



# **Hur lyckas en Svensson vara en ultralöpare?**

En kvalitativ studie om ultralöparens vardag

Oliver Bergkvist & Viktor Douhan

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 07:2024

Hälsopedagogprogrammet 2021-2024

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Examinator: Erik Hemmingson

## **Sammanfattning**

**Syfte och frågeställning:** Syftet med uppsatsen är att öka förståelsen för hur en icke-professionell ultralöpare kan få ihop sin träning i kombination med livspusslet.

Frågeställningen i uppsatsen är hur icke-professionella ultralöparens förmåga att få ihop sin träning med sitt livspussel påverkas av motivationsfaktorer, sociala faktorer samt praktiska faktorer.

**Metod:** För att besvara uppsatsens syfte och frågeställning har en kvalitativ intervjuemetod använts. Intervjuerna var semistrukturerade med öppna frågor och genomfördes med hjälp av 8 ultralöpare som sprang minst 50 km i veckan samt hade sambo, barn och heltidsjobb. Intervjuerna spelades in, avlyssnades, transkriberades och analyserades. Citat och huvudteman togs fram med en blandning av induktiv och deduktiv tematisk analys.

**Resultat:** Resultatet visade att motivation, sociala och praktiska faktorer påverkade ultralöpare avsevärt. Dessutom var undertemat inre motivation, att deltagarna upplevde hög självbestämmande motivation en viktig faktor. Även communityt, dvs gemenskapen inom ultralöpning, bedömdes som ett viktigt undertema där löparna kände en familjär känsla. Vidare var det viktigt med flexibilitet inom träningen samt ett jobb med visst anpassningsbart schema.

**Slutsats:** Jämfört med tidigare forskning har det konstaterats både samband och skillnader med resultatet i denna studie. Gemenskapen, självbestämmande motivation och det lustfyllda med ultralöpning är starka förutsättningar för vidmakthållande av sporten och träningen.

## Innehållsförteckning

1. Introduktion .....	1
1.1 Motivationsfaktorer .....	2
1.2 Sociala faktorer .....	5
1.3 Praktiska faktorer .....	6
2. Syfte och frågeställningar .....	7
3. Metod .....	7
3.1 Intervjumetod .....	8
3.2 Urval .....	8
3.3 Tillvägagångssätt .....	8
3.3.1 Dataanalys .....	9
3.4 Trovärdighet .....	10
3.5 Etik .....	11
4. Resultat .....	12
4.1 Självbestämmande motivation .....	14
4.1.1 Inre motivation .....	14
4.1.1.1 För att det är kul .....	14
4.1.1.2 För personlig utveckling .....	15
4.1.2 Identifierad reglering .....	15
4.2 Amotiverad .....	16
4.2.1 Väder och vind .....	16
4.3 Motivationspåverkande faktorer .....	17
4.3.1 Mål .....	17
4.3.2 Förväntningar .....	17
4.2 Sociala faktorer .....	18
4.2.1 Community .....	18
4.2.1.1 Sociala medier .....	18
4.2.1.2 Stöttning .....	19

4.2.1.3 Ett sätt att umgås .....	19
4.2.2 Familjen.....	20
4.2.2.1 Barnen .....	20
4.2.2.2 Partner .....	21
4.2.2.3 Vänskapskrets.....	21
4.2.2.4 Löpkompisar.....	22
4.3 Praktiska faktorer för livspusslet.....	22
4.3.1 Planering.....	22
4.3.1.1 Flexibilitet .....	23
4.3.1.2 Prioriteringar .....	23
4.3.1.3 Aktiv transport.....	24
4.3.1.4 Löpningens tillgänglighet.....	24
4.3.1.5 Coach.....	25
4.3.2 Arbetet .....	25
4.3.2.1 Ekonomi .....	25
4.3.3 Hushållssysslor.....	26
5. Diskussion .....	26
5.1 Motivation .....	26
5.2 Sociala faktorer .....	28
5.3 Praktiska faktorer .....	29
6. Styrkor och svagheter.....	31
7. Slutsats .....	31
Käll- och litteraturförteckning.....	33
Bilaga 1 intervjuguide .....	36
Bilaga 2 Informationsbrev.....	39
Bilaga 3 Samtyckesblankett .....	40
Bilaga 4 Litteratursökning.....	41

# 1. Introduktion

Ett ultramaraton definieras som alla löpdistanser längre än 42,195 km och/eller sex timmar. Ett ultramaraton kan vara både distans- och tidsbaserat, exempel på mål är 6, 24 och 72 timmar samt 50 och 100 km (Knechtle & Nikolaidis, 2015). Intresset för ultralöpning har ökat markant på 2010-talet, exempelvis ökade deltagandet i ultramaratonlopp med 345% mellan 2008 och 2018 (Runrepeat & International Association of Ultrarunners (IAU), 2023). Hoffman & Fogard (2012) menar att en ultralöpare generellt är välutbildad, gift och i medelåldern.

Trots den stora ökningen i antal utövare är ultralöpning fortfarande ett relativt outforskat område. För att kunna inkludera ytterligare forskning i introduktionen samt diskussionen i denna uppsats har idrotten ”Ironman” används i litteratursökningen. En ”Ironman” är en typ av triathlon och motsvarar 3,8 km simning, 180 km cykling samt 42 km löpning och är en sport som liknar ultralöpning i träningstid, fysiologiska krav och utövande. Genomförandet av ett ultramaraton eller en Ironman tar relativt lång tid och kräver därmed mycket träningstid. Forskningen om denna typ av extrema uthållighetsidrott är bredare än för specifikt ultralöpning och kunde därför ge relevanta insikter och information till uppsatsen.

Med tanke på den mängd träning som krävs i kombination med en vardag fylld med familjeliv och lönearbete kan det krävas noggrann samt delvis flexibel planering för att allt ska gå ihop. De praktiska delar som behöver falla på plats för att tillgodose sin träning samtidigt som ett godtagbart familjeliv ska underhållas kan ha sina utmaningar. Med tanke på att ultralöpning som idrott är krävande (ett pass kan vara runt 4 timmar långt) är det möjligt att utan rätt förutsättningar kan det bli svårt att kombinera träningsmängden med arbete, relationer och föräldraskap. Detta innebär att en ultralöpare kan behöva utöva träningen när möjligheten presenterar sig, framför allt om man är icke-professionell. I litteratursökningen har vi inte hittat många studier som undersöker hur en ultralöpare får ihop sin träning med de logistiska och praktiska kraven som följer av att ha en familj och ett heltidsjobb, vilket ledde till ett intresse att undersöka denna kunskapslucka.

I dagsläget finns det en del forskning på de psykologiska utmaningar, främst motivation, som påverkar ultralöpning och dess inverkan på tävling (Berger et al., 2023; Krouse et al., 2011; Roebuck et al., 2018). Desto mindre forskning har gjorts på motivation i vardagen och dess effekt på ultraträning.

Valentin et al. (2021) har genom en enkät med både kvalitativa och kvantitativa frågor samt en telefonintervju med ett mindre urval som svarade på enkäten, undersökt stödande och försvårande faktorer i ultralöpning för att sedan jämföra män och kvinnor. Upplevelsen kring stödande faktorer var jämställd mellan könen och vänligheten inom ultralöpning påpekades som en viktig del. Författarna nämner i sin slutsats att ultralöpare verkar vara inkluderande och att det generellt, trots en majoritet av män, inte uppfattas som särskilt maskulint. Men deltagarna förklarar att det hade varit kul med fler kvinnor.

Med denna studie hoppas vi kunna bidra till att fylla kunskapsluckor för de faktorer som påverkar ultralöpning. Med tanke på det växande intresset för sporten vill vi öka förståelsen för hur det är att vara en icke-professionell ultralöpare samt vilka variabler som är subjektivt avgörande för att lyckas kombinera träningen med vardagen. Detta för att ge tips och inspiration till individer som utför eller vill börja med ultralöpning.

## **1.1 Motivationsfaktorer**

Krouse et al. (2011) har i en kvantitativ deskriptiv studie utforskat bland annat motivation och mål hos kvinnliga ultralöpare. Författarna menar att det största motivet till att genomföra ett ultramaraton är den hälsomässiga nyttan och att själva slutförandet av ett lopp är ekvivalent till att vinna, något som generellt är ovanligt i sport. Vidare motiverades deltagarna i studien av att nå både ökad självkänsla samt personlig framgång, social status var inte något som motiverade deltagarna i studien. Målet inför ett lopp hos ultralöparna undersöktes och slutsatsen var att det fanns fyra sorters mål: Tid, distans, bästa placering och att slutföra loppet på ett bra sätt.

Även Harris (2012) har i sin kandidatuppsats studerat kvinnliga ultralöparens motivation till att träna och tävla. Harris intervjuade 15 kvinnor och kom fram till liknande slutsatser som

Krouse et al. (2011). Ultralöpning som utmaning var det största motivet, följt av gemenskap, nöjet, naturen och personlig utveckling samt hälsofördelarna. Även i denna studie motiverades alltså inte deltagarna av att tävla mot andra och båda studierna tar upp gemenskap och communityt som ett viktigt element för både motivation samt för tips till träning.

Fortsatt har Hoffman & Krouse (2018) undersökt huruvida ultralöpare hade slutat träna och tävla om de fick reda på att det med säkerhet är dåligt för hälsan med ultralöpning. Av 1349 ultralöpare svarade 74,1% att de inte hade slutat. Deltagarna fick även svara på en enkät som är utformad för att analysera motivationen hos maratonlöpare. Författarnas slutsats utifrån enkäten och svaret på ja/nej frågan var att trots stort fokus på hälsa hos ultralöparna, hade de generellt inte slutat om det vore dåligt för deras hälsa. Det verkar som att det psykologiska incitamentet, personlig framgång och att individerna är uppgiftsorienterade leder till att hälsoriskerna försummas.

Ogles & Masters (2003) har utrett motivationen hos maratonlöpare och menar att det är en heterogen grupp med 5 typer av motivation. Trots att maratonlöpare och ultralöpare är två delvis skilda grupper är det en relevant studie för denna uppsats då den visar att motivationsfaktorer kan skilja sig åt. Författarna menar att hälsa, personlig prestation och självkänsla generellt är de viktigaste motivationsfaktorerna. Det finns även självklart individer som motiveras av konkurrens, framförallt män, något som författarna menar bekräftas i annan forskning.

