



# Bacheloroppgave

**IDR600 Sport Management**

**En utøvers opplevelse av overgangen mellom  
individuell idrett og lagidrett**

Amanda Barsten

Totalt antall sider inkludert forsiden: 26

Molde, 23.05.2014



## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Ole Martin Kleivenes

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja  nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja  nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja  nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja  nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 10.05.2014

## **Forord**

Det har vært en viktig erfaring for meg å skrive denne oppgaven. Det er første gangen jeg skriver en bacheloroppgave og jeg har lært mye nytt. Jeg vil aller først takke mine respondenter for å ha gjort denne undersøkelsen mulig. Jeg vil også takke min veileder Ole Martin Kleivenes for all hjelp og gode råd. Du har vært en viktig faktor for innleveringen av denne oppgaven. Jeg ønsker til slutt å takke studiet og min studieleder Oskar Solenes for å ha gjort det mulig for meg å kunne skrive om det jeg selv har lyst til, og for de tre årene på skole med mye nytt påfyll. Påfyll som jeg vil få god bruk for i arbeidslivet som ambassadør for norsk idrett.

## **Sammendrag**

**Tittel:** En utøvers opplevelse av overgangen mellom individuell idrett og lagidrett.

**Hensikt:** Å øke kunnskapen om hvordan utøvere responderer på det å drive idrett på et lag kontra det å drive individuell idrett.

**Problemstilling:** Hvordan opplever en idrettsutøver overgangen mellom individuell idrett og lagidrett? Hva gjør opplevelsen av ulike premisser i lag- kontra individuell idrett med utøveren?

**Metode:** Kvalitativ tilnærming med intervju som undersøkelsesmetode.

**Resultat:** Viser en endring av motivasjonelle aspekter hos utøvere som opplever en overgang mellom individuell idrett og lagidrett.

**Konklusjon:** Undersøkelsen viser en grad av større selvregulering hos utøvere som utøver individuell idrett kontra de som utøver lagidrett, som videre kan belyse hvordan idrettsutøvere responderer på det å drive idrett på et lag kontra det å drive individuell idrett.

## Innholdfortegnelse

<b>1. Innledning</b> .....	<b>1</b>
1.1 <i>Bakgrunn</i> .....	1
1.2 <i>Problemstilling</i> .....	2
<b>2. Teoretisk bakgrunn</b> .....	<b>3</b>
2.1 <i>Tidligere forskning</i> .....	3
2.2 <i>Indre motivasjon og Selvbestemmelsesteorien</i> .....	4
2.3 <i>Selvreguleringsteorien</i> .....	5
<b>3. Metode</b> .....	<b>6</b>
3.1 <i>Valg av metode</i> .....	6
3.2 <i>Intervju som forskningsmetode</i> .....	7
3.3 <i>Utvalg</i> .....	7
3.4 <i>Datainnnsamling - gjennomføring og bearbeiding</i> .....	8
3.4.1 <i>Kategorisering</i> .....	9
3.5 <i>Etiske aspekter</i> .....	9
3.6 <i>Undersøkelsens gyldighet og pålitelighet</i> .....	10
<b>4. Resultat</b> .....	<b>11</b>
4.1 <i>Bakgrunn</i> .....	11
4.2 <i>Opplevelsen av overgangen</i> .....	13
4.3 <i>Tilvenning etter overgangen</i> .....	14
<b>5. Diskusjon</b> .....	<b>16</b>
5.1 <i>Konklusjon</i> .....	17
5.2 <i>Hva kunne vært gjort annerledes</i> .....	18
<b>Referanseliste*</b> .....	<b>19</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>20</b>
<i>Intervjuguide</i> .....	20

\* Internettkilder har blitt nummerert i tekst, og i fotnoten henvises de med tittel til referanselisten

# 1. Innledning

## 1.1 Bakgrunn

På bakgrunn av egne erfaringer som idrettsutøver valgte jeg å skrive en oppgave om utøverens opplevelse av overgangen mellom individuell idrett og lagidrett. Ideen kom av at jeg selv har opplevd en overgang fra å være individuell utøver til lagutøver, og jeg la merke til at jeg hadde noen egenskaper som skilte meg ut fra de andre på laget. Det er et spennende og interessant tema, som det er gjort lite forskning på så langt.

Det er en kjensgjerning at lagidrett krever at utøveren må forholde seg til andre, og i individuell idrett handler det kun om deg selv. Det som er interessant er hvordan dette kan påvirke utøverens motivasjonelle aspekter og andre særtrekk. Forskjellen mellom individuelle utøvere og lagutøvere gjenspeiles i debatten om hvem som trener best blant idrettsutøvere.

NRK Østfold, ved Sebastian Nordli og Mathias Lunde Kristoffersen, la den 23.07.2013 ut en artikkel<sup>1</sup> om hvem som trener best av langrennsløpere og fotballspillere, hvor de testet to brødre, fra hver idrett, om hvem som var best trent. Bakgrunnen for artikkelen var blant annet et tidligere utsagn fra langrennsløperen Finn Hågen Krogh;

*“ Fotball er en lagidrett og det er bare å prestere på det jevne og flyte med.”*

Forskning beskriver et fenomen med navnet *social loafing*, som sier at mennesker yter mindre innsats når de jobber i en gruppe, enn når de jobber alene. Både innsatsen hos utøveren og social loafing er viktige faktorer i min oppgave når jeg skal se på hvordan utøvere opplever overgangen mellom individuell- og lagidrett.

I følge Jonker, Elferink-Gemser og Visscher (2010), som gjorde en undersøkelse av 222 mannlige og kvinnelige talentfulle utøvere i alderen 12 til 16 år, er utøvere i individuelle idretter flinkere til å planlegge og hadde mer innsats enn utøvere i lagidretter.

Undersøkelsen er gjort på yngre utøvere enn de utøverne jeg skal ha med i min undersøkelse, men forskningen kan tyde på at det å tilhøre et lag kontra det å drive individuelt kan gjør noe med utøveren.

