



**”Den som aldrig faller lär sig aldrig att
resa på sig”**

- En studie om motivation hos elitidrottare

Dmitrij Diaz

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 86:2011

Tränarprogrammet 2009-2012

Handledare: Karin Söderlund

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien var att försöka ta reda på vad som motiverar framgångsrika elitidrottare. För att besvara syftet används följande frågeställningar:

- Hur kom dem i kontakt med idrotten?
- Hur har med- och motgångar hanterats?
- Vad är det som har drivit dem framåt?
- Finns det någon person/personer som har betytt väldigt mycket för dem?
- Vilken är den viktigaste egenskapen för att nå framgång enligt dem?

Metod

En kvalitativ metod har använts där fyra stycken individer varav två män och två kvinnor har intervjuats. Undersökningsgruppen utgjordes av elitaktiva kampsportare mellan 20 och 35 år. Urvalet grundades på goda meriter både nationellt och internationellt. En halvstrukturerad intervju användes vid intervjuerna.

Resultat

I intervjuerna framgick det att alla IP (Intervjupersoner) drevs av en inre motivation. Glädjen och den personliga utvecklingen värderades mycket högre än resultatet på tavlan. Med- och motgångar har bearbetats tack vare en stark vilja och genom support från familj, tränare, lagkamrater och vänner. Den mentala kapaciteten ansågs som en av de viktigaste faktorerna till att uppnå framgång.

Slutsats

Slutsatser som kan dras utifrån denna studie är att IP drivs av en inre motivation och att processen är viktigare än resultatet på tavlan. De drivs av glädjen som sporten bidrar med. Den personliga utvecklingen värderas också väldigt högt. När det kommer till vad som krävs för att uppnå framgång så var IP ganska överens om att den mentala kapaciteten är mycket mer avgörande i slutskedet än de fysiologiska kapaciteterna.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.2 Bakgrund.....	1
1.3 Tidigare forskning.....	2
1.4 Syfte och frågeställningar.....	4
1.5 Hypoteser.....	4
1.6 Definitioner.....	5
1.7 Teoretiska utgångspunkter.....	5
2 Metod.....	8
2.1 Urval.....	9
2.5 Pilotstudie.....	10
2.2 Procedur.....	10
2.3 Reliabilitet och validitet.....	10
2.4 Avgränsningar.....	11
3 Resultat.....	11
3.1 Hur kom dem i kontakt med idrotten?.....	11
3.2 Hur har med- och motgångar hanterats?.....	15
3.3 Vad är det som har drivit dem framåt?.....	17
3.4 Finns det någon person/personer som har betytt väldigt mycket för dem?.....	18
3.5 Vilken är den viktigaste egenskapen för att nå framgång enligt dem?.....	20
4 Diskussion.....	22
4.1 Jämförelse av hypoteser.....	25
4.2 Slutsats.....	26
4.3 Generaliserbarhet.....	26
4.4 Värdering av eget arbete.....	26
4.5 Fortsatta studier.....	27
5 Käll- och litteraturförteckning.....	27
Bilaga 1.....	1
Bilaga 2.....	2

Figurförteckning

Figur 1 – Prestationsbehovsteorin.....	5
----------------------------------------	---

1 Inledning

Motivation är ett centralt begrepp inom beteendevetenskapen. Oftast används det när man vill förstå varför eller varför inte vi människor utför något. Utifrån denna förståelse kan vi sedan förstärka ett önskat beteende respektive förändra ett icke önskvärt beteende (Johnson m.fl., 1999, s. 47). Normalt sett brukar motivation delas in i riktning och intensitet. Riktningen syftar till att visa vägen mot målet medan intensiteten är den energi som du frigör för att komma dit (Weinberg & Gould, 2011, s. 51). För att kunna prestera optimalt måste det finnas en balans mellan dessa två faktorer. En individ kan lägga ner hur mycket energi som helst på något som den brinner för, men om individen inte vet vart han är på väg, kommer all denna ansträngning att vara förgäves. Förr eller senare kommer det att leda till en frustation. Samma sak gäller om individen vet vart han ska men inte lägger någon tid för att komma dit. Inom idrottsvärlden är motivation en avgörande faktor för prestationen. När motivationen brister, försämras prestationen, oavsett vad prestationen egentligen handlar om (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s.164) Det måste finnas en drivkraft som för en framåt i både med- och motgångar. På samma sätt som det finns olika träningsmetoder för att utveckla den fysiologiska kapaciteten bör det även finnas en väl genomarbetad strategi för hur den mentala kapaciteten ska utvecklas och användas. Tanken är att denna studie ska gå igenom lite mer djupgående kring dessa fenomen.

1.2 Bakgrund

Idrottspsykologin behandlar individernas upplevelser, känslor, beteenden och tankar i en idrottsmiljö (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s.22). Den innefattar allt från olika typer av motivations faktorer, hur man reglerar spänning och stress samt hur man reducerar sin ångest inför ett stort tävlingsevenemang m.m. Idrottspsykologin tar även upp hur man genom träning och tillämpning kan utveckla sina mentala färdigheter. För en elitidrottare kan det betyda allt från prestationshöjande tekniker till välmående och psykosociala faktorer (Hassmén, Kenttä & Gustafsson, 2009). I den här studien har det valts en traditionell idrottspsykologisk definition enligt följande:

”Idrottspsykologi kan definieras som den vetenskapliga studien av människor och dess beteende i idrotts- och motionsaktiviteter och den praktiska användningen därav”

(Weinberg & Gould, 2011, s. 4).

Elitidrottarna som har varit delaktiga i studien härstammar från olika typer av kampsporter. Kampsport är den mest vanligaste benämningen för sporter som innehåller eller förbereder en för någon form av närstrid. Fokus i träningen kan ligga på självförsvar, personlig utveckling, tävling eller ligga närmast på ett konstnärligt plan. Under flera århundraden har den använts som krigsart. Idag är kampsport mer eller mindre en idrott som kan tränas på olika nivåer beroende på ålder och kapacitet (Peltier, Roland, 1994, s. 10)

Varje stil är unik och särskiljer från andra stridskonster. Stilarna kan innefatta både stående och liggande tekniker. Träningsmetoderna kan alltså variera beroende på vilken stil man kör. Traditionellt sätt brukar alla kampsporter inkludera någon form av sparring (Simulerad Strid) samt formella uppsättningar eller rutiner med tekniker kända som Kata (Peltier, Roland, 1994, s. 12).

Tävlingsfightingen delas oftast upp i amatörligor och proffsligor. Den största skillnaden mellan dessa två är att man kan tjäna pengar på sin sport i proffsligor. De professionella ligorna är också mycket mer tuffare och mer krävande än amatörligor. Oftast är det Fullkontakt (Maximal kraft och hastighet på slag och sparkar) på proffsmatcherna jämfört med amatörmatcherna där det endast är tillåtet med Semikontakt (Poängträffar). Däremot har man större chans att se en fulländad tekniskt match på en Semikontakt Tävling eftersom att utövarna vågar att experimentera mycket mer med sina tekniker (Peltier, Roland, 1994, s. 118). Under tävlingsevenemang delas deltagarna även in i olika viktklasser beroende på deras vikt, så att en mindre fighter inte behöver möta en större motståndare. Detta gäller både för proffsligor och amatörligor.

