

## **“Indskifteren”**

### **En kvalitativ interviewundersøgelse**

Udarbejdet af  
Filip Dam Bjørkman

Hold 2 -08

Vejleder: Reinhard Stelter

Antal Tegn: 71634 svarer til 29,8 ns.

### **Resume af Indskifteren:**

Denne opgave belyser påvirkning af rollen som bænkevarmeren/indskifteren for professionelle håndboldspillere i den danske herreliga og håndteringen af samme rolle. Opgaven tager sit udgangspunkt i en semistruktureret kvalitativ interviewundersøgelse med tre professionelle herrehåndboldspillere. En dybdegående analyse af interviewmaterialet bliver præsenteret i form af tre individuelle historier. Disse historier er konstrueret ud fra interviewpersonernes egne ord fra deres personlige interview. Dette arbejde resulterer i tre unikke indblik i en ellers lukket verden. Man får gennem historierne en stærkere fornemmelse af indskifterens tanker, oplevelse og specifikke situationers påvirkning på indskifteren. Herunder hvilke copingstrategier spillerne bruger.

Opgaven belyser gennem dette projekt, at rollen som indskifter har en stor psykologisk betydning, både på spillernes hverdag, men også på deres træningsindsats og for de mål de sætter sig. Alle spillerne savner mere vejledning/kommunikation fra deres træner og derigennem at blive mere opgaveorienteret. Håndboldverdenen er meget præstationsorienteret og det er med til at gøre det svært for spillerne at påvirke spillet i en opgaveorienteret retning.

Undersøgelsen viser at det er vigtigt at træneren får spillerne til at forstå at årsagen til deres situation er som den er, er ustabil. Dette mål kan nås gennem kommunikation og en radikal ændring af motivationsklimaet.

### **Summary of The Substitute:**

This study elucidates the influence that the role as a substitute has on professional handballplayers from the Danish men's league and the handling of this role.

The study is based on a semi-structured qualitative interview study with three professional handballplayers. An in-depth analysis of the interview material is presented in form of three individual histories.

These histories are constructed based on the interviewed persons' own words from their personal interviews. This work results in three unique insights in an otherwise rather closed world. Through the histories you get a strong feeling of the substitutes' thoughts, experience and specific situations influence on the substitute. This includes the coping strategies which the substitutes use.

The study elucidates through this project, that the role as a substitute has a great psychological effect, in terms of the players' everyday life, but also when it comes to their training effort and the goals they set. All players miss guidance and communication from their trainer and through that becoming more task oriented. The world of handball is very performance oriented and that makes it hard for the players to influence the game into a more task oriented direction.

The study show the importance of the trainer's job to communicate to the players the reason for their situation is, as it is, is unstable. This goal can be achieved through communication and a radical change of the motivational climate.

## Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b> .....	5
<b>Problemformulering</b> .....	6
<b>Disposition</b> .....	6
<b>Begrebsafklaring</b> .....	6
<b>Teori</b> .....	9
<b>Metode</b> .....	9
<b>Procesbeskrivelse</b> .....	10
<b>Analysens proces</b> .....	11
<b>Beskrivelse og argumentation for valg af forskningsmetode</b> .....	12
Den kvalitative undersøgelse.....	12
Det semistrukturerede interview .....	13
Spørgeteknik .....	13
Undersøgellesdesign .....	14
Etiske overvejelser .....	14
<b>Resultater</b> .....	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
Simons indskifterhistorie .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Martins indskifterhistorie .....	21
Lasses indskifterhistorie .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
<b>Opsamling af de tre indskifterhistorier</b> .....	30
<b>Diskussion</b> .....	34
<b>Konklusion</b> .....	38
<b>Perspektivering</b> .....	39
<b>Litteraturliste</b> .....	40

## Indledning

De fleste eliteidrætsudøvere kommer ud for kriser i form af skader, oplever scoringskriser, ryger på bænken og lignende i løbet af deres karriere. Disse kan ses som nederlag og med nederlagene kan identiteten trues. Dette kan i værste tilfælde ende i en identitetskriser. Denne kriser kan forstås som en proces, hvor en person kommer i tvivl om, hvad meningen med det hele er, hvilket kan resultere i fortvivlelse og et fald i motivation omkring deres deltagelse og vej tilbage fra krisen. Det er ikke selve situationens alvor, der har betydning for hvordan man reagerer, men måden man opfatter situationen. Selv korte kriser kan føre til uheldige tanker om, at stoppe karrieren, ikke at kunne komme tilbage på holdet osv. Det er når disse tanker opstår, at en udøver kan kastes ud i en alvorlig kriser. Derfor er håndteringen af nederlag, som en fravælgelse skaber, vigtig for den videre deltagelse i sporten og for forsat at kunne levere toppræstationer. Det er håndteringen af nederlaget som en fravælgelse skaber, som jeg synes, at der skal langt større fokus på, så udøvere ikke ender i kriser og i værste tilfælde stopper på eliteniveau. I årenes løb er der gjort utrolig meget for at forbedre de sportslige præstationer, specielt i konkurrencen, men i de sidste årtier er fokus også rettet på aspekter udenfor banen. Disse aspekter omhandler f.eks. håndtering af forventningspresset, koncentrationsevne, men af uransagelige grunde er hele temaet omkring håndteringen af bænkevarmere, som det populært bliver kaldt, blevet forsømt. Dog er der skrevet lidt litteratur omkring bænkevarmerpsykologi, men efter min mening ikke tilstrækkeligt. Specielt inden for håndbolden er der stor set ingen litteratur om bænkevarmerens rolle på holdet og håndteringen af denne. Det er det jeg gerne vil være med til at skabe mere fokus på, så håndboldtrænere får øjnene op for problemet. For som nævnt er der i idrættens verden i dag stor fokus på trænings- og præstationsoptimering, så med forskning i dette område, mulige værktøjer og fokus på områdets vigtighed, kan det skabe optimale betingelser for udvikling af både en bedre træning og derved bedre resultater, som det hele jo handler om. Det er ikke kun den enkelte spiller der tænkes på men også hele holdet. For en optimal træning kræver motiverede reserver.

Bænkevarmeren eller hvad man skal kalde dem, ses lidt som et tabu inden for håndbolden. Fokusset er derfor ikke særlig stort. Jeg vil gerne være med til at skabe fokus på optimeringen af holdet gennem udvikling af den enkelte spiller. For i en holdsport som håndbold med det

man kalder "flyvende" udskiftninger kan fravælgelsen være endnu hårdere for spilleren end ved fx fodbold, da chancen for spilletid er mere ligetil. Det er også mest inden for fodbolden, der er forsket i bænkevarmere, men litteraturen indenfor dette område er da heller ikke bred, så spørgsmålet er om håndbolden viser samme resultater og teorien kan anvendes.

Derfor har min opgave følgende problemstilling:

## **Problemformulering**

Hvordan påvirker rollen som bænkevarmer/indskifter en professionel håndboldspiller psykologisk, og hvordan håndterer han rollen og dens påvirkning?

## **Disposition**

Formålet med denne opgave, er at undersøge emnet, hvordan indskiftere i håndbold håndterer det at være fravalgt til startopstillingen og i kampen om spilletid. Jeg valgte derfor at undersøge hvordan 3 indskiftningsspillere fra den danske herreliga i håndbold håndterer deres rolle. I denne undersøgelse af mit emne er metoden omkring og arbejdet med et interview, altså kvalitative metode/forskningsinterview, central, da jeg ud fra mine interviewdata vil bearbejde/analysere dem til tre unikke indskifterhistorier med fokus på, hvordan rollen som indskifter i håndbold håndteres. Min narrative analyse er derfor en udarbejdelse af tre indskifterhistorier.

## **Begrebsafklaring**

### **Bænkevarmer/indskifter**

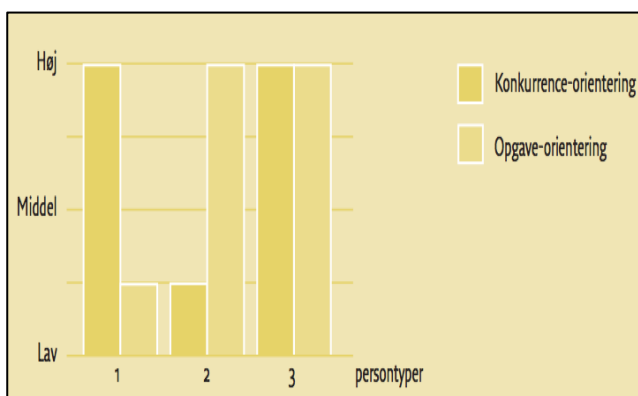
De spillere der har rollen som bænkevarmer/indskifter kan opfatte denne rolle på forskellige måder, alt afhængig af deres mentale tilstand og varighed. Begrebet er lidt diffust, for i hvor mange kampe skal man sidde på bænken for at være en "bænkevarmer". Ordet bænkevarmer medfører en negativ klang, for det kan defineres som en der sidder så længe på en bæk at den bliver varm. Denne rolle er den værste man som udøver kan tilegne sig, og den kan være meget vanskelig at håndtere psykologisk (Hansen, et. al., 2007). Rollen ses i holdsport, hvor der altid vil være spillere, der ikke starter inde. Denne fravælgelse er svær at håndtere for de

der bliver fravalgt, da ordet bænkevarmer medfører noget negativt, samt noget passivt og vedvarende. I den forbindelse kunne man ved hjælp af kognitiv reframing give spillerne som er fravalgt et andet og mere positivt stempel end bænkevarmer (Stelter, 1999). Man kunne kalde spillerne for reserver, marginals spillere eller indskiftere, hvor det sidst nævnte har en klang af noget positivt og fremadrettet (Hansen, et. al., 2007). Denne omfortolkning af ordet bænkevarmer til indskiftningsspiller er da også den jeg vil gøre brug af i min opgave. For netop ikke at give mine analyser resultater en negativ klang fra start, da dette kan gøre at nogle læsere straks vil indtage en forsvarsposition og derved ikke få det ud af det som er tænkt. Derudover er dette også blevet gjort for mine informanternes skyld, da bænkevarmer ikke var en vending som de var specielt begejstret for.