---

<sup>1</sup> Hvem er den beste trente broren? Nr.no

## *1.2 Problemstillingen*

Problemstillingen til oppgaven er: “ *Hvordan opplever en idrettsutøver overgangen mellom individuell idrett og lagidrett? Hva gjør opplevelsen av ulike premisser i lag- kontra individuell idrett med utøveren?* ”

Undersøkelsen tar for seg tre idrettsutøvere fra seks ulike idretter på nasjonalt toppnivå, som alle sammen har hatt en overgang mellom individuell idrett og lagidrett.

Jeg vil ha tak i respondentens personlige virkelighetsoppfattelse av overgangen, og med få enheter, mange variabler og ved å variere med enheter fra ulike kontekster, vil jeg få en rikere beskrivelse på det jeg leter etter. Hensikten med undersøkelsen er å øke kunnskapen om hvordan utøvere responderer på det å drive idrett på et lag kontra det å drive individuell idrett.



## 2. Teoretisk bakgrunn

Bortsett fra det tidligere studiet av Jonker (2010) er det lite forskning om ulikhetene mellom individuell idrett og lagidrett, og hva disse forskjellene kan gjøre med utøveren. Det er imidlertid forsket en del på hvordan å prestere i en gruppe.

### 2.1 Tidligere forskning

For å forstå begrepet 'samhold' (*engelsk; cohesion*), definerer Bray & Whaley (2001) begrepet i fire dimensjoner som forklarer hva utøvere (ubevisst) ser etter i et lag; det er den individuelle tiltrekningen (personlig involvering) til gruppens oppgaver og mål, tiltrekningen til gruppens sosiale aspekt, tiltrekningen til gruppen som en enhet mot et felles mål, og tiltrekningen til gruppen som et felles sosialt miljø (Bray & Whaley 2001, 260-275). Punktene beskriver et fellesskapet i laget bestående av felles målsetting, enhetsfølelse og sosialt miljø. Som enkeltutøver vil disse punktene kanskje virke fjerne og lite konstruktive for å oppnå prestasjon og utvikling. For en individuell utøver å gå over til en lagidrett, kan virke som en stor utfordring med hensyn til hvilke nye prioriteringer utøveren må forholde seg til. Fokuset hos en individuell utøver som gjerne går innover, må som lagspiller snus og gå utover og deles med andre.

Bray og Whaley (2001, 260-275) viser også i sin forskning at fysisk og kognitiv adferd relateres negativt til fenomenet *social loafing*. Annen forskning forklarer at det er i gruppesituasjoner hvor enkeltprestasjonen ikke kan identifiseres at fenomenet viser seg i størst grad. Dette gjelder også i lag når enkeltutøveren ikke ser sammenheng med sin innsats og med lagets innsats, og når utøveren opplever egen innsats som overflødig i laget (Weinberg and Gould 2003, 169-170). Forskningen viser til at grupper eller lag kan bidra til en lavere innsats hos utøvere.

Videre viser Bray og Whaley's forskning at det er graden av tiltrekning til det sosiale aspektet i laget som tydeligst forutser en utøvers individuelle prestasjon i laget. Det kan kanskje bety at tilhørighet er en viktig tiltrekningsfaktor i hvorfor noen velger å utøve lagidrett. Denne forskningen ble gjort på basketballspillere som gikk på videregående skole i USA, og forskning sier at det er i ungdomsalderen personer vektlegger vennskap i størst grad. Så en kan ikke fastsette om det er det sosiale aspektet som får voksne mennesker til å begynne med lagidrett.

## 2.2 Indre motivasjon og Selvbestemmelsesteorien (SDT)

Indre motivasjon og selvbestemmelsesteorien ønsker jeg å ha med fordi jeg vil finne ut hvilken betydning motivasjon og selvbestemmelse har for utøverens valg og prestasjon i både individuell og lagidrett. Motivasjon er motivet som gjør handlingen meningsfull. Idrettsutøvere kan oppleves som svært motiverte for å drive med idrett, spesielt hvis de konkurrerer på et høyt nivå. Det idrettspolitiske dokument<sup>2</sup> har som hovedverdi *idretts glede for alle* og fokuserer på gleden av å utøve idrett, og legger vekt på den indre gleden ved mestring og utvikling hos idrettsutøvere. Indre motivasjon er det medfødte drivet mennesket har til å engasjere seg, utforske egen kapasitet og forsøke å overvinne optimale utfordringer<sup>3</sup>.

I følge SDT (Van Lange et al. 2011) er opplevelsen av kompetanse, tilhørighet og autonomi nødvendige forutsetninger for å vedlikeholde og fremme indre motivasjon. Muligheten for å tilfredsstillere hver av disse tre behovene bidrar til at mennesker øker sin motivasjon og ytelse, spesielt tilfredsstillelsen av autonomi som er nødvendig for å oppleve selvbestemmelse. Autonomi kan være en utfordring i lagidrett siden idretten forutsetter at en utøver må forholde seg til andre. Lagets målsetting kan bli førende for hvordan utøveren får trene og utvikle seg, i motsetning til en individuell utøver som kun trenger å forholde seg til egen målsetting. Andre utfordringer i forhold til selvbestemmelse i lagidretter, kan være når treninger blir brukt til ressurstrening og trening på lagets sammensetning, fremfor kompetanseheving hos enkeltutøveren. Enkeltutøverens behov for selvutvikling kan bli nedprioritert for lagets beste. Tilhørighet er en den minst viktige psykologisk faktoren for å skape selvbestemmelse, men det er fortsatt viktig for mennesket å føle aksept av andre og være en del av et felleskap. Denne faktoren kan kanskje oppleves som mangelvare når en driver individuelt. For eksempel hvis en driver en idrett i et miljø hvor det er få eller ingen andre som gjør det samme, eller er på samme nivå.

Ytre motivasjon er annen variant hvor motivasjonen betinges av ytre årsaker, som straff, belønning, regler eller kultur. Indre og ytre motivasjon kan kombineres ved at en utøver både kan fokusere på utvikling, og det å vinne. Men i følge førsteamanuensis Nicolas

---

<sup>2</sup> Det idrettspolitiske dokument 2011-2015. Idrett.no

<sup>3</sup> Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø, av Arne Martin Jacobsen ved Universitet i Nordland.

