



## Bachelorprojekt

Inklusion og fastholdelse af  
unge kvinder i elitefægtning

Et kvalitativt studie af seks kvindelige  
elitefægttere

Inclusion of young women in  
elite fencing

A qualitative study of six female elite  
fencers.

Studerendes navn: Regitze Dejnbjerg Jensen, xwt335

Vejleders navn: Troels Thorsteinsson

Afleveringsdato: 5/6-2020

Antal anslag: 61.193

# Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Abstract</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Resume</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Indledning</b>	<b>6</b>
	3.1 <i>Introduktion til emnet</i>	6
	3.2 <i>Problemformulering</i>	7
	3.3 <i>Afgrænsning</i>	7
<b>4</b>	<b>Metode</b>	<b>7</b>
	4.1 <i>Baggrund for valg af metode</i>	7
	4.2 <i>Fænomenologi</i>	8
	4.3 <i>Deltagere</i>	8
	4.4 <i>Udarbejdelse af interviewguide</i>	9
	4.5 <i>Interviewet</i>	9
	4.6 <i>Transskribering</i>	10
<b>5</b>	<b>Teori</b>	<b>10</b>
	5.1 <i>SDT – Self-Determination Theory</i>	11
	5.1.1 <i>Kompetence</i>	11
	5.1.2 <i>Autonomi</i>	12
	5.1.3 <i>Samhørighed</i>	12
	5.1.4 <i>Indre og ydre motivation</i>	12
	5.2 <i>Herzbergs to-faktor teori</i>	13
	5.2.1 <i>Hygiejnefaktorer</i>	14
	5.2.2 <i>Motivationsfaktorer</i>	14
	5.3 <i>Team Danmarks sportspsykologiske model</i>	14
<b>6</b>	<b>Analyse</b>	<b>15</b>
	6.1 <i>Systematisk tekstkondensering</i>	16
<b>7</b>	<b>Resultater</b>	<b>17</b>

7.1 Kategori 1 – Ressourcer .....	19
7.2 Kategori 2 – Kvindelig fægtning .....	22
7.3 Kategori 3 – Støtte .....	25
7.4 Kategori 4 – Dagligdag .....	28
7.5 Sammenfatning af resultater og analyse .....	29
7.5.1 SDT .....	30
7.5.2 Herzbergs to faktor teori.....	31
7.5.3 Team Danmarks sportspsykologiske model .....	32
<b>8 Diskussion.....</b>	<b>33</b>
8.1 Diskussion af analyse og resultater .....	33
8.2 Diskussion af metode .....	36
8.3 Diskussion af analyse.....	37
<b>9 Konklusion.....</b>	<b>38</b>
<b>10 Litteraturliste.....</b>	<b>39</b>
10.1 Internetsider .....	40
<b>11 Bilag.....</b>	<b>41</b>
11.1 Bilag 1.....	41
11.2 Bilag 2.....	42
11.3 Bilag 3.....	44
11.4 Bilag 4.....	46
11.5 Bilag 5.....	47

# 1 Abstract

Introduction: The elite sport in Denmark is experiencing a large drop in the number of women in their teenage years because of their social life and education. In the fencing sport the tendency is worrying and in collaboration with the Danish Fencing Federation the project investigates which parameters are important for women's motivation and desire to be in the sport.

Methods: Six semistructured interviews were conducted with five female elite fencers and one retired elite fencer in the age 15-28 year. One of the interviews were conducted in the fencers home and the rest by videocalls.

Results: The qualitative analysis showed that the women's motivation for fencing were influenced by the community, the sense of competence, the feeling of getting better and developing, to pursue their goals and by the support of their families, friends and fencing environment.

The analysis also showed that the administrative around the sport, which Herzberg calls hygiene factors, did limit the motivation such as no female coaches, less focus on women in daily training, lack of coordination and how they should structure a normal daily life.

Conclusion: It is possible to optimize women's motivation and desire to be in the fencing environment by optimizing the hygiene factors around the women and by making a plan for their career.

## Keywords

Fencing, motivation, elite sport, women

## 2 Resume

Introduktion. Elitesporten i Danmark oplever et stort frafald i antallet af kvinder i teenageårene på grund af deres uddannelse og sociale liv. I fægtesporten er tendensen særligt bekymrende og i samarbejde med Dansk Fægteforbund undersøger projektet hvilke parametre, som er vigtige for kvindernes motivation og lyst til at være i sporten.

Metode: Seks semistrukturerede interviews blev udført med fem kvindelige elitefægttere og en pensioneret fægter i alderen 15-28 år. Et af interviewene blev udført i fægterens eget hjem mens resten blev udført gennem videoopkald.

Resultater: Den kvalitative analyse viste at kvindernes motivation for fægtning var påvirket af fællesskabet, følelsen af kompetence, følelsen af at blive bedre og udvikle sig, at forfølge deres mål og af støtten fra familie, venner og fægtmiljøet.

Analysen viste også at det administrative omkring sporten som Herzberg kalder hygiejnefaktorer, begrænsede motivationen såsom: ingen kvindelige trænere, mindre fokus på kvinder i den daglige træning, manglende koordinering og hvordan de skal strukturere en normal dagligdag.

Konklusion: Det er muligt at optimere kvindernes motivation og lyst til at blive i fægtning ved at optimere hygiejne faktorerne omkring kvinderne samt ved at lave en plan for deres karriere.

### **Nøgleord**

Fægtning, motivation, elitesport, kvinder

## 3 Indledning

### 3.1 Introduktion til emnet

Den danske eliteidræt er afhængig af en vedvarende rekruttering af sportsudøvere, som har lysten og ønsket om at udøve sporten i det omfang, som kræves på eliteniveau. Dog oplever eliteidrætten, at flere

#### Hvad er de nye fund?

- Frafaldet i antallet af unge skyldes ikke kun, at de rammer "gymnasievæggen", men rammerne indenfor fægtemiljøet
- Kvindelige fægttere motiveres af fællesskab, kompetence, udvikling og mål
- Hygiejnefaktorer har betydning for, at kvinderne ikke oplever den tilstrækkelige motivation

unge vælger idrætskarrieren fra og ikke er motiverede af forskellige årsøger, hvilket skaber bekymring for den danske eliteidræt. Særligt er omfanget af kvindelige eliteudøvere bekymrende, da størstedelen af de frafaldende unge er kvinder. Inden for dansk fægtning oplever man specielt frafaldet af kvinder, da sporten i forvejen er en lille sport.

Tidligere undersøgelser har vist, at kvinderne falder fra i teenageårene, hvor de har et ønske om, at prioritere ungdom og fester frem for en idrætsmæssig karriere. Disse parametre er uden for sportens verden og derfor svære for forbundet at handle på. Det bemærkelsesværdige i denne sammenhæng er, at det lige præcis er kvinder, som falder fra, da frafaldet af mænd slet ikke kan nærme sig samme tendens. Ifølge tidligere undersøgelser har mændene udtalt, at de ser det fuldstændig uforståeligt, at vælge en sport fra blot fordi man ønsker, at være ambitiøs omkring sin uddannelse (Jensen & Østergaard, 2018, s. 16). Det væsentlige er derfor, at undersøge, hvilke parametre, som indenfor miljøet kan skyldes en manglende motivation hos kvinderne, og som kan forbedres for at optimere kvindernes fægtekARRIERE. Overordnet set mangler der generel viden om, hvilken påvirkning træningsmiljøet har og hvorfor unge kvinder vælger at stoppe karrieren og fravælge sporten (DBBF).

Dansk Fægteforbund er gået sammen med en bachelorstuderende på Københavns Universitet for, at undersøge hvilke parametre, som motiverer kvindelige fægttere til at dyrke sporten og undersøge hvilken betydning miljøet har for motivationen til at blive i

sporten. Projektet vil give konkret viden om, hvordan Dansk Fægteforbund ved hjælp af miljø og ledelse kan øge tilfredsheden og motivationen til at fortsætte i fægtesporten og mindske frafaldet (DBBF).

### ***3.2 Problemformulering***

Hvilke faktorer har betydning for kvindelige elitefægteres motivation for at dyrke fægtesporten?

### ***3.3 Afgrænsning***

Projektet ønsker ikke at undersøge hvilke faktorer, der udenfor sporten påvirker kvindelige fægtere til, at stoppe som tidligere undersøgelser har påvist i form af studielivet og teenageårene. Men projektet ønsker at undersøge hvad der inden for sporten er motiverende faktorer og hvad der kan gøres bedre. I projektet undersøges 5 aktive fægtere og en pensioneret fægter, for at lægge vægt på hvilke nuværende faktorer, der spiller en rolle i forhold til hvorfor kvinderne gerne vil fortsætte med sporten. Der er inddraget en pensioneret fægter for at få hendes synspunkt på hvad der gjorde at hun stoppede og hvordan hun eventuelt kunne have fortsat sin karriere. Opgaven lægger vægt på udøvernes motivation og hvordan denne kan optimeres til at udvikle større tilfredshed og bedre præstation.

## **4 Metode**

### ***4.1 Baggrund for valg af metode***

En kvalitativ metode er velegnet til at beskrive fænomener samt individets oplevelse af fænomenet (Malterud, 2001, s. 483). Til at forstå miljø, liv og dagligdag hos individet findes det kvalitative forskningsinterview (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 17). Projektet ønsker, at forstå kvindelige elitefægteres miljø og det store frafald i antallet af kvinder og benytter sig af det semistrukturerede interview. Interviewet tager udgangspunkt i temaer og emner, som er udarbejdet i en interviewguide og sikrer, at interviewets spørgsmål er relevante i forhold til projektet. Dog giver metoden også mulighed for at

benytte interviewets vidensproducerende potentialer og større spillerum for opfølgning på de pointer interviewpersonen, anser som relevante (Brinkmann, 2014, s. 39).

## **4.2 Fænomenologi**

Det kvalitative forskningsinterview benytter sig af en fænomenologisk tilgang, da det ønsker at se på sociale fænomener ud fra interviewdeltagernes egne oplevelser. Den fænomenologiske tilgang ønsker, at beskrive verden som den opleves af individer og ser den virkelige verden ud fra hvordan den opleves af individer.

