



Att kliva över tröskeln

- En kvalitativ studie där svenska framgångsrika medeldistanslöpare beskriver sina källor till motivation

Hanna Jansson och Malin Sundström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 15 hp 113: 2012

Tränarprogrammet åk 3, 2010-2013

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Examinator: Carolina Lundqvist

Sammanfattning

Inledning: En seriös elitsatsning inom medeldistanslöpning kräver att löparen är motiverad till att kliva över de ”trösklar” som det innebär. Studien som avser att på djupet utforska framgångsrika medeldistanslöparens motivation blir den första kvalitativa idrottspsykologiska studien som berör forskningsfältet. Self-Determination Theory (SDT; Ryan & Deci 2000a, s.54-65) är en vedertagen teori inom idrottspsykologin (för en uppdaterad sammanställning se Nordin-Bates 2012, s.81-114) och presenteras som en del i forskningsläget, för att bli ett verktyg i efterföljande resultatdiskussion.

Syfte: Att utforska motivationen hos svenska framgångsrika medeldistanslöpare, aktiva under perioden 1941-2012, för att kunna bidra med insikter gällande ett motivationsfrämjande klimat hos medeldistanstränare, tränarutbildningar, föreningar, friidrottsgymnasier och Svenska Friidrottsförbundet. Frågeställningen lyder: Hur beskriver medeldistanslöparna i studien sina källor till motivation?

Metod: Semistrukturerade intervjuer genomfördes med sex svenska framgångsrika medeldistanslöpare som alla har gjort seriösa satsningar och nått framgång i någon form. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA; Smith & Osborn 2007, s.53) fungerade som vägledning i utforskandet av löparnas upplevelser av deras personliga och sociala värld.

Resultatdiskussion: Fyra teman framträdde ur analysprocessen som källor till motivation: kärlek till idrotten, upplevelse av framgång på såväl tävling som träning, tydligt målsättningsarbete och god relation till tränaren/ledare. Dessa visade sig ha kopplingar till SDT (Ryan & Deci 2000a, s.54-65).

Fördjupad diskussion och slutsatser: En strategi som bör beaktas av tränare/ledare är individualisering utifrån ett helhetsperspektiv, där hänsyn tas till löparens emotionella-, sociala-, mentala- och fysiska förutsättningar. Denna insikt i kombination med en ökad medvetenhet om betydelsefulla motivationskällor blir värdefulla i en framtida praktisk tillämpning. Förhoppningen är att studiens resultat kan användas praktiskt, till exempel som ett underlag för tränarutbildningarna i Sverige.

Nyckelord: motivation, motivationsklimat, medeldistanslöpning, elitlöpare, kvalitativ analys, semi-strukturerade intervjuer

Tack

Erik Ahldén, Kai Abrahamsson, Bengt Karlsson,
Anders Gärderud, Anne-Marie Nenzell, Martin Enholm,
Malin Ewerlöf Krepp och Johan Svensson,
för er öppenhet.

Sanna Nordin-Bates
för ett motivationsfrämjande klimat.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Forskningsläge.....	2
1.2.1 Motivation.....	2
1.2.2 Self-Determination Theory.....	3
1.3 Syfte och frågeställning.....	11
2 Metod.....	11
2.1 Design.....	11
2.2 Trovärdighetsbegreppet.....	11
2.3 Deltagare.....	12
2.4 Etik.....	13
2.5 Intervjuteknik och intervjuguide.....	13
2.6 Dataanalys.....	14
3 Resultatdiskussion.....	16
3.1 Redovisning av intervjuerna.....	18
3.1.1 Kärlek till idrotten.....	18
3.1.2 Upplevelse av framgång på såväl tävling som träning.....	20
3.1.3 Tydligt målsättningsarbete.....	24
3.1.4 God relation till tränaren/ledare.....	26
4 Diskussion av studiens trovärdighet.....	31
5 Fördjupad diskussion och slutsatser.....	32
5.1 Reflektioner utifrån ”dagens” heta debatt.....	35
5.2 Framtida forskning.....	36
5.3 Slutord.....	38
Källförteckning.....	39
Bilaga 1. Intervjuguide.....	45
Bilaga 2. Missivbrev.....	47
Bilaga 3. Deltagarvalidering.....	48
Bilaga 4. En historisk ”berättelse” om svensk medeldistanslöpning.....	49
Bilaga 5. Litteratursökning.....	50