Studierna som diskuterats (Ogles & Masters, 2003; Hoffman & Krouse, 2018; Harris, 2012; Krouse et al., 2011) har utforskat motivation på varierande sätt. Ingen av studierna har dock använt Self-Determination Theory (SDT), som är den motivationsteorin som oftast används inom idrottspsykologi på grund av mängden forskning inom ämnet (Lindwall et al., 2019). SDT, självbestämmande teorin på svenska, är en motivationsteori som handlar om vad som motiverar oss människor. En central del i SDT är de tre basala psykologiska behoven: autonomi (rätten till självbestämmande), kompetens (subjektiva upplevelsen av att man "kan") och samhörighet (att känna en gemenskap, lojalitet och solidaritet med andra) som alla är viktiga för att kunna uppnå långvarig självbestämmande motivation. Att främja dessa

basala behov kan vara avgörande för en persons eller en grups motivation och därmed deras resultat, mående och upplevelse (Deci & Ryan, 2018).

Med tanke på evidensen bakom SDT kommer denna uppsats använda teorin vid kartläggning av motivation. Då ultralöpning kräver mycket tid och energi, i kombination med att icke-professionella ultralöpare inte har någon ekonomisk vinst av löpningen, är självbestämmande motivation troligen en viktig faktor för vidmakthållande av träning (Deci & Ryan, 2018).

Inom SDT talar man också om yttre och inre motivation samt amotivation (ingen motivation). Yttre motivation handlar till viss del om kontrollerad motivation, exempelvis belöningar och undvikande av bestraffning eller skam. Det handlar även om självbestämmande motivation, att ett visst beteende ger en positiv konsekvens i ens liv och därför gör man som man gör, exempelvis att man tränar för man vet att det är bra för ens hälsa. Den inre motivationen utgår från en mer självbestämmande motivation där själva aktiviteten ses som belöningen. exempelvis löpa för att man tycker det är kul att löpa. Ju mer självbestämmande motivation en person har desto större chans är det att personen upprätthåller sitt beteende och motsatsen gäller kring kontrollerad motivation som ofta inte är långsiktigt hållbar (Deci & Ryan, 2018).

Det finns fyra olika delar inom yttre motivation där de två första är mer kontrollerande, yttre reglering och introjicerad reglering. Yttre reglering motiverar genom belöningar eller att man undviker ett straff, medan introjicerade regleringen motiverar genom att man undviker skuld eller skam (t.ex. genom att placera sig bra i loppet undviker man skammen av en dålig placering). De två andra delarna är identifierad reglering och integrerad reglering. Identifierad reglering innebär att fördelarna med beteendet är grunden till beteendet (t.ex. springer för att det är bra för min kropp och tycker det är skönt efteråt). Integrerad reglering går ut på att beteendet smittat av sig till andra delar av en individs identitet (t.ex. vilja kunna springa ordentligt därför ser jag till att sova och äta ordentligt också). De två sistnämnda är självbestämmande motivation (Legault, 2017).

Enligt Lindwall et al. (2019) stödjer forskningen SDT:s förmåga att förstå och främja fysisk aktivitet (FA) och/eller träning. Författarna menar även att det finns vetenskapligt stöd för att



högre grad av behovstillfredsställelse resulterar i ökad FA genom förhöjd självbestämmande motivation. Dessutom påverkar självbestämmande motivation automatisering samt upprepande av beteenden. För att vara motiverad till att träna regelbundet är alltså autonomi, kompetens och samhörighet viktigt.

Miller et al. (2022) intervjuade elitultralöpare om bland annat deras motivation under ultralopp och kom fram till att de använder sig av både yttre motivation (vill inte göra andra besvikna eller bli bedömd) och inre motivation (göra det för sig själv), den yttre motivationen kunde generera tvivelaktiga beslut under pressade situationer. De visade också att löpare som förlitade sig mer på inre motivation och fokuserade mindre på de yttre faktorerna generellt strävade efter en hållbarhet inom sporten och långsiktiga mål.

Utifrån litteratursökningen kan det konstateras att de flesta studier som genomförts om ultralöpning handlar om själva tävlandet och hur man kan prestera på bästa sätt. Det är väldigt lite som undersökts om hur ultralöpare klarar av vardagen och alla dess krav. Saker som att hålla motivationen uppe under träning eller balansera jobb med träning och familj samtidigt som man lägger en stor andel tid till löpningen är relativt outforskat. Detta är något som undersöks i denna uppsats då vi tror att det är en viktig del i en ultralöparens förmåga att utöva sporten speciellt i kombination med saker som arbete, familj och vardagen i sig.

Denna uppsats och vidare forskning kan ge ökad förståelse kring vad som motiverar en icke-professionell ultralöpare.

## **1.2 Sociala faktorer**

För att motiveras och för att lyckas logistiskt och praktiskt kan socialt stöd vara en viktig faktor. Goodsell & Harris (2011) har undersökt hur familjeliv kan kombineras med maratonlöpning och i resultatet visade, i enlighet med tidigare forskning, att ett äktenskap innebär en större begränsning av tid samt ökad stress för löpare. Trots detta upplevde många löpare att deras äktenskap var gynnsamt för deras träning genom socialt stöd, framförallt hos löpare med ett mindre nätverk inom löpningen. Stödet uppfattades som starkare när båda parter i äktenskapet delade intresse inom löpning. Vidare upplevde deltagarna i studien

support från familjen som betydelsefull där medverkande (träna ihop & heja på den andra) och emotionell stöttning (bekräftelse & beröm) var viktiga stödjande faktorer.

Dessutom har en enkätstudie med polska ultralöpare bland annat undersökt hur familjeliv och civilstånd inverkar på motivationen. Av 267 deltagare svarade nio att de avslutat ett tidigare förhållande med en partner för att den inte stöttade passionen för löpning vilket blev ett dilemma i relationen. Vidare menar författarna att ultralöpning kan vara ett hot mot ett förhållande om det inte är ett delat intresse (Malchrowicz-Moško & Waśkiewicz, 2020). Lev & Zach (2020) stödjer detta och menar att en gift maratonlöpare behöver support, uppmuntran, förståelse och samarbete från sin partner. Löparna i denna studie uttrycker tydligt att de förstår att partnern endast kommer stötta dem till en viss punkt och att ett övertramp av löparen kan sätta förhållandet i fara.

Det är relativt ostuderat hur socialt stöd från övrig familj påverkar en ultralöparens liv. Detta beror troligtvis på att det förmodligen skiljer sig stort från fall till fall. Ett rimligt antagande är att stöd från övrig familj är viktigare för de ultralöparna utan partner och utan stort nätverk inom löpning.

### **1.3 Praktiska faktorer**

I studien av Valentin et al. (2021) har även praktiska hinder hos en ultralöpare studerats. Att hitta tid till träning var ett problem enligt både män och kvinnor, även åtaganden inom familj och arbete ansågs vara hinder. Lösningen var generellt att hitta tid kring resterande skyldigheter i livet alternativt involvera familjen i träningen. Dock påvisades en diskrepans i svaren kring tidsbrist och skyldigheter: en del kvinnor förklarade att de fick vänta med att börja löpa för att prioritera familjen när barnen var små, medan ingen av männen tog upp detta.

I en studie av Andreasson et al. (2018) har svenska kvinnliga och manliga Ironmantriathleter intervjuats. Deltagarna ville inte älja kring hur deras träning påverkar engagemanget som partner och förälder, utan de uttryckte snarare tacksamhet till familjemedlemmar och vänner för deras förståelse i hur det är att vara Ironmanatlet. Atleterna i studien upplevde jämställdhet som viktigt och majoriteten menar att de har en ömsesidig överenskommelse med sin partner kring planering och organisation i hemmet.

Fortsatt har Simmons et al. (2016) studerat män och deras uppfattning på fritid, arbete och konflikter i familjen i relation till deras Ironmanträning. Studien inkluderade en speciell grupp deltagare, då majoriteten var höginkomsttagare och hade ovanligt många stödjande faktorer från arbetet och familjen. Männerna upplevde inte att träningen krockade med familjelivet och upplevde stort socialt stöd från sin partner, dock kan det vara så att individer kring den manliga Ironmanatleten får göra större uppoffringar än vad som uppfattas av atleten själv. Vidare var uppfattningen att det hade varit krångligare att genomföra träning och tävling utan den emotionella och logistiska supporten från nära och kära.

Forskning kring hur en ultraidrottare kan kombinera träningen med en vardag fylld av jobb och familj är förhållandevis ostuderat. Med hjälp av denna uppsats kan denna kunskapslucka fyllas och med uppsatsen hoppas vi kunna presentera en inblick i hur ultraidrottare praktiskt kan utföra den stora mängden träning som krävs i samband med ett heltidsjobb och familj.

## **2. Syfte och frågeställningar**

Syfte: Syftet med uppsatsen är att öka förståelsen för hur en icke-professionell ultralöpare kan få ihop sin träning i kombination med livspusslet.

Frågeställning: Frågeställningen i uppsatsen är hur icke-professionella ultralöparens förmåga att få ihop sin träning med sitt livspussel påverkas av motivationsfaktorer, sociala faktorer samt praktiska faktorer.

## **3. Metod**

En kvalitativ ansats har använts för att möjliggöra djupare kunskap och en mer detaljerad bild av en ultralöparens vardag (Thomas et al., 2015).

### **3.1 Intervjumetod**

Intervjuerna var semistrukturerade med öppna frågor. Detta ger möjlighet att ställa förbestämda specifika frågor inom huvudområdet, vilket utgjorde grunden i alla intervjuer. Respondenten fick sedan möjlighet att utveckla sina svar fritt och potentiella följdfrågor kunde uppkomma beroende på individens svar. Smith & Sparkes (2018) menar att användandet av öppna frågor ger oss en möjlighet att få en djupare förståelse för det vi undersöker då deltagarna blir uppmuntrade till att ge en rikare beskrivning. Denna metod ansågs passande då den använts vid tidigare undersökningar i liknande områden med gott resultat (Andreasson et al., 2018; Goodsell, 2011).

En intervjuguide användes där ett antal huvudfrågor samt ett större antal följdfrågor var formulerade utifrån vårt undersökningsområde (bilaga 1). Eftersom kvaliteten på intervjuguiden kan påverka de resultat som erhålls utformade vi en sådan med hjälp av information och kunskap från tidigare forskning samt genom att skriva så tydligt formulerade frågor som möjligt (Kallio et al., 2016).

### **3.2 Urval**

Populationen bestod av tre män och fyra kvinnor med snittåldern 47 år, samtliga med partner och hemmaboende barn. Alla sju hade tjänstemannayrken och jobbade heltid. Deltagarna sprang i snitt minst 50 km/veckan och hade genomfört minst ett ultramaraton senaste två åren.