## Teori

Jeg præsenterer kort John Nicholls motivationsteori Achievement Goal Theory. Dette gør jeg da Achievement Goal Theory beretter mere om hvorfor man gør, som man gør, i stedet for hvad man gør. Derfor har denne teori relevans senere i opgaven, da dette jo så kan sige noget om indskifternes håndtering. I Nicholls motivationsteori beskrives to orienteringer inden for det at demonstrere kompetence. Disse beskrives som at vi enten bliver motiveret af at opleve, at vi er blandt de bedste, eller at vi er gode nok til at være med, da det styrker vores identitet og selvværd. Spillere kan have forskellige opfattelser af hvordan man definerer kompetence, for nogle er primært opgaveorienteret, og opfatter sig selv som kompetent, når de præsterer bedre end de gjorde sidst. "For en opgaveorienteret person er det centralt at anstrenge sig, at mestre opgaven og udvikle sig" (Hansen, et. al.; 2007:22), og underordnet, at være den bedste, da fokus mere er på de opgaver man bliver stillet overfor, og arbejder på at mestre netop disse, for at opnå en tilfredsstillelse. Andre personer er primært konkurrenceorienteret, da deres definition af kompetence er, at præstere bedre end resten (Hansen, et. al.; 2007). Når de oplever de er bedre, føler de at have opnået en højere status og anerkendelse, og deres selvværd stiger. Omvendt føler konkurrenceorienterede personer, at deres status og anerkendelse falder, hvis de føler sig truet på deres selvopfattelse, og det sker typisk hvis de ikke demonstrerer overlegenhed (Hansen, et. al.; 2007). Ofte ses det, at spillere blot er orienteret mod en af delene, men det er rent faktisk muligt både at være konkurrence- og

opgaveorienteret. Det vil sige at der kan opstilles 3 persontyper for eliteudøverne, da den sidste persontype, som har en lav konkurrenceorientering (KO) og en lav opgaveorientering (OO), ikke vil forekomme for eliteudøvere. Disse er persontype 1 som har en høj KO, men en lav OO, persontype 2 som har en lav KO, men en høj OO, persontype 3 har både en høj KO og en høj OO. Dette er også illustreret i Figur 1:



Figur 1 taget fra (Hansen, et. al.; 2007:23)

Derudover opererer Achievement Goal Theory også med to former for motivationsklime, der også har indflydelse på involveringen i forhold til det at demonstrer kompetence. Der skelnes her mellem mestringsklime og konkurrenceklime. I et mestringsklime er der fokus på den individuelle og holdmæssige mestring. Håndteringen eller hvordan man mestrer opgaverne i samarbejde er vigtig i dette klime. I konkurrenceklime er det derimod den indbyrdes sammenligning, der er i skarp fokus. Hvem er bedst og hvem vinder? Det er dem der får trænerens opmærksomhed (Hansen, et. al.; 2007).

Jeg vil også kort beskrive "**Bænkervarmerens faser**" som er en teori der indeholder tre faser jf. (Hansen, et. al.; 2007). Spillerens vurdering af situationen ved fx fravælgelsen og dennes handling herpå afgør hvilken fase spilleren befinder sig i. Den første fase er mulighedsfasen som er karakteriseret ved spillerens tro på chancen. Spilleren ser altså på sin situation som noget der kan ændre sig fremadrettet. Spillerens idrætsdeltagelse opleves stadig meningsfuld. Den anden fase er tvivlsfasen, hvor spilleren begynder at tvivle på om han får chancen. Forvirring om egen rolle og en identitetstrussel opleves. Der er i denne fase momentvise tab i koncentration og selvtillid, men idrætsdeltagelsen giver stadig til dels mening. Den tredje fase er resignationsfasen. Her er spillerens tro på chancen helt forsvundet. Denne situation



opleves som uforanderlig i modsætning til mulighedsfasen. Der opstår frustration, nytteløshed, håbløshed og opgiveness. Spilleren har i denne fase ingen motivation og meningen med idrætsdeltagelsen er helt forsvundet. Spilleren har mistet kontrollen og ved derfor ikke hvad han skal stille op. Det opleves at træneren er ligeglad med spilleren. Det er derfor også i denne fase at spilleren oplever identitetskrise.

Det skal dog understreges at spilleren ikke nødvendigvis starter i mulighedsfasen. Det er helt op til hvordan spilleren fortolker sin situation.

## Metode

Jeg har taget udgangspunkt i tre elite-håndboldspillere, nærmere bestemt fra den danske herrehåndboldliga, hvor jeg gennem telefonisk kontakt med en leder fra de respektive klubber, har fået muligheden for at interviewe tre indskiftningsspillere, omhandlende problematikken omkring bænkevarmerrollen. Jeg stod for udvælgelsen af interviewpersonerne, som blev kontaktet via mail eller telefon. Efterfølgende forestod interviewene, som havde en varighed mellem ca. 45-60 minutter pr. person.

Valget af sportsgren skyldes min interesse for håndbold, den er let tilgængelig og det faktum at i håndbold er arbejdet med præstationsoptimering af de forskellige aspekter uden for banen steget i de senere år. Begrundelsen for at arbejde med ligaholdsspillere er, at du typisk skal være ligaspiller i Danmark for at være professionel håndboldspiller. Spillerne er derfor også anonyme i denne opgave for at spillernes udtalelser er mere pålidelige, da spillere i ligaen typisk er fuldtidsprofessionelle, hvilket betyder at karrieren er deres levevej og derfor er mere påpasselige med deres udtalelser, af frygt for pressen og træneren.

3 danske elitehåndboldspillere med forskellig baggrund, og med rollen som indskifter, blev personligt interviewet i en halvstruktureret kvalitativ undersøgelse, hvor de blev spurgt ind til deres håndtering af rollen som indskifter. Denne metode vælger jeg, da jeg har tidligere erfaringer med den fra interviews til opgave på Institut for Psykologi. Jeg mener derfor at denne kan give mig de uddybende og fornødne data jeg søger. Formålet med alt dette er at skabe tre indskifterhistorier baseret på de tre interviewpersoners indsamlede data om rollen som indskifter.

## Procesbeskrivelse for indsamlingen af data

- Jeg startede med at finde selve emnet, jeg ville undersøge.
- Jeg fandt herefter at mit emne og min problemformulering bedst ville blive belyst i en semistruktureret kvalitativ undersøgelse, hvor de blev spurgt ind til deres håndtering af rollen som indskifter.
- Med dette udgangspunkt begyndte jeg udfærdigelsen af interviewguiden med fokus på mit forskningsspørgsmål og ud fra det formulerede jeg mine interviewspørgsmål.
- Jeg vurderede om interviewet skulle foregå som et gruppeinterview eller enkeltpersonsinterviews, men jeg vurderede at det bedste for udtalelserne var enkeltpersonsinterviews.
- Jeg planlagde at udføre tre interviews af tre professionelle elitehåndboldspillere der får lidt eller i nogle kamp ingen spilletid og har startet ude i en periode.
- Jeg rekrutterede selv med accept fra en leder i spillerens respektive klub, da mit kendskab til ligahåndbolden har været stort i kraft af min egen involvering i elitehåndbolden i denne sæson og det faktum at der er talrige statistikker på alle kampene i ligaen. På den baggrund og med lederens, i de respektive klubber, samtykke om at rollen passede på de spillere jeg havde udvalgt til mine interviews.
- Selve interviewene foregik i et lokale som den enkelte spiller selv havde valgt.
- Jeg optog interviewene med diktafon hvorefter disse blev transskriberet med størst mulige sproglig nærhed.

## Analysens proces

Denne del er fortaget med inspiration fra Stelters (2009) artikel.

Efter at have fulgt denne procesprocedure for indsamling af data, foretog jeg en kvalitativ analyse af dataene. Her foretog jeg først en åben kodning af hvert interview. Dette betyder at kodningen foregår løbende og uden at have nogle forudindtagede meninger til emnet i modsætning til kvantitative forskning, hvor de indsamlede data tilpasses i standarder. Dette gøres ifølge Berg (2001) for at åbne undersøgelsen bredt. For med en åben kodning, som er det første skridt i min analyse, vil jeg sammenligne, undersøge og kategorisere det transskriberede interviews. Det betyder at dataene gennem den åbne kodning bliver brudt ned til særskilte tekstdele, som kan inddeles under forskellige kategorier til brug i den videre analyse. Kategorier som for et eksempel kunne være "oplevelser under træning". Efter den åbne kodning havde jeg en masse særskilte tekstdele inden for hver kategori, som jeg forsøgte at samle/kode i en større sammenhæng ved at lave en matrix gennem en aksial og selektiv kodning. Det er ud fra disse sammenhænge at en handling til de færdige indskifterhistorier tager form. Dette gøres med størst mulig nærhed til dataene for at opnå størst mulig troværdighed i det endelige resultat. For med størst mulig pålidelighed af kodningen fås det samme resultat, hvis en ny kodning finder sted. Min måde at se mine indskifterhistorier som en analyse af interviewmaterialerne på bygger på Richardson's (2000) ide: *"Writing is also a way of knowing – a method of discovery and analysis. By writing in different ways, we discover new aspect of our topic and our relationship to it. Form and content are inseparable."*. Man kan altså ved at skrive dataene på en anden måde, her i denne opgave i form af en fortælling, og derved opdage nye aspekter om emnet. Kodningen er min analyses strukturelleforudsætning for at analysere og skille dataene ad og finde nye måder at sammensætte det på. Dette gør jeg så ved at sammenfatte kodningens tekstdele til en unik fortælling ud fra hvad jeg opfattede som essensen i mit kvalitative materiale. Det hele blev fortalt ud fra indskifterens synsvinkel, så det blev mine indskifteres måde at fortælle deres historie på, der blev præsenteret. Fokus her var altså på at bevare måden hvorpå indskifteren præsenterede sin oplevelse af det at være indskifter. Man kan derfor sige at fokus her var på *how* jf. (Sparks, 2005:194) : *"why a story is told in certain ways."*. Dette blev også gjort for at indskifterens historie kan give den størst mulige indvirkning på læseren i form af genkendelse i indskifterens oplevelser. Dette er

uanset om, det er en spiller, træner eller en helt udenforstående, som læser historien, for intensjonen er at historierne skal danne grobund for genkendelse og derved starte tanker om egen håndtering af emnet.

Mine udarbejdelser af interviewmaterialet til historierne blev efterfølgende sent til interviewpersonen for eventuelle kommentarer og indvendinger. Dertil var ingen. Det er altså herudfra at mine resultater fås.

## Beskrivelse og argumentation for valg af forskningsmetode

I det følgende vil jeg beskrive og argumentere for valget af elementerne i forskningsmetoden beskrevet i procesbeskrivelsen ovenfor.

### Den kvalitative undersøgelse

En klassisk kritik af den kvalitative metode er, at den ikke kan generaliseres. Denne kritik vil jeg gerne møde tidligt, med et par redegørelser for teorien bag undersøgelsen. Spørgsmålet er om noget først er generaliserbart, når det gælder for alle, i alle kontekster til hver en tid. (Kvale, Brinkmann; 2009) I min undersøgelse går jeg ud fra, at generaliserbarhed er kontekstuel og begrænset til et vist tidsrum. Man kan også diskutere hvilke egenskaber generaliserbarheden skal have.

På dette område ønsker jeg at gøre det klart, at min rolle, som forsker, er at være undersøgende og belysende. Jeg vil ikke levere svar eller sandheder, som er rettet mod en specificeret målgruppe. Jeg vil nysgerrigt og naivt undersøge mit genstandsområde og derefter fremlægge resultater, som kan delvist beskrive en gruppe og derudover forhåbentlig vække almindelig interesse hos den enkelte.

Denne definition på brugbare resultater kan forekomme vag sammenlignet med en stærk, kvantitativ undersøgelse, der kommer med konkrete, valide og veldokumenterede resultater. Dette, mener jeg, er den bedste måde at belyse netop mit forskningsspørgsmål da den kvalitative metode er baseret på indlevelse, fortolkning og forståelse, hvilket har den fordel, at samfundsvidenskabsforskeren kan spørge ind til problemet og omformulere sine spørgsmål

alt afhængig af interviewpersonen. Den kvalitative metode er derfor god til at give en dybere, mere nuanceret indsigt og god helhedsforståelse for et fænomen.

Den kvalitative metode baserer sig på at skaffe materiale, der som udgangspunkt skal analyseres uden diverse statistiske modeller. Det kunne for eksempel være et interview, hvor den interviewede har mulighed for at dreje samtalen i en bestemt retning i langt højere grad end fx ved en spørgeskemaundersøgelse.

Derfor passer den kvalitative undersøgelsesmetode perfekt til denne opgave, hvor jeg netop søger indskifterens tanker og oplevelse af sin rolle.

