



# Motivation og Fastholdelse i Dansk Elitefægtning

## Motivation and Maintenance in Danish Elite Fencing

David Chernet (gsp952)

Magnus Freiesleben (mdt702)

Malene Schubart (gsv157)

### Bachelorprojekt i Idræt – 15 ECTS

Vejleder: Troels Thorsteinsson

Afleveret den: 1.juni 2020

Anslag: 87.395 – 36,5 sider

Projektet indeholder ikke fortrolige oplysninger og må gerne offentliggøres

## Abstract

There has been an increased focus on professionalizing fencing at the elite level in Denmark, and as a result, the sporting achievements have never been better. However, it is a challenge for the best male fencers to balance a dual career with fencing at the highest level combined with a full-time job or education. None of the Danish fencers are professional, with limited financial support from the fencing federation and few sponsorship options. Therefore, the fencers must master a structured dual career to be able to train, travel and compete at the highest level. This paper takes a theoretical basis in sports psychology and combines it with motivational theory at individual and group level to examine the researched subject. Furthermore, the incorporation of Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach (MAC) and the Team Denmark's Sports Psychological Models add a wide and comprehensive perspective to the complications addressed by the fencers. Through interviews with the fencers, this paper illustrates key factors such as mental, social, set-up and logistical challenges as essential components for the motivation and commitment for the fencers. Additionally, the paper assesses the analytical findings and discusses its methodological and theoretical approaches. Finally, it addresses considerations of the applicability of the findings for practical approaches along with suggestions for further research.

## Resumé

Der har de seneste år været øget fokus på præstationsoptimering i dansk elitefægtning og som resultat heraf ses positiv udvikling i de sportslige resultater. Alligevel er det udfordrende for de bedste mandlige fægtere at balancere et liv med fægtning på eliteniveau og et fuldtidsjob eller studie ved siden af. Ingen af de danske fægtere er professionelle, og mulighederne for finansiel støtte fra fægteforbund og sponsorater er begrænsede. Denne opgave tager et teoretisk afsæt i sportspsykologien, og benytter teori om motivation på individuel- og gruppeplan til at belyse det undersøgte emne. Derudover bidrager inddragelsen af Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach (MAC) og Team Danmarks sportspsykologiske modeller til at skabe et omfattende og nuanceret perspektiv på de komplikationer som fægterne udtrykker. Igennem interviews med fægterne fremhæves faktorer som det mentale, det sociale, det sportslige set-up og logistiske udfordringer som afgørende komponenter for motivation og fastholdelse blandt fægterne. Opgaven behandler de fundne resultater, og teoretiske og metodiske overvejelser bliver ligeledes diskuteret.

Afslutningsvis forholder opgaven sig til resultaternes anvendelighed, muligheden for implementering i praksis, samt forslag til videre forskning.

## Indhold

Abstract .....	1
Resumé .....	2
Indhold.....	3
Indledning.....	5
Problemformulering .....	5
Afgrænsning og beskrivelse af feltet .....	5
Teori .....	6
Indre og ydre motivation .....	6
Målorientering .....	8
Self-Determination Theory.....	8
Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach .....	9
Kohæsion.....	12
Psykologisk tryghed .....	13
Team Danmarks sportspsykologiske modeller.....	14
Metode.....	15
Videnskabelig position .....	15
Forfatternes forforståelse.....	16
Det semistrukturerede kvalitative forskningsinterview .....	17
Transskription og analyse.....	19
Ethiske overvejelser.....	20
Resultater.....	20
Resultatskema.....	21
Kategorier .....	22
Kategori 1: Det mentale.....	22
Kategori 2: Det sportslige set-up .....	25
Kategori 3: Det sociale .....	27
Kategori 4: Det logistiske .....	29
Diskussion .....	31
Diskussion af resultater .....	31
Fægtning og motivationstype .....	31
Fægtning og målsætning.....	32
Fægtning og Self-Determination Theory.....	33
Fægtning og Mindfulness-Acceptance Commitment Approach (MAC).....	33

Fægtning og kohæsion.....	36
Fægtning og psykologisk tryghed.....	37
Sammenfatning.....	38
Teoretiske overvejelser.....	39
Metodiske overvejelser.....	40
Konklusion .....	42
Perspektivering .....	43
Bibliografi.....	46
Bilag 1: Kort interviewguide .....	48
Bilag 2: Lang interviewguide .....	49

## Indledning

*“Winning and losing fencing matches (are, red.) particularly emotional events, and combined with the fact that most fencers experiences of senior fencing involves losing at some point, the emotional toll or rollercoaster can cause many fencers to give up hope and retire.”* (Halsted, Skriftligt interview, 2020).

Sådan udtaler tidligere elitefægter og nuværende sportschef i Dansk Fægteforbund, Laurence Halsted. Selvom dansk elitefægtning er i rivende udvikling sammenlignet med tidligere (Halsted, Sportschefs Orientering 2020, 2020), fremhæves alligevel en række udfordringer med stor betydning ikke blot for motivationen hos de danske seniorfægtere, men også i forbindelse med fastholdelse og frafald. Her fremhæves særligt udfordringer i forbindelse med overgangen fra junior til senior niveau, samt både logistiske og mentale forhindringer;

*”The big gap in standard between junior and senior (..) the little money in fencing (..) a constant concern about the financial cost of training and competing (..) the fact that as a one-to-one combat sport, fencing matches are particularly challenging for the individual ego”* (Halsted, Skriftligt interview, 2020).

Men hvad er det egentlig, der driver fægterne? Hvilken rolle spiller fællesskabet? Og hvordan mener fægterne selv, at man kan øge fastholdelsen? Dette vil denne opgave, et bachelorprojekt skrevet ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet med afsæt i følgende problemformulering søge at belyse nærmere.

## Problemformulering

*Hvilke faktorer har betydning for motivation og fastholdelse i dansk elite fægtning for herrer, og hvorledes kan disse optimeres?*

## Afgrænsning og beskrivelse af feltet

Dette projekt tager udgangspunkt i elite fægtning og koncentrerer sig om det danske senior fægtelandshold. I fægtning repræsenteres landsholdene af klubber, og det er disse to landsholdsklubber, som vi har arbejdet med. Fægteklubben trekanten repræsenterer Danmark i

kategorien fleuret, og Hellerup fægteklub repræsenterer Danmark i kategorien Kårde. De fægtere denne opgave har været i kontakt med, er alle enten en del af eliteprojektet, eller har været det. Et eliteprojekt der udgøres af et samarbejdsprojekt mellem Dansk Fægteforbund, DIF og Team Danmark med henblik på at skabe verdensklasse fægtere. Målsætningen for fægteforbundet er at blive et officiel Team Danmark støttet forbund i 2021 (Halsted, Sportschefs Orientering 2020, 2020).

Opgaven indeholder interviews med seks senior fægtere, her er fem fortsat tilknyttet eliteprojektet, mens en har valgt at stoppe. De tre resterende elitefægtere har opgaven ikke kunne få i tale.

## Teori

Inden for psykologien findes flere forskellige motivationsteorier og studier. Der er i denne opgave taget udgangspunkt i følgende overordnede forståelse af motivationsbegrebet; ”*Motivation handler om indre eller ydre kræfter, som initierer, giver energi til, styrer og opretholder adfærden.*” (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 123). Herved forstås motivation, som grundlaget for al menneskeligt virke og som en forudsætning for at kunne handle og præstere.

Opgaven vil i dette afsnit uddybe udvalgte motivationsteorier med fokus på individet, samt præsentere teorier med fokus på gruppedynamikker og performance i teams. Derudover vil der være en præsentation af Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach samt en introduktion til Team Danmarks sportspsykologiske modeller.

### Indre og ydre motivation

I en hierarkisk model præsenterer Vallerand (1997) tre former for motivation; indre motivation, ydre motivation og amotivation (Ryan & Deci, 2000). Indre motivation eller *Intrinsic motivation* er opgavefokuseret og en aktivitet udføres for den tilfredsstillelse, og glæde den giver. Der er fokus på at lære, på at tilegne, på at udvikle, på at overgå sig selv og på at opnå positive sanseoplevelser (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 123). En person med indre motivation vil søge følelsesmæssige belønninger og i større grad opleve følelser som glæde, afslapning og nydelse, sammenlignet med personer med ydre motivation eller amotivation (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 128; Ryan & Deci, 2000).

Ydre motivation eller *Extrinsic motivation* er fokuseret på de fordele eller restriktioner, en given aktivitet kan medføre (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 128; Ryan & Deci, 2000). Her drives en person med ydre motivation typisk af materielle eller sociale belønninger, hvorfor en aktivitet for eksempel kan ansues som et middel til at opnå berømmelse, anerkendelse og medaljer. Der er fokus på belønninger, restriktioner, oplevet pres, samt positive og negative følgevirkninger. Ved ydre motivation har individet begrænset mulighed for kontrol og risikerer i større grad at føle sig presset og nervøs (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 128).

Amotivation handler om manglende motivation og intention ved deltagelse i en aktivitet.

Amotivation kan bero på en oplevelse af manglende evne og kapacitet, på manglende tro på en given strategi, på følelser af hjælpeløshed, mangel på kontrol eller på at en aktivitet af individet opleves som værende for krævende at deltage i (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 128-129).

Vallerand (1997) betragter de tre motivationsformer og deres betydning på forskellige niveauer; et situationelt, et kontekstuel og et globalt niveau (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 130-132).

Motivation på et situationelt niveau knytter sig til en specifik situation og varierer ”her og nu”, motivation på et kontekstuel niveau knytter sig til et givent område eller aktivitet, imens motivation på det globale niveau er knyttet til individets overordnede tilfredshed og livsindstilling (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 130-132). På det situationelle niveau vil et ydre fokus ofte påvirke den indre motivation negativt, for eksempel vil der i en konkurrencesituation ofte være fokus på det at vinde over nogen, frem for selve idrætsaktiviteten. Således må det forstås, at den indre motivation er fremmede for atleter i konkurrencesituationer, men samtidig at netop konkurrencesituationen kan have negativ effekt på den indre motivation (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 130).

På det kontekstuelle niveau har trænere, ledere eller andre undervisere stor betydning for hvilket motivationsklima der skabes. Typen af motivationsklima er af stor betydning for deltagerne. Et motivationsklima med fokus på resultater og præstation i forhold til andre vil fremme den ydre motivation hos deltagerne og dæmpe den indre. Et motivationsklima der fokuserer på udvikling, glæde og præstation i forhold til en selv, vil fremme den indre motivation hos deltagerne og dæmpe den ydre (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 130-131). Samtidig vil en udviklingsorienteret trænerstil bidrage til et klima med indre fokus, imens en mere kontrollerende eller tvangspræget trænerstil vil bidrage til et klima med ydre fokus, og kan relateres til mere bekymring og større pres (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 129-131). Jo mere et individ motiveres af ydre belønninger



som eksempelvis medaljer og andre præmier, desto mindre er chancen for fastholdelse eller opstart i en aktivitet (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 131).

I tilfælde hvor individet oplever en aktivitet som uinteressant, kedelig eller der ikke er tilstrækkeligt med indre motivation til stede, kan ydre motivation fungere som et nødvendigt supplement. Dette kunne være, hvis en træning er kedelig eller der trænes mod et mål, der ligger langt ude i fremtiden (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 131-132).

### Målorientering

Man skelner inden for målorientering mellem to forskellige typer; en opgave- og procesorienteret målorientering (*task goal orientation*) og en resultatorienteret målsætning (*ego goal orientation*) (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 132-133). Ved den opgave- og procesorienterede målsætning er fokus på opgaven, man anstrenger sig, og målet er dygtiggørelse. Opgave- og procesorientering knytter sig til en høj indre motivation og i mindre grad til sammenligning med andre (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 132-133). Derimod er fokus ved den resultatorienterede målsætning på opnåelse af resultater og at vinde over andre. Præstationen og resultatet vægtes højere end indsatsen, og denne målsætning relateres til en høj ydre motivation. Hos individet er det muligt at have en høj eller lav opgave- og procesorientering kombineret med en høj eller lav resultatorientering (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 132-133).

### Self-Determination Theory

Edward L. Deci og Richard M. Ryan (2000) står bag teorien ”*Self-Determination Theory*”. En teori der beror på tre basale behov; kompetence (*competence*), autonomi (*autonomy*) og tilhørsforhold (*relatedness*) (Ryan & Deci, 2000). Her er grundtanken, at en opfyldelse af disse basale psykologiske behov vil lede mod trivsel, mens manglende opfyldelse vil lede mod mistrivsel og utilpashed. Dette gælder for alle tre behov, idet Deci og Ryan skriver: ”..*individuals cannot thrive without satisfying all of them*” (Ryan & Deci, 2000, s. 75). Hertil kommer det, at omgivelserne også har betydning for individets mulighed for at opfylde disse behov:

”*Context supportive of autonomy, competence and relatedness were found to foster greater internalization and integration than context that thwart satisfaction of these needs. This latter*

*finding, we argue, is of great significance for individuals who wish to motivate others in a way that engenders commitment, effort, and high-quality performance.” (Ryan & Deci, 2000, s. 76).*

### Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach

Med inspiration fra Team Danmarks sportspsykologiske filosofi og definition af mental styrke, som værende “*evnen til at handle i overensstemmelse med sine motiver og værdier, selv når man står ansigt til ansigt med svære tanker og følelser*” (Team Danmark, 2016), har vi valgt at inddrage Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach, som understøttende sportspsykologiske arbejdsmetode og koncept. MAC er en sportspsykologisk tilgang, der med et holistisk udgangspunkt har til formål at øge atlethers idrætslige præstation og generelle velvære (Moore, 2009, s. 291). Dette gøres blandt andet ved at sætte fokus på at øge atleternes selvbevidsthed og evne til at håndtere uhensigtsmæssige tanker, følelser og fornemmelser, dette gælder i kampens hede såvel som i forbindelse med langsigtede mål (Gardner & Moore, 2004, s. 710).