### **3.3 Tillvägagångssätt**

För att rekrytera deltagare publicerades en annons i gruppen "Ultralöpning i Sverige" på Facebook, responsen var god och vi fick tag på tillräckligt med deltagare på kort tid. I samband med detta formulerades ett informationsbrev som inkluderade syfte med studien och villkor för deltagande, samt en samtyckesblankett för bland annat insamlande av data från deltagarna (bilaga 3 och 4). Tanken var att alla intervjuer skulle genomföras på GIH, detta var dock inte möjligt då en del kvinnliga ultralöpare som visat intresse för deltagande inte hade tid för ett fysiskt möte. Därmed undersöktes möjligheterna med onlineintervjuer, för att testa detta utfördes en pilotintervju via videosamtal samt en pilotintervju på plats på GIH. Båda

intervjuerna gick bra och vi bestämde oss därmed för att använda oss av båda metoderna. Därefter analyserades pilotintervjuerna för att granska förmågan hos oss som intervjuare samt om intervjuguiden fångade upp den data vi ville åt. Efter analysen korrigerades intervjuguiden; ett mindre antal följdfrågor adderades och ordningen på en del huvudfrågor ändrades, vidare togs två frågor bort då dessa ansågs vara icke-relevanta för uppsatsen. Sedan bokades intervjuerna in. Deltagarna ombads avsätta cirka en timme för intervjuerna.

Båda författarna närvarade vid samtliga intervjuer. Medellängden på intervjuerna var ungefär 42 minuter, längsta intervjun pågick i 49 minuter och kortaste i 36 minuter. Intervjuerna spelades in via två telefoner för att säkerställa att ljudinspelningen blev bra och att det skulle finnas en reservinspelning vid eventuella tekniska problem. Intervjuerna transkriberades med hjälp av Turboscribe.ai som konverterade ljudet till text. Detta kompletterades med att författarna lyssnade igenom inspelningen var för sig och gjorde nödvändiga ändringar som transkriberingsverktyget missat.

### **3.3.1 Dataanalys**

Transkriberingen analyserades separat då tolkningen av data kan skilja. Olikheterna löstes genom att tillsammans diskutera diskrepanserna för att komma fram till ett gemensamt resultat. Uppföljningsintervjuer genomfördes för att säkerställa att rätt tolkning hade gjorts av intervjuerna, medellängden på dessa intervjuer var 12,5 minuter och 4 deltagare ställde upp.

Redan innan intervjuerna startade hade intervjuguiden ett antal fastställda teman; motivations-, sociala- och praktiska faktorer. Detta innebar att analysen till en början var deduktiv men övergick mer till en induktiv analys för att kunna hitta mönster i den data som inte var synliga till en början.

Intressanta citat och delar markerades samt kodades för att möjliggöra uppbyggnad och kategorisering av olika teman och underteman som var av intresse för vår frågeställning (Bell & Waters, 2016). Detta gjordes gemensamt av författarna. Dessa teman namngavs sedan och presenteras som rubriker i resultat- och diskussionsdelen.

I linje med en reflexiv tematisk analys, vilket är ett sätt att inkludera värderingar av ett kvalitativt paradig, ska forskaren få utrymme för subjektivitet. Detta möjliggör en djupare reflektion av data (Braun & Clarke, 2019).

### **3.4 Trovärdighet**

För att forskning ska betraktas som relevant krävs bland annat god trovärdighet. Kvalitativ forskning anses ofta som mindre trovärdig jämfört med kvantitativ, därför lägger forskare inom kvalitativ forskning stort fokus på att nå hög trovärdighet. För att nå god trovärdighet bör forskaren vara tydlig med sitt teoretiska ramverk då detta ger transparens med bland annat hur data tolkas. Vidare ska metoden vara tydligt beskriven och forskning inom liknande område ska korskontrolleras (Adler, 2022). För att lyckas med intervjuer i kvalitativ forskning bör intervjuaren undvika att vara sträng och/eller stel, detta kan öka risken att deltagaren inte känner sig bekväm och därför utelämnar värdefulla data. Intervjun bör vara semistrukturerad men framför allt framställas som en dialog. Deltagaren kommer då känna inflytande över tonen och riktningen i samtalet, vilket är av stor betydelse. Den intervjuade ska inte uppleva att det finns rätt och/eller fel svar på frågorna, vilket bland annat främjas av öppna frågor (Biddle et al., 2001). I denna uppsats togs detta i hänsyn för att nå högsta möjliga trovärdighet.

Enligt Majid et al. (2017) är pilotintervjuer en central del i kvalitativa intervjuer för att testa frågorna och för att öka kompetensen som intervjuare. Dessutom ger det forskarna en inblick i genomförbarheten av forskningen, dvs om det kommer gå att genomföra den tilltänkta forskningen. I denna uppsats genomfördes pilotintervjuer som sedan analyserades gemensamt av båda författarna, genom detta blev det tydligt vilka frågorna som var relevanta för den data vi sökte och justeringar gjordes därefter i intervjuguiden. Det gav även möjlighet till att analysera intervjuarens förmåga att ställa frågan på rätt sätt för ett "bra" svar. Intervjuerna genomfördes med närvaro av båda författare, en och samma författare höll däremot i intervjuerna. Detta uppfattades som ett trovärdigt sätt att utföra intervjuerna på.

Att intervju via videosamtal har för- och nackdelar. Lobe et al. (2022) menar att en stor nackdel med onlineintervjuer är risken för tekniskt strul. Vidare ger fysiska intervjuer ofta mer detaljerade data på grund av att videomöten många gånger leder till färre ord från den intervjuade. Författarna menar dock att onlineintervjuer har fördelar kring rekrytering av deltagare och ett ökad geografiskt utbud. Peasgood et al. (2023) undersökte om det fanns några skillnader i bedömning av hälsostatus om undersökningen genomfördes online eller fysiskt. Resultatet visade att det inte fanns några signifikanta skillnader och att onlineintervjuer därmed är ett bekvämt och lättillgängligt sätt att göra undersökningar på. Visserligen är det alltså möjligt att värdefull data går förlorad, men utan onlineintervjuerna hade denna uppsats haft ett sämre urval. Det är sannolikt att uppsatsens trovärdighet inte har påverkats särskilt negativt av intervjuer via videosamtal.

Smith & McGannon (2018) tar upp ”member checking” alternativt ”respondent or participant validation” som ett bra sätt för att uppnå trovärdighet. I denna uppsats används det senare uttrycket som översätts till deltagarvalidering på svenska. Deltagarvalidering innebär att deltagarna i studien får ta del av data (transkriberingen) och/eller resultaten (teman och koder) för att ge input om dessa reflekterar deras erfarenheter på ett korrekt sätt. Om deltagaren bekräftar vår data alternativt resultaten kan fynden anses vara trovärdiga.

Uppföljningsintervjuer utfördes med villiga deltagare. I dessa intervjuer beskrev vi hur en del av individens citat hade kodats, sedan fick deltagaren kommentera kodningen och lägga till information vid behov. Genom dessa uppföljningsintervjuerna kunde vi testa trovärdigheten i vår analys.

### **3.5 Etik**

I denna studie finns det en del etiska överväganden. Frågorna under intervjuerna fokuserade inte på känsliga ämnen och/eller specifika jobbiga personliga erfarenheter, men dessa samt andra känsliga samtalsämnen kan komma upp under intervjuerna. Exempelvis är det möjligt att deltagarna ger exempel på skadehistorik och/eller psykisk ohälsa.

Vetenskapsrådet (2002) har fyra krav som ska tas i hänsyn vid forskning och beaktas i denna uppsats. *Informationskravet* innebär att berörda i studien informerades om syfte, vilka villkor

som gäller för deltagande samt vad för uppgift deltagaren har. Detta sammanställdes i ett informationsbrev som samtliga deltagare fick ta del av innan studiens start. *Samtyckeskravet* hanterades genom att deltagaren själv hade rättighet till att bestämma över sin medverkan, vilket garanterades genom en samtyckesblankett. Vidare förvarades alla uppgifter från medverkande i studien på ett säkert sätt där obehöriga inte kunde ta del av dem, vilket är i linje med *konfidentialitetskravet*. I enlighet med *nyttjandekravet* används uppgifterna endast i forskningssyfte och kommer inte användas i andra ändamål än forskning.

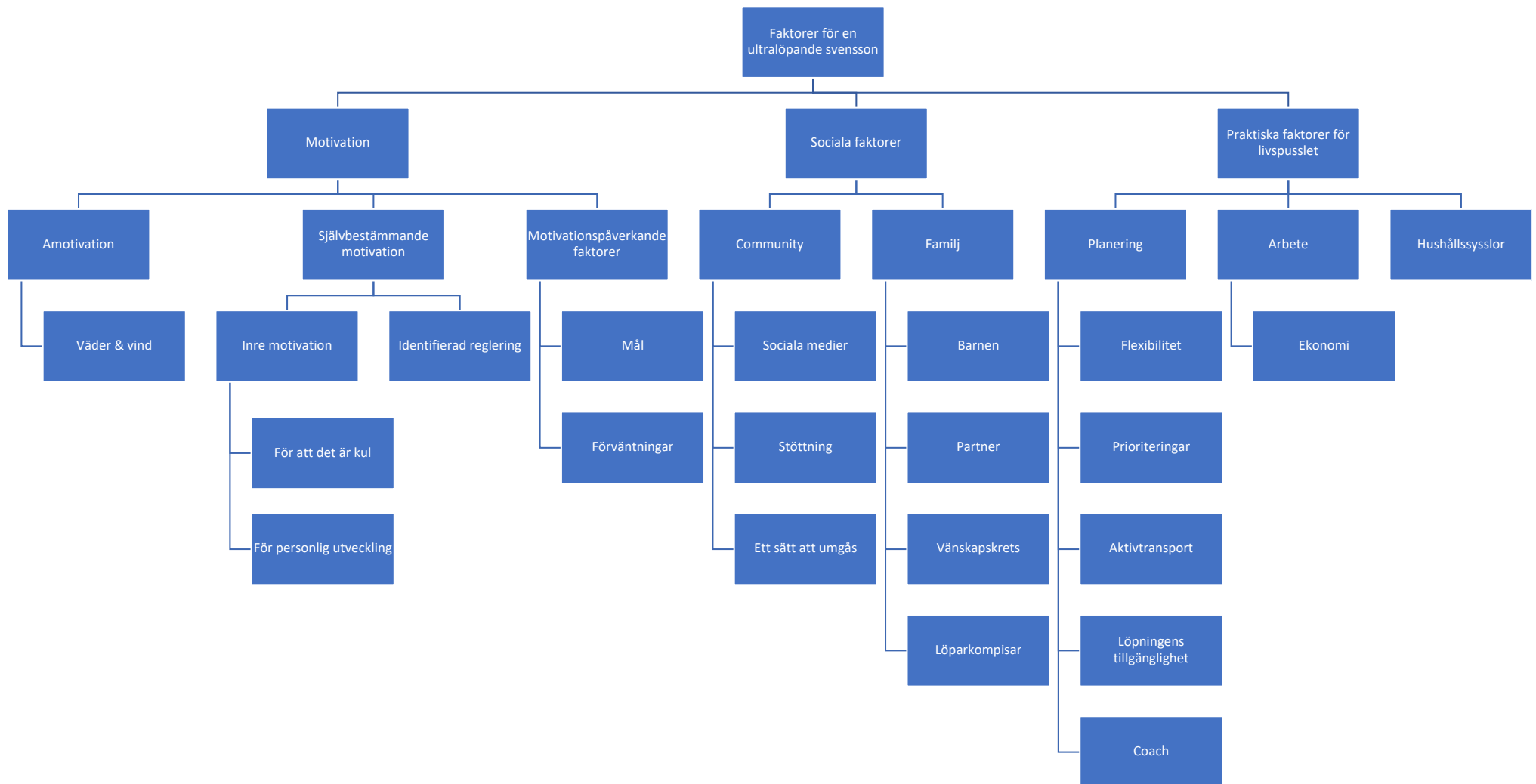
Alla uppgifter från identifierbara individer kodades och avidentifieras för att sedan lagras på en säker plats och förstöras efter avslutad uppsats. Därtill gäller tystnadsplikt kring etiskt känsliga uppgifter. Uppgifterna kommer endast användas i forskningssyfte.