### **Det semistrukturerede interview**

Jeg strukturerede selve interviewet således, at jeg havde lavet nogle retnings spørgsmål, dermed sagt hvilke områder, jeg gerne ville berøre, men ikke at disse var fastlagte spørgsmål, kun i den form at der var en overordnet rød tråd, for at sikre udbyttet af interviewet. Dette vil karakterisere interviewet som et semistruktureret interview, hvilket tillader mig at føre en samtale mere på interviewpersonens præmisser, hvor jeg med det overordnede blik kan styre samtalen i den retning jeg ønsker. Som tidligere nævnt bruges interviewspørgsmålene mere som en interviewguide, som er udarbejdet ud fra undersøgelsens forskningsspørgsmål. Dette gør at interviewpersonen får lov til at tale frit, hvilket gør at det er interviewpersonens tanker, oplevelser og beskrivelser der bliver det essentielle i interviewet, som jo netop er det jeg søger. Jeg skal derfor som interviewer holde mig lidt tilbage og samtidig være villig til at dreje samtalen i den retning interview personen selv gør, dog med spørgsmålene in mente som en guide til, hvor jeg gerne vil hen med interviewet. Hvis det var nødvendigt kunne jeg forsøge at få uddybet og præciseret enkelte udtalelse hvis jeg fandt dette specielt interessant.

### **Spørgeteknik**

Jeg var opmærksom på, at jeg skulle gøre nogle overvejelser omkring spørgeteknik og etik i et forskningsinterview. Jeg ønskede at få et interview, der var så hypotesefrit som muligt. Derfor var mit udgangspunkt så åbne spørgsmål som muligt, som kunne give personen selv mulighed for at gå på opdagelse i egne oplevelser. Jeg ville bruge en stilladseringsteknik (Kvale,

Brinkmann; 2009), som startede ud med lette, faktuelle åbningsspørgsmål som: Hvornår startede du? For herefter at åbne op for personens egne oplevelser på det givne område. Ud fra interviewpersonens egne beskrivelser forsøgte jeg at få uddybet og præciseret, hvis der var noget vi bed mærke i, som interessant eller ufærdigt, evt. modstridigt med noget tidligere udtalt. Enkelte gange forsøgte jeg også at kondensere en udtalelse og få den af - eller bekræftet af interviewpersonen. Dette brugte jeg dog ikke gennemgående, da jeg ikke ville præge interviewpersonerne i en retning. Med denne forskningsmetode får interviewer et stort ansvar for interviewets udvikling og kvalitet.

For at opnå denne frie samtale, skal interviewspørgsmålene fremstilles i et naturligt dagligdagsprog. De akademisk formulerede forskningsspørgsmål fokuserer oftest på de bagvedliggende indre og ydre motivationer hos interviewpersonen. At stille disse direkte øger risikoen for at forvirre personen og desuden få primært intellektuelt frembragte svar, som allerede er fortolket frem af personen selv. Ved at stille de enkelt formulerede spørgsmål er der mulighed for at få spontane svar og beskrivende observationer frem for spekulative forklaringer. (Kvale, Brinkmann; 2009)

## **Undersøgellesdesign**

Jeg besluttede hurtigt at udføre enkeltpersonsinterviews frem for eksempelvis et gruppeinterview, da mit mål var et narrativt interview, hvor det er den enkeltes betydninger og konstruktioner i forhold til rollen som indskifter. Jeg valgte at udføre de tre interviews på et sted valgt af interviewpersonen, da jeg på denne måde kunne opnå et mere trygt samtalerum mellem interviewer og interviewperson, der ville indbyde interviewpersonen til åbent at beskrive sin livsverden (Kvale og Brinkmann, 2009).

## **Etiske overvejelser**

Jeg var meget forsigtige med at introducere temaet bænkevarmerpsykologi, da dette kan være et ømtåleligt emne for nogle, og jeg prøvede så vidt muligt at referere til indskifteren frem for bænkevarmeren jf. begrebsafklaringen. Med denne tankegang i sinde tog jeg udgangspunkt

stilladseringsteknik (Kvale, Brinkmann; 2009), der kan være med til at lette spørgsmålene i starten, for derefter at åbne op for personens egne oplevelser. Igen blev denne teknik valgt idet emnet ofte er "ømt" for en del personer i målgruppen.

En anden overvejelse til interviewet var, hvordan jeg også skulle åbne op for samtalen. Her vurderede jeg, at det var vigtigt, at jeg bevægede mig væk fra det akademiske sprogbrug, og spørgsmålene derfor blev stillet i et hverdagsprog.

At stille akademiske forskningsspørgsmål kan være med til at øge risikoen for at skabe en forvirring ved interviewpersonen og herudover skabe mere velovervejede svar, som allerede er fortolket af personen selv.

Ved at stille de enkelt formulerede spørgsmål er der mulighed for at få spontane svar samt mere beskrivende observationer (Kvale, Brinkmann; 2009).

Selve transskriberingen forsøgte jeg at lave så nær som overhovedet muligt til lydoptagelserne for at sikre det præcise svar.

I de tre interviews lagde jeg vægt på at følge normale etiske retningslinjer for eksplorative interviews. Slutmålet er at forøge viden om menneskets adfærd og menneskets forståelse af sig selv.

Interviewpersonerne blev informeret om, at interviewet var fortroligt og at de ikke ville blive genkendt ved navn i den færdige rapport eller ved evt. anden brug. Da opgavens genstand bænkevarmere/indskiftere lider under svære kulturelle tabuer blev der taget få personhensyn i designet af interviewguide. I selve interviewsituationen blev formalia og praksis grundigt forklaret i briefinggen og der tilstræbtes en afslappet tone interviewer og informant imellem. Ligeledes blev der ved de-briefingen samlet op, så informanten følte sig tilpas efter at have fortalt dybdegående om nogle forhold i sit liv til et fremmed menneske.

## Resultater - De tre indskifterhistorier

Som jeg har beskrevet ovenfor i metodeafsnittet bliver resultaterne af min narrative analyse af interviewmaterialet fremlagt ved tre indskifterhistorier, som giver læseren et billede af indskifterens tanker og livsverden.

### **Simons indskifterhistorie:**

Jeg har spillet siden jeg var fem år gammel. Det startede med, at jeg løb og spillede lidt i haven og så ændrede det sig lidt til, at jeg blev lidt god til at skyde efter det hegn. Så mine forældre valgte og spørge om jeg ikke havde lyst til at komme ned i håndboldhallen – og ja. Jeg har altid været meget præget af konkurrencegenet, som ligesom har drevet værket i præstationerne på banen. Jeg vil vinde i alt – også når jeg går over fodgængerovergangen, vil jeg godt komme først over.

Det, der gør at jeg stadig spiller, er, at jeg vil være den bedste selvfølgelig, men også fordi at jeg gerne vil opnå en vis form for konkurrence-flow, og blive tilfredsstillet på den måde. Som ung var det der drev værket en ambition om, at man gerne ville på landsholdet. Jeg vil sige, nu er jeg fireogtyve år, og der er rigtig rigtig mange gode spillere. Jeg har i forvejen været uheldig med at skulle starte ude en hel del gange, så derfor er min motivation, og det som driver værket i dag, en ambition om at blive topscorer i håndboldligaen. Det er selvfølgelig det jeg går efter, men samtidig går jeg jo efter at vinde hver gang. Det er derfor, at jeg spiller håndbold. Derudover vil jeg gerne have, at folk de ser mig som en sportsmand, som gør noget for den sport, som jeg elsker. Jeg vil gerne ses som en sund person, der har en sund tilgang til de fleste ting. Håndbold giver en følelse af, at jeg mestrer rigtig mange ting, og det giver mig en følelse af, at jeg har selvtillid og giver dynamik i kroppen. Det giver det, der gør, at jeg gider stå op hver dag.

Håndbolden betyder alt! Den har betydet næsten alt siden jeg startede. Når jeg står op om morgenen så tænker jeg på håndbold, og når jeg går i seng om aften, så tænker jeg også på håndbold. Jeg tænker på, hvad jeg kunne have gjort bedre, og jeg tænker på, hvad der var af helveds til. Så jeg tænker på håndbold hele tiden. Det betyder stort set alt næst efter min familie, kæreste og sådanne ting. Så håndbold det er nok alfa omega for mig.



Mine forventninger til sæsonen var at spille som startetter hver gang. I starten, de første otte- ni kampe, der startede jeg inde. Efterfølgende er jeg startet mange gange på bænken, hvilket har været en demotivation. Jeg ved succesoplevelser det skaber, at jeg har en følelse af, at jeg mestrer noget, og en succesoplevelse det er jo i den grad også at starte inde, så den bølge jeg ridder på fra at starte inde i starten af sæsonen, den styrker jo selvtilliden. Når jeg så ikke starter inde, så giver det da et nyk i selvtilliden. Det giver da et nyk, at du skal endnu en gang sætte dig ude og tage et håndklæde over benene og vente på, at du kommer ind. Frustration og tanker om du nu er god nok melder sig. Det tager da klart på selvtilliden. Det tager da på selvtilliden i form af hvis du læser et studie, og du ikke føler, at du måske kan sige de samme ting, og det gør også, at du i større sociale sammenhænge skal være lidt mere stille end du egentlig bør være. Hvis du har tur i den lidt, så kan man jo næsten alt, men hvis man har utur hele tiden og føler, at lige meget hvor godt man gør det, så kommer man ikke ind, så kan det give et meget stort dyk i ens selvtillid.

Hvis man er atten eller nitten år og lige er stoppet med at bruge sut, så er det måske fint nok bare at være med i bussen, men på ingen måde når jeg er firetyve år. Jeg er et sted i min håndboldkarriere, hvor jeg gerne vil spille hver gang og helst 60 minutter. Så som det selvfølgelig skal være, når man er sportsmand, så er jeg ikke tilfreds med at komme ind når der mangler ti minutter. Egentlig så vil jeg sige, ærligt talt, så er jeg pisseliglad, hvis vi fører med ti eller er bagud med ti, om jeg kommer ind med et kvarter igen. Jeg føler ikke, det har nogle indflydelse overhovedet. Jeg kan godt komme ind og lave seks mål, men det gavner mig jo ikke, fordi der er jo en grund til at ham den anden er skiftet ud. Det er jo fordi han skal spares, hvis det er, fx at der er ti minutter igen og man fører med ti. Jeg har startet ude en del gange i år, og det er jeg på ingen måde tilfreds med. Det er frustrerende, da jeg mener, at jeg har spillet rigtig rigtig gode kampe, jeg har også spillet kampe, hvor jeg har været neutral, men jeg er ikke faldet ud i nogen kampe. Så egentligt også lidt mærkeligt hvorfor jeg ikke er startet inde ligeså meget i slutningen af sæsonen. Det skaber da frustration, men det er jo trænerens valg. Nogle skal starte ude, men det skal bare ikke være mig! Jeg synes ikke han (min konkurrent) er en bedre venstrefløj end mig. Jeg mener at alle mine træningspas samt alle de test, vi har lavet, har vist at jeg ligger over ham. Både på hurtighed, springmæssigt og sådanne nogle ting. Jeg mener kun at grunden til, at han har præsteret bedre udefra set, det er, at han har fået længere snor, og han har fået meget mere tillid fra trænerens side. Det er en stor

demotivation, at man ikke bliver belønnet for det man gør, og så hvis fx ens konkurrent i stedet står og krydder røv ud på venstrefløj, uden man kommer ind, så er det da et vildt stort irritationsmoment. Jeg føler der har været en lille snert af forskelsbehandling. Jeg kan jo nævne en kamp, hvor jeg havde været inde i tre eller fire min og allerede der havde jeg lavet det første mål. Jeg var lige blevet sat ind. Så er der pause efter syv eller otte minutter. Der bliver jeg taget ud igen. Jeg havde lige lavet en god forsvarsaktion og scoret på det efterfølgende angreb. Så er det sindssygt demotiverende at blive taget ud igen. Det påvirker da humøret lige efter. Som regel en-to timer efter skal man ikke lige sige noget til mig, fordi det synes jeg ikke er sjovt. Når jeg har tabt og ikke har spillet særligt meget, så er jeg irriteret, fordi jeg måske kunne have gjort det bedre end ham, der spillede min plads.