MAC tilhører en gren indenfor sportspsykologi, der har sine rødder i den såkaldte 3.bølge af kognitiv adfærdsterapi (Bernier et. al, 2009, s. 328) Metoden blev udviklet som et alternativ til traditionelle forståelser og forhenværende arbejdsmetoder kaldet *Psychological Skills Training* (PST). Ved PST arbejder man ud fra den antagelse, at atleter præsterer bedst, når de formår at kontrollere, forandre eller undertrykke negative kognitive tankemønstre og/eller sindsstemninger (Gardner & Moore, 2004, s.707). Dette kan ifølge tilhængere af PST blandt andet opnås gennem positiv self-talk, mentale rutiner samt forskellige teknikker med det formål at få kontrol over sit spændingsniveau (Gardner & Moore, 2004, s. 708). Flere studier har imidlertid vist, at denne sportspsykologiske arbejdsmetode ikke ser ud til at have nogen signifikant præstationsoptimerende effekt hos atleter, snarere tværtimod (Gardner & Moore, 2004, s. 709). Flere studier har påvist, at indre kognitive og følelsesmæssige tilstande ikke behøver at ændres for at atleter kan præstere optimalt, tværtimod kan et forøget indre fokus i forsøget på at undertrykke uønskede tanker, følelser og fornemmelser have en paradoksal kontraintuitiv effekt på præstationsoptimering. Dette hænger sammen med, at et forøget indre fokus trigger en kognitiv scanningsproces, der bringer negative og uhensigtsmæssige tanker frem i bevidstheden og dermed kaprer ens opmærksomhed, som dermed ikke kan bruges på at eksekvere en given handling eller opgave med fuldkommen koncentration og tilstedeværelse (Gardner & Moore, 2004, s. 709). Set fra et MAC perspektiv opstår et af de største problemer, der forhindrer velvære og optimale præstationer, når individer fusionerer med deres

indre tanke-, følelses-, og fornemmelse liv, og samtidig opfatter disse som absolutte sandheder, som de derfor, under alle omstændigheder, må tilpasse deres handlinger og adfærd til efter og i overensstemmelse med (Gardner & Moore, 2004, s. 711). Konsekvensen af at handle på baggrund af denne opfattelse er, at man i stedet for at handle i overensstemmelse med sine værdier og målsætninger, kommer til at lade sig styre af sine følelser og intuition, der som oftest har tendens til at dirigere en væk fra uacceptable eller ukomfortable tanker og følelser, for at undgå ubehag (Gardner & Moore, 2004, s. 713).

*“In essence, individuals respond to their thoughts and emotions as though they are realities that, by definition, must guide their actions.”* (Gardner & Moore, 2004, s. 713).

I modsætning til ovenstående forsøger man gennem arbejdet med MAC ikke at træne atleter i at kontrollere eller ændre deres sindsstemning, som eksempelvis kunne være uro eller nervøsitet, tværtimod ønsker man at træne atleterne i at imødekomme deres kognitive tilstande og sindsstemninger. (Bernier et al., 2009, s. 329) Ved MAC ser man ubehagelige tanker, følelser og fornemmelser som helt naturlige, og arbejder derfor på at få atleter til at erkende og acceptere disse indre oplevelser, som et naturligt respons, de ikke nødvendigvis behøver at tilpasse deres adfærd til. I stedet for at rette sin opmærksomhed mod negative tanker, følelser og fornemmelser i forsøget på at bearbejde dem, forsøger man i stedet at bruge sine kognitive ressourcer, altså sin opmærksomhed, på den opgave eller det valg, man bliver nødt til at træffe i det umiddelbare øjeblik for at handle i overensstemmelse med sine målsætninger og nøje udvalgte værdier (Bernier et al., 2009, s. 729). Af særlig betydning for accept-baserede tilgange er begreberne *vilje* og *forpligtelse*. Vilje henviser til valget om at lade sig være hundrede procent åben og imødekommende overfor sit indre tanke- og følelsesliv, hvilket til gengæld muliggøre adfærdsmæssige beslutningstagninger til at blive udført på baggrund af målsætninger og værdier (Gardner & Moore, 2004, s. 711). Forpligtelse henviser til, at man aktivt vælger at handle i overensstemmelse med nogle særligt afklarede værdier og målsætninger, det kan fx være ønsket om at være modig og ansvarsfuld der så ledsages af et konkret mål om, at skulle afslutte på minimum 80% af sine oplagte scoringsforsøg (Gardner & Moore, 2004, s. 711).

*“The distinction between rule-governed behavior and valued goal-directed behavior is particularly important when one considers the fact that athletes of all skill levels must fairly consistently self-regulate their behavior in the service of distal goals at the expense of more immediate gratification.”* (Gardner & Moore, 2004, s.713).

Et af de centrale omdrejningspunkter for MAC, og som titlen på tilgangen også hentyder til, er konceptet mindfulness, som blandt andet defineres: *“Non Judgemental focus of one’s attention on the experience that occurs in the present moment.”* (Bernier et al., 2009, s. 320).

Med udgangspunkt i ovenstående citat opfattes mindfulness, som mental tilstand der eksisterer i nuet, men mindfulness kan også opfattes som en egenskab, man som individ kan udvikle (Henriksen et al., 2020, s.7).

Det er hensigten at atleter gennem øget kendskab til mindfulness samt udførelse af dertilhørende øvelser med fokus på bl.a. meditation, body-scan og åndedrætsøvelser, udvikler og erfarer at det godt kan lade sig gøre, at have en ikke-dømmende opmærksomhed rettet mod øjeblikkelige interne såvel som eksterne stimuli og processer. Dette betyder, at både interne og/eller eksterne stimuli, som opstår i bevidstheden observeres, uden at vurderes som gode, dårlige, rigtige eller forkerte (Gardner & Moore, 2004, s. 711). Et vigtigt element af mindfulness er, at man lærer at slippe sine bekymringer ved at afkoble sin opmærksomhed, og i stedet for retter den mod det der i øjeblikket kræver ens fulde opmærksomhed og koncentration.

*“The focus is on the development of the capacity to notice and let go of negative or distressing thoughts or emotions, and a “willingness” to simply experience these events without judgment or avoidance.”* (Gardner & Moore, 2004, s. 715).

En af de væsentligste opgaver i arbejdet med MAC handler om værdiafklaring. Dette foregår i MAC ved at atleten i samarbejde med sportspsykologen, ved hjælp af forskellige øvelser, udforsker hvilke værdier, atleten opfatter som menings- og betydningsfulde, og gerne vil repræsentere. Værdier adskiller sig fra deciderede mål, fordi de ikke som sådan kan opnås. Værdier fungerer dermed i højere grad som retningslinjer, som atleten kan forholde sig til og pejle efter. De kan være til stor gavn med hensyn til at give atleter retning, motivation og afklaring på eksistentielle spørgsmål, hvilket både relaterer sig til deres sportslige- men også generelle tilværelse (Larsen, Reinebo, & Lundgren, 2020, s. 35).

Udover facilitering af accept af indre oplevelser samt værdiafklaring, bidrager MAC ydermere til øget metakognitiv bevidsthed, som gør individer i stand til bedre at navigere i deres kognitive tilstande og følelsesliv, hvilket øger chancerne for at opnå både øjeblikkelige og langsigtede mål og velvære (Gardner & Moore, 2004, s. 714).

*“MAC promotes the clarification of values and the commitment to engage in behaviors necessary for goal attainment in addition to the self regulatory aspects of actual competitive performance, utilizing the MAC approach to enhance performance targets not only athletic performance*

*enhancement, but also the decision-making, problem-solving, and behavioral processes that athletes must make regarding day-to-day issues directly involved in athletic development and enjoyment, such as training, practice, and self-care.*“ (Gardner & Moore, 2004, s. 714).

## Kohæsion

Sammenhold er en vigtig faktor i holdsport. Det er en dynamisk proces, som binder holdet sammen, og kan ændre sig over tid. I sportspsykologiens verden bliver dette begreb omtalt som kohæsion (Henriksen, 2007). Kohæsion bliver i en præstationsmæssig sammenhæng ofte delt op i to kategorier, som tilsammen udgør begrebet. De to kategorier har betydning for individets tiltrækning til gruppen på forskellig vis. Den første er social kohæsion. Begrebet tager udgangspunkt i individets interpersonelle interaktion med de andre gruppemedlemmer, og en interesse for at deltage i gruppens aktiviteter (Weinberg & Gould, 2006). Denne form for kohæsion tager udgangspunkt i, at medlemmerne i gruppen kan lide hinanden, og de bindes sammen af den indbyrdes attraktion (Weinberg & Gould, 2006; Henriksen, 2007). Den anden tiltrækningskraft indenfor kohæsion er opgave kohæsion. Her bliver individet tiltrukket af gruppen på baggrund af de fordele, individet kan få ud af at være med i gruppen (Weinberg & Gould, 2006). Denne type af kohæsion omhandler gruppens evne til at arbejde sammen mod et fælles mål, og eksisterer på baggrund af fælles målsætninger (Weinberg & Gould, 2006). Der ses ofte en sammenhæng mellem kohæsion og performance, men sammenhængen er kompleks (Weinberg & Gould, 2006). Sammenhængen kan ses som cirkulær, da kohæsion vil øge performance, mens øget performance øger sammenholdet, og vil føre til en øget kohæsion (Weinberg & Gould, 2006). Hvis holdet arbejder utrolig effektivt, på trods af at de befinder sig i et destruktivt miljø, kan det godt lykkedes at få gode resultater. Resultaterne kan så føre til en øget social kohæsion, da de fælles opnåede mål bringer gruppen tættere sammen, eller den sociale kohæsion kan forblive lav (Henriksen, 2007). Hvis sidstnævnte er tilfældet, vil gruppens levetid højst sandsynligt blive reduceret, da det er de færreste, der kan håndtere, og fortsat opretholde motivationen for at være i et destruktivt miljø over længere tid (Weinberg & Gould, 2006; Henriksen, 2007).

Ofte kendetegnes individuelle sportsgrene ved mindre interaktion med holdkammerater, hvorfor mængden af social kohæsion synes af mindre betydning (Henriksen, 2007; Weinberg & Gould, 2006). I individuelle sportsgrene især på eliteniveau er der dog stadig blandt andet et behov for sparring med holdkammerater, trænere mm. Derfor er behovet for et velfungerende præstationsmiljø også væsentligt for at opnå succes i individuelle sportsgrene. Der bliver lagt rigtig

mange træningstimer i individuelle sportsgrene, så derfor er det vigtigt, at det enkelte individ enten har en høj social kohæsion, og er glad for at være i miljøet, eller det enkelte individ har en høj opgave kohæsion, og kan se klare fordele ved at være i miljøet i forhold til at opnå sine mål. En kombination af begge vil dog være det mest optimale, med henblik på at opnå en velfungerende og langsigtet løsning, for at sikre en indfrielse af et socialt-og opgaveorienteret behov i det befærdede miljø (Henriksen, 2007).

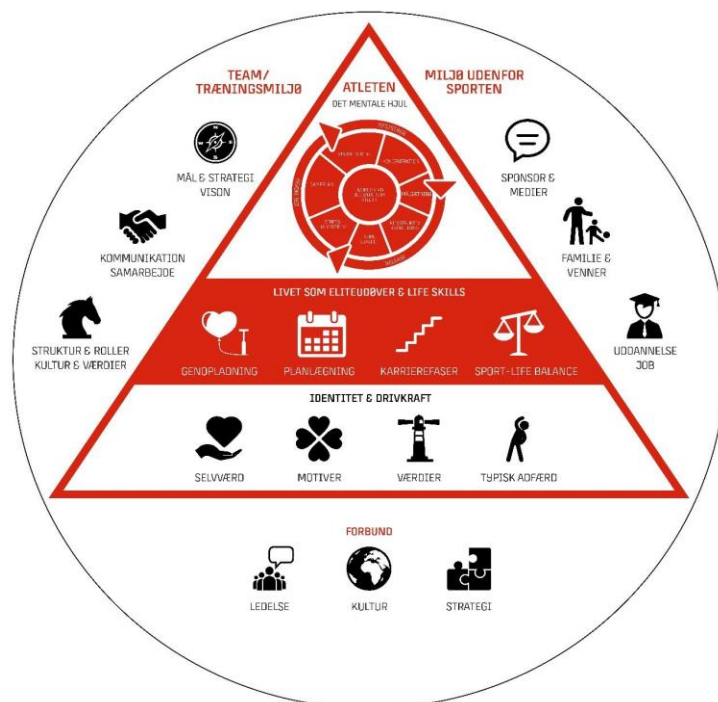
### Psykologisk tryghed

Psykologisk tryghed beskriver individers forestillinger om konsekvenserne ved at tage interpersonelle risici i en specifik kontekst (Edmondson & Lei, 2014; Edmondson, 2003). I et psykologisk trygt miljø er personerne trygge ved at være der, de tør sige deres mening og tager initiativ til løsningsforslag (Edmondson & Lei, 2014). Studier har vist at psykologisk tryghed danner et fundament for, at teams kan udvikle sig og præstere bedre (Edmondson & Lei, 2014).