För att underlätta läsningen i resultat- och diskussionsdelen men samtidigt behålla deltagarnas integritet har deras namn bytts ut. Kvinnliga deltagare har fått kvinnliga namn och vice versa, dessa namn är Jennifer, Viktoria, Michaela, Veronica, Magnus, Benjamin och Stefan.

## **4. Resultat**

Resultatet från genomförda intervjuer, som har kategoriserats in i olika teman presenteras nedan i Figur 1. Detta resulterade i tre huvudteman: *motivation*, *sociala faktorer* och *praktiska faktorer för livspusslet* följt av underteman under respektive huvudtema.





Figur 1. Ett schema över huvudteman och underteman från intervjuerna.

## 4.1 Motivation

Nedan presenteras resultatet kring motivation för en ultralöpare: *Självbestämmande motivation, amotivation och motivationspåverkande faktorer.*

### 4.1.1 Självbestämmande motivation

Temat självbestämmande motivation handlar om de faktorer som påverkar deltagarnas motivation att utföra sin träning på ett hållbart sätt. Deltagarna är eniga om att motivation är en viktig faktor för vidmakthållande av träning och gav exempel på olika typer av motivation. Dessa kommer nu att beskrivas nedan.

Temat *självbestämmande motivation* har också två underteman, vilka reflekterar olika typer av självbestämmande motivation: *Inre motivation* samt *Identifierad reglering*. Dessa presenteras nedan.

#### 4.1.1.1 Inre motivation

Genom intervjuerna framkom det tydligt att inre motivation är viktigt för ultralöparna i denna uppsats, att hitta ett eget ”varför” föreföll vara en viktig faktor för att fortsätta med löpningen:

*”har du inte ett hyfsat ’varför’ som är relevant så kommer det inte bli bra”*

(Viktoria)

*”Och det är liksom mer åt äventyrshållet och det är det som är min upplevelse”*

(Stefan)

Undertemat *Inre motivation* har två ytterligare underteman: *För att det är kul* samt *För personlig utveckling*. Dessa presenteras nedan.

#### 4.1.1.2 För att det är kul

Det underlättar att utföra något om det är roligt. Deltagarna menade generellt att de såg löpningen som lustfylld och att detta var en stor motiverande faktor att fortsätta träna. Stefan och Jennifer menar:

*”För mig är det primära liksom de lustfyllda. Jag tränar för att det är roligt. Eller jag löper för att det är roligt och jag tränar för att kunna löpa.”*

*”Det ska ändå vara lustfyllt någonstans jag är ju ingen elitlöpare jag springer och tränar enbart för mitt välmående.”*

#### **4.1.1.3 För personlig utveckling**

Löpning som verktyg för att utvecklas som individ nämndes flertalet gånger hos deltagarna. Viktoria menade att hennes resterande liv inte längre är utmanade och att hon därför använder löpningen för att inte bli för bekväm:

*”jag har kommit hyfsat långt i min karriär arbetsmässigt jag tänker inte driva mig framåt mer utan nu sitter jag mig rätt så nöjd de kommande fem åren. Jag har en villa, en Vovve, en Volvo. Jag är stabil i liksom mitt familjeliv så då måste jag ha något annat som kan göra att man blir lite utmanad”*

Erfarenheten av att göra något jobbigt och utmanade anses bygga karaktär samt ger ett förstärkt självförtroende enligt Benjamin:

*”Så jag ger inte upp i första taget och de, erfarenhet bygger ju också, vad ska man säga förtroende, självförtroende, att man vet att ´det kommer vara tufft nu, men det kommer vända´. Å asså första gången man upptäcker det är man inte alls säker, då tror man ju att man är nere i källaren och kommer aldrig kunna hitta upp liksom. Men med erfarenheten så gör det att man, man kommer komma tillbaka liksom.”*

#### **4.1.2 Identifierad reglering**

Genom intervjuerna var det tydligt att deltagarna såg fördelar med löpningen och att dessa kunde hjälpa till när det kändes svårare att ta sig ut. Alla träningspass är inte lika roliga men det var evident att passen ska bli gjorda ändå:

*” ... det är klart att man har motivationsproblem ibland asså så. Men jag har inte, det är inte så att jag skiter i det utan jag gör det ändå sen kan det vara jobbigt att göra det att gå ut och köra absolut men jag gör det.” (Benjamin)*

*”jag vet vad jag vill och även om vissa saker inte är jättekul så betar man av det för att veta att jag ska göra jobbet så det kan hjälpa mig att ibland inte tänka så mycket ´ska det här bli kul eller ska det bli tråkigt´ ´utan det här är det jag ska göra´” (Jennifer)*

Det fanns också hälsofördelar med löpningen menar Benjamin och Viktoria:

*”Jag mår så jävla bra av det.”*

*”Jag märker ju också som sagt var hälsofördelarna”*

## **4.2 Amotiverad**

Deltagarna menade att det fanns tillfällen då de var mindre motiverade eller t.o.m. omotiverade till att löpa, exempelvis säger Viktoria:

*”Eh nej men det är inte så kul att träna när det går ut över familjen”*

Men, tydligt var det att vissa medverkande sällan var amotiverade:

*”Jag har hållt i ett år. Tränat kontinuerligt. Inte en endaste motivations dipp på ett år. Snarare sådär att man vaknar och bara ´AH! idag ska jag ut och köra en långsväg´; ´Ja, men det gjorde jag ju igår. Jag får vänta en dag eller två´”  
(Magnus)*

Temat *Amotivation* har också ett undertema: *Väder och vind*. Detta presenteras nedan.

### **4.2.1 Väder och vind**

Vädret var en faktor som kunde påverka motivationen till att gå ut och springa. Att springa inomhus är ett alternativ, men verkade inte vara något som ultralöparna i denna studie gjorde. Så här säger Jennifer kring vädret:

*”lite efter väder och vind liksom också nu är det vinter och då jag älskar inte kyla men jag är klart att jag är ute och springer också för att man vill inte tappa det helt men ehm jag gömmer mig mer i gymmet just nu.”*

Tydligt var det att deltagarna under höst och/eller vinter hade mindre drivkraft till att träna, främst pga. vädret, underlaget samt dagsljuset:

*”Det kan ju komma någon vecka men det är liksom enstaka veckor när det är mörkt och blött och sådär.” (Stefan)*

### **4.3 Motivationspåverkande faktorer**

Detta huvudtema handlar om faktorer som kan höja och sänka motivationen hos löparen. Det är tydligt att motivationen är starkare om dessa faktorer är välfungerande.

#### **4.3.1 Mål**

En av faktorerna som motiverade deltagarna var mål. Att ha en målsättning var viktigt för att kunna peppa sig själv i stunder då motivationen är lägre. Magnus menade att utan ett utmanande mål får han inte till träningen:

*”Och jag behöver en utmaning som är så pass rejäl att jag inte kan skita i och träna. Alltså springa Göteborgsvarvet, ja men det kan man ju göra vilken dag i veckan som helst, nästintill, och jag kan hoppa över och träna i två månader och så köra fem pass och så går loppet liksom.”*

#### **4.3.2 Förväntningar**

I intervjuerna framkom det att förväntningar på sig själv är något som påverkar motivationen:

*”Om man sedan inte når upp till det och dom förväntningar som, som jag i så fall skulle ha ställt på mig själv så då kan det komma en sån här motivationsdipp” (Stefan)*

Viktoria menade att ultralöpningen, som för många har mindre fokus på tempo, gav henne en mer hälsosam syn på sin träning och en annan upplevelse jämfört med annan löpning:

*”Det blir fel att säga att det inte är jobbigt för det är ju jättejobbigt att springa långt men mina runder jag springer i veckorna nu är ju inte särskilt jobbiga jag blir ju knappt svettig alltid och det var ju fantastiskt för jag slapp känna*

*att... 'Oj, vad dålig. Jag sprang tre sekunder sämre i snitt tempo'. För det var det enda som var viktigt tidigare."*

## **4.2 Sociala faktorer**

Det sociala livet kan påverka ultralöpare på flera olika sätt: exempelvis kan man hitta nya vänskaper genom löpningen, samtidigt som det kan leda till svårigheter att hinna med ett socialt liv. Vidare påverkas familjen av den stora mängden träning. Nedan presenteras resultaten från intervjuerna kring hur ultralöpningen påverkade deltagarnas sociala liv och vice versa.

Delar av det sociala skulle kunna tolkas som ökad tillhörighet och därmed ökad inre motivation/självbestämmande motivation. Vi har valt att tilldela de sociala faktorerna ett eget tema då de faktorerna som beskrevs av deltagarna var så pass många och viktiga.