1 Inledning

1.1 Introduktion

Sverige har från 1940-talet fram till idag ”producerat” ett antal framgångsrika medeldistanslöpare. Flera internationella medaljer och världsrekord har erövrats genom åren, läs gärna Bilaga 4 för en historisk tillbakablick. Medeldistanslöpare springer sträckor mellan 800 och 3000 meter och representerar länder ifrån världens alla hörn. Att placera sig på internationella prispallar inom dessa grenar är få förunnat, bara att ta sig till den svenska toppen kräver oerhörda uppoffringar i form av ett liv som mer eller mindre vigs åt träningar och tävlingar. ”Att kliva över tröskeln” är en metafor som kännetecknar de olika trösklar som en seriöst satsande medeldistanslöpare ställs inför, till exempel den kritiska perioden att gå från junior till senior eller att inleda en internationell satsning. En annan typ av tröskel som medeldistanslöparen ska ta sig över är den så viktiga trötthetströskeln; den som innebär att våga gå ur bekvämlighetszonen och fortsätta att kämpa när den fysiska tröttheten tar överhanden. Dessa olika trösklar ställer höga krav på medeldistanslöparens psykologiska färdigheter, vilket bland annat innefattar en stark motivation. Tyvärr räcker den inte alltid, rätt fysiska förutsättningar kanske saknas, även motgångar/trösklar i form av resultatstagning, skador eller sjukdomar kan sätta stopp. Ett ökat stillasittande och konkurrens från andra idrotter är kulturella faktorer som också skulle kunna hindra utvecklingen av svensk medeldistanslöping. Kan det även vara så att rätt stöttning från omgivningen i vissa fall saknas för de som faktiskt väljer att göra en seriös satsning? Oavsett en stark motivation behöver löparen all hjälp den kan få i sin strävan att nå långt i sin karriär. Sedan slutet av 1970-talet har det erbjudits möjlighet för satsande medeldistanslöpare att studera vid friidrottsgymnasium runt om i Sverige, med syfte att underlätta för den elitaktive att kombinera idrott med studier (Ferry & Olofsson 2009, s.4). Trots att studerande inledningsvis haft höga ambitioner och en stark motivation finns det elever som väljer att lägga ner sin satsning efter avslutad studietid. Orsakerna till det kan vara det redan nämnda, men också att den aktive faktiskt inte anser att det är mödan värt; andra utmaningar lockar i form av studier och arbete. Eller kan det vara ett symptom på något annat; är motivationsklimatet mer hämmande än främjande?

Är det möjligt att få vägledning gällande ett motivationsfrämjande klimat genom djupgående intervjuer med såväl gårdagens som dagens löpare med fokus på det mångfacetterade temat motivation? Att utforska och bidra med kunskap och förståelse av ett begrepp som motivation genom traditionella enkätundersökningar anses inte generera tillräckligt djupa insikter; en

kvalitativ intervjuundersökning i den här kontexten blir därför mest lämplig (Wallén 1996, s.73). En uppfattning är att det saknas såväl internationella som nationella studier inom forskningsfältet; det här blir därmed den första kvalitativa idrottspsykologiska studien inom medeldistanstävling som berör motivation. Deltagarna som valdes till intervjuundersökningen är sex svenska framgångsrika löpare som alla har gjort seriösa satsningar och nått framgång i någon form (alla sex har vunnit minst ett SM-guld, fyra av dem har slagit svenskt rekord och tre har internationella medaljer, för mer information se Tabell 2.1). Deras aktiva period är från 1941-2012, vilket skapar en intressant dynamik. De framgångsrika löparnas erfarenheter och upplevelser kring sin egen motivation blir värdefulla i en vidare diskussion; de har fått perspektiv till vad som fungerade bra och vad som borde varit annorlunda, till skillnad från löpare som befinner sig i början av en karriär.

Den här studien riktas till Sveriges medeldistanstränare, tränarutbildningar, föreningar, friidrottsgymnasier och Svenska Friidrottsförbundet där kunskaper, förståelse och praktisk tillämpning gällande ett motivationsfrämjande klimat är av stort värde. Värdet ligger framförallt i synliggörandet, att medvetandegöra viktiga aspekter. Genom ökad insikt hos berörda parter skapas förutsättningar för positiva interventioner i framtiden. Kanske kan det på sikt leda till en internationell prispall? Det har hänt förr och kan hända igen. Ingenting är omöjligt.

1.2 Forskningsläge

För att klargöra forskningsläget gällande motivation och ett motivationsfrämjande klimat presenteras nedan en litteraturgenomgång.