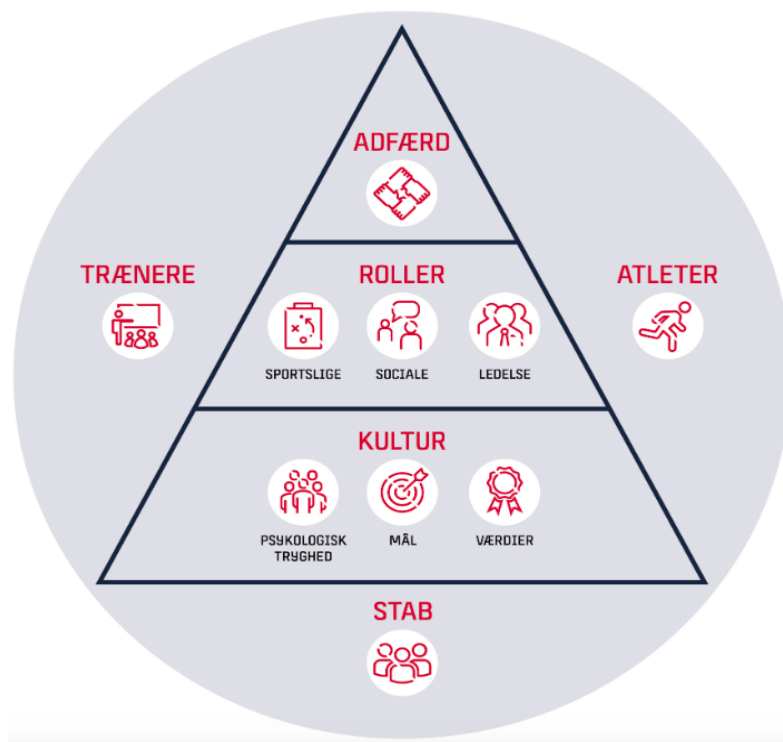
I grupper er psykologisk tryghed essentielt, da det danner et grundlag for at gruppemedlemmerne kan udtrykke sig, uden at de føler frygt for ikke at blive hørt eller straffet for det (Edmondson, 2003). Studier har vist, at der i grupper indenfor den samme organisation kan være markant variation i forhold til den interpersonelle psykologisk tryghed. Det vil sige, at alle gruppemedlemmerne ikke føler at de kan udtrykke deres mening. Der kan være forskellige årsager til dette, eksempelvis kommunikationen fra en leder, som har betydning for om det enkelte individ føler sig tryk ved at spørge om hjælp, udtrykker sine ideer, indrømmer fejl, eller om de vælger at holde det for dem selv. (Edmondson & Lei, 2014; Tjosvold et al., 2004). Forskellige studier har vist, at der er en sammenhæng mellem psykologisk tryghed på gruppeniveau og performance. Studierne viser, at psykologisk tryghed fører til en forbedring af åben kommunikation vedrørende vigtige beslutninger, initiativtagende adfærd, fejlretning og kreativitet (Edmondson & Lei, 2014, Edmondson, 2003; Choo et al., 2007). Tilmed er der også studier som viser, at et trygt miljø har en positiv indflydelse på *team effort* og *team monitoring* som fører til en øget *team effectiveness* (De Jong & Elfring, 2010).

## Team Danmarks sportspsykologiske modeller

Team Danmarks sportspsykologiske modeller er praksisorienterede modeller, som belyser kompleksiteten af de forskellige bagvedliggende faktorer, der skal være til stede for at præstere optimalt (Team Danmark, 2020). Modellerne er medbragt for at supplere de valgte teorier i opgaven, og for at inkorporere et praktisk anvendeligt perspektiv. Den individuelle model og teammodellen er anvendt, da fægterne både beskriver fægtning som værende en individuel sport og en holdsport (Team Danmark, 2020).



Billede 1: Team Danmarks sportspsykologiske model (Team Danmark, 2020)



Billede 2: Team Danmarks sportspsykologiske team model (Team Danmark, 2020)

## Metode

Dette afsnit omhandler opgavens videnskabsteoretiske ståsted, de etiske overvejelser, forfatternes forforståelse samt opgavens valg og brug af det semistrukturerede kvalitative forskningsinterview som metode samt *Systematic text condensation* som analyseform.

## Videnskabelig position

Man skelner grundlæggende mellem to hovedretninger indenfor videnskabsteori; den positivistiske og den hermeneutiske tradition (Thing & Ottesen, 2015). Den positivistiske tradition kendetegnes ved et forklaringsparadigme, og har som fokus at undersøge årsagsforklaringer med det formål at kvantificere. Denne tradition er stærkt centreret om en objektiv tilgang til forskning. I modsætning til positivismen ses den hermeneutiske tradition kendetegnet ved et forståelses-paradigme, hvori man som forsker, søger at undersøge og forstå meningsfortolkninger, med det grundlæggende formål at kvalificere og begrebsliggøre. Hertil søger hermeneutikken at anerkende subjektiviteten, hvorfor forskeren aktivt skal ”stå ved” sin forforståelse (Thing & Ottesen, 2015). “*Subjectivity*



*arises when the effect of the researcher is ignored.*” (Malterud, 2012, s. 484). *”Clarification and declaration of the standpoints by a researcher, instead of denial or hiding of the frame of reference, will enhance intersubjectivity, in quantitative as well as qualitative inquiry.*” (Malterud, 2001, s. 486). Herved forstås at netop anerkendelsen af subjektivitet, kan medvirke til en mere valid forskning.

I forskningssammenhæng ses den hermeneutiske tradition ofte i kombination med en fænomenologisk tilgang. En tilgang hvor forståelsen af sociale fænomener beror på aktørernes subjektive oplevelser, perspektiver og beskrivelser af verden. Således betragter man indenfor fænomenologien et objekt *”from the perspective of how they are experienced”* (Malterud, 2012, s. 796) og det er denne oplevelsesbaserede viden, der er i fokus. Hertil er den grundlæggende antagelse ifølge Kvale og Brinkmann (2015) at *”den vigtige virkelighed er det, mennesker opfatter den som”* (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 48). Således er det indenfor den hermeneutisk-fænomenologiske tradition både informantens og forskerens oplevede verden, man efterforsker. Det er denne hermeneutisk-fænomenologiske tradition, som opgaven søger at skrive sig ind i.

### Forfatterens forforståelse

Denne opgave er et bachelorprojekt udarbejdet af tre studerende ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Vi bærer hver vores sportslige erfaringer med os - nogen fra elitefodbold, andre fra breddeidræt og yoga. Ingen af os har tidligere erfaringer med fægtning.

Vi har i arbejdet med denne opgave forsøgt at forholde os kritisk til vores egen forforståelse samt været opmærksom på, hvorledes denne er blevet udviklet undervejs. Dette for at minimere bias.

Forskningsprojektet er lavet i samarbejde med Dansk Fægte Forbund, som er ved at udarbejde en fastholdelsesstrategi for deres elite fægtere, som dette projekt forventes at kunne bidrage til (Dansk Fægteforbund, 2020).

Selve projektet er kommet i stand efter aftale med Dansk Fægte Forbund, og udsprang af et møde mellem os, forbundets sportschef og projektets vejleder, der til dagligt arbejder som sportspsykolog i de to involverede klubber. Ved dette møde blev vi som forskere introduceret til feltet, og opnåede herigennem en første introduktion til fægtning som sport, til miljøet og til de udfordringer forbundet mener gør sig gældende i fægtning i dag. På baggrund af denne forforståelse har vi udarbejdet interviewguides og udført interviews.

Denne forforståelse er yderligere suppleret med relevant teori, der er kommet til både før og efter indhentning af empiri. Til slut skal det nævnes, at også de udførte interviews har suppleret til vores forforståelse, dette skyldes at vi efter hvert udført interview, er blevet klogere på fægtning, og har haft en større viden på området ved udførelsen af det næstkommende.

### Det semistrukturerede kvalitative forskningsinterview

Denne opgaves empiri er indsamlet ved brug af det semistrukturerede kvalitative forskningsinterview. En metode der er valgt, idet den giver mulighed for at komme tæt på den enkelte informant og dennes oplevede verden og livssyn (Kvale & Brinkmann, 2015). Modsat det kvantitative forskningsarbejde søger denne metode ikke at kvantificere store datamængder, men derimod at centralisere sig om de enkelte informanternes oplevelser, anskuelser og erfaringer, med henblik på efterfølgende fortolkning af de under interviewet beskrevne fænomener (Kvale & Brinkmann, 2015). Da det netop er opgavens intention, at undersøge og udforske elite fægternes oplevelser, anskuelser og erfaringer, synes brugen af det semistrukturerede kvalitative forskningsinterview oplagt. Et valg der også synes at stemme godt overens med antallet af informanter, idet Dansk Fægteforbund ej heller har størrelsen til meningsfuld kvantificering (Dansk Fægteforbund, 2020).

Steiner Kvale og Svend Brinkmann (2015) inddeler arbejdet med det semistrukturerede kvalitative forskningsinterview i følgende syv faser:

- 1) Tematisering
- 2) Design
- 3) Interview
- 4) Transskription
- 5) Analyse
- 6) Verifikation
- 7) Rapportering

(Kvale & Brinkmann, 2015, s. 154-155)

Selve udførelsen af interviewene forløber semistruktureret og med afsæt i en interviewguide. En opbygning, der muliggør en vis struktur, indeholder et formål og sikrer berøring af valgte emner, men som samtidig muliggør afvigelser, ændringer og retningsskifte, hvis der fremkommer noget uforudset eller på anden måde interessant, som er værd at samle op på (Kvale & Brinkmann, 2015).

Der er i denne opgave udarbejdet både en kort (bilag 1) og en længere version (bilag 2) af samme interviewguide, dette for at skabe mere overblik og lette udførelsen af interviewene. Ved udførsel af interviewene er der blevet varieret mellem forskellige spørgeteknikker afhængig af emne og situation. Her er blandt andet anvendt indledende spørgsmål til præsentation af emner, opfølgende spørgsmål og tavshed for at uddybe informanternes svar, strukturerende spørgsmål for at styre interviewet og en vekslen mellem direkte og indirekte spørgsmål for både at sikre viden, men også for at få informanternes egne spontane beskrivelser af et givent emne. Nogle svar er også blevet efterfulgt med fortolkende spørgsmål for bedre forståelse (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 190-191).

Ved at benytte optagelse og transskription skabes samtidig et rum for en efterfølgende fortolkning af de under interviewet beskrevne fænomener (Kvale & Brinkmann, 2015).

Interviewene i denne opgave er fordelt og udført af to forskellige interviewere, Magnus og Malene. Et valg vi i gruppen har truffet, dels for at imødekomme planlægningen og dels for at opnå en bredere og mere nuanceret tilgang i interviewene. Da vi samtidig har været bevidst om at flere interviewere kan skabe manglende ensartethed, har vi valgt at være to og ikke tre interviewere og benyttet os af de samme interviewguides (Kvale & Brinkmann, 2015).

I opgavens oprindelige design var intentionen at interviewe alle ni elite fægttere tilknyttet Dansk Fægte Forbund (?), herunder tre fægttere i Trekanten Fægteklub og seks fægttere i Hellerup Fægteklub, eller til et eventuelt mætningspunkt var nået (Kvale & Brinkmann, 2015). Planen var en til en interviews, valgt for at skabe et trygt og personligt rum og for at komme tættest muligt på den enkelte fægter. *”Men sådanne formelle præsentationer af interviewforskning modsvarer sjældent den ofte rodede praksis, som gennemførelsen af en interviewundersøgelse udgør.”* (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 152). Og netop mødet med disse ikke-planlagte ændringer, har i denne opgave vist sig dels ved etablering af kontakt til informanterne og dels ved fysisk begrænsning grundet COVID-19. Her har det været muligt at etablere kontakt og udføre fysiske interviews med fire fægttere, mens en fægter har takket nej til deltagelse, to fægttere helt har undladt at svare og to interviews er kommet til sent i processen og udført online over Zoom. Således er opgavens antal informanter bestemt af antal mulige deltagere. Opgavens interviews er optaget med en lydoptager og efterfølgende transskriberet verbatim.

## Transskription og analyse

For bedst muligt at omgå vores subjektive forskelle har vi i arbejdet med transskriptionen fordelt interviewene mellem os således at interviewereren ikke transskriberer sig selv. Herved er det også hensigten at alle tre forfattere opnår bedst mulig indsigt i hvert enkelt interview.

I arbejdet med analysen, har opgaven benyttet sig af Kirsti Malteruds analyseform ”*Systematic text condensation*” kaldet *STC* (Malterud, 2001; Malterud, 2012). Selve metoden der skal ses som en analysestrategi til arbejdet med kvalitative data, består af følgende fire steps:

- 1) Total impression – from chaos to themes
- 2) Identifying and sorting meaning units – from themes to codes
- 3) Condensation – from code to meaning
- 4) Synthesizing – from condensation to descriptions and concepts

(Malterud, 2012, s. 796-800)

I den første fase, ”*Total impression – from chaos to themes*”, gennemlæses den transskriberede tekst af hver enkelt forsker fra et såkaldt fugleperspektiv. Formålet er her at belyse teksten fra et helhedsperspektiv med efterfølgende dannelse af 4-8 indledende temaer (Malterud, 2012). Disse indledende temaer er efterfølgende diskuteret forskerne imellem, hvorved der oplystes 3-6 temaer til det videre analysearbejde (Malterud, 2012).

I den anden fase, ”*Identifying and sorting meaning units – from themes to codes*”, kodes teksten idet den gennemlæses igen, og der arbejdes systematisk med at sortere, identificere og klassificere betydningsfulde tekststykker og relatere disse til de valgte temaer (Malterud, 2012).

I tredje fase, ”*Condensation – from code to meaning*”, sorteres de kodede tekststykker under hvert tema og inddeles i mindre undergrupper. Disse undergrupper er efterfølgende diskuteret forskerne imellem, hvorved der under hvert tema er blevet skabt 2-3 undergrupper udvalgt med afsæt i opgavens emne og hovedspørgsmål (Malterud, 2012).

I den fjerde fase, ”*Synthesizing – from condensation to descriptions and concepts*”, benyttes koder og citater fra hvert tema og undergruppe til at skabe en samlet tekst omhandlende det undersøgte fænomen. Idet man gennem de tidligere faser af analysen netop har skilt teksten ad og fokuseret på de dele der ud fra forskningsspørgsmålet har synes relevante, er det i denne fase muligt at samle de relevante stykker sammen og skabe en fortælling, der belyser det undersøgte fænomen (Malterud,

2012). Det er denne fortælling, der udgør den færdige analyse. Da også forskerne og deres forforståelse inddrages i den kvalitative forskning, er en detaljeret beskrivelse af forsknings- og analyseprocessen vigtig for at opretholde en vis gennemsigtighed og derigennem øge studiets reliabilitet og sikre valid forskning (Malterud, 2012, s. 803).