## **4.3 Deltagere**

Projektet ønsker kun at se på kvindelige fægtere, hvorfor alle forsøgsdeltagerne er kvinder. Derudover var kriteriet at kvinderne enten skulle være aktive eller pensionerede og alle fægte eller have fægtet på eliteniveau i Danmark. I udvælgelsen af forsøgsdeltagerne var formålet at inkludere kvinder fra forskellige fægteklubber og da mængden af eliteklubber i Danmark er lav, blev det til tre forskellige fægteklubber. Kvindernes alder spænder fra 15-28 år, idet projektet ønsker at inkludere både kadet, junior og senior aldersgrupperne i fægtning. Forsøgsdeltagerne fik alle sendt en introduktion inden de valgte om de ville deltage. Denne fremgår af bilag 1 og beskriver både formålet med deres deltagelse, hvordan interviewet vil forløbe og deres ret til anonymitet. Nedenstående tabel viser en oversigt over forsøgsdeltagerne.

Køn	Alder	Aktiv/pensioneret	Interview længde i minutter
Kvinde	28	Pensioneret	47
Kvinde	26	Aktiv	60
Kvinde	15	Aktiv	49
Kvinde	20	Aktiv	64
Kvinde	16	Aktiv	52
Kvinde	17	Aktiv	55

*Tabel 1: Oversigt over forsøgsdeltagerne*



#### ***4.4 Udarbejdelse af interviewguide***

Interviewet er forberedt med et script i form af en interviewguide, der strukturerer interviewets forløb. Interviewguiden er vedhæftet i bilag 2 og indeholder først en indledende procedure med noter til de indledende manøvre inden interviewets start. Herefter er opridset en overordnet interviewguide i form af emner som ønskes diskuteret undervejs i interviewet. På bilag 3 og 4 er vedhæftet vejledende interviewspørgsmål som er udformet ud fra interviewguiden og udgør ideer til spørgsmål, som kan stilles undervejs i interviewet og kan guide interviewpersonen i retning af projektets formål (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 185), men da samme spørgsmål betyder forskelligt fra person til person er disse blot vejledende og kan ændres alt efter interviewpersonen (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 189). På bilag 5 ses en overordnet interviewguide og redskab af Thorsteinsson og Oland, som er benyttet som en guide til at udforme spørgsmål undervejs i interviewet. Den giver eksempler på hvordan spørgsmålene kan udformes undervejs i interviewet og hvordan et interviewforløb kan se ud.

#### ***4.5 Interviewet***

Interviewene er alle individuelle interviews for at skabe en fortrolighed og tillid mellem interviewpersonen og interviewerens og for at skabe et rum til deling af følelser og personlige holdninger (Brinkmann, 2014, s. 46). Planen med interviewene var at afholde dem ansigt-til-ansigt i den ønskede lokation for deltageren med en opfordring til at afholde interviewet i fægteklubben eller hjemme hos fægteren selv. Kun et enkelt af interviewene lykkedes på denne vis, hvoraf resten med ønske fra fægterne selv blev afholdt over videosamtale via Skype og FaceTime grundet COVID-19 situationen. Interviewene blev alle optaget på både computer og mobiltelefon. Interviewene blev alle indledt med en kort briefing, hvor forløbet blev præsenteret, formålet med interviewet og interviewpersonen havde mulighed for at stille spørgsmål inden start. Her ønskes at skabe en god kontakt til deltageren og vise en interesse i deltagerens liv (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 183). Interviewet tog udgangspunkt i den planlagte interviewguide, men da interviewene er under kategorien semistrukturerede, blev der undervejs stillet opfølgende spørgsmål, for at skabe en åben holdning til fænomenerne (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 193).

## **4.6 Transskribering**

Efter interviewenes ophør blev alle interviewene transskriberet ved nedskrivning på computeren. Her var nogle overvejelser om hvordan interviewene skulle transskriberes, da talesprog lægger langt fra skriftsprog og derfor ikke kan oversættes direkte hvis det skal give mening (Thing & Ottesen, 2015, s. 96). Aftalen med interviewpersonerne var, at de kunne læse det transskriberede interview, hvorfor interviewene af hensyn til interviewpersonerne også er transskriberet til en mere flydende skriftform for af etiske årsager ikke at krænke deltagerne (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 246).

Projektets transskribering af interviewene udelukker overdreven brug af de klassiske hjælpeord som nåh, ik og øh, men inddrager både tænkepauser som markeres med en bindestreg og kraftige udtagelser, som markeres med store bogstaver (Thing & Ottesen, 2015, s. 96). I takt med de etiske overvejelser i form af at omforme til skriftsprog er der i transskriberingen også udelukket omtalte navne, som i stedet er markeret med et X for at sløre identiteten hos deltagerne. (Kvale et. al., 2014, s. 246). Når deltagerne nævner navnet på deres fægteklub er denne også omskrevet blot til fægteklub.

## **5 Teori**

En eliteatlet er en eliteatlet hele døgnet 24 timer og derfor er både miljøet omkring atleten og atletens lifes skills vigtige forudsætninger for stærke atleter (Team Danmark). En anden vigtig forudsætning er atletens motivation, som er en individuelt psykologisk proces, der gennem karrieren vil variere over tid. Motivation betyder helt basalt atletens evne til at flytte sig og præger både adfærd, engagement og præstationer positivt og negativt (Bakka & Fivesdal, 2019, s. 175) .

Til at undersøge projektets problemstilling har jeg valgt at tage udgangspunkt i to motivationsteorier samt Team Danmarks sportspsykologiske model. Den første motivationsteori er udviklet af Ryan og Deci og omhandler menneskets selvbestemmelse, samhørighed og kompetence samt indre og ydre motivation (Torreck). Teorien er ifølge Sheldon ”...en af de bedst underbyggede og mest anerkendte motivationsteorier.” (Sheldon, 2012, s. 33). Herzbergs to-faktor teori udgør den anden motivationsteori og beskriver hvordan forskellige faktorer skaber tilfredshed og

vedvarende motivation. Inddragelsen af Herzberg er valgt for at belyse hvilke faktorer, som har betydning for utilfredshed og hvilke faktorer, som kan skabe motivation i miljøet (Bakka & Fivesdal, 2019, s. 180-181). Slutteligt er Team Danmarks sportspsykologiske teori inddraget, da den ser på hvordan eliteatleter opnår de rette mentale redskaber for at kunne præstere optimalt samt hvordan eliteatleter håndterer livet som atlet (Team Danmark).

### ***5.1 SDT – Self-Determination Theory***

Richard Ryan og Edward Deci har udviklet en psykologisk tilgang til den menneskelige motivation, adfærd og personlighed, som sætter fokus på menneskets oplevelser og dets fortolkning af oplevelserne. Teorien kaldes Self-Determination Theory og forkortes ofte til SDT. Teorien bygger på at mennesket er vækstorienterede og har en trang til at udvikle sig (Holm, Jørsboe, Holm & Sørensen, 2017, s. 2). Ryan og Deci beskriver teorien som:

*”... so important in the domain of sport and exercise, as it is the only major theory of human motivation that both acknowledges spontaneous, intrinsically motivated activity and pinpoints the factors that either enhance or debilitate it.”* (Ryan & Deci, 2007, s. 1)

SDT belyser, at mennesket har tre behov, som er grundlæggende og vigtige for at føle psykologisk tilfredshed. Når mennesket føler den psykologiske tilfredshed skabes en øget motivation samt et bedre velbefindende (Elliot, Dweck & Yeager, 2017, s. 217). De tre behov kaldes ifølge SDT for kompetence, autonomi og samhørighed.

#### **5.1.1 Kompetence**

Kompetence beskriver følelsen af, at egne færdigheder er tilfredsstillende og at individet føler sine opgaver overkommelige. Individet har behov for at føle sig kompetent og følelsen af kompetence kan øges når det møder optimale opgaver og dertil modtager positiv feedback. Modsat kan følelse af manglende kompetence opstå når individet ikke besidder nødvendige færdigheder eller ikke har kontrol over opgaven (Elliot, et. al., 2017, s. 218).

### **5.1.2 Autonomi**

Autonomi kan beskrives som individets følelse af selvbestemmelse og at have indflydelse på de ting, individet foretager sig og gøre dem af egen vilje. Hvis individet ikke er selvbestemmende opnås en følelse af at være kontrolleret udefra og en følelse af ikke at have kontrol (Elliot, et. al., 2017, s. 218).

### **5.1.3 Samhørighed**

Det sidste behov er samhørighed og beskriver individets behov for at være en del af noget og føle sig knyttet til andre. Samhørigheden kan både skabes gennem enkelte personer, men også ved følelsen af at være et fællesskab. Behovet for samhørighed skyldes, at individet har behov for at føle det er vigtigt for andre (Elliot, et. al., 2017, s. 439).

Ifølge Ryan og Deci er de tre psykologiske behov universelle og gældende for alle mennesker, og en nødvendighed for en optimal funktion, vækst og motivation. Alle personer tilstræber dem uden at vide det (Ryan og Deci, 2008, s. 657).

### **5.1.4 Indre og ydre motivation**

Deci og Ryan skelner mellem indre og ydre motivation, hvor den indre motivation er en særlig kraftig og vigtig form for motivation. Individet vil udføre en opgave kun for at opnå den tilfredsstillende og nydelse, som opgaven medbringer. Hertil vil både penge og ros være uden betydning. Den indre motivation kan sammenlignes med den tilstand som Mihaly Csikszentmihalyi kalder flow. Deci og Ryan beskriver den indre motivation som en indre drivkraft og interesse for at blive bedre, hvorfor individet vil opleve en tilfredsstillende ved fordybelse i opgaven. Denne form for tilfredsstillende skyldes en indre tilstand, som stimulerer et belønningsområde i hjernen (Elliot, et. al., 2017, s. 215). Opnåelse af en høj grad af indre motivation kræver, at de psykologiske behov for kompetence, autonomi og samhørighed er opfyldt (Holm, et. al., 2017, s. 2).

Den ydre motivation beskrives derimod som en ydre påvirkning i form af for eksempel belønning, krav eller straf. Det kan også være en forventning om hvad individet får ud af at udføre en given opgave som for eksempel ros eller en god placering til et stævne.

Den ydre motivation kan være varierende og af forskellig grad. Individet kan motiveres til en bestemt adfærd ved en ydre påvirkning og når denne påvirkning fjernes, vil adfærden også forsvinde. Den kan også påvirke individets motivation via værdier eller holdninger. Når omgangskredsen taler om, hvad man bør og hvad der er rigtigt og forkert, vil disse holdninger påvirke individets adfærd og holdninger, hvormed individets identitet formes af disse ydre påvirkninger (Elliot, et. al., 2017, s. 216).