### **4.2.1 Community**

Enligt deltagarna medför ultralöpningen en känsla av gemenskap med andra ultralöpare. Veronica beskriver det på följande sätt:

*"Det är ett väldigt härligt och roligt community som man har kommit in i. Många fina personer som är ganska prestigelösa."*

*"det är väl det som jag tycker är det roligaste med det här ultra, det är så jävla vad ska man säga, familjärt åh "ultrafamiljen" kallar man det. Eller kallas det lite grann så här. Det är ju verkligen det för alla är ju där för samma grej."*  
(Benjamin)

Community har även tre underteman: *Sociala medier*, *Stöttning* och *Ett sätt att umgås*, dessa presenteras nedan.

#### **4.2.1.1 Sociala medier**

Via sociala medier har många nya och erfarna löpare sammanstrålat. Detta har inneburit en möjlighet för tips, stöttning och annat relaterat till ultralöpningen. Det beskrivs som en plats med flödande positivitet och någon negativ kommentar går inte att hitta:

*”jag tänkte såhär att ’kommer man som lite rookie och ställer frågor blir man idiotförklarad för hur man tänker och tycker och gör’ men det har ju varit precis tvärtom, det är ju lite sektkänsla nästan alla är liksom ’halleluja åå välkommen hit’. Väldigt bra kan vi sammanfatta det som, svarar på frågor kommer med tips, bra att bolla med.” (Magnus)*

*”jag har ju aldrig använt Facebook så lite som ja men nu inom ultrabiten så har jag faktiskt helt plötsligt varit engagerad och definitivt läst inlägg. Kanske till och med kommenterat så att. Och det har jag nog inte heller känt mig bekväm att göra i något annat intresse.” (Viktoria)*

#### **4.2.1.2 Stöttning**

Inom ultralöpning, åtminstone icke-professionell sådan, är man generellt inte konkurrenter. Löparna pushar varandra och vill att alla ska utvecklas och klara av sina mål. Benjamin förklarar:

*”man tipsar varandra, man delar med sig och vi pushar och hjälper. De det är det som jag tycker är så jävla härligt. Det är därför jag tycker att det här är roligare än Mara och den typen av lopp liksom. Visst det är nån som vinner i loppet, någon som kommer tvåa, någon som är skitduktig. Det kan vara olika personer från gång till gång men generellt så är det ju bara att man hjälper varandra och stöttar varandra, pushar varandra för att klara av dem här långa grejerna. Tillsammans liksom, mer än att det är konkurrens. Som det är på Mara eller Halvmara eller triathlon för den delen, som jag har förstått, eller cykling för den delen.”*

#### **4.2.1.3 Ett sätt att umgås**

För vissa av deltagarna har löpningen blivit ett sätt att umgås med andra likasinnade, både under själva löpningen men även utanför. Med tanke på den tid träningen tar samt öppenheten i ”ultrafamiljen” är det inte konstigt att dessa världar möts:

*”Så är det någon som säger: ’nej men ska vi köra snabba intervaller på [Namn på plats] på fredag?’ ’Ja, men why not?’ Och så blir det snabba intervaller på bana och pizza efteråt.” (Stefan)*

Även om löpningen kan vara väldigt social och inbjudande kan det sätta käppar i hjulet för andra vänskapsrelationen då tiden inte räcker till:

*”Dom kompisar jag träffar det är de jag springer eller simmar med. Jag träffar nästan inga andra kompisar. Dom har jag lite fasat ut.” (Veronica)*

## **4.2.2 Familjen**

Familjen verkade vara en stor prioritet för deltagarna. Att lyckas kombinera kvalitetstid med familjen och ultralöpning har sina utmaningar, något deltagarna var väl medvetna om. Något som sades var att träningen inte blir lika rolig när det påverkar familjen:

*”det är ju den där balansgången som... Nej men när det är inte så kul att träna det är när det går ut över familjen.” (Viktoria)*

*”Jag lovade min sambo framförallt men familjen i stort att ’det är nåt det här får inte drabba er på nåt sätt’ alltså jag... ’Jag kommer inte säga nej till att göra nånting med er för att jag behöver träna’.” (Johan)*

I vissa fall lyckades man kombinera kvalitetstid och träning genom att träna tillsammans:

*”Jag kunde springa en halv mil med ena barnet och sen en halv mil med andra barnet och sen en mil med min man och en mil själv.” (Jennifer)*

Temat *Familjen* har också tre underteman: *Partner*, *Vännskapskrets* och *Löparkompisar*, dessa presenteras nedan.

### **4.2.2.1 Barnen**

En stor variation kring barnens påverkan var tydlig, barnens ålder spelade stor roll samt kvinnans roll i de tidiga åren av barnets liv:

*”som kvinna med barn tror jag att det är väldigt väldigt svårt att legitimera den där egentiden för att den finns inte.” (Viktoria)*



I samband med att barnen blir äldre blir de generellt mer självständiga, och deltagarna med äldre barn verkade ha en större frihet att få in träningen i vardagen:

*”Våra barn är ju så självgående, de är snart ute så de håller på med sina grejer. Men där ser man ju också ganska klart, vi började ju springa egentligen när barnen var så stora att man kunde lämna dem.”* (Stefan)

#### **4.2.2.2 Partner**

En del av deltagarna hade en partner som också tränade liknande mängd, detta verkade inte spela stor roll kring förmågan att få ihop träningen. Något som lyfts tydligt är istället att det krävs en förståelse och överenskommelse från båda parter om att ge och ta:

*”Men annars jag tror att det faktum att min fru håller på med det är helt klart en, mycket bidragande, orsak till att... Alltså då finns det ömsesidig förståelse för vikten av träning.”* (Stefan)

*”Men det betyder jättemycket att hon stöttar och att hon bara, ’åk iväg på dina alpgrejer då, gör det’. Eller åker i väg på kullamannen en helg liksom. Hon vet att det ger mig jättemycket.”* (Benjamin)

#### **4.2.2.3 Vänskapskrets**

I intervjuerna framförde deltagarna att vänskapskretsar skapas genom träningen. En av deltagarna berättar att det händer att man åker på tävlingar tillsammans, stöttar varandra och bor ihop trots att man inte känner varandra:

*”på dem här resorna då, 3 år av nu, så har man lärt känna dem och så åker man med folk som jag inte känner: bor ihop och springer lopp tillsammans, pushar varandra och så blir det kompisar. Det är skithärligt verkligen, superkul.”* (Benjamin)

#### 4.2.2.4 Löpkompisar

Att ha sällskap under löpningen var för några av deltagarna en bidragande faktor till att bibehålla träningen och intresset för ultralöpning. Det framkom även att några av ultralöparna hade vänskapsrelationer där de endast träffades för att träna och aldrig utanför träningen.

*”Intressant nog så är det egentligen ingen i löpargruppen som vi umgås med utanför, utan dem träffar man där och då. Och eftersom det är intervallträning så hinner man inte snacka så mycket. Ehh men det är ju framför allt det faktum att det är en grupp och man vet att folk är där i ur och skur så det är ju det som får en att sticka dit fast det är pissjävligt ute.”* (Stefan)

Vikten av att kunna kombinera träningen med att umgås med nära och kära poängterades av Jennifer:

*”ett bra sätt att se till att få träningen gjord och samtidigt få lite socialt är att jag ganska ofta har någon typ av tränings dejt antingen med min man eller med någon kompis eller ett barn.”*

### 4.3 Praktiska faktorer för livspusslet

Nedan presenteras resultatet kring praktiska faktorer för en ultralöpare: Deras *arbeten, planering och hushållssysslor.*

#### 4.3.1 Planering

Att planera är något som majoriteten av deltagarna menar är viktigt. Det verkade som att planeringen kring arbete och familjen prioriteras för att sedan planera in träningen där det finns tid:

*”Man gör ju sitt övriga schema med hämtning och lämning och jobb och aktiviteter och sedan blir löpningen. det får vara den som jag stoppar in där det blir lucka, liksom när jag inte ska hämta eller under tiden barnen är på en aktivitet kanske eller så där, jo men så är det.”* (Michaela)

Planering verkar därmed också vara den svåra biten för att få ihop vardagen:

*”Planering och logistiken ... det är nog den, den.. Svåra biten.”* (Benjamin)

Temat *Planering* har också fem underteman: *Flexibilitet, Prioriteringar, Aktiv transport, Träningspass* och *Coach*. Dessa presenteras nedan.

#### **4.3.1.1 Flexibilitet**

Deltagarna är eniga om vikten av att kunna anpassa sig, vara flexibel och nästan impulsiv i sina beslut kring när träningen ska utföras. Då individernas vardag är fylld av flera skyldigheter än just träning är det nödvändigt att kunna anpassa sig:

*”Det börjar klockan 18.30. Då måste hon [Frun] köra. Löpningen kan jag göra när som helst. Jag kan göra 18.30 eller 21.30 det spelar ingen roll. Så det är mer det. Det styr.”* (Benjamin)

*”Det är svårt med fasta tider. Jag måste springa när det passar mig, och min familj och lyckas det sammanfalla med det här gänget som ska springa tre mil på det här stället och det råkar vara samma tid som jag ska ut. Då är det roligare att hänga på. Men det är ganska sällan det funkar. Jag följer vad som händer och så hänger jag på när det går.”* (Veronica)

#### **4.3.1.2 Prioriteringar**

Att prioritera kan vara viktigt för att få ihop sin träning med familjeliv och andra skyldigheter. Genom struktur och planering tycker vissa deltagare att det blir lättare att prioritera:

*”Det är hundra procent om man inte planerar så... skulle inte all den här träningen bli av. Jag gillar ju också att planera och jag tror att planeringen också gör att det är lättare att prioritera vad som ska göras.”* (Jennifer)

Michaela säger kort och koncist:

*”Dygnet har ju 24 timmar för alla.”*

### 4.3.1.3 Aktiv transport

Att löpa istället för att åka bil eller med kollektivtrafiken är något som deltagarna gjorde för att få in träningen:

*”jag ser till att få transportlöpning också att få liksom jobbet gjort om man säger. Jag kan lika gärna springa som att jag sitter på en tunnelbana i 45 minuter.”* (Jennifer)

Några deltagare nämnde att aktiv transport är något som implementeras runt sociala aktiviteter:

*”Men en annan sån här grej är ju att springa, om man ska bli bortbjudna, skulle åka någonstans. Men som jag sa så springer min man också ganska mycket. En av oss springer dit, den andra tar bilen med barnen, men då sparar man ju liksom. Det tar lite längre tid, men det kanske bara tar 20 minuter längre tid än åka bilen. Så då har man ju sparat rätt mycket tid på det. Eller pendlingslöpningen.”* (Michaela)

### 4.3.1.4 Löpningens tillgänglighet

Upplägget på ett träningspass varierade från deltagare till deltagare och från dag till dag men något som tas upp är hur ”enkelt” det kan vara med löpning. Det kräver ingen transport och många gånger räcker det med att kliva utanför dörren och löpa:

*”Du är 45 minuter dörr till dörr, till skillnad från om man ska till ett pass till exempel då är ju lätt en och en halv timme för en timmas träning om du har nära till gymmet. Jag tänker att löpningen är verkligen någonting som är otroligt effektivt.”* (Michaela)

Men, trots att det kan vara enkelt med löpning spelar individuella förutsättningar in och det är viktigt att kunna bli kreativ för att hitta lösningar:

*”Då står jag på löpbandet mellan 20.30 till 21.30 med en babywatch eh som lyssnar in i huset, hade jag inte haft ett hemmagym så hade jag inte fått ihop det.”* (Viktoria)

### 4.3.1.5 Coach

För att underlätta planeringen, få hjälp med upplägg och motivera till träning som är mindre lustfylld, har några deltagare tagit hjälp av en coach:

*”som i mitt fall jag har fått programmering av en coach, att man tar hjälp av någon som kan hjälpa en att lägga upp träningen även om man inte är en elitlöpare utan att man bara är asså en random person som vill sätta upp ett mål.” (Jennifer)*

Benjamin får hjälp av sin coach att lägga in styrketräning i sitt schema, något som han annars inte skulle göra. Han visar en identifierande reglering mot styrketräningen och genomför den endast för att han vet att det är bra för sig själv:

*”nu är det styrka och ba för att det står i appen så kommer, så gör jag den här jävla styrkan. Hade jag inte haft det så hade jag inte gjort det. Fast jag vet att det är skitbra.”*

### 4.3.2 Arbetet

Ett jobb med flexibelt schema var väldigt viktigt enligt deltagarna. Utan detta vore det, enligt några deltagare, inte möjligt att träna för ultralöpning. Magnus säger detta kring sitt flexibla jobbschema:

*”jag måste inte vara på jobbet mellan sju och fyra eller åtta och fem. Jag kan springa på morgonen komma in lite senare till jobbet eller sitter jag hemma en dag så kan jag ta två timmar lunch istället och sticka ut och springa.”*

Vidare är möjligheten att jobba hemifrån något som underlättar betydligt:

*”Jobba hemifrån perfekt löpardag” (Viktoria)*

Temat *arbetet* har också ett undertema: *Ekonomi*, som presenteras nedan.

#### 4.3.2.1 Ekonomi

Ekonomi var, enligt de medverkande, inte en viktig del för att genomföra ultralöpning. Deltagarna menar att man kan lägga mycket pengar på utrustning och liknande, men att det räcker med ett par skor. Löpning är framförallt en förmånlig sport jämfört med andra sporter:

*”i förhållande till skidåkning-löpning det här är ju ingenting: det har varit gratis att springa liksom.” (Magnus)*

Däremot menade Viktoria att ekonomin har en relativt stor del i intresset av ultra. Hon menade att i hennes situation är ekonomin inget problem, men att det krävs en god ekonomi för att ha råd med lopp, kost samt utrustning för att ”gå igång” på ultralöpning:

*”hade jag haft sämre ekonomiskt ställt så hade jag nog kanske faktiskt inte gått igång på ultra. Då hade jag nog blivit stressad av alla olika gels jag ska köpa till tävlingar och anmälningsavgifter.”*

### **4.3.3 Hushållssysslor**

Hushållssysslor är inget undantag för ultralöpare, ett givande och tagande gentemot partnern en central del

*”jag kan ju inte säga okej du får städa för att jag ska träna - nej.” (Magnus)*

Att kunna underlätta hushållssysslorna på olika sätt genom struktur eller med hjälp från yttre källor är något som en del av deltagarna belyser. Vissa mer konkret:

*”vi har det lite lyxigt, varannan vecka så har vi en städerska som kommer och hjälper oss med liksom grovstädningen.” (Jennifer)*

## **5. Diskussion**

Syftet med denna uppsats var att ta reda på hur vanliga ”Svenssons”, definierat som individer med ett heltidsjobb och familj, lyckas utöva sporten ultralöpning. Detta för att ge en större förståelse för ämnet och öppna dörrarna för andra som är intresserade av den snabbt växande sporten. Tre huvudfaktorer som kan ”hjälpa en Svensson att vara en ultralöpare” framkom: motivation samt sociala och praktiska faktorer.

### **5.1 Motivation**

Inre motivation var enligt deltagarna en central del för vidmakthållande av träning där ett av de tydligaste exemplen som deltagarna uttryckte var att själva akten löpning var väldigt lustfylld. Denna uppfattning stämmer överens med Deci & Ryans (2018) forskning kring

motivation och mer precist SDT. Författarna menar att utförande av något man tycker om att göra är starkt motiverande och ökar chansen till att man fortsätter. Något som är intressant här är varför det blev just ultralöpning, då det finns flera olika discipliner av löpning. Deltagarna uppskattade att det inom ultralöpning är mindre fokus på tid och/eller tempo. De behövde inte känna en inre press att prestera, vilket igen kan kopplas till det lustfyllda med ultralöpningen som generellt verkar ha mindre prestationsfokus och ett mer holistiskt synsätt.

Precis som med allt i livet upplevde deltagarna stundtals amotivation till att träna. Vid dessa tillfällen tränade deltagarna på ändå med eventuella justeringar, exempelvis genom mer tid i gymmet, dock framkom det att det fortfarande var viktigt att vidmakthålla löpningen för att inte ”hamna efter”. Även detta kan kopplas till SDT. Att känna amotivation men trots detta träna för att man vet att det är bra för en själv antingen fysiologiskt eller psykologiskt visar på identifierad reglering (Legault, 2017). Vi frågade aldrig deltagarna varför de fortsätter att träna vid amotivation. Vår tolkning är att det sannolikt finns en blandning av olika typer av motivation samtidigt, exempelvis identifierad reglering, vilket stärks av att deltagarna uttryckte att det i slutändan kommer leda till välmående om de vidmakthåller träningen trots denna känsla av amotivation.

Ultralöparna i denna uppsats hade ett holistiskt synsätt på löpningen, vilket är i linje med vad Miller et al. (2022) kom fram till i sin studie om ultralöparens motivation under lopp. Individer med större andel inre motivation strävar generellt efter en sport med hållbarhet och långsiktighet där viktiga faktorer är autonomi, kunna vara flexibel och acceptera att det inte alltid blir som planerat. Både deltagarna i Miller et al. (2022) och denna uppsats nämner att lättillgängligheten med löpning är en viktig faktor, det kan utföras nästan vart som helst med minimal utrustning.

Trots att det framförallt var det lustfyllda kring ultralöpningen som lockade var även mål något som motiverade deltagarna. Exempelvis kunde det vara att klara ett visst lopp eller springa en viss distans under en vecka. I likhet med Krouse et al. (2011), Harris (2012) och Ogles & Masters (2003) kom vi fram till att viljan samt nyfikenheten att testa och flytta sina gränser för att nå personlig utveckling och nya erfarenheter var viktigt i ultralöpning. Intressant är att deltagarna i de nämnda studierna samt denna uppsats inte motiverades av att tävla mot andra utan målen präglades av individuell förbättring och/eller klara av en utmaning. Till skillnad från studierna av Krouse et al, Harris och Ogles & Masters har denna

uppsats fokuserat på träning istället för tävling, men vi har ändå liknande slutsatser inom åtminstone målsättning. Det hade varit intressant att genom framtida forskning bekräfta våra fynd om motivation. Det hade också varit intressant att undersöka hur man genom SDT kan förklara motivationen hos individer som har andra mål och synsätt på ultralöpning, exempelvis de som vill ha det som en karriär och/eller löper för att vinna tävlingar. Sannolikt har dessa mindre motivation och även motiverats mindre av personlig utveckling och/eller individuell förbättring, vilket hade gått emot resultaten i Krouse et al. (2011), Harris (2012) och Ogles & Masters (2003).

Deltagarna visade intressant nog väldigt få, om några, tecken på kontrollerad motivation. Detta stärker fynden om att ultralöpning är en lustfylld sport och utövandet är som tidigare nämnt, utifrån Deci & Ryans (2018) forskning, hållbart samt långsiktigt.

## **5.2 Sociala faktorer**

Likvärdigt med resultatet från studien av Goodsell & Harris (2011) på maratonlöpare kom vi fram till att socialt stöd från partnern och familj är viktigt. Författarna i studien granskade bland annat om löparna såg deras äktenskap som gynnsamt för träning trots att det innebar ökad stress och begränsning av tid. Det var tydligt att löparna såg förhållandet till partnern som fördelaktigt. Detta studerades inte i denna uppsats, men vår uppfattning är att deltagarna självklart såg sitt förhållande till sambon (och familjen) som viktig och gynnsam. Vidare tyckte deltagarna i både denna uppsats och studien av Goodsell & Harris att emotionell stöttning var en viktig faktor. Även att träna ihop med partnern, för de deltagare som hade möjlighet till detta, var viktigt för en ultralöpare. Att ha en partner är alltså något som återkommande är viktigt för en individ och trots att det kan innebära en tidsbegränsning är det familj och partner som prioriteras. Träningen är sekundär, som nämnt flertalet gånger i denna uppsats. Det vore dock intressant att undersöka familjens uppfattning kring våra deltagares prioriteringar för att se om dessa överensstämmer.

Fascinerande är hur många vänskapskretsar som skapats genom ultralöpningen. Detta är, enligt våra efterforskningar, ostuderat sedan innan. Flertalet deltagare menade att de träffat personer som blivit nära vänner och/eller att de har vänner som de bara umgås med vid träning. Denna gemenskap är viktig och det är enligt deltagarna själva en stor anledning till att de fortsätter med ultralöpning. Detta sociala umgänge är alltså vitalt och upprepades



genomgående i intervjuerna, samtidigt som deltagarna beskrev att de också uppskattar enskild träning för att få ensamtid och/eller en typ av mental återhämtning. Deltagarna var dock tydliga med att det är svårt att umgås med vänner som inte tränar och att vissa vänskaper inte finns längre på grund av att de prioriterats bort. Detta kan vara en nackdel med ultralöpning, att man inte kan behålla en del relationer eftersom det inte finns tillräckligt med tid, det handlar dock som tidigare nämnt om att prioritera.