1.3 Tidigare forskning

Inom psykologiområdet finns det en mängd olika studier som visar på hur viktig den mentala kapaciteten är för idrottsutövaren. I studien gjord av Christopher M. Spray m.fl. (2006, s. 43-51) testade man dessa två teorier i en praktisk miljö. Individerna som var med i studien delades in i två grupper. Ena gruppen fick vara mer självstyrande medan den andra fick strikta regler att utgå ifrån. Båda dessa grupper fick sedan en uppgift att lösa. Resultatet visade att de som befann sig i det autonoma tillståndet, oberoende av deras måldelaktighet, rapporterade större välbehag, kvarstod längre på uppgiften och klarade sig bättre än de i den styrda omgivningen. Resultatet visade även att personer som var uppgiftsorienterade presterade mycket bättre än de som var resultatorienterade. De uppgiftsorienterade personerna

koncentrerade sig mer på själva processen och uppgiften i sig istället för motsatsen. Detta ledde i sin tur till ett större välbehag, entusiasm och tillfredsställelse. De drevs av en inre motivation medan de resultatorienterade personerna styrdes uteslutande av yttre motivation och använde resultatavslaget som indikator på framgång. Då denna studie kommer att handla om motivation hos framgångsrika idrottare kan det vara intressant att ha med sig dessa resultat i bakhuvudet. I en annan studie gjord av Haralambos Tsorbatzoudis m.fl. (2006, s. 363-374) undersöktes det huruvida inre och yttre motivation samt amotivation påverkar individens inställning till fortsatt deltagande. 257 vuxna individer, som rapporterade att delta i någon typ av idrott eller fysisk aktivitet, fick fylla i på två skalor. Den första skalan mätte motivationen hos individen och den andra skalan mätte avsikten till att fortsätta utöva sin idrott. Resultatet visade att ökad motivation leder till ökat deltagande. Resultatet visade också att en ökad inre motivation samt yttre motivation är positivt korrelerade med individers avsikter att fortsätta delta, medan amotivation är negativt relaterade. Med detta kan man konstatera att om det inte finns någon motivation så kommer individen att förr eller senare sluta med den fysiska aktiviteten. Denna studie stöder alltså hypotesen om att utan en drivkraft så kommer man inte långt. Det måste finnas något som för en framåt. I en undersökning av Melchor Gutiérrez m.fl. (2011, s. 355-382) tittade man på föräldrarnas påverkan på prestationsorientering och motivation hos individer med och utan funktionshinder. Syftet med arbetet var att testa förhållandet mellan idrottarnas uppfattning om föräldrarnas målstyrning och deras egen målinriktning och motivation. Studien innefattade 173 amatöridrottare (93 friska och 80 funktionshindrade). Resultatet avslöjade att för idrottarna med funktionshinder var det i huvudsak uppgiftsorienterad målinriktning som gällde, både från dem själva och från deras föräldrar. Detta ledde i sin tur till ett större välbehag, entusiasm och tillfredsställelse hos individerna. För idrottarna utan funktionshinder var det resultatorienterad målinriktning som prioriterades. Detta ledde däremot till ett minskat engagemang och en ökad spänningsnivå hos individerna. De få som höll sig kvar vid uppgiftsorienterad målriktning kände mycket mer glädje och en högre upplevd kompetens än de som endast gick efter resultatet på tavlan. Resultatet från studien visar hur pass viktig roll föräldrarna har för barns utveckling inom sin idrott. I en studie gjord av Adie J.W. och Jowett S. (2010, s. 2750-2773) visade resultatet att tränaren har en viktig betydelse för den utövande individens motivation. Studien fann att idrottare i sig blir motiverade att uppnå sina mål i sin idrott när de upprätthåller en stark och trygg relation till sin tränare. Tränaren blir alltså också en väldigt viktig länk till framgång. En annan väldigt intressant studie är gjord av Nico W. Van Yperen (2009, s. 317-329). Denna prospektiva studie var utformad för att identifiera

psykologiska faktorer som kan förutsäga karriärframgång inom professionell fotboll. Deltagarna blev indelade i två grupper: (1) Manliga fotbollsspelare som framgångsrikt utvecklats till professionella spelare (n = 18) och (2) Manliga fotbollsspelare som inte nådde denna nivå (n = 47). Skillnader mellan dessa två grupperna undersöktes genom uppgifter som samlats in under den inledande fasen av deras karriär 15 år tidigare. De psykologiska faktorer som förutspådde karriärframgång var mål engagemang, engagemang i problemfokuserade coping beteenden samt sökande av socialt stöd. De unga juniorspelarna som framgångsrikt tagit steget vidare till professionell nivå rapporterade högre grad av mål engagemang än deras mindre framgångsrika. De framgångsrika deltagarna var mycket mer benägna till att använda problemfokuserade coping strategier istället för emotionella. De försökte att hantera situationen och hindren istället för känslorna. Slutligen så var de som tog sig hela vägen upp till toppen mycket mer öppna och villiga för att ta emot hjälp från andra.

1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien var att försöka ta reda på vad som motiverar framgångsrika elitidrottare. För att besvara syftet används följande frågeställningar:

- Hur kom dem i kontakt med idrotten?
- Hur har med- och motgångar hanterats?
- Vad är det som har drivit dem framåt?
- Finns det någon person/personer som har betytt väldigt mycket för dem?
- Vilken är den viktigaste egenskapen för att nå framgång enligt dem?

1.5 Hypoteser

Fem stycken hypoteser har valts. I diskussionsdelen kommer det att diskuteras lite kring dessa hypoteser.

- Inre motivation är det viktigaste faktorn till framgång.
- För att lyckas nå toppen måste idrottaren ha en drivkraft/dröm som för en framåt.
- För att lyckas nå toppen måste idrottaren ta sig igenom både med- och motgångar.
- För att lyckas ta sig hela vägen upp måste idrottaren tro på sig själv.

- För att lyckas ta sig hela vägen upp måste idrottaren ha personer runt omkring sig som tror på en.

1.6 Definitioner

Min definition av framgång:

Framgång är när man lyckas uppnå sina mål. Detta gäller oavsett vilka målen är. Inom idrottsvärlden kan det exempelvis handla om att komma med i landslaget och vinna ett EM, VM eller OS mästerskap.

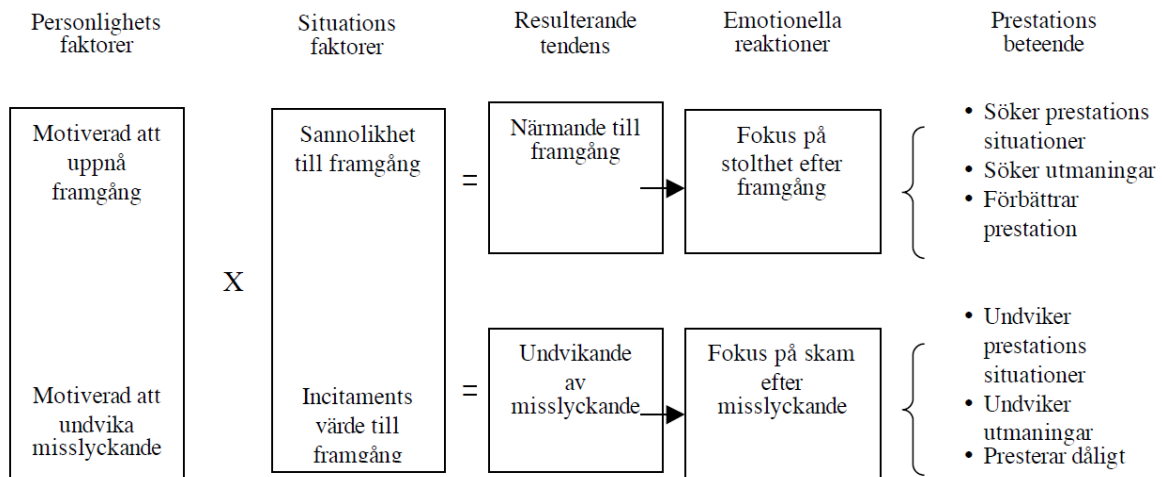
Min definition av motgång:

Motgång är när man inte lyckas uppnå sina mål. Detta gäller oavsett vilka målen är. Inom idrottsvärlden kan det exempelvis handla om olika typer av skador som sätter stopp för ens prestation.

1.7 Teoretiska utgångspunkter

Motivation är ett väldigt komplext område. Det finns en mängd olika aspekter som påverkar den mentala kapaciteten. För att beskriva dessa fenomen har det skapats en hel del olika teorier. Prestationsmotivationen består av fyra olika ansatser (Weinberg & Gould, 2003). Nedan följer en kort översikt över dessa.

Prestationsbehovsteorin (Need For Achievement Theory) handlar om hur individer antingen strävar efter att uppnå framgång eller att undvika misslyckanden (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 166). Dessa två motiv klassificerar individen i två olika personklasser, antingen som högpresterande eller lågpresterande. Högpresterande individer är förknippade med ett närmande (Approach) beteende i prestationssituationer medan lågpresterande är förknippade med ett undvikande (Avoidance) beteende i samma situationer. Individer som hör till den första klassen känner ofta en slags stolthet under tävlingsevenemang vilket medför att de vågar mycket mer till skillnad från de lågpresterande individerna som istället känner en slags skam under hela loppet (Se Figur 1).



Figur1. Prestationsbehovsteorin (Weinberg & Gould, 2003, s. 62). Figuren beskriver olika prestationsbeteende som den aktive utvecklar beroende på hur han/hon undviker misslyckande eller närmar sig framgång.

