket av intervjusituasjonen hvor vi var i flertall som intervjuere (Larsen, 2007).

4.3.4 Informant 4

I4 derimot, er vårt beste eksempel på en utøver som viser indre motivasjon og et sterkt eierforhold til egen utvikling. Denne utøveren er og den som er tydeligst på det Olympiatoppen (2011) sier at: *«Den viktigste personen i utviklingen av en idrettskarriere, er utøveren selv».*

I spørsmålet «Hvordan jobber du for å bli god?», finner vi flere eksempler på hvordan I4 er selvbestemt og tar egne valg for å gjøre det ytterste for egen utvikling:

«Jeg spilte mest mulig med min bror og de som var 2 år eldre enn meg. Da vil man få et forsprang på de på egen alder(...) Jeg har alltid vært opptatt av kosthold, mental trening og flere ting utenfor banen, som skal gjøre meg til en bedre fotballspiller(...) I stedet for å gå ut med venner, passer jeg på at jeg legger meg kl.22, og får nok hvile mellom øktene. Det tror jeg kan være avgjørende for å få det lille siste ut av seg selv...».

Her viser utøver 4 et sterkt eierforhold til at han skal gjøre sitt ytterste, og det som kreves for å optimalisere sin egen utvikling. Utøveren er svært bevisst på hva som kreves, eksempelvis kosthold, tilstrekkelig søvn og mental trening, som han har vært opptatt av siden han var liten. I4 gir også uttrykk til å være strukturert rundt å prioritere det som er viktig for hans egen utvikling. Dette er en ferdighet som Pensgaard og Hollingen (2006) trekker frem som karakteriserer en toppidrettsutøver.

I4s eierforhold kan også sees igjen i måten han setter seg konkrete og harde mål:

«Målet mitt er å bli blant de beste stopperne i verden. Og da må man jobbe som de beste, og gjerne enda hardere. Jeg tenker for eksempel når jeg er på tredemøllen, så må jeg løpe de siste 4 minuttene og alltid gjennomføre økten, skal jeg bli like god som for eksempel Thiago Silva. Han er blant forbildene som jeg studerer en del. Man må alltid være 100 % på hver trening. Det er sånn jeg motiverer meg opp mot hver trening».

Å ha relasjoner i form av foreldre og trenere som kan være med å bidra som støttespillere i barndommen og karrieren ellers er viktig, men prosjektet om å bli en toppidrettsutøver må være utøverens eget. Utøverne må ha et eierforhold til prosjektet (Olympiatoppen, seksjon for unge utøvere, 2011). I4 viser sterke tegn til eierforhold gjennom sine uttalelser. I4 er også den eneste av informantene som fører treningsdagbok. Under intervjuet fikk vi et innblikk i hvordan han forbereder seg til kamp og trening, og hvordan han evaluerer seg selv etter hver av de ved å få se i hans treningsdagbok. Forberedelsene og evalueringene har mange likhetstrekk til Pensgaard og Hollingens (2006) *Retningslinjer for utarbeiding av gode mål*. Vi opplever I4 som mestringsorientert, der fokuset er på han selv og egen utvikling. Hovedpremien på dette stadiet i hans karriere er å ha gjennomført en god teknisk, taktisk og ferdighetsmessig trening/konkurranse, slik som Pensgaard og Hollingen (2006) er inne på. Dette kom også godt fram i et av hans svar.

«(...)Det hender også at jeg går inn i kamp og ikke har helt 100 % friske ben, men jeg velger å gjøre det slik, for å få nok timer til å trene nå, mens jeg er ung» (I4).

Dette mener vi kan knyttes opp mot Olympiatoppens utviklingstrapp (Olympiatoppen, seksjon for unge utøvere, 2011). Informanten velger bevisst å fokusere mest på trening på hans nåværende stadiet i karrieren, noe som også indikerer et sterkt eierforhold og selvbestemmelse. Det viser og at fokuset hans er på det langsiktige målet, *«å bli blant de beste stopperne i verden»* (I4), og for å oppnå dette jobber han nå med delmål og daglige mål. Informantens målsetting ser vi på som utfordrende, som Pensgaard og Hollingen (2006) etterlyser i sine 10 retningslinjer for utarbeiding av mål. Opp mot forskningen til Weinbergs m.fl.(1987), kan vi også si at den er urealistisk høy, da svært få blir blant verdens beste stoppere.