Något överraskande är hur stora sociala medier är inom ultralöpning. I litteraturöversikten inför intervjuerna framkom det att några ultralöpare uppskattade ”communityt” som uppstått på sociala medier, men vi trodde inte att det skulle vara så stort som det är. Denna gemenskap sträckte sig dock även utanför sociala medier där deltagarna menade att ultralöpare alltid stöttar varandra och att det till och med händer att främlingar åker på tävlingar ihop, något som ansågs vara en väldigt positiv upplevelse och som skapat bestående vänskap. Hur sammansvetsade ultralöpare är överraskade alltså oss och vår tolkning är att det beror på konkurrenssituationen, där ultralöpare generellt tävlar mot sig själva och inte mot andra deltagare och därför hjälper varandra att klara av utmaningen som är ultralöpning.

### **5.3 Praktiska faktorer**

Relativt tydligt var att planering, flexibilitet och prioriteringar var viktiga faktorer för att få ihop vardagen. Något vi förvånades över var hur tydliga deltagarna var med att prioritera familjen och arbetet. Som sagt var det viktigt att vara flexibel och träna där arbetet och familjen tillät. Ultralöparna i studien av Valentin et al. (2021) hade liknande uppfattning och menade att en svårighet var att hitta tid till träning då stor tid gick åt arbete och familj. Till skillnad från vår uppsats påstod den studiens författare att kvinnorna upplevde större svårigheter att hitta tid till träning och att de upplevde större ansvar kring resterande skyldigheter jämfört med männen.

Deltagarna i vår uppsats ansåg att de tog minst lika stort ansvar över hemmet och familjen som partnern. De var väl medvetna om att träningen tar tid från andra skyldigheter och att de inte bara kan strunta i dessa. Vilket är intressant då nästan samtliga menade att partnern inte hade en hobby som tog upp lika mycket tid. Det hade varit spännande att se om partnern bekräftade denna uppfattning och om sysslorna faktiskt är jämställda. Däremot är det

ultralöparens upplevelse vi söker, vilket innebär att partners uppfattning inte undersöktes i resultatet. Om upplevelsen kring skyldigheter i hemmet är ömsesidig kan en förklaring vara att partnern inte hade lika flexibel arbetsplats, vilket skulle kunna innebära att båda parter har liknande tid över för hemmet och resterande familj.

I likhet med resultatet i studien av Andreasson et al. (2018) med Ironmanatleter upplevde deltagarna ingen skillnad i hur hushållssysslorna fördelas i hemmet. Författarna i studien påstod att det fanns en underliggande stereotypisk uppfattning i hemmet att mannen ska tjäna pengarna och att kvinnan tar hand om hemmet, men att det aldrig nämdes av deltagarna. Dessutom menade kvinnorna i studien att de upplevde stort ansvar över hemmet och att detta påverkade deras livssituation och möjlighet till fysisk aktivitet. I vår uppsats kände vi inte att det fanns något stereotypiskt tänk. Sysslor i hemmet verkade genuint delas upp jämställt mellan ultralöparen och partnern och det upplevdes inte heller några skillnader mellan männen och kvinnorna i möjlighet till fysisk aktivitet och/eller roll i hemmet. Diskrepansen mellan resultaten kan bero på att studien av Andreasson et al. publicerades 2018 då det eventuellt fanns en annan syn på könsrollerna i hemmet. Framtida forskning kan möjligtvis studera vidare hur rollen i hemmet kan påverka en kvinna som tränar ultralöpning.

Troligtvis det mest intressanta kring praktiska faktorer är att löparna faktiskt inte upplevde några större problem inom det här området. Med tanke på att deltagarna hade denna hobby som tar upp mycket tid i kombination med familj och jobb är det rimligt att anta att det skulle finnas problem med att exempelvis hämta och lämna barn, hinna med allt som vardagen kräver och att hinna utföra träningen. Tydligt var det att deltagarna såg sitt relativt flexibla arbete som en viktig faktor, att själv delvis kunna bestämma sitt schema och/eller träna på lunchen var betydelsefullt. Det vore intressant att undersöka hur det är att vara ultralöpare med ett mer bestämt schema. Vidare menade deltagarna att de inte hade lyckats lösa ”livspusslet” utan att planerna, det var dock nästan ännu viktigare att vara flexibel i sin planering. Som nämnt tidigare var det intressant att deras holistiska synsätt innebar att träningen var sekundärt och att prioriteringen var familjeliv, arbete och andra skyldigheter vilket också sågs i resultaten hos Valentin et al. (2021). Även deltagarna i denna studie menade att planering och prioriteringar var viktiga delar för att hinna med mängden träning, arbete och familjeliv. Det är därmed sannolikt att dessa praktiska faktorer är centrala för att lyckas vara en ultralöpare.

## 6. Styrkor och svagheter

En styrka med uppsatsen kan vara urvalet, vi fick med båda könen och en tillräckligt stor population för att besvara vår frågeställning. Att ha en solid urvalsgrupp är viktigt för att få fram tillförlitliga data med god validitet (Shringarpure & Xing, 2014). Ytterligare en styrka är fördelning av citaten från deltagarna i resultatdelen. Det är ungefär lika många citat från varje deltagare och citat som motsäger varandra har använts för att visa att upplevelsen kan skilja mellan individer. Vidare är uppföljningsintervjuerna en till styrka med uppsatsen. Dessa bidrog till högre trovärdighet eftersom deltagarna fick kommentera hur de tyckte att tolkningen och kodningen av deras individuella citat stämde överens med vad dom faktiskt menade.

En svaghet i denna uppsats kan vara faktumet att författarna har ett eget intresse av ultralöpning sen tidigare och därmed förutfattade meningar. Detta kan ha påverkat både utförandet av intervjuerna samt tolkningen av data, då redan förbestämda antaganden inom sporten kan tränga fram. En annan svaghet kan vara det faktum att författarna är relativt nya inom forskningsområdet och har därför har mindre erfarenhet vid genomförande av studier av denna typ. Detta kan påverka såväl datainsamling som dataanalys.

I denna uppsats är ett kriterium för deltagande att ha en partner. Därmed kan det vara så att vi inte får bra data kring stöd från övriga närstående. Vidare forskning kan därför undersöka detta ytterligare för ökad kunskap kring hur socialt stöd kan underlätta för en ultralöpare och idrottare i allmänhet.

Ultralöpning har ökat i popularitet senaste åren. Det saknas däremot fortfarande kvalitativ forskning och därmed kunskap samt förståelse om hur det är att vara en ultralöpare, i synnerhet på svenska ultralöpare. I denna uppsats har en etablerad motivationsteori (SDT) använts för att analysera motivationen hos deltagarna. Denna teori har generellt inte använts i tidigare forskning och kan därmed ses som en styrka.

## 7. Slutsats

Avslutningsvis verkar gemenskapen, självbestämmande motivation och det lustfyllda med ultralöpning vara starka förutsättningar för vidmakthållande av sporten och träningen. Med

tanke på att ingen av deltagarna hade några ambitioner att tävla mot någon annan än sig själva är det inte heller konstigt att de inte tog löpningen på blodigt allvar. Möjligtvis är det just denna holistiska syn på ultralöpning som gör att den självbestämmande motivationen kan upprätthållas. Tydligt är att populationen ultralöpare är en familjär och inbjudande grupp. Detta leder till den vitala känslan av gemenskap som tillsammans med självbestämmande motivation är en stark förutsättning för att vidmakthålla träningen och kombinera den med resterande livspussel.

## Käll- och litteraturförteckning

- Andreasson, J., Danielsson, T., & Johansson, T. (September 2018). Becoming an Ironman triathlete. Extreme exercise, gender equality and the family puzzle. *Sport in Society*, 21(9), 1351-1363.
- Berger, N. J., Best, R., Best, A. W., Millet, G., Barwood, M., Marcora, S., . . . Bearden, S. (den 26 September 2023). Limits of Ultra: Towards an Interdisciplinary Understanding of Ultra-Endurance Running Performance. *Sports medicine*, 54(1).
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597.
- Deci, E., & Ryan, R. (2018). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Kluwer academic/plenum publishers.
- Goodsell, T., & Harris, B. (den 13 December 2011). Family Life and Marathon Running: Constraint, Cooperation, and Gender in a Leisure Activity. *Journal of Leisure Research*, 43(1), ss. 80-109.
- Hamilton, K., & White, K. (Juli 2010). Understanding parental physical activity: Meanings, habits, and social role influence Author links open overlay panel. *Psychology of sport and exercise*, 11(4), 275-285.
- Harris, A. (2012). Beyond Limits: Exploring Motivation and the Lack of Women in Beyond Limits: Exploring Motivation and the Lack of Women in Ultramarathoning Ultramarathoning. *Journal of Undergraduate Research at Minnesota State University, Mankato*, 12(3).
- Hoffman, M. D., & Fogard, K. (Januari 2012). Demographic characteristics of 161-km ultramarathon runners. *Research in sports medicine*, 20(1), ss. 59-69.
- Hoffman, M. D., & Krouse, R. (den 29 Januari 2018). Ultra-obligatory running among ultramarathon runners. *Research in Sports Medicine*, 26(2), ss. 211-221.
- Jang, H., Reeve, J., & Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology*, 102(3).
- Knechtle, B., & Nikolaidis, P. (2015). Ultra-marathon running. *Dan*, 6-10.
- Krouse, R. Z., Ransdell, L. B., Lucas, S. M., & Pritchard, M. E. (2011). Motivation, Goal Orientation, Coaching, and Training Habits of Women Ultrarunners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2835-2842.