1.2.1 Motivation

Förståelsen för och främjandet av motivation är väl utforskade områden inom såväl den allmänna psykologin som idrottspsykologin (Roberts, Treasure & Conroy 2007, s.3ff). Motivation betyder att vara driven till att göra något. En person som inte känner kraft eller inspiration att agera benämns således som omotiverad, medan en person som är energisk och driven mot att slutföra ett mål beskrivs som motiverad. (Ryan & Deci 2000a, s.54) Motivation värderas högt på grund av dess konsekvenser som motivationen producerar. Människor varierar i motivation, energi och integration i olika situationer och vad det beror på finns det flera teorier kring. (Ryan & Deci 2000b, s.68f) Hur kommer det sig att vissa vill och kan motivera sig men andra inte?

Flera idrottspsykologiska studier har behandlat eller studerat motivation utifrån Self-Determination Theory (för en uppdaterad sammanställning se Nordin-Bates 2012, s.81-114). Teorin är relevant gällande alla aspekter inom elitidrott (Treasure, Lemyre, Kuczka & Standage 2007, s.162f) och anses vara en teori som med fördel kan appliceras i prestationssammanhang (Amorose 2007, s.224). Self-Determination Theory blir i den här studien ett verktyg för att diskutera resultatet.

1.2.2 Self-Determination Theory

Motivationen varierar inte bara i nivå (hur hög motivationen är), utan även hur motivationen är orienterad (vilken typ av motivation det är). Typen av motivation berör grunden till varför ett agerande eller en attityd finns hos individen. (Ryan & Deci 2000a, s.54) Self-Determination Theory (SDT; Ryan & Deci 2000a, s.54-65) skiljer på de olika typerna av motivation beroende på skälen eller målet som ligger bakom agerandet. Den tydligaste åtskiljningen av motivation görs genom inre motivation och yttre motivation.

Inre motivation

En person som gör något av eget intresse, för att uppnå stimulans, för att det är roligt eller för att anta en utmaning drivs av en inre motivation (Ryan & Deci 2000a, s.55). Inre motivation associeras också med att söka unika utmaningar, att utforska och att lära (Ryan & Deci 2000b, s.70; Mallett & Hanrahan 2004, s.184). I Gunder Häggs självbiografi (1952, s.49) återfanns ett citat där Gunder beskriver att han uppnådde stimulans genom att springa:

”Jag längtade så smått efter att få börja löpa i skogen dagligen, ty aldrig mår man så bra och känner sig så frisk, som när man dagligen rensar bort allt skräp genom hälsofödande livgivande motion.”

Då den inre motivationen har visats resultera i högre kvalitet på lärandet och kreativiteten (Ryan & Deci 2000a, s.55f), deltagandet, utvecklingen och välmåendet (Ryan & Deci, 2000b, s.68), intresset, självförtroendet, tålamodet (Deci & Ryan 1991, s.237-288) och livsglädjen (Nix, Ryan, Manly & Deci 1999, s.280ff) är det särskilt viktigt att förstå de faktorer som främjar respektive hämmar den inre motivationen (Ryan & Deci 2000a, s.55).

Inre motivation existerar i sambandet mellan en person och en uppgift. En del forskare har definierat uppgiftens typ som intressant ur motivationssynpunkt. SDT menar däremot att det som är väsentligt är de grundläggande psykologiska behov som tillfredsställs när personen engagerar sig i en uppgift. Dessa behov har identifierats som känsla av kompetens,

självbestämmande och tillhörighet. Tillfredsställelse av de här tre behoven, sägs alltså kunna främja den inre motivationen. (Ryan & Deci 2000a, s.56f)

SDT koncentrerar sig på vilka omgivande och sociala faktorer som underlättar respektive försvårar för inre motivation. Dessa faktorerers inverkan på graden av inre motivation berörs i Cognitive Evaluation Theory (CET; Ryan & Deci 2000a, s.58ff), vilken räknas som en underteori till SDT. Teorin menar att påverkan från andra människor genom exempelvis feedback, belöning eller kommunikation till en individ kan ha inverkan på dennes känsla av kompetens under ett agerande. Positiv feedback kan genom ökad känsla av kompetens generera i ökad inre motivation likväl som motsatsen; negativ feedback kan genom minskad känsla av kompetens hämma den inre motivationen. Dan Waern förklarar i sin självbiografi (1960, s.28) hur hans motivation påverkades av positiv feedback:

”I och med att ledarna hade börjat intressera sig för mig och kommit med uppmuntrande ord, om att jag skulle kunna bli löpare, så tändes plötsligt ambitionen inom mig. Jag förmodar att jag var stolt över att man trodde på min ringa person och mer behövdes inte för att sätta fart på Dan Waern.”