4.3.5 Eierforhold/selvbestemmelse - Oppsummering

Informant 1 og 4 viser i stor grad eierforhold til sin treningshverdag. I3 ser vi i ettertid at vi kunne ha observert på feltet over en periode, for å si noe mer konkret, om hans eierforhold.

Han viser ikke klare tegn til eierforhold gjennom intervjuet. Vi er likevel usikre på om vi har klart å få ut riktig data på denne informanten, siden han viser tegn på usikkerhet og virker til å ha mindre selvtillit enn de andre informantene. I2 ser ut til å ha hatt et stort talent i idretten, og på den måten tilegnet seg evner uten å helt tenke gjennom hvorfor han er blitt så god som han har blitt. Han virker derav også mindre bevisst på hva han gjør, og bør gjøre, for å ta neste steg. Derfor virker det også som han har et mindre eierforhold til utviklingen sin, sammenlignet med I1 og I4.

4.4 Behovet for kompetanse

I menneskets natur ligger det at man er nysgjerrige, lekende og selvmotivert. På vårt beste er vi inspirerte og streber for å ta til oss ny lærdom, og mestre våre nye ferdigheter. Mennesket er født til å være kompetansesøkende (Ryan & Deci, 2000).

4.4.1 Informant 1

I1 er den eldste av informantene vi var i kontakt med, og han har de siste sesongene hatt mer og mer fokus på restitusjon. Han føler selv at han ikke har særlig mer å hente på det fysiske, annet enn vedlikehold, så han fokuserer mer på deler av spillet som orientering, pasninger og lignende.

«Selv om jeg nå er eldre, så tror jeg at man kan lære hele tiden, få bedre spillforståelse og lære å gjøre de rette valgene» (I1).

Spilleren søker fortsatt kompetanse selv om han er blitt eldre og sier han ikke kan trene like mye lenger. Den indre motivasjonen han fortsatt sitter inne med ser også ut til å være avgjørende for at han ikke har lagt opp enda. Da vi spurte utøveren om spørsmålet under, fikk vi et inntrykk av at *behovet for kompetanse* hos utøveren kan være en av faktorene som kan ha drevet utøveren til og stadig søke nye utfordringer og ny kompetanse:

Arbeidet du la ned da du var yngre, hvilken betydning tror du det kan ha hatt for deg?

«(...)Den treningsiveren, det å ville bli bedre, tror jeg er grunnen til at jeg har holdt på så lenge med fotballen. Det er nok mange som hadde mye større potensiale enn meg, men jeg tror det var iveren til å bli bedre, som gjør at jeg fortsatt spiller» (I1).

Informantens drøm som 13-14-åring var å spille på A-landslaget og i Premier League (øverste liga i England). Etterhvert som informant ble eldre, justerte han drømmen. Å ha en langsiktig drøm, som vi og var inne på at I4 sitter med, tror vi er viktig for å bli best mulig

innen det man jobber for.

4.4.2 Informant 2

I2 mente vi viste mindre eierforhold sammenlignet med I1 og I4. Dette føler vi også er tendensen i faktor (3) – behovet for kompetanse. Han sier at han i liten grad gjør noe for å utvikle sin egen kompetanse, for eksempel ved å studere andre i sin posisjon. Utøveren har det siste året hatt mer fokus på mental trening i stedet for ren fysisk ferdighetstrening. I2 er også veldig resultatorientert i målsetningen sin. De siste to sesongene har han hatt det samme målet, men ikke klart det.

«Jeg har ikke klart det, men jeg har kommet nærmere. Jeg føler kanskje jeg burde ha gjort litt mer, absolutt. Kanskje jeg bør jobbe litt med å være enda tøffere med meg selv, for å ta ut siste resten for å nå målet mitt» (I2).

Vi stiller oss spørsmål om informantens målsetninger er utarbeidet gjennom indre motivasjon. Resultatmålet han sikter til (antall skåringer), mener vi er et ytre motivert målsetning. Dette kan også være med å forklare hvorfor han ikke har evnet å «ta ut siste resten for å nå målet». Fotball er en kompleks idrett som er avhengig av flere faktorer for å oppnå resultater. For eksempel medspillere, motstander, underlag og lignende. I2 jobber hardt på trening og ønsker å framstå som en god medspiller, noe vi ikke er i tvil om at han også er. Men vi opplever han som mindre strukturert i forhold til å prioritere det som er viktig for hans utvikling, og mindre tøff i gjennomføringen sammenlignet med I1 og I4 (Pensgaard og Hollingen, 2006).