I min nuværende klub der går træneren rundt og siger inden kampstart, hvem der starter inde og ude, men under en af mine tidligere trænere fik vi at vide inden kamp, det vil sige inden opvarmningen, du starter inde/ude, og han tegnede på tavlen. Dermed kan man bedre fokusere på sin opgave og så er man forberedt. Hvis du løber og tror, at du skal starte inde lige inden kamp og får at vide, at du starter ude, så vil det faktisk give et meget dårligt psykologisk dyk. Så helt klart hvis jeg skal foretrække noget, så er det at vide det dagen før. For mig så betyder det, at jeg kan forberede mig på, at når jeg kommer ind, så skal jeg gøre sådan og sådan. Så kan ens tanker være på nogle andre ting end at gå og håbe på, at man starter inde. Du kan også tit mærke det på den måde træneren forbereder holdet på. Du kan mærke det på den måde, at hvis vi skal køre noget for angrebet, så bliver du jo nok ikke sat ind i forsvaret, hvis det er, at du skal starte inde. Så bliver du sat ud i angrebet. Man kan mange gange mærke det på stemningen eller den måde træneren gør tingene på. Han starter jo stort set altid med startsyveren når man spiller fra mål til mål. Så spiller man startsyveren mod dem, der skal sidde på bænken. Du ved lynhurtigt, at når træningsprogrammet bliver kørt igennem på den måde, det gør, om du starter ude eller inde. Det kan du tænke dig til. Det er også min oplevelse, at træneren er ret fastlåst omkring sin startsyver. Fx også da jeg startede inde og havde gjort det skidt. Jeg har også haft brug for at blive skiftet ud, hvor jeg blev inde og spillede. Så det er ikke fordi, at jeg har siddet ude i nogle kampe, at jeg er frustreret over det. Det er bare irriterende og mega frustrerende og kunne se en træner godt kan se det sejler, men han ikke gør noget ved det, fordi han stoler så meget på sin startsyver. Så snoren bliver meget lang til disse spillere – lidt for lang.

Det er svært ikke at lade det påvirke til at starte med, og til at starte med tænker man også, det kan sku' være lige meget. Hvis det er, at man har så kort snor, så er det også rigtig svært at nå fx målet om at være topscorer. I starten af ens karrierer er man bange for, at man brænder det første skud næste gang, fordi så ved man, at man bliver taget ud. Efterhånden lærer man at bearbejde det som spiller. Det kan godt være han har længere snor end jeg har, men så må jeg bare score på den første. Sådan må man tvinge sig selv og overbevise sig selv psykologisk om, at man scorer på den første chance. Så kommer det som regel. Mine personlige forventninger til sæsonen er ikke indfriet, heller ikke sportsligt, men jeg ved det nok skal komme fremadrettet.

Man kan jo se på de mål, som jeg har lavet, at jeg ikke har været tæt på at være topscorer overhovedet, men det er jo også i og med, at man er to, hvor vi har meget af tiden delt, men der har også været kampe, hvor jeg slet ikke har spillet, så er det også svært at nå målene. Stadig så synes jeg, at mit mål med fx altid at ville være den hurtigste på holdet og den mest fysisk stærke på min plads, de er nået. Det kan jeg mærke og jeg kan se udefra at de mål, dem har jeg nået. Det skal jeg forsætte med at være. Det er meget forskelligt, hvad jeg gør for at komme ovenpå igen, hvis selvtilliden har fået et nyk nedad, fx hvis jeg er startet ude til sidste kamp. Nu har jeg et studie ved siden af, eller jeg har faktisk to, og det gør, at der er nogle andre ting, som jeg føler, at jeg mestrer, og jeg ved, at jeg er intelligent på mange andre områder. Det giver mig selvtillid, at jeg føler, at jeg er intelligent selvfølgelig. Men det giver mig i den grad også selvtillid at føle og vide, at lige meget hvad, så kan jeg sætte en kamp på (fjernsynet), der viser, at det kan lade sig gøre. At jeg er god til det jeg laver, og der er en grund til, at jeg får penge for det, som jeg laver. Så det gør bare, at man, personlig set, arbejder hårdere fremadrettet. Det, jeg gør, er så at altid spise rigtigt, men jeg sørger også for at få talt med folk om tingene, både træner og venner. Får talt med mine venner om tingene. Venner er dem, der giver en selvtillid.

I starten af min håndbold karriere der påvirkede en dårlig kampdag min efterfølgende motivation meget, men det gør det ikke mere, fordi man lærer, jo ældre man bliver at indstille sig på nogle andre ting for at få tingene væk. Det kan være man går en tur. Det kan være man ser noget i fjernsynet som du kommer til at grine over. Du har også en familie der kan få dig til at grine og tænke på nogle andre ting. Jeg har også en følelse i kroppen, og jeg ved ikke om alle har det, men jeg føler jeg er ret heldig, at jeg har den. Hvis jeg føler at jeg ikke starter inde, så

har jeg et irritationsmoment i mig, der siger: Det er satan edderme irriterende! Og så giver jeg den bare en endnu større skalle. For en spiller som mig bliver det jo længere tid siden, det er, jeg ikke har startet inde, desto mere intensivt bliver min måde at træne på. Jo mere aggressiv bliver jeg til træning. Jo mere vil jeg det bare. Så for mig der er det ikke et plus at starte ude, men det giver et plus på formkurven, fordi jeg ved at jeg skal kæmpe endnu hårdere for det. Så må jeg bare bevise, at jeg godt kan.

Jeg synes, at en træner er god, når han besidder de menneskelige egenskaber og kan være en holdmand. Det vil sige en man kan tale med om tingene. Det vil være det helt ideelle. Altså en træner med menneskelig indsigt, en træner som var god sportsligt og en træner som kunne forstå og anerkende ting hos den enkelte spiller. Der er mange trænere, at hvis du har de tre ting, så når du rigtig langt. Fx var en af mine tidligere trænere helt fantastisk til alle tre ting. Han kan få en til at grine, han kan få en til at græde og han kan få en til at smile. Det er en meget stor egenskab, han har og det er nok også derfor, at han er blevet landstræner, kan man sige. En assistenttræner skal kunne udfylde de huller som ens egen træner ikke kan levere. Det vil sige hvis en træner gør en sur eller ked af det, selvom man ikke græder, kan man jo godt være ked det, så skal assistenten komme hen og give lidt konstruktiv kritik. Komme hen og fortælle det du gjorde der, det var jo også rigtig godt, men du skal måske bare lige vende det til det her.

Grunden til at jeg spiller på det hold jeg gør i dag og ikke et lavere rangerende hold med mulighed for mere spilletid er to årsager. Den ene det er, at, som person, så har jeg brug for den ultimative sportsoplevelse og det ultimative niveau hver gang for at jeg ligesom kan sætte mig ordentligt op. For det andet så er det, hvis du er der hvor du er, altså om du ligger i 1. division eller ligaen, så går jeg da ud fra at de fleste der er i ligaen de vil spille på det bedste. Grunden til jeg spiller der hvor jeg gør og mine mål er som de er, det er jeg vil nå det ypperligste hele tiden, så derfor har jeg valgt at sige ja til min nuværende klub.

Som tidligere nævnt der startede jeg inde de første otte-ni kampe, men efterfølgende er jeg startet mange gange på bænken, hvilket også har været en demotivation. Samtidig har det dog, fordi jeg har den fightervilje, jeg har, motiveret mig til at knokle endnu hårdere. For jeg vil ikke finde mig i, at jeg sidder derude. Der er ikke en eneste gang, at jeg har fundet mig i, hvis jeg har siddet derude på bænken i mere end et kvarter. Så begynder jeg gerne selv at tage trøjen af for at vise, jeg er klar. Fordi man skal ikke som top eliteidrætsmand finde sig i at side

på bænken, uanset hvem du er, og hvor man spiller. Det er også meget uden for banen, at man kan gøre noget for at ændre sin situation. Fx jeg bruger meget tid på selvtræning. Jeg sørger for at få sat mig ordentligt ind i tingene. Jeg sørger for at kæmpe endnu mere for at komme i meget bedre form hele tiden. Lige meget hvor god form jer er i, vil jeg altid være i bedre form. Det er jo også det, der danner fundament for, at man kan præstere bedre, både til træning og til kamp. Så jeg gør noget personligt helt klart for at bearbejde, at jeg måske ikke har været heldig hver kamp med at starte inde. Så er det jo også bare fedt, når man får lov til at starte inde i de to seneste kampe. Det er også min fightervilje og mit konkurrencegen, der gør, at jeg kan tage alene ud i en håndboldhal og træne, som jeg gør et par gange om ugen. Der står jeg helt alene i sådan en hal og træner de ting som jeg ikke føler jeg er så god til. Jeg træner mit spring, min hurtighed, træner min eksplosivitet og så går jeg ned og styrketræner bagefter. Både fordi jeg ved jeg skal men også fordi jeg synes det er det der er målet med at kunne lide det man laver. Det at man synes der er noget at gå efter. Det er der, for jeg vil jo gerne være fast mand hele sæsonen og drømmen er jo stadig topscorer i ligaen.

### **Martins indskifterhistorie:**

Jeg har spillet håndbold siden, jeg var 12 eller 13 år. Fordi jeg oplevede, at jeg kunne finde ud af det, eller jeg havde en oplevelse af, at det var let tilgængeligt og jeg havde succes med det. Det var lidt anderledes end alle andre spillede fodbold.

Der har været rimelig meget identitet i at spille håndbold, som jeg måske har haft brug for – Altså sådan at være god til et eller andet og bruge meget tid på det. Det at kunne blive genkendt som en, der kan noget med sin krop. Jeg kan selvfølgelig også helt vildt godt lide de karakteristika, der er ved spillet. Sådan nogle ting som det, at man fx kan "slås" mod hinanden. Det at man kan komme helt vildt langt med at ville det helt vildt meget og bare og gå til den og sådan. Det betaler sig helt vildt meget i forhold til, hvis man spiller badminton, så kan det være lige meget, hvis man prøver at slå hårdere, så ryger den ud over baglinjen. Der er også et træningsaspekt forbundet med min deltagelse i håndbold. Jeg har hele tiden godt kunne lide, det der med at bruge min krop, blive udmattet og føle, at jeg har fået en eller anden respons af at være til træning. Jeg har helt vildt godt kunne lide den fysiske træning, altså løbetræning og styrketræning, der knytter sig til det at spille håndbold. Hvis jeg fx spiller en håndboldkamp, så også grundet min plads som stregspiller, er det ligesom en stor nærkamp. Det føles tit

bedst, når jeg sådan føler, at jeg ikke har flere kræfter tilbage, så at jeg har ondt nogle steder. Altså hvis jeg har lagt alt sin energi i det, og brugt de ressourcer der var muligt, men det er jo selvfølgelig også det, der kan være et antiklimaks, ved ikke at have spillet så meget, som hvis jeg kun har spillet 10min af en kamp. Så skal der rimelig meget til, at jeg har den følelse efter kampen. De ti min har slet ikke givet det samme. Både i forhold til ejerskabet af præstationen, som jo er en holdpræstation, men også selve fornemmelsen i kroppen. Det er ligesom en anden form for træthed, som jeg tager hjem med. Det er sådan mere en tom fornemmelse og en indre uro der spreder sig. Humøret får også et knæk.