### Etiske overvejelser

*”Kvalitativ forskning kan skabe en spænding mellem ønsket om at opnå viden og hensynet til etiske anliggender.”* (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 106). På trods af opgavens ønske om viden, er alle informanter derfor ved interviewets start informeret om deres frivillige tilstedeværelse, samt at de ikke har pligt til at besvare eller uddybe de stillede spørgsmål. Hertil er alle fægterne blevet lovet fortrolighed, hvorfor fægternes navne er anonymiseret og erstattet af tal, mens de to klubber beskrives som henholdsvis klub A og klub B. Da det undersøgte felt kun udgøres af ni fægtere, kan meget personlige udtalelser være svære at anonymisere fuldstændigt, hvorfor disse derfor kun er medtaget med fægternes tilladelse. Samtidig har vi ved mere sårbare emner herunder interpersonelle forhold, valgt som interviewere i større grad at lade informanten selv vurdere, hvor meget der skulle uddybes.

Vender vi tilbage til Kvale og Brinkmanns etiske spændingsfelt, har opgaven her balanceret mellem et ønske om flest mulige informanter og en samtidig sikring af fægternes frivillighed ved eventuel deltagelse (Kvale & Brinkmann, 2015). Vi har valgt at tage kontakt en gang til hver enkelt fægter, og derefter kun kommet med yderligere opfordring om deltagelse i plenum. Etableringen af kontakt til fægterne er gået gennem Dansk Fægteforbunds sportschef.

## Resultater

I følgende afsnit søger opgaven at belyse hvilke elementer, der har betydning for motivation og fastholdelse i dansk elite fægtning. For bedre overskuelighed præsenteres først et samlet resultatskema over kategorier, dimensioner og kvaliteter, hvorefter hver kategori og dertilhørende dimensioner og kvaliteter uddybes separat. Betydningen af disse faktorer belyses i diskussionsafsnittet.

## Resultatskema

Følgende tabel, tabel 1. viser kategorier, dimensioner og kvaliteter. De farvede kvaliteterne har en overvejende negativ indflydelse på fastholdelsen:

Kategorier	Dimensioner	Kvaliteter
1: Det mentale	Drivkraft	Meningsfuldt Målsætninger Udvikling Interesse Anerkendelse Resultater
	Resultatfokus	Motiverende Demotiverende
	Selvrefleksion og bevidsthed	Håndtering af med- og modgang Afklarethed og balance
2: Det sportslige set-up	Forståelse, tillid og tryghed	Engagement Et kompetent team Værdier
	Dynamik og kommunikation	Samarbejde Synergi Rollefordeling og bindeled Relationer Rollekonflikter
	Præstationskultur	Resultatfokus Intern konkurrence Splittelse
3: Det sociale	Fællesskab	Sammenhold Venskab
	Sociale udfordringer	Præstations fokus Tab af fællesskab Frafald Intern konkurrence
4: Det logistiske	Struktur og midler	Økonomiske udfordringer
		Opbakning Sammenhæng Fleksibilitet
	Alternativer og fravalg	Færre muligheder Manglende frihed Aflastning

Tabel 1: Kategorier, dimensioner og kvaliteter. De farvede kvaliteterne har en overvejende negativ indflydelse på fastholdelsen.

## Kategorier

I den følgende sektion fremvises vores sammenfatninger af de udvalgte kategorier, samt dertilhørende citater fra interviews.

### Kategori 1: Det mentale

#### *Drivkraft*

I forhold til fægternes drivkraft ses særligt to faktorer, der er med til at drive fægterne fremad. Det ene er en oplevelse af at dyrke noget meningsfuldt. Dette handler om at arbejde mod noget større, jagte mål og udvikle sig sportsligt og menneskeligt. Flere af fægterne ser ud til at være drevet af at mestre nye tricks samt at presse sig selv mentalt, også i tilfælde hvor det opleves ubehageligt.

- "Jeg synes det er en sjov sportsgren... man kan virkelig udvikle sig meget i den hele tiden. (...) taktisk, mentalt, teknisk, fysisk" (Fægter nr.3)
- "Det handler jo også om at være nysgerrig.... hvor langt kan jeg nå... hvor dygtig kan jeg blive (...) det er rigtig spændende" (Fægter nr.4)
- "For mig er det også vigtigt at jeg nyder det imens jeg gør det, så det vil sige rejsen i det er også vigtig" (Fægter nr.5)

En anden primær faktor der driver fægterne, handler om anerkendelse og belønning. Her drejer det sig om at blive lagt mærke til, at føle man er noget eller nogen og at lykkes med det man er dedikeret omkring.

- "Resultater kan noget. (...) det mest motiverende, det er kombinationen af at man dedikerer sig til noget og bruger mega meget tid på det, og det så betaler sig (...) at nogle folk lægger mærke til en" (Fægter nr.3)
- "Jeg slog min modstander, og jeg fik ros af træneren," (Fægter nr.4)
- "At være nogen på en eller anden måde ikke... og så tænkte jeg bare, hvis jeg opnåede det så var jeg sådan... wauw..." (Fægter nr.1)

### *Resultatfokus*

Flere af fægterne meddelte, at eget fokus på præstation og resultater kan være enormt motiverende og har været med til at fastholde dem i sporten, når det går godt. Omvendt har fokus på resultater og præstation samtidig en skyggeside, som kan opleves destruktiv for fægternes lyst, glæde og fastholdelse i sporten, når det ikke går godt.

- “Det man bliver hædret for, det man selv er stolt over, det er ens resultater... Det er jo det der giver penge, støtte, opmærksomhed og hæder.” (Fægter nr.1)
- ”Nu sagde jeg før, at der ikke er nogen vild livsomvæltning med en VM-medalje, det er der så alligevel” (Fægter nr.1)
- ” Jeg klarede mig bare ret godt, som gjorde at jeg blev fastholdt i det (...) Hvis jeg ikke havde fået de resultater, så kunne det være jeg havde stoppet. ” (Fægter nr.4)
- ”Noget af det der motiverer mig i hverdagen, det overordnede er selvfølgelig at du har et eller andet sted du gerne vil hen... Det er en eller anden drøm om at kvalificere sig til OL, og så er der jo hele processen i det” (Fægter nr.4)

Fokus på resultater kan, som påpeget, også ses i et mere negativt lys.

- “Det er jo direkte målbart, hvem er den bedste, hvem er nummer 2 osv. (..) det kan jo godt være ret hårdt at få den hat på, du den dårligste eller du er den bedste.” (Fægter nr.4)
- “Det er en meget hård sport ift. at du, altså hvis du klarer det godt så er det fedt, men hvis du ikke klarer det godt, så er det kun på dig den ligger” (Fægter nr.2)
- ”Jeg gik helt ned, hvis jeg tabte, (...) blev ked af det, sur, frustreret og gravede mig ned i et sort hul... overvejede at stoppe til fægtning.” (Fægter nr.2)



### *Selvrefleksion og bevidsthed*

I forhold til beherskelsen af en tilværelse som eliteidrætsudøver, oplyste flere af fægterne, at noget af det mest nødvendige og essentielle er evnen til at reflektere, monitorere og tilpasse sin egen udvikling samt håndtering af med- og modgang. Evnen til at udvikle en reflekteret og konstruktiv selvbevidsthed, ser blandt andet ud til at være forbundet med troen på egne handlekompetencer samt evnen til at håndtere sit indre tanke- og følelsesliv hensigtsmæssigt. Derudover kræver det, at man er villig til at arbejde med sig selv på godt og ondt.

- ”For at kunne få det til at hænge sammen, så kræver det en enorm kalender struktur, det kræver disciplin, og så kræver det også at man på en eller anden måde kan navigere i det følelsesmæssigt” (Fægter nr.4)
- ” Man skal bare lære sig selv godt nok at kende (...) det finder man ud af ved at være ærlig overfor sig selv først og fremmest (...) Du skal erkende, at problemet er dit, hvad du kan gøre ved det, og så begynde at arbejde på det” (Fægter nr.1)
- “Der er nogen gange hvor der er noget lort her, så skal man ikke kunne tage det videre til det næste sted, så skal man ligesom kunne få det... ja, få det væk...” (Fægter nr.4)
- “Her blev jeg opmærksom på okay, det er faktisk godt noget jeg kan styre, fordi det er nemlig det mentale, så hvis jeg arbejder med... mig selv eller arbejder med nogle værktøjer (...) så kan jeg faktisk få det lidt ned” (Fægter nr.2)

Flere fægtere nævner, at man bliver nødt til at være afklaret med sig selv, blandt andet i forhold til hvor man får mest ud af at lægge sit fokus og sin energi. Dette skyldes at man i sin sportslige udviklingsproces, godt kan miste retning og blive vildledt i processen, når man arbejder mod et langsigtet mål. I denne sammenhæng berettede flere af fægterne os netop om, at de har haft problemer med at vurdere, hvor meget fokus de bør tillægge resultater og præstation.

- “Jeg rettede fokus det forkerte sted (...) Når du bliver konfronteret med resultater, og deres vigtighed, så retter mit fokus helt klart derhen, og så ryger det fra alt det andet... Det der giver dig resultater (...) Jo mere resultaterne fylder, desto mindre fylder fægtning” (Fægter nr.1)

- ”Det handler om ikke at være bange for at falde i de der grøfter, men vide hvad der skal til for at komme ud af dem... og det er ikke en one size fits all ” (Fægter nr.1)

## Kategori 2: Det sportslige set-up

### *Forståelse, tillid og tryghed*

I forbindelse med klubbens set-up nævner fægterne i klub A, at det er til stor gavn, at de har mulighed for at sparre med nogle kompetente mennesker, der besidder forskellige egenskaber. En sportspsykolog der har styr på det mentale, en sportschef der bl.a. har styr på planlægning, en træner der kan udfordre dem sportsligt, og en fysioterapeut der ved noget om kroppen. For at få det optimale ud af den sparring der tilbydes, mener fægterne dog, at det kræver, at relationerne er kendetegnet ved forståelse for hinanden, tillid og tryghed.

- ”Teamet er altså, det er alfa-omega for at kunne performe, og for at kunne fægte frit, nyde det og være glad for det” (Fægter nr.4)
- ”Det handler selvfølgelig også meget om at... man er tryk ved de her personer, og at de har nogle kompetencer der kan hjælpe en, så man også kan give slip, så det handler faktisk meget om det, at der bliver taget noget pres fra ens skuldre” (Fægter nr.4)
- “Hvis jeg havde stået med det alene, så tror jeg det her var blevet for meget, enten så var man gået ned med stress... eller jeg havde endt med at sige det kan jeg ikke mere” (Fægter nr.4)

I klub B fremgår dog eksempler på, at klubben eller forbundets indblanding kan være forstyrrende:

- “Igen hvis man ikke sætter de her udfordringer op (...) og de her forhindringer som forbund for hinanden, så bliver det nemmere, og så skal vi nok mødes derude på et tidspunkt, for vi har drømmen sammen, og den drøm kan være stærk nok” (Fægter nr.5).
- ”I min optik rigtig vigtigt at du giver atleterne så frie rammer som overhovedet muligt, (...) og så hjælpe dem der hvor de mener de har brug for hjælp, i stedet for at gå ind og fortælle dem hvordan de skal gøre” (Fægter nr.5)

Opgavens data indikerer, at der er forskel på den måde værdier prioriteres og efterleves i de to klubber. Her er det kommet til udtryk, at der i den ene klub aktivt fokuseres på værdier såsom, ro, disciplin og respekt, hvilket ifølge udsagn fra fægterne i den respektive klub, har haft direkte positiv indflydelse, på den måde de opfører sig overfor hinanden på.

- “Udover det har der altid være nogle integrerede værdier, rammer og en kultur i klubben der har løftet stemningen ved at have fokus på disciplin, ro og respekt, hvilket har afspejlet sig i hvordan vi opfører os “ (Fægter nr.4)

Dette er ikke tilfældet i samme grad i den anden klub, hvor førnævnte værdier først er kommet i fokus henover de seneste par år.

- ”Der er blevet arbejdet hårdt fra alle sider for at imødekomme hinanden, gå igennem konflikter og sådan noget, det har vi gjort nu, og nu synes jeg faktisk vi er et godt sted... næsten alle” (Fægter nr.1)

#### *Dynamik og kommunikation*

For at aflaste fægterne så de kan rette deres fulde fokus mod udvikling, stiller det store krav til dynamikken og kommunikationen blandt de forskellige personer i klubben, hvert led er nødsaget til at hænge sammen, og i den henseende har fægterne givet udtryk for, at især sportspsykologen er et vigtigt bindeled, netop fordi vedkommende er ekstern tilknyttet, har tavshedspligt, og derfor er ideel at sparre med om følsomme emner, såsom motivation og fastholdelse.

- “Et led der ligesom ikke hænger sammen, så kan det være det der vælter korthuset, fordi det er et skrøbeligt korthus” (Fægter nr.4)
- “På samme tid med at han er vores sportspsykolog, er han også mere sådan, han er lidt mere uden for billedet (...) der er noget tavshedspligt og sådan, det er meget sådan man kan snakke åbent dér uden altid at have noget dømmende” (Fægter nr.2)

Flere fægtere gav udtryk for, at det kan være nogle svære grænser at navigere i, hvis ens træner både skal agere ven, træner, mental sparringspartner, tilrettelægger mm. Da dette kan skabe nogle interessekonflikter.