4.4.3 Informant 3

Vi har vært inne på at I3 besitter den laveste selvtilliten blant informantene, ut fra spørreundersøkelsen. Under intervjuet opplevde vi I3 som beskjeden. Informanten nevner selv i del 3 at han er for *snill*.

«Før var jeg mer den snille typen, som ikke spente ned eller var skikkelig tent. Så vi har hatt litt fokus på det. Jeg føler jeg har tatt steg på den biten. Men føler og det er noe jeg må jobbe mer med fremover» (I3)

Her føler vi I3 bekrefter vårt inntrykk av han, som mer beskjeden og med lavere selvtillit enn de andre mer erfarne informantene. Vi ser det som positivt at han ønsker å jobbe med de ferdighetene, og mener dette kan fremme faktorene som selvtillit og spenningsnivå som nevnt under avsnitt 3.4 *Ferdigheter* i kapittel 3. Ved å fortsette denne jobben, tror vi han på sikt vil

få et bedre utbytte av treningshverdagen sin.

4.4.4 Informant 4

I4 viser en enorm nysgjerrighet og selvmotivert holdning, som er av betydning for en som setter seg harde mål og søker nye utfordringer. I4 gir inntrykk for at han følte fotball var idretten han behersket best, og derfor på et stadie valgte bort håndball. Det kan virke som han hadde behov for å drive med en idrett han følte han hadde kompetanse i. Selv nevner han ekstra drivkraft, som vi her kan assosiere med hans indre motivasjon til behovet for kompetanse i fotballen. I4 har store planer for seg selv og sin utvikling, og er meget strukturert og reflektert over alt han foretar seg, noe Pensgaard og Hollingen (2006) drar frem som viktige egenskaper. Han tar også ansvar for sin egen kompetanseutvikling i måten han studerer de beste og hele tiden jobber for å være foran de på sin egen alder.

«Jeg er veldig opptatt av å snakke fotball med de eldre på laget som har en del erfaring, og ta noen tips og råd fra de. Jeg snakker for eksempel mye med vår fysiske trener og kaptein for å få en del input. Å snakke om hva andre har erfart og gjør, tror jeg kan gjøre at jeg kan få et forsprang til andre på min alder» (I4).

I4 viser her at han oppsøker mer rutinerte spillere for å tilegne seg deres erfaringer og råd. I tillegg opplyser han at han bruker en del tid på å studere videoer av spillere som Thiago Silva (Brasil) og John Terry (England). Her ser han etter måten de går i dueller på, spiller pasninger, og måten de dirigerer lagene sine på. Disse egenskapene prøver I4 å ta med seg i treningshverdagen, både i lagøkter og egentreninger, som vi igjen mener indikerer at informanten viser behov for å tilegne seg ny kompetanse (Ryan og Deci, 2000).

Gunn Imsen (2014) viser til prestasjonsmotivasjon, som trangen til å utføre noe bra i forhold til en eller annen kvalitetsstandard. Ved flere anledninger snakker I4 om en trang til å ha et forsprang til spillere på sin egen alder. I4 er også bevisst på sin egen kvalitetsstandard, og legger listen etter sine forbilder, John Terry og Thiago Silva.

4.4.5 Behovet for kompetanse – Oppsummering

Informant 1 og 4 viser klare tegn på å ha et behov for å tilegne seg mer kompetanse. Der den ene er i slutten av karrieren, og stadig jobber for å få en sesong til, jobber den andre for å nå internasjonalt toppnivå eller for å bli best mulig. I2 opplyser selv at han kunne gjort mer for å tilegne seg mer kompetanse, dette kan vi si oss enige i. I2 virker motivert til å utvikle seg i sin idrett, men han faller gjerne mer under ytre motivasjon, gjennom sitt resultatmål. Vi etterlyste tidligere et sterkere eierforhold hos I2, og tror at større grad av struktur kombinert med mer

konkrete delmål og daglige mål vil være med og fremme informantens indre motivasjon. Med økt indre motivasjon tror vi også informantene kan klare å bli tøffere med seg selv, og «*ta ut siste resten*» for å nå målene sine. Skulle han ikke klare det, kan faren være at han får en apatisk tilnærming til jobben, og komme under det Ryan og Deci (2000) kaller «*the crush of human spirit*». I3 mener vi er på rett vei, når han jobber med å bli tøffere i sin spillestil. Vi tror også dette kan gjøre han tøffere og mer konkret i arbeidet med å sette seg målsetninger, som da vil gi han sterkere eierforhold til målsetningene sine.