Der har også, specielt da jeg var yngre, været noget socialt forbundet med det. Det er der mit netværk og mine venner er. Det er jo også derfor at den identitet som omtalt tidligere er vigtig. Det med at have en identitet, som ham der er helt vildt dygtig til at spille håndbold. Samtidig følger der et fysisk image med. Det går ud på, for mit vedkomne, at være sådan en stor og stærk en. Men det er også nogle gange lidt irriterende. Fordi det er jo ikke sådan en speciel intellektuel rolle. Det er meget sådan en præstationsrolle. Hvis der er nogle der ser en kamp, bliver man jo vurderet på, hvor meget man har spillet, eller hvor mange mål man scorer. Det kan være svært at scorer mange mål, hvis ikke der er nogle der spiller bolden til en, eller hvis man kun spiller et kvarter. Men anerkendelsen af præstationen behøver ikke at kunne måles på at have scoret en masse mål eller have spillet 60 min. Jo tættere folk er på mig desto bedre ved de også hvilke potentialer, der er i sådan en håndboldpræstation. Altså, det er ikke kun det der kan måles i statistikker, der er vigtigt. Dermed ikke sagt jeg er tilfreds med at spille et kvarter.

Jeg er slet ikke tilfreds med den spilletid, som jeg har fået i år! Hvis ikke jeg spiller særlig meget, så har jeg ikke specielt stort ejerskab over den præstation, som holdet leverer. Jeg føler egentlig, at hver eneste gang, at jeg har spillet, har jeg kunne bidrage positivt til holdets præstation ved at putte en hel masse energi, fysik og vilje ind i den fælles præstation. Jeg føler ikke, at jeg har haft oplevelsen af, at jeg har leveret dårligt i de perioder, hvor jeg har spillet. Jeg har måske nogle få gange men ikke specielt mange gange. Det er da helt vildt frustrerende, at jeg uden at have gjort det dårligt bliver fravalgt.

Det er lidt det samme som til træning, der har jeg heller ikke haft fornemmelsen af, at jeg kunne spille mig på holdet ved at levere en god præstation. Nogle gange oplever jeg også, at det er så fastlåst eller rollerne på holdet har været så fastlåst, at jeg ikke har kunnet påvirke

min situation ved at levere i den tid, som jeg har spillet. Den måde jeg derfor selv har forsøgt at kommunikere på, det er ved at bakke ham den anden, der spiller min plads, helt vildt meget op. Det har jeg blandt andet gjort for også at forsøge at have et eller andet ejerskab i forhold til præstationen – altså være en del af det. Ikke fordi jeg accepterer kun at spille 10 minutter, men jeg prøver ligesom bare at dykke ind i fællesskabet på en eller anden måde.

Jeg synes, at mine konkurrenter er gode, men der var faktisk en periode ved jul, hvor det var helt galt. Jeg overvejede helt vildt meget at prøve at komme ud af min kontrakt i denne her sæson. Klubben havde lejet en anden spiller i to måneder til at spille de 15 min, jeg skulle have spillet. Hvilket jeg slet ikke forstod, fordi jeg slet ikke synes, at han havde mit niveau. Så jeg følte, at jeg var totalt overset eller var fuldstændig ligegyldig. Anerkendelsen var forsvundet fuldstændigt. Jeg blev virkelig frustreret og havde svært ved at styre mit temperament i den periode. Ham, som har været der hele året til den samme plads som mig, kan det godt være, at han er bedre end mig, men han er ikke sådan den opdeling, der har været i spilletiden, bedre end mig. Samtidig synes jeg, det er tydeligt, at den energi, som jeg har lagt i det arbejde, som jeg har leveret, når jeg har spillet, har været sådan en tydelig større udstråling og en mere kraftfuld præstation. Det er da helt vildt frustrerende at der ikke bliver lagt mærke til det man gør. Så hvis min situation ved jul, det pludselig at være tredjevalg, havde været uændret er det ikke sikkert jeg havde haft denne her fornemmelse nu, så havde jeg nok bare været endnu tættere på at kaste op.

Det er klart at motivationen til træning bliver påvirket af manglen på spilletid. For mit vedkomne har det sat mig meget mere på autopilot. Hvis jeg ved, at det alligevel ikke har nogen rolle til, når vi skal spille kamp. Hvis jeg alligevel bare skal være vikar for den anden spiller, der spiller min plads, i ti minutter, sådan så han kan blive frisk til, at han kan komme ind igen. Det er da klart, at jeg gør det bedste jeg kan i de ti minutter, men så er mit ejerskab da også mindre i hverdagen, eller jeg føler ikke, jeg har de samme forpligtigelser. Typisk træner man også taktisk op til en kamp. Man laver nærmest sådan en modeltræning. Så nogle agerer modstanderne og nogle agerer vores eget hold. Det er klart, at hvis man træningerne op til fem kampe i træk bare har skulle spille ligesom det hold, som vi har skulle spille imod, så gør man ikke den samme indsats til træning, for det er jo ikke mig, der bliver lagt mærke til. Det er ikke mig, der skal præstere noget der. Jeg skal ligesom bare være et medie for de andre. Jeg får måske også at vide, at jeg skal dække op på en særlig måde, som ikke nødvendigvis er

den bedste handling i det øjeblik. Man bliver jo udstillet. Samtidigt kan man måske risikere, at man kan få fornemmelsen af, at man skal være lidt forsigtig. Fordi det er de andre spillere, der skal spille, så man må ikke være for hård ved dem. Det er jo en total begrænsning. Hvis jeg ikke giver mig 100%, når jeg står som medie, så gør startsyveren det heller ikke, når reserveerne skal lege med. Det er jo ikke optimalt. Det påvirker da også helt klart motivationen, når træningerne er ens, og vi skal igen bare lave det samme. Jeg skal igen bare forestille dem, vi skal spille mod. Jeg får overhovedet heller ikke troen på det kan komme til at ændre sig. Det er nok bare mere en oplevelse af at have gjort noget som et hold. Opdelingen gør, at jeg mister en eller anden form for undervisning i samspillet med de andre, fordi jeg bliver jo ikke lært op i det, som er holdets måde at gøre tingene på. Så jeg har i perioder bare nærmest følt, at jeg blev dårligere af at komme til træning. Det er en kæmpe frustration.

Håndbold er jo sådan helt som et job, det er helt vildt præstationsbetinget. Så derfor er det jo også naturligt, at man har brug for en form for anerkendelse af spillerne, ens kollegaer og ikke mindst af ens nærmeste leder, som er ens træner. Det betyder da helt vildt meget for selvtilliden. Det kan være medvirkende til at skabe sådan en frygt for om man nu kan præstere, for uden anerkendelse mindre selvtillid.

Jeg har prøvet forskellige metoder for at holde motivationen oppe. Nogle perioder har jeg bare tænkt fint nok og prøvet at arbejde videre, når jeg er til træning. Stemple ind til træning fra 14-16 og fra 17-19. Det er så det, og så skal jeg bare hurtigt hjem, så jeg kan koncentrere mig om noget andet. Nogle andre perioder har jeg måske prøvet at ligge sådan en strategi. Hvad skal jeg få ud af træningen i dag? Er der noget jeg kan øve mig i? For så har jeg i det mindste lært noget. Det kan også være en kæmpe stor fordel at have konkrete ting som man skal arbejde med. Det vil også være godt for motivation, at der er noget at arbejde med, når man er til træning. Så ville der være en læringsfunktion i at tage til træning, som ville være helt vildt fed for motivationen i at blive ved med at gøre det. For det kan jo ikke være rigtigt, at når man er atten år så er man sådan et færdigt produkt, som bare skal stemple ind og leverer som en færdig maskine. Altså der kunne godt være meget mere fokus i håndboldverdenen på at udvikle sine kompetencer. Altså ved at blive undervist i det og ikke bare spille og selv opnå et eller andet niveau. Specielt for de spillere som ikke spiller så meget. Det kunne være rart ikke at stå alene.



Jeg har tit prøvet at stå i den situation, hvor man som spiller ikke forstår, hvorfor man ikke spiller mere end, man gør. Det er mega frustrerende. For som jeg også tidligere har beskrevet, kan man sidde med følelsen af, at man ikke har leveret dårlige præstationer, som godtgjorde, at man var blevet fravalgt. Hvis man samtidig ikke får nogen respons eller noget fra træneren, så er det ligesom svært at komme videre. Så kan man lave nok så mange mål til sig selv om at forbedre dig personligt, men hvis det så er noget samspil eller ens medspilleres tillid i forsvarsarbejdet, der ifølge træneren mangler, så er det jo unægtelig svært at komme tilbage på holdet. Det hjælper modelopdelingen jo ligefrem heller ikke med til.

Jeg kunne selvfølgelig godt vælge et lavere rangerende hold med mulighed for mere spilletid, men jeg kan også bare bedre acceptere ikke at spille på et hold, der spiller på et højere niveau, og som har en bedre spiller til den position, jeg spiller. Der er jo helt vildt mange aspekter i sådan et valg. For et eksempel økonomisk så er tidsforbruget det samme i 1.div og ligaen, fordi der er så meget transporttid. Grunden til at jeg vælger et håndboldligahold, eller så højt et rangerende hold, er jo også det at være ambitiøs og have lyst til at opnå noget. Jeg har lyst til, at når jeg tænker tilbage på det, at jeg gjorde, hvad jeg kunne, og jeg prøvede det af – maksimalt. Så kan det godt være, at jeg havde spillet dobbelt så meget, hvis jeg havde spillet et år mere i 1.div, men et eller andet sted tæller det bare mere indeni hovedet på mig.

Min træner har sagt den samme ting til mig hele året, men han har aldrig sådan gået detaljeret ind i det og hjulpet mig videre. Der har aldrig været en speciel detaljeret undervisning i det. Så det har man godt kunne savne. Det er svært at bevare troen på, at det kan ændre sig, hvis ikke man får mulighed for at arbejde med det, man skal arbejde med. Så virker det ligesom mere som en undskyldning. Jeg mener ikke, at det er svært at lægge fokus mere over på den enkelte spiller. I alle de klubber jeg har været, har der været to trænere og i de fleste af dem har assistenttrænerens rolle nærmest været ikke eksisterende. Det er egentlig nærmest stadig et mysterium for mig, hvorfor at klubber på et så højt et niveau, de overhovedet har en assistent træner, da det ofte er fuldstændig uklart, hvad hans rolle er, eller også er rollen minimal. Jeg mener at assistenttræneren skal kunne udfylde nogle andre roller end træneren og måske i virkeligheden nogle af de modsatte, så han ikke bare bliver et ekko af træneren. Så hvis man har en helt vildt usikker træner, som ikke er specielt god til at snakke med en, så kunne det være en vigtig rolle for assistenttræneren. Der bliver snakket spiller og træner imellem i klubberne, men det er sjældent at det kommer specielt langt. Man kunne jo gøre ligesom man

gør mange steder i erhvervslivet og tage en Medarbejder Udviklings Samtale(MUS). Det kunne man sagtens gøre og så skulle man bare sørge for at følge det op, måske gøre det en gang om måneden. Det er jo et prioriterings spørgsmål om der er tid til det. Vi spiller alligevel fodbold til opvarmning 15-20min hver gang til træning. Der kunne bare være en der ikke var med hver gang som snakkede med træneren eller med assistenttræneren. Man kunne nok godt undvære fodboldopvarmningen en gang om måneden – hver spiller. Hvis vi forestiller os at træneren har det overordnede ansvar for holdets præstation så kunne, jeg tror også tit det er tænkt sådan, men det fungerer sjældent sådan i praksis, assistenttrænerens rolle være mere på mandskabsplejen. Snak med den enkelte spiller, for at klarlægge, hvad der kan forbedres på det personlige plan, så en udvikling og mening bevares - på det mikroskopiske plan frem for det makroskopiske plan.