Attributionsteorin (Attribution Theory) handlar om hur individer tillskriver sig en vinst eller förlust samt hur man förklarar vad som orsakade händelsen. Teorin fokuserar därmed på att finna förklaringar till framgång respektive motgång. Orsakerna kan klassificeras utefter följande dimensioner (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 96):

1. Stabila eller instabila
2. Inre (interna) eller yttre (externa)
3. Globala eller specifika
4. Kontrollerbara eller icke kontrollerbara.

Ett exempel på en stabil egenskap är individens personlighet. Personligheten varierar inte lika snabbt och ofta som exempelvis individens humör, som kan skifta från stund till stund. Därför har individer som förknippar resultatet med personligheten svårare att förändra framtida situationer, än individer som förklarar sina förluster med sitt humör. Eftersom att humöret är en instabil egenskap som varierar konstant, är det mycket lättare att förändra på (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 95).

Orsaksförklaringar kan också vara av inre eller yttre karaktär. Inre faktorer är till exempel personlighet, färdighet, humör eller andra egenskaper hos personen. Yttre faktorer benämns som omgivningen eller situationen.

En person som förklarar sin förlust utifrån väder och vind har svårare att förändra händelsen än en person som relaterar förlusten med dåliga tävlingsnerver (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 95).

Individens orsaksförklaringar kan även vara specifika eller globala. Om en person förklarar sin förlust genom att skylla på just den banan eller planen, så beskrivs den som specifik och inte global (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 95).

Vissa saker kan också vara mindre kontrollerbara. Skälet till att inte ta en cykeltur ute i skogen kan antingen bero på vädret och då icke kontrollerbara faktorer eller på grund av att personen inte har någon cykel, vilket är kontrollerbart, eftersom det går att få tag på (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 96).

Målorienteringsteorin (Achievement Goal Theory) illustrerar hur individer skiljer sig åt i hur de tar åt sig mening och upplevd framgång samt misslyckande utifrån de mål de har. I denna teori finns det två olika målinriktningar, uppgiftsorienterad och resultatorienterad målinriktning (Hassmén, Hassmén och Plate, 2003, s. 176).

Uppgiftsorienterad målinriktning (Task Goal Orientation) utmärks av en tro på att ansträngning och hårt arbete leder till bättre förmåga och större skicklighet. Här koncentrerar sig individen på själva processen och uppgiften istället för motståndet. Detta leder i sin tur till ett större välbehag, entusiasm och tillfredsställelse. Idrottaren använder måluppfyllelse, inläring och förbättring som indikator gällande sin kompetens. En uppgiftsorienterad idrottare motiveras mestadels av inre motivation (Hassmén, Hassmén och Plate, 2003, s. 176).

Resultatorienterad målinriktning (Ego Goal Orientation) innebär istället att färdighet och skicklighet värderas utifrån jämförelser med andra. Individer som styrs av en resultatorienterad målinriktning vill ständigt bevisa att de är bättre andra. Därför är det väldigt viktigt att man gör en bra prestation och ser till att man tar hem vinsten. Idrottaren styrs uteslutande av yttre motivation och använder resultatavslutningen som indikator på framgång (Hassmén, Hassmén och Plate, 2003, s. 177).

Kompetensmotivationsteorin (Competence Motivation Theory) används för att förklara skillnader i prestationsbeteende. Individen motiveras av att känna sig behövda och kompetenta

inför sin uppgift. Det är alltså känslorna som styr motivationen. Kompetensmotivationsteorin innefattar också individens uppfattning av kontroll. Motivationen påverkas alltså genom att den aktive känner att situationen är kontrollerbar och går att lösa. Det kan vara något så enkelt som att klara av en övning. Detta medför glädje, som i sin tur leder till ökad motivation. Om individen däremot känner det motsatta, så utvecklas negativa känslor såsom aggression vilket i sin tur påverkar motivationen negativt (Weinberg & Gould, 2003).

Inre och yttre motivation (Intrinsic And Extrinsic Motivation) beskriver varifrån individens drivkraft kommer ifrån. Inre motivation kommer från deltagaren själv medan yttre motivation kommer från andra personer och yttre omständigheter. Dessa typer av motivation leder i sin tur till olika upplevelser. En person som drivs av en inre kraft upplever i större utsträckning känslor av glädje, välbehag och avslappning samt en frånvaro av negativ anspänning. Om en person däremot drivs av en yttre kraft är det större risk att den personen istället känner sig pressad på grund av avsaknad av kontroll. Exempel på inre motivation är studenten som joggar ute i skogen för att det känns bra att röra på sig, eller pokerspelaren som tävlar för att han älskar att känna adrenalinet i kroppen. Exempel på yttre motivation är idrottaren som utövar sin gren endast för pengarnas skull (Hassmén, Hassmén & Plate 2003; Weinberg & Gould, 2003).

Självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory) hävdar att alla människor är motiverade av att uppfylla tre allmänna behov. Dessa tre behov är att känna en viss kompetens inför sin uppgift (T.ex. "Jag är en bra fighter"), kunna vara självstyrande (En fighter älskar att få bestämma vilka slag och sparkar han ska använda sig av) samt känna en slags social samhörighet (Exempelvis att fightern känner att han är en del av laget). Ju mer en individ tillfredställer dessa behov, desto större kommer dennes motivation att vara (Weinberg & Gould, 2011, s. 56).

2 Metod

Först av allt gjordes det en grundlig litteratursökning för att undersöka vad som redan var gjort inom detta ämne. Sökningarna genomfördes i databasen Sport Discus. För en mer utförlig förklaring om sökord och träffar se Bilaga 2. Böckerna som användes i studien lånades från Gymnastik- och idrottshögskolans (GIH) bibliotek.

Metoden som använts är kvalitativa intervjuer. Syftet med kvalitativa intervjuer är att upptäcka och identifiera egenskaper och beskaffenheten hos något, t.ex. den intervjuades livsvärld eller uppfattningar om något fenomen (Patel & Davidson, 2011, s. 78). Genom att använda sig av en sådan metod blev svaren mindre styrda, mer uttömmande och gav en mycket djupare förståelse än om det hade gjorts en vanlig enkätundersökning. Kvalitativa metoder är bra att använda när man vill se hur personerna man intervjuar agerar och hanterar de olika frågorna. Den kvalitativa metoden är ett bra redskap när man vill beskriva eller undersöka något som är otydligt och där det finns flera tolkningar. Den fungerar också väldigt bra vid subjektiva saker så som känslor (Patel & Davidson, 2011 s. 14).

Under intervjun användes en s.k. halvstrukturerad intervjuguide. Fördelen med den är att man under tiden kan ändra ordningen på frågor samt lägga till några extra följdfrågor. Det gör att intervjun blir väldigt flexibel men ändå trovärdig och av hög kvalitet (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 140). Frågorna som elitidrottarna fick besvara var utformade på ett speciellt sätt som gjorde att de fick beskriva och berätta om upplevda situationer. Följdfrågor ställdes endast om svaren som gavs från intervjupersonerna inte täckte in tillräckligt med information inom ett visst område. Alla intervjuer spelades in eftersom att det är omöjligt att komma ihåg allt som sagts. Det fördes även stödanteckningar. Efter intervjun analyserades inspelningen och allt skrevs ner ordagrant på papper.

2.1 Urval

Ett bekvämlighetsurval användes vid selektionen av intervjupersoner (Hassmén & Hassmén, 2008). Det innebär att man väljer de som är tillgängliga för stunden. Det bästa sättet att kontrollera individfaktorer är egentligen att göra en slumpmässig fördelning av de individer som ska ingå i studien (Patel & Davidson, 2011, s. 55). För att stärka studien gjordes det därför sedan ett slumpmässigt urval på de tillgängliga individerna. Detta gjordes genom lottning. Studien utgick också utifrån hur pass duktiga dessa individer är. Åldern på deltagarna är mellan 20-35 år. Männen och kvinnorna i studien har tränat och tävlat som professionella kampsportare i över fem år. De tävlar på många olika turneringar runt om i världen. Samtliga har deltagit i både SM, EM och VM. Urvalskriterierna för denna studie var att deltagarna skulle ha goda meriter både nationellt och internationellt. Med goda meriter menas att kampsportaren har vart med och representerat sig själv i de högre ligorna.