CET menar vidare att den upplevda kompetensen inte kommer att leda till ökad eller bibehållen inre motivation, om den inte kombineras med känslan av självbestämmande. Det är således inte tillräckligt att endast ha ett grundläggande psykologiskt behov tillfredsställt. (Ryan & Deci 2000a, s.58f; Ryan & Deci 2000b, s.70f; Deci, Koestner & Ryan 2001, s.3)

Självbestämmande i relation till kontroll, bör också tas i beaktning. Genom att utfärda materiella belöningar som bevis på ett bra genomförande kan motivationen flyttas från att komma inifrån (inre kontrollokus) till att bli extern; att agerandet istället görs för att ”få ut något” av det. I princip alla former av materiella belöningar hämmar inre motivation. Det gäller även hot, deadlines, direktiv och tävlingspress, eftersom de omständigheterna upplevs kontrollera beteendet (yttre kontrollokus). Valmöjlighet och att själv kunna påverka däremot främjar inre motivation, då det genererar i en känsla av självbestämmande. (Ryan & Deci 2000b, s.71)

För att inre motivation ska förekomma överhuvudtaget krävs en aktivitet som är av intresse för individen. Det vill säga, saknas ett intresse så hjälper inte CET. (Ryan & Deci 2000a, s.59f) Saknas intresse eller om aktiviteten inte innebär något personligt värde för individen,

upplever denne ingen inre motivation att utföra aktiviteten. Intresset kan dock öka om de tre psykologiska behoven tillfredställs. (Ryan & Deci 2000b, s.71)

Ryan och Deci (2000a s.71) menar vidare att känsla av tillhörighet, det tredje grundläggande psykologiska behovet enligt SDT, också främjar inre motivation. För en individuell idrottare som saknar träningsgrupp, kan behovet av tillhörighet tillfredsställas genom en god relation till tränaren och andra ledarroller kring idrottaren (Hollebeak & Amorose 2005, s.20). Dan Waern beskriver hur han uppskattade en ledares engagemang:

”Ännu gladare blev jag när Stav-Erik Nilsson efter loppet kom fram och gratulerade mig med orden: ’Det där gjorde du fint. [---]’ Sedan undrade han, hur jag skötte dagliga träningen, hur fort och hur långt jag löpte, [...] ja, han frågade om allt och han gjorde det på så kamratligt, faderligt sätt, att jag omedelbart fick ett odelat förtroende för honom. Han kunde idrott. [...], men som jag aldrig förr mött en ledare med så mänskliga synpunkter och ett sådant intresse för min ringa person, förstod jag osökt att den mannens vänskap skulle jag ha nytta av.” (Waern 1960, s.45)

Achievement Goal Theory

Det grundläggande behovet att uppleva kompetens har kopplingar med Achievement Goal Theory (AGT; Nicholls 1984, s.328-346), som menar att människan strävar efter att uppleva kompetens. Kompetens upplevs genom att klara uppsatta mål. Strävan efter att uppnå mål, styr beslut och beteenden i målets riktning. Människan känner mening i arbetet genom de mål som uppnås. (Roberts, Treasure & Conroy 2007, s.4) Beroende på hur den egna kompetensen upplevs definierar individer framgång olika. Kompetens kan enligt AGT upplevas på två olika sätt: i jämförelse med sig själv och tidigare prestationer, eller i jämförelse med andras förmåga och prestationer (Nicholls 1984, s.328). Individer som jämför sin förmåga i förhållande till sig själva benämns vara uppgiftsorienterade. Individer som jämför sin förmåga med andra och upplever kompetens då den egna prestationen överträffar konkurrenterna är istället ego-orienterade. (Harwood, Spray & Keegan 2008, s.159) Dan Waern ger ett tydligt exempel på det senare:

”Under säsongens lopp tror jag vi möttes ett tiotal gånger och jag lyckades aldrig besegra honom, utan varenda gång var han halva metern före mig i mål. ”Nästa gång skall du få stryk i alla fall”, lovade jag i mitt inre och för varje tävling tänkte jag: ”Nu skall du få springa fortare än förra gången, om du skall vinna.”
(Waern 1960, s.35)

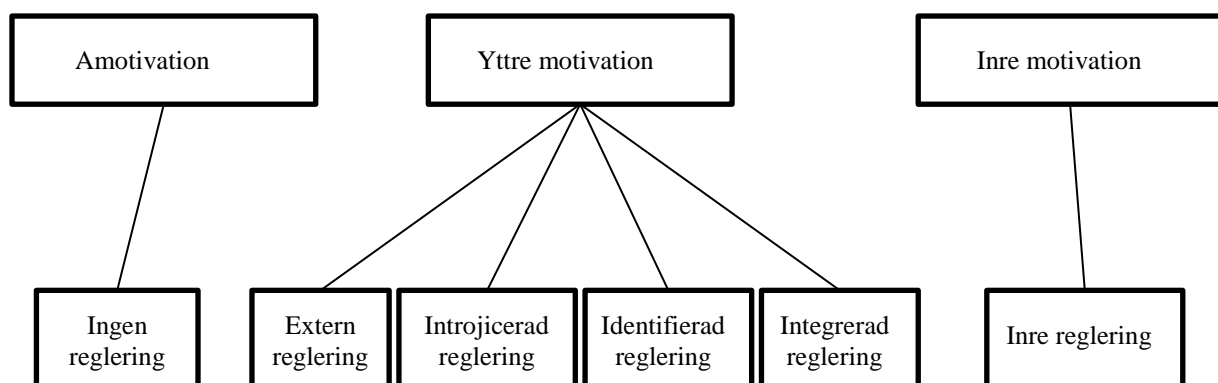
Duda och Whitehead (1998, se Mallett & Hanrahan 2004, s.187) menar att uppgiftsorienterade individer drivs av en högre inre motivation än ego-orienterade individer. Uppgiftsorienterade mål har visats underlätta för idrottarens tillfredsställelse av SDT:s tre grundläggande psykologiska behov (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury 2002, s.396). Det relaterar till självbestämda orsaker för deltagandet samt psykologiskt välmående (Gagné, Ryan & Bargman 2003, s.372), medan ego-orientering har visats korrelera med mer yttre motivation och mindre självbestämmande i grunden för deltagandet (Duda & Whitehead, 1998, se Mallett & Hanrahan 2004, s.187). Att människor anstränger sig och visar engagemang i olika situationer är vanligt, men det finns i flera avseenden exempel på personer som inte vill utföra en aktivitet men gör det ändå av andra anledningar (Ryan & Deci 2000b, s.68). För att få förståelse för de individer som saknar inre motivation behöver den yttre motivationen klargöras (Ryan & Deci 2000a, s.60).

Yttre motivation

Även om inre motivation uppenbarligen är viktigt, så saknas den ibland i aktiviteter som människor utför. Sådant sker exempelvis när barn blir äldre och kraven höjs från omgivningen (idrotten, skolan etc.) och senare i det vuxna livet med fler sociala krav och ökat ansvar, eller exempelvis när en löpare känner yttre press att prestera då denne har lyckats bra på tidigare tävlingar. Yttre motivation ligger bakom allt utförande som görs för att få någon typ av belöning som ära, berömmelse och priser (eller att undvika något, exempelvis att komma sist på en tävling). Yttre motivation kan dock variera beroende på graden av självbestämmande. Intresse för en aktivitet saknas men individen utför aktiviteten ändå, på grund av olika orsaker som kan vara mer eller mindre självbestämda. (Ryan & Deci 2000a, s.60) En idrottare som tränar för att undvika missnöjda föräldrar, en löpare som tränar styrketräning fastän det är tråkigt, men är medveten om att det är nödvändigt för löpprestationen, eller en elitidrottare som tävlar för att tjäna pengar, är alla exempel på yttre motivation men med olika grad av självbestämmande. (Mallett & Hanrahan 2004, s.184)

En annan underteori till SDT, Organismic Integration Theory (OIT; Ryan & Deci 2000a, s.61ff), delar in yttre motivation i fyra olika grader av självbestämmande (se Figur 1.1). Längst till vänster i modellen återfinns det som benämns amotivation, vilket är det stadiet där motivation helt saknas. Till höger om amotivation kommer den form av yttre motivation som innebär lägst grad av självbestämmande, extern reglering. Beteenden som uppvisas på sådan grund görs ofta för att tillfredsställa ett yttre krav eller för att erhålla en belöning som är beroende av beteendet, exempelvis när en löpare måste leva upp till kraven i ett sponsorkontrakt. (Ryan & Deci 2000a, s.61) Individer upplever vanligen externt reglerande beteenden som icke självbestämda och kontrollerande (Ryan & Deci 2000b, s.72). Nästa form av yttre motivation, som går mot en aning högre grad av självbestämmande, är introjicerad reglering vilket innebär att skälen till handlingarna har internaliserats. Personer som drivs av sådan motivation utför ofta beteendet för att undvika skuld eller ångest, för att få självbekräftelse eller känna stolthet (Ryan & Deci 2000a, s.62). Det senare beskriver Gunder Hägg i följande citat:

”Inom mig brann också äregirighetens – vi kan väl kalla drivfjädern vid dess rätta namn – låga ännu lika stark som för tre år sedan. Den hade inte tynat av en grad – utan snarare tilltagit i styrka.” (Hägg 1952, s.49)



Figur 1.1 Organismic Integration Theory. (Ryan & Deci 2000b, s.72)

En mer självbestämmande yttre motivation är identifierad reglering. I det skedet har beteendets betydelse identifierats och således accepterats som sitt eget. Beteendet betraktas som viktigt och har höga värderingar (Ryan & Deci 2000a, s.62), vilket Gunder Hägg återger i följande citat:

”När det var som tristast och mest enformigt – sådana tankar ansätter väl alltid då och då alla människor, som måste gå genom en hårdare eklut – och det inte

utan vidare gick att slå bort de irriterande tankarna jämförde jag mig själv med en pianist, en sångare eller annan konstnär - den skola han måste gå igenom är säkert minst lika enformig, som den jag föresatt mig att klara. I så fall var ju min bättre, ty mitt slit var undanstökat på ca 20 min.” (Hägg 1952, s.33)

Den mest självbestämnda varianten av yttre motivation och som därmed är närmast den inre motivationen, benämns som integrerad reglering. Ageranden är självvalda och helt utifrån den enskilde individens egna värderingar och behov. Det som skiljer integrerad reglering från inre motivation är att beteendet fortfarande grundar sig på någon form av ”vinning”. (Ryan & Deci 2000a, s.62) Integrerad reglering har i jämförelse med andra typer av yttre motivation, visats relatera till större engagemang (Connell & Wellborn 1990, se Ryan & Deci 2000a, s.63), bättre prestation (Miserandino 1996, s.203-214), färre avhopp (Vallerand & Bissonette 1992, s.608ff) och bättre psykologiskt välmående (Sheldon & Kasser 1995, s.531). Enligt Treasure med flera (2007, s.156) är integrerad reglering en motivation som är vanligt förekommande bland elitidrottare. Gunder Hägg gav även uttryck för integrerad reglering, vilket följande citat visar:

”Den gångna säsongen hade emellertid stärkt mig i min uppfattning om att blott den hårda och intensiva och målmedvetna träningen ger goda resultat. Visst hade det mången gång varit både tråkigt och tjatigt och pinsamt att ge sig ut i det kyliga vintervädret uppe i Norrbotten, men när jag nu varit med om första bansäsongen som tränad idrottsman och märkt möjligheterna [...].” (Hägg 1952, s.24)

SDT menar att det är möjligt att förändra grunderna till motivationen och på så vis ”flytta” från OIT-modellens vänster till höger. Genom internalisering och integrering av värderingar och beteenden är det möjligt att öka känslan av självbestämmande. (Ryan & Deci 2000a, s.60) På så vis går det att förändra yttre motivation till att bli mer inre, mer självbestämmd. Motivationen följer inte OIT-modellen från vänster till höger likt en trappa, vilken motivationsgrund som helst kan antas utan någon egentlig ordning. Det kan exempelvis ske ”förflyttningar” mellan de olika motivationstyperna då motivationen ofta blir mer inre över tid när utövandet fortsätter. (Ibid, s.62f)

Att tillfredsställa de grundläggande psykologiska behoven kompetens, självbestämmande och tillhörighet underlättar en internalisering. Ett sätt att internalisera känslan av självbestämmande vid yttre motivation är att främja känslan av tillhörighet. En grundläggande

orsak till att människor utför aktiviteter är om aktiviteten värderas högt av andra som de känner samhörighet med, exempelvis familjen, vännerna, samhället eller tränaren. (Ibid, s.64) Föräldrar som stöttar och uppmuntrar till självbestämmande har visats generera i en mer självbestämd motivation hos unga idrottare. Att själv få välja idrott, vilka löptävlingar man vill springa eller att sätta upp egna mål är några exempel på hur känslan av självbestämmande kan främjas. (Gagné, Ryan & Bargman 2003, s.372)

Elitidrott och motivation

För idrottare på elitnivå är ett primärt mål att vinna (Mallett och Hanrahan 2004, s.188). Enligt SDT är det förknippat med yttre motivation. Motivation från yttre källor har visats korrelera med överträning och utbrändhet inom elitidrott och är således inte fördelaktigt (Lemyre, Treasure & Robert 2006, s.32; Lonsdale & Hodge 2011, s.913). Fortier, Vallerand, Brière och Provencher (1995, s.24) genomförde en kvantitativ studie där tävlingsidrottare jämfördes med motionärer, gällande motivation. Tävlingsidrottarna var enligt enkätsvaren mindre inre motiverade och drevs mer av yttre motivation med identifierad reglering, men nämns bör att integrerad reglering saknades som alternativ i deras enkät. Matsumoto och Takenaka (2004, s.89) menar att för en idrottare som har både inre motivation samt väl internaliserad yttre motivation, är sannolikheten störst att träningen blir ihållande.

Elitidrott innebär till stor del att tävla och mäta sina krafter mot andras. Enligt CET har tävlingssammanhang såväl informerande som kontrollerande aspekter (Ryan & Deci 2000a, s.58ff). En tävling kan vara informerande genom att den skapar optimala utmaningar och bekräftelse på kompetensen, vilket genererar i tro på sin egen förmåga (self-efficacy) och ökad inre motivation. Dan Waern illustrerar detta i nedanstående citat:

”Jag var på rätt väg och min kropp dög för löpning. Det var det som glädde mig, ty nu visste jag, att det bara gällde att ligga i och träna ännu hårdare i fortsättningen för att nå målet, som plötsligt åkt upp i skyn, JAG VILLE NÄMLIGEN BLI BÄST.” (Waern 1960, s.42)

Tävlingsmomentet kan också vara kontrollerande genom att individen känner press på sig att prestera (kanske från andra), vilket är förknippat med hämmad inre motivation. Flera studier har visat att den inre motivationen hämmas när individer förlorar jämfört med när de vinner. Däremot, genom frånvaro av press på att vinna och fokusering på den egna prestationen, kan inre motivation upprätthållas även för de som inte vinner. Det kan åstadkommas genom att ge

exempelvis okontrollerad positiv feedback, eller genom att sätta uppgiftsorienterade mål. (Ryan & Deci 2007, s.5f) Dock skapar tränare, lärare och föräldrar alltför ofta en för kontrollerande och kritisk miljö där syftet är att vinna (Mandigo & Holt 2002, s.26f), vilket kan innebära att utövarna utvecklar ego-orientering eller helt tar avstånd från aktiviteten (Ryan & Deci 2007, s.6). Tränaren har i flera fall visats vara en källa för negativ stress hos elitidrottare, vilket framhäver betydelsen av vilket motivationsklimat som, i det här fallet, en löptränare främjar. En tränare som berömmar löparens prestationer i jämförelse med andra i träningsgruppen, främjar ett ego-orienterat motivationsklimat och kan således ge upphov till ökad negativ stress hos löparna. (Pensgaard & Roberts 2000, s.195ff) Trots elitidrottens överhängande tävlingsmoment menar majoriteten av forskningen att motivation med hög grad av självbestämmande och upplevelser av ett uppgiftsorienterat motivationsklimat är fördelaktigt även för elitidrottare (Treasure et al. 2007, s.154ff; Pensgaard & Roberts 2001, s.54).

Hittills har ingen studie påträffats som undersökt tidigare framgångsrika medeldistanslöparens källor till motivation. Dock finns det ett antal studier som har berört motivationskällor hos elitidrottare generellt, ett relevant urval presenteras nedan:

En kvantitativ studie med amerikanska elitgymnaster angående deras motivation till idrotten visade att de mest framgångsrika gymnasterna utmärktes av ett starkare engagemang samt mer stöd från föräldrar och tränare (Weiss & Weiss 2006, s.309). En annan kvantitativ studie undersökte cyklisters motivation (LaChausse 2006, s.304). De jämförde bland annat tävlingscyklisterna med motionärcyklisterna och vad som utmärkte de tävlande cyklisterna var att de strävade efter att uppnå mål, ville tävla och nå erkännande (Ibid). En kvantitativ studie anses dock inte generera i en tillräckligt djup förståelse av motivation i jämförelse med en kvalitativ studie (Wallén 1996, s.73f). Waddel-Smith (2010, s.5ff) genomförde semi-strukturerade intervjuer med åtta kvinnliga elittriatleter från USA där de huvudsakliga teman som representerade triatleternas motivation till deltagandet var utmaningar, kärlek till idrotten och samhörighet. Dessa teman översattes till tillfredsställelse av de tre grundläggande psykologiska behoven: känsla av kompetens, självbestämmande och tillhörighet. (Waddel-Smith 2010, s.20) Nämnas bör att deltagarna i ovanstående studier var elitaktiva under perioden som studierna gjordes och har ännu inte fått distans till sin karriär. Dock har Mallett och Hanrahan (2004 s.191ff) intervjuat tio australiensiska friidrottare som varit på internationell elitnivå senast sex år före studiens genomförande. Huvudfynden visade att de var starkt drivna av sina egna mål och sin begåvning, att de trodde på sig själva och att

friddrott var en stor del av deras liv. Friidrottarna präglades främst av inre motivation. Dock var endast en av deltagarna i studien medeldistanslöpare. Med andra ord, det saknas kvalitativa studier som fokuserar på tidigare framgångsrika medeldistanslöpare som kan svara på frågorna: Vad var det som fick dem ”att kliva över tröskeln” och inleda en seriös satsning? Vad fick dem att fortsätta?

1.3 Syfte och frågeställning

Syftet är att utforska motivationen hos svenska framgångsrika medeldistanslöpare, aktiva under perioden 1941-2012, för att kunna bidra med insikter gällande ett motivationsfrämjande klimat hos medeldistanstränare, tränarutbildningar, föreningar, friidrottsgymnasier och Svenska Friidrottsförbundet.

Frågeställning: Hur beskriver medeldistanslöparna i studien sina källor till motivation?

2 Metod

2.1 Design

Eftersom syftet med studien handlar om att på djupet utforska hur framgångsrika svenska medeldistanslöpare upplever deras personliga och sociala värld användes Interpretative Phenomenological Analysis (IPA; Smith & Osborn 2007, s.53). Detta innebär att inta ett fenomenologiskt förhållningssätt, ett filosofiskt perspektiv baserat på omsorgsfull beskrivning och analys av medvetandet, med fokus på undersökningspersonernas livsvärld; det försöker sätta förkunskapen inom parantes och söker efter konstanta meningar i de beskrivna fenomenen (Kvale & Brinkmann 2009, s.358). IPA menar att detta sker i en dynamisk process där forskaren intar en aktiv roll; på samma sätt som deltagarna försöker förstå sin egen värld, försöker forskaren förstå deras värld. Det involverar med andra ord också ett hermeneutiskt förhållningssätt, där tolkningen av mening är i fokus (Smith & Osborn 2007, s.53; Wallén 1996, s.33).

2.2 Trovärdighetsbegreppet

Studien strävar efter genomskinlighet som ökar tilltron till vetenskaplighet (Hjerm & Lindgren 2010, s.17). För att säkerställa och skapa en kvalitativ studie med trovärdighet krävs vissa åtgärder under hela processen från tematisering, planering, intervju, transkribering, analys, verifiering och rapportering (Kvale & Brinkmann 2009, s.267). Kvalitetsarbetet rapporteras kontinuerligt under de rubriker och avsnitt där de hör hemma.

2.3 Deltagare

Intervjupersonerna som valdes och tackade ja till intervjuundersökningen var sex svenska löpare som alla har gjort seriösa satsningar och nått framgång i någon form (se Tabell 2.1). Tidigare framgång var det främsta urvalskriteriet; deras aktiva period som sträcker sig från 1941-2012 skapar förutsättningar för att deltagarna ska kunna utvärdera och reflektera över sin karriär. Urvalet är företrädesvis homogent och ändamålsenligt, vilket också IPA förespråkar (Smith & Osborn 2007, s.56). Nämnas bör att ett visst bekvämlighetsurval gjordes; alla intervjupersoner utom en, bor i eller i närheten av Stockholm, vilket underlättade praktiskt.

Tabell 2.1 Deltagarna med födelseår och meriter

Namn och födelseår	Meriter
Erik Ahldén - 1923	2 SM-guld (terräng 4 km, 5000 m) 3 SM-silver (terräng 4 km, 5000 m) 4:e plats OS (5000 m)
Anders Gärderud - 1946	OS-guld (3000 m hinder) EM-silver (3000 m hinder) 5 SM-guld (1500 m, 3000 m hinder, 10 000