### **Lasses indskifterhistorie:**

Jeg har spillet håndbold i tyve sæsoner nu, så har spillet siden jeg var fem år. Jeg startede dels fordi min storebror spillede men også fordi vi var en fem-seks drenge fra min børnehave der startede sammen. Vi oplevede hurtigt at det var noget vi var rigtig gode til, og da jeg i hvert fald er født ind i en sportsfamilie, så er det fedt at finde en sport man er god til. Jeg elsker alt sport. Alt med en bold og det at score mål det er lige mig. Tror det er konkurrencen og det at være fysisk der siger mig noget. Jeg tror ikke kun, at jeg taler for mig selv men for enhver top håndboldspiller, når jeg siger, at det er en helt speciel følelse man får når man kommer ud i hallen og får en bold mellem fingrene. Måske lidt det samme for en fodboldspiller, der ikke kan lade bolden ligge på græsset og enten skal sparke til den eller jonglerer. Det er den glæde der blandt andet gør, at man vil bruge så meget tid på det, som man gør. Jeg vil gerne op at spille på allerhøjeste niveau. Ikke nødvendigvis landsholdet for det kan være svært, og der skal man også være heldig, men i hvert fald med i toppen.

Jeg er måske lidt en dårlig taber. Det skyldes nok også, at jeg har den konkurrence-familie, som jeg har, men det er også fordi, at jeg gerne vil være den bedste. Det er jo fedt at blive set som ham den gode håndboldspiller, som altid bliver spurgt til fødselsdage og lignende, hvordan går det med håndbolden og hvornår ser vi dig på tv? Håndbold har altid været en del af mit liv – en ret stor del. Det er faktisk næsten min førsteprioritet. Det er vigtigt for mig at

bevare det billede, som ham den professionelle håndboldspiller, da det er sådan, jeg altid er blevet set, og det vil jeg også gerne blive ved med. Det er jo ligesom blevet en ret stor del af mig. Det meste af min hverdag og specielt weekend handler om håndbolden. Jeg ville jo ikke bruge så meget tid på håndbold, hvis det var jeg ikke elskede håndbold. Håndbolden er helt unik for mig, da jeg er rigtig god til det, så giver den en enorm selvtillid. Den giver mig en følelse af at jeg kan noget som ikke mange andre kan. Jeg er en af de bedste i Danmark til det, jeg laver, og det er jo ikke nogen dårlig følelse at rende rundt med. Selvtilliden kan dog hurtigt få et eller flere nyk ned ad, hvis det er, at man skal sidde på bænken mere end, man selv synes er godt.

Jeg har i denne her sæson siddet en del på bænken trods det at jeg troede, at jeg skulle være førstevalg. Det er jeg da overhovedet ikke tilfreds med, for min forventning var jo at spille om ikke 60 minutter så i hvert fald størstedelen af tiden. Det er da et kæmpe slag oveni hovedet, og selvtilliden bliver da også banket med ned under halgulvet. Jeg blev irriteret, sur og vildt frustreret. Det er aldrig fedt at blive sat på bænken. Det værner jeg mig aldrig til.

Denne sæson har været lidt anderledes på mange måder. Jeg har nemlig følt, at det ikke har været præstationerne, der har gjort, hvor meget spilletid jeg har fået. Jeg har for et eksempel ikke følt, at jeg har spillet nogle dårlige kampe i år. Det er bare vildt frustrerende, når man ikke føler, at man har spillet sig af holdet. Jeg synes ikke min konkurrent er bedre og i hvert fald ikke klart førstevalg, som han er. Det har mere været min træner der har brugt de samme syv-otte mand. Jeg tror, at han søger trygheden i dem, som han har udvalgt til startere, men derfor behøver han jo ikke at være så fastlåst, som det er min oplevelse, at han og mange trænere bliver, når sæsonen først går i gang. Det er da en kæmpe demotivation at ens træner har låst sig fast på kun at bruge nogle enkelte spillere. Det gør det da ikke ligefrem sjovere og nemmere at bruge så meget tid på det. Jeg ved ikke hvorfor, at jeg sidder ude og vil jo heller ikke være sådan en spiller, der brokker sig til spilletid. Hvis jeg har siddet på bænken i nogle kampe i trak og ikke fået den spilletid jeg gerne vil eller har været berettiget til, så tager jeg fat i min træner for at høre hvorfor. Synes jeg man har krav på. Det har sjældent været min oplevelse at det er træneren der kommer og forklare, hvorfor man ikke er blevet brugt. Ved ikke om de fleste trænere er konfliktsky eller om de bare ikke ved hvad de skal sige, men stilhed er næsten værre. Jeg har i hvert fald den erfaring, at man kommer længst med

kommunikation, og det er da også sådan, at jeg har genfundet motivationen nogle gange. For anerkendelse det er af stor vigtighed for mig.

Humøret påvirkes da enormt når man ikke får den spilletid man havde håbet på eller hvis man er startet ude. Man får ligesom en anden rolle på holdet som man ikke selv har indvilget i at have. Det kan være enormt frustrerende. I starten tænkte jeg også så kan det bare være lige meget. Motivationen for at bruge alt min tid på håndbolden var ligesom væk. Jeg gider ikke bare være ham, der spiller fem minutter, når den anden lige skal have lidt luft. Omvendt er jeg jo heller ikke nået hertil uden at have mødt lidt modgang på vejen, så derfor ved jeg godt at det er op på hesten igen. Selvom det er svært at finde motivationen igen, så elsker jeg alligevel håndbolden for højt til bare at lægge mig ned. Så jeg bevarer troen på at det nok skal kunne ændre sig ved at arbejde endnu hårdere. Nogle gange forsøger jeg at finde motivationen igen ved fx at lave mål for mig personligt. Det kan være at jeg skal blive bedre til at tackle ude over tre-meteren eller min bevægelse som treerforsvarer. Andre gange forsætter jeg bare med at klø på, for jeg ved der skal nok komme chancer.

Jeg har oplevet og følt at det nærmest har været umuligt nogen gange at ændre sin situation. Enten fordi at træneren har givet de spillere, han tror mere på end mig, så lang snor, at det er helt umuligt at komme på banen, eller at jeg får så begrænset tid, at det kan være svært at vise, hvorfor det er mig, der skal spille i stedet for ham den anden. Eller også fordi det er umuligt at vise noget til træning når man bare er kegler i træneren og startsyverens spil. Det stopper jo også muligheden for al udvikling. Det er vildt demotiverende og er med til at fjerne meningen med at komme til træning. For det kan da være svært at finde mening i, hvorfor skal jeg komme og give mig fuldt ud, hvis det alligevel ikke har indflydelse på min spilletid om søndagen eller min udvikling. Jeg bevarer dog troen, da jeg fra tidligere ved, at der kan ske så meget i løbet af en sæson, så det skal nok ændre sig. Har nemlig også det motto, at det er fra fiaskoer, man lærer og ikke succeser.

Det er også min erfaring at mange trænere bruger samme træningsmetode. En slags opdeling i træningen hvor man enten fokuserer på angrebet eller forsvaret. Det dog samtidig også en opdeling mellem spillerne – altså dem der er med i startsyveren, og dem der ikke er. Dem der ikke er, bliver så brugt som statister i spillets gang. Fokus er ikke på dem, så det er ikke deres præstation, der bliver lagt mærke til, med mindre man er helt ekstra ordinær god. Det er mit indtryk, at man allerede nogle gange fra tirsdag ved, hvem der satses på til søndagens kamp.

Det går da klart også ud over motivationen, hvis man ved at der skal nærmest mirakler til for at jeg kommer i betragtning til kampen søndag, og det er svært når man oven i købet bare står kegle for de andre. Det er mig en gåde, at det bliver gjort sådan, da det er mit indtryk, at man kunne hæve intensiteten og derved niveauet til den daglige træning, og således teamets niveau, hvis man gav alle chancen for at bevise deres tilstedeværelse også når sæsonen er gået i gang. Det har da været et af mine problemer, at jeg har følt, at døren var lukket og beslutningen taget på forhånd. Motivationen forsvinder derved helt. Bare et glimt af håbet og en fair kamp er guld værd, så kan det godt være at det ender ud i det samme, men hvis man føler man bliver holdt nede, så gider man ikke kæmpe lige så hårdt for det. Denne opdeling gør det også sværere at tilbageerobrer en stamplads på holdet, da man er uden træning sammen med dem, der er på banen, når man så kommer ind i fem minutter til kamp. Det er derfor sværere at glide ind i rytmen på holdet og derved præsterer godt den korte tid man er på banen. Jeg har den holdning at det er i orden at være en brik i et spil, hvis man stadig spiller spillet. Med det mener jeg, at så længe håbet og chancen stadig er i spil, er det okay. Jeg kunne selvfølgelig godt spille på et lavere rangerende hold, hvor der var større mulighed for mere spilletid, men det har jeg ikke valgt, da det jo ville være at tage et skridt ned af stigen. Nu har jeg spillet på det her niveau i nogle år og selvom det har været hårdt til tider med manglende spilletid og lignende, så mener jeg, at det er der mit niveau er. Så ville det være svært at finde den helt store motivation, da jeg føler at jeg har niveau til mere. Jeg har altid sat klare mål for mig selv, fordi man skal være ambitiøs som top håndboldspiller ellers er motivationen der ikke. Derfor ville det ikke gavne at tage et skridt tilbage. Jeg har også altid sagt til mig selv at jeg ville stoppe på toppen. En anden grund, til min motivation for at spille på det niveau jeg gør, er også det, at jeg godt kan lide at spille foran et stort publikum, og det er begrænset, hvad der er af publikum i de lavere rækker. Her er der tryk på stort set alle kampe og det er med til at holde min motivation oppe.

## Opsamling af de tre indskifterhistorier

Med de tre indskifterhistorier præsenteres et unikt billede af de tre indskifters livsverden og handlemåder for hvordan de håndterer nye eller truende situationer i deres liv med håndbolden.

Historier er en naturlig måde at dele vores viden, indsigt og følelser med andre. Det er da også en af grundene til at denne metode er valgt. Man kan sige at historier er velegnede til at fremstille komplicerede emner og gøre dem forståelige for andre. Jeg har altså forsøgt at folde kompleksiteten ud omkring emnet bænkevarmere/indskiftere for at skabe en større åbenhed og tilknytningen til emnet. Jeg har gennem resultaterne/historierne fået beskrevet de tre indskifters forskellige copingstrategier. Copingstrategier er evnen til at klare og tilpasse sig skift i livsomstændighederne.