- ”Hvis man både bliver coachet af træneren sportsligt, rent teknisk, og så også har de mentale snakke, så er der nogle ting hvor det bare kommer til at overlappe, og der kommer til at være nogle gnidninger (Fægter nr. 4)
- ”Hans job [træneren] er jo, at udfordre os sportsligt (..) hvis han også skal, hvad kan man sige navigere i alt det omkring, gør det hans arbejde mere besværligt” (Fægter nr.4)
- ”Jeg tror, det jeg føler ville være sværest lige nu det ville være at gå til vores træner fordi han bliver lidt... han vil det så meget at han er lidt følelse, han har lidt mange følelser inde i det nogen gange. Og kan godt komme til at være lidt kort for hovedet selvom han vil det bedste for en” (Fægter nr.2)
- “Så et tiltag kunne godt være at finde noget (...) en session hvor man kan (...) et rum hvor der er tid til at man faktisk snakker [med træneren]” (Fægter nr.2)

### *Præstationskultur*

Det fremgår af data, at der i fægte miljøet, herunder også i klubberne fortsat eksisterer et overordnet fokus på resultater og præstation, der til tider kan opleves som værende vigtigere end den enkeltes udvikling. Dette opleves af fægterne som uhensigtsmæssigt og unødvendigt.

- ”Jeg tror nogen gange, at jeg synes min træner... I sin passion for fægtning har kommet til, at fokusere lidt for meget på de resultater folk har fået” (Fægter nr.3)
- ”De får jo det gode resultat, så de behøver jo ikke nødvendigvis og få sådan, særlig meget mere hyldelse end, at de har klaret sig godt egentlig” (Fægter nr.3)

### Kategori 3: Det sociale

#### *Fællesskab*

I forbindelse med det sociale aspekt indikerer data, at der er forskel på de to klubber. I den ene klub vægtes det sociale meget højt, hvilket ikke udtrykkes i den anden klub på samme måde. For fægterne i klub A, har det sociale betydet rigtig meget for fastholdelsen op igennem årene, især når

resultaterne ikke har været der. I dag opleves det sociale fortsat som et vigtigt element, da fægterne efter eget udsagn forstår hinanden på et helt andet plan.

- ”Jeg tror en af fordelene ved at... alle dem jeg fægtede med, de har allesammen kun gået i den samme klub hele deres liv, så man har bare et virkelig tæt fællesskab” (Fægter nr.3)
- “Jeg tror rigtig meget det var sammenholdet i fægtingen der fastholdt det ” (Fægter nr.2)
- “Jeg tror klart, at det jeg ville mangle (..) det sociale og så de kammerater jeg har i fægting, og dem jeg fægter med, alle ens gode venner ikke” (Fægter nr.2)

Dette er ikke tilfældet i klub B, hvor der ifølge fægterne har været mangel på sammenhold, fordi intern konkurrence og sammenligning har fået lov til at fylde for meget.

- ”Jeg var virkelig dårlig til det (...) At kunne adskille det der med, nu er man konkurrent, og nu er man social” (Fægter nr.1)
- “Så synes jeg egentlig at det er hyggeligt nok at være til træning, det kan det være, men det kan også være super nederen, det kommer lige an på hvilken slags dag folk har” (Fægter nr.5)

### *Sociale udfordringer*

Fælles for de to klubber er, at der ved overgangen til senior begynder at komme større fokus på performance, hvilket i flere tilfælde kan få lov at overskygge det sociale.

- ”Det er koldt på toppen. Det er jo også fordi at der bliver færre og færre af folk som dig, (..) den kultur der så ligesom er omkring det, bliver meget fokuseret på performance og nogen gange mindre på det sociale” (Fægter nr.4)
- ”De [fægte kammeraterne, red.] er lige pludselig væk (..) Som var en af de store motivationsfaktorer i fægting, det sociale ikke” (Fægter nr.2)

#### Kategori 4: Det logistiske

##### *Struktur og midler*

En fællesnævner hos alle fægterne er, at tid og midler hører til blandt toppen af udfordringer. Alle fægterne har i løbet af deres karriere været mere eller mindre økonomisk afhængige af deres forældre. Dette anses som et privilegium, men også en situation der kan opleves som værende svær at håndtere, især i takt med at man bliver ældre og mere uafhængig i mange andre facetter af livet.

- “Det er en underskudsforretning for mig, at gå til fægtning” (Fægter nr.1)
- “Det er bare heller ikke en super fed situation at pålægge sine forældre en enorm stor udgift, når man er oppe i 20’erne ” (Fægter nr.3)
- “Det er min far der stort set sponsorer det hele” (Fægter nr.6)

Da man ikke får nogen betydelig økonomisk støtte i en relativ lille idrætsgren som fægtning, er man nødsaget til at have et arbejde eller økonomisk støtte, dette resulterer i, at de fleste fægtere har en travl hverdag, der stiller store krav til disciplin og struktur, for nogle fægtere er det derfor afgørende, at de får hjælp til at strukturere deres hverdag.

- ”Det er altafgørende at jeg får hjælp til at strukturere min hverdag” (Fægter nr.4)

I en tilværelse som elite-fægter er man nødsaget til at tage en masse fravalg, derfor kan det være svært at få tid til at ses med venner og familie uden for fægtning, studere- og arbejde på fuld tid mm. Det skal man være afklaret med og lære at håndtere, men samtidig være opmærksom på ikke at nedprioritere fuldstændig, da det kan skabe grobund for mistro.

- “Du skal vide, at jeg ikke har noget liv, fægtning tager rigtig meget tid “ (Fægter nr.1)
- “Alt det sociale uden om fægtning, eller sådan alt det man har ved siden af, det falder måske lidt hen og (...) der føler man måske også noget skyld eller dårlig samvittighed (Fægter nr.2)

- ”Fægtning tager rigtig meget tid (...) Enten bruger man det på studie og arbejde, (..) Det gør bare at man ikke har mere tid, eller sådan energi tilbage, overskud tilbage i hovedet.” (Fægter nr.2)

I forlængelse af ovenstående ser det ud til at muligheden for fleksibilitet er af stor betydning for fægterne. Ligeledes fremhæves omgivelsernes forståelse for fægternes måder at prioritere og tilrettelægge deres hverdag.

- ”Altså nogen gange har jeg prioriteret fægtning, og så har jeg ydet nogle risici i forhold til min karriere, mit studie, mit arbejde og sådan noget, fordi jeg er nødt til det, hvis jeg vil nå det, jeg gerne vil nå fægte mæssigt ikke” (Fægter nr.1)
- ”Hvis jeg ikke havde en arbejdsplads der accepterer (...) nogle studiekammerater som godt forstår min situation (...) en kæreste, der forstod (...) hjælp på forældre fronten (...) den der hjælp udefra... det løfter helt vildt” (Fægter nr.4)

### *Alternativer og fravalg*

De mange fravalg og mulige alternativer kan også være af betydning for fastholdelse og motivation. En af de interviewene fægtere, der har valgt at stoppe karrieren, fremhæver blandt andet muligheden for råderet over egen tid. Fravalg og prioriteringer, der også bakkes op af andre fægtere:

- “Jeg havde ikke nok motivation til at fægte på eliteniveau, til at jeg havde lyst til at leve det liv som det ville kræve at gå på universitetet (Fægter nr.3)
- ”Jeg følte jeg skulle vende hvert et eneste sekund i døgnet for at få det til at hænge sammen (..) den anden mulighed jeg havde, var ligesom bare at... lige pludselig få fuld råderet over min tid, bare det at have den mulighed for at vælge “ (Fægter nr.3)
- “Der er nok også nogen der er stoppet, fordi de har skulle se, nå, så skal jeg have et fritidsarbejde ved siden af, og skulle bruge alle mine penge på at fægte, er det så det der er det fedeste? “ (Fægter nr.4)

Hertil indikerer opgavens data, at det kan være til stor gavn og aflast, at have flere interesser uden for fægtning. Flere fægtere anser dette som værende af stor betydning ifm. opretholdelse af motivation og fastholdelse i sporten. Samtidig pointerer flere fægtere, vigtigheden i at balancere en eliteidræts karriere med andre facetter af livet.

- “ Husk at finde noget ved siden af fægtingen som man også interesserer sig for (...) så man har... glæde flere steder” (Fægter nr.2)
- ”Selvfølgelig skal man træne, og hvis man godt vil være den bedste, så bliver man nødt til at træne hårdt og knokle (..) man... skal huske på det ikke tager overhånd, og at det [fægting, red.] er det eneste der betyder noget” (Fægter nr.2)

## Diskussion

I følgende afsnit diskuteres først resultaterne og derefter opgavens teoretiske og metodiske overvejelser.

### Diskussion af resultater

I dette afsnit sammenholdes den undersøgte empiri med teori fra teoriafsnittet, hvorved opgaven søger bedst muligt at undersøge og forklare, hvilke faktorer der har betydning for motivation og fastholdelse i dansk elite fægtning. Afsnittet afsluttes med en kort opsummering.

#### Fægtning og motivationstype

Som det fremgår af opgavens teoriafsnit, har motivation af typen indre motivation en lang række fordele sammenlignet med ydre motivation. Dels for den enkelte fægter, men også for klubbens motivationsklima og for den længerevarende fastholdelse i sporten (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005).

Som det fremgår af tabel 1, synes fægternes drivkræfter at bero på både indre og ydre elementer. Her må kvaliteterne ”Meningsfuldt”, ”Udvikling” og ”Interesse” kunne tænkes at knytte sig til en



indre motivation hos fægterne, mens kvaliteterne ”Belønning”, ”Anerkendelse” og ”Resultater” i større grad må tænkes at knytte an til den ydre motivation.

Da et stort fokus på ydre motivation som teorien antyder, vil risikere at influere negativt på atleternes indre motivation må et fokus på kvaliteter, som støtter op om atleternes indre motivation, derfor tænkes at være de mest bæredygtige og begunstige for klubberne at fremme. Da chancen for fastholdelse i en aktivitet samtidig kan relateres til en lav ydre motivation (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 131). Derfor må et øget fokus på kvaliteter, der associeres med indre motivation ikke blot tænkes at fremme en høj indre motivation hos atleterne, men også et mere bæredygtigt motivationsklima samt at minimere frafaldet.

### Fægtning og målsætning

Betydningen af henholdsvis opgave- og procesorientering og resultatorientering fremkommer i opgavens resultater både på det individuelle niveau og i forbindelse med det sportslige set-up. I tabel 1 ses på det individuelle plan, hvorledes fægterne ikke kun oplever resultat- og præstations fokus som motiverende, men også som demotiverende. At en høj resultatorientering netop kan opleves som demotiverende af fægterne, kan tænkes forklaret ved sammenhængen mellem resultatorientering og ydre motivation. Som tidligere nævnt kan et stort fokus på ydre motivation såvel som resultatorientering, influere negativt på den indre motivation der er særlig vigtig ved situationer, hvor resultaterne ikke indtræffer.

Tilstedeværelsen af resultatorientering fremgår ligeledes i forbindelse med set-up. Her forbindes ”Præstationskultur” med kvaliteter som ”Resultatfokus”, ”Intern konkurrence” og ”Splittelse”. Da netop det at vinde over andre er særligt kendetegnende ved resultatorientering, må det tænkes, at et ændret fokus på set-up-niveau også ville kunne bidrage til minimering af splittelse og intern konkurrence. Samtidig må det tænkes, at et øget fokus på proces- og opgaveorientering der knytter sig til indre motivation, også vil fremme motivationsklimaet i klubberne og skabe større indre motivation hos atleterne. Da opgave- og procesorientering netop knytter sig til en høj indre motivation, må det tænkes af stor værdi, at atleterne ikke blot selv finder stor værdi i processen, men også ønsker et større fokus herpå i forbindelse med set-up.

### Fægtning og Self-Determination Theory

Med afsæt i teorien om SDT kan opfyldelsen af fægternes basale behov diskuteres. Her lægger opgavens resultater op til en diskussion af om fægternes tre basale behov opfyldes, samt hvorledes disse kan forbedres. Hertil kommer, at omgivelserne har betydning for, at individets basale behov bliver opfyldt, og er behovene ikke opfyldt, kan det føre til mistroivsel (Ryan & Deci, 2000, s. 75-76).

Ved overgangen fra junior til senior niveau oplever flere af fægterne resultatmæssig nedgang, hvilket kan tænkes at påvirke deres oplevelse af egne kompetencer negativt (Ryan & Deci, 2000). Fægternes behov for autonomi kommer særligt til udtryk i resultat afsnittet om *dynamik og kommunikation*. Her ses blandt andet eksempler på, at fægterne i klub B oplever forbundets arbejde som forstyrrende fremfor gavnligt.

Udfordringer omhandlende fægternes tilhørsforhold ses særligt i klub B i resultat afsnittet om *det sociale* og i forbindelse med *det sportslige set-up*. Her beskriver informanterne dels eksempler på konflikter mellem ledelse og fægtere, men også i forbindelse med et træningsmiljø der ikke nødvendigvis er fedt at være en del af.

Med afsæt i teori om SDT må det kunne argumenteres for, at en styrkelse af fægternes basale behov, det vil sige en styrkelse af fægternes kompetencer, autonomi og tilhørsforhold, vil kunne benyttes til at skabe forbedret trivsel og præstation (Ryan & Deci, 2000).

### Fægtning og Mindfulness-Acceptance Commitment Approach (MAC)

Team Danmarks Sportspsykologiske filosofi og konceptet Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach kan benyttes til at belyse fastholdelse inden for elite-fægtning. Her vil teorien primært anvendes til diskussion af emner fra resultatafsnittets mentale kategori, samt kort berøre det sociale aspekt.

Flere fægtere gav udtryk for, at de oplever et præstationspres. Dette hænger blandt andet sammen med at fægtning er en individuel sportsgren, som betyder, at man i sidste ende er ansvarlig for sin egen succes eller mangel på samme. Dette stiller store krav til fægternes evne til at håndtere med- og modgang.