Som beskrevet i de psykologiske behov, har individet trang til selvbestemmelse og denne medfører, at det vil forsøge at skabe en mening i mulige udefrakommende krav og forsøge at arbejde mod en internalisering af kravene. Hermed vil individet gå fra ydre motivation til indre motivation, hvis omgivelserne støtter denne udvikling. Belønninger og straf er vist, at bremse udviklingen mod indre motivation. Hvis miljøet omkring individet derimod støtter udviklingen af autonomi, kompetence og samhørighed fremmes internaliseringen af udefrakommende krav. Den ydre motivation kan ændre individets adfærd, men når den bortfalder, er den ikke længere holdbar (Holm, et. al., 2017, s. 2-3).

## ***5.2 Herzbergs to-faktor teori***

Frederick Herzberg beskriver sammenhængen mellem incitament, tilfredshed og arbejdsydelse, og har gennem undersøgelser bevist hvilke faktorer, som påvirker tilfredshed og udløser motivation (Bakka & Fivesdal, 2019, s. 180). Herzberg tager udgangspunkt i en arbejdsplads, men denne opgave ser arbejdspladsen som fægtekarrieren og medarbejdere som fægterne. Gennem sin undersøgelse konkluderede Herzberg, at der er to faktorer i arbejdet: *hygiejnefaktorer* og *motivationsfaktorer*. Hygiejnefaktorerne er ikke helbredende men forebyggende. Herzberg mener, at når arbejdsomgivelserne ses som optimale, skabes der ikke utilfredshed, men heller ikke ret mange positive elementer. Dette tillægger han, at omgivelserne ikke kan give den grundlæggende tilfredshed, men at kun selve udførelsen af arbejdet kan medføre belønninger, som kan forstærke dets aspirationer. Herzbergs motivationsstrategi lægger stor vægt på jobberigelse (Bakka & Fivesdal, 2019, s. 181).

### **5.2.1 Hygiejnefaktorer**

Hygiejnefaktorer kaldes også vedligeholdelsesfaktorer og omfatter de fysiologiske, sikkerheds- og kærlighedsbehov fra Abraham Maslows hierarki af behov. Faktorerne er ikke direkte relateret til arbejdet, men er de forhold, som omgiver udførelsen arbejdet. De utilfredsstillende medarbejderne når de ikke fungerer, men kan skabe en relativ tilfredshed når de er tilstede. Hygiejnefaktorer omfatter: firmapolitik, administration, ledelse, løn, personlige liv og arbejdsforhold. Faktorerne er ikke direkte motiverende, men nødvendige for at forhindre utilfredshed hos medarbejderne og er udgangspunktet for motivation (Dartey- Baah & Amoako, 2011, s. 2).

### **5.2.2 Motivationsfaktorer**

Motivationsfaktorerne er relateret til jobindholdet og omfatter fysiologiske behov for vækst. Fraværet af motivationsfaktorerne skaber ikke meget utilfredshed men skaber derimod høje niveauer af motivation når de er tilstede, som vil resultere i en god præstation. Motivationsfaktorerne omfatter præstation, selve arbejdet, mulighed for personlig vækst og ansvar (Dartey- Baah & Amoako, 2011, s. 2).

Kombinationen af både hygiejne- og motivationsfaktorer kan skabe følgende scenarier:

- Høj hygiejne og høj motivation: den ideelle situation og meget motiverede medarbejdere.
- Høj hygiejne og lav motivation: ikke motiverede medarbejdere
- Lav hygiejne og høj motivation: motiverede medarbejdere, der føler at arbejdet er spændende og udfordrende, men som har mange klager over arbejdsvilkårene
- Lav hygiejne og lav motivation: den værste situation med umotiverede medarbejdere og masser af klager (Dartey- Baah & Amoako, 2011, s. 3).

## ***5.3 Team Danmarks sportspsykologiske model***

Den sportspsykologiske model er udviklet af Team Danmark og beskriver indhold og temaer i livet som sportsatlet. I modellens centrum ses en trekant, som repræsenterer atleten. Trekanten indeholder tre niveauer omringet af en cirkel, der repræsenterer atletens miljø (Team Danmark). Da ikke alle elementerne i den sportspsykologiske

model er relevante for projektets forskningsspørgsmål, vil jeg i det følgende ikke gå i dybden med alle punkterne, men udvælge de væsentligste.

Trekantens nederste lag er fundamentet og beskriver atletens identitet og drivkraft. Under dette lag indgår punktet *motiver*, som beskriver atletens motiv for at dyrke sin karriere og nå sine mål. Herunder indgår også atletens modstridende motiver, der udgør venner og familie samt uddannelse. Det midterste lag beskriver livet som eliteatlet og håndteringen af sport-life-balance. I dette lag er punktet *karrierefaser* et vigtigt begreb, da flere af de kvindelige fægtere er unge kvinder, som gennem sin karriere vil gennemgå forskellige faser – specielt udenfor sporten på uddannelsesområdet (Team Danmark).

Det øverste lag i trekanten kaldes det mentale hjul og omhandler overensstemmelsen med sine motiver og værdier. I det mentale hjul er *målsætning* væsentlig for fægterne for at give retning og motivation. Hertil hører også *konstruktive evalueringer* som at evaluere på mål og præstationer for at udvikle og skabe læring. Atleterne vil med konstruktiv evaluering fokusere på sig selv og på hvad der kan forbedres for skabe ny læring og fornyet motivation. *Game plan* er værd at nævne, da det for atleterne er vigtigt at have nogle klare og mentale strategier for tiden op til konkurrence, under og efter konkurrence. Hertil hører også *stresshåndtering* og håndtering af de forventninger og det pres, som ligger på atleterne (Team Danmark)

Atleten er omgivet af miljøet, og her har forbundet stor indflydelse på atleternes dagligdag og evne til at holde fokus. Men derudover er selve miljøet uden for sporten også rigtig vigtig, da atleter har lettere ved at holde fast i sporten hvis de får støtte fra nære omgivelser. Atleten har ambitioner uden for sporten i forbindelse med skole og arbejde som kan fjerne fokus fra det sportslige (Team Danmark).

## 6 Analyse

Bachelorprojektet ønsker at opnå viden om hvordan kvindelige elitefægtere oplever, at være kvindelig fægter i fægtemiljøet, samt hvilke faktorer, der fremmer kvindernes

motivation og lysten til at være i miljøet. Til at opnå forståelse for emnet, benyttes den kvalitative analysemetode systematisk tekstkondensering beskrevet af Kirsti Malterud (Malterud, 2012).

### ***6.1 Systematisk tekstkondensering***

Den systematiske tekstkondensering ønsker, at undersøge deltagernes egen oplevelse frem for den underliggende betydning af deres svar og er velegnet til tværgående analyser af de fænomener, som beskrives i empirisk data (Malterud, 2012, s. 796). Udover at undersøge deltagernes egne oplevelser har metoden til formål, at opnå viden om deltagernes erfaringer, hvorfor analysen søger efter temaer, der ønskes undersøgt (Malterud, 2012, s. 801). Metoden er inspireret af fænomenologien og ønsker at præsentere vigtige elementer fra deltagernes daglige liv, men ikke finde hele spektret af tilgængelige fænomener. Ligesom Giorgis fænomenologiske metode, indeholder den systematiske tekstkondensering en analytisk reduktion med skift mellem dekontekstualisering og rekontekstualisering og et begrænset antal deltagere (Malterud, 2012, s. 796).

Malteruds metode består af 4 trin, hvor det første trin forsøger at danne et overblik over dataene. Alle de transskriberede interviews læses igennem for at opnå et generelt indtryk og for at finde nogle foreløbige temaer tilknyttet kvindernes oplevelser af fægtemiljøet (Malterud, 2012, s. 796). I det andet analysetrin identificeres betydningsfulde enheder i form af sætninger, der omhandler kvindernes udtalelser om fægtemiljøet. Dette trin ønsker at gå fra temaer til koder (Malterud, 2012, s. 797). Trin tre involverer en systematisk abstraktion af de individuelle betydningsfulde enheder inden for hver af de kodegrupper, som blev dannet i trin to. I dette trin reduceres det empiriske data til et dekontekstualiseret udvalg af betydningsfulde enheder som tematiske kodegrupper på tværs af forsøgsdeltagerne. Dataene er nu ikke længere lange transskriptioner, men er reduceret til et par kodegrupper, der indeholder vigtige pointer, som afslører aspekter i form af utilfredshed og tilfredshed i forhold til kvindernes oplevelse af fægtemiljøet (Malterud, 2012, s. 799). I det sidste trin i nyfortolkes dataene og bringer sammenhæng igen. Der udvikles beskrivelser og koncepter, som leverer troværdige fortællinger, der kan belyse emnet (Malterud, 2012, s. 800).



## **7 Resultater**

Temaerne ressourcer og støtte ses at fremme kvindernes motivation, hvorimod temaerne kvindelig fægtning og dagligdag ses at hæmme motivationen. Disse temaer er kondenseret i kategorier med tilsvarende citater fra kvinderne, hvori der er inkluderet både positive og negative citater for at vise de enkelte varierende holdninger til de identificerede temaer. Tabel 2 på næste side viser kategorier, dimensioner og de kvaliteter, som er angivet af de kvindelige fægtere.

<b>Kategorier</b>	<b>Dimensioner</b>	<b>Kvaliteter</b>
Ressourcer	Psykiske  Fysiske	Sportspsykolog/mentalcoach At opnå sine mål Se forbedringer  Venskaber Aktiviteter udenfor træning En ekstra familie Læring af herrerne Manglende socialisering med herrerne
Kvindelig fægtning	Forskelle ift. herrerne  Ensomhed	Mindre planlægning for kvinder Videoanalyse af mænd For høje pointkrav Ingen kvindelige trænere  Alene til stævner Manglende koordinering Manglende udvikling
Støtte	Fægteklubben  Dansk Fægteforbund	Identitetsskabende Plads til alle fægtere Ser den enkelte fægter Frihed  Flere penge til herrerne Overser kvinderne Kvindelejligheder
Dagligdag	Skoleliv  Familie og venner  Økonomi	Udmattende Præstere i skolen Lektier  Ingen fester eller sociale arrangementer Hvad laver andre unge? Færre venner i skolen  Ingen indtjening Fravælgelse af stævner

Tabel 2: Kategorier, dimensioner og kvaliteter angivet af kvindelige fægtere.