Lemyre ved NIH (2006), er det viktig at en ikke fullstendig bytter ut indre belønning med ytre belønning i fare for utbrenthet.

*“Den indre motivasjonen og gleden med å drive med idretten sin forsvinner og blir erstattet med ytre faktorer som de ikke har kontroll over.”<sup>4</sup>*

### 2.3 Selvreguleringsteorien (SRT)

Selvregulering handler om hvordan en person kan regulere tanker, følelser og handling mot et bestemt korttids- eller langtidsmål. Optimal selvregulering handler om at utøveren ikke lenger trenger en trener og klarer å stå for utvikling selv, gjennom å sette seg mål og finne ut hvordan en skal oppnå de. Dette er en teori som kan vise seg å være veldig nyttig når vi skal prøve å forstå hva som er skillet mellom en individuell utøver og en lagutøver.

Kirschenbaum (1984) beskriver en fem steps modell som skal forklare hvordan en utøver kan selvregulere. Første stadiet handler om problemidentifisering eller det å få forstå oppgaven, finne informasjon og bli enig med seg selv om en ønsket endring. Andre stadiet er det viktigste stadiet for denne undersøkelsen og handler om målsetting og planlegging, utøveren må finne ut selv hvordan han/hun ønsker å oppnå et bestemt mål. I denne fasen får utøveren eierskap til oppgaven og blir utfordret til å jobbe med egen motivasjon. Hvis miljø eller motivet for å gjennomføre oppgaven ikke fungerer, er det opp til utøveren selv å endre på faktorene slik at han/hun klarer å nå målet som er satt. Tredje stadiet legger vekt på selvevaluering, og hvis planleggingen ikke fungerte er det viktig at utøveren klarer å bruke det konstruktivt og endre på ting for å få et bedre resultat neste gang. Det siste stadiet handler at utøveren benytter seg av det som er lært til videre oppgaver (Weinberg and Gould 2003, 249).

Kunsten er å lære seg hvordan en skal lære seg å gjøre noe effektivt, uten å gi opp etter første forsøk. Utøvere som er gode på selvregulering kan beskrives som (Schunk 2005):

---

<sup>4</sup> Derfor møter idrettsutøvere veggen, av Nicolas Lemyre NIH

- Motiverte til å lære
- Tar kontroll over og har eierskap til deres egen læring
- Planlegger sine egen strategier
- Reflekterer over læringsprosessen
- Manøvrerer og regulerer egen læring
- Evaluerer egen læring
- Attribuerer egen suksess eller feiling til faktorer de har kontroll over

I forskningen (Jonker et al. 2010) som ble gjort på de 222 mannlige og kvinnelige utøverne, som jeg nevnte tidligere, var de individuelle utøvere flinkere til å planlegge og hadde større innsats enn lagutøvere. Vil det tilsi at individuelle utøvere er bedre til selvregulering enn lagutøvere? I så fall, hvorfor er individuelle utøvere bedre? Er det kanskje selve idrettens premisser som krever mer eller mindre selvregulering?

### **3. Metode**

Metode brukes som et hjelpemiddel, og er en måte å gå frem på for å samle inn data om virkeligheten. Det skilles vanligvis mellom to typer metoder, kvantitativ og kvalitativ, og hvilken som benyttes avhengiges av hva man vil forske på. Den kvantitative metoden egner seg best når vi på forhånd har god kjennskap til det vi undersøker, og ønsker å fokusere på de generelle forholdene. Kvalitativ metode egner seg best når vi vet lite om det vi ønsker å undersøke, og ønsker å gå i dybden og detaljrike av et fenomen (Jacobsen 2005).

#### *3.1 Valg av metode*

Jeg har valgt å benytte meg av den kvalitative metoden i min undersøkelse. Fordi kvalitativt arbeid har som hensikt å få frem hvordan mennesker fortolker og forstår en situasjon eller en opplevelse. Fordeler med denne metoden er den interaktive prosessen som gjør at en kan jobbe med problemstillingen underveis, det er få begrensninger, stor åpenhet og det gir meg muligheten til å vektlegge det unike og detaljerte ved respondentene. Metoden er noe ressurskrevende, og den kan få noe generaliseringsproblemer på grunn av få respondenter. Etter å ha vurdert fordelene,

ulempene og metodens funksjon mener jeg at en kvalitativ tilnærming passer best til min problemstilling og det jeg vil forske på.

### *3.2 Intervju som forskningsmetode*

Det finnes forskjellige metoder for å samle inn data på, i den kvalitative tilnærmingen. Åpent intervju skal være den best anbefalte når jeg ønsker å få tak i respondentens tolkning av virkeligheten. Vanligvis foregår intervjuet ansikt til ansikt, men kan også gjøres gjennom telefon eller e-post. Det legges ingen eller svært få begrensninger på hva respondenten skal si. Åpent intervju egner seg best når det er få enheter som undersøkes, og når jeg er interessert i hva det enkelte individet sier, og i hvordan den enkelte fortolker og legger mening i et spesielt situasjon. Som i denne undersøkelsen om hvordan utøverne opplever overgangen mellom individuell idrett og lagidrett.

Det finnes ulike nivåer på hvor strukturert en ønsker at intervjuet skal være. Gjennom strukturering vil jeg kunne fokusere på enkelte aspekter. I forkant lagde jeg derfor en intervjuguide med tre hovedtema som jeg ville fokusere på, i tillegg skrev jeg ned noen veiledende spørsmål til hvert av temaene.

Jeg ønsket å gjennomføre intervjuet ansikt til ansikt, fordi det blir mer intimt og gir meg muligheten til å komme tettere på respondenten. Det innebærer en risiko for intervju effekten, men i følge Jacobsen (2005, 144) er det intervju ansikt til ansikt som innebærer færrest og mindre alvorlige trusler mot gyldigheten til undersøkelsen. Jeg ga respondentene muligheten til å velge tid og sted selv for intervjuet.