Når fægterne befinder sig i kampens hede, er de nødsaget til at være 100% tilstede, hvis de skal have en chance for at følge med. Flere fægtere sammenlignede fægtning med en fysisk form for skak, hvilket stiller store krav til fægternes mentale evne i at holde koncentrationen og fokus på

selve opgaven. Man kan argumentere for, at man via MAC kunne arbejde med at øge fægternes evne til at præstere konsistent, da man gennem MAC træner evnen i, at holde fokus på selve opgaven frem for de øjeblikkelige tanker, følelser og fornemmelser der dukker op, når man beskæftiger sig med noget af stor betydning (Bernier et al., 2009, s. 729).

Fægterne gav samtidig udtryk for, at det ikke kun er i kampens hede, at det er essentielt, at kunne holde tungen lige i munden og håndtere sine tanker og følelser, men at det i lige så høj grad gør sig gældende, når man træder af pisten, og bevæger sig ud i hverdagen.

Med sin holistiske tilgang til arbejdet med eliteidræt sætter MAC fokus på at træne atleternes evne i at bevidstgøre, afklare og håndtere deres følelses- og tankeliv i overensstemmelse med nogle specifikke udvalgte værdier. Dette kan bidrage med hensyn til at afhjælpe det behov for at lære at navigere i de tanker og følelsesmæssige oplevelser, som følger med en eliteidræts karriere. Ved at træne atleternes overordnede selvindsigt vedrørende deres egen beslutningstagen, problemløsning og adfærd gennem mindfulness, kan der argumenteres for, at atleterne udvikler en bedre selvforståelse. Denne udviklede selvforståelse kan hjælpe fægterne i forbindelse med tilrettelæggelse, håndtering af med- og modgang samt valg af fokus, og kan i sidste ende have en afgørende betydning for fastholdelse og motivation. (Gardner & Moore, 2004, s. 714).

Følelsesmæssige distraktioner og mangel på værdiafklaring ser ud til at nedsætte fægtelysten. Flere fægtere gav udtryk for at have kæmpet en mental kamp i forbindelse med fokus på præstation og resultater. Med udgangspunkt i MAC approach er der særligt to ting vedrørende disse eksempler, der forårsager mistro og frustration. Det første problem er, at fægterne kan have tendens til at fusionere med deres indre tanke-, følelses-, og fornemmelse liv, og opfatte det så vigtigt, at de må tillægge det betydning samt opmærksomhed og i sidste ende ændre adfærd. Sideløbende med denne adfærdsændring fjernes fokus fra selve opgaven, hvilket nedsætter muligheden for at udføre den optimalt. Øget fokus på tanker og følelser opfattes i MAC som unødvendige distraktioner, der ikke bidrager til hverken øget præstation eller velvære. (Gardner & Moore, 2004, s. 711). Det andet problem kan bunde i mangel på værdiafklaring. På baggrund af MAC kan man argumentere for, at fægterne kunne drage nytte af, at få afklaret hvorvidt de udelukkende fægter for at opnå anerkendelse i forbindelse med præstationer og resultater eller om der også er andre meningsfulde årsager, der potentielt kan være hensigtsmæssige at støtte sig op ad i svære perioder.

Modgang og ubehag opfattes som en naturlig del af livet i MAC, og kan eksempelvis komme til udtryk i form af modløshed og mangel på retning. For at overkomme modgang, tvivl og bekymringer kræver det i tråd med MAC dog netop, at man gennem accept kan afkoble sin opmærksomhed fra svære tanker, følelser og fornemmelser, lægge det bag sig og komme videre. Evnen til at monitorere sit fokus er noget, som flere fægttere gav udtryk for kan være svært, men nødvendigt at beherske (Gardner & Moore, 2004, s. 715).

I MAC arbejder man ikke ud fra en antagelse om, at man kan fjerne ubehagelige tanker og følelser. Til gengæld træner man atleter i at acceptere og erkende negative såvel som positive sider af deres oplevede verden. Dette gøres blandt andet ved brug af mindfulness og med det formål at facilitere en udvikling af atlethers selvforståelse og skildring af virkeligheden. Ved at arbejde og være ærlig overfor sig selv kan man opnå større selverkendelse og opnå et mere realistisk syn på, hvordan tingene hænger sammen. Efterfølgende kan man sætte en kurs i forhold til hvorfor, hvordan og hvad man gerne vil arbejde videre med. Det er noget som flere fægttere lod til at være interesseret i (Bernier et al. 2009, s. 729).

Flere fægttere har i forbindelse med interviews udtrykt interesse for, vilje og tro på at arbejde med sportspsykologi. Netop vilje og forpligtigelse er to helt centrale elementer inden for MAC Approach, der er nødvendige, hvis atleter ønsker at minimere følelsesbetonet adfærd og i stedet handle mere afklaret, velovervejet og i tråd med de værdier og målsætninger, som de har ambitioner om at repræsentere (Gardner & Moore, 2004, s. 711).

Da man ved hjælp af MAC approach blandt andet fostrer accept, forståelse og selverkendelse, kan der argumenteres for at metodens virkning på den enkelte idrætsudøvers eventuelle ændring i adfærd, rækker ud over blot det individuelle plan. En udøvers ændrede adfærd, vil helt naturligt have indflydelse på, hvordan andre opfatter og opfører sig overfor vedkommende. Med udgangspunkt i denne overvejelse kan der tales for, at MAC gennem påvirkning på det enkelte individ, samtidig også har potentiale for at indvirke det sociale miljø, som individet indgår i (Gardner & Moore, 2004, s. 713). Hvis der fra en fægters side, som vores data indikerer, kæmpes med følelser som jalousi og utilstrækkelighed, vil kunne påvirke det sociale klima og danne grobund for mistro. Hvis selvsamme fægter omvendt lærer at imødekomme, forholde sig til og håndtere svære følelser mere konstruktivt, vil der potentielt kunne skabes forbedringer i forhold til sammenhold og sociale dynamikker.

### Fægtning og kohæsion

Som det fremgår af resultaterne, viser begge klubber tegn på høj opgavekohæsion. Et eksempel herpå er drømmen om OL, ønsket om at opnå store resultater samt viljen til at arbejde hårdt i samarbejde med teamet.

Hvad angår opgavekohæsion, viser opgavens resultater ingen nævneværdig forskel på de to klubber. Resultatafsnittet lægger derimod op til en diskussion af væsentlige forskelle på de to klubbers sociale kohæsion. Her kan det argumenteres for, at klub A har høj social kohæsion (Weinberg & Gould, 2006). Fægterne giver udtryk for, at kunne lide hinanden, de er glade for at være i klubben, og pointerer selv det sociale fællesskabs betydning for deres fastholdelse i sporten.

I klub B tegner der sig derimod et billede af, at der har været lav social kohæsion, og at fægterne har haft udfordringer med at skelne mellem at være holdkammerater og konkurrenter.

Målet om at opnå resultater har dog fortsat været vigtigere end de indbyrdes uoverensstemmelser. Teorien om kohæsion viser, at teams med lav social kohæsion oftest har en kortere levetid, da det er de færreste, der kan håndtere at færdes i et dysfunktionelt arbejdsmiljø over en længere periode (Henriksen, 2007). På baggrund heraf, må det derfor tænkes hensigtsmæssigt for klub B at investere yderligere i tiltag, der kan styrke den sociale kohæsion (Henriksen, 2007).

Hertil kommer, at sammenhængen mellem performance og kohæsion som nævnt i teoriafsnittet kan ses som cirkulær, og de to typer kohæsioner kan forstærke hinanden og skabe en øget total kohæsion (Weinberg & Gould, 2006). En høj opgavekohæsion, som resultatafsnittet mener der er i begge klubber, bør derfor ikke stå alene, men følges op af en tilsvarende høj social kohæsion i begge klubber. Ved at skabe et socialt fundament baseret på fælles værdier og kultur kan man på længere sigt have mulighed for at opretholde høj social kohæsion, hvilket kan medføre en gunstig betydning for performance i teamet over længere tid (Henriksen, 2007).

Med afsæt i teorien om kohæsion er det opgavens anbefaling, at klub B med fordel kan prioritere at arbejde med at øge den sociale kohæsion, så de kan få opbygget et endnu bedre træningsmiljø med sparring, kommunikation, samarbejde og sund intern konkurrence (Weinberg & Gould, 2006; Henriksen, 2007).

## Fægtning og psykologisk tryghed

Med afsæt i teori om psykologisk tryghed kan der kigges nærmere på klubbernes sportslige set-up. I resultatafsnittet beskriver fægterne i klub A en stor tilfredshed med teamet, men også udfordringer i forbindelse med kommunikation og rollekonflikter.

Flere af fægterne udtrykker at de nyder stor gavn af, at kunne sparre med kompetente mennesker, de er glade for teamet og trygge ved at uddelegere forskellige opgaver til eksperterne i organisationen. Hertil kommer, at netop fægterne i klub A's gode brug af både team og sparring, kan ses som et udtryk for en høj grad af psykologisk tryghed i klubben, der vidner om, at de føler sig hørt, set og anerkendt (Edmondson & Lei, 2014).

Flere af fægterne udtaler dog samtidig, at man i arbejdet med træneren med fordel ville kunne forbedre kommunikationen. Her benævnes udfordringer og interessekonflikter, når træneren har for mange roller, samt et ønske dels om forbedret kommunikation men også om at skabe et rum for de samtaler, der kan være svære at tage.

Vender vi tilbage til den psykologiske tryghed, kan det derfor argumenteres for at klub A med fordel ville kunne arbejde med kommunikation og rollefordeling internt i klubben, og derigennem forøge den allerede eksisterende psykologiske tryghed (Team Danmark, 2020; Edmondson, 2003).

Opgavens resultater tyder derimod ikke på den samme grad af psykologisk tryghed i klub B. Her anvender fægterne primært klubbens fysiske faciliteter, men gør ikke i samme grad brug af klubbens tilbud og sparringsmuligheder. Hvad angår eksempelvis brugen af sportspsykologer, giver resultatafsnittet indtryk af at hjælp til udfordringer i større grad er noget, man løser uden for klubben, enten med ekstern sportspsykolog eller med familie og venner. Årsagen hertil kan være multipel, men vender vi tilbage til teorien om psykologisk tryghed, kan man argumentere for, at fægterne i klub B ikke oplever samme grad af psykologisk tryghed som fægterne i klub A, og derfor ikke føler sig komfortable med at bruge klubbens hjælp og ressourcer (Edmondson & Lei, 2014; Edmondson, 2003).

Hertil viser resultaterne tegn på uoverensstemmelse mellem nogle af fægterne i klub B og forbundet.

At arbejde med kommunikationen og rollefordeling mellem fægtere og forbund, kan derfor tænkes anbefalelsesværdigt i klub B. Dette kan ikke blot tænkes at øge den psykologiske tryghed, men også influere positivt på klubbens mulighed for udvikling og præstation (Edmondson & Lei, 2014).

## Sammenfatning

Øget fokus på indre motivation frem for ydre motivation ser ud til at skabe grobund i forbindelse med udformningen af et miljø, der indbyder til længerevarende fastholdelse. Dette gør sig både gældende på det individuelle plan, men også i forbindelse med de fokuspunkter der arbejdes med fra organisationens side. Med henblik på at fremme fægternes indre motivation, vil det være hensigtsmæssigt at arbejde med en opgave- og procesorienteret tilgang frem for en resultatorienteret tilgang. Dette skyldes at høj resultatorientering, netop kan opleves som demotiverende af fægterne. Med udgangspunkt i SDT ser det ud til at omgivelserne har betydning for, at individets basale behov bliver opfyldt. Særligt samarbejdet mellem individ og klub er betydningsfuldt, men også de interpersonelle relationer er af afgørende betydning. I den forbindelse indikerer data, at nogle fægtere oplever mangel på autonomi og tilhørsforhold, hvilket har ledt til konflikter mellem klub og individ samt udfordringer i forhold til det sociale sammenhold. Flere fægtere oplever desuden et præstationspres, og en stor følelsesmæssig udfordring, forbundet med at få livet som eliteidrætsudøver til at hænge sammen. Ved overgangen til senior oplever flere fægtere desuden en markant niveauforskel, hvilket også kan være udfordrende i forhold til fægternes egen vurdering af kompetencer. Håndtering af med- og modgang kan med udgangspunkt i MAC Approach muligvis afhjælpes i et relativt omfang afhængig af fægternes vilje, forpligtigelse og modtagelighed overfor metoden. Ved at bevidstgøre, afklare og træne fægternes evne i at håndtere deres eget følelses- og tankeliv i overensstemmelse med specifikt udvalgte værdier, kan motivationen for at fægte opretholdes, eller endda øges, og derigennem også fastholdelsen. Øget selverkendelse opnået via MAC Approach tillader samtidig muligheden for at arbejde med sig selv på et sportsligt såvel som menneskeligt plan, hvilket kan lede til personlig udvikling i forbindelse med præstationer, styrkelse af sociale relationer og kompetencer samt generelt velvære. På trods af at fægtning betragtes som en individuel sportsgren, indikerer vores data, at fægterne er afhængige af det bagvedliggende team. Fægterne i klub A udtrykker generelt psykologisk tryghed, men ytrer alligevel et ønske om at få etableret muligheden for have en konstruktiv snak med træneren vedrørende eventuelle udfordringer. Sportspsykologen kan være god at snakke med, og fungerer i klub A som et konstruktivt bindeled. I klub B forholder det sig anderledes, her benytter fægterne sig ikke i lige så høj grad af klubbens ressourcer, men vælger i stedet at finde løsninger uden for klubben. Desuden har det sociale klima tidligere været anspændt på grund af intern konkurrence og splittelse. Vores data indikerer også, at der har været uoverensstemmelser mellem organisationen og nogle af fægternes måde at forholde sig til, og håndtere udfordringer på. Dette understreger ydermere at

opgave kohæsionen er relativ høj i begge klubber, men at den sociale kohæsion umiddelbart er højere i klub A end i klub B. Derfor vil det være hensigtsmæssigt for klub B at fokusere på at optimere det sociale sammenhold med henblik på at øge den længerevarende fastholdelse og samtidig være noget, som klub A bør holde fast i.