## 7.1 Kategori 1 – Ressourcer

De kvindelige fægttere har beskrevet hvordan de psykiske og fysiske ressourcer har betydning for deres lyst til at tage til træning og lyst til at være i fægteklubben. Kvinderne oplever specielt samhørigheden som beskrevet af Ryan og Deci som en vigtig parameter i deres træningsmiljø.

- *"(...) for mig nu når jeg siger, at jeg ikke kan se mig selv stoppe med at fægte, så er det lige så meget fordi jeg ikke kan se mig selv stoppe med at være i fægteklubben"*
- *"Det føles en smule som et hjem. Altså sådan hvor vi kender hinanden rigtig godt og hvor der er sådan nogle små irriterende "søskende."*
- *"(...) så det har en kæmpe betydning, at man er i et miljø hvor man føler sig hjemme og gider at være."*

Samhørigheden ses tydeligt i form af det fællesskab kvinderne beskriver, der er i klubberne. Kvinderne føler sig hjemme og føler sig godt tilpas. Derudover ses også en samhørighed til enkelte personer gennem de venskaber som kvinderne har skabt i træningen.

- *"Det er lidt hårdere at tage til træning hvis ikke man nødvendigvis ved at hun er der."*
- *"Nogle af mine bedste venner i dag er nogle fra fægtning"*
- *"Altså mig og X er lige gode veninder og har madklub uden for fægtning og ses uden for fægtning."*
- *"Vi var en god ungdomsgruppe, der arrangerede fester og forskellige ting."*
- *"Som sagt er der ikke særlig mange af dem (pigerne), så der er en slags solidaritet mellem os, kan man sige."*

Det stærke fællesskab, som beskrevet ovenfor kan dog også have negative konsekvenser og det kan være svært for nytilkomne fægttere i klubberne, at blive en lige så stor del af den "familie" som allerede er etableret.

- *”Det ved jeg også fra nogle andre fægtere, som også er kommet fra nogle andre klubber, at det ikke er særlig nemt at komme ind til.”*
- *”Så synes jeg faktisk, at det at være sig selv, det havde jeg faktisk svært ved det første halvandet år jeg var der.”*

Når emnet drejes hen på herrerne og på forholdene til dem er der nogle splittede oplevelser blandt kvinderne.

- *”Ja altså, der er lidt en tendens til at være lidt splittet mellem kønnene vil jeg mene”*
- *”Jeg synes det er lidt hårdere at snakke med dem og connecte med dem, hvilket også har gjort, at det har været svært for mig at føle mig hjemme fordi der er kun dem.”*
- *”(...) altså jeg har det fint med at spørge drengene og de kommer også tit over og spørger mig.”*
- *”Jeg ville ikke synes at det var så fedt hvis vi blev delt mere op, fordi altså man som pige stadig lærer meget af drengefægtning”*
- *”Der er jo den der forskel på drenge og piger og den måde de ligesom opfører sig på og nogle gange kan nogle ting de siger bare ramme lidt mere synes jeg, end de lige går og tror eller de egentlig regner med.”*

Hvad angår de psykiske ressourcer udtaler kvinderne, at det, som driver dem og som udover miljøet også giver dem lysten til at fægte er, at se forbedringer og at blive bedre til sporten. Dette er som tidligere nævnt en af Herzbergs motivationsfaktorer og hænger sammen med den anden motivationsfaktor som er præstationen, da kvinderne også udtaler, at de motiveres af at opnå mål og at klare sig godt til stævnerne.

- *”(...) og komme ud til stævnerne, og klare mig bedre til stævnerne.”*
- *”Jeg er blevet bedre og når jeg tager til stævnerne kan jeg se at nogen af dem som når rigtig langt, er dem jeg har fægtet mod tidligere.”*

- *”Mit mål er at tage til OL på et tidspunkt. Det er det, der motiverer mig og det er jeg faktisk meget bevidst om, at det er det, der hjælper mig til at komme til træning.”*
- *”Jeg indså virkelig, at det at have et mål og træne op til at kunne få en OL eller VM medalje, det hjælper at man kommer ud af døren.”*
- *”Jeg kan godt lide at forbedre mig og fokusere på ting og mærke at jeg bliver bedre. Det synes jeg er virkelig fedt.”*
- *”Jeg har en veninde som virkelig ikke træner imod noget fordi hun virkelig ikke har nogle mål inden for fægtning. Hun er også faldet fra nu.”*

Til de høje målsætninger oplever kvinderne dog også ind imellem manglende kompetence i form af manglende kontrol over opgaverne. Her har flere af kvinderne beskrevet, at brug af sportspsykolog og mentaltræner har hjulpet dem til at føle den rette kompetence igen, hvor den pensionerede fægter aldrig gjorde brug af denne ressource og udtalte:

- *”Jeg havde et behov for at snakke med nogen om det, men jeg sagde det aldrig til mine forældre eller træner og jeg fik ikke gjort noget ved det.”*
- *”(...) men jeg tror også, at det at jeg blev senior Danmarksmester tidlig har lagt et pres. Året efter lavede jeg et total flop og endte langt væk fra medaljerækkerne.”*

De andre fægtere udtalte om brugen af mentale redskaber

- *”Så laver vi noget mindfulness, som kan hjælpe meget, idet man så kun fokuserer på fægtning.”*
- *”Der talte jeg også med mine trænere og der hjalp de mig også med at forsikre mig om at jeg var på rette vej.”*
- *”Jeg har det med at holde det meget for mig selv, personligt (...), sådan virkelig grave sig ned i et hul. Men når jeg så siger det til X, hjælper det virkelig”*
- *”Der kan jeg også få de har tanker om ”hvorfør gør jeg det egentlig?” og ”giver det overhovedet mening at jeg bruger så meget tid på det og penge? Det er også noget jeg har snakket meget med X om”*

## 7.2 Kategori 2 – Kvindelig fægtning

Kvindelig fægtning er anderledes fra mandlig fægtning og kvinderne oplever i en større grad en forskel på at være kvinde fremfor mand. En af kvinderne oplever at der er mindre planlægning for dem end der er for mændene.

- *"(...) så har jeg selvfølgelig følt mig godt behandlet, men der har aldrig været den direkte planlægning som der var med drengene."*
- *"Jeg føler aldrig at der har været en plan for mig som atlet. Der har aldrig været en træner der har sagt, at nu er det det her vi gør med dig."*

Hertil oplever flere af kvinderne, at der mangler koordinering mellem kvindernes træning og kvindernes rejser.

- *"Jeg tror også bare nogen gange vi har haft en oplevelse af, at så tager vi alt vores udstyr og så ud i en anden klub og så er dem man skal fægte imod der ikke. De kunne ikke lige den onsdag og så ender man med at fægte mod de samme som man plejer til hverdag."*
- *"Det var ofte vi kunne møde hinanden ude i lufthavnen uden at have snakket sammen når vi fægtede i samme klub."*

Selvom fægtning er en individuel sport, så er den samhørighed, som kvinderne oplever i deres daglige træning en vigtig parameter for, at de føler sig godt tilpas. Kvinderne tager for det meste alene afsted til stævner og oplever en form for ensomhed og støder på udfordringer når de skal stå for alt ting selv uden en træner.

- *"Men det er anderledes end det er for herrerne, fordi vi rejser ikke sammen fordi vi ikke er i samme hold – vi er bare piger i samme klub."*
- *"(...) men der er slet ikke den samme følelse af grupperejse og at når man er til stævne, så kan man lige hjælpe hinanden ad, at der er en træner med, der lige kan sørge for alt det officielle – det skal jeg selv sørge for."*
- *"(...) så jeg tog tit ud alene og kunne der møde "flokken" fra en af de andre store klubber, hvor trænerne så tog sig af mig."*

- *"(...) i 2g og 3g rejste jeg alene uden forældre eller trænere, så det hårdeste var nok at navigere i de udfordringer der kan dukke op uforventet når man står i udlandet og skal være sin egen træner ret tidligt."*
- *"Jamen det hårdeste har nok været, at jeg har været meget alene med alting."*
- *"Jeg kan godt mærke det og det påvirker mig, men på det påvirker mig på nogen punkter positivt og på nogen punkter negativt, så det har ikke afgørende betydning om der er andre."*
- *"Nu er jeg vant til det, men det er sindssygt anderledes at have en ved siden af – en der kan coache dig i stedet for at jeg både skal være atlet og coach hele tiden."*

Generelt set oplever kvinderne bare, at der er mere fokus på mændene og at der i træningen bruges flest eksempler med mandlige fægttere.

- *"Men hvis vi laver videoanalyse som vi gør på nogle af de der landsholdslejre vi har for eksempel, er det hovedsageligt mænd vi ser fægte og på den måde er der jo meget fokus på mænd."*
- *"Vi taler meget om hvad de mandlige fægttere gør, og gør godt, og på den måde er der ikke helt så meget fokus på piger."*
- *"Det var småting som man sagde som "kom så drenge", selvom der var piger. Det er kun en detalje og i teorien gør det jo ikke noget (...)."*

Da der er så stor forskel på mændene og kvinderne i fægtning, udtaler flere af kvinderne, at de kan mangle nogle kvindelige trænere, som de kan bruge som et forbillede og som kan forstå hvordan kvindefægtning er anderledes fra mandlig fægtning.

- *"Men det kunne også være fedt igen da pigefægtning og drengefægtning er lidt forskelligt, at få en, der også har lidt mere erfaring på den måde og ved lidt mere, hvordan pigefægtning egentlig er og hvordan det foregår. (...) Men det kunne være rart at have en pige/kvindelig træner"*

- *”Jeg tror faktisk, at det har en del (negativ) betydning, at der ikke er særlig mange kvindelige trænere. Altså det tror jeg faktisk”*
- *”Det kan måske bare være lidt mere rart, at der er noget kvindelig afspejling i det.”*
- *”Nogen gange kan det godt når man kommer til en mandlig træner, de forstår det bare ikke, og det der med at forstå, at man måske bare skifter lidt mere mening.”*

Et problem som kvinderne oplever er, at der er for få kvinder til at opnå den optimale udvikling, hvilket de er klar over ikke kan ændres på kort tid, men stadig en faktor som kvinderne ser som utilfredsstillende. Dog nævnes de kvindelige træningslejre samt træningslejre med udenlandske fægttere som en positiv ting.