2.5 Pilotstudie

Innan den riktiga studien utfördes kontrollerades allt material som skulle användas. Detta gjordes med hjälp av en s.k. pilotstudie. Frågorna och allt tekniskt material testades. Det sågs till att allt som spelades in var av hög kvalitet. Personerna som var med och deltog i pilotstudien är studenter på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH). Efter att fyra stycken intervjuats och resultaten analyserats, fick vissa frågor som inte gav någon relevant information korrigeras.

2.2 Procedur

Personerna som fick vara med i intervjuerna bor och tränar på olika klubbar här i Sverige. 3 av 4 kommer från Stockholm. Samtliga fyra har intervjuats i Stockholmsområdet. Alla intervjuer har genomfördes på plats. Anledningen till varför mötena har skett på plats är för att det blir mycket mer personligt. Intervjuerna dokumenterades via inspelning på mobilen samt med hjälp av anteckningar. I pilotstudien användes även en kamera. Men eftersom att deltagarna kände sig obekväma med situationen så uteslöts filmningen under de riktiga intervjuerna. Vid sidan av inspelningen skrevs det ned stödord för hjälp vid senare resultatframtagning. Efter varje avslutad intervju skrevs allt ner ordagrant på papper för senare analys och framtagning av resultat. Innan varje intervju informerades deltagarna om syftet med studien samt att allt material skulle behandlas konfidentiellt och att intervjupersonernas identitet skulle behandlas anonymt. De fick även chansen att ställa frågor om arbetet.

2.3 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet och validitet har att göra med tillförlitligheten och reproducerbarheten av en studie. Hög reliabilitet uppnås om studien i teorin skulle kunna ge exakt samma eller liknande resultat. Därför är det väldigt viktigt att mätningarna utförs på ett korrekt och trovärdigt sätt. Validiteten handlar om giltigheten i det som observeras, mäts det som man avser att mäta (Hassmén & Hassmén, 2008).

Reliabilitet kan påverkas av negativt av tillfälligheter som exempelvis inmatningsfel av siffror, subjektivitet hos författaren och intervjupersonerna samt feltolkning av litteratur. För att stärka reproducerbarheten i uppsatsen har en pilotstudie genomförts. Under pilotstudien

testades framförallt metodiken. Alla frågor och svar som elitidrottarna gav spelades in. Detta gjordes för att snabbt kunna gå tillbaka och kontrollera eventuell information som man har missat att skriva in under intervjuprocessen. Begreppet validiteten i en kvalitativ studie berör oftast hela forskningsprocessen. Detta kan yttra sig i hur forskaren förmår tillämpa och använda sin förförståelse i hela arbetsprocessen. När det kommer till datainsamlingen kopplas validiteten till om forskaren lyckats skaffa underlag för att göra en trovärdig tolkning av den studerades livsvärld. Vidare kopplas validiteten till hur forskaren lyckas fånga det som är mångtydigt och kanske motsägelsefullt, t.ex. relationen mellan det normala, typiska och det speciella (Patel & Davidson, 2011, s. 103). Varje kvalitativ forskningsprocess är sålunda unik och det går inte att sätta några regler eller procedurer för att säkerställa validiteten (Patel & Davidson, 2011, s.104).

2.4 Avgränsningar

De svar som inte hade någonting med frågan att göra plockades bort. Endast svar med information som ansågs vara viktig och som besvarade frågan på ett klart och tydligt sätt togs med. Med viktig information menas allt som har en koppling till studiens syfte.

3 Resultat

Resultaten presenteras efter ordningen på frågeställningarna. Texten bygger på citat från intervjuerna. Intervjupersonerna (IP) betecknas med olika siffror och den specifika kampsporten är borttagen. Allt annat är transkriberat ordagrant. Detta för att skydda deltagarnas identitet och bevara anonymiteten.

3.1 Hur kom dem i kontakt med idrotten?

Intervju IP 1

Hur kom du i kontakt med idrotten?

Eh...Min kusin tränade Kampsport...Och så kom hon hem till oss och sa...Hehe...Jag ska bli världsmästare i Kampsport...Och då bestämde sig mina föräldrar att...Nej inte hon...Det är du som ska bli det...Så kom jag i kontakt med Kampsporten.

Höll du på med flera idrotter samtidigt? Vad avgjorde att det blev just denna idrott?

Nej! Jag höll inte på flera idrotter samtidigt.

Jag tyckte Kampsport var roligt asså...Det var annorlunda än alla andra sporter som man fick höra om. Sen så var vi ett bra gäng som tränade tillsammans...Därför fastnade jag för det.

När tog du beslutet att börja satsa på allvar?

När jag var 15. Jag hade tagit ett break från träningen...Och då kände jag...Det breaket var ungefär ett halvår...Då kände jag liksom att jag saknade verkligen någonting...Det var träningen...Oh...Skulle jag gör det då skulle jag göra det helhjärtat eller inte alls. Det var det som fick mig och ta det beslutet.

Intervju IP 2

Hur kom du i kontakt med idrotten?

Jag har hållit på med Kampsport ända sen jag var 8 år...Sen så har väll intresset bara utvecklats vidare...Man sökte sig till nya idrotter nya tävlingar osv. Därefter landade jag inom Kampsport.

Höll du på med flera idrotter samtidigt? Vad avgjorde att det blev just denna idrott?

Flera olika Kampsporter...Men aldrig någonting annat.

Det var lite innan Kampsporten blev såhär mainstream populär som nu...Jag tränade och tävlade i Kampsport och Kampsport...Eh...Sen blev det väl att...Jag bröt tummen...Kunde inte köra på ett tag så jag drog tejp runt handen och testade på Kampsport med en kompis. Där av väcktes mitt Kampsports intresse och blev större.

När tog du beslutet att börja satsa på allvar?

Det var nog efter...Eller jag har alltid velat satsa på Kampsporten...Det har alltid hängt med...Jag har alltid haft en kärlek för Kampsporten. Men när jag valde att satsa strikt på Kampsport...Det var nog efter 2-3 amatörmatcher.

Intervju IP 3

Hur kom du i kontakt med idrotten?

Eh...En av mina kompisars storebror var instruktör på en klubb...Och då följde jag med henne när hon började träna...Eh...Och sen blev vi kvar.

Höll du på med flera idrotter samtidigt? Vad avgjorde att det blev just denna idrott?

Det var bara Kampsport.

Eh...Jag tror att det passa mig eftersom det var en individuell idrott men också att man tränade i grupp...Så att man hade en bra sammanhållning med folk runt omkring sig...Men när man tränade så utgick man bara från sig själv...Eh...Jag hade testat på lagidrotter när jag var mindre...Och det var inte så roligt...Dels för att jag var inte så bra på idrott när jag var mindre och sen så fick man...Aa...I Kampsporten kan man vara med och köra efter sina egna villkor och köra så hårt och bra man kan utan att höja eller sänka någon annan.

När tog du beslutet att börja satsa på allvar?

Eh...Jag tror det var när jag sluta gymnasiet så skulle jag...Hitta någonstans att plugga och någonting att göra...Då ville jag flytta till en stad som dels hade en bra Kampsports klubb och den utbildningen jag ville plugga...Då var det bara Stockholm...Så då hade jag praktiskt taget beslutet av att...Att ha en bra möjlighet att träna skulle styra vart jag skulle bo...Eh...Och sen så tog jag väl...Ett beslut när jag kom upp till Stockholm och kom in i en träningsgrupp där det var flera stycken från landslaget. Då tog jag ett beslut att jag ville vara bäst i Sverige innan jag var 20, bäst i Europa innan jag var 25 och bäst i Världen innan jag var 30.

Intervju IP 4

Hur kom du i kontakt med idrotten?

Min första kontakt med organiserad idrott...Var nog fotboll...När jag gick i första klass. Jag var 8 år gammal. För då var det en vaktmästare faktiskt på min skola som kom och fråga om jag inte ville spela lite...Hon såg att jag var ganska livlig och aktiv som barn...Så att hon fråga om jag inte hade lust att börja i ett lag. Kampsporten började jag med när jag var 14 år...Eh...Då hade dem öppnat en Kampsports klubb i Rinkeby där jag bodde. Men min första kontakt med Kampsporten skulle jag säga var hemma i sovrummet med pappa när jag var 4-5 år gammal. Varje gång innan jag skulle gå och lägga mig så körde vi en liten match.

Höll du på med flera idrotter samtidigt? Vad avgjorde att det blev just denna idrott?