5.0 Konklusjon

Målet med denne oppgaven har vært å undersøke hvordan individuelle målsetninger kan påvirke utøvernes indre motivasjon. Undersøkelsen ble gjort opp mot fotballspillere fra toppdivisjonen i norsk fotball, og gjennom kvalitative forskningsintervju har vi fått informasjon om utøvernes treningshverdag og målsetninger. I utspørringen om utøvernes utarbeiding av individuelle mål har vi tolket informantenes indre motivasjon, som vi mener kan være en avgjørende faktor for hvor langt de kan nå. Forholdene vi har vært innom kan også sammenlignes med andre aktiviteter, idretter eller i jobbsammenheng, hvor det er ønskelig å heve egen eller andres kompetanse til det ytterste.

Riisnæs og Hareide etterlyste sulten og den «indre driven» til norske toppspillere. De så det også som et problem at norske spillere fort kunne bli fornøyde ved og tidlig oppnå førstelagsspill, og motta gode lønninger. Gjennom vår oppgave deler vi deres bekymring. 2 av 4 informanter i denne oppgaven følger på det nåværende tidspunkt, eller tidligere i karrieren, retningslinjene innenfor de teorier som er fremlagt i oppgaven. En av dem viser i tillegg sulten til og nå et høyere internasjonalt nivå. Informant 2 opplyser at han har observert flere spillere, i tillegg til seg selv, som har vært på «fornøyd» stadie, men at han nå prøver å jobbe seg videre. Likevel ser vi i hans treningsarbeid de siste sesongene at fokuset er på resultatmål. Kitsantas og Kavussanu (2011) viser til det å ha rent fokus på resultatmål, gir dårligere måloppnåelse enn å sette seg prosessmål for så å sette seg resultatmål.

Vi tror en økende bevisstgjøring på individuelle målsetninger vil gi en positiv påvirkning på indre motivasjon, og at man gjennom målsetningene blir mer bevist på læringsprosessen. Denne kunnskapen om utvikling, kan føre til et sterkere eierforhold til treningshverdagen, som igjen vil skape et sterkere behov for mer kompetanse.

Relasjoner som virker støttende fremfor kontrollerende virker også til å bygge opp under utøvernes indre motivasjon, nysgjerrighet og ønske om å søke nye utfordringer, slik som Ryan og Deci (2000) presiserer.

Informant 1 og 4, var de som jobbet mest strukturert og konkret med egne målsetninger. I vårt møte med informantene var det også de som viste det sterkeste eierforholdet og behovet for kompetanse i treningshverdagen. Dette kan tyde på at individuelle målsetninger har en positiv påvirkning på indre motivasjon.

Litteraturliste

Aamodt, F. (2010), *Utvikling av unge utøvere*, [internett] Olympiatoppen.no. Tilgjengelig fra: http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/utviklingsfilosofi/utviklingsfilosofi_gammel/page3879.html [Lest 12. desember 14].

Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context*. New York: Westview Press.

Anderson, R., Manoogian, S. T., & Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915-922.

Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. 5. utgave. Oslo. Gyldendal Akademiske

deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Diensbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

FIFA.com. *FIFA Associations*. [internett] Fifa.com. Tilgjengelig fra: <http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/associations.html> [Lest 7. desember 14].

Flygind, K. (2014) *Nå kan det norske England-eventyret være over*. [internett] Aftenposten.no. Tilgjengelig fra: http://www.aftenposten.no/100Sport/fotball/england/Na-kan-det-norske-England-eventyret-vare-over-433721_1.snd [Lest 2. desember 14].