- *”Vi er så få piger og det bare er de samme piger hele tiden, hvor drengene de har bare flere.”*
- *”Det er nok bare en grund til at jeg ikke kan udvikle mig så meget som jeg egentlig ville fordi vi ikke er så mange piger”*
- *”(...) drengene de har bare flere og har bare nogen, der er højere niveau end de piger vi har. På den måde kan de udvikle sig på en anden måde end vi kan.”*
- *”Vi er også i gang med en hel masse og finde nogle træningslejre og komme over til Sverige for eksempel i en weekend med nogle andre (...)”*

Slutteligt nævner kvinderne de pointkrav, der er opstillet for kvindelige fægttere. Kvinderne oplever en forskelsbehandling i de krav som er gældende kun for kvinderne og at kravene er sat alt for højt i forhold til hvad der er muligt.

- *”Der er ligesom nogle pladser som Danmark kan tage. Hvorfor sender vi ikke bare alle dem vi kan afsted?”*
- *”Hvorfor skal vi leve op til alle mulige krav? Hvorfor sætter vi nogle krav, hvor vi godt ved at det ikke er alle pladserne, der bliver taget?.”*
- *”Men folk er jo helt sikre på ikke at klare sig godt til et EM som de ikke deltager i.”*



- *”(...) men den diskussion vi har løbende, er det med hvorfor vi er bange for at sende kvinderne til EM og VM. ”*
- *”Og det er måske lidt den samme tankegang her om at de giver penge og fokus til dem, som allerede har klaret sig godt i stedet for til dem, som måske kan komme til at klare sig godt.”*
- *”Så begyndte de på sådan Elite-projekt, som var herrehold og det er vores bedste fægtere i Danmark. Og fordi de er i hold, så er de i det her Elite-projekt og så har de andre krav. Så lige pludselig gælder de der krav kun for os piger.”*
- *”Året efter valgte de så at gøre kravene sværere ,hvilket for mig giver absolut ingen mening når vi ikke får en eneste fægter kvalificeret med de her krav.”*

Alle de ovenstående kvaliteter som kvinderne udtaler sig om er ifølge Herzberg hygiejnefaktorer og dermed ikke direkte relateret til selve fægtetræningen. Dog er de med til at skabe utilfredshed blandt kvinderne, da kvinderne ikke oplever dem som fyldestgørende. Som tidligere nævnt er hygiejnefaktorerne udgangspunkt for motivationen og ved, at de ikke er opfyldte, opnår kvinderne heller ikke den fulde motivation, men i stedet en utilfredshed i dagligdagen (Dartey- Baah & Amoako, 2011, s. 2).

### **7.3 Kategori 3 – Støtte**

Støtte er en kategori, som vægtes højt og som er vigtig for, at kvinderne føler sig ligeværdige med den store gruppe af mandlige fægtere og for, at kvinderne føler sig integreret i fægtesamfundet. Fægteklubben er rigtig tæt på kvinderne og er der kvinderne oplever den største støtte. Kvinderne har både positive og negative udtalelser om klubbens støtte til dem, men ønsker overordnet, at der kommer endnu mere fokus på kvindefægtning.

- *”Og i klubben, så er der også stor støtte, og der er god plads til os og støtte.”*
- *”Der er det ikke et spørgsmål om, om jeg er kvinde eller mand”*
- *”Man bliver opdaget både af trænerne og de andre”*

- *”Generelt set så er der aldrig nogen, der skriver til mig når jeg har været til stævne eller skriver til mig når jeg skal til stævne, hvorimod det altid er noget jeg har gjort.”*
- *”Før var det sådan at man altid vidste hvor drengene skulle hen. Man vidste, at drengene skulle til det her stævne, men vi vidste aldrig når jeg skulle til stævne”*
- *”Drengenes attitude til pigefægtning, det kan være meget svært at ændre, men det er det jeg synes irriterer mig mest nogen gange eller gør det svært for mig. Så måske handler det bare om, at tale lidt mere om det, sætte lidt mere fokus på hvordan de er over for pigefægtning og pigefægtere.”*
- *”Jeg har altid haft det godt og følt mig vellidt i de klubber jeg har været i og bidraget til bestyrelsesarbejde, så det at færdes i miljøet har været godt som pige/kvinde”*

Trænerne er dem, som er tættest på den enkelte fægter og særligt opmærksomheden fra ham har indflydelse på motivationen.

- *”Min træner skriver, hvis jeg ikke først har skrevet at jeg ikke kan komme, så skriver de altid til mig og spørger hvor jeg er og hvorfor jeg ikke lige kom til træning den dag.”*
- *”Men i selve klubben der er de også, mine trænere, ligeså indforstået og kender også mine mål. De gør ligesom deres bedste for at jeg kan opnå mine mål en dag på samme måde som drengene. ”*
- *”Når der har været en træner til EM og VM, de store stævner, så har jeg selvfølgelig følt mig godt behandlet”*
- *”Vi laver også sådan noget videoanalyse, hvor jeg også nogen gange kommer til videoanalyse uden de andre.”*
- *”(...) hvor man godt må sige at man har sindssygt høje mål og man må også godt sige at man ikke har de mål længere, men sige at man har et andet mål.”*
- *”(...) jeg tror aldrig der er en træner, der har spurgt mig, hvad mit mål med fægtning det var”*
- *”Jeg har slet ikke det typiske træner-elev forhold, hvor man føler man har et stærkt samarbejde, hvor de er virkelige passionerede og sætter sig ind i hvad DU mangler.”*

Dansk Fægteforbund har også indflydelse på kvindernes holdning til fægtning. Kvinderne oplever, at der gennem tiden er sket forbedringer i form af planlægningen af kvindelejre, men at der stadig kan ske forbedringer for at de kan udvikle sig optimalt.

- *"I forbundet så tror jeg nogen gange vi bliver lidt glemt – kvinderne. Den sidste lejr vi var på, der blev vi delt op sådan så det var kadetterne for sig og junior og senior sammen, og jeg var den eneste kvinde i junior-senior gruppen. Og når vi når en vis alder så er der rimelig stor forskel på hvordan mænd og kvinder fægter."*
- *"De prøver noget med nogle lejre, hvor vi kun er os kvinder og hvor det også er lidt på kryds og tværs af niveau"*
- *"(...) Så jeg føler tit at der bliver tænkt på os, men jeg tror også at det nogle gange bliver sådan "hov vi skal også lige huske at tænke på.." forstår du?"*
- *"Det bliver lidt sådan "det skal vi også lige have fikset" i stedet for at det bliver fikset på samme tid som det bliver fikset for mændene"*
- *"Lige med forbundet der er sådan noget når vi er så få piger, så er der mange penge, der går til når drengene skal til stævner og have en træner med, så støtter de jo mere de stævner fordi de også er flere og der er flere drengestævner"*
- *"Der har været prøvet at lave sådan nogle pigetræninger, pigelejre og sådan nogle ting, hvilket jeg synes virker fint for at kunne få et bedre fællesskab blandt pigerne."*

I forlængelse af den udbredte popularitet blandt de kvindelejre, som er ved at stables på banen af forbundet, har en af kvinderne dertil også besluttet selv at starte en træning, kun for kvinder og for alle våben.

- *"Jeg glemte helt at nævne, at jeg selv havde besluttet mig for, at starte en pigetræning op om søndagen, for netop at få et bedre kvindesamfund indenfor fægtning"*
- *"Jeg havde tænkt mig, at lave disse træninger ret regelmæssigt, kun for piger, for alle våben synes jeg."*

#### **7.4 Kategori 4 – Dagligdag**

I dagligdagen nævner kvinderne tre ting, som har indflydelse på deres fægtekarrriere og som er kvaliteter, der er svære at balancere ind i en elitekarrriere. Skole-/uddannelseslivet kan stresser fægterne og være udmattende at gennemgå samtidig med en fægtekarrriere.

- *”(...) Så bare at have en lang skoledag og komme hjem og lave lektier og så er man bare rigtig smadret og så nogen gange hvis man ikke lige har den der motivation, at den ikke lige er der, så er det ret nemt bare at tænke ”ej” du ved ”det gider jeg bare ikke”.”*
- *”En ting er dagligdagen og det kan være overvældende, at præstere en hel masse i skolen og så også komme til træning og præstere.”*
- *”(...) og hvis jeg er på træningslejr i en uge så kommer jeg rigtig meget bagud, så er de (skolen) ikke så gode til at få mig med ind i det igen. Det stresser rigtig meget at jeg kommer så meget bagud hele tiden”*
- *”Der var studier der blev vigtigere og rejser. Hvem skulle have grebet den? Det var nok klubben eller forbundet, der skulle have undersøgt, hvordan de kunne få dem til at køre en dobbelt karriere.”*

Familie og venner betyder meget i ungdomsårene, og fægterne oplever ofte at må sige fra i forhold til sociale arrangementer udenfor fægtning. Dette har medført at kvinderne føler manglende socialisering gennem uddannelseslivet, men som flere af dem nævner, så oplever de, de sociale relationer gennem fægtning.

- *”Jeg snakker ikke med nogen fra min gymnasieklasse i dag, men om det skyldes fægtning eller så meget andet er svært at svare på, men det er klart, at der var mange gymnasiefester som jeg ikke deltog i fordi jeg var ude at rejse.”*
- *”(...) så på den måde har det nok begrænset min sociale aktivitet men på den anden side tror jeg at jeg fik det sociale gennem fægtning.”*
- *”Og der var mange ting, hvor jeg var til træning, hvor der skete sociale arrangementer.”*

- *”Mange af de relationer jeg kunne have opbygget på et studie har jeg misset og når man ser tilbage på det, tror jeg måske at jeg kunne ønske, at tingene havde været anderledes.”*
- *”Der kan godt være sådan lidt ”kan du heller ikke komme til den fødselsdag?” eller ”skal du virkelig også træne i dag?””*
- *”Det har ikke været fordi jeg ikke synes, at det er fedt, men et spørgsmål om hvad andre mennesker ude i verden laver. De laver vel noget andet og hvad er det de laver og kan det også være sjovt.”*

Da fægtning er en selvbetalt sport, og også en dyr sport, udtaler kvinderne, at de oplever, at tiden de bruger på træningen ikke helt hænger sammen med udbyttet og deres fremtidige arbejdsmæssige karriere.

- *”Da jeg var i slutningen af min bachelor tænkte jeg, at jeg ikke kommer til at leve af fægtning.”*
- *”(...) og hvis jeg skulle prioritere min arbejdsmæssige karriere fremadrettet kunne jeg ikke se hvordan jeg skulle få tid til at tjene penge til at betale rejserne og gøre karriere inden for mit studie.”*
- *”Jeg kunne da godt have tænkt mig at fægte nogen af de stævner, Grand Prix’er, som var længere væk, men alle de stævner jeg har fægtet har været i Europa til flypriser som har været til at betale.”*

### **7.5 Sammenfatning af resultater og analyse**

Kvinderne udtalte, at det som motiverer dem til at fægte er: vennerne i klubben, fællesskabet, sporten i sig selv, at udvikle sig, blive udfordret og at opnå de mål de har sat sig.