Just när jag började med Kampsport vid 14 år då hade jag...Inte hållit på med idrott över huvud taget på två år ungefär tror jag...Sen jag slutade med fotboll som var min huvud sysselsättning. Ja...Så att Kampsport var den enda idrotten som jag höll på med...Från att jag började köra till att jag slutade. Så under den tiden var det ingen konkurrens från andra idrotter. Däremot har jag ibland liksom...Jag har ju spelat lite fotboll med kompisar...Under tiden som jag höll på att köra Kampsport...Men mest som avkoppling från Kampsporten.

När tog du beslutet att börja satsa på allvar?

Det beslutet hade jag nog tagit innan...Eller hade jag tagit det innan jag började med Kampsporten...För då hade jag haft...Aa säg den där första kontakten med Kampsporten då när pappa körde för skojs skull med mig vid 4-5 års åldern...Eh...Då blev ändå Kampsporten någonstans hela tiden närvarande och man hade...Intresset hade väckts...Och sen skulle jag vilja säga att från 10 års ålder så började jag att ta reda på mer om Kampsporten...Började läsa mer om Kampsport...Kollade vilka som var dem duktiga...Inte bara då utan långt tillbaka i historien...Aa skaffa sig koll genom att titta lite på matcher...Och sen någonstans där när jag var 11 år kanske...Så dök Mike Tyson på arenan...Och det var häftigt...För det liksom...Då fick Kampsporten verkligen en superstjärna som jag inte tror att man hade haft sen Muhammed Alis dagar. Och det var liksom en väldigt spektakulär Kampsportare...Han slog nästan folk ur ringen...Så man vart enormt inspirerad...Eh...Kampsporten var ganska poppis...Dem här Rocky Filmerna gjorde också sitt...Jag kollade på dem och blev jätte inspirerade. Allt sånt där bidrog till liksom att upprätthålla intresset för Kampsporten. Så att ända sen den tiden hade jag en dröm om att bli Kampsportare.

3.2 Hur har med- och motgångar hanterats?

Intervju IP 1

Har du någon gång upplevt motgångar? Hur har du lyckats hantera dem?

Ja! Genom att ge det tid...Jag har haft flera svackor...Och då valde jag att inte träna alls...För att varje gång jag gick ner till träningen så mådde jag bara dåligt av att vara där...Jag kände ingen glädje...Åh jag visste att skulle jag fortsätta träna samtidigt som jag mådde så dåligt då skulle jag lägga av. Jag tror det handlar mycket om mognad också.

Hur hanterar du framgångar?

Eh...Jag är inte en sån här som blir jätte jätte lycklig. Varje tävling...Asså som jag vinner...Jag blir inte såhär...Åh gud nu vann jag...Nu är jag världens bästa utan jag förstår att det är bara just den tävlingen...Sen så måste man ladda om inför en ny tävling...Då är det nytt motstånd...Och då är det minst lika tufft. Att vinna en tävling säger inte att du är bäst för alltid.

Intervju IP 2

Har du någon gång upplevt motgångar? Hur har du lyckats hantera dem?

Oh ja! Jag torskade mina tre första amatörmatcher och då tänkte man väl...Som många liksom vafan...Tre förluster i rad är inte så kul...0-3 i amatör rekord...Men ja tänkte vafan...Vem tävlar jag för... Är det för min skull eller någon annan...Sen vände jag det och avslutade min karriär med ett vinnande rekord. Eller sorry 3-3 vart det i slutändan...Så lika.

Hur hanterar du framgångar?

Jag försöker att...Inte få hybris...Asså inte låta det komma för mycket över huvudet utan hålla fötterna på jorden. Självklart är det ju bra att vinna och få bra självförtroende vilket jag får...Men åh andra sidan när man vinner mycket...Speciellt i Sverige där Kampsporten är ganska liten...Då skrivs det mycket om dig...Du får till exempel en hype...Och då blir det lättare att falla liksom. Så att jag försöker ta en match i taget och aldrig fokusera över en motståndare.

Intervju IP 3

Har du någon gång upplevt motgångar? Hur har du lyckats hantera dem?

Mm...Jo jag har väl upplevt olika typer av motgångar...Eh...En del skador har jag haft...Ett antal år har jag haft ont när jag tränat...Men...Jag har alltid tyckt att träningen i sig har vart väldigt rolig och gett mig väldigt mycket...Så på nått sätt har jag nog bara kört på...Jag har inte...Asså det klart det har vart tungt ibland men man har inte...Därför har man aldrig riktigt stannat och tänkt efter och känt efter heller när det gäller såna saker. Sen har det vart andra konflikter...Lite med förbund och klubbar om hur man tränar och tävlar...Som har lett till att man både har fått byta klubb och...Eh...Ja en massa saker...Man har fått gå ifrån dem som har stöttat en i många år...Eh...För att det inte fanns någon möjlighet att vara kvar och prestera med de förutsättningarna och då är det väldigt viktigt att man har vänner utanför idrotten...Speciellt kompisar som har varit aktiva...Som förstår den världen man talar om...För att man måste nästan...Man måste känna att man har några som tror på en.

Hur hanterar du framgångar?

Ja...Asså jag vet inte...Jag skulle egentligen önska att jag tänkte lite mer på dem än vad jag gör...För det gör jag inte...Jag glömmer ofta bort dem...Haha...Höll jag på säga. Jag tänker inte så mycket på det medan jag fortfarande är aktiv...Alla mina medaljer har jag inte framme...Utan jag spara dem i en skokartong liksom med locket på...Haha...Och jag tror att när jag kanske tänker på det...Eh...Det klart jag är jätte glad när jag vinner...Men jag tror när jag kan liksom känna...Verkligen känna efter liksom...Det man har gjort och sånt...Det kommer va om kanske 10 år eller någonting då man kan ta fram den där lådan och titta på belöningarna. Nu gör jag så mycket annat...I alla fall dem sista åren...Jag försöker att ha saker utanför idrotten som betyder väldigt mycket också...Eh...Som skolan tillexempel...Och mina vänner.

Intervju IP 4

Har du någon gång upplevt motgångar? Hur har du lyckats hantera dem?

Absolut! Ja motgångar har man haft från första början...Jag kommer ihåg min första förlust...Som jag åkte på den 3 matchen...Då förlorade jag...Det var smärtsamt...Jag hade liksom den här bilden av att jag skulle vara obesegrad under min karriär...Så jag var inte jätte beredd på det...Och det var jobbigt...Asså varje förlust är en motgång...Så kändes det i alla fall och jag kunde ta det ganska hårt...Men man lär sig att gå vidare och liksom se framåt...Man försöker få en överblick av situationen...Istället för att grotta ner sig i just den stunden...Men det är som med

allting tiden läker alla sår...Kan man säga...Det är väll lite så jag har känt med Kampsporten. Eh...Förluster...Det var självklart en tung motgång när jag blev skadad...Då jag var på toppen av min karriär...Det var väldigt väldigt tufft...Och det fick ju liksom i det stora hela så fick det konsekvensen att...Jag slutade med Kampsport...Efter det. Men det har också liksom varit en process och hantera det...Att gå från att ha varit Kampsportare...Till att hitta sig själv och liksom gå vidare med livet. Livet tar inte slut när idrottskarriären tar slut...Utän det finns så mycket mer...Så mycket mer.

Hur hanterar du framgångar?

När det gick bra för mig...Så var jag noga med att inte sväva iväg...Jag tror att det var en styrka för mig...Just det här med att fortfarande stå med fötterna på jorden. Jag lärde mig ganska...I alla fall känslomässigt...Hårda läxor...Jag kommer ihåg...Det här med att underskatta motståndet eller överskatta sig själv. Det första jag kommer att tänka på är när...Jag kommer ihåg när jag spelade fotboll...Så skulle vi möta ett lag en dag...Som vi hade vunnit över några veckor innan och vi hade liksom vunnit över dem stort...Och jag var väldigt säker på att vi skulle utklassa dem igen och jag sa det högt och klart till min pappa...Som nickade och sa till mig var försiktig med att underskatta motståndarna...Dem kanske är revansch sugna...Men jag såg inte det som något stort problem då...Och vi fick stryk den matchen...Så det var ganska tungt...Så jag lärde mig en läxa. Jag har ett till liknande exempel i en Kampsports match också... Jag skulle möta en kille som vägde mindre än mig en gång...Och där var jag också jätte segerviss...Var inte alls nervös eller orolig innan matchen...Det var ju klart att jag skulle vinna han var ju lättare än mig...Och jag blev överkörd...Och det var också en väldigt hård läxa...Efter det har jag varit försiktig med att underskatta motståndet.