### *3.3 Utvalg*

I kvalitative undersøkelser er det omtrent umulig å ha mange enheter. Dessuten er siktemålet for slike undersøkelser å få tak i det unike og spesielle (Jacobsen 2005, 171). Etter veiledning fastsatte jeg tre kriterier for utvalget. Kriteriene skulle sikre at jeg fikk tak i den riktige informasjonen. Kriteriene for utvalget var menn, seniorklassen når de intervjues og er eller har vært på nasjonalt toppnivå i begge idrettene, individuelt og lag. Jeg ønsket at utvalget skulle være menn, fordi hvis jeg tok med begge kjønn kunne jeg risikere at resultatene jeg fikk fra intervjuene ble kjønnsbettinget. Kriteriet seniorklassen ble satt fordi jeg ville ha tak i respondenter med erfaring, i tillegg henger kriteriet sammen

med det neste og tredje kriteriet. Nasjonalt toppnivå i begge idretter er kriteriet som skal sile ut de seriøse utøverne fra de som ikke er det. Argumentet ligger i problemstillingen og tema, jeg leter etter idrettsutøvere som aktivt jobber med utvikling, planlegging, motivasjon, målsetting og lignende. De to siste kriteriene henger sammen fordi det mest sannsynlig ikke finnes, i hvert fall veldig få, utøvere under 20 år som har rukket å bli nasjonalt gode i to forskjellige idretter.

I tillegg til utvalget av respondenter ville jeg ha med en informant. Det vil si en person som ikke er direkte kjent med problemstillingen, men som kan anses som ekspert i feltet. Jeg valgte derfor å ta med en trener som representerer både den individuelle idretten og lagidretten på nasjonalt toppnivå. Dessverre trakk treneren seg sent i prosessen, så jeg fikk ikke muligheten til å finne tak en ny informant.

### *3.4 Datainnsamling – gjennomføring og bearbeiding*

I kvalitative intervju er det lurt å ha en liten grad av strukturering så ikke en sitter igjen med store mengder komplekst datamateriale uten noen knagger å henge det på.

Som jeg nevnte tidligere utformet jeg en intervjuguide med tre hovedtema:

- Bakgrunn
- Overgangen
- Tilvenning

De veiledende spørsmålene jeg noterte meg under hvert tema var for å sikre at jeg fikk spurt om det jeg trengte for å få den riktige informasjonen. Spørsmålene ble ikke tildelt respondenten fordi jeg ønsket ikke at de skulle føle seg nødt til å svare på akkurat de spørsmålene. Etter første intervjuet valgte jeg å ikke følge de slavisk fordi jeg så at jeg fikk mer informasjon om jeg stilte spørsmål ut i fra hva respondenten snakket om. Guiden ble mest brukt som en veileder for meg selv innenfor de tre ulike temaene.

De tre respondentene og informanten ble kontaktet via e-post. I e-posten skrev jeg hvorfor jeg var interessert i å snakke med dem, hva jeg ønsket å snakke om og hvor oppgaven ville bli publisert. Jeg nevnte også at de ikke kom til å bli nevnt med navn i oppgaveteksten. De tre respondentene hadde tid til intervju, så vi ble enig om tid og sted. To av intervjuene ble gjennomført hjemme hos respondenten, og ett i et møterom på et lokale hvor respondenten

var kjent. Som nevnt trakk informanten seg på et tidspunkt hvor jeg ikke hadde muligheten til å intervju noen andre. Intervjuene ble gjort i løpet av tre ukers mellomrom.

Jeg startet alle intervjuene av respondentene med å avklare hva vi skulle snakke om og hvor lenge intervjuet ville vare. Jeg informerte de at jeg kom til å bruke lydopptaker for å sikre at jeg fikk med meg alt datamateriale, og at jeg kom til å slette materiale når oppgaven var ferdig. Hvert intervju tok mellom 30 – 50 minutter. Intervjuprosessen gikk veldig bra, respondentene var åpne og de virket engasjerte rundt oppgavens tema.

### *3.4.1 Kategorisering*

Da alle intervjuene var ferdiggjort og jeg hadde fått skrevet ned de direkte siterte intervjuene, begynte jeg med kategoriseringen av all datamateriale jeg hadde fått inn. Hensikten med kategoriseringen er å forenkle den detaljerte og komplekse dataen (Jacobsen 2005, 193). Det finnes noen krav til kategoriseringen, blant annet at en kategori skal basere seg på undersøkelsesdata, og den skal gi mening til andre enn de som er med i undersøkelsen og annen teori. Jeg startet ved å bruke hovedtemaene i intervjuguiden som de tre hovedkategoriene: bakgrunn, overgang og tilvenning. Temaet bakgrunn vil ha stor betydning for konteksten i analysen. For de to andre kategoriene overgang og tilvenning, lagde jeg fire underkategorier. Underkategoriene var motivasjon, målsetting, holdning og “det sosiale”. Mitt fokusområde for disse fire underkategoriene er begrepet *endring*. Jeg skal finne ut om respondentene endret sin oppfatning rundt de fire underkategoriene mens de opplevde hovedkategoriene overgang og tilvenning med kategorien bakgrunn som kontekst for opplevelsen.

### *3.5 Etiske aspekter*

Forskningsetikk handler om å vurdere de mulige konflikter en forsker kan stå overfor i vurderingen av sitt eget ønske om å få best mulig informasjon og god informasjon, og respondentens krav på privatliv, integritet og personvern. Det er tre norske grunnleggende krav for forholdet mellom forsker og respondent, 1) informert samtykke, 2) krav på privatliv, og 3) krav til å bli korrekt gjengitt (Jacobsen 2005, 44-57).

Informert samtykke innebærer at de som deltar på undersøkelsen gjør det frivillig. Respondentene mottok kun en e-post fra meg. En kunne kanskje vurdert hvor frivillig det er hvis en trener hadde oppfordret en idrettsutøver til å delta i undersøkelsen, men det er

altså ikke tilfelle her. Da jeg kontaktet respondentene i denne undersøkelsen informerte jeg dem om oppgavens tema, publisering og hvilken rolle de ville ha i oppgaven.