Dertil udtalte de nogle faktorer, som påvirker deres fægtekarrriere og tilfredshed ved sporten: manglende antal af kvinder, manglende fokus på kvinder i fægtning, nedprioritering af kvinder i forhold til herrer, for høje pointkrav, det daglige liv uden for sporten, ingen kvindelige trænere og manglende koordinering i forbindelse med rejser og stævner.

### 7.5.1 SDT

*”Så er der selvfølgelig også sådan noget med motivation, som der er med mange forskellige sport'er går jeg ud fra, at holde motivationen oppe. Det er altid noget jeg tror mange kæmper med.”*

I ovenstående udtalelse opleves en generel følelse af manglende motivation og en kamp med at bevare motivationen og kan ifølge Ryan og Deci skyldes, at de tre psykologiske behov ikke er fyldestgørende. SDT's tre psykologiske behov kommer i mere eller mindre grad til udtryk i kvindernes udtalelser. Særligt samhørigheden nævnes flere gange som en stor motivationsfaktor som de oplever i fælleskabet i fægteklubben, og til de enkelte medfægttere som de anser som deres gode venner. Denne form for samhørighed giver dem en tryghed og er noget af det som driver dem til at tage til træning. Dog kan de indimellem savne en følelse af samhørighed når de skal til stævner og ud på rejser, som oftest foregår helt alene uden hverken medfægttere eller en træner.

Følelsen af kompetence opstår blandt kvinderne i perioder, mens der også er perioder, hvor de føler manglende kompetence. Den optimale kompetence oplever kvinderne når de har en følelse af, at blive bedre, at de udvikler sig samt når de til stævnerne oplever tilfredsstillende/forventelige resultater. Nedenstående udtalelser viser både situationer, hvor kvinderne har en oplevelse af kompetence samt en oplevelse af manglende kompetence.

- *”Altså grundlæggende kan man sige at det har været en rigtig lortesæson hvor jeg har lavet rigtig dårlige resultater.”*
- *”F.eks. her til EM, der havde jeg tabt en meget tæt kamp til en god fægter men jeg var virkelig meget nede over det.”*
- *”Jamen du har ramt mig på et rigtig godt tidspunkt. Men man kan sige for mig tror jeg lige nu at jeg bare skal fortsætte indtil jeg ikke synes det er sjovt længere.”*
- *”(...) og mærke at jeg bliver bedre ”*

Med hensyn til Ryan og Deci's begreb om autonomi, er det ikke noget som kvinderne udtaler sig om eller beskriver som et mangelfuldt behov, og det kan derfor tænkes, at kvinderne føler den rette følelse af autonomi og derfor ikke lægger mærke til dette behov.

Sammenfattende oplever kvinderne i perioder manglende samhørighed og manglende kompetence og kan derfor ifølge Ryan og Deci være en af grundene til, at kvinderne oplever, at det til tider er sværere at holde motivationen oppe. Dog har kvinderne også perioder, hvor de oplever en høj motivation i den form Ryan og Deci kalder indre motivation. Her oplever de en indre drivkraft og interesse for at forbedre sig og dertil opnår en følelse af tilfredsstillelse.

- *"(...) så bliver jeg motiveret af at blive bedre, det er klart."*
- *"Jeg kan godt lide at forbedre mig og fokusere på ting og mærke at jeg bliver bedre. Det synes jeg er virkelig fedt."*

Som beskrevet i afsnittet under trænerne, udtaler kvinderne hvordan de føler sig vellidt og prioriteret af træneren, mens et par enkelte ikke oplever den samme følelse til træneren. Træneren er en væsentlig medspiller i forhold til motivationen, og kan hjælpe kvinderne med at opnå følelsen af både kompetence, autonomi og samhørighed, hvorfor det kan tænkes, at nogle af kvinderne som ikke har det samme forhold til træneren, kan føle sig mindre motiveret.

### **7.5.2 Herzbergs to faktor teori**

Ifølge Herzberg oplever kvinderne flere motivationsfaktorer i deres daglige fægtetræning: glæden ved sporten i sig selv, udvikling, forbedring af egne evner samt en tilpas mængde af autonomi som kan skabe høje niveauer af motivation.

- *"Det er en fantastisk sport, der involverer vildt meget taktisk tænkning og som både er fysisk hårdt og som sagt bare en kæmpe mental sport."*

Hygiejnefaktorerne skal skabe udgangspunktet for motivationen og som tidligere nævnt peger flere af kvindernes udtalelser på mangel af hygiejnefaktorerne: forbund/ledelse, økonomi, administration, arbejdsforhold og personlige liv. For at skabe den ideelle situation med høj motivation blandt fægterne skal både hygiejnefaktorerne og motivationsfaktorerne være fyldestgørende. Hygiejnefaktorerne har gjort, at kvinderne føler en form for motivation men også en utilfredshed.

### 7.5.3 Team Danmarks sportspsykologiske model

De aktive kvindelige fægtere er alle bevidste om deres identitet og drivkraft for sporten. De er alle drevet af, at sporten er udfordrende og at de kan forbedre sig. Dog nævner de også de modstridende motiver som familielivet og venner, som de er nødt til at fravælge ind imellem frem for træningen. Også skole- og uddannelseslivet tager hårdt på fægterne og de oplever, at komme bagud med deres lektier og føle et pres når de både skal præstere i skolen og til træning. Gennem ungdomsårene oplever de forskellige faser i livet og herunder nævnes Team Danmarks *karrierefaser*. Overgangen fra folkeskole til gymnasiet til sabbatår og så videre på universitetet. Herefter vil de også gerne have en karriere inden for et job og det kan være svært at balancere mellem tiden man bruger på studie/arbejde og tiden til træning, og at man måske også gerne vil ud og se verden ligesom mange andre unge.

Indenfor det mentale hjul nævner kvinderne flere gange målsætninger og at de motiveres af at arbejde mod deres mål. Den pensionerede fægter udtalte dertil, at hendes mål aldrig var blevet hørt og at hun havde manglet en målsætning at arbejde mod. Hun manglede derfor også konstruktive evalueringer på hende mål og præstationer, som er noget af det de andre kvinder finder nyttigt blandt andet i form af personlige videoanalyser.

- *”Jeg tror da at hvis der havde været en form for træningsplan med målsætning, en sæsonplan som man havde lavet sammen med en træner og fulgt op på sammen med en træner, så tror jeg det havde været sværere at stoppe.”*
- *”Men altså jeg tror meget af det handler om det her med at få lagt en plan – langsigtet, kortsigtet, målsætninger.”*



Tidligere nævnte den pensionerede fægter, at hun havde haft brug for nogle at snakke med og hjælpe hende til at forberede sig mentalt på de ting, som kan opstå under konkurrencer og hvordan det er når man har en titel man skal forsvare. Her benytter Team Danmark begrebet Game plan som er et redskab med nogle mentale strategier. De andre kvinder finder denne del nyttigt og benytter både mindfulness, mental træning og sportspsykologer.

Omkring kvindernes træning er deres miljø og særligt støtten fra familie noget, der betyder meget.

- *”Min familie har altid været der og været stolte af det jeg har opnået og altid dem jeg har ringet til når jeg har stået et sted i Beograd og ikke vist hvor jeg skulle gå hen.”*
- *”Min familie, de er med.”*
- *”Mine forældre startede med at betale de første stævner.”*

Også forbundets støtte har en stor betydning på kvindernes tilfredshed som nævnt i forbindelse med Herzbergs hygiejnefaktorer.

## **8 Diskussion**

### ***8.1 Diskussion af analyse og resultater***

Ryan og Deci udtrykker gennem SDT, at der i forbindelse med fægternes motiver for at dyrke sporten, er tale om en indre motivation (Ryan & Deci, 2007, s. 4). De mener altså, at den indre motivation er mest dominerende i sportens verden som de begrundet med en undersøgelse udført af Frederick og Ryan (1993), der så på forskellige motiver for deltagelse i sport i henholdsvis individuel sport og i fitnessstræning. I undersøgelsen oplevede de en indre motivation hos begge grupper, men at der i den individuelle sport var en større indre motivation, hvor at der i fitnessgruppen også var eksterne motiver. Studiet konkluderede, at de deltagere, som havde eksterne motiver, hurtigere stoppede aktiviteten end dem, der havde interne motiver (Fredericks & Ryan, 1993, s. 140). De kvindelige fægtedeltagere understøtter Ryan og Deci's postulat om, at den indre

motivation er dominerende i deres motiv for at fægte. Idet fægtning er så lille en sport og at fægterne hverken får økonomisk støtte eller berømmelse ved at dyrke sporten, er der ikke nogle ydre påvirkning i form af løn eller anerkendelse. Som også nævnt flere gange dyrker kvinderne sporten udelukkende på grund af nydelsen. Den indre motivation styrkes ved at kvinderne føler en høj grad af samhørighed, en høj grad af kompetence og formentlig også af autonomi. Dog må det formodes at den indre motivation kan styrkes ved at optimere forholdene for følelse af kompetence og samhørighed.

Ved at inddrage Herzberg ses også et stort potentiale for at opnå en høj motivation, da flere motivationsfaktorer er til stede i kvindernes fægtekarrere. Dog er der flere manglende hygiejnefaktorer, som blokerer opnåelsen af denne motivation og som også skaber en utilfredshed som kvinder lægger meget mærke til. Ved inddragelse af Herzberg er det dog vigtigt at forholde sig en smule kritisk, da senere forskning peger på at todelingen af faktorerne kan være problematisk. Undersøgelser tyder på at nogle af hygiejnefaktorerne kan være motiverende. Her har specielt faktoren løn/økonomi vist sig at kunne have indflydelse på motivationen (Bakke & Fivesdal, 2019, s. 182). Som det også ses i kvindernes udtalelser har økonomien en vis betydning, men dog tyder deres udtalelser, at denne faktor ikke har hverken motiverende eller demotiverende effekt, men nærmere blot skaber en ærgrelse over, at denne er med til at begrænse deres karriere. Herzberg har også været kritiseret for at have en glidende overgang mellem tilfredshed og utilfredshed, og særligt en skildring mellem når tingene går godt, så føles karrieren sjovere, hvorimod når tingene går dårligt, føles karrieren værre kan være svære at vurdere (Bakke & Fivesdal, 2019, s. 182).