3.3 Vad är det som har drivit dem framåt?

Intervju IP 1

Vad är det som har drivit dig framåt? Varifrån har du fått all din energi?

Oj...Svår fråga...Haha...Kanske glädjen av det.

Intervju IP 2

Vad är det som har drivit dig framåt? Varifrån har du fått all din energi?

Det är väl att ständigt utvecklas...Ständigt bli bättre.

Intervju IP 3

Vad är det som har drivit dig framåt? Varifrån har du fått all din energi?

För mig är det nog alltid att jag velat...Se om jag kan bli bättre...Jag vill se hur bra jag kan bli...Det är det som har drivit mig framåt. Energi har jag alltid haft...Höll jag på säga... Jag var ett sånt barn... Och jag har inte riktigt vuxit upp...Haha...Väldigt svårt att sitta still...Haha.

Intervju IP 4

Vad är det som har drivit dig framåt? Varifrån har du fått all din energi?

Ja! Asså när jag höll på med Kampsport...Då ville jag verkligen bli bäst...Så att det var drömmen om att bli bäst...Jag menar så länge jag höll på att köra Kampsport och innan dem här skadorna kom...Så hade jag alltid tanken att...Jag kommer bli bäst i världen...Jag ska bli bäst i världen...Det var därför jag höll på. Sen har man ju haft sina turer liksom fram och tillbaka...Ibland har man varit mer brinnande för den ambitionen ibland mindre brinnande.

3.4 Finns det någon/personer som har betytt väldigt mycket för dem?

Intervju IP 1

Finns det någon/några personer som har betytt väldigt mycket för dig? Och i så fall på vilket sätt?

Mina tränare har betytt jätte mycket för mig...Speciellt den tränare jag har nu...Han är min idol...Han är verkligen det...Dels för att han är väldigt idrottskunnig och för att han själv har tävlat...Så han vet vad han står och pratar om. Det är inte en tränare som tävlat för hur länge sen som helst...I gamla Kampsports regler som inte längre finns kvar idag. Sen så har han hjälpt mig mycket med min träning...Hur

mycket som helst...Asså han har lagt upp mina träningar, periodiserat och utvärderat dem...Så han har betytt jätte mycket för mig.

Intervju IP 2

Finns det någon/några personer som har betytt väldigt mycket för dig? Och i så fall på vilket sätt?

Aa...Det är väl dels mina tränare...Min första tränare...Som är där för mig. Nu på senare tiden är det två stycken andra tränare...De har vart med mig i ringhörnan i varje proffs match. Det känns väldigt skönt. Samtidigt som jag försöker alltid att hitta nya influenser...Min senaste tränare har ju på senare tid inspirerat mig väldigt mycket. Han är så komplett som en fighter.

Intervju IP 3

Finns det någon/några personer som har betytt väldigt mycket för dig? Och i så fall på vilket sätt?

Jag har haft en del...Jag har haft två tränare...Egentligen en tränare som har tränat mig väldigt länge...Från det att jag flytta upp till Stockholm då jag var 18 år...Från början var han tränare sen så körde vi gemensamt i landslaget i många år...Eh...Och det betydde mycket att ha någon som hade en klubb som var tävlingsinriktad och ledde gruppen framåt. Det var häftigt...För när jag kom in där...Eh...Jag hade väldigt mycket att jobba på. Men under åren så blev det en mer jämn nivå...I slutändan så var det att...Om han tävlade så var det jag som var hans första vals coach och om jag tävlade så var det han som var min första vals coach. Sen så var det en annan tjej där som nu...Gått vidare...Hon bytte idrott efter att hon blev världsmästare inom Kampsport. Men hon var jätte duktig när jag började...Hon var regerande EM mästarinna i Kampsport. Hon tog med mig på mycket tävlingar och träningar...När hon plugga till polis tog hon med mig till polishögskolan så tränade vi där. Ibland var vi på Karlberg och sprang hinderbanan...När det var läger...Om jag kom dit själv så tog hon alltid hand om. När det var landsläger så bjöd hon med mig på eget initiativ...Fast att jag inte var med i landslaget. Det har betytt väldigt mycket för mig. Sen har jag haft...De sista åren i alla fall...Har jag haft ett damlag...Asså det är fem olika viktklasser i den stilen jag kör... Och vi har stöttat varandra väldigt mycket... Så det har betytt jätte mycket för mig.

Intervju IP 4

Finns det någon/några personer som har betytt väldigt mycket för dig? Och i så fall på vilket sätt?

Eh...Ja som Kampsportare så har man sina förebilder...Mike Tyson var en förebild...Muhammed Ali var en förebild...Eh...Min tränare har betytt väldigt mycket för mig...Mina föräldrar och min familj har betytt väldigt mycket för mig...Eh...Sen jag blev kristen så är...Jesus någon som betyder mycket för mig. Det är klart att vi behöver människor som vi ser upp till...Som visar vägen.

3.5 Vilken är den viktigaste egenskapen för att nå framgång enligt dem?

Intervju IP 1

Vad anser du är den viktigaste egenskapen en idrottsman kan ha för att bli framgångsrik?

Hmm...Oj...Den är svår...För det finns mycket som behövs...En sak är viljan...Att man vill det för sig själv och inte någon annan. En annan sak är väl att vara egoistisk...Och självförtroende...Då menar jag inte att man bara ska tro på sig själv när man går upp på mattan utan i allt man gör.

Har du några råd att ge till andra som också drömmer om att någon gång vara med och tävla på den stora arenan?

Train Hard Fight Easy!

Intervju IP 2

Vad anser du är den viktigaste egenskapen en idrottsman kan ha för att bli framgångsrik?

Oj...Man måste vilja...Man måste veta vad man vill...Och då spelar det egentligen ingen roll om man har motgångar...Tror man på sig själv...Så spelar det ingen roll. Talanger...Det finns jätte många bra talanger...Men de som kommer långts är de som verkligen vill det. Motivation slår klass...Om du kan ha både och då är du farlig. Det är inte talang som får dig att gå upp klockan 7 på morgonen...Sen utföra 3 pass på en dag. Det är ditt driv...Det är viljan.

Har du några råd att ge till andra som också drömmer om att någon gång vara med och tävla på den stora arenan?

Aa...Ge det tid...Stressa inte. Sen så våga...Se inte blint på ditt träningsätt...Våga hämta nya influenser. Var ödmjuk...Du kan alltid lära dig något...Både från en rutinerad kille men också från någon som har precis börjat träna. Alla har något att ge.

Intervju IP 3

Vad anser du är den viktigaste egenskapen en idrottsman kan ha för att bli framgångsrik?

Disciplin!

Har du några råd att ge till andra som också drömmer om att någon gång vara med och tävla på den stora arenan?

Mm...Försöka ta reda på vad man vill...För det tror jag...Kan man säga vad det är man vill och kan stå för det så är det mycket lättare att nå dit...Vet man inte vart man är på väg så kommer man liksom inte dit för det finns så mycket annat som distraherar en.

Intervju IP 4

Vad anser du är den viktigaste egenskapen en idrottsman kan ha för att bli framgångsrik?

Att man är hängiven...Det ingår ganska mycket i att vara hängiven...Men framförallt tänker jag på att man är beredd att betala priset...För att det är inte helt gratis att bli framgångsrik...Utan det kräver en massa hårt slit...Både fysiskt och mentalt. Det innebär också att när det går emot...När du inte känner för att träna...Så gör du det ändå för att nå din dröm.

Har du några råd att ge till andra som också drömmer om att någon gång vara med och tävla på den stora arenan?

Vara hängiven...Och samtidigt...En enormt viktig grej...Är att inse och tro på att livet är inte idrott och idrott är inte allt. Livet är så mycket mer.

4 Diskussion

Syftet med den här studien var att försöka ta reda på vad som motiverar framgångsrika elitidrottare samt vad de själva anser är den viktigaste egenskapen för att nå framgång.

