



# **Ta kommandot över din egen glöd**

- en intervjustudie om hur trupp gymnaster

motiverar sig själva

Jacob Melin

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete, avancerad nivå 40:2023.

Mastersprogrammet i Idrottsvetenskap: 2022–2024

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Examinator: Erik Hemmingsson

## Sammanfattning

Syfte och frågeställning: Syftet med denna studie är att djupare förstå vilka strategier svenska trupp gymnaster använder sig av för att motivera sig själva med fokus på de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet. Vilka strategier används inför, under och efter träning och tävling?

Metod: 4 svenska trupp gymnaster i åldrarna 20 – 23 år med mer än 5 års erfarenhet på högsta nationella nivån vardera intervjuades två gånger med en semistrukturerad intervjuguide.

Intervjuerna transkriberades och analyserades med en tematisk analys.

Resultat: Gymnasterna använde olika strategier för att motivera sig själva. Strategierna stärkte samtliga psykologiska behov men framför allt känslan av kompetens. Gymnasternas strategier inför träning bestod av att; arbeta med målsättningsarbete, skapa förutsättningar inför träningen och medvetet använda sig av media i form av video och musik. Under träning använde sig gymnasterna av målsättningsarbete och strategier för att hantera motgångar, de ställde frågor, använde videoanalys, valde övningar, arbetade med self-talk och visualisering samt integrerade sig aktivt med lagkamraterna. Efter träning utgjordes strategierna av reflektion, samtal, nedskrivna tips och videoanalys. Inför tävling kunde gymnasterna söka sig till likasinnade, tona ner förväntningar och använda lagkamrater för att stärka sin motivation. Under tävling använde gymnasterna sig av rutiner, tog in intryck och sökte stöd av tränare och sökte eller gav stöd till lagkamrater för att motivera sig. För att motivera sig efter tävling reflekterade och skrev gymnasterna ner lärdomar, tittade på video, accepterade motgång samt arbetade med vidare målsättningsarbete. Utöver dessa strategier sökte gymnasterna kunskap, skapade gemenskap och använde sig av self-talk för att motivera sig utanför träning och tävling.

Slutsats: Studien visar att gymnaster har ett flertal olika strategier för att motivera sig eller stärka de psykologiska behoven innan, under och efter träning och tävling. Studiens kunskap är viktig för att stödja gymnasters och andra idrottares tankar eller beteenden som i stunden eller på lång sikt kan bidra till starkare inre motivation. Strategierna framkomna i denna studie kan ses som exempel och gymnaster och andra idrottare använder sig troligen av fler. Mer forskning kring vad gymnaster och idrottare gör för att motivera sig själv vore önskvärt.

## **Abstract**

**Aim:** The purpose of this study is to gain a deeper understanding of the techniques utilized by Swedish teamgym gymnasts to support their intrinsic motivation, focusing on the psychological needs of autonomy, competence, and relatedness. What techniques are used before, during, and after training and competition?

**Method:** Four Swedish teamgym gymnasts, aged 20 - 23 years, with more than 5 years of experience at the highest national level each, were interviewed twice using a semi-structured interview guide. The interviews were transcribed and analyzed through thematic analysis.

**Results:** The gymnasts used various strategies to support their intrinsic motivation. They reinforced all of the psychological needs but especially the need of competence. Prior to training, the gymnasts engaged in goal-setting, created favorable conditions for training, and utilized media such as videos and music. During training, they used goal-setting techniques and strategies to manage setbacks, posed questions, worked with video analysis, selected exercises, worked with self-talk and visualization, and actively integrated with teammates. After training, they reflected, talked, wrote down received tips, or reviewed training videos. Before competitions, gymnasts sought out like-minded individuals, lowered expectations, and used teammates to support motivation. During competitions, gymnasts followed routines, absorbed impressions, sought out support from their coaches or sought out or gave support to their teammates to stay motivated. To motivate themselves post-competition, gymnasts reflected, noted lessons, watched videos, accepted setbacks, and engaged in further goal-setting. In addition to these strategies, gymnasts sought out knowledge, created community, and utilized self-talk to motivate themselves outside of training and competition.

**Conclusion:** The study show that gymnasts use a variety of strategies to motivate themselves or strengthen psychological needs before, during, and after training and competition. The knowledge that this study provides is important for the further support of the thoughts and behaviors of gymnasts and other athletes, that in the long and short term can contribute to stronger intrinsic motivation. These strategies can be considered examples, and gymnasts and other athletes likely use more. Further research into what gymnasts and athletes do to self-motivate would be desirable.

## Innehållsförteckning

1. Bakgrund .....	5
1.1 Motivation och amotivation .....	5
1.2 Inre och yttre motivation .....	7
1.2 Hindrande och stöttande av motivationen .....	9
1.3 Stödja sina egna behov .....	10
2. Syfte & frågeställning .....	11
3. Metod .....	11
3.1 Djupintervjuer .....	11
3.2 Urval.....	12
3.3 Intervjuguide .....	12
3.3 Intervjuer .....	13
3.4 Analys.....	14
3.4 Trovärdighet .....	15
3.4 Etiska överväganden .....	16
4. Resultat.....	16
4.1 Inför träning.....	17
4.1.1 Målsättningsarbete .....	17
4.1.2 Planera och skapa förutsättningar .....	18
4.1.3 Media.....	18
4.2 Under träning.....	19
4.2.1 Målsättningsarbete .....	19
4.2.2 Hantera motgångar .....	20
4.2.3 Ställa frågor .....	20
4.2.4 Video .....	21
4.2.5 Val av övning .....	21
4.2.6 Self-talk och visualisering.....	22
4.2.7 Lagkamrater .....	22
4.3 Efter träning.....	23
4.4 Före tävling .....	24
4.5 Under tävling.....	25
4.6 Efter tävling.....	26

4.7 Generellt utanför träning och tävling .....	27
5. Diskussion .....	28
5.1 Resultatdiskussion.....	29
5.1.1 Inför träning.....	29
5.1.2 Under träning.....	30
5.1.3 Efter träning.....	32
5.1.4 Inför tävling.....	32
5.1.5 Under tävling.....	33
5.1.6 Efter tävling.....	34
5.1.7 Generellt utanför träning och tävling .....	34
5.2 Metoddiskussion.....	35
5.2 Slutsats .....	36
Käll- och litteraturförteckning.....	38
Bilaga 1 – Intervjuguide.....	44
Bilaga 2 - Text som skickas i chatten:.....	49
Bilaga 3 - Litteratursökning .....	49

# 1. Bakgrund

## 1.1 Motivation och amotivation

Motivation som begrepp kan härledas till forngrekiskas ”movere” och handlar om att människor agerar (Ryan & Deci, 2017). Även om motivation är incitamentet för all mänsklig aktivitet eller intentioner illustrerar få kontexter detta så tydligt som idrott (Standage & Ryan, 2012). Gymnastik är en idrott som kräver styrka och uthållighet och baseras på moment som kräver skicklighet och gedigen träning (Davis, 1997; Douillard, 1994). Truppgymnastik är en disciplin inom gymnastiken som i Sverige är den, till antalet aktiva, största tävlingsdisciplinen. Oavsett om man tränar gymnastik eller någon annan idrott på elitidrott så lägger man ner många timmar av träning under många år för att nå långt och motivationen blir då central för att förstå ansträngningen (Standage & Ryan, 2020). Forskare har länge studerat motivationsfenomenets begrepp och dynamik för att förstå dess olika mål och sociala sammanhang då det påverkar prestationen, psykologiskt välbefinnande, lärande, beteenden och uthållighet (Standage et al., 2019). Är man inte motiverad och inte har någon avsikt att

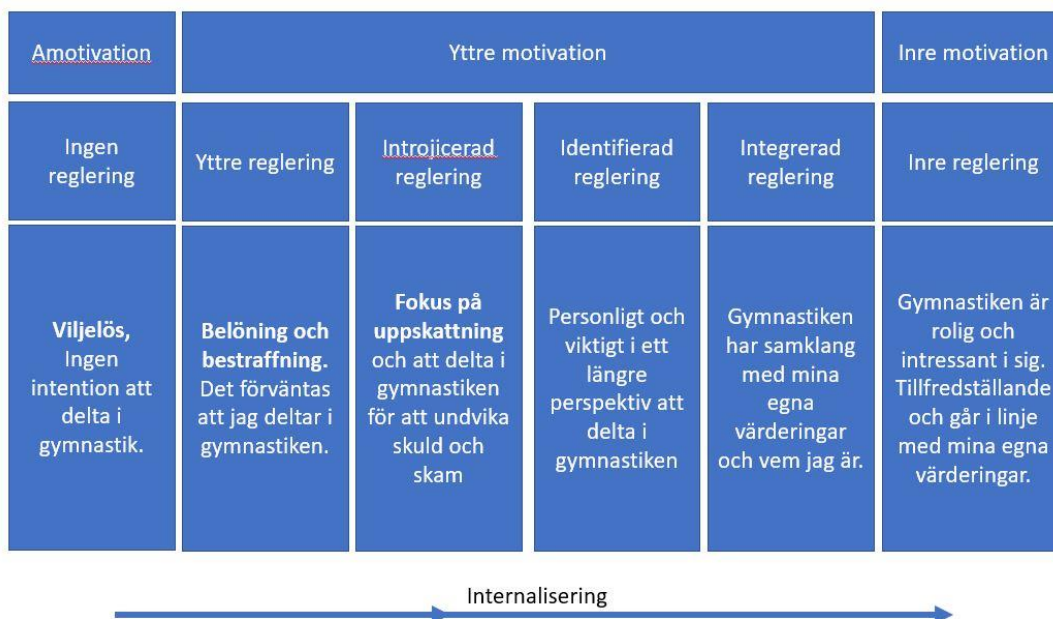
delta i en aktivitet, ser ingen mening med aktiviteten eller inte upplever något välbehag kallas det amotivation (Deci & Ryan, 1985).

Intensiteten i en persons insats handlar om hur motiverad någon är. Denna del har senare år fått mindre fokus (Bandura, 1997) och i stället har forskare studerat de underliggande orsakerna till vad som driver en person till att skapa avsikter eller ageranden (Ryan & Deci, 2000). Att vara motiverad innebär alltså att vara aktiv och dedikerad i utförandet av en uppgift, oavsett på vilka grunder eller med vilken riktning detta sker. Utveckling och den glädje och njutning som den för med sig kan skapa en känsla av bemästring som enligt Ryan & Deci (2000) är av särskild vikt för den inre motivationen.

Self determination theory (SDT) är en teori som senare år fått stort fokus när det kommer till att beskriva hur motivation uppkommer eller stärks. Utifrån *Organismic integration theory*, en sub-teori inom SDT (Ryan & Deci, 2002), kan en persons motivation förstås i ett spektrum där amotivation ligger i ena änden av spektretumet, där ingen intention att delta föreligger (se figur 1). I den andra änden av spektretumet återfinns inre motivation som är den mest självbestämda eller autonoma typen av motivation. Yttre motivation ligger någonstans mellan amotivation och inre motivation (Ryan & Deci, 2002).

**Figur 1**

Spektrumet av SDT:s olika typer av motivation



Figur 1 Systematisk översikt över spektretumet av SDT:s olika typer av motivation. Omgjord utifrån Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). *Self-Determination Theory in Sport and Exercise. I Handbook of Sport Psychology.*

SDT bygger på att varje människa behöver få tre behov tillfredsställda för att inre motivation ska stärkas. De tre behoven är autonomi, kompetens och tillhörighet. Autonomi handlar om att individen känner att hen är ”kaptenen på sitt eget skepp”, att det som individen gör går i linje med hens egna värderingar och att individen är källan till sina egna handlingar (Ryan & Deci, 2002). Att uppleva autonomi i gymnastik skulle kunna innebära att en gymnast själv väljer vilket lag eller träningsgrupp hen tränar med eller att gymnasten upplever sig kunna styra över eller påverka övningsval i träning eller på tävling. Känslan av kompetens kan dels handla om att känna kapacitet eller förmåga att kunna klara av aktiviteten, dels om att i den sociala miljön kunna uttrycka sin kompetens (Ryan & Deci, 2002). Inom gymnastik kan känslan av att känna sig kompetent handla om att i stort känna sig duktig och kunnig, till exempel att gymnasten behärskar en viss övning eller ett moment som känns lagom utmanande. Känslan av tillhörighet handlar om att känna gemenskap, att känna sig nära och omhändertagen av människor i ens omgivning (Ryan & Deci, 2002). Känslan av tillhörighet skulle till exempel kunna innebära att en gymnast bidrar med sin insats till en lagprestation, ger stöd till och får stöd från lagkamrater i olika situationer.

Kompetens, autonomi och tillhörighet är fundamentala behov och faktorer för psykologiskt och fysiskt välbefinnande (Baard et al., 2004; Reeve & Jang, 2006; Ryan et al., 2008). Enligt Ryan (1995) är dessa behov nödvändiga för att uppnå människans fulla potential.