Faren for brudd på privatlivet oppstår allerede når det er mulig for utenomforstående å identifisere enkeltpersoner i datamaterialet. Faren er større jo færre enheter forskeren jobber med, så dette er spesielt et problem i kvalitative undersøkelser (Jacobsen 2005, 48). Det kan ofte være umulig å skjule hvem som har sagt hva. Tiltak som kan gjøres er å utelate personlige opplysninger, som navn, alder og bosted. Jeg kommer til å bruke bokstav og tall i stedet for navn, og andre personlige opplysninger vil ikke være nødvendig i analysen.

Jeg har direkte sitert alle intervju som det blitt gjort lydopptak av fordi respondenten har krav på fullstendig gjengivelse. I kvalitative undersøkelser vil det være umulig å gjengi all informasjon i sin helhet og i kontekst, men hvor det er viktig at jeg presenterer fullstendig data for å forstå resultatet vil jeg gjøre det.

### *3.6 Undersøkelsens gyldighet og pålitelighet*

Det stilles to krav til en undersøkelse, den skal være gyldig og pålitelig. Gyldighet sier om de data som er samlet inn og de konklusjonene som er trukket, er riktig. Pålitelighet handler om i hvor stor grad selve undersøkelsen kan ha bidratt til de resultatene vi har kommet frem til. Hensikten med kvalitative undersøkelser er ikke å nødvendigvis å generalisere, og med kun tre intervjuobjekter vil det være vanskelig å skulle påstå at det skal gjelde for hele populasjonen. Det som kan gjøres er å generalisere hyppigheten av et fenomen, og at ved en viss grad for sikkerhet kan uttale seg om det samme gjelder i en større populasjon av undersøkelsesenheter. For eksempel hvis det samme synspunktet blir sagt hos flere enheter kan det argumenteres for at det er et generelt trekk hos enhetene (Jacobsen 2005).

Undersøkelsen sterkeste kort er utvalgets undersøkelsesenheter som kommer fra seks ulike idretter, alle på et nasjonalt toppnivå, alle har gått mellom individuell og lagidrett. Med en slik triangulering hvor jeg får muligheten til å studere opplevelsen fra flere og ulike synspunkter, kan den eksterne gyldighet (validitet) i undersøkelsen styrkes. Kildene jeg har



snakket med har også lang erfaring i idretten som utøver, og tema på oppgaven er ikke av en slik privat karakter at det vil lønne seg å lyve.

Jeg har fokusert på at intervjuet ikke skulle bestå av noen ja/nei-spørsmål, fordi jeg vil unngå å lede respondenten. De fleste av spørsmålene mine under intervjuet baserer seg på hva respondenten selv valgte å snakke om, som følge av en coachende intervjuerstil. Jeg benyttet meg av en del begreper som motivasjon, treningsplanlegging, personlige mål i spørsmålene mine, som kan ha veiledet respondenten til å bruke de samme ordene selv.

Når det gjelder analysen kan en aldri være helt sikker på om jeg har valgt de riktige kategoriene for datamaterialet, men det finnes heller ingen fasit (Jacobsen 2005, 220).

## **4. Resultat**

I dette kapitlet skal jeg presentere resultatet fra undersøkelsen, og trekke frem informasjon kan hjelpe til å belyse problemstillingen. Før jeg gjør det vil jeg introdusere mine respondenter. Jeg kommer som sagt til å gi dem bokstav og tall som navn:

(L står for lagidrett, og I står for individuell idrett.)

- L-I1 fotball til sykkel
- L-I2 innevolleyball til sandvolleyball
- I-L1 svømming til undervannsrugby

Kvalitativ analyse handler om tre ting, beskrive, systematisere og kategorisere, og til slutt sammenbinde. Ingen undersøkelser kan gi objektive, riktige eller absolutte svar. Resultater vil være tvetydige, og derfor må de tolkes av den som har laget undersøkelsen (Jacobsen 2005, 375). Jeg har valgt å dele opp dette kapitlet på samme måte som intervjuguiden, med de tre hovedkategoriene.

### *4.1 Bakgrunn*

I den første delen av intervjuet var jeg interessert å vite om utøverens sportslige bakgrunn for å få en bedre bilde på hvem de er, og hva de mener om idrett og seg selv som utøver. L-I1 skilte seg litt ut blant de andre respondentene fordi han ikke satset i én idrett før han hadde fylt 19 år, mens de to andre begynte å satse i én idrett allerede i slutten av

barneskolen. Allikevel sluttet de alle tre å satse seriøst i midten av trettiårene. L-I1 var den som var eldst da han sluttet, sammenlignet med de andre. De har alle tre ulike grunner for å bytte idrett. Enten på grunn av skade, eller fordi det var på tide å begynne å jobbe, eller fordi en så at man kunne hevde seg bedre i en annen idrett. En felles faktor blant alle utøverne var at de sa at de alltid var motiverte både før og etter overgangen, og at de var flinke til å motivere seg selv som idrettsutøver.

*”Jeg har alltid hatt mye indre motivasjon fordi jeg liker å trene.” (L-I1)*

*”Jeg har alltid hatt den filosofien at for å bli best må en trene med de beste.” (L-I2)*

*”Jeg er flink til å motivere meg selv. Jeg liker å trene alene og lage mine egne program, for da får jeg det som jeg selv vil.” (I-L1)*

Det er viktig å poengtere at L-I1 og L-I2 gikk fra lagidrett til individuell idrett, mens I-L1 gikk fra individuell idrett til lagidrett. I intervjuet spurte jeg dem hvordan de oppfattet sin rolle i individuell idrett og lagidrett. De var veldig enstemmig om hva som skilte idrettene fra hverandre i forhold til det individuelle ansvaret på et lag og ansvaret som enkeltutøver. De sa blant annet at de følte seg mindre synlig på et lag og at det var lett å gjemme seg bak andre, i motsetning til individuell idrett hvor det er mer målbart, og hvor *”alt faller på deg selv”*. Videre i intervjuet spurte jeg L-I1 og L-I2 om hvordan de opplevde seg selv i forhold til de andre på laget. De sa de anså seg selv som en utøver med mange individuelle kvaliteter, de likte best å fokusere på seg selv og de var opptatt av egenutvikling, også under fellestreningene. L-I1 beskrev egentreningen da han var lagspiller som *”nesten litt som fritid”*. L-I1 var flere år kaptein for sitt lag og beskrev seg selv som den som trente hardt og ville stå frem som et godt eksempel. L-I2 kommenterte at han ønsket seg en større rolle i sin idrett, og at han opplevde det som morsommere enn *”å være i et hjørne og føle at samme hvor god jeg er så kan jeg tape kampen”*. I-L1 opplevde seg selv som mer profesjonell enn de andre på laget da han byttet til lagidrett, også at han tok Undervannsrugbyen mindre seriøst enn svømmingen. Han legger til at svømming krever enormt med mengdetrening og på grunn av det skiller seg ut fra mange andre idretter.