Första kontakten med idrotten

Alla IP kom för första gången i kontakt med sin idrott antingen genom sin familj eller sina vänner. Den sociala biten värderades väldigt högt. Det kändes bra att ha någon bekant i laget eller klubben. Familjen och vännerna skapade en trygghet för IP inom deras idrott. En av IP kombinerade in flera idrotter vid sidan om Kampsporten. Resterande IP höll endast på med Kampsport. Oavsett om de höll på med en eller flera idrotter så var det glädjen som styrde allt. Detta var något som deras föräldrar var väl medvetna om och strävade efter. Denna support i sin tur till ett större välbehag, entusiasm och tillfredsställelse hos IP. Detta är något som understryks klart och tydligt i studien gjord av *Melchor Gutiérrez* m.fl. (2011, s. 355-382). Föräldrar som är alldeles för resultatorienterade kan påverka sina barn negativt genom att skapa hög spänningsnivå hos den utövande individen. Vilket senare kan leda till att barnet slutar med sin idrott pga. all press som föräldrarna utsätter en för.

Hur har med- och motgångar hanterats?

Prestationsbehovsteorin beskriver hur individer antingen strävar efter att uppnå framgång eller att undvika misslyckanden (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 166). I intervjuerna framkom det tydligt att alla IP strävade efter framgång. Alla hade satt upp tydliga mål som de jobbade efter. IP 3 och IP 4 nämnde till och med att de ville bli bäst i världen. Detta närmande (Approach) beteende har gjort att alla IP har kommit en bra bit på vägen. Hade de haft ett mer undvikande (Avoidance) beteenden och fokuserat på att inte misslyckas under tävlingsevenemang så hade de förmodligen inte presterat lika bra. Eftersom de individer som hör till den första klassen (Individer med ett närmande beteende) ofta känner en slags stolthet under stora tävlingsevenemang så vågar de att ta för sig mycket mer till skillnad från de lågpresterande individerna som istället känner en slags skam under hela loppet (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 166). Med detta kan man konstatera att det är väldigt viktigt att ha ett positivt inslag i sin drivkraft som gör att man ständigt utvecklas och tar sig vidare i livet. Detta är något som tas upp i *Nico W. Van Yperen* (2009, s. 317-329) studie om varför några lyckas och andra inte. De unga fotbollsspelarna som framgångsrikt tagit steget vidare till professionell nivå rapporterade högre grad av mål engagemang än deras mindre lyckade

motsvarigheter. Precis som fotbollsspelarna var IP också mycket mer benägna till att använda problemfokuserade coping strategier istället för emotionella. De försökte att hantera situationen och hindren istället för känslorna. En annan intressant lärosats är Attributionsteorin som beskriver hur individer tillskriver sig en vinst eller förlust samt hur man förklarar vad som orsakade händelsen. Resultatet från denna studie visade att alla IP hade ett internt förhållningssätt gentemot framgångar respektive motgångar. Det innebär att man försöker finna svaren inombords istället för att skylla på en massa olika yttre omständigheter. Framstående elitidrottare har ofta ett inre kontrollfokus och ser sig själva som ansvariga för sin prestation (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 96). Om det går dåligt i en tävling och man i stället har ett yttre kontrollfokus så hittar man förklaringar i exempelvis vädret eller domaren. Under intervjun hänvisade IP 4 några av sina förluster till ett dåligt beteende från sin egen sida. Antingen underskattades motståndaren eller så överskattade man sig själv. Sist men inte minst så har vi Målorienteringsteorin som illustrerar hur individer skiljer sig åt i hur de tar åt sig mening och upplevd framgång samt misslyckande utifrån de mål de har. I denna teori finns det två olika målinriktningar, uppgiftsorienterad och resultatorienterad målinriktning (Hassmén, Hassmén och Plate, 2003, s. 176). Svaren från IP visade att alla strävade efter att utveckla sig själva så mycket som möjligt. IP 2, IP 3 och IP 4 berättade att de ville se hur bra de kunde bli. En annan väldigt intressant detalj som också kom fram under intervjun var att ingen av IP jämförde sig själva med andra individer. De tävlade konstant med sig själva. Det var ingen som ville bevisa något för omvärlden. Det som prioriterades var den personliga utvecklingen. IP 1 berättade att bara för att man vinner en stor tävling så betyder det inte att man är bäst i världen utan man är bara bäst den dagen. Man kan alltid bli bättre. Denna typ av tankesätt har lett till ett större välbehag, entusiasm och tillfredsställelse hos IP.

Vad är det som har drivit dem framåt?

Motivation brukar delas upp i två delar, en inre och en yttre. Dessa två faktorer beskriver varifrån individens drivkraft kommer ifrån. Inre motivation kommer från deltagaren själv medan yttre motivation kommer från andra personer och yttre omständigheter. Dessa typer av motivation leder i sin tur till olika upplevelser. Resultatet från studien visade att alla IP drevs av en inre motivation. IP 1 styrdes av glädjen som sporten bidrog med och IP 2, IP 3 samt IP 4 drevs av att ständigt bli bättre. Detta är väldigt intressant med tanke på att vi lever i ett kapitalistiskt samhälle där pengar styr det mesta. I ett litet land som Sverige, där kampsport är

ganska litet, finns det ingen möjlighet att leva på sin idrott. Trots detta finns det en mängd individer som både tränar och tävlar inom de olika stilarna. Vissa bestämmer sig till och med för att satsa hela vägen och ta hem ett världsmästerskap. I många ögon kan det ses som ett sätt att åka på gratis blåmärken medan andra ser det som en livspassion. Man gör det för att man älskar sporten. I studien gjord av *Haralambos Tsorbatzoudis* m.fl. (2006, s. 363-374) undersöktes det huruvida dessa faktorer påverkar individens inställning till fortsatt deltagande. Resultatet från deras arbete visade att ökad motivation leder till ökat deltagande. Resultatet visade också att en ökad inre motivation samt yttre motivation är positivt korrelerade med individers avsikter att fortsätta delta, medan amotivation är negativt relaterade. Med detta kan man konstatera att om det inte finns någon motivation så kommer individen att förr eller senare sluta med den fysiska aktiviteten.

Finns det någon person/personer som har betytt väldigt mycket för dem?

Resultatet visade att alla IP hade någon person som stod dem nära. Det kunde vara allt ifrån familjmedlemmar, vänner, tränare, lagkamrater och förebilder m.m. Något som alla IP hade gemensamt var att de ansåg tränaren som en viktig person i deras liv. IP 1 nämnde under intervjun att tränaren var en väldigt betydelsefull person. Han hade hjälpt IP 1 mycket med träningen och utvecklingen. Samma sak gällde för de andra IP. IP 2 berättade att det fanns en tränare som hade vart med ända sen första början. I en studien gjord av *Adie J.W.* och *Jowett S.* (2010, s. 2750-2773) visade resultatet att tränaren spelar en viktig roll för den utövande individens motivation. Studien fann att idrottare i sig blir motiverade att uppnå sina mål i sin idrott när de upprätthåller en stark och trygg relation till sin tränare. Tränaren blir alltså en väldigt viktig länk till framgång. Detta är något som har framkommit väldigt tydligt från dessa intervjuer.

Vilken är den viktigaste egenskapen för att nå framgång enligt dem?

Vilja, självförtroende, hängivenhet och disciplin är några egenskaper som IP anser är viktigast för att nå framgång. IP 4 berättade att det kostar att ligga på topp. Ingenting är gratis. Det krävs en hel del hårt jobb för att ta sig till toppen. IP 2 och IP 3 nämnde också att det är viktigt att man vet vart man är på väg. Man måste veta det man vill. Eftersom att motivation normalt sett brukar delas in i riktning och intensitet (Weinberg & Gould, 2011, s. 51) så kan man utifrån denna studie konstatera att båda dessa faktorer är väldigt viktiga för att uppnå

framgång. Vet man inte vart man är på väg så spelar det inte någon större roll hur mycket tid man lägger ner på sin idrott varje dag.

4.1 Jämförelse av hypoteser

Uppsatsen har byggts på fem stycken olika hypoteser. Nedan finns jämförelse mellan dessa och resultaten som studien visade.

- *Inre motivation är det viktigaste faktorn till framgång.*

I intervjuerna har det framgått att IP hade den mentala aspekten som den viktigaste faktorn till framgång. Vilja, självförtroende, hängivenhet och disciplin är några egenskaper som har kommit upp vid flera tillfällen. Motivation ansågs inte som den viktigaste faktorn till att nå framgång enligt IP.

- *För att lyckas nå toppen måste idrottaren ha en drivkraft/dröm som för en framåt.*

Denna hypotes stämde ganska bra överens med svaren från IP. Alla IP hade en dröm som drev dem framåt. De hade tidigt i sin karriär satt upp tydliga mål för att nå sin dröm.