## Teoretiske overvejelser

Opgavens inddragne teori er valgt for bedst muligt at kunne belyse resultaterne af den indsamlede empiri. En valgproces med mange til og fravalg, da der er mange forskellige teorier og teoretikere at vælge mellem. Hertil kommer, at der ved alle teorier er både fordele og ulemper, og slår man sig for fast på en enkelt, forøges risikoen for at blive ensporet (Kvale & Brinkmann, 2015). Opgaven har derfor søgt at inddrage teorier, der trækker i flere retninger og dækker bredt, uden dog samtidig at miste fokus. Derfor har opgaven valgt både at inddrage teorier med fokus på det individuelle- og på gruppeperspektiv. Den valgte teori er primært benyttet til at analysere kategorierne *det mentale*, *det sportslige set-up* og *det sociale*. Særligt den økonomiske del af kategorien *det logistiske* har opgaven undladt at gå i dybden med. Opgaven er klar over at økonomi spiller en væsentlig rolle for elite fægtning i Danmark, men det er samtidig også en faktor, der ikke kan påvirkes i særlig stor grad med opgavens teoretiske indgangsvinkel. Dermed har opgaven valgt at begrænse sig til de andre kategorier, hvor det synes muligt at bidrage med relevant og anvendelig viden.

For at belyse den individuelle motivation samt hvorledes man i klubberne bedst muligt kan understøtte denne, har opgaven valgt at inddrage teori om indre og ydre motivation, om målorientering og om SDT. Teorier der kommer tæt på den individuelle fægter, men som dog ikke belyser de interpersonelle faktorer (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005). De interpersonelle faktorer belyses ved inddragelse af teori om kohæsion og psykologisk tryghed, som til gengæld ikke i samme grad tager højde for det individuelle perspektiv (Weinberg & Gould, 2006; Henriksen, 2007). MAC Approach belyser den individuelle håndtering af med- og modgang, derudover kan ændret adfærd samtidig afspejle sig i forbindelse med gruppedynamik.

Af kritikpunkter for de enkelte teorier kan nævnes følgende:

Teorien om indre og ydre motivation fremhæver indre motivation som mest fordelagtig for både individ og gruppe. Dog findes tilfælde, hvor ydre motivation er et nødvendigt supplement, og man bør derfor forholde sig til den enkelte situation (Hassmén, Hassmén, & Plate, 2005, s. 131-132).



Gensidig enighed om målsætninger i et team er en forudsætning for teorien om psykologisk tryghed. Hertil kan personerne i teamet også blive for komfortable i hinandens selskab, hvilket kan medføre et fald i arbejds effektivitet og opgaveorienteret engagement (Edmondson, 2003).

MAC kan være nyt og udfordrende for mange atleter, og nogle af de grundlæggende antagelser i MAC, vil med stor sandsynlighed bryde med mange atleters oprindelige opfattelse og forståelse af mental styrke. For at opnå effekt stilles derfor store krav ikke blot til den enkelte atlet, men også til sportspsykologens formidlingsevner. Metoden er afhængig af, at atleterne aktivt praktiserer de forskellige øvelser, og er villige til at arbejde med sig selv. Dette er både en styrke og en svaghed, fordi man involverer atleten, hvilket kan virke motiverende, samtidig afhænger metoden dog i høj grad af deres indsats og oplevelser (Henriksen, et al., 2020, s. 7).

Som det fremgår af diskussionen, mener denne opgave at fægternes motivation og fastholdelse beror på multiple årsager. Derfor ser opgaven også en fordel i at anvende flere forskellige teorier, for hermed at sikre et så bredt forståelsesperspektiv som muligt. Opgaven er dog bevidst om, at risikoen herved er mindre dybde, samt en risiko for at skabe forvirring og manglende sammenhæng i opgaven (Thing & Ottesen, 2015). Havde opgaven ikke været begrænset af tid og format, kunne man derfor med fordel være dykket endnu dybere ned i hver enkelt teori. Det er dog alligevel opgavens vurdering, at fordelene ved inddragelse af flere teorier overskygger ulemperne, samt at det fortsat har været muligt at opnå tilstrækkelig dybde uden at gå på kompromis med nuanceringen.

### Metodiske overvejelser

Indenfor det humanistisk-samfundsvidenskabelige forskningsområde vurderes en undersøgelses validitet, også kaldet gyldighed, på baggrund af hvorvidt en undersøgelse undersøger det, den rent faktisk har til formål at undersøge (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 318). Da der i denne opgave netop er stillet skarpt på fægternes egne oplevelser og syn på motivation, fastholdelse og frafald inden for dansk elite fægtning, og det er dette vores resultater afspejler, synes opgaven at kunne klassificere sig som valid forskning.

Opgavens reliabilitet eller pålidelighed, der knytter sig til konsistens og troværdighed af resultater og ofte relateres til muligheden for reproducerbarhed på et senere tidspunkt og af andre forskere, synes derimod væsentlig at diskutere (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 318). Som nævnt tager denne

opgave udgangspunkt i en specifik gruppe fægteres oplevelser og synspunkter, hvorfor opgavens resultater ikke konkluderer, hvordan det er for alle fægtere eller for fægtere generelt. På samme måde, må resultaterne derfor også være at betragte som et øjebliksbillede, da de afspejler fægternes oplevede verden på det adspurgte tidspunkt. Det er derfor ikke sikkert, at samme resultater ville kunne opnås på et senere tidspunkt, da fægternes OL-cyklus er af stor betydning, og der derfor er sandsynlighed for deres oplevelser og tanker kan være ændret. Da rammen for opgaven tager udgangspunkt i et nationalt perspektiv, tyder det dog på, at der for elite fægtere i Danmark eksisterer visse fælles udfordringer. En gentagelse af denne undersøgelse indenfor den nærmeste fremtid må derfor tænkes at vise nogle af de samme tendenser.

I henhold til valg af forskere og mulighed for reproducerbarhed, kan man i kvalitativ forskning ikke skrive sig uden om forskerens subjektivitet, ej heller underkende den interpersonelle situation der finder sted under udførsel af et interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette er forsøgt imødekommet ved mest mulig gennemsigtighed og grundig forklaring af opgavens til- og fravalg.

Det har i denne opgave været et dilemma at balancere mellem ensartethed og udnyttelse af nuancering.

Jævnfør tidligere afsnit om forfatterens forforståelse, har vi fra tidligere samarbejde erfaret, at vi som forskere ser og hører forskellige ting, at der opstår nuancering ved at være flere. ”*Multiple and diverse observations can enrich the description of a phenomenon – ie, an elephant looks very different when seen from above or below.*” (Malterud, 2001, s. 487). For således at dække bedst muligt for hinandens ”blinde vinkler”, har vi i udførelsen af opgaven valgt at være to forskellige interviewere, at fordele transskriptionerne mellem os samt alle tre at deltage i gennemlæsningerne af interviewmaterialet som led i analysen. At opgaven eksempelvis har benyttet sig af to forskellige interviewere, kan dog også tænkes at minimere ensartetheden, idet forskellige interviewere vil skabe forskellig interaktion med informanten samt følge forskelligt op på svar og uddybninger (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 53). For at skabe mest mulig ensretning er opgavens interviews derfor udført på baggrund af en nøje gennemarbejdet interviewguide med afsæt i et fælles udgangspunkt. Trods opgavens brug af to forskellige interviewere og dermed mindre ensartethed, er det dog vurderet, at den tilføjede nuancering må tænkes at være værdifuld frem for begrænsende for opgaven (Malterud, 2001).

Man skal i en undersøgelse ”..interviewe så mange personer, som det er nødvendigt for at finde ud af, hvad man har brug for at vide.” (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 166). Da opgaven har interviewet

seks ud af ni mulige fægtere og de sidst tilkomne interviews ikke har vist sig væsentlig forskellige fra de øvrige, synes opgaven derfor at have nået et tilstrækkeligt mætningspunkt (Kvale & Brinkmann, 2015).

Der findes fordele og ulemper ved alle metoder, både hvad angår dataindsamling men også når det kommer til valg af analysestrategi. En af fordele ved *Systematic text condensation* er den simple om end strenge form, der øger både gennemsigtigheden og gør den let tilgængelig for nybegyndere (Malterud, 2012, s. 804). Der skabes mindre plads til kreative fortolkninger, hvilket dog i denne opgave må tænkes af mindre betydning, da vi som studerende har stor glæde af den nemme form og gennemsigtighed. Det er vigtigt først at have det basale håndværk på plads, før man kaster sig over mere elegante og innovative analysestrategier (Malterud, 2012, s. 804). Som kritik af metoden fremhæver Malterud (2012) hvorledes ”*The cross-case line of thematic analysis of STC (systematic text condensation, red.) may imply decontextualizing data in a way where the individual context get lost.*” (Malterud, 2012, s. 803). Et tab denne opgave dog ikke betragter som problematisk, da det er fægternes samlede perspektiver og tendenser opgaven søger at stille skarpt på og ikke så meget den enkeltes livshistorie. Havde dette været tilfældet, ville opgaven have valgt en narrativ analyse form der sætter den enkeltes fortælling i centrum (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 290). Samtidig må det for anonymitetens skyld betragtes som en fordel, at det netop er det individuelle præg, der risikerer at gå tabt. Der vil ved alle metoder gå information tabt i analyseprocessen: ”*Yet, information is always lost during the multiple steps of reducing information as part of analysis.*” (Malterud, 2012, s. 803).

## Konklusion

For at komme nærmere en forståelse af hvilke faktorer der har betydning for motivation og fastholdelse i dansk elite fægtning for herrer, søger denne opgave en flerdimensionel årsagsforklaring beroende på fire centrale kategorier; *det mentale, det sportslige set-up, det sociale og det logistiske*.

Opgaven finder at *drivkraft, fællesskab*, et set-up præget af *forståelse, tillid og tryghed* samt en velfungerende *dynamik og kommunikation* kan være motiverende for fægterne. Et *resultatfokus* kan opleves som både motiverende (når det går godt) og demotiverende (når det går skidt) af fægterne, mens en dominerende *præstationskultur* i klubberne kan have en negativ indflydelse på fægternes

motivation. *Sociale udfordringer*, herunder tab af fægte kammerater og intern konkurrence, opleves ligeledes som demotiverende. Der er mangel på *midler* i dansk elite fægtning, og for at hverdagen kan hænge sammen, er *struktur og fleksibilitet* afgørende. *Alternativer* uden for fægtning kan både fungere som positive afbræk, men kan også være årsag til mange svære *fravalg* og medføre frafald.

Opgaven anbefaler at styrke og fremme fægternes indre motivation og arbejde med en opgave- og procesorienteret tilgang. MAC-Approach kan benyttes til at styrke fægternes håndtering af med- og modgang samt skabe øget selvindsigt, egenudvikling og dermed sikre fortsat motivation og fastholdelse. I arbejdet med klub B anbefales at styrke den sociale kohæsion og skabe tilhørsforhold. Klub B tilrådes ligeledes at adressere den psykologiske tryghed og fægternes oplevelse af autonomi, da fægterne ikke føler sig hørt og ej heller gør brug af klubbens hjælp til udfordringer. I klub A ses høj social kohæsion og opgaven opfordrer til at styrke den allerede eksisterende psykologiske tryghed ved at øge fokus på kommunikation og roller.

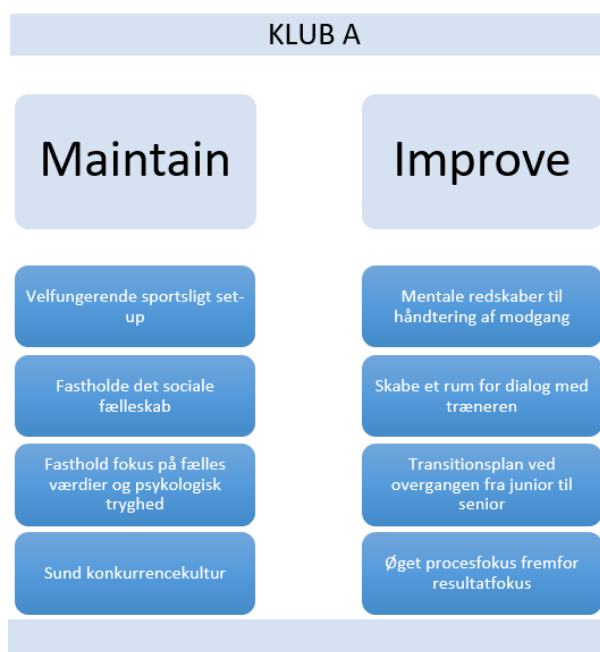
Denne opgave har prioriteret at favne bredt og opnå en så omfattende forståelse på området som muligt, hvilket kan gå på kompromis med dybden. De enkelte fremkomne fænomener kan derfor med fordel undersøges mere i dybden og gerne over en længere tidsperiode. Opgavens resultater kan give et nyttigt indblik i hvad der rører sig i dansk elite fægtning i dag og forhåbentlig danne grundlag for fremtidige forbedringer, således at den gode udvikling inden for dansk elite fægtning kan fortsætte.