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890-898.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 661-669

Hoffmann, T. (2013) *Hva kan vi bruke kvalitativ forskning til?* [internett] Forskning.no. Tilgjengelig fra: <http://www.forskning.no/artikler/2013/september/366837> [lest 12. desember 14]

Imsen, G. (2014). *Elevers verden – innføring i pedagogisk psykologi*. 5. utgave. Oslo. Universitetsforlaget

Kitsantas, A., & Kavussanu, M. (2011). Acquisition of sport knowledge and skill: The role of self-regulatory processes. Lest i B. Zimmerman & D. Schunk (2011), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (side 217-233). London: Routledge.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utgave. Oslo. Gyldendal Akademiske

Larsen, A. K. (2007), *En enklere metode: veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen. Fagbokforlaget

Locke, E. A. (1966). Toward a theory of task motivation incentives. *Journal of Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189

Locke, E. A., and Latham, G. P., (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Madsen, C. (2014). *Riisnæs: Vi må heve mer enn barnefotballen*. [internett] Fotball.no. Tilgjengelig fra: <http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Fagartikler/Barn-og-ungdom/2014/Vi-ma-heve-mer-enn-barnefotballen/> [Lest 12. desember 14].

Olympiatoppen, seksjon for unge utøvere (2011), *Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens utøvere*. [internett] Olympiatoppen.no. Tilgjengelig fra: <http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/utviklingsfilosofi/media24129.media> [Lest 12. desember 14].

Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære*, Gyldendal Forlag AS.

Reis, H. T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber & R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum

Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 68-78.

Strand, S. (2009). *Svenske spillere er ikke så «bortskjemte» som norske*. [internett] Dagbladet.no. Tilgjengelig fra: http://www.dagbladet.no/2009/09/16/sport/fotball/age_hareide/rgryte/allsvenskan/8145418/ [Lest 12. desember 14].

Utman, C. H. (1997). Performance effects of motivational state: A metaanalysis. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 170-182

Weinberg, R. (2003). *Goal setting in sport and exercise: Results, methodological issues and future directions for research*. Department of Physical Education, Health and Sport Studies. Miami University

Weinberg, R. Burton, D., Yukelson, D., and Weigand, D. (1993). Goal setting in sport: an exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The sport Psychologist* 7, 275-289

White, R. W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York: International Universities Press.

Zimmerman, B. & Schunk, D. (2011), *Handbook of self-regulation of learning and performance*. London: Routledge.

SPØRRESKJEMA TIL UTØVER

1. Hvor mange timer egentrening har du i uken? _____ timer (ca)
Andre kommentarer?

2. Hva motiverer deg mest, og hvorfor? (i trening/ kamp)

3. Fører du treningsdagbok? (Hvorfor/ hvorfor ikke)

4. Hvor opptatt er du av å sette dine egne mål?
Skala 1-6

5. Hvor viktig er det å ha en målsetting for din egen motivasjon?
Skala 1-6

407 – Knut Øystein Ripe
422 – Sindre Sanden

6. Hvordan vil du beskrive selvtilliten din i treningshverdagen/øktene? Skala 1-6

7. Din alder: _____

Forskningsspørsmål	Intervjuspørsmål	Kommentarer
DEL 1: Fokus på relasjoner (1) «Hvilke relasjoner/tilknytning har utøveren i/til idretten sin?»	Hva gjorde at du begynte på fotball? - Hvorfor valgte du å satse på fotball? - Hva var målsetningen din da?	Hva gjorde at utøveren valgte fotball som sin idrett? (1) Har utøveren hatt relasjoner til enkeltpersoner som gjorde at han er kommet dit han er i dag? (1)
	Hvordan jobbet du for å bli god? - Hvorfor jobbet du slik? - Hvilken betydning har dette hatt for hvor du er i dag?	Hvilken betydning har grunnlaget som ble lagt i barndomsårene hatt for utøvers utvikling? (1)
	Har du hatt noen viktige personer rundt deg som har hatt betydning for din karriere? - Hva har de betydd?	
DEL 2: Fokus på eierforhold (2) «Hvilket eierforhold viser utøveren til sin egen utvikling og kompetanse?»	Hvilket utbytte ønsker du å få utav treningshverdagen din? - Kan du si noe om mentaliteten/innsatsen din treningsøkten?	Hva ønsker utøveren å oppnå gjennom sin treningshverdag? (2) og (3)
	Har du jobbet med noen målsetninger i år? - Hvorfor satte du deg dette målet? Hvordan vil du beskrive følelsen av å oppnå dine målsetninger? Hvordan påvirker det deg å ikke oppnå dine mål (mislyktes)?	Hvilket forhold har utøver til å sette seg individuelle utviklingsmål? (kan beskrive både (2) og (3)) Hvordan responderer utøveren på motgang og det å ikke nå målene sine? (hvilket eierforhold (2) utøveren viser til å opprettholde egen kompetanse)
	Hvordan utarbeider du dine egne mål? - Samarbeider du med klubben om disse? - I hvilken grad? - Hvilken betydning har det å samarbeide med andre om dine målsetninger?	I hvilken grad er utøver selvstendig og <i>selvbestemt</i> i arbeidet sitt? Og i hvilken grad jobber han i samarbeid med klubb? (2)
	Hvordan blir det tilrettelagt i klubben for at du skal nå dine langsiktige mål? - I hvilken grad? (Hvordan)	