En stor motivation vil ofte resultere i en god præstation (Dartey- Baah & Amoako, 2011, s. 2), men for at præstere optimalt, er der en række faktorer som spiller ind (Team Danmark). Team Danmarks sportspsykologiske model er inddraget for, at belyse hvilke faktorer, som er væsentlige i det daglige arbejde med atleterne. Modellen er som sådan ikke benyttet som en analyse, men nærmere til belysning af hvilke emner, som man skal have i fokus. En af kvinderne nævner som anbefaling til andre kvindelige fægtere:

- ”(...) få et indblik i de her mentale redskaber som man kan bruge og ikke mindst tage det alvorligt.”

Et særligt underprioriteret redskab, er træningen af mentale færdigheder og lifeskills, hvilket er det Team Danmark ønsker at belyse med modellen. Hertil nævnte den tidligere kvindelige fægter også, at hun hverken fik hjælp til at håndtere det mentale og at grunden til, at hun stoppede sin karriere skyldtes en manglende interesse i hende fra miljøet og at der ikke blev lagt nogen plan og målsætning for hende. Hun udtaler også hertil at hun måske ville have haft sværere ved at stoppe hvis der var en interesse i hende og hvis der var blevet lagt en plan for hende.

Som kvinderne nævner er miljøet uden om sporten noget, der påvirker deres træning. Dog er det blot en balancegang, som skal findes i fordelingen af tiden og som kvinderne også nævner flere gange, er de glade for at have sporten ved siden af en presset skolegang. Sporten er et afbræk og et sted de altid bliver glade efter en lang og hård dag. Ind i mellem kan det føles som en for stor mundfuld, og nogle af kvinderne finder det brugbart, at der i klubben er rum for deling af disse tanker og at træningen kan tilpasses svære perioder.

Som det fremgår af de deltagende kvinder er det nærmere miljøet inden for sporten end uden for sporten, som påvirker deres motivation. Som tidligere nævnt er kvinderne særligt glade for sammenholdet og fællesskabet mellem hinanden. En enkelt af fægterne oplever dog ikke den samme form for fællesskabsfølelse som de andre, og føler ikke der bliver afholdt nok sociale arrangementer eller seancer for at styrke det sociale sammenhold. Dette er ærgerligt, da det ud fra de andre fægtere opleves, at have så stor og afgørende betydning for deres lyst til at tage til træning og blive i sporten.

Sporten i sig selv er en motiverende faktor for kvinderne og motivationen styrkes særligt af at se forbedringer og udvikle sig. De aktive kvinder har alle mål, der også er afgørende for deres motivation i sporten. Hertil oplevede den pensionerede fægter, at det var demotiverende ikke at have et mål og ikke blive hjulpet på vej af sin træner til at lave et mål.

For at vende tilbage til miljøet i sporten, er kvinderne særligt opmærksomme på fokuset på dem som de ikke føler fyldestgørende. De føler indimellem, at fordi de er sådan en lille gruppe, bliver de nogle gange glemt og ikke lige så højt prioriteret når de skal til stævner eller der skal fordeles penge. Dertil oplever de fleste dog en stor opmærksomhed fra deres træner selvom de er kvindelige fægtere og selvom de ikke leverer lige så gode resultater som herrerne. Igen her er der nogle delte meninger, og enkelte af kvinderne føler ikke det samme tilhørsforhold til deres træner og føler nærmere de er deres egne træner. Selvom forholdet til træneren er godt, ønsker kvinderne sig flere kvindelige trænere, da de mangler noget kvindelig afspejling og forståelse i sporten, og måske et forbillede, der kan skabe en overensstemmelse med sig selv (Lehmann, 2018).

## ***8.2 Diskussion af metode***

Det kvalitative forskningsinterview giver stor nøjagtighed af projektets formål. Interviewet giver en detaljeret beskrivelse af de fremkomne fænomener og hvordan disse fænomener opleves som en kvantitativ metode ikke ville kunne frembringe. Derudover ville en kvantitativ metode heller ikke give indblik i de personlige følelser og livsøjeblikke, som projektet har formålet at belyse (Malterud, 2001, s. 483). Undervejs i interviewet skabes en tillidsrelation mellem deltagerne og interviewerens, som skaber et rum til udfoldelse af mere personlige historier (Thing & Ottesen, 2015, s. 89). Et interview er ikke blot en verbal kommunikation, men også et ansigt-til-ansigt møde og en legemlig kommunikation. Mennesker er legemliggjorte væsener og er ubevist også en krop, som indgår i det kvalitative interview. I interviewet mødes personer med en enhed af sind og krop, der interagerer, og er aldrig neutrale. Kroppen og ansigtet er derfor vigtige faktorer til at opfatte personer for eksempel i forbindelse med opførsel og kropssprog (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 140). Ved at de fleste af interviewene er foregået gennem videoopkald mistes den her legemlige kontakt og interaktion, som finder sted ved at sidde ansigt til ansigt.

Metoden har dog også nogle svagheder og en af dem er, at forskeren kun benytter udpluk af interviewene og udpluk af citaterne, som kan bringe deltagerens udtalelser ud

af kontekst. Vigtige elementer og enkelte kontekster kan overses eller misfortolkes ud fra hvordan de oprindeligt er præsenteret. Metoden anses også for at være minimalistisk og kan komme til at se for meget på et enkelt individ frem for en større helhed (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 370-372).

Taget ovenstående i betragtning er metoden dog stadig valgt for at skabe en induktiv tilgang til projektet og dermed tage udgangspunkt i empirien for derefter, at skabe en sammenhæng mellem kvindernes oplevelser.

Da det er første gang, jeg benytter interview som forskningsmetode, kan der have været noget usikkerhed i forbindelse med forløbet af de første interviews, som har gjort at en mindre åben tilgang kan have været ubevidst benyttet. Hertil kan konsekvensen være, at der ved de første interviews ikke har været en lige så personlig interaktion og flydende samtale som ved de senere interviews.

### ***8.3 Diskussion af analyse***

Baggrunden for valget af Malteruds systematiske tekstkondensering er, at metoden giver et overskueligt overblik over indholdet i de mange siders transskriberede interviews. Metoden skaber både en proces for intersubjektivitet, refleksivitet og gennemførlighed af forskeren (Malterud, 2012, s. 795). Modsat den narrative metode, som ønsker, at se på midlertidigheden og social interaktion, ønsker Malterud, at give en deltageret fortolkning af fænomener og medbringe en tematisk analyse på tværs af forsøgsdeltagere (Malterud, 2012, s. 802).

Metoden er dog blevet antydnet for, at dekontekstualiseringen af datamængden, kan skabe et tab i enkelte individuelle kontekster, hvorimod en fænomenologisk metode, som indleder med en grundig gennemgang for hver deltager, kan bevare konteksten bedre. Dog vil der også hertil gå information tabt i de flere trin i reduceringen. Systematisk tekstkondensering vil også derimod modvirke potentielle farer ved fragmentering ved et begrænset antal deltagere og data, og gøre det muligt stadig at opretholde individuelle tilfælde (Malterud, 2012, s. 802).

## 9 Konklusion

Projektet fandt at kvindelige elitefægttere motiveres af oplevelsen af at være en del af et fællesskab, oplevelsen af at føle sig kompetent, at udvikle sig, at tilstræbe sine mål og at de bekræftes af både mennesker udenfor fægtemiljøet og indenfor fægtemiljøet.

På trods af en stor glæde ved fægtesporten, er det muligt at skabe en større motivation blandt kvindelige fægttere ved optimering af de kvindelige fægteforhold og hygiejnefaktorer: mere realistiske pointkrav, flere kvindelige trænere, mere fokus på kvinder i træningen ved blandt andet at analysere kvindelige fægttere frem for mandlige og ved afholdelse af flere kvindelige træninger. Kvinderne ønsker hertil blot, at der kommer mere bevidsthed om, at kvindefægtning er anderledes end mandefægtning og selvom de lærer meget af herrerne, kan de to køn ikke sammenlignes. Slutteligt ønsker kvinderne mere hjælp til koordinering ved stævner og træninger så de ikke skal tage forgæves til træning eller alene afsted til stævner som andre også skal afsted til. En generel hjælp til hvordan deres hverdag kan struktureres bedre så deres hverdagsliv kan hænge sammen med deres fægteliv.

## 10 Litteraturliste

Bakka, J. F. & Fivelsdal, E. (2019). *Organisationsteori. Struktur, kultur og processer*. København K: Djøf Forlag.

Brinkmann, S. (2014). *Det Kvalitative Interview*. København: Hans Reitzels Forlag

Dartey-Baah, K. & Amoako, G. (2011). Application of Frederick Herzberg's Two-Factor theory in assessing and understanding employee motivation at work. *European Journal of Business and Management*. Vol 3, No. 9.

Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relation With Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behavior*, 16 (3), s. 124-146.

Jensen, S. Y. M., Østergaard, S. (2018). *Hvorfor vælger unge piger sporten fra? Center for ungdomsstudier*. 1. udgave, 1. oplag

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. 3 udgave, 3. oplag. København: Hans Reitzels Forlag

Lehmann, A. (2018). *Den individuelle sjælelige udvikling*. Lindhardt og Ringhof Forlag A/S

Malterud, K. (2001). Qualitative research: Standards, challenges, and guidelines. *Lancet*, 358(9280), 483–488.

Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(8), 795–805.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active Human Nature. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (1st ed., pp. 1– 19). Human Kinetics

Sheldon, K. (2012). *Motivation - Viden og Værktøj fra Positiv Psykologi* (1st ed.). Forlaget Mindspace.

Thing, L. F. & Ottesen, L. S. (2015). *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning*. 2. Udgave. København: Munksgaard, Danmark

## **10.1 Internetsider**

Holm, E., Jørsboe, H. B., Holm, K. & Sørensen, J. L. (2017). *Sammenhæng mellem motivation, emotioner og læring*: Ugeskriftet.dk. Hentet 16. maj, 2020, fra [https://ugeskriftet.dk/files/scientific\\_article\\_files/2017-06/V10160699\\_0.pdf](https://ugeskriftet.dk/files/scientific_article_files/2017-06/V10160699_0.pdf)

Team Danmark. Team Danmarks Sportspsykologiske filosofi. Hentet 16. maj, 2020, fra [https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1267/2016-11-10\\_sportspsykologisk\\_filosofi.pdf?](https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1267/2016-11-10_sportspsykologisk_filosofi.pdf?)