- Legault, L. (2017). *Self-Determination Theory*. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer International Publishing.
- Lev, A., & Zach, S. (den 21 November 2020). Running between the raindrops: Running marathons and the potential to put marriage in jeopardy. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(5), ss. 509-525.
- Lindwall, M., Stenling, A., Weman Josefsson, K., Edler, K., Gustafsson, H., Ivarsson, A., . . . Wagnsson, S. (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Malchrowicz-Moško, E., & Waśkiewicz, Z. (den 10 September 2020). The Impact of Family Life and Marital Status on the Motivations of Ultramarathoners: The Karkonosze Winter Ultramarathon Case Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(18).
- Miller, A., Calder, B., Turner, M., & Wood, A. (den 25 Juli 2022). Exploring the Association Between Irrational Beliefs, Motivation Regulation and Anxiety in Ultra-Marathon Runners: A Mixed Methods Approach. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 41(2), ss. 392-410.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport behavior*, 26(1).
- Peasgood, T., Bourke, M., Devlin, N., Rowen, D., Yang, Y., & Dalziel, K. (2023). Randomised comparison of online interviews versus face-to-face interviews to value health states. *Social Science & Medicine*, 323.
- Roebuck, G. S., Fitzgerald, P. B., Urquhart, D. M., Ng, S.-K., Cicuttini, F. M., & Fitzgibbon, B. M. (2018). The psychology of ultra-marathon runners: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 37.
- Ronkainen, N. J., & Wiltshire, G. (2021). Rethinking validity in qualitative sport and exercise psychology research: a realist perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 13-28.
- Runrepeat & International Association of Ultrarunners (IAU). (den 8 november 2023). *The State of Ultra Running 2020*. Hämtat från runrepeat.com: <https://runrepeat.com/state-of-ultra-running>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), ss. 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. M. (2018). *Self-Determination Theory - Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Shringarpure, S. &. (2014). Effects of Sample Selection Bias on the Accuracy of Population Structure and Ancestry Inference. *G3 Genes/Genomes/Genetics*, 4(5).
- Simmons, J. M., Mahoney, T. Q., & Hambrick, M. E. (Maj/juni 2016). Leisure, work, and family: How IronMEN balance the demands of three resource-intensive roles. *Leisure Sciences*, 38(3), 232-248.
- Smith, B., & McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research: Problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International review of sport and exercise psychology*, 11(1), 101-121.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D. S., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78).
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. T. (2015). *Research methods in physical activity (Seventh edition)*. Human Kinetics.
- Thuany, M., Gomes, T. N., Villiger, E., Weiss, K., Scheer, V., Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (Mars 2022). Trends in Participation, Sex Differences and Age of Peak Performance in Time-Limited Ultramarathon Events: A Secular Analysis. *Medicina*, 58(3).
- Valentin, S., Pham, L. A., & Macrae, E. (2022). Enablers and barriers in ultra-running: a comparison of male and female ultra-runners. *Sport in Society*, 25(11), 2193-2212.
- Wang, L., & Chen, R. (Oktober 2022). Psychological needs satisfaction, self-determined motivation, and physical activity of students in physical education: Comparison across gender and school levels. *European Journal of Sport Science*, 22(10), ss. 1577–1585.
- Weman Josefsson, K. (2016). *You don't have to love it - Exploring the mechanisms of exercise motivation using self-determination theory in a digital context*.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology*, 25(1).

# Bilaga 1 intervjuguide

## Hur lyckas en Svensson vara en ultralöpare?

### Sociala-, praktiska- och motivationsfaktorer

#### Intervjuguide

Tack för att du är med och bidrar till denna studie. Det ska bli spännande att höra om dina åsikter, erfarenheter och upplevelser. Innan vi börjar ska du få höra lite information om intervjun.

- Jag och (Viktor/Oliver) är här för att vi vill höra din berättelse. Därmed finns det inga "rätt" eller "fel" svar. Svara gärna så öppet och ärligt som möjligt på frågorna, du får självklart avböja att svara på eller fortsätta med en fråga om du inte själv vill.
- Vi spelar gärna in denna intervju för att garantera att vi inte missar något.

Är det okej för dig att vi spelar in?

- Inspelningen kommer att kodas och ska inte kunna härledas till dig. Inga obehöriga kommer ha tillgång till inspelningen och/eller de citat/delar av din berättelse som används i vår uppsats.
- Deltagandet är alltid frivilligt. Du får när som helst avbryta intervjun och du behöver inte berätta varför.
- Innan vi börjar undrar jag om du har några frågor eller funderingar?
- Samtyckesblanketten

#### Inledande frågor/deskriptiv information

1. Vem är du?
  - Träningsbakgrund?
  - Familj? - Hur många och ålder på barn
  - Yrkesroll?
2. Varför ultralöpning?
  - Vad fick dig att börja?
  - Hur länge har du hållit på?
  - Har det varit ett kontinuerligt engagemang eller har du haft pauser?

#### Motivationsfaktorer

3. Varför tränar du?



4. Vad får dig att träna regelbundet?
  - När det går tufft?
  - Att fortsätta under längre pass?
    - a) Eventuell följdfråga: "Mentala knep" för att fortsätta
5. Vad gör du när motivationen inte finns där (disciplin)?
  - När hände det sist?
  - Vad sätter käppar i hjulet?
  - Återkommande?
6. Någon period i din "träningskarriär" där träningen var extra tuff? - Vad gjorde du då?

Eventuella följdfrågor:

### **Praktiska faktorer**

1. Hur lägger du upp din träning?
  - Tider?
  - Platser?
  - Flexibelt? eller rigidt?
2. Hur kombinerar du träning, arbete och familjeliv?
  - Eventuell följdfråga kring flexibilitet i arbetet?
3. Hur viktig är planeringen för att du ska få ihop "allt"?
  - Matlagning?
  - Hämta och lämna barn?
  - Hushållssysslor?
    - a) Berätta mer om er uppdelning
  - Jobbet?
4. Hur hittar du tiden?
  - Finns det saker du har effektiviserat?
  - Saker du prioriterar bort?
    - a) Sömn?

### **Socialt**

1. Kan du berätta om hur dina relationer påverkar din träning/ultralöpning?
  - Har din partner en roll i detta?
  - Eventuell följdfråga: Kompisar? Kollegor? Träningsgrupp?
  - Ultracommunity (sociala medier ex)

- a) Eventuell följdfråga: Fördelar med att träna i gruppen?
- b) Eventuell följdfråga: Gruppens betydelse vid omotivation?

Eventuell följdfråga: Finns det andra sätt din omgivning påverkar din ultralöpning?  
(Exempelvis emotionellt stöd)

**Avslutande frågor**

1. Finns det andra faktorer som bidrar till att det blir möjligt för dig att träna och tävla som du gör?
  - Ekonomin?
2. Andra faktorer som försvårar?
3. Finns det något mer du skulle vilja ta upp?

Som avslutning vill vi tacka för ditt deltagande i denna intervju. Det har varit lärorikt och intressant att höra din historia som ultralöpare. Som jag nämnt tidigare kommer det du berättat transkriberas och förvaras på en säker plats. Inspelningen kommer sedan att raderas. Du kommer få ta del av uppsatsen när den är färdigställd.

Tack!

## Bilaga 2 Informationsbrev



### Hur lyckas en Svensson vara en ultralöpare?

#### Hej ultralöpare!

I detta brev ska du få information om en ny studie om att vara en uthållig- och professionell ultralöpare.

#### Bakgrund

Studien syftar på att undersöka sambandet mellan löpning och hälsa. Studien kommer att fokusera på att undersöka sambandet mellan löpning och hälsa.

*Ultralöpning har ökat rejält i popularitet sedan 2010-talet. Vetenskapen inom ultralöpning har dock inte hängt med i utvecklingen och det saknas förståelse om erfarenheter samt upplevelser att vara en ultralöpare. Syftet med denna studie är att fylla denna kunskapslucka och nå djupare förståelse i hur det är att vara en icke-professionell ultralöpare och hur man kombinerar träningen med livspusslet.*

Ultralöpare är löpare som löper mer än 100 km i veckan. De löper ofta långa sträckor och har ofta en hög löpintensitet. Studien kommer att fokusera på att undersöka sambandet mellan löpning och hälsa. Studien kommer att fokusera på att undersöka sambandet mellan löpning och hälsa.

Studien syftar på att undersöka sambandet mellan löpning och hälsa.

- Ören uthållig- och professionell ultralöpare
- Ören samband mellan löpning och hälsa
- Ören samband mellan löpning och hälsa
- Ören samband mellan löpning och hälsa
- Ören samband mellan löpning och hälsa

#### Deltagandet

Studien kommer att fokusera på att undersöka sambandet mellan löpning och hälsa. Studien kommer att fokusera på att undersöka sambandet mellan löpning och hälsa.

Ören samband mellan löpning och hälsa

## Bilaga 3 Samtyckesblankett



### Hur lyckas en Svensson vara en ultralöpare?

#### Samtyckesblankett för deltagare

---

**Studieansvariga:**

Studerar vid Gymnastik och idrottshögskolan

Viktor Douhan - Student

Oliver Bergkvist - Student

Sanna Nordin-Bates - Handledare, Docent och lektor i idrottspsykologi

**E-post:**

**Utbildning**

[Viktor.douhan@student.gih.se](mailto:Viktor.douhan@student.gih.se)

Hälsopedagogprogrammet

[Oliver.bergkvist@student.gih.se](mailto:Oliver.bergkvist@student.gih.se)

**Nivå:**

[Sanna.nordin-bates@gih.se](mailto:Sanna.nordin-bates@gih.se)

Grundutbildning termin 5-6

---

**Jag har muntligt informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande. Jag samtycker till att uppgifter om mig behandlas på det sätt som beskrivs i informationsbrevet.**

---

**Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i intervjustudien *Hur lyckas en Svensson vara en ultralöpare?***

Plats och datum: .....

Deltagarens underskrift:.....

Namnförtydligande:.....

## Bilaga 4 Litteratursökning

### Syfte och frågeställningar:

**Syfte:** Att öka förståelsen för hur en icke-professionell ultralöpare kan få ihop sin träning i kombination med livspusslet.

**Frågeställning:** Hur kan motivationsfaktorer påverka icke-professionella ultralöparens förmåga att få ihop sin träning med sitt livspussel?

*Hur kan praktiska faktorer påverka icke-professionella ultralöparens förmåga att få ihop sin träning med sitt livspussel?*

*Hur kan sociala faktorer påverka icke-professionella ultralöparens förmåga att få ihop sin träning med sitt livspussel?*

### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
(Inga svenska sökord användes)	Ultra marathon, ultra-endurance, ultra-running, trends in participation ultramarathon, trustworthiness in qualitative research, self determination theory, online interviews comparison

### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery GIH-bibliotek Google scholar	Ultramarathon definition ultra-endurance or ultra-marathon or ultra-running – Peer reviewed Trends in participation ultramarathon events Trustworthiness Trustworthiness in qualitative research – Peer reviewed Self determination theory

Databaser och andra källor	Sökkombination
	self determination theory intrinsic motivation – Peer reviewed  online interviews comparison

### **Kommentarer**

Väldigt mycket av litteratursökningen har bestått av att klicka vidare i studier och deras referenser.