L-I1 fortalte at han følte det var en fordel å være egenrådig i lagidrett fordi *”en kan både være kollektiv og ha respekt for andre, og samtidig kunne tenke individuelt og selvutviklende”*.

## 4.2 Opplevelsen av overgangen

Videre i intervjuet snakket vi om selve overgangsperioden og hvilken opplevelse utøverne hadde. Som sagt hadde alle tre utøverne ulike utgangspunkt for overgangen. L-I1 begynte med sykkel på grunn av anbefaling fra legen etter kneskaden. Målsettingen det første året var for han *”å få trent og for å ha noe å bryne kroppen på”*. L-I2 begynte med sandvolleyball fordi han mente Norge kunne hevde seg bedre i det enn innevolleyball. I-L1 hadde kommet hjem fra utlandet og ville begynne å tjene penger, og kom inn i et dykkermiljø som gjorde overgangen fra svømming til undervannsrugby naturlig. Det alle tre utøverne opplevde var at de hadde et talent i den nye idretten, og på grunn av det begynte å trene mer seriøst og strukturert.

*”Toppidrettstanken kom ikke før året etterpå, når jeg begynte å se at sykling fikk jeg veldig godt til. Da kom det gamle killer-instinkt tilbake [...] og da begynte jeg å bli mer strukturert.”* (L-I1)

Både L-I1 og L-I2 beskriver det første året som utfordrende i rollen som individuell utøver. L-I1 beskrev det som ekstremt hardt uten det sosiale miljøet rundt seg på trening, han opplevde at det var ingen konsekvenser om han ikke dro på trening unntatt for seg selv, og sa han følte seg mye mer avkledd som utøver.

*”Ekstremt tøft å gå på trening alene, ingen som drar deg, eller noen å pushe deg til å yte maks. En må være sin egen motivator.”* (L-I1)

I likhet med L-I1, beskriver L-I2 at han følte seg tvunget til å bli mer seriøs som individuell utøver, og at hvis han ikke gjorde det som måtte til for å få de resultatene han ville ha, kom det ikke til å skje heller. L-I2 poengterer at i sandvolleyball er man avhengig av makkeren, men idretten krever enorme enkelt prestasjoner for å lykkes.

*”I den idretten her er det viktig med ekstremiteter på ulike ting. Men mentalt sett må vi være veldig lik, og i spill tenker en kun på seg selv og sin oppgave. Punktum!” (L-I2)*

Utøver I-L1 beskriver overgangen fra individuell idrett til lagidrett som utrolig kjekt, morsomt og lekent. Han sier at han var veldig sosial på den tiden, og at han var mye sammen med de andre på laget i fritiden også. Han forteller at han reduserte treningsmengden, og fikk muligheten til å gjøre flere ting. Han beskriver seg selv som den personen som alltid hadde styr på utstyret sitt, og ville slite seg ut på trening.

*”Når jeg dro på trening ville jeg ta meg ut, jeg ville bli sliten. Og ofte var det jeg som fikk folk i vannet da treningen startet og satte en standard som etter hvert ble vanlig.” (I-L1)*

### *4.3 Tilvenningen etter overgangen*

Det som jeg la størst vekt på i intervjuet var hvilke endringer utøverne opplevde skjedde med dem selv etter overgangen mellom individuell idrett og lagidrett. Jeg stilte utøverne spørsmål om endringer i både målsetting, holdning og forventning etter overgangen. L-I1 beskrev seg selv som mer detaljfokusert, at han følte at han fikk et nærere forhold til valgene, ble mer bevisst på hva han gjorde og hvorfor, og flinkere til å holde opp kvaliteten på trening. Han oppsummerte med å si at alt ble mer gjennomtenkt, gjennomført og strukturert. L-I2 beskriver seg selv som mer målrettet, detaljfokusert, tenkte hele tiden på å bli bedre på trening og begynte å trene en ekstra trening enn alle andre i klubben.

*På fotball så kunne jeg trene ganske bra og klare meg over lengre tid selv om jeg egentlig surfet litt på andre, og ikke var helt tilstede. Det kjente jeg fort ikke fungerte da jeg trente for syklingen. Jeg ble mer avkledd som individuell utøver, samtidig som jeg kunne jukse mer og lure meg unna, uten konsekvenser for om jeg fikk delta på konkurranse eller ikke. Slik var det ikke i fotball, der kunne man risikere å ikke få spille. Men hvis en var smart kunne man gi mindre, akkurat nok til å holde seg innenfor så en ikke ble tatt ut av laget.*

(L-I1)

*Når jeg kun hadde meg selv å tenke på ble det lettere å være fokusert. Og jeg visste at når jeg skulle trene var det flere trenere som kun kom for å trene meg, ikke fem andre i tillegg. Presset og et mye større ansvar for treningene gjorde at jeg følte meg mye mer dedikert til å fullføre treningen godt. Dette ansvaret blir mindre i lagspill, pluss at jeg blir mindre synlig, og mine egenskaper ble ikke sett. Fokuset på treningene innendørs ble ofte brukt til samspill og tok mye tid. (L-I2)*

Utøver I-L1 som gikk fra individuell idrett til lagidrett, sier at han ble etter hvert likere de andre på laget, og begrunner det med at han ikke ville være den "særingen" som kun skulle holde på med sin egen greie. Jeg spør om han kan utdype hvorfor. Han svarer ved å fortelle at han ikke følte lenger ett behov for det, og at det var deilig fordi han ikke lenger tok det så seriøst.