- *För att lyckas nå toppen måste idrottaren ta sig igenom både med- och motgångar.*

Även här stämde hypotesen överens med resultatet. Under intervjun nämnde IP 4 att man måste vara hängiven för att nå toppen. Man måste vara beredd att betala priset. Det innebär också att när det går emot, när man inte känner för att träna, så gör man det ändå för att nå sin dröm.

- *För att lyckas ta sig hela vägen upp måste idrottaren tro på sig själv.*

Under intervjun nämnde IP 1 att självförtroendet är en viktig del för att nå framgång. Man måste tro på sig själv i allt man gör.

- *För att lyckas ta sig hela vägen upp måste idrottaren ha personer runt omkring sig som tror på en.*

I resultat framgick det tydligt alla IP hade någon/några personer som betytt väldigt mycket för dem under deras karriär. Det har varit allt ifrån förebilder, lagkamrater, tränare, vänner, familj m.m. Under intervjun berättade IP 4 att vi behöver människor som vi ser upp till och som visar vägen.

4.2 Slutsats

Slutsatser som kan dras utifrån denna studie är att IP drivs av en inre motivation och att processen är viktigare än resultatet på tavlan. De drivs av glädjen som sporten bidrar med. Den personliga utvecklingen värderas också väldigt högt. När det kommer till vad som krävs för att nå toppen så är IP ganska överens om att den mentala aspekten är mycket mer avgörande i slutskedet än de fysiologiska kapaciteterna. Av egen kunskap och stor erfarenhet från de här situationerna vet jag att mentalträning är en viktig del om man ska lyckas inom sin idrott. Det krävs en enorm mentalstyrka för att hantera både med- och motgångar på ett bra sätt.

4.3 Generaliserbarhet

Det är ganska svårt att generalisera professionella kampsportare utifrån den här studien, även om det kan vara ett litet exempel på hur det kan se ut. Men på grund av att jag bara har använt mig av fyra stycken intervjupersoner är det svårt att säga att studien är generaliserbar. En annan anledning är också att motivationen kan variera från person till person och från dag till dag. Vissa drivs av inre krafter medan andra söker sig till det materiella som t.ex. berömmelse och rikedom.

4.4 Värdering av eget arbete

Denna studie har tagit fram väldigt intressant information. Utan IP hade den här studien inte hållit samma kvalitet med tanke på att alla deltagarna tillhör världseliten. Med fler IP hade det kunnat ge en större bild över hur de professionella kampsportarna är och tänker. Detta hade gjort arbetet ännu mera intressant. Något som kan kritiseras i metodiken är själva intervjuprocessen. Eftersom att alla intervjuer utfördes på ett café finns det många moment som har kunnat distrahera IP svar. Dessutom var det dåligt ljud i mobil telefonen vilket gjorde det svårt att höra vad IP sa. Detta kan ha påverkat resultatet genom att ett och annat ord inte kommit med i transkriberingen. Utöver det har arbetet hållit en hög nivå.

4.5 Fortsatta studier

Jag tycker att det har varit väldigt roligt och spännande att göra en studie inom kampsport och idrottspsykologi. Det finns en hel del intressanta resultat som man kan ta med sig till nästa gång. I framtiden vore det kul att göra en jämförelse mellan könen och se om det finns några skillnader mellan hur en framgångsrik man respektive kvinna tänker. En annan idé är att jämföra individuella idrottare med lagidrottare och se om det finns några skillnader i hur de tänker. Sådana studier skulle bidra med enormt mycket hjälp till dem som utbildar sig till tränare. De skulle också vara till stor hjälp för spelare som drömmer om att någon gång vara med och tävla på den stora arenan inom sin idrott. Den mentala aspekten förekommer inte bara inom idrottsvärlden utan i allt man gör. Livet i sig är en mental process. Vissa saker sker utan att man tänker på det. Blir man istället mer medveten om vad man gör och varför man gör det i olika situationer, kommer det att leda till ett mycket bättre resultat.

5 Käll- och litteraturförteckning

Muntliga källor

I författarens ägo

Bandupptagning

Intervju 31/10 2011 med IP 1

Intervju 10/11 2011 med IP 2

Intervju 20/11 2011 med IP 3

Intervju 22/11 2011 med IP 4

Artiklar

Adie, James W. & Jowett, Sophia, *Meta-Perceptions of the Coach-Athlete Relationship, Achievement Goals, and Intrinsic Motivation Among Sport Participants*, Journal of Applied Social Psychology; Nov 2010, Vol. 40 Issue 11

Gutiérrez, Melchor, Caus, Núria & Ruiz, Luis Miguel, *The Influence of Parents on Achievement Orientation and Motivation for Sport of Adolescent Athletes with and without Disabilities*, Journal of Leisure Research 2011 Third Quarter, Vol. 43 Issue 3

Spray, Christopher M, Wang, C. K. John, Biddle, Stuart J. H. & Chatzisaranti, Nikos L. D, *Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories*, European Journal of Sport Science Mar 2006, Vol. 6 Issue 1

Tsorbatzoudis, Haralambos, Alexandris, Konstantinos, Zahariadis, Panagiotis & Grouios, George, *Examining The Relationship Between Recreational Sport Participation And Intrinsic And Extrinsic Motivation And Amotivation*, Perceptual & Motor Skills Oct 2006: Vol. 103 Issue 2

Van Yperen, Nico W, *Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer*, Sport Psychologist Sep 2009, Vol. 23 Issue 3

Böcker

Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker

Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie & Plate, Johan (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur

Hassmén, Peter, Kenttä, Göran & Gustafsson, Henrik (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

Johnson, Urban & Carlsson, Björn (red.) (1999). *Tankens kraft: idrottspsykologi i teori och praktik*. Farsta: SISU idrottsböcker

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Patel, Runa & Davidson, Bo (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Peltier, Roland (1994). *Kampsport som elitidrott*. Stockholm: Wasa Athletics

Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
5th ed. Leeds: Human Kinetics

Bilaga 1

Intervjumall

Bakgrundsinformation

Kön?

Ålder?

Hur länge har du varit aktiv inom din idrott?

Tränar du fortfarande eller har du slutat?

Huvudintervju

1. Hur kom du i kontakt med idrotten?
2. Höll du på med flera idrotter samtidigt? Vad avgjorde att det blev just denna idrott?
3. Hur lång tid tog det innan du deltog i din första tävling? Hur kändes det?
4. När tog du beslutet att börja satsa på allvar?
5. Har du någon gång upplevt motgångar? Hur har du lyckats hantera dem?
6. Hur hanterar du framgångar?
7. Vad är det som har drivit dig framåt? Varifrån har du fått all din energi?
8. Finns det någon/några personer som har betytt väldigt mycket för dig? Och i så fall på vilket sätt?
9. Vad anser du är den viktigaste egenskapen en idrottsman kan ha för att bli framgångsrik?
10. Har du några råd att ge till andra som också drömmer om att någon gång på vara med och tävla på den stora arenan

Bilaga 2

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien var att försöka ta reda på vad som motiverar framgångsrika elitidrottare. För att besvara syftet används följande frågeställningar:

- Hur kom dem i kontakt med idrotten?
- Hur har med- och motgångar hanterats?
- Vad är det som har drivit dem framåt?
- Finns det någon person/personer som har betytt väldigt mycket för dem?
- Vilken är den viktigaste egenskapen för att nå framgång enligt dem?

VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
Eng: <i>Sports Psychology, Motivation, Intrinsic, Extrinsic, Inner, Outer, Theories</i>	

VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

Jag har valt dessa sökord eftersom att de är mest relevanta för detta arbete. Sports Psychology gav träffar inom ett brett område och för att precisera min sökning använde jag mig av orden Motivation och Intrinsic/Extrinsic. Endast Fulltext/Peer Reviewed Artiklar togs med i arbetet.

HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
SportDiscus	"Sports Psychology" AND "Motivation"	317	3
SportDiscus	"Motivation" AND "Intrinsic"	594	2
SportDiscus	"Motivation" AND "Extrinsic"	235	2
SportDiscus	"Motivation" AND "Inner"	44	0
SportDiscus	"Motivation" AND "Outer"	3	0
SportDiscus	"Sports Psychology" AND "Theories"	397	5

KOMMENTARER:

Eftersom att psykologi är ett ganska brett område så var det inte så svårt att hitta material. Det ända svåra var att hitta studier som var utförda på elitidrottare. Majoriteten av studierna var utförda på antingen vanliga motionärer eller college studenter.