## **1.2 Inre och yttre motivation**

Hur motivationen är riktad brukar delas in i yttre och inre motivation. Inre motivation handlar om att aktiviteten i sig bidrar till en känsla av tillfredställelse. Att lyckas med en övning eller att utvecklas är ett exempel på inre motivation (Ryan & Deci, 2017). Yttre motivation handlar i sin tur om vilka konsekvenser deltagaren får eller undviker av att delta i aktiviteten (Ryan & Deci, 2017). Att som gymnast känna sig tvungen att utföra ett varv för någon annans skull är ett exempel på yttre motivation.

Inre motivation främjar bland annat människors egna driv och framåtriktning, deras upplevda fysiska och psykiska välmående, positiva utveckling och känsla av meningsfullhet (Ryan & Deci, 2017). Hierarchical model of motivation (Vallerand, 1997) beskriver att den inre motivationen kan gestaltas i tre former. Den första formen handlar om själva njutningen av processen där känslan att skapa och bemästra är förknippat med den. Den andra formen är den sensoriska glädjen i en aktivitet, det kan exempelvis vara att göra en så hög volt som möjligt. Den tredje formen berör känslan av att *veta* och handlar om den glädje som upplevelsen av att

utforska eller lära sig något nytt ger individen (Vallerand, 1997). Inom gymnastiken kan det exempelvis vara att lära sig ett nytt hopp.

Yttre motivation kan i sin tur delas in i fyra kategorier av reglering (Ryan & Deci, 2000), *yttre reglering*, *introjicerad reglering*, *identifierad reglering* och *integrerad reglering*. *Yttre reglering* handlar om att deltagandet sker i syfte att få en belöning eller undvika bestraffning. Det kan vara att deltagandet sker för att en förälder, lagkamrater eller tränare säger det (Ryan & Deci, 2000). Om en gymnast deltar för att undvika dåligt samvete eller för att någon ska tycka att gymnasten är ”bra” så är regleringen *introjicerad* (Ryan & Deci, 2000). *Identifierad reglering* handlar om att deltagandet går i linje med gymnastens värderingar och att träningen eller volterna som utförs kommer leda någonstans senare. Om gymnasten deltar för att de upplever att det är en del av deras identitet och även går i linje med dennes värderingar fullt ut förklaras deltagandet som *integrerad reglering*.

Regleringarna går progressivt mer mot inre motivation och kan internaliseras. Internalisering är en process där personer integrerar sociala värden och beteenden i sig själv vilket får personen att känna sig mer autonom och självbestämd (Weman-Josefsson et al., 2015). Internalisering i ett exempel kan vara att en person börjar med gymnastik och upplever att hen enbart gör aktiviteten för den yttre belöningen hen får, vilket tyder på *yttre reglering*. Personen kan sedan finna sig i gymnastiken trots att hen inte ser någon mening med den i sig, vilket kan ses som *introjicerad reglering*. Vidare upplever personen sedan att träningen ändå kan vara bra för hen själv och att hen har nytta av gymnastiken vilket då leder till *identifierad reglering*. Till sist upplever personen att gymnastiken är bra för hen själv, att hen har nytta av det som gymnastiken ger i längden och att hen vill göra gymnastiken, vilket då ses som *integrerad reglering* (Josefsson & Lindvall, 2010). Individer drivs ofta av flera typer av motivation och dess olika kvalitéer samtidigt (Cox et al., 2013; Wang et al., 2016) vilket gör det komplext och har kallats ”motivationsssoppa” (Lindvall et al., 2017).

Forskare menar att motivation kan vara kontrollerad eller självbestämmd. Den kontrollerade motivationen är *yttre reglering* och *introjicerad reglering* medan den självbestämmande är *identifierad reglering* och *integrerad reglering*. Den kontrollerade motivationen behöver inte ge negativa konsekvenser om gymnasten också drivs av självbestämmande motivation (Wang et al., 2016).

För gymnaster som är aktiva på elitnivå med träningar flera gånger i veckan, och har gjort det i många år, kan motivationen antas vara en grundförutsättning för att fortsätta trots de



utmaningar och svårigheter de stöter på under sin karriär. Gymnaster börjar ofta träna i tidig ålder och tränare och föräldrar är ofta involverade tidigt i utvecklingen. Föräldrars och tränares förväntningar på den aktive kan leda till bland annat upplevd stress och besvikelse på sig själv, då förväntningarna kan upplevas som yttre motivation i form av introjicerad reglering hos den aktive, samtidigt som deras stöd och uppmuntran kan ge glädje, positiva utmaningar och ökad självkänsla och därmed bidrar till inre motivation (Goudas et al., 1995; Krane et al., 1997). Inom rytmisk gymnastik har en studie visat att tävlingsgymnaster har höga nivåer av inre motivation (Koumpoula et al., 2019).

## **1.2 Hindrande och stöttande av motivationen**

Idrottare som får sina psykologiska behov tillfredsställda har också högre sannolikhet att ha ett positivt self-talk (Karamitrou et al., 2017). I rollen som tränare finns det olika sätt att stötta de psykologiska behoven. Tränare kan exempelvis ge autonomistöd genom att möjliggöra och uppmuntra initiativ och valmöjligheter samt dela det egna perspektivet vid problemlösning eller fråga om gymnasten vill ha råd (Gagné, 2003). En tränare som kan involvera de aktiva gymnasterna och ge autonomistöd kommer i större utsträckning att främja identifierad reglering och inre motivation jämfört med en tränare som är kontrollerande och då kommer att främja yttre reglering eller introjicerad motivation enligt Gagné (2003). Kompetensstöd handlar bland annat om att tränaren skapar struktur, ger informativ återkoppling, ger återkoppling som är positiv och skapar optimala utmaningar. Stöttning av tillhörighet kan en tränare göra genom att visa intresse för gymnasten, lyssna och intressera sig för individen, uppmuntra att söka socialt stöd och skapa möjligheter att bidra eller hjälpa andra (Standage & Ryan, 2020).

Studier visar att gymnasters uppfattning av tränarens stöttning av de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet är fundamental för självbestämmandet (Gagné, 2003; Standage & Ryan, 2020). Stödet från lagkamrater kan också bidra till att de psykologiska behoven tillfredsställs (Raabe et al., 2016). Forskarna identifierade till exempel att lagkamrater i simning ger varandra återkoppling på teknik, både korrigerande och upplyftande, och att verbalisera återkoppling utvecklar kunskap både för den som ger och tar emot återkopplingen enligt forskarna (Raabe et al., 2016). Andra forskare har tittat på hur en träningsmiljö med möjlighet för videoanalys kan påverka motivationen. Den kvantitativa studien gjordes med skolelever och visade att videoanalys vid gymnastikträning gav

signifikant förbättring i teknik, självutvärdering och minskade amotivation (Potdevin et al., 2018).

Stöttning och uppmuntran kan generellt leda till upplevd glädje, känsla av utmaning och förbättrad självkänsla (Goudas. et al., 1995; Krane. et al., 1997). Enskilda handlingar eller sätt att kommunicera på som en strategi för att stötta självbestämmandet har dock en begränsad mätbar effekt. Det är viktigt att ett klimat som skapar förutsättningar för självbestämmande skapas av en kombination av strategier (Gillison et al., 2018). Författarna beskriver det som svårt att veta effekten på enskilda faktorer och hur de kan påverka de olika delarna av SDT då dessa kan spela ut varandra beroende på hur individen känner. Till exempel kan en person som aktivt deltar i en grupp uppleva sig i hög grad tillhörig samtidigt som känslan av kompetens undermineras i jämförelse med när hen var utanför gruppen (Gillison et al., 2018). Samtidigt samvarierar behoven också positivt och kan leda till att ett behov stärks när ett annat tillfredsställs (Ryan & Deci, 2017). Till exempel om en gymnast själv får välja hur skruven görs kan det leda till både stärkt känsla av autonomi och kompetens om skruven upplevs lättare på det sättet gymnasten önskar göra den.

### **1.3 Stödja sina egna behov**

En stor del av litteraturen fokuseras kring stöd eller underminering av de psykologiska behoven från andra så som tränare eller föräldrar, där vi vet att en tränare kan skapa en miljö där behovstillfredsställelse möjliggörs och den inre motivationen kan utvecklas (Gillet, 2010; Standage & Ryan, 2020). På senare tid har forskare gjort en del kopplingar mellan mindfulness och känslan av kompetens (Shannon et al. 2019). Mindfulness kan förklaras på olika sätt men kan sammanfattas som att vara medveten och uppmärksam på nuet. Även acceptans inryms under mindfulness som en del och en konsekvens av att vara medveten och uppmärksam på nuet (Bishop et al. 2004). Med en ökad medvetenhet i nuet och förmåga att reflektera över sitt beteende och huruvida det överensstämmer med de personliga värderingarna och behoven, kan en person i slutändan reglera känslor och grundläggande behovstillfredsställelse (Schultz & Ryan, 2015). Det finns dock mycket lite forskning gjord med fokus på vad individen själv kan göra för att stötta sina psykologiska behov. Endast enstaka exempel från litteraturen finns. En interventionsstudie på studenter från 2023 beskriver hur kunskapen om de psykologiska behoven i kombination med att sedan på egen hand tillfredsställa dessa kan fungera bland annat för att öka behovstillfredsställelse, mindfulness och ångest inför prov (Behzadnia & FatahModares, 2023). Ett annat förslag ges

på hur dansare kan öka sin behovstillfredsställelse (Nordin-Bates, 2023) där författaren beskriver förslag som både är generella och specifika. Autonomistöd föreslås vara att exempelvis dansa för att individen själv vill, och att sätta sina egna kortsiktiga och långsiktiga mål. Kompetensstöd föreslås vara att välja klass och lärare som ser till att individen får hög konstruktiv information och att söka återkoppling om den inte kommer per automatik. För tillfredsställelse av tillhörighet föreslås som exempel att välja klasser och lärare som får individen att känna sig välkommen och att vårda sina relationer med lärare och kamrater samt prata om delade mål som grupp. Detta skulle kunna vara strategier som även gymnaster använder sig av för att stötta sina psykologiska behov, men har ännu inte forskats på, vilket grundar syftet och frågeställningen för denna uppsats.

## **2. Syfte & frågeställning**

Syftet med denna studie är att djupare förstå vilka strategier svenska trupp gymnaster använder sig av för att stötta sin inre motivation med fokus på de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet. I vilka sammanhang och hur använder sig gymnaster av dessa strategier för att öka motivationen? Denna kunskap skulle kunna bidra till insikt om, och förståelse för beteenden och uttryck som gymnaster generellt gör medvetet, och kanske omedvetet, i sin satsning. Kunskapen skulle också kunna bidra till användbara strategier för framtida gymnaster att använda sig av för att stärka de psykologiska behoven.

Frågeställningar: Vilka tekniker använder trupp gymnaster på högsta nivån för att motivera sig själva och stötta de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet? Vilka tekniker används inför, under och efter träning och tävling?

## **3. Metod**

### **3.1 Djupintervjuer**

Författaren har samlat in data till denna studie genom djupintervjuer. Intervjuerna skedde fysiskt och genom zoom. Författaren har valt djupintervju som metod då det passar frågeställningen bra i och med att det är svårt att observera tankar, känslor och intentioner samt beteenden som har skett (Patton, 2002). Intervjuerna har varit utformade för att fånga personernas perspektiv (Patton, 2002) för att svara på frågeställningen. Intervjun är en social struktur (Patton, 2002) där intervjuaren och deltagaren, skapar kunskap om den sociala världen de tillbringar tid i och om dem själva (Kvale & Brinkman, 2009). Författaren som

intervjuade har en förförståelse i ämnet, men för att få djupare kunskap och förståelse för de som författaren intervjuade var det viktigt att formulera frågor som var förståeliga och inte för krångliga. Detta för att tillsammans kunna skapa djupare insikter och kunskaper om vad gymnasterna gör för att stärka de psykologiska behoven och påverka sin motivation.

### **3.2 Urval**

Kontakt togs med tränare i några av Sveriges mest framstående klubbar inom trupp gymnastik som deltagit vid flera av de Svenska mästerskapen de senaste åren. Dialog fördes med tränarna om förslag på individer de ansåg kunna bidra med reflektion och insikter kring sin motivation. Ett kriterium för att delta i studien var att de var kvinnor och deltagit vid minst tre svenska mästerskap. Syftet med urvalet var att fånga reflektioner från intervjupersoner som tränar i en miljö med högt uppsatta mål över tid och har tävlat vid flera stora mästerskap. Kriteriet att ha tävlat vid tre svenska mästerskap gör att intervjupersonerna varit på en hög nivå i minst fem år då Svenska Mästerskapen 2020 och 2021 blev inställda. Med utgångspunkt i den prestationsnivå och träningsvolym som intervjupersonerna har hållit över tid blir deras motivation därför intressant att undersöka. Urvalet blev fyra kvinnliga trupp gymnaster i åldern 20 – 23 år. Två gymnaster från Stockholm, en från Örebro och en från Malmö. Kontakt med intervjupersonerna togs via Messenger och samtliga svarade att de kunde ställa upp.