*Det var deilig å kunne trene når en hadde lyst, for da jeg svømte kom jeg alltid på trening og hele tiden presset meg. Men igjen jeg gikk jo fra å trene svømming ti ganger i uken, til UVR tre ganger i uken. Også på den tiden da jeg flyttet hjem begynte jeg å jobbe og fikk familie, og da ble det mange ting å tilfredsstille. Etter hvert så ble jo UVR større og større fordi jeg så at jeg hadde egenskapene til å bli god. (I-L1)*

Han forteller også at etter hvert som han ble bedre i undervannsrugby forventet han også mer av lagkameratene. Han forklarer at han lagde og holdt oppvarmingene på trening, og anbefalte alternativ kondisjonstrening til de på laget som han mente trengte det. Han var med på å snu trenden i laget, og etter ett år med NM-tap vant de fem år på rad etter det.

Utøverne snakket om hvilken betydning egen prestasjon har i et lag. Om at egen innsatsen i et lag ikke er så målbar som i individuell idrett, og beskrev det slik at man ikke trengte å gi alt hele tiden for å vinne i lagidrett:

*"Hvis en var smart kunne man gi mindre, akkurat nok til å holde seg innenfor så en ikke ble tatt ut av laget." (L-I1)*

”På et lag kan en klare å lure seg unna jobben, og likevel klare å få en NM-tittel for eksempel.” (L-I2)

”Da jeg svømte så jagde jeg alltid tider. I svømming legger man opp til å alltid svømme fortere, men i UVR kunne jeg føle meg dårlig og likevel vinne, og ingen tid å skulle forholde seg til.” (I-L)

## 5. Diskusjon

Respondentenes beskrivelse av hvordan de opplever seg selv som lagutøver underbygger godt kriteriene for fenomenet *social loafing*. L-I1 og L-I2 beskriver seg selv som mindre synlige og mindre målbare, i forhold til individuell idrett. L-I2 sier han følte at uansett hvor god han var kunne han allikevel tape kampen. I-L1 sammenligner svømming med UVR, og sier at han slipper å forholde seg til noe målbart som tider og perser. L-I1 og L-I2 sier de hadde bedre kvalitet på treningen som individuell utøver. I-L1 forteller at han følte seg mer profesjonell enn de andre, valgte å reduserte treningsmengden og etter hvert ble likere de andre. Det er et viktig poeng å få med seg at I-L1 ikke hadde ambisjoner om å bli en av de beste da han startet med lagidrett, og kanskje derfor endret han seg lettere. Undersøkelsen kan tyde på at *social loafing* eksisterer i lagidretter.

I-L1 beskriver overgangen som veldig kjekk fordi han havnet i et sosialt miljø med mange på samme alder. Han satt pris på fellesskapet i laget og valgte å bli likere de andre for å passe inn. Som jeg beskrev i teoridelen de kriteriene forskning sier er viktig for at en utøver skal prestere på et lag, skal utøverne blant annet føle en personlig tiltrekning til lagets målsetting og det sosiale aspektet. I-L1 forklarer at han var veldig sosial på den tiden, og etter hvert som han ble flinkere var han med på å endre strukturen i laget for å nå et bestemt fellesmål; å vinne NM. Han sier også at han syntes det var fint å kunne dele en seier med andre. Hans beskrivelse av opplevelsen som utøver på et lag viser likheter med det forskningen kaller for samhold (engelsk; cohesion).

Jeg snakket tidligere i oppgaven om forutsetningene til individuell idrett og lagidrett i forhold til selvbestemmelsesteorien. Jeg lurte på om kravet til autonomi for å oppnå selvbestemmelse, som er beskrevet i teorien (SDT), kunne bli tilfredsstilt like godt i

lagidrett som individuell idrett. Jeg nevnte at lagets fellesmål og krav til samspill kunne bli førende på hvordan utøveren fikk utviklet seg, og at det kunne gå utover utøverens motivasjon og selvbestemmelse. Det jeg legger merke til i undersøkelsesresultatene er at alle tre utøverne beskriver seg selv som veldig motiverte både i tiden som lagspiller og som individuell utøver. L-I1 og I-L1 sier at de likte best å lage egne treningsprogram, og at det var en måte å motivere seg på.

Både L-I1 og L-I2 beskriver seg selv som en utøver med mange individuelle kvaliteter, og L-I1 mener han skilte seg ut fra de andre på laget. Han mener også at det er godt mulig å tenke både selvutviklende og kollektiv som lagutøver, og han ser på det som en fordel. Det virker som det er mulig å oppleve seg selv som selvbestemt ubetinget om en er utøver i individuell idrett eller lagidrett. Et viktig poeng i undersøkelsen er at de intervjuede respondentene er utøvere som opplever egentrening, stort ansvar og press som noe positivt. De er også utøvere på nasjonalt toppnivå i to idretter, som forutsetter at de har en tendens til å sette seg krevende mål.

På bakgrunn av Jonkers et al. (2010) forskning som sier at individuelle utøvere er bedre til planlegging og har mer innsats enn lagutøvere, stilte jeg spørsmålet om det kunne være idrettens premisser som krevde mer eller mindre selvregulering? Det skal vi se på nå. Jeg vil først trekke frem at både L-I1 og L-I2 beskriver at de ble mer bevisst på hva de gjorde og la mer innsats ned i treningene etter de begynte som individuelle utøvere. Grunnen til at de gjorde det var fordi de følte en mye større ansvar ovenfor dem selv og egne resultater. Det som også er interessant er at L-I1 beskrev seg selv som veldig flink til selvutvikling og pushe seg selv, i forhold til de andre på laget, da han spilte fotball. Allikevel følte han at overgangen til sykling var veldig krevende. Det kan fortelle oss at det krever en større grad av selvregulering i individuell idrett kontra lagidrett. Og belyser hvordan idrettens premisser kan påvirke utøverens motivasjonelle aspekter i individuell idrett kontra lagidrett.