	<ul style="list-style-type: none"> - Er det rom for å jobbe med egne målsetninger i fellesøktene? - Hvordan synes du denne tilretteleggingen fungerer? 	Hvor opptatt er utøver av at klubben skal legge til rette for egen utvikling? (2)
<p>DEL 3: Fokus på behovet for kompetanse (3) «I hvilken grad viser utøveren et behov for kompetanse, og hva ønsker han å oppnå i karrieren?»</p>	<p>Hvor er du som spiller om 5 år?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva må til for å klare det? - Hvorfor er det viktig for deg å oppnå det målet? 	På hvilket nivå legger utøveren sine langsiktige målsetninger? (<i>Høye eller komfortable mål?</i>) (2) og (3)
	<p>Hvilken betydning har det for deg å jobbe mot en mer langsiktig målsetting?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvorfor? 	I hvilken grad er utøver bevisst på hva som kreves, og i mye legger utøver i å nå målet? (3) (Kan også forklare utøvers <i>eierforhold</i> (2) til å utvikle seg)
	<p>Hvor stor del av treningshverdagen går med til å jobbe med egne målsetninger?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan evaluerer du dine målsetninger? - Hvor ofte? - Hvorfor gjør du det? <p>Når vet du når du har oppnådd målet? - Og når går du videre til neste mål?</p>	Hvilket forhold har utøveren til å <i>evaluere</i> individuelle målsetninger? (2) og (3)
	<p>Gjør du noe for å utvikle din kompetanse innenfor trening til din idrett? Studerer du noen andre spillere/forbilder?</p>	Søker spilleren kompetanse gjennom å studere detaljer og ferdigheter i fotball? (Kan både svare på <i>behovet for kompetanse</i> (3), og hvilken grad de tar ansvar for egen læring- <i>eierforhold</i> (2))

Samtykkekontrakt

Gjennom vår bachelor oppgave ønsker vi og intervjuer deg som spillere i en toppklubb i Norge, med tanke på motivasjon til trening og utvikling.

Målet med studien er og få et dybde intervju med spillere i norsk topp fotball, med tanke på deres motiasjon til trening og utvikling av egne ferdigheter. Det er og et ønske at utbytte av undersøkelsen kan vere så allmennt at det kan omhandle flere idretter og yrker. Derav blir ikke spillerne navngitt i oppgaven.

Intervju delen er delt i tre deler, der den første delen omhandler intervjuobjektets barndom/ ungdomstid i forhold til trening. Del 2 omhandler treningshverdagen til utøveren i dag. Og del 3 tar for seg hvordan utøveren ser for seg fremtiden.

Studien blir basert på hvordan spillerne selv opplever situasjonen rundt sin egen utvikling, og deres samarbeid med klubb, for å nå sine og klubbens målsetninger.

Forskningsspørsmål (sentrale spørsmål)

- Hvordan blir man toppspiller?
 - Hvordan jobber man som toppspiller?
 - Hvordan jobber toppklubb og spillere i Norge mot målsetninger og motivasjon?
-

Ved og signere, samtykker utøveren på at informasjon som kommer fram fra intervjuet kan bli brukt i bacheloroppgaven.

Intervjuet er to-delt. Det vil si, en del som spørreskjema og en del som intervju. Intervjuene vil bli tatt opp med en båndopptaker, og blir midlertidig lagret. Etter transkriberingen vil opptakene bli slettet.

Intervjuobjektene kan trekke seg eller unnlate og svare på spørsmål uten å oppgi grunn.

Intervjuobjektene vil bli holdt anonyme, og vil i oppgaven bli omtalt som «intervjuobjekt 1-2-3» osv.

407 – Knut Øystein Ripe
422 – Sindre Sanden

Knut Ripe

992 66 033

Jeg har lest og forstått informasjonen ovenfor, og samtykker med dette, at informasjon gitt gjennom intervju og spørreskjema kan benyttes i den kommende bacheloroppgaven.

Sted, dato

Underskrift intervjuobjekt