Coping kan være forskellige ting der har til hensigt at nedbringe/håndtere stress eller lignende. Det kan være både fysiologiske ting som at få styr på vejrtrækning og lignende, følelsesmæssigt ting som at få styr på de følelser som situationen har fremkaldt eller kognitive ting som at tænke anderledes om situationen og forholde sig anderledes til den.

I mit forsøg på at beskrive copingbegrebet vil jeg bruge Lazarus og Folkmans stressforskning. Det kan nemlig næppe undgås at fravælgelsen giver stress og andre ubehagelige følelser. Dette viste sig også i de tre indskifterhistorier bragt herover. Lazarus og Folkman (1984) definerer coping som tanker og handlinger, der takler problemet, i mine tilfælde fravælgelsen, for derved at reducerer stress (Lazarus og Folkman, 1984). Coping er handlingen der lægger efter en vurdering af en situation. Man kan derved sige at vores vurdering af situationen er af afgørende betydning for hvordan man vil cope i situationen. Ifølge Lazarus og Folkman (1984) er det første, der sker, at man skal foretage en primær vurdering. Det skal afgøres om situationen vurderes til at være stressende, gunstig eller irrelevant. Fortages den vurdering at situationen opleves stressende, så skal en ny vurdering foretages – altså en sekundær vurdering. Denne vurdering kan nu opleves til at være en udfordring, trussel eller en situation, hvor den involverede lider tab eller skade. Det er så på baggrund af den sekundære vurdering at den involverede vælger en copingstrategi. Det vil sige hvordan personen vil takle/mestre situationen. Der er forskellige måder at takle det på, men det skal ses som produkt af hvordan personen oplever og ser på situationen. Spilleren vælger ud fra dette

nogle copingstrategier som kan være mere eller mindre vellykket. Det er disse copingstrategier jeg blandt andet har forsøgt at indfange i indskifterhistorierne.

Min analyse har givet følgende resultater af hvordan rollen som indskifter påvirker og håndteres af de interviewede spillere.

Alle spillerne viser tegn på at fravælgelsen er en trussel mod deres identitet som håndboldspiller uanset hvordan denne opstilles. Dette er medvirkende til at der hos spillerne opstår stor frustration og at motivationen påvirkes i en negativ retning alt efter, hvordan de vurderer deres situation. En del af håndteringen hos faktisk alle tre indskiftere er i form af benægtelse. Benægtelsen af at deres konkurrent er bedre end dem. De mener at de yder mere og dermed gør sig mere fortjent til mere spilletid. Fravælgelsen bliver derfor begrundet med at det er træneren der enten favoriserer konkurrenten eller taktiske årsager. De forklarer altså udfaldet for deres fravælgelse ud fra forhold i situationen og ikke i deres egne evner. Dette gør det sværere at fastholde motivationen, da det er noget uden for deres kontrol.

Desuden snakker spillerne om at fravælgelsen skaber et antiklimaks i forhold til det at kunne vise, at de er gode nok, som er en del af spillernes identitet. For i et præstationsforum som håndbolden er, er konkurrencen og derved sammenligningen med sine konkurrenter i højsædet. Spillerne lægger nemlig her vægt på, at det er ved resultater, der kan måles, som fx spilletid, at de kan bekræfte deres identitet overfor omverden. Dog snakker Martin om, at han godt kan få bekræftet sin identitet hos sine nærmeste da han håndterer det ved at bekræfte for sig selv om, at der er mange potentialer i en håndboldpræstation ud over det der kan måles. Simon derimod håndterer identitetstruslen ved at bekræfte sig selv i, at han har succes i andre ting samt det, at han ved, at det har kunnet lade sig gøre, så derfor er det ikke umuligt. Det er kun et spørgsmål om at være klar den dag chancen kommer igen.

Der snakkes i den forbindelse meget om at ejerskabet og "det at være en del" af præstationen ikke længere giver samme følelse eller er muligt ved fravælgelsen. Spillerne mener derved ikke at anerkendelsen er stor nok for den præstation de leverer. Man kan altså sige at indskifterne ved manglende ejerskab i den fælles præstation ikke føler sig som et fuldgældigt medlemskab af holdet. Denne beskrivelse af et medlemskab i fællesskabet kan også ses i Wengers (1998) *Community of Practice*. Her beskrives det hvordan man kan være enten

fuldgyldigt eller perifert medlem af et praksisfællesskab, som et håndboldhold kan ses som. De startende er fuldgyldige medlemmer og indskifterne er så perifere medlemmer. Det er præcis denne beskrivelse at Martin giver i sin historie, men også de andre beskriver dette. Martin giver sig selv prædikatet, at han bare er *vikar* og derved ikke opnår samme ejerskab i holdets præstation. I sit mål om at blive en del af fællesskabet søger han et ejerskab i præstationen ved at hans opbakning, i form af støtte til konkurrent, er med til at bidrage positivt til holdets præstation. Man kan derved sige at han håndterer sin situation ved at acceptere rollen som perifert medlem. Ikke dermed sagt at han accepterer kun at spille 10 minutter, for det understreger, han at han ikke gør, men han forsøger ved at acceptere sin position som perifert medlem at få mest muligt ud af situationen.

Centralt i historierne er også, at spillerne alle snakker om, at de mangler bekræftelse fra træneren ved fravælgelsen. Anerkendelse er nemlig vigtig for alle spillere, også de tre indskiftere. Det er nemlig gennem denne at de kan få følelsen af at de mestre det som de laver. Spillerne nævner alle at de har følelsen af at stå alene tilbage med håndteringen af deres fravælgelse, og det er det der skaber en stor frustration. Spillerne nævner eksempelvis, at de ikke altid kan se hvorfor det er dem der er valgt fra. Når spillerne så gentagne gange får at vide, at de ikke er gode nok gennem træningsøvelserne, hvor spillerne nævner, de bare skal stå som kegle i trænerens spiløvelser, så bliver det til sidst svært at bevare troen på egen kompetence. Det er altså ikke kun til kamp spillerne oplever en fravælgelse men også til træning hvor det burde være der, at de fravalgte spillere skulle vise træneren, at han har taget fejl. Det er da også dette at spillerne tillægger deres fald i selvtillid og motivation omkring træningsindsatsen. De er frustrerede over ikke at kunne få chancen for at demonstrere deres kompetencer.

At konkurrenceorienteringen er stor hos de tre spiller er tydelig gennem alle indskifterhistorierne. For som også tidligere nævnt er det vigtigt for de tre indskiftere at kunne måle sig med sine konkurrenter, for det handler jo om, hvem der er bedst. Det er den bedste der får opmærksomheden, og det er vigtigt som sportsmand at få opmærksomhed. Hos Simon er der også tegn på, at han også er drevet af at udvikle sig som spiller frem mod målet at blive topscorer. Det er da også Simon, der viser flest tegn på, at han foruden den høje konkurrenceorientering har en høj opgaveorientering og at han bruger opgaveorienteringen til at sætte sig mål for sin udvikling. En anden spiller, der også viser, at han har en høj



opgaveorientering, er Lasse. Han bruger det at sætte sig en målsætning om at opnå en fremgang og udvikling for så derved måske at opnå sit overordnede mål om mere spilletid. Han bruger desuden sin erfaring til at overbevise sig selv om at chancen nok skal komme. Det er da også klart Simon og Lasse der viser tegn på at håndtere deres fravælgelse og derved rollen som indskifter bedst. Dette har i høj grad sammenhæng med at de viser både en høj konkurrenceorientering og en høj opgaveorientering. Martin forsøger også at sætte mål for ham selv men er mere af nød for, at han føler, at han får noget ud af sin deltagelse. Hans mål er derfor ikke tiltrækkende for ham og kan derfor ikke holde hans motivation oppe særligt længe.

Dette giver da også anledning til at placere de tre indskiftere i bænkevarmerens faser. Simon placerer sig helt klart i mulighedsfasen da han i den grad tror på chancen for at hans situation nok skal ændre sig fremadrettet. For gennem hans vilje til udvikling af egne kompetencer er han sikker på at han er fremtidens ligatopsorer. Lasse placerer sig også i mulighedsfasen, da han også forsat tror på chancen. Han bevæger sig dog over i tvivlsfasen når fravælgelsen har stået på for længe. Her bruger han så kommunikation med træneren til at genvinde sin motivation og tro på chancen. Mangel på kommunikation er da også en typisk grund til at spillerne begynder at tvivle ifølge teorien om bænkevarmerens faser. Martin derimod placerer sig i resignationsfasen, da han ikke ser muligheden for at hans situation vil ændres. Han er også den spiller der viser størst tegn på frustration og nytteløshed. Dette ses blandt andet i at han bare har slået sin deltagelse på autopilot.

Alle spillerne snakker om det at forsøge at sætte mål for at bevare en form for motivation og mening med deltagelsen. De tre indskiftere er dog enig om at træningsmodellen, hvor trænerens "favoritter" sættes op mod reserverne, ikke gør det nemmere at bevare motivationen. Deres forsøg på at håndtere deres rolle som indskifter ved hjælp af en personlig udvikling bliver altså bremset af trænerens måde at gøre tingene på. Dette er da også en af de største kilder til frustration hos de tre indskiftere.

Selvom disse resultater har stor sammenligning med Jakob Hansens (2003) resultater, har jeg altså præsenteret nogle unikke resultater inden for håndboldens univers. Disse er også præsenteret ved en narrativ tilgang som gør det muligt for læseren at opnå en større

genkendelse og tilknytning, som forhåbentlig kan være grobund for både spillere og træneres refleksion af egen håndtering af rolle og situation. For på trods af at der næsten er gået ti år fra Jakob Hansens (2003) undersøgelse kan jeg jo konkludere at der ikke er sket meget på området inde for håndbolden, som denne undersøgelse omhandler. Jeg vil derfor mene, at det ikke bare er nok at udvikle teori der kan bruges i praksis men at oplysning omkring vigtigheden af emnet er af sin ypperste vigtighed herefter. Med denne fremstilling vil det kunne lade sig gøre på en mere håndgribelig metode.

## Diskussion

Mine resultater giver altså anledning til at diskutere hvad der gøres for at forbedre dette med inddragelse af relevant litteratur?

Da det viser sig i mine resultater/historier at der er plads til forbedring indenfor håndteringen af fravælgelsen og rollen som indskifter, vil dette være oplæg til at diskutere hvor og hvordan forbedringer kan ske. Som tidligere nævnt er der i spillernes historier tydelige fund af at spillerne ikke føler de får pladsen til at vise deres kompetencer. For som det er beskrevet giver trænerens metoder til træning ikke mulighed for udvikling. Dette kan ses som at de træningsøvelser spillerne placeres i ikke er en stor nok udfordring. Hvis udfordringen ikke dækker spillerens behov er det svært at bevare motivationen. Her kan laves en kobling til Mihaly Csikszentmihalyis (1991) teori om Flow. Denne omhandler den fornemmelse, man som person oplever, når der er balance mellem en opgaves udfordringsniveau og personens evne til at tackle opgaven (Stelter, 2000). Centralt for Flow teorien er de to begreber angst og kedsomhed. Angst opstår, når opgaven stiller for store krav til personen, i forhold til dennes kompetenceniveau. Kedsomhed opstår, når opgaven virker for enkel, i forhold til personens evner og kompetenceniveau (Stelter, 2000). Man kan altså sige at denne træningsmodel ikke tilfredsstiller spillernes behov om udfordrings niveau og derved også muligheden for at vise deres potentialer. Manglen på flow kan derved siges at have motivationsnedsættende effekt. For at der kan oprettes en tilstand af flow er der nødt til at være intensivt engagement, dyb koncentration i opgaven og klarhed om målsætning og

tilbage melding (Stelter, 2000). Dette kan bestemt ikke siges at være opfyldt i de træningssituationer som indskifterne beskriver.