## Perspektivering

Denne opgaves resultater er udviklet med henblik på at hjælpe og udvikle danske herre elitefægttere og dertilhørende teams. Selvom opgavens resultater er dannet på baggrund af interviews med danske herre elitefægttere på seniorniveau, kan resultaterne ligeledes tænkes af betydning for elitefægtning for damer samt fægtning generelt. Ligeledes vil andre mindre individuelle idrætsgrene såsom bueskydning, der indeholder mange ligheder med fægtning, sandsynligvis kunne finde opgavens resultater interessante. Denne opgaves resultatmæssige overførbarhed begrænser sig dog særligt i forhold til andre aldersgrupper og typer af idrætsgrene, herunder særligt holdsport. Dette

hænger sammen med at opgavens data og dertilhørende fortolkninger er overvejende kontekstafhængig. I modsætning til opgavens akademiske tilgang, som overordnet har resulteret i et teoretisk perspektiv, kunne det have været yderst spændende og ikke mindst relevant at udforske et mere praksisnært perspektiv. Havde denne opgave ikke været begrænset af en fastlagt tidsramme og format, kunne det have været interessant at undersøge, hvorledes teori vedrørende self-efficacy, dual-career samt betydningen af at have en flerdimensionel identitet influerer på motivation og fastholdelse indenfor elite fægtning (Küttel, 2019). Disse teorier baserer sig på en voksende forståelse af arbejdet med eliteidrætsudøvere som rækkende ud over træningsoptimering, til også at omhandle atleternes hverdag, sociale relationer og generelle livsførelse (Küttel, 2019). En moderne eliteidrætsudøver er nemlig ikke kun eliteatlet under selve træningen men derimod fireogtyve timer i døgnet. Opgaven anser og tilslutter sig derudover en holistisk forståelse for arbejdet med eliteidrætsudøvere, som en nødvendighed der bør imødekommes for at opnå de bedst mulige vilkår.

Afslutningsvis følger en række anbefalinger, som denne opgave vurderer værdifulde at implementere i de to undersøgte klubber.



Tabel 2: Forslag til fortsættelser og forbedringer i klub A



Tabel 3: Forslag til fortsættelser og forbedringer i klub B

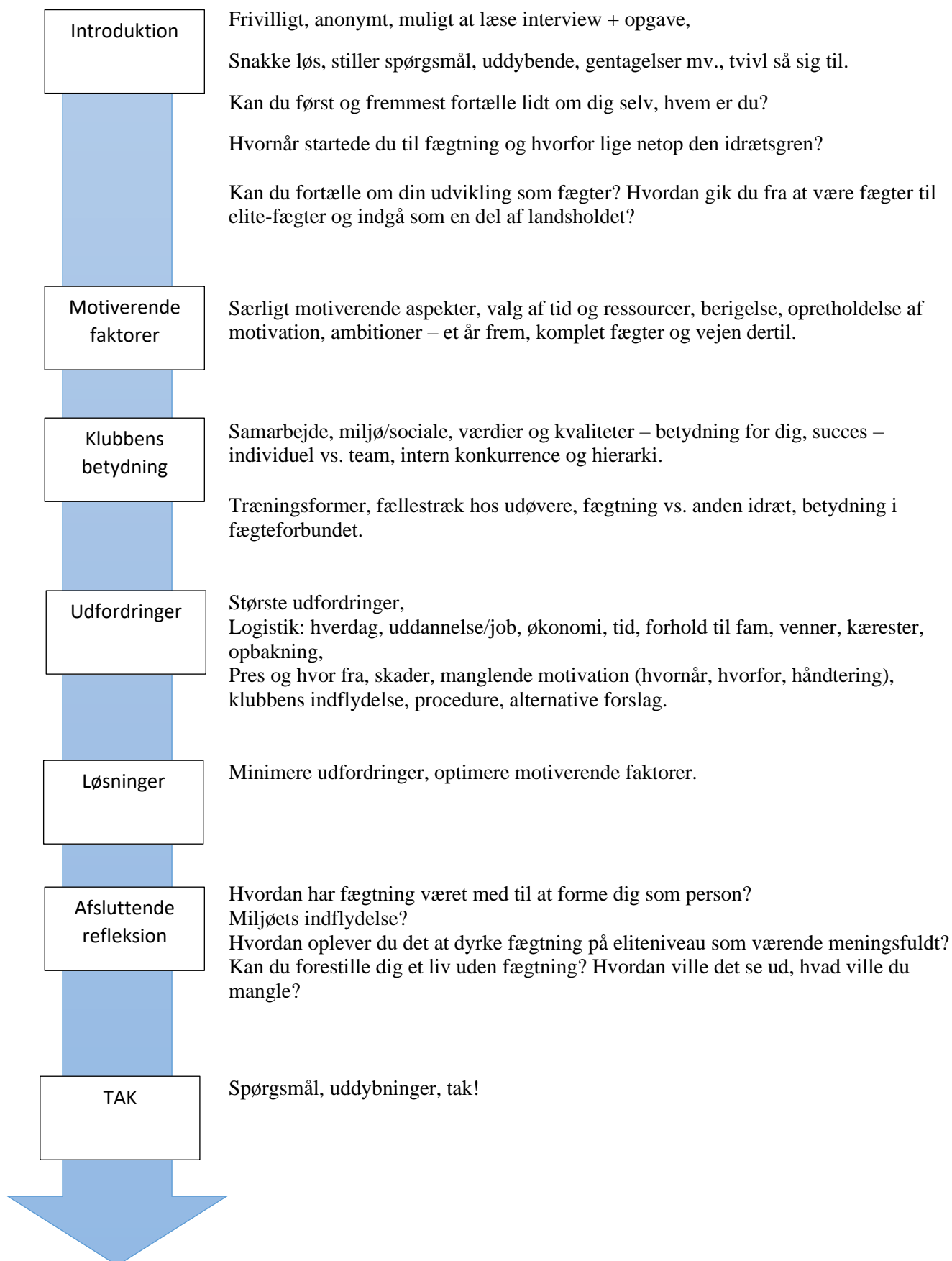
## Bibliografi

- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), pp. 320-333.
- Choo, A., Linderman, K., & Schroeder, R. (2007). Method and psychological effects on learning behaviors and knowledge creation in quality improvement projects. *Management Science*, 53(3), pp. 437-450.
- Dansk Fægtforbund. (2020, maj 27). *Eliteprojekt 2017-2020*. Retrieved from Dansk Fægtforbund: <https://www.faegting.dk/aktive/talent-elite/eliteprojekt-dokumenter/eliteprojekt-beskrivelse/>
- De Jong, B., & Elfring, T. (2010). How does trust affects performance of ongoing teams: the mediating role of reflexivity, monitoring, and effort. *The Academy of Management Journal*, 53(3), pp. 535-549.
- Edmonson, A. C. (2003). *Psychological Safety, Trust, and Learning in Organizations: A Group-level Lens*. Boston: Harvard Business School.
- Edmonson, A., & Lei, Z. (2014). Psychological Safety: The History, Renaissance, and Future of an Interpersonal Construct. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, pp. 23-43.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), pp. 707-723.
- Halsted, L. (2020, 5 13). Skriftligt interview. (D. Chernet, Interviewer)
- Halsted, L. (2020, marts 9). *Sportschefs Orientering 2020*. Retrieved from Dansk Fægtforbund: [https://www.faegting.dk/nyheder/2020/sportschefs-orientering-2020/?fbclid=IwAR1cYqjkYlxL\\_76kOLqssWrDXeHPjrSbv1JdctM3PBJ9tcPw7sECapt1Wgc](https://www.faegting.dk/nyheder/2020/sportschefs-orientering-2020/?fbclid=IwAR1cYqjkYlxL_76kOLqssWrDXeHPjrSbv1JdctM3PBJ9tcPw7sECapt1Wgc)
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2005). *Idrætspsykologi*. København: Frydenlund.
- Henriksen, K., Haberl, P., Baltzell, A., Hansen, J., Birrer, D., & Larsen, C. (2020). Mindfulness and Acceptance Approaches. In K. Henriksen, J. Hansen, & C. Larsen, *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure* (1 ed., pp. 1-17). doi:<https://doi.org/10.4324/9780429435232>
- Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. (2020). *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure* (1 ed.). doi:<https://doi.org/10.4324/9780429435232>
- Henriksen, K., Hansen, M., & Hansen, J. (2007). *Gyldendals Idrætspsykologi*. København: Nordisk Forlag A/S.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Küttel, A. (2019). *Is pursuing a dual career (actually) beneficial for athletes' mental health?* University of Southern Denmark .
- Larsen, C., Reinebo, G., & Lundgren, T. (2020). Helping athletes clarify their values and become grounded in their sport venture. In K. Henriksen, J. Hansen, & C. Larsen, *Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform and Thrive under Pressure* (1 ed., pp. 35-47). doi:<https://doi.org/10.4324/9780429435232>

- Malterud, K. (2001, August 11). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, 358(9280), pp. 483-488. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)05627-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)05627-6)
- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(8), pp. 795-805. doi:<https://doi.org/10.1177/1403494812465030>
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and Empirical Developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach to Performance Enhancement. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3(4), pp. 291-302.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), pp. 68-78.
- Team Danmark. (2016). *Team Danmarks Sportspsykologiske Filosofi*. Team Danmark. Retrieved from [https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1267/2016-11-10\\_sportspsykologisk\\_filosofi.pdf?](https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1267/2016-11-10_sportspsykologisk_filosofi.pdf?)
- Team Danmark. (2020, 5 29). *Sportspsykologisk model*. Retrieved from Team Danmark: <https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportspsykologi/sportspsykologisk-model>
- Team Danmark. (2020, 5 30). *Sportspsykologisk teammodel*. Retrieved from Team Danmark: <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportspsykologi/sportspsykologisk-teammodel>
- Thing, L., & Ottesen, L. (2015). Indledning. In L. Thing, & L. Ottesen, *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning* (pp. 13-20). København: Munksgaard.
- Tjosvold, D., Yu, Z., & Hui, C. (2004). Team Learning from Mistakes: The Contribution of Cooperative Goals and Problem-Solving. *Journal of Management Studies*, 41(7), pp. 1223-1245.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology*. United states of America: Human Kinetics publisher.
- Forsidebilledet er hentet fra Skolen i Virkeligheden (2020, 5 30):  
[https://skolenivirkeligheden.dk/uploads/media/offer/0001/06/thumb\\_5962\\_offer\\_medium.png](https://skolenivirkeligheden.dk/uploads/media/offer/0001/06/thumb_5962_offer_medium.png)



## Bilag 1: Kort interviewguide



## Bilag 2: Lang interviewguide

Forskningsspørgsmål:	Spørgsmål til informanten:
Etiske retningslinjer mv.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du er her frivilligt, kan til enhver tid gå eller sige det vil jeg ikke svare på.</li><li>• Det er anonymt, dit navn bliver ikke oplyst nogen steder.</li><li>• I får mulighed for at læse opgaven efter.</li><li>• Vi kommer til at stille nogle spørgsmål, gentage nogle spørgsmål.</li><li>• Du skal bare snakke løs.</li><li>• Vi vil spørge ind til jeres svar, uddybning mv.</li><li>• Hvis der er noget du er i tvivl om, både nu og undervejs, så spørg!</li></ul>
Intro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kan du først og fremmest fortælle lidt om dig selv, hvem er du?</li><li>• Hvornår startede du til fægtning og hvorfor lige netop den idrætsgren?</li><li>• Kan du fortælle om din udvikling som fægter? Hvordan gik du fra at være fægter til elite-fægter og indgå som en del af landsholdet?</li></ul>
Motiverende faktorer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke aspekter ved elitfægtning synes du er særlig motiverende og hvorfor?</li><li>• Hvorfor vælger man at bruge så meget tid og ressourcer på at dyrke elitefægtning?</li><li>• Hvordan beriger fægtning dit liv?</li><li>• Hvordan opretholder du din motivation?</li><li>• Hvilke ambitioner har du med fægtning, lad os sige inden for et år?</li><li>• Hvordan ville du beskrive en komplet fægter? Og hvad skal der til for at du vil kunne nå dertil?</li></ul>
Klubbens betydning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan vil du beskrive det samarbejde der er imellem dig og fægteklubben Trekanten?</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan vil du beskrive det miljø der er i klubben? (sociale)</li><li>• Hvilke værdier og kvaliteter oplever du at klubben kultiverer? Hvordan påvirker det dig?</li><li>• Når en af fægterne opnår succes ved et stævne, hvordan opfattes sejren så? (individuel eller team sejr)</li></ul> <p>Beskriv situationen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oplever du intern konkurrence og fastlåst hierarki i klubben?</li><li>• Kan du fortælle noget om hvordan i træner til dagligt? (fysisk, mentalt, teknisk)</li><li>• Hvilken form for træning oplever du som særlig vigtig og motiverende?</li><li>• Hvilke fællestræk vil du mene der er karakteriserende for de udøvere, der er en del af det danske landshold? (forskellighed, udtryk, effekt på dynamik)</li><li>• Hvordan vil du beskrive det danske fægtemiljø ift. andre idrætsgrene?</li><li>• Hvilken position har fægteklubben Trekanten ift. det danske fægteforbund?</li></ul>
Udfordringer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke udfordringer oplever du som værende de mest problematiske ift. at dyrke fægtning på eliteplan? (logistik, social-liv, uddannelse/job, mentalitet, fysik)</li><li>• Hvilken betydning har fægtning for:<ul style="list-style-type: none"><li>○ din hverdag?</li><li>○ dit valg af uddannelse og/eller job?</li><li>○ din økonomi?</li><li>○ din tid?</li><li>○ dit forhold til familie, venner, evt. kæreste?<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Oplever du opbakning til din sport? Hvordan?</li></ul></li></ul></li><li>• Oplever du et stort pres ifm. elitefægtning? Hvor kommer det fra?</li><li>• Hvordan har evt. skadesforløb påvirket din motivation?</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Har du nogensinde oplevet perioder med manglende motivation? Kan du huske hvornår og hvorfor?</li><li>• Hvordan håndterede du det?</li><li>• Havde klubben nogen indflydelse? Er der en fast procedure? Kunne noget være gjort anderledes?</li></ul>
Løsninger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Har du gjort dig nogen tanker om hvordan evt. udfordringer kan minimeres eller løses?</li><li>• Har du nogen idéer til hvordan motiverende faktorer kan optimeres?</li></ul>
Afsluttende refleksion	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan har fægtning været med til at forme dig som person?</li><li>• Hvilken indflydelse tror du miljøet i Trekanten har og har haft?</li><li>• Hvordan oplever du det at dyrke fægtning på eliteniveau som værende meningsfuldt?</li><li>• Kan du forestille dig et liv uden fægtning? Hvordan ville det se ud, hvad ville du mangle?</li></ul>
TAK!	TAK!