### **3.3 Intervjuguide**

En semistrukturerad intervjuguide med frågor om vad gymnasten gör för att motivera sig i olika situationer skapades (se Bilaga 1). Guiden baserades på relevant litteratur i ämnet (Deci, & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002; Ryan & Deci, 2017; Standage & Ryan, 2012). Frågorna var öppna för att skapa möjligheter för intervjupersonen att reflektera fritt (Patton, 2002). Den semistrukturerade intervjuguiden säkerställde att frågor kring samtliga behov inom SDT (kompetens, autonomi och tillhörighet) berördes, samtidigt som intervjuguiden bidrar till att intervjuerna effektiviserades (Patton, 2002). De inledande frågorna var mer generella och kopplade till olika situationer som till exempel *Vad brukar du göra innan en träning för att du ska känna dig motiverad?* eller *Om du upplever att du misslyckas, vad hade jag sett dig göra då?* Dessa frågor hade som syfte att hitta bredare svar och var inte kopplade till något specifikt behov.

De senare frågorna i intervjuguiden var kopplade till varje behov inom SDT. Dessa frågor hade i stället som syfte att ge svar på vad gymnasterna gör för att stärka ett specifikt behov. Ett exempel på fråga kopplad till känsla av kompetens var: *Om du skulle beskriva vad du gör för att känna dig kompetent på träning vad gör du då?*

### **3.3 Intervjuer**

Att bemästra intervju som forskningsmetod kräver mycket övning och kunskap (Kvale & Brinkman, 2019). För att öka kvalitén i studien genomfördes två pilotintervjuer med en efterföljande analys av intervjuteknikerna (Kallio et al., 2016). De två pilotintervjuer genomfördes med två män som uppfyllde samtliga andra inklusionskriterier. Pilotintervjuerna varade 1 timme och 23 minuter respektive 1 timme och 12 minuter där den första intervjun genomfördes via zoom och den andra fysiskt. Mindre justeringar av intervjuguiden genomfördes efter pilotintervjuerna för att förtydliga vissa frågor.

Två av intervjuerna till studien genomfördes via zoom och två fysiskt. Zoom användes för att underlätta då två av de intervjuade bodde långt ifrån studiens författare. Att skapa förutsättningar för en smidig intervju och på så sätt underlätta för elitidrottarna att kunna delta med tanke på deras vardag var något som togs i beaktande (Salmons, 2015). Intervjuerna skedde på en lugn plats för att säkerställa att intervjun inte stördes. Författaren informerade de intervjuade att de fick fråga om begrepp eller om frågor var oklara. Författaren var noga med att vara klädd i neutrala kläder utan förenings- eller förbundslogotyper för att kunna uppfattas som mer neutral (Smith & Sparks, 2016).

Författaren inledde samtalet genom att ställa några frågor om vardagen, om hur träningen går och hur personen mår. Detta för att skapa en avslappnad miljö där intervjupersonen sedan skulle känna sig trygg med att beskriva och berätta relevanta svar till frågeställningen (Bryman, 2011; Smith & Sparks, 2016).

För att minska risken för missförstånd och för att förenkla begreppen som kunde uppfattas som svåra eller krångliga (Smith & Sparks, 2016), gavs en kort beskrivning av de grundläggande psykologiska behoven. Styckena skrevs också ut till intervjuerna som skedde fysiskt och skickades i chatten till de intervjuer som skedde över zoom.

Det var viktigt att låta intervjupersonerna prata under intervjuerna utan att avbryta.

Författaren lät det ofta vara tyst en stund efter att intervjupersonen pratat för att om möjligt få ut mer information från personen (Smith & Sparks, 2016) Kvalitén i studien bygger på hur den

som intervjuar agerar (Patton, 2002). Att aktivt lyssna och vara uppmärksam på detaljer för att också kunna ställa följdfrågor var därför ett viktigt grepp som användes av författaren (Smith & Sparks, 2016). Detta fick de intervjuade att känna att författaren hade ett genuint intresse av att höra vad de hade att säga (Patton, 2002). Intervjun spelades in med Röstmemo i en Iphone 11 och transkriberades därefter ordagrant (Kvale & Brinkmann 2009).

Intervjupersonerna intervjuades en andra gång i direkt anslutning till en avslutad träning genom ett telefonsamtal eller fysiskt. Den andra intervjun efter en träning skapade förutsättningar för ytterligare reflektioner för gymnasterna. Samtalen bidrog till vidare förståelse och insikt i om vad gymnasten gör för att motivera sig och gav mer information till studien. Detta antas då intervjupersonen inför träningen var medveten om att samtalet skulle äga rum efter träningen och därmed potentiellt kunde vara mer medveten om vad denne gjorde. Frågorna efter träning (se bilaga 1) var öppna och fokuserade på vad gymnasten berättade att hon gör under träningen och hur hon agerat om något hade gått bra eller mindre bra. Samtalen efter träningen varade mellan 12 och 20 minuter och transkriberades på samma sätt som de inledande intervjuerna.

Det transkriberade materialet lästes igenom varpå essentiella delar som avsågs användas i analys och resultat lyftes ut och sedan skickades till intervjupersonerna som därmed fick möjlighet att läsa igenom citat och eventuellt korrigera om någon tolkning som gjorts inte stämde (Patel & Davidsson, 2011). Denna metod kan anses öka kvalitén då det blir en slags ”member checking” (Smith & McGannon, 2017). Samtliga intervjupersoner svarade att de ansåg att de materialet som de fått stämde överens med hur de uttryckt sig.

### **3.4 Analys**

Datan har analyserats genom en tematisk analys vilket är en passande metod vid semistrukturerade intervjuer (Braun & Clarke, 2019; Kvale & Brinkman, 2019). Inledningsvis var analysen induktiv då mönster har sökts i datan snarare än antaganden försökts bekräftas (Patton 2002; Smith & Sparks, 2016). Senare i analysarbetet var arbetet mer deduktivt för att matcha frågeställningen. Ett induktivt och deduktivt förhållningssätt är alltid svåra att helt skilja på (Smith & Sparks, 2016). Analysen skulle därför kunna ses som abduktiv, det vill säga en mix av de båda förhållningssätten (Kvale & Brinkman, 2019) då vissa delar var kopplade till SDT.

Materialet lästes igenom och reflektioner om vad intervjupersonen säger och om det finns underliggande faktorer till svaren gjordes innan materialet sedan taggades. Detta gjordes i syfte att bli mer bekant och medveten om materialet innan det taggas (Smith & Sparks, 2016).

Taggningen skedde genom att intressanta delar plockades ut på ett systematiskt sätt och fick en kort beteckning utifrån dess innehåll. Taggningen lästes igenom och ändrades något när allt material sedan taggats klart, något som kan ses som normalt i och med att taggning anses flexibel och organisk (Smith & Sparks, 2016). Det taggade materialet parades sedan ihop med andra taggar och skapade teman med en sammanfattade rubrik (Smith & Sparks, 2016). Datan i taggningarna jämfördes sedan med de skapade teman utifrån dess innehåll för att säkerställa att datan och teman fortfarande hängde ihop. Det är datan som svarar på frågeställningen och innehållet, inte teman i sig (Smith & Sparks, 2016).

De teman som skapats placerades på olika sätt in i tre olika versioner av ett hierarkiskt träd. De olika träden diskuterades med andra kunniga personer inom bland annat kvalitativ metod, SDT och gymnastik. Vid diskussionerna gavs några exempel på data för att ge en tydligare bild av de teman som satts. Detta för att ge den bästa översikt bilden av resultatet men också för att öka trovärdigheten när fler personer är med i analysarbetet (Hill et al., 1997).

### **3.4 Trovärdighet**

Författarens bakgrund inom gymnastiken och uppdrag för Gymnastikförbundet bidrar till att bias måste beaktas hela tiden. Valet att enbart intervjua kvinnliga gymnaster var ett sådant då författaren har varit tränare för herrlandslaget och manliga deltagare hade kunnat uppleva för stor beroendeställning. Författarens kunskap inom gymnastiken och kontexten kring träning och tävling är gedigen efter många års egen erfarenhet både som aktiv gymnast och som tränare. Detta medför att trovärdigheten ökar då författaren förstår sig på miljön intervjupersonerna verkar i och beskriver (Burke, 2019). Det har tagits i beaktande att författaren alltid är påverkbar i studiens metod och att det inte går att vara helt objektiv (Smith & Sparks, 2019). Att ta hjälp av andra i analysarbetet bidrar till ökad trovärdighet och minskar den egna personliga kopplingen till materialet (Smith & Sparks, 2019). Att utföra pilotintervjuer (Kvale & Brinkman, 2019) och att skicka utvalda delar till intervjupersonerna i syfte att möjliggöra korrigeringar eller ytterligare reflektioner som en slags ”member check” ökade också trovärdigheten (Smith & McGannon, 2017). Resultatet presenteras ofta med citat vilket förtydligar intervjupersonens erfarenheter och åsikter och undviker författarens tolkning i för stor utsträckning (Burke, 2019).

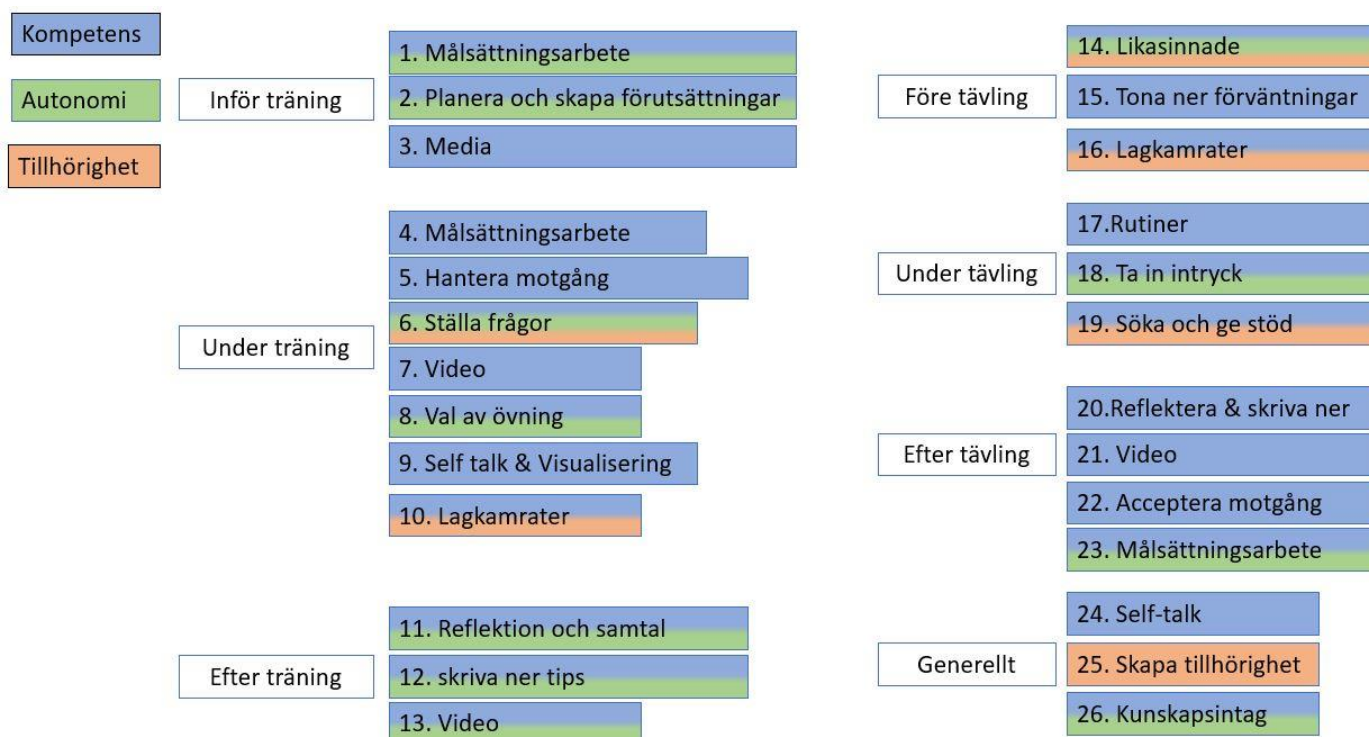
### **3.4 Etiska Överväganden**

Varje intervjuperson behandlades utifrån Vetenskapsrådets fyra krav: *Informationskravet*, *Samtyckeskravet*, *Konfidentialitetskravet* och *Nyttjandekravet*. Intervjupersonerna informerades om studiens syfte (Kvale & Brinkman 2009; Vetenskapsrådet (u.å.) och vilka villkor som intervjupersonen förväntas ställa upp på. Deltagarna fick ett informationsbrev innan intervjun samt informerades om att de när som helst kunde avbryta intervjun utan att nämna någon anledning. Samtycke till deltagandet skedde muntligt och skriftligt innan intervjun ägde rum och intervjupersonen informerades om att författaren önskade ringa upp efter en träning för att ställa några kompletterande frågor. Det taggade materialet pseudonymiserades redan från start då materialet kan anses vara av privat karaktär (Kvale & Brinkman, 2019). Personuppgifter behandlades enligt GDPR-lagstiftningen och kommer inte presteras i studien. Inga citat i studien kommer heller att kunna härledas till personen i fråga. Datamaterialet till studien finns bara i författarens dator och har hanterats med aktsamhet under analysperioden. Efter att studien är klar kommer alla ljudfiler och data tas bort. Ingen av det insamlade datan kommer användas till något annat syfte än denna uppsats (Vetenskapsrådet (u.å.).

## **4. Resultat**

Analysen resulterade i sex olika teman kopplade till när gymnasten använder sig av de olika strategierna för att motivera sig själv och stärka sina psykologiska behov. Uppdelningen är i *tränings-* och *tävlingskontext* och därefter om det skedde *innan*, *under* eller *efter* träning eller tävling. Utöver dessa teman finns också de strategier som var svåra att koppla till någon specifik tidpunkt, utan skedde *utanför tränings- och tävlingstider*. Varje tema har fått underteman (28st) med färgkodning utefter vilket behov de generellt stärker: Blått för kompetens, grönt för autonomi och orange för tillhörighet.





Figur 2: Bild på hierarkiska trädet

## 4.1 Inför träning

Gymnasterna agerar eller tänker på olika sätt för att motivera sig och stärka sin psykologiska behov inför träning. De tre underteman som identifierats i analysen var *målsättningsarbete*, att *planera och skapa förutsättningar* samt användning av *media* (ljud och bild).

### 4.1.1 Målsättningsarbete

Gymnasterna arbetar med målsättningar för att stärka motivationen inför träning.

Målsättningar skapar en tydlighet om var gymnasten befinner sig i tiden och tydliggör vad gymnasten vill göra och när, vilket kan tolkas som att målsättningsarbetet också stärker känslan av autonomi. Exempel på målsättningar var att orientera sig i tiden mot det större målet, där gymnast 1 beskriver att titta på uppskrivna mål i en kalender som en strategi för att tydligare se målen hon har och därigenom bli mer motiverad:

*”Att man faktiskt tränar på att skriva upp vad man har för mål... Jag har en analog kalender som jag skriver i och då kan ju också lägga in lite noteringar och sådant där om man har något speciellt och mål till det. Vilka varv man vill köra till SM exempel, jag lägger in det i min kalender och har det lite som en motivation där”.*

Gymnasterna beskriver också att de sätter upp egna delmål som inte känns så långt borta för att öka motivationen, vilket kan ses som ett sätt att stärka kompetensbehovet. Till exempel beskriver gymnast 2 hur hon sätter upp delmål under en period med rehab:

*”Sätta upp mål, delmål, ‘Nu får jag börja cykla igen, nu får jag börjar köra tumbling igen’ eller att man sätter de här små målen, även om det känns löjligt, men då känner man att kommer framåt.... Alla dessa delmål gör att man känner sig motiverad. Dessa kan jag skriva upp i mobilen för att jag ska veta vad jag ska göra och hur jag ska komma dit igen som jag vill.”*

#### **4.1.2 Planera och skapa förutsättningar**

Gymnasterna planerar och skapar förutsättningar innan träningen för att känna att de kan prestera så bra som möjligt på träningen. Att äta och resa i tid till träningen var exempel som bidrar till att öka känslan av att vara redo och kan tolkas som att beteendet skapar en starkare känslan av kompetens och autonomi. Gymnast 2 beskriver att hon är:

*”Noga med att preppa maten för då känner jag att jag kan prestera på träningen. Stämmer planeringen vet jag att jag har en bra känsla inför och att träningen kan bli bra.”*

Gymnast 1 beskriver att informera släkt och vänner bidrar till att känna stöd i sin egen satsning och antas bidra till autonomistöd:

*”Upplýser nära och kära vad jag håller på med och förstår vikten av varje träningen så där ... det handlar kanske om sömn och om maten och att det runt omkring och att det också måste vara ordning och reda på för att det ska funka liksom, för att man ska få ihop det”*

Gymnasterna beskriver också att läsa träningsplaneringen gav dem möjlighet att reflektera om innehållet. Det gav en förståelse för vad som ska genomföras under träningen och eventuellt kunde upplägget diskuteras med tränaren för att optimera träningen ännu mer. Att läsa träningsplaneringen gav gymnasterna motivation inför träningen.

*Gymnast 3: ”Titta på planeringen och reflekterar över vad som ska göras under träningen och hittar något specifikt som vi ska göra. Kanske om det är något som inte har gått helt bra innan, då känna att man kan bevisa för sig själv och andra att jag kan göra bättre.”*

*Gymnast 2: ”Kolla igenom planen och prata med tränarna så att man är förberedd och vet vad jag ska göra på träningen. Jag kan ju inte följa deras plan till punkt och pricka så därför blir struktur för att bara kunna köra utan att behöva fundera så mycket viktigt”.*

#### **4.1.3 Media**

Att använda sig av musik och filmer inför träningen var något som gymnasterna upplevde var motiverande. Gymnasterna uttryckte att lyssna på musik hjälpte dem att komma i rätt

sinnesstämning inför träningen som de sedan tog med sig in på träningen, vilket kan tolkas ge dem en känsla av kompetens. Gymnast 2:

*”Alltid en specifik spellista, en lista som får man en bra känsla liksom ”feelgood”... Det gör att man lite avslutar det andra man gjort under dagen och riktar in sig på träningen...Man glömmer dagen och går in i nästa tidsepok liksom. Det blir som man avslutar skoldagen och sedan börja preppa för gymna.*

Att titta på video från träningar och tävlingar innan träningen ger dem en stark känsla av kompetens. Gymnast 1 använde video inför en träning där träningen tidigare hade gått sämre för att hon själv skulle intala sig själv om att hon faktiskt kan. Så här beskriver hon det:

*”jag kollar på gamla videos också där jag kan eller om jag tävlade på den [syftar på en specifik volt] till exempel så kan jag kolla på videos när jag gjorde det bra ... det är också dels motiverande men också att man ser att ‘ja, kan det jag kan faktiskt egentligen, vi ska bara hitta tillbaks till det där som jag gjorde då’.”*

## **4.2 Under träning**

Intervjupersonerna berättade om flera olika strategier för att stärka sin motivation på träning. Strategierna på träning var; *målsättningsarbete*, att aktivt kunna *hantera motgång*, *ställa frågor*, använda *video*, aktivt välja vilken övning som ska genomföras (*val av övning*), ge sig själv peppande ord eller se sig själv göra något på ett visst sätt (*self-talk & visualisering*) samt använda sig av sina lagkamrater på olika sätt (*lagkamrater*).

### **4.2.1 Målsättningsarbete**

Gymnasterna uttryckte att de blir motiverade av att sätta upp mål inte bara inför utan även under enskilda träningspass. Målsättningen kan ha en direkt eller indirekt koppling till deras långsiktiga mål. Gymnast 1:

*”Intala sig själv att det jag gör nu kommer leda mig närmare målet. Hur långt kan jag komma och hur bra kan jag bli.”*

Målsättningarna kunde handla om att förbättra små detaljer eller hela övningar men det kan också handla om att göra det som gymnasten upplever sig mindre kompetent i eller det denne upplever som roligt. Gymnast 4 beskriver vilka mål som motiverar henne på en träning så här:

*”Sätter upp mål på övningar som är roligt att göra eller mål utifrån att jag uppfattar mig som dåligt på det. Det kanske inte är så motiverade i stunden att göra det jag är dålig på, men om jag uppnår det eller klarar det, det är ännu mer motiverande än det som bara är roligt för stunden.”*

### 4.2.2 Hantera motgångar

Flera olika strategier som gick ut på att hantera motgångar och samtidigt upprätthålla motivationen under motgången identifierades. Acceptans var ett viktigt inslag i att stärka känslan av kompetens och upprätthålla motivationen för gymnasterna när de mötte motgångar. Acceptansen kunde infinna sig på olika sätt. Det kunde handla om att känna tillit till sin tränare och dennes kunskap. Gymnast 1:

*”Jag vet ju inte om det går innan jag har provat och att lita på att om tränarna säger att jag kan det här så kan jag göra det här.”*

Acceptans kunde också handla om att acceptera känslor och tankar som gymnasterna mötte vid motgångar. Gymnast 1 beskriver hur hon vid nya volter kan bli väldigt nervös men att acceptera känslan får henne att känna kontroll och därmed ett stärkt kompetensbehov. Då kan hon i stället fokusera på det som går att påverka. Acceptans handlade också om gymnasternas förmåga att acceptera omständigheterna som råder och finna motivation i andra sätt att hantera och överkomma motgångarna gymnasterna stötte på. Gymnast 3 säger att hon tidigare kunde sluta göra vissa övningar som kändes svåra men att hon på senare år insett att hon investerar så mycket tid i gymnastiken att hon när något inte går bra väljer att acceptera att det är svårt och i stället hitta andra sätt att klara av övningen på. Detta kan tolkas som att det stödjer kompetensbehovet: *”...då kan jag gå i väg och öva det där lite på något annat redskap och bygga upp lite självförtroende och motivation.”*

### 4.2.3 Ställa frågor

Att ställa frågor till tränare och lagkamrater var något som samtliga gymnaster använde sig av för att motivera sig på olika sätt. De upplevde att frågor kan ge svar på hur de ska göra eller hur de kan tänka i olika situationer, vilket ger gymnasterna en starkare känsla av kompetens, tillhörighet och troligen även autonomi. Att ställa frågor innebar till exempel att få något förklarat för sig, vad syftet eller vad som ska göras vid en specifik träning eller situation. Att ställa frågor kan också innebära att få en övning eller rörelse förklarat för sig igen eller ett förtydligande om en specifik teknik. Gymnast 3 beskriver hur hon frågar sin tränare:

*”Om det är någon station som jag inte fattar syftet med, då frågar jag. Får jag då förklarat syftet är eller vad jag ska tänka på, så motiverar det mig.”*

Att ställa frågor till lagkamrater kunde vara att fråga om råd och stöd från gymnaster som redan kan den övning eller volt som de själva försöker bemästra. Gymnast 4 beskriver hur hon

använder sina lagkamrater för att få tips hur hon ska bemästra en övning om inte andra tips fungerar:

*”Fråga någon annan i laget hur de gör för att bemästra en övning, ’hur brukar du tänka i den här övningen’? Frågar jag 5 personer så får jag 5 olika svar eller 5 olika sätt att tänka i samma läge?”*

#### 4.2.4 Video

Att aktivt be någon att filma ett hopp eller en övning för att sedan titta på det i direkt anslutning till utförandet motiverade gymnasterna då det ger dem en tydligare bild av vad de själva gör och kan förbättra. Gymnasterna beskriver att de vid inläring av nya volter använder video för att visuellt förstå och kunna förbättra volten då det i stunden är svårare att känna vad som kan förbättras i en ny volt jämfört med en de redan behärskar. Att titta på video av volter som gymnasterna tidigare lyckats bra med under träning bidrar till att stärka känslan av kompetens. Gymnast 2 beskriver hur hon även filmar andra i laget för att kunna jämföra med sig själv för att genom jämförelsen förstå hur hon ska förändra rörelser och utvecklas:

*”Filmar andra för att få det i mobilen för att kunna kolla till exempel i vinkeln i rondaten ser ut på detta sättet och så kollar jag mig egen, ’min är på det här sättet’. Vet jag inte själv hur jag ska göra så frågar jag min tränare.”*

#### 4.2.5 Val av övning

Gymnasterna väljer ibland att aktivt repetera lättare övningar eller volter de upplever att de bemästrar i syfte att öka motivationen och mer specifikt känslan av kompetens och autonomi. Genom att välja att träna på lättare volter än de tänkt eller planerat för ger dem möjlighet att fokusera på detaljer och därmed troligen öka känslan av kompetens inför ett försök av den svårare övningen. Gymnast 2 beskriver hur hon väljer övningar och hur det påverkar hennes känsla av att involveras i träningen:

*”Nu tar jag smarta val och inte kör för många varv som att man riskerar att överbelasta för mycket. Detta får mig att känna mig mer involverad i min egen träning på något sätt...Det ger en motivations-boost att jag började förstå hur min kropp fungerade och att min hjärna funkade och att allt klaffade bra ihop. Nu är det mer som att de samverkar på något sätt”*

Gymnast 1: *”jag hittar utmaningar i de lätta övningarna, göra de högre eller ännu bättre, det kan aldrig bli perfekt. Övningarna kan bli snyggare, högre och säkrare.”*

## 4.2.6 Self-talk och visualisering

Self-talk beskriver gymnasterna som en strategi de använder sig av för att stärka kompetensbehovet både när en övning går bra och ”dåligt”. Gymnast 4 beskriver att hon använder sig av self-talk när hon står inför en svår uppgift: *”Jag kan nog säga till mig själv ganska ofta, ”sluta larva dig”, asså ’skärp dig nu bara’. Det hjälper mig ofta att köra”*. Eller som gymnast 1 beskriver det: *”... inre pepp: ”går det för dom, går det för mig.”*

Att visualisera under träning är något som gymnasterna använder sig aktivt av och som troligen också ökar känslan av kompetens. Gymnast 2: *”Visualisera varven så kan jag känna att jag kan dem nästan. Det hjälper för mig i min motivation”*.