Pia Torreck. Indre og ydre motivation. Hentet 15. maj, 2020, fra <https://www.uption.dk/wp-content/uploads/2014/05/83motivation.pdf>

DBBF - Danmarks Basketball Forbund. Nu skal der skaffes viden om hvad der får unge til at fortsætte til idræt. Hentet 18. maj, 2020, fra <https://www.basket.dk/Hvad-f%C3%A5r-unge-til-at-forts%C3%A6tte--Trivselsunders%C3%B8gelse>



# 11 Bilag

## 11.1 Bilag 1

### Motivation, fastholdelse og frafald indenfor danske kvindelige elitefægttere

#### Formål med projektet

Som bachelorstuderende på Idræt på Københavns Universitet ønskes det i samarbejde med Dansk Fægteforbund, at undersøge det store frafald i antallet af piger/kvinder indenfor elitefægtning og hvilke faktorer, der spiller ind når pigerne/kvinderne vælger at stoppe. Herudover ønskes det at undersøge fægtemiljøet og kulturen blandt nuværende fægttere og hvilke parametre, der har betydning for motivationen og fastholdelsen i sporten, og hvordan disse parametre evt. kan forbedres.

#### Forløb

For at få indblik i ovennævnte punkter ønsker jeg at interviewe en række nuværende og tidligere fægttere af ca. en times varighed. Interviewene kommer til at foregå på dit ønskede sted f.eks. i fægteklubben, i dit hjem eller et tredje sted du føler trygt og behageligt. Interviewene vil blive optaget og renskrevet efterfølgende, men ikke videregivet uden samtykket. Materialet anonymiseres og indgår i et offentligt bachelorprojekt på Idrætsstudiet ved Københavns Universitet.

#### Anonymitet

Det er frivilligt at deltage i projektet og du vil som interviewperson blive anonymiseret med ret til efterfølgende at ændre dine svar og læse interviewet igennem inden det bruges i projektet hvis du fortryder en udtale. Dog skal det nævnes at dine holdninger er værdifulde i forhold til at forbedre forholdene for nuværende og kommende kvindelige elitefægttere og intet af det nævnte kan bruges eller kobles tilbage til dig.

Tak fordi du vil deltage i projektet. Ved yderligere spørgsmål til projektet eller deltagelse er du velkommen til at kontakte mig.

#### De bedste hilsner

Regitze Jensen, [regitzedjensen1997@gmail.com](mailto:regitzedjensen1997@gmail.com) & 23672961

## ***11.2 Bilag 2***

### **Interviewguide til pige/kvindelige fægtere**

#### ***Indledende***

1. Byd velkommen til interviewpersonen
  - Vis hvor personen skal sidde
  - Evt. lidt småsnak
  
2. Præsentation af mig
  - Navn
  - Alder
  - Hvad jeg laver
  - Bachelorprojekt på KU i samarbejde med Dansk Fægteforbund
  
3. Introduktion til interviewets formål og hvordan interviewet vil foregå
  - Ønsker at undersøge fægtekulturens miljø og hvad der giver unge kvinder/piger lysten og motivationen til at fægte
  - Ønsker at undersøge hvilke parametre der spiller ind, når pigerne/kvinderne vælger at stoppe
  
4. Samtykke
  - Forklar interviewpersonernes anonymitet og deres ret til at ændre og godkende, at de sagte ting bruges til projektet

## **Interviewguide**

1. Indledning / baggrund
2. Det hårdeste
3. Relationer
4. Påvirkning
5. Motivation
6. Stoppe med fægtning
7. Støtte
8. Forbedringer
9. Forsættelse
10. Erfaringer og råd

## **11.3 Bilag 3**

### **Interviewspørgsmål til de nuværende fægttere**

1. Vil du fortælle lidt om din baggrund med fægtning? (Og hvor mange år har du fægtet?)
2. Hvorfor fægter du? Og hvad kan du bedst lide ved sporten?  
→ Spørg herefter ind til hvorfor dette er det bedste ved sporten
3. Hvad føler du er det hårdeste ved fægtning?
4. Hvordan er dit forhold til de andre fægttere?  
→ Spørg herefter nærmere ind til hvad der gør relationerne gode eller dårlige
5. Kan du fortælle hvordan dit forhold til de andre fægttere påvirker dig og din lyst til træning?
6. Føler du det nogle gange hårdt eller svært at komme afsted til træning?  
→ Hvorfor er det hårdt eller ikke hårdt? Hvad vil du lave i stedet?
7. Kan du fortælle om en situation, hvor du ikke havde motivation til at tage til træning?
8. Hvad motiverer dig/giver dig lyst til at fægte?  
→ Nogle forbilleder? Relationer?
9. Har du nogensinde overvejet at stoppe med at fægte?  
→ Hvad fik dig til at overveje at stoppe?
10. Kender du nogle som er stoppet med at fægte?  
→ Kan du give nogle eksempler på hvorfor de er stoppet?  
→ Hvis ikke hvorfor tror du nogle vælger at stoppe?
11. Påvirker det din lyst til selv at fægte hvis dine venner eller bekendte vælger at stoppe?
12. Føler du at du får den optimale støtte fra din familie, venner og fra klubben til at kunne dyrke din sport?  
→ Og hvordan støtter de dig?
13. Hvordan kan fægteklubben og Dansk Fægteforbund forbedres?
14. Hvad skal der til for at få dig til at fortsætte med at fægte ud i fremtiden?
15. Har du nogle anbefalinger eller råd til andre fægttere?

### **Afslutning**

- Har du nogle spørgsmål eller noget du ønsker at uddybe eller fortælle?
- Må jeg kontakte dig igen hvis jeg opdager at jeg mangler svar eller uddybning på nogle spørgsmål

## **11.4 Bilag 4**

### **Interviewspørgsmål til de tidligere fægttere**

1. Vil du fortælle lidt om din baggrund med fægtning? (Og hvor mange år du har fægtet?)  
→ Hvornår stoppede du med at fægte?
2. Hvorfor begyndte du at fægte? Og hvad kunne du lide ved sporten?  
→ Spørg herefter ind til hvorfor dette var det bedste ved sporten
3. Hvad var det hårdeste ved fægtning?
4. Hvordan var dit forhold til de andre fægttere?  
→ Spørg herefter nærmere ind til hvad der gør relationerne gode eller dårlige
5. Kan du fortælle hvordan dit forhold til de andre fægttere påvirkede dig og din lyst til træning?
6. Følte du det nogle gange hårdt eller svært at komme afsted til træning?  
→ Hvorfor var det hårdt eller ikke hårdt?
7. Kan du fortælle om en situation, hvor du ikke havde motivation til at tage til træning? Og hvad du gjorde i stedet?
8. Hvad motiverede dig til at fægte?
9. Hvorfor valgte du at stoppe med at fægte?
10. Kunne Dansk Fægteforbund og din fægteklub have gjort noget anderledes så du stadig kunne fortsætte?
11. Kender du andre fægttere, der er stoppet? Og deres begrundelse?
12. Følte du den optimale støtte fra din familie, venner og fra klubben til at kunne dyrke din sport?
13. Hvordan er det generelt at være pige i fægtning?
14. Hvordan er sammenholdet til stævner/konkurrencer?
15. Hvad skulle have været anderledes for at du ville fortsætte?

### **Afslutning**

- Har du nogle spørgsmål eller noget du ønsker at uddybe eller fortælle?
- Må jeg kontakte dig igen hvis jeg opdager at jeg mangler svar eller uddybning på nogle spørgsmål

## 11.5 Bilag 5

# Interviewguide til træner

<b>Indledning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vil du kort fortælle, hvem du er, hvad din baggrund er og hvilke hold du har trænet?</li> <li>Hvad var dine forventninger til mentaltræning inden vi startede?             <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvad er din oplevelse af det nu?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Roller</b>	<b>Keywords</b> •Oplevelser, forventninger, skift, Udvikling, harmoni mellem oplevelser og forventninger, bevidsthed og italesætte, holdfølelse.
	<b>Udviklingsrummet</b>	<b>Keywords</b> •den oplevede forskel på U og SAS, de andres væremåde, træningsmiljøets indvirkning på udvikling, hold og udvikling, vigtige aspekter for udvikling.
	<b>Støtte</b>	<b>Keywords</b> •Overgangsfacen, forberedt, familie, venner, kæreste osv., støtte fra hvem?
	<b>A+ systemet</b>	<b>Keywords</b> •Oplevelse, betydning, påvirkning, indvirkning, forventning, tanker.

  

<b>Interviewspørgsmål til hvert af de fire ovenstående emner</b>					<b>Afrunding</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Har du nogen spørgsmål?</li> <li>Er der noget du vil uddybe?</li> <li>Er der noget du vil have at vi skal uddybe?</li> </ul>
Lineære spørgsmål	Cirkulære spørgsmål	Refleksive spørgsmål			
<b>Indledende spørgsmål</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kan du sige mig noget om...?</li> <li>•Kan du huske en situation hvor...?</li> <li>•Vil du forsøge at beskrive en situation hvor du... så detaljeret som muligt?</li> <li>•Hvordan foregår det normalt når spillerne...?</li> </ul>	<b>Opfølgende spørgsmål</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Spørg direkte ind til det der lige er sagt:             <ul style="list-style-type: none"> <li>•hvorfor</li> <li>•hvad</li> <li>•hvordan.</li> </ul> </li> <li>•Spørg ind til "røde lys" i svarene.</li> </ul>	<b>Sonderende spørgsmål</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Kan du fortælle mig noget mere om...?</li> <li>•Kan du give en mere detaljeret beskrivelse af din oplevelse med...?</li> <li>•Har du flere eksemplarer på...?</li> </ul>	<b>Specificerende spørgsmål</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Hvad tænkte du så...?</li> <li>•Hvad gjorde du egentlig ved den situation hvor du oplevede...?</li> <li>•Hvordan reagerede du da...?</li> <li>•Kan du fortælle mig om en oplevelse, hvor...?</li> </ul>	<b>Direkte spørgsmål</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Når du taler om ..... tænker du så på.. A eller B..?</li> <li>•Har du nogensinde oplevet at...?</li> </ul>	<b>Indirekte spørgsmål</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Hvordan tror du spillerne oplever at...?</li> <li>•Hvorfor tror du det?</li> <li>•Hvad for dig til at tro det..?</li> </ul>

Af Rune Oland & Troels Thorsteinsson