## *5.1 Konklusjon*

Undersøkelsen viser tegn til endring av motivasjonelle aspekter ved overgang mellom individuell idrett og lagidrett. Det kan tyde på at *social loafing* eksisterer i lagidretter, også hos lag på nasjonalt toppnivå. Som resultat av undersøkelsen virker det

som det sosiale i laget kan være et av trekkmidlene til at utøvere velger å utøve lagidrett. Teorien viser til at motivasjon ligger som grunnlaget for alle valg et menneske tar, og undersøkelsen viser at motiver som mestring, selvbestemmelse og det sosiale bidrar til økt motivasjon hos undersøkelsesenheter. Undersøkelsen beskriver enhetene som selvbestemte idrettsutøvere, som er flink til å motivere seg selv gjennom selvregulering. Undersøkelsen viser også en grad av større selvregulering hos utøvere som utøver individuell idrett kontra de som utøver lagidrett, som videre kan belyse hvordan idrettsutøvere responderer på det å drive idrett på et lag kontra det å drive individuell idrett.

Til videre forskning hadde det vært interessant å undersøkt om dette også gjelder for kvinnelige utøvere. Om utøverens respondering til idrettens premisser er kjønnsrelatert. Eller om utøvere med relatert utdannelse er mer bevisst over selvregulering, og derfor kanskje responderer til idrettens premisser på en annen måte. Denne undersøkelsen har kun tatt for seg norske utøvere. Det kunne også vært spennende å sett på om nasjonalitet eller kultur er en påvirkende faktor.

## *5.2 Hva kunne vært gjort annerledes*

Jeg er ganske sikker på at jeg anvendte den riktige metoden for å undersøke denne problemstillingen. Intervjumetoden synes jeg fungerte bra, men jeg kunne kanskje ha intervjuet utøverne flere ganger for å sikre at jeg fikk enda mer informasjon. Jeg kunne også ha intervjuet flere utøvere for å sikre at informasjonen jeg fikk var mest mulig riktig. Jeg fikk ikke intervjuet en informant som planlagt. Det hadde gitt meg muligheten til å se overgangen fra enda et synspunkt, som hadde økt validiteten i oppgaven min. Jeg har som forsker prøvd å ikke påvirke undersøkelsesprosessen, men det er veldig lett å sitte med noen før-dommer som kan påvirke hva en leter etter. Siden jeg selv har vært i den situasjonen som undersøkelsesenheter har vært i, kan det både være en fordel og ulempe. Fordel fordi jeg lettere kan stille de riktige oppfølgingsspørsmålene, men en ulempe fordi jeg allerede sitter med en før-dom om hvordan jeg opplevde det.



## Referanseliste

Litterære kilder:

**Corey, D. B. & D. E. Whaley.** 2001. "Team Cohesion, Effort and Objective Individual Performance of High School Basketball Players". *The Sport Psychologist*. 2001, 15, 260 – 275. Human Kinetics Publishers.

**Jacobsen, Dag Ingvar.** 2005. *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskaplig metode*. 2. Utgave. Kristiansand. Høyskoleforlaget.

**Jonker, L., M. T. Elferink-Gemser and C. Visscher.** 2010. "Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport". *Journal of Sport Sciences*. 2010, Volume 28, Issue 8, 901 – 908.

**Schunk, D. H.** 2005. "Self-Regulated Learning: The Educational legacy of Paul R. Pintrich". *Educational Psychologist*. 2005, 40(2), 85 – 94. Lawrence Erlbaum Associates.

**Van Lange, P. A. M., Kruglanski, A. W. and E. T. Higgins.** 2011. "Self-Determination Theory". *Handbook of Theories of Social Psychology*. 2011, 20, 417 – 432.

**Weinberg, R. S. & D. Gould.** 2003. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. 3. Edition. United States. Human Kinetics.

Andre kilder:

Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø. Tilgjengelig fra URL: <http://idrottsforum.org/jacobsen121010/>  
Sist sjekket 18.05.14

Det idrettspolitiske dokument (IPD) 2011-2015. Tilgjengelig fra URL: <http://www.idrett.no/omnif/ipd/Sider/default.aspx>  
Sist sjekket 18.05.14

Hvem er den best trente broren? Tilgjengelig fra URL: [http://www.nrk.no/ostfold/hvem-er-den-best-trente-broren\\_-1.11147333](http://www.nrk.no/ostfold/hvem-er-den-best-trente-broren_-1.11147333)  
Sist sjekket 19.05.14

Derfor møter idrettsutøvere veggen. Tilgjengelig fra URL: <http://www.forskning.no/artikler/2006/september/1158842337.16>  
Sist sjekket 20.05.14

## Vedlegg

### Intervjuguide

Navn:

Idrett:

Dato:

Sted:

\* Forskjellig formulering av spørsmålene om utøver gikk fra lag til individuell, eller fra individuell til lag.

#### Bakgrunn:

- 1) I hvor mange år holdt du på med de to idrettene?
- 2) Hvor gammel var du da du byttet idrett? Hadde du prøvd idretten før?
- 3) Hvorfor sluttet du med idretten?

#### Overgang:\*

- 4) Kan du beskrive den første tiden som individuell-/lagutøver?
- 5) Opplevde du deg som annerledes enn dine lagkamerater? (lag)
- 6) Hvilken forventninger hadde du til deg selv og dine lagkamerater i starten? Endret forventningene seg? (lag)
- 7) Hvis du skulle sammenligne deg selv med de andre på laget, opplever du noe som skiller deg fra de andre med tanke på at du har vært tidligere individuell utøver? (lag)
- 8) Hvor viktig er de personlige målene i forhold til lagets mål? (lag)
- 9) Da du var lagutøver hvor viktig var de personlige målene i forhold til lagets mål? (individuell)
- 10) Hvordan var motivasjonen når du bare kunne tenke på deg selv? (individuell)
- 11) Hvordan ble forholdet til trening og treningsplanlegging som individuell utøver? (Individuell)

#### Tilvenning:

- 12) Hva gjorde du for å motivere du deg videre?
- 13) Har du endret måten å tilnærme deg trening; valg, fokus, mål?
- 14) Gjorde overgangen noe med deg som utøver, i så fall hva?