## 4.2.7 Lagkamrater

Gymnasterna integrerar sig aktivt med sina lagkamrater vilket bidrar till att stärka känslan av både tillhörighet och kompetens. Gymnasterna tittar på hur andra lagkamrater utför sina övningar eller volter som ett sätt att lära sig av andra och på så sätt uppleva sig mer kompetent. Gymnast 2:

*”Jag gillar att verkligen ta in vad alla andra gör. Jag tittar mycket på vad andra gör och inte bara för att jag tycker det är kul att dem lyckas, men också mycket av vad de gör jag också inspireras av... - ’hur tänker du då?’ Ja, men då kan jag sedan försöka göra likadant när jag ska köra sedan.”*

Att ge tips och förslag till lagkamrater kunde bidra till att känna sig dels kompetent, speciellt om tipsen och förslagen gav effekt, och dels tillhörig. Gymnast 3:

*”...att känna att man bidrar till andras framgång genom tips, särskilt om de sedan fungerar, får en att verkligen känna sig kompetent i gymnastiken.”*

Att prata med sina lagkamrater i gruppen om annat än gymnastiken ger också en känsla av tillhörighet. Gymnast 2:

*”Man pratar inte bara om varv, utan pratar om annat också för att lära känna varandra mer på djupet, ’Hur har din dag varit och vad har du gjort idag?’ Detta gör att man känner ett mer lugn i gruppen och kan lita på varandra mer. Det bidrar till att man känner sig mer motiverad och är viktigt för mig”*.

Gymnast 2 beskriver vidare:

*”För i ett lag så kan uppställningen och personerna bytas ut, så därför är det skönt att känna att man har gjort det jobbet lite innan. Man vet att man känner alla.”*

### 4.3 Efter träning

Efter träning använder sig gymnasterna av flera olika strategier för att öka känslan av kompetens och autonomi. De *reflekterar* på olika sätt, har *samtal* med någon, *skriver ned tips* de fått eller *tittar på videos* från träningen. Gymnasterna reflekterar över delar och detaljer från träningen som var bra och väljer att prata med personer i sin närhet för att få bekräftelse eller stöd i sina tankar om vad som skett under träningen. Att återskapa bra känslor från träningen är något som gymnasterna kan bära med sig mellan träningarna och gjorde att de längtade tillbaka. Gymnast 4:

*”Att reflektera och återskapar bra känslor från träningen som sedan sitter i mellan träningarna har gett mig motivation då jag känner att jag då kan upprepa [syftar på en övning] eller gå vidare till svårare moment nästa träning.”*

Gymnast 2 uttrycker även förståelse för att det som sker under träningar kan ge en känsla av kompetens till nästa träning:

*”Försöka förstå varför en träning inte gick bra är viktigt för mig för att kunna göra förändringar så att det kan bli bättre sedan. Det kan ge nästan lika mycket motivation som en bra träning”.*

Att skriva ner tips som de fått av tränare eller kamrater ger dem möjligheten att läsa dessa tips vid senare tillfälle och bidrar till att öka känslan av kompetens. Tipsen är något som gymnasterna har möjlighet att använda sig av när eller om det uppstår svårigheter med en specifik övning på framtida träningar. Gymnast 1 har ett dokument med samlade tips och säger så här:

*”...där skriver jag upp de tekniktips jag har fått som är bra liksom, tekniska grejer, för att om jag då har en sämre träning någon gång så kan jag gå tillbaks och kolla i det... Det känns bra att ha den då ifall något inte funkar”*

Gymnasterna tittar på videos som filmats från träningen vilket kan tolkas som ett stärkande av kompetensbehovet. Gymnasterna väljer aktivt att titta på de lyckade försöken flera gånger för att förstärka känslan ännu mer. Gymnast 1 beskriver hur hon sparar de bästa hoppen i sin telefon för att enkelt kunna titta på dessa upprepade gånger om övningen vid ett senare tillfälle inte skulle gå så bra. Gymnast 4, som också är tränare, beskriver att hon efter att ha tittat på video från sin egen träning, på både lyckade och minde bra hopp, söker kunskap hos tränarkollegor för att förstå och därmed kunna träna sig själv:

*”...skaffat mig kunskap i gymnastiken och ett specifikt hopp från kollegor så att jag själv kan coacha mig själv på något sätt. Det har givit mig väldigt stark motivation.*

#### **4.4 Före tävling**

Gymnasterna har olika strategier för att stärka de psykologiska behoven inför tävling.

Strategierna summeras i tre teman: Att söka *likasinnade*, *tona ner förväntningarna* och *lagkamrater*. *Likasinnade* innebar dels att gymnasterna aktivt väljer att söka sig till personer eller miljöer som delar samma målsättning som dem själva, vilket antagligen stärker både autonomi och känslan av tillhörighet. Gymnast 2:

*”När jag valde att byta till det här laget kände jag verkligen att typ alla hade likande mål med gympan och det kändes väldigt motiverande.”*

*Likasinnade* innebar också att prestera tillsammans som lag vilket bidrar starkt till ökad känsla av motivation och troligen stärkt kompetensbehov, men också känslan av tillhörighet.

Gymnast 2 beskriver känslan av att få möjlighet att visa upp lagets utveckling:

*”Jag motiverar mig mycket av känslan att visa upp vad vi som lag har åstadkommit.”*

Att *tona ner förväntningarna* gjordes genom att sätta rimliga, eller till och med lägre förväntningar på sig själv, inför tävlingsprestationen i jämförelse med vad gymnasten gjorde inför träning. Att gymnasterna aktivt bekräftar för sig själva att prestationen inte behöver vara över det normala från träning till tävling ger ett lugn och bidrar troligen i stället till ökad känsla av kompetens inför tävlingen.

Gymnast 1: *”Jag har liksom fattat det nu att jag inte ska överprestera på tävling, man ska göra det man brukar göra på träning”*

Upplägget på träningarna närmare tävling kan bidra till att mer fokus än vanligt kan läggas på stödet till *lagkamraterna*. Detta upplägg beskrivs ofta som mer intensivt och koncentrerat till färre repetitioner av övningar, vilket skapar mer utrymme och tid att titta på lagkamrater och ge dem ett extra stöd om de har det svårt med något moment. Stödet de ger får dem att känna sig kompetenta, speciellt om de upplevde att lagkamraterna tar emot stödet på ett positivt sätt.

Gymnast 1: *”Jag brukar fokusera på att lyfta lite extra det som mina kompisar gör bra när vi tränar inför tävling.*

Gymnast 4: *”Att få ge och få stöd inför tävling får en att känna att den där lagkänslan. Det är så viktigt det där inför ett mästerskap, då får man ett extra lugn också.”*



## 4.5 Under tävling

På tävling upplever gymnasterna generellt att kontexten i sig är så pass tillfredställande och rolig att bara vara närvarande är väldigt motiverande. Gymnast 3: *"Behöver inte göra något, det är så kul ändå"* Gymnasterna har trots det strategier för att upprätthålla och stärka motivationen. Strategierna summerades i 3 teman: Använda rutiner, ta in intryck och söka/ge stöd. Rutiner handlar om att gymnasterna skapar rutiner som de själv känner att de har gjort förut, klarar av och upplever sig ha kontroll över. Det kan handla om att aktivt gå igenom tekniska detaljer som de vet fungerar för att utförandet ska bli som de planerat. Det kan också handla om att göra en uppvärmning eller en ordning av övningar som gymnasten är van vid och har gjort på träningar innan. Dessa rutiner upplever gymnasterna stärker motivationen och troligen kompetensbehovet.

Gymnast 3: *"Jag försöker göra varven i samma ordning som på träning, det känns taggande att veta att om ett varv går så här så vet jag hur jag ska göra, jag har ju gjort det så många gånger innan."*

Gymnast 1: *"Jag slår mig själv på låren innan jag kör för att verkligen tagga till, det känns bra!"*

*Ta in intryck* gör gymnasterna genom att observera olika detaljer som får dem att uppleva positiva känslor och troligen stärkt känsla av kompetens och tillhörighet. Intryck från publiken och deras engagemang var något som gymnasterna i stunden kunde uppleva ger dem extra motivation.

Gymnast 1: *"Det är en mäktig känsla och bara försöka ta in allting. Att när man springer tillbaka [under själva genomförandet] så kan man ju försöka lyssna lite på läktaren, det är mäktigt."*

Känslan som skapas direkt av att känna stödet från publiken kan de även bära med sig efter tävlingen vilket ger dem motivation att vilja uppleva dessa känslor igen. Att ta in intryck kan också handla om att interagera med lagmedlemmar. Gymnasterna uttrycker att det är motiverande att få visa upp sig tillsammans med laget, vilket kan tolkas som att det stärker känsla av kompetens och tillhörighet.

Gymnast 3: *"Att få den där bestämda blicken från någon i laget, när man ser att dom och vi är helt redo är sjukt nice! Då känner man sig verkligen redo och peppad."*

Att *söka stöd* under tävling gör gymnasterna för att känna sig mer kompetenta, speciellt om de upplevde att deras kompetens vacklar. Om de på olika sätt missade eller inte fick till en övning som tänkt använde de aktivt sina tränare eller lagkamrater för att få stöd. Det var ofta frågor kopplade till hur gymnasten skulle göra rent tekniskt, men kunde också handla om hur

gymnasten kunde tänka vid olika utmaningar. Gymnast 3 om en övning inte fungerar under träningen på tävlingen:

*"Ta hjälp av tränarna om något inte känns bra, tex 'ser du något som jag inte kan känna? Vad ska jag göra?'"*

#### **4.6 Efter tävling**

Att motivera sig efter tävlingar var något som gymnasterna uttryckte sig använda olika tekniker för. Teknikerna var att *reflektera & skriva ner*, titta på *video*, att *acceptera motgång* samt vidare *målsättningsarbete*.

Att *reflektera* över vad som skett under tävlingen och vad gymnasten själv gjort eller vad laget har presterat bra bidrar till att gymnasten kände sig motiverad, vilket kan tolkas som att gymnasten då stärker sitt kompetensbehov. Gymnast 4:

*"tänka tillbaka hur det kändes på tävlingen är nog det som motiverar mig mest. Gå tillbaka och få känslan igen."*

Reflektion över vad som kan göras bättre ger gymnasten motivation att göra om samma moment igen, med en förhoppning om ett bättre resultat. För att en starkare känsla av kompetens och motivation skulle vara möjlig behövde också gymnasterna veta vad som skulle kunna förbättras och hur. Gymnasterna lyfte ut delar från tävlingen som var bra och delar de faktiskt kände kan förbättras som en aktiv strategi för att inte sänka sin känsla av kompetens. Gymnast 2:

*"När jag var yngre var jag ännu mer självkritiskt och då tappade jag nästan glädjen med det. Nu väljer jag kanske 3-4 saker att ta med sig från tävlingen som varit bra och som jag kan göra bättre. Så lämnade jag det där."*

Att *skriva ner* reflektioner och lärdomar om vad som kan förbättras var något som antogs bidra till en ökad känsla av kompetens framför allt efter ett kval och mot en final, men även mot mästerskap längre fram i tiden. Gymnast 1:

*"Det brukar vara några korta punkter och reminders om vad jag ska tänka på, då kan jag andas ut och senare fokusera och känna att jag vet vad jag ska göra liksom. Det brukar kännas bra, speciellt efter ett kval, om man känner att man hade lite missar som kan bli bättre."*

Gymnasterna beskriver vidare att de på olika sätt använder sig av *video* efter tävlingen vilket sannolikt stärker känslan av kompetens. Det kan dels handla om att se och ta in känslan som de uppledde och på så sätt leva sig in i känslorna igen, som till exempel publikens reaktioner när laget är färdigt med en prestation. Det handlade också om att analysera prestationen för att

förstå och inse styrkor och svagheter i prestationen för att kunna förbättra sig framåtriktat. *Video* handlar också om att selektivt välja ut delar som gymnasten antingen själv utfört i linje med önskat resultat eller som laget som helhet gjort bra.

Att acceptera mindre bra prestationer under tävlingen tolkas bidra till att känna sig mer kompetent och tillhörig. Har gymnasterna svårt att själv acceptera mindre bra prestationer väljer de att aktivt ta hjälp av en tränare eller lagkamrat. Att acceptera mindre lyckade prestationer handlar om att inse att laget stödjer gymnasten trots misstag eller att inse att det inte går att göra något i efterhand för att ändra på resultatet. Gymnast 1 reflekterar över att acceptera missar, till exempel efter ett kval, och känna sig motiverad mot finalen:

*”Acceptera och släppa fokus på den [syftar på en övning som inte gått som planerat], ”ingen klandrar mig för en miss” Det är viktigt för att sedan kunna köra på fullt ut resten av tävlingen.”*

Att ta hjälp av en tränare eller lagkamrat när det är svårt att acceptera ett misstag och gå vidare gjordes genom direkta frågor om detaljer som gymnasterna själva kände blev fel. På så sätt fick de en mer nyanserad bild över hur stort misstaget varit. Om misstaget upplevdes större för gymnasten själv än vad tränaren eller lagkamraterna uppfattade det som var den mindre bra prestationen lättare att acceptera. Därmed tolkas känslan av kompetens och tillhörighet också vara högre.

Att *reflektera* över de egna mål som gymnasten lyckats uppnå under tävling bidrar sannolikt till en ökad känsla av kompetens och autonomi. Reflektionen handlar dels om att titta tillbaka på perioden som skapat förutsättningar för prestationen, inklusive känslan av att äga sin prestation, dels också om att titta framåt genom att formulera nya mål.

Gymnast 4:

*”Direkt när man kommer hem börjar man fundera på vilka målvarv man vill köra eller vilka svårigheter i friståendet vi borde hinna få till”*

## **4.7 Generellt utanför träning och tävling**

De generella strategierna för att stärka de psykologiska behoven utanför träning och tävling var *self-talk*, *skapa tillhörighet* och *kunskapsintag*. Gymnasterna pratar positivt till sig själv (*self-talk*) bland annat om den egna vardagen och hur den bidrar positivt till satsningen i gymnastiken. Det kan handla om att intala sig själv att vissa val som känns tuffa, ändå är värda att göra för att gymnasten vet att valet är bra i det långa loppet. Det kan till exempel vara att berömma sig själv i val av mat som inte är den godaste, men som innehåller det som

är nyttigt eller, som gymnast 4 förklarar, hur hon ger sig själv vägledning när hon funderat på att inte gå till gymmet som planerat:

*”Jag brukar peppa mig själv när jag vet att jag i stunden hellre hade velat gjort detta eller detta i stället, då säga till mig själv att jag vet att jag innerst inne vill bli så bra som jag kan bli och då blir lättare att välja det jag faktiskt vill”*

Denna strategi kan tolkas ge ett ökat autonomistöd samt stärkt kompetensbehov.

Gymnasterna hade också olika strategier för att stärka känslan av tillhörighet utanför träning och tävling. Dels att vara tillgänglig ifall någon i laget vill prata eller att gymnasten hör av sig till någon som de vet har det tufft. Gymnast 2:

*”Viktigt att alla ska känna att de kan prata med mig när som. Det boostar verkligen min känsla av tillhörighet...”*

Att använda lagchattar på olika sätt var också en strategi där gymnasterna kunde dela med sig av peppade ord och målbilder. Gymnasterna ordnade eller aktivt valde att vara med på aktiviteter utanför träningen för att känna att de bidrog till att stärka känslan av tillhörighet i laget.

Gymnasterna uttrycker att de aktivt *söker kunskap* som kan hjälpa dem att utvecklas, vilket sannolikt bidrar till en ökad känsla av kompetens. Det kan handla om att söka kunskap på nätet eller i forum för diskussion i ämnen som rör träningen. Det kan också handla om att gå in som tränare under kortare perioder eller över tid för att få ökad förståelse i detaljer som rör teknik och metodik. Gymnast 2:

*”Jag har mycket kvar att lära mig, även om jag inte kommer lära mig själv så är det härligt att ha en förståelse för vad andra gör eller varför det blir som det blir.”*

En gymnast uttrycker även att hon gått tränarkurser hos Gymnastikförbundet för att få djupare förståelse för att sedan själv kunna applicera kunskapen i sin egen utveckling.

## **5. Diskussion**

Studiens syfte var att djupare förstå vilka tekniker truppgymnaster använder för att stötta sin inre motivation med fokus på de psykologiska behoven av autonomi, kompetens och tillhörighet. I vilka sammanhang och hur använder sig gymnaster av dessa strategier för att öka motivationen?

## 5.1 Resultatdiskussion

Resultatet visade att gymnasterna använder sig av olika strategier för att stärka sin motivation och de psykologiska behoven vid olika tillfällen. Att själv aktivt stärka de psykologiska behoven genom olika strategier bidrog till att de psykologiska behoven tillfredsställdes och därmed också antas stärka deras inre motivation (Standage et al., 2019).

### 5.1.1 Inför träning

Strategierna gymnasterna använder sig av inför en träning inkluderade att aktivt arbeta med *målsättningsarbete, att planera och skapa förutsättningar inför träning* samt *medveten användning av media*. Dessa strategier stärker gymnasternas motivation genom att främja känslan av kompetens och autonomi. Att använda sig av strategierna *målsättningsarbete* och *att skapa förutsättningar* för att motivera sig själv kan förstås mot bakgrunden av att gymnasterna då antas uppleva högre grad av struktur, vilken tidigare forskning också identifierat kan bidra till ökad upplevelse av kompetens (Standage & Ryan, 2020). Att gymnasterna själva sätter upp egna mål inför träningen bidrar till ökad känsla av autonomi då de själva är grunden i sitt eget görande (Ryan & Deci 2002). Detta ligger också i linje med vad Nordin-Bates (2023) föreslår att dansare kan göra för att stärka känslan av autonomi. Under träning valde gymnasterna att sätta upp mål i syfte att förbättra något de själv kände sig mindre kompetenta i, vilket kan delvis bero på de höga målsättningar som urvalet av gymnaster till denna studie hade. Det kan också handla om ett mognande och en medvetenhet om sin drivkraft i att förbättra sig i de svagare momenten vilket gynnar dem i långa loppet, vilket kan förstås som identifierad reglering (Ryan & Deci 2000).

Gymnasterna använde sig av media i form av både musik och film som en strategi att skapa motivation inför träning. De analyserade filmer vilket sannolikt gav dem en ökad känsla av kompetens. Detta kan delvis liknas med de slutsatser som dragits i den kvantitativa enkätstudien med skolungdomar, där videoanalys bland annat bidrog till minskad amotivation (Potdevin et al., 2018). En intressant aspekt av den strategi som gymnasterna i denna studie använde sig av är att det är de själva som sätter ramarna för analysen, vilket gör att de själva kan styra vilket innehåll som de vill analysera eller självutvärdera. Detta torde också bidra till en ökad känsla av autonomi.

## 5.1.2 Under träning

Gymnasterna har tydliga strategier för att stärka sin motivation, framför allt genom att främja de psykologiska behoven under träning. Gymnasterna arbetar aktivt med *målsättningsarbete* på liknande sätt som innan träning, de *hanterar motgångar* som sker, de ställer *frågor* till tränaren och lagkamrater, de utför *videoanalys*, de *väljer själv övning* att träna, de har ett positivt *self-talk* och *visualiserar* samt använder sig av sina *lagkamrater* på olika sätt.

### 5.1.2.1 Acceptans

Att hantera motgångar genom acceptans för att motivera sig själv, var något som gymnasterna delgav att de gjorde framför allt på träningar när övningar upplevs svåra. Acceptans för gymnasterna bidrar antagligen till stärkt känsla av kompetens likt tidigare forskning visat (Schultz & Ryan, 2015). Detta kan förstås utifrån att gymnasterna i denna studie, med hjälp av acceptans, riktar fokus på uppgiften, och på vad som går att göra i situationen och inte på känslorna kopplade till det direkta resultatet. På samma sätt som gymnasternas val att öva moment som en investering kan tänkas ge en ökad identifierad reglering kan acceptans tänkas bidra till att gymnasterna är medvetna om vad som sker i nuet och att den insatsen är värdefull i ett längre perspektiv. På samma sätt kan det antagligen vara så att om gymnasten har svårt att vara närvarande i nuet vid utmanade situationer kan gymnasten i stället röra sig från självbestämd till kontrollerad motivation på motivationsskalan.

### 5.1.2.2 Ställa frågor

Strategin att ställa frågor i syfte att förstå och få delar i träningen eller tävlingen förtydligade har potential att stärka alla psykologiska behov. Att ställa frågor om övningar kan exempelvis ge en ökad känsla av kompetens genom att det blir tydligare för gymnasten vad som ska göras och varför, vilket ökar känslan av den egna kapaciteten i uppgiften. Att uppleva en ökad egen kapacitet menar Ryan och Deci (2002) är en del av att känna sig kompetent. Att ställa frågor till lagkamrater kunde, förutom att ge en ökad känsla av kompetens, också stärka behovet av tillhörighet då utbytet av frågor och svar kan liknas vid ett stöd till varandra vilket tidigare forskning menar är bidragande till att öka känslan av tillhörighet (Ryan & Deci, 2002; Raabe, et al., 2016). Att ställa frågor generellt kan även skapa autonomistöd då tränarens frågor involverar den aktive i träningen (Gagné, 2003). Gymnasterna kan också ställa generella frågor till lagkamrater vilket kan ge dem nya perspektiv och olika svar på frågan, något som bidrar till ökad autonomi, då fler sätt att lösa en situation ges. Att ställa frågor kan därför

totalt sett antas främja identifierad reglering och inre motivation för de gymnaster som ställer dem.

### **5.1.2.3 Val av övning**

Gymnasterna i studien valde aktivt att repetera lättare övningar eller volter de upplevde att de bemästrade som en strategi för att stärka känslan av autonomi och kompetens. Strategin kan liknas vid det kompetensstöd som tränare visats ge aktiva genom att ge dem optimala utmaningar (Standage & Ryan, 2020). Att välja en övning som gymnasten upplever sig bemästra väl ökar sannolikheten att lyckas med övningen och skapar därmed en ökad känsla av kompetens i jämförelse med val av övningar som upplevs för utmanande och snarare bidrar till minskad känsla av kompetens. Valet av den lättare övningen vid ett specifikt tillfälle blir därmed den optimala utmaningen för den specifika gymnasten i den specifika kontexten och kan då bidra till ökat kompetensstöd såväl som ett ökat autonomistöd då valet görs av gymnasten själv. Gymnasterna i denna studie uttryckte inget behov av att välja svårare övningar med grund i att de lättare övningarna skapade tristess. Det kan bero på att träningarna generellt innehåller en större del svårare övningar eller att gymnasterna väljer att gå vidare till mer utmanande övningar snarare per automatik än som en aktiv strategi de tänker på och därmed inte upplever det som tråkigt att utföra lättare övningar.

### **5.1.2.4 Self-talk och visualisering**

Att använda sig av self-talk och visualisering i olika situationer i syfte att stärka kompetensbehovet är inget som identifierats i tidigare publicerad forskning, men något gymnasterna i denna studie gjorde. Däremot har forskare sett att idrottare som får sina psykologiska behov tillfredsställda automatiskt har ett positivt self-talk (Karamitrou et al., 2017). Om de tillfredsställda behoven leder till positivt self-talk eller om self-talk leder till behovstillfredsställelse är svårt att svara på, men de tycks samkorrelera med varandra. Strategin bör kunna vara viktig för att skapa en internalisering och öka den inre motivationen när utmaningar eller situationer upplevs svåra eller kontrollerade. Att då kunna se sig själv lyckas genom visualisering eller att uppmuntra sig själv genom att använda sig av self-talk borde vara ett bra sätt att stärka kompetensbehovet och på så sätt bidra till ökad självbestämmande motivation.

### 5.1.2.5 Lagkamrater

Genom att aktivt integrera sig med sina lagkamrater stärkte gymnasterna i studien känslan av kompetens och tillhörighet. Likt de slutsatser Raabe et al. (2016) drar i studien med simmare utbyter gymnasterna i denna studie återkoppling och feedback med varandra. Genom att uppmuntra någon annan i laget när de gör något bra kunde gymnasterna själv få samma typ av uppmuntran eller återkoppling tillbaka när de själva gjorde något bra senare. Även om det är en slags introjicerad reglering (Ryan & Deci, 2000) där gymnasterna agerar för belöningen de får, bidrar beteendet troligen till en stärkt känsla av kompetens och tillhörighet.

### 5.1.3 Efter träning

Strategierna som gymnasterna använde sig av efter träningen för att motivera sig var att *reflektera*, ha *samtal* med någon och *skriva ned tips* de fått eller *titta på videos*. Att reflektera och att använda sig av samtal stärkte både känslan av kompetens och autonomi. Att reflektera tyckte gymnasterna bidrog till att tydliggöra vad som skett under träningen och på vilket sätt de behöver utvecklas nästa träning, vilket sannolikt stärkte deras känsla av kompetens.

Att skriva ner reflektioner och lärdomar om vad som kan förbättras visar resultatet i denna studie kan bidra till ökad motivation. Strategin kan antas skapa struktur bland tankarna inför en träning eller ett moment eller underlätta för gymnasten att fokusera på vad som tidigare varit lyckosamt. På så sätt kan det bidra till att gymnasterna upplever kapacitet eller förmåga att kunna göra momentet igen och därmed känna sig kompetenta (Ryan & Deci 2002).

Det bör noteras att gymnasterna i studien antagligen har erfarenheten och förmågan att veta hur de ska använda slutsatserna från reflektionen för att utvecklas. Mindre erfarna gymnaster kan i stället tänkas uppleva minskad känsla av kompetens vid reflektion om de inte kan dra slutsatsen om vad de behöver göra för att utvecklas. Ett medskick kan därför vara att reflektion bör fokuseras kring aspekter som gymnasterna förstår och kan urskilja för att öka sannolikheten att reflektionen i sig bidrar till en ökad känsla av kompetens.

### 5.1.4 Inför tävling

Gymnasterna stärkte de psykologiska behoven inför tävling genom att dels söka sig till *likasinnade* och att prestera tillsammans med dem, en strategi som stärkte alla behoven. Att själv välja miljö och att uppleva att miljön ligger i linje med de egna värderingarna har tidigare forskare identifierat stärker känslan av autonomi (Ryan & Deci, 2002; Nordin-Bates, 2023). Att sedan motiveras av känslan att prestera tillsammans har en tydlig koppling till att känna sig tillhörig och kompetent (Ryan & Deci, 2002). Att tona ner de egna förväntningarna



på prestationen framkom som en mer oväntad strategi gymnasterna använde sig av inför tävling. Gymnasterna beskriver att det är viktigt att de egna förväntningarna på prestationen i tävlingssituation bör ligga i linje med, eller lägre än, prestationsförmågan i jämförelse med i träningsituation. Då känslan av kompetens är stark kopplad till att lyckas (Ryan & Deci 2002) och insikten om att det är svårt att överprestera på tävling kan tänkas komma med erfarenhet kan de egna låga förväntningarna tyckas rimliga då de förmodligen bidrar till en ökad känsla av kompetens och stärkt självförtroende och tona ner prestationsångesten inför tävling.

### 5.1.5 Under tävling

Under tävling upplever gymnasterna generellt att kontexten i sig är väldigt motiverade men gymnasterna hade ändå strategier för att motivera sig själva. Att stötta sina *lagkamrater* var viktigt för gymnasterna för att stärka sin motivation och närmare bestämt känslan av tillhörighet och kompetens inför en tävling. Att *få stöd* och att *ge stöd* är allmänt viktigt för känslan av tillhörighet (Ryan & Deci 2002). Men med tanke på den kontrollerade motivationen (Wang et al., 2016) som kan vara kopplad till tävling (Deci & Ryan 1985) kan betydelsen av att få stöd inför, under och efter en tävling tänkas vara än mer viktig.

Att ta in *intryck* från publiken och sina lagkamrater under tävling för att motivera sig själv och mer bestämt stärka behovet av kompetens och tillhörighet är något gymnasterna kan göra. Dessa strategier var inte bara motiverande i stunden utan också något som de bar med sig senare och använde under träningsperioder för att minnas tillbaka och motivera sig till att tävla igen. Då truppgymnastik inte är en sport som genererar prispengar eller någon ekonomisk ersättning i form av sponsorsamarbeten ens för de allra bästa blir det i stället upplevelserna och känslorna kopplade till utövandet och prestationen som blir belöningen för gymnasten. Därför kan denna strategi ses som en slags introjicerad och identifierad reglering (Ryan & Deci 2000) även om strategierna antagligen stärker känslan av kompetens och tillhörighet också.

Att söka stöd under tävling använde sig gymnasterna av framför allt för att stärka känslan av kompetens när något inte känns bra eller inte går som tänkt. Att till exempel ställa frågor under tävling för att få stöd gav dem en likande effekt som den att ställa frågor under träning gav, med skillnaden att frågorna var av annorlunda art där de som ställdes under tävling fokuserades mer kring teknik eller utförande.

### **5.1.6 Efter tävling**

Att *reflektera* och *skriva ner* saker efter tävling gjorde gymnasterna, vilket sannolikt bidrar till att stärka de psykologiska behoven på samma sätt som att *reflektera* och *skriva ner* saker efter träning. Gymnasterna ville fokusera på de positiva tankarna från tävlingen, kunna ta med sig dessa och släppa tankarna på det som gått sämre. I stunden kan strategierna antas stärka känslan av kompetens och samtidigt leda till att gymnasterna internaliseras till höger i motivationsspektrumet (Standage & Ryan, 2020). Dessa strategier kan vara extra viktiga då tävling som format riskerar att underminera motivation vilket nämnts tidigare.

### **5.1.7 Generellt utanför träning och tävling**

De generella strategierna utanför träning och tävling som gymnasterna i den här studien använder sig av för att skapa motivation är olika och bidrar på olika sätt till att stärka de psykologiska behoven. Det kan vara så att gymnaster medvetet eller omedvetet gör eller tänker saker som direkt stärker ett behov eller att de har strategier som över tid får dem internaliserade mot identifierad reglering (Ryan & Deci, 2000).

Det kan antas att strategierna stärker både yttre och inre motivation på olika sätt.

Vissa strategier kan tänkas leda till eller stärka introjicerad reglering och därmed bidra till mer kontrollerad motivation. Som exempel kan det vara frågor om åsikter eller bedömning av ett hopp som ställs till tränare eller lagkamrater; exempelvis "titta på mig" eller "Visst var den volten bra". Hur gymnasten sedan tolkar feedbacken denne får kan avgöra vilken typ av motivation denne upplever. Feedbacken kan exempelvis stärka känslan av kompetens och därmed bidra till att gymnasten upplever sig mer inre motiverad om tolkningen av feedbacken är upplyftande och exempelvis leder till att gymnasten gör framsteg i sin utveckling.

Feedbacken kan samtidigt leda till att det är bekräftelsen som blir viktig och därmed bidrar strategin till mer kontrollerad yttre motivation.

Det kan inte uteslutas att ytterligare strategier för att motivera sig själv, utöver de strategier som presenterats i denna studie, används av såväl gymnasterna i denna studie som andra gymnaster. Det kan dels handla om omedvetna strategier de använder sig av och dels om att de inte är i behov av att använda sig av specifika strategier för att stärka de psykologiska behoven då de redan får ett bra stöd av lagkamrater och tränare. Ytterligare studier som

exempelvis inkluderar eller fokuseras på gymnaster som inte tävlar hade kunnat bidra till en bredare bild av vilka typer av strategier som används.

## 5.2 Metoddiskussion

Valet att använda intervjuer som metod i stället för exempelvis en enkätundersökning gjordes för att på djupet komma in på vad undersökningspersonerna har för tankar och upplevelser och därmed få en djupare förståelse för kontexten (Kvale & Brinkman, 2019). En annan anledning till att enkät inte bedömdes som lämplig metod för denna studie var att få studier tidigare gjorts med likande frågeställning varför det hade varit svårt att välja frågor till denna studie. Däremot hade en enkätstudie kunnat vara en spännande fortsättning för att öka deltagarantalet och därmed höja generaliserbarheten.

Antalet intervjupersoner (n=4) till denna studie är lågt, vilket är en svaghet för studien. Metoden att intervjua varje person två gånger stärker å andra sidan trovärdigheten då varje individ fick tid mellan intervjutillfällena att reflektera och sedan vid andra intervjun ytterligare tillfälle att fördjupa och utveckla sitt resonemang om vad de gör för att motivera sig själva.

Urvalet till denna studie skedde genom kontakt med tränare och därefter direktkontakt med de gymnaster som ansågs överensstämma med urvalskriterierna. Urvalsprocessen underlättade rekryteringen men breddade inte rekryteringen så mycket som den kunde gjort om urvalsprocessen varit en annan. Ett bredare och lägre urvalskriterium på tränings- och tävlingsvana hade kanske inkluderat personer som kunnat ge andra perspektiv och potentiellt andra strategier för att stärka individens egen motivation till gymnastiken. Samtidigt gav detta urval en djupare förståelse för de strategier som gymnaster som tränar många timmar i veckan med höga målsättningar över tid använder sig av.

Intervjuerna skedde under träningsperiod, då intervjupersonerna inte hade tävlat på flera månader och hade flera månader till nästa tävling. De omständigheterna i sig kan vara en anledning till att svaren på vad gymnasterna gör för att motivera sig i högre grad var relaterade till träning och inte tävling. Ytterligare intervjutillfällen närmre inpå eller till och med under tävling hade kunnat bidra till att identifiera specifika strategier som används i samband med tävling samt gett gymnasterna möjlighet att reflektera kring tankar och beteenden kopplade till tävlingens olika händelser (t.ex., misslyckanden, placering).

Vidare utveckling av metod med likande frågeställning skulle kunna vara att komplettera intervjuerna med observationer. Observationer skulle kunna berika materialet genom möjligheten att se beteenden och minska risken för minnesförvrängningar eller bias (Smith & Sparks, 2019). Författarens kunskap och insikt i deltagarnas tränings- och tävlingskontext bidrog dock med en kännedom om intervjupersonens situation. I intervjuerna kunde författaren beskriva eller fråga om specifika scenarion som intervjupersonerna sedan kunde beskriva med fokus på hur hen brukar agera. Detta stärker trovärdigheten (Burke, 2019) även om observationer hade kunnat berika materialet ytterligare.

Samtliga intervjupersoner tränar i en kontext med tränare och lagkamrater som troligen har likande ambition och målsättning som de själva. Det kan innebära att intervjupersonerna redan till stor del känner sig motiverade vilket kan tänkas minska behovet av att aktivt motivera sig själv. Miljön gymnasterna i studien befinner sig i tycks också passa dem väldigt bra, varför de inte heller kanske aktivt behöver använda strategier för att känna sig motiverade. Emellertid kan det också vara så att intervjupersonerna har så pass effektiva strategier för att stärka de psykologiska behoven i olika situationer att de klarat av att bemästra med- och motgång på ett sådant sätt att de redan uppnått inre motivation genom internalisering i sin kontext. Oavsett scenario kan en slutsats vara att gymnasterna inte alla gånger är i behov av att aktivt stärka de psykologiska behoven utan mer upprätthålla tillfredsställelsen av dem med hjälp av exempelvis strategierna som presenterades i denna studie.

## **5.2 Slutsats**

Få studier är gjorda på vad individer själva kan göra för att motivera sig själv och stötta de psykologiska behoven. Behzadnia & FatahModares, (2023) beskriver att medvetenheten om de psykologiska behoven kan skapa möjligheter för att individen tillfredsställer dessa. Den här studien bidrar till kunskapshöjning och visar att gymnaster har ett flertal olika strategier för att motivera sig genom att stärka de psykologiska behoven innan, under och efter träning och tävling. Strategierna stärker framförallt känslan av kompetens men även autonomi och tillhörighet. Kunskapen om vad gymnaster själva kan göra för att motivera sig och stärka de psykologiska behoven är viktig för gymnaster i likande miljöer och med liknande höga målsättningar men kan även vara användbar för gymnaster i andra gymnastikdiscipliner, gymnaster på lägre tävlingsnivå, de som inte tävlar alls och kanske även andra individer i andra kontexter (t.ex., andra idrotter). Kunskapen kan förhoppningsvis leda till ökad

medvetenhet om vilka metoder och strategier elitgymnaster själva använder för att motivera sig, stärka de psykologiska behoven och vid vilka tidpunkter som det fungerar bra.

Kunskapen kan också bidra till att individer kan prova att aktivt stärka sin egen motivation till att träna och eventuellt tävla mer frekvent. Till sist kan kunskapen från denna studie också hjälpa tränare att förstå och även uppmuntra användningen av dessa strategier och andra strategier. Det kan exempelvis vara lämpligt som tränare att prata med gymnasterna om vad som motiverar dem i sin träning och eventuella tävlingar. Utifrån de samtalen kan stöd och uppmuntran ges till strategier som stärker de psykologiska behoven. Viktigt att tänka på är att alla individer är olika och beroende på hur exempelvis individen upplever känslan av kompetens, kan strategier antas ge olika effekt och kvalitet på motivationen. Dialog och öppenhet är därför viktigt för att ge bästa möjliga stöd till varje individs egna strategier att elda på sin egen inre glöd.

## Käll- och litteraturförteckning

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Work Settings<sup>1</sup>. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C.. (2011). Self-Determination Theory and Diminished Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459–1473.

Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2023). A self-support approach to satisfy basic psychological needs during difficult situations. *Motivation and Emotion*, 47(1), 61-83.  
<https://doi.org/10.1007/s11031-022-09968-9>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Cox, A. E., Ullrich-French, S., & Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 461-467  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.005>

Davis, C. (1997). Body image, exercise, and eating behaviors. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (ss. 143–174). Champaign, IL: Human Kinetics.

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

Douillard, J. (1994). *Body, mind and sport*. New York: Harmony Books

Potdevin, F., Vors, O., Huchez, A., Lamour, M., Davids, K., & Schnitzler, C. (2018). How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastics? Effects on motor learning, self-assessment and motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(6), 559-574.  
<https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1485138>

Gagne, M. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390.  
<https://doi.org/10.1080/714044203>

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155-161. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>

Gillison, F., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S., & Ryan, R. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13, 1-40.  
<https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>

- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way that you do itp Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9(3), 254-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.254>
- Hill, C.E., Thompson, B.J., & Williams, E.N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25, 517–572. <https://doi:10.1177/0011000097254001>
- Josefsson, K. & Lindwall, M. (2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. Hallberg, L. (Red). Hälsa och livsstil, forskning och praktiska tillämpningar. (s. 207-225). Lund: Studentlitteratur.
- Krane, V., Greenleaf, C. A., & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the practice of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, 11(1), 53-71. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.1.53>
- Kitto, S. C., Chesters, J., & Grbich, C. (2008). Quality in qualitative research. *Medical journal of Australia*, 188(4), 243-246.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Tredje [reviderade] upplagan). Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Stockholm: Studentlitteratur.
- Lepper, M. K., Greene, D., & Nisbett, R. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, ss. 129-137.
- Karamitrou, A., Nikos, C. F. Z., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2017). A Self-Determination Approach to Understanding of Athletes' Automatic Self-Talk. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6. <https://doi.org/10.1037/spy0000104>



- Koumpoula, M., Tsopani, D., Flessas, K., & Chairpoulou, C. (2011). Goal orientations and sport motivation, differences between the athletes of competitive and non-competitive rhythmic gymnastics. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 51(3), 480-488.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Nordin-Bates, S. (2023). *Essentials of Dance Psychology*. Human Kinetics.
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. (Tredje upplagan). Stockholm: Liber.
- Patel, R. & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. 3. ed. California: Sage Publications.
- Raabe, J., Zakrajsek, R. A., & Readdy, T. (2016). Teammate Influence on Collegiate Swimmers' Basic Psychological Need Satisfaction: A Qualitative Perspective. *Journal of Intercollegiate Sport*, 9(1), 27-49. <https://doi.org/10.1123/jis.2015-0016>
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98, 209-218.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.209>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary and Educational Psychology*, 25, ss. 54-67.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismicdialectical perspective. I: Ryan R. M. & Deci E. L. (red.), *Handbook of self-determination research*. University of Rochester's Press, ss. 3-37
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications.

Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *European Health Psychologist*, 10(1), 2-5.

Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). The “Why,” “What,” and “How” of Healthy Self-Regulation: Mindfulness and Well-Being from a Self-Determination Theory Perspective. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (ss. 81-94). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_7)

Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C., & Breslin, G. (2019). Effects of a Mental Health Intervention in Athletes: Applying Self-Determination Theory [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01875>

Smith, B. & Sparks, A. (2016). *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise*. London: Routledge

Smith, B., & McGannon, K. R. (2017). Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11, 101 - 121.

Salmons, J. (2015). *Qualitative online interviews*. London: Sage

Vetenskapsrådet (u.å.). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2022-12-22].

Standage, M., Curran, T., & Rouse, P. C. (2019). Self-determination-based theories of sport, exercise, and physical activity motivation. In T. S. Horn, & A. L. Smith (Eds.), *Advances in Sport and Exercise Psychology (4: e utgåvan)* (ss. 289-311). Human Kinetics.

Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-Determination Theory in Sport and Exercise. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 37-56). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>

Wang, J. C., Morin, A. J., Ryan, R. M., & Liu, W. C. (2016). Students' motivational profiles in the physical education context. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 612-630.

Wang, T. (2022). The effect of coaching support behaviour on intrinsic motivation of athletes a mediating role of psychological needs. *Journal of Sport Psychology*, 22 (31), 29-36

Weman-Josefsson, K., Lindwall, M., & Ivarsson, A. (2015). Need satisfaction, motivational regulations and exercise: moderation and mediation effects. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 67.

# Bilaga 1 – Intervjuguide

## Info till deltagare till projekt för uppsats:

- Jag önskar att du svarar så ärligt och utförligt som möjligt på frågorna.
- Det finns inget rätt eller fel, Jag är ute efter att få ta del av dina upplevelser, tankar, reflektioner och åsikter.
- Därför kanske jag också upprepar någon av frågorna för att försäkra mig om att jag inte missuppfattat dig eller dina svar.
- Ditt deltagande är frivilligt och därför kan du också, när som helst, avbryta intervjun eller välja att inte svara på frågor.
- Jag kommer att spela in intervjun med telefonen och sedan transkribera ljudfilen. Detta gör jag för att försäkra mig om att jag inte går miste om viktig information som du delger studien.
- Ljudfilen med intervjun kommer att sparas tills uppsatsen är klar, efter detta makuleras både ljudfil och transkribering.
- Innan datan (transkriberingen) analyseras kommer du att ha möjligheten att läsa igenom transkriberingen av intervjun och korrigera om det är något som jag har missuppfattat eller om du vill lägga till något.
- Innan jag börjar får du gärna stänga av mobiltelefonen och har du några frågor eller funderingar så kan vi ta dem nu.

### Typiska följdfrågor

#### Förklarande följdfrågor:

- Kan du beskriva lite mer varför du känner så?
- Kan du beskriva lite hur du menar med [det de sagt]
- Kan du berätta lite mer om det?

#### Förtydligande följdfrågor:

- Hur menar du?
- På vilket sätt?
- Kan du utveckla vad du syftar på när du säger att [det de sagt]
- Förstår jag dig rätt om jag tolkar det som [återskapar det som personen sagt]

#### Specificerande följdfrågor:

- Kan du ge ett exempel på det?
- Kan du konkretisera vad du gör eller tänker?
- Kan du beskriva lite mer när du [det de sagt]??
- Kan du precisera Var du gör det du pratar om [det de sagt]?

## Inledande frågor kring upprätthållandet av motivation

1. Vad brukar du göra innan en träning för att du ska känna dig motiverad?
  - a) På träningen?
  - b) Efter träningen
  - c) När du gör [det de sagt], hur får det dig att känna/vad har det för effekt?
2. Vad brukar du göra innan en tävling för att du ska känna dig motiverad?
  - a) På tävlingen?
  - b) Efter tävlingen?
  - c) När du gör [det de sagt], hur får det dig att känna/vad har det för effekt?
3. Om du upplever att du misslyckas, vad hade jag sett dig göra då?
  - a) Vad säger du till dig själv?
  - b) När du gör [det de sagt], hur får det dig att känna/vad har det för effekt?
4. Om du lyckas på träning vad hade jag sett dig göra då?
  - a) Vad hade du sagt till dig själv?
  - b) Om du lyckas på en tävling vad hade jag sett dig göra då?
  - c) När du gör [det de sagt], hur får det dig att känna/vad har det för effekt?

## Self Determination Theory :

Det finns en teori som bygger på alla människor behöver känna kompetens, tillhörighet och autonomi/ självständighet för att få/ behålla en stark inre motivation. De tre behoven påverkas dels av vad andra gör (t.ex. tränare) men också av vad du själv gör. Jag tänkte fråga lite om dessa begrepp i förhållande till din satsning inom gymnastiken och din motivation att idrotta.

### **Kompetens**

Jag kommer att ställa några frågor rörande vad du gör och hur du tänker som trupp gymnast kopplat till känslan av att känna sig kompetent. Kompetens menar jag hur du upplever din kapacitet eller förmåga att utöva din idrott överlag eller en specifik uppgift (det kan vara ett hopp, ett mål du har eller kanske en tävling och dylikt).

1. I vilken grad känner du dig kompetent i din gymnastik(satsning)?
2. Om du skulle beskriva vad du gör för att känna dig kompetent på träning vad gör du då?
3. Vad gör du för att känna dig kompetent inom gymnastiken?
  - a) Vad gör du då?

- b) Vad säger du till dig själv?
  - c) När gör du detta?
  - d) När du gör [det de sagt], hur får det dig att känna/vad har det för effekt?
4. Om du gör något på en träning som får dig att känna dig kompetent
- a) Vad gör du då?
  - b) Hur ofta gör du detta?
  - c) Kan du beskriva hur du tänker då?
5. Om du gör något på tävling som får dig att känna dig kompetent
- a) vad gör du då?
  - b) Hur ofta gör du detta?
  - c) Kan du beskriva hur du tänker då?
6. Vad gör du för att veta vad nästa uppgift som du ställs inför innebär?
- a) Tävling
7. Om en uppgift/ övning /serie upplevs för lätt på träning
- a) Vad gör du då?
  - b) Kan du beskriva hur du tänker då?
8. Om en uppgift/ övning /serie upplevs för lätt på tävling
- a) Vad gör du då?
  - b) Kan du beskriva hur du tänker då?
9. Om en uppgift/ övning /serie upplevs för svår på träning
- a) Vad gör du då?
  - b) Hur tänker du då?
10. Om en uppgift/ övning /serie upplevs för svår på tävling
- a) Vad gör du då?
  - b) Hur tänker du då?
11. Finns det andra saker du gör för att peppa eller boosta dig själv när du känner dig inkompetent eller osäker?

## **Autonomi**

Nu kommer jag ställa några frågor kopplade till vad du gör och hur du tänker kring din upplevelse av autonomi. Med Upplever att du är sitter i förarsätet för din egen gymnastiksatsning, tex möjlighet att påverka och känna att du tränar/tävlar för att du själv vill. Frihet under ansvar är också del i autonomi.

1. Kanske börja med: I vilken grad känner du autonomi i förhållande till din gymnastik(satsning)?
2. Finns det något som du gör eller har gjort för att känna att du är ”chauffören” i din egen satsning inom gymnastiken?
  - a) Vad får det för effekt [vad den berättar]
  - b) Vad gör du då?
  - c) Vad säger du till dig själv?
  - d) Vad får det för effekt [vad den berättar]
3. Om du känner att du på något sätt inte upplever att det är du som styr ditt eget idrottande, vad gör du då?

### **Tillhörighet**

Nu kommer jag fråga lite kopplat till vad du gör eller tänker för att uppleva en känsla av tillhörighet. Med tillhörighet menar jag hur du upplever att det du gör bidrar i ett större perspektiv än bara dig själv. Att du känner dig behövd och att ditt bidrag räknas.

1. Vad gör du för att känna dig tillhörig?
2. Om du upplever att du någon gång inte känner dig tillhörig,
  - a) vad gör du då?
  - b) Vad säger du till dig själv?

### **Övrigt:**

1. Finns det fler saker du gör för att känna dig motiverad ?

### **Avslut:**

1. Finns det något du vill tillägga eller undrar över?
2. Känner du att du har fått komma till tals?

Tack för din tid.

Uppföljningsfrågor vid samtal efter en träning:

1. Gjorde du något under träningen som fick din motivation att öka.
2. Hamnade du i någon situation som du upplevdes svår, gjorde du något för att känna dig mer motiverad då?

3. Gjorde du något som kändes bra, som du efteråt gjorde något speciellt för att förstärka den känslan?



## **Bilaga 2 - Text som skickas i chatten:**

### Kompetens

Din kapacitet eller förmåga att utöva din idrott överlag eller en specifik uppgift. Det kan vara ett hopp, ett mål du har eller kanske en tävling och dylikt

### Autonomi

Upplever att du är sitter i förarsätet för din egen gymnastiksatsning , tex möjlighet att påverka och känna att du tränar/tävlar för att du själv vill. Frihet under ansvar är också del i autonomi.

### Tillhörighet

Upplever att det du gör bidrar i ett större perspektiv än bara dig själv. Att du känner dig behövd och att ditt bidrag räknas.

## **Bilaga 3 - Litteratursökning**

### **Litteratursökning**

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Se Uppsatsguiden för exempel på hur bilagan kan fyllas i.

### **Syfte och frågeställningar:**

Syftet med denna studie är att djupare förstå vilka strategier svenska trupp gymnaster använder för att stötta sin inre motivation med fokus på de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet. I vilka sammanhang och hur använder sig gymnaster av dessa strategier för att öka motivationen? Denna kunskap skulle kunna bidra till insikt och förståelse för beteenden och uttryck som gymnaster generellt gör, medvetet och kanske omedvetet, i sin satsning. Kunskapen skulle också kunna bidra till användbara strategier för framtida gymnaster att använda sig av för att stärka de psykologiska behoven.

Frågeställningar: Vilka tekniker använder trupp gymnaster på högsta nivån för att motivera sig själva och stötta de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet? Vilka tekniker används inför, under och efter träning och tävling?

### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Motivation, Gymnastik, Psykologiska behov, kompetens, autonomi, tillhörighet, SDT	<i>Motivation, gymnastic, psychological needs, Basic Psychological Needs, competence, autonomy, relatedness, SDT, Support, strategys</i>

### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Sportdiscus & Google scholar	Gymnastics AND SDT Gymnastics AND Basic Psychological Needs  Gymnastic AND motivation support Gymnastics AND Competens AND support Gymnastics AND Autonomy AND support Gymnastics AND Relatedness AND support  Basic Psychological Needs AND strategys Basic Psychological Needs AND Support

### Kommentarer

Det finns många studier inom respektive område men få eller ingen när flera av orden kombineras. Enstaka studier, bland annat från Asien som helt valdes bort då dessa inte varit Peer Reviewed. En del studier har skickats från handledare och andra personer med god kunskap av SDT.

Många relevanta studier har hittats via referenslistor.

Studier kring motivationsteori har i många fall varit äldre studier men är fortfarande relevanta och därför använts.