Indskifterne argumenterer for at det ikke giver mening at ligge deres fulde koncentration og engagement i øvelserne, hvis det alligevel ikke har nogen betydning for dem og deres situation som indskifter. Det er altså et stort problem at trænere ikke anerkender indsatsen hos de spillere der ikke lige er med i startsyveren. For det ses med tydelighed i historierne at der lægges enorm vægt på signaler fra træneren – ikke kun de direkte signaler men også fortolkningen af de indirekte. Dette understreger også bare vigtigheden af, at der er klarhed i og omkring kommunikationen mellem spiller og træner. Hertil er det vigtigt at træneren tillægger værdi til de roller der ikke indenfor den faste stamme af holdet. Her kan kobles til at de førnævnte perifere medlemmer og har betydning for holdets samlede præstation. For selvom du måske kun spiller de få minutter som den anden spiller på din plads skal have pause, så er det jo vigtigt at niveauet ikke falder betydeligt. Det er altså denne værdi til de spillere, der ikke spiller så meget, der bør anerkendes meget mere hos trænerne i klubberne. For med større værdi til de små roller vil der kunne opnås et større ejerskab af holdets præstation. Netop ejerskab eller det at være en del af det er jo af største betydning når man spiller på et hold. Det viser mine resultater da også. Det understreges da også i Stelters (2002) coachingteori, at ansvar, egen kontrol og ejerskab er elementer for at en indefra kommende motivation.

Den førnævnte træningsmodel med opdeling af spillerne alt efter deres position på holdet opleves som værende uden formål og for lille en udfordring til at motivationen kan bevares. Det kan desuden også argumenteres at denne måde at træne/undervise spillerne på giver de fravalgte spillere ringere mulighed for at opbygge selvtillid og troen på handlekompetence i kampsituationer, da de mangler undervisning i holdets måde at gøre det på. For ifølge Bandura (1997) er troen på vores handlekompetence i en givet situation det vigtigst for, at vi går ind i en sådan situation igen. Så hvis spillerne til træning ikke oplever at de er gode nok, mister de selvtilliden for om de så kan præstere når det så går løs i kamp. Så når Martin snakker om at han føler han bliver dårligere af at komme til træning er det fordi han får følelsen af at han ikke er god nok og derved et fald i troen på sig selv. Man er altså nødt til at

gøre træning lige vigtig som kamp. Både for at kunne skabe en udvikling for holdet men også for den enkelte spiller mulighed for udvikling.

Det fremgår også af historierne, at alle spillerne ikke synes, at kommunikationen er god nok for som det viser kan kommunikationen være med til at fastholde spilleren i mulighedsfasen og derved en større chance for træning kan optimeres. Indskifterne kommer endda med forslag i deres historier til hvordan kommunikationen kan forbedres. Det forslås blandt andet at assistenttrænerens rolle var håndteringen af mere kommunikation. I det hele taget kritiseres assistenttrænerrollen for at være uden funktion sådan som den er i dag. Opgaveorienteringens vigtighed er også et tydeligt resultat af analysen. Dette ses i at de indskiftere, der besidder en høj opgaveorientering har større vilje til at arbejde hårdere og har en større tålmodighed. Det vil altså derfor være en fordel, hvis trænerne forsøgte at rette fokus mod at spillerne udviklede denne orientering. Gøre det klart for indskifterne at de gennem opgaveorienteringen faktisk kan opnå deres konkurrenceorienterede mål – at være den bedst. Til denne udvikling har det stor betydning hvilket motivationsklima træningen foregår under. Den konstante opdeling er nemlig ikke en hjælp til indskifterne i forsøget på at udvikle opgaveorienteringen. Der skal altså ske en holdningsændring i træningsformen ude i klubberne. Det er denne jeg håber på at undersøgelser som denne kan være med til. Fordi at klimaet kan være præstationsfremmende ikke kun for den enkelte udøver men også holdet. For med motiverede reserver kan træningen optimeres.

Hvordan de samlede faktorer i af situationen omkring fravælgelsen vurderes er utrolig vigtig for, hvordan personen oplever situationen. Vurderingen kan sammenlignes med det man kalder en attribution. En attribution er de psykologiske processer, der forklarer udfaldet af situationen ved, hvordan person oplever situationen (Hassmen et al. 2005). Det er altså personens oplevelse af situationen, der har konsekvenser for motivationen i situationen. Inden for attributioner er der tre dimensioner stabilitet, årsagsforklarende og om årsagerne opleves kontrollerbare (Hassmen et al. 2005). En vigtig dimension at fremhæve her er stabilitet. Det vil sige om situationen vurderes til at være stabil eller ustabil. Indskifterne skal altså helst vurderer årsagen til deres situation som ustabil, for det betyder at de vurderer, at de har muligheden for at ændre deres situation. Den opdelt træning, som indskifterne alle

omtaler som et problem, er stærkt medvirkende til at indskifterne kan opfatte årsagen til deres situation som stabil og derfor uden mulighed for at ændre noget med deres deltagelse. Dette er klart tilfældet hos Jakob, som jo må siges at være den der håndterer sin rolle mest uhensigtsmæssigt både for ham selv og holdet. Det må derfor understreges at trænere skal forsøge at hjælpe deres spillere til at opleve at årsagen til deres situation/rolle betragtes som ustabil, ellers forsvinder motivationen hos spilleren.

## Konklusion

Hvordan påvirker rollen som bænkevarmer/indskifter en professionel håndboldspiller psykologisk, og hvordan håndterer han rollen og dens påvirkning?

Trods det at der er gået næsten 10 år efter Jakob Hansens opdagelser i "Bænkevarmer Psykologi" og ny forskning også er kommet til siden, er der ikke sket meget inden for området i håndboldens verden. Dette er ret opsigtsvækkende i en verden med så stor fokus på trænings- og præstationsoptimering.

Spillerne bliver overladt til sig selv og må komme med egne refleksioner og konklusioner på den situation de står i. Dette kan skyldes manglende kommunikation fra trænerens side og en manglende udvikling af opgaveorientering hos spilleren.

Gennem denne undersøgelse har jeg belyst den psykologiske påvirkning af tre håndboldspillere i håndboldligaen som har tilbragt størstedelen af sæsonen på bænken. Alle tre havde høje forventninger da sæsonen startede og har dermed måtte arbejde med det nederlag det giver at blive fravalgt.

Roller som indskifter har ikke kun påvirket deres spil til kampe, men også deres træning, i form af mangel på motivation og engagement.

Spillerne har følt at holdet og start-syveren var sat allerede når de mødte til ugens første træning, hvilket har påvirket deres træningsindsats.

Alligevel har alle interviewpersonerne i denne undersøgelse håndteret rollen som indskifter ved at sætte sig nogle personlige mål, dog forskellige mål, for at holde motivationen oppe. Det er dog ikke alle der kan opretholde motivationen for udførelsen af deres personlige mål. Alle spillerne har sagt til sig selv at det kan lade sig gøre og bevare håbet ved at blive ved med at se sig selv som dygtige håndboldspillere.

Det kan dermed konkluderes at selvom rollen som indskifter har en enormt demotiverende effekt på spillerne, er der alligevel nogle der holder motivationen oppe ved at udvikle en opgaveorientering. En anden vellykket copingstrategi er, hvis spilleren opfatter årsagen til fravælgelsen som ustabil. Det vil sige at spilleren tror på at tingene kan ændre sig.

Som en af spillerne også har som motto, så er det fra fiaskoer man lærer, og ikke fra succeser.

Det er enormt vigtigt, at man som klub ikke bare betragter kriser som udøverens problem. Man bør have strategier for, hvordan en skadet udøver kan integreres i træningen, og hvordan man kan hjælpe vedkommende til at tage aktivt ansvar for at komme tilbage til sporten.

Med den rette hjælp kan man komme styrket ud af en krise, med perspektiv på tilværelsen og en indre ro, der kan hjælpe én til at levere top præstationer. Uden hjælp er der desværre mange, der aldrig får krisen ud af kroppen eller måske ligefrem ikke vender tilbage til sporten.

### **Perspektivering**

Gennem undersøgelsen har jeg fået belyst at spillerne savner kommunikation og vejledning fra trænerne.

Det er virker som om at en eller to trænere ikke er nok til at rumme et helt håndboldhold. Hver enkelt spiller går med nogle kampe og psykologiske problemer og det kræver derfor mere kapacitet end to personer at kunne tilfredsstille dette.

En løsning kunne være samtaler som man har i erhvervslivet med spillerne, en gang om måneden og på den måde være med at til at motivere dem. Eventuelt en forventningsafstemning når sæsonen går i gang. Spillerne beskriver det som om at trænerne at fastlås på de forskellige spillers roller og dermed på forhånd har besluttet sig for hvem der skal have hvilken rolle. Derfor vil en forventningsafstemning være mulig.

En af spillerne efterlyser en større rolle hos assistenttræneren. Når holdet nu engang har sådan en, er det med at udnytte det og gøre brug af hans kvaliteter.

Mandskabsplejen i en trup på i hvert fald 16 spillere kan umuligt varetages af en person.

## Litteraturliste

Berg, Bruce L. (2001). *Qualitative research methods for the social sciences*. Boston: Allyn and Bacon

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*, W. H. Freeman and Company, New York.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow, Optimaloplevelsens psykologi*. København: Munksgaard.

Hassmén, Peter; Hassmén, Nathalie; Plate, Johan (2005): *Idrætspsykologi*, København, Frydenlund

Lazarus, R.S. og Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, New York.

Richardson, L. (2000). Writing: A method of inquiry. In N. Denzin, & Y. Lincoln (Eds.), *The handbook of qualitative research* (2<sup>nd</sup> edition) (pp. 923-948). Thousand Oaks, CA: Sage.

Stelter, R. (1999). *Med kroppen i centrum, Idrætspsykologi i teori og praksis*, Dansk psykologisk forlag, København.

Stelter, R. (2000). *Motivation i idrætten*, Sport & Psyke, nr. 23-24, s.4-8. Idrætspsykologisk Forum.

Stelter, R. (2002). *Coaching, læring og udvikling*, psykologisk forlag, København.

Stelter, R (2009). *Experiencing mindfulness meditation - a client narrative perspective*, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being , vol 4, nr. 3, s. 145-158.

Hansen, J (2003). Speciale: *Bænkevarmerens psykologi*



Hansen, Jakob, Hansen, Morten, Henriksen, Kristoffer (2007). *Gyldendals Idrætspsykologi*, Nordisk Forlag A/S, København s. 149

Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009). *Interview – Introduktion til et håndværk*. 2. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.

Wenger (1998). *Communities of practice. Learning, meaning, and identity*, New York: Cambridge University Press.

Sparkes, A. C. (2005). Narrative analysis: exploring the whats and hows of personal stories. In M. Holloway (Ed.), *Qualitative research in health care* (pp. 191-209). Milton Keynes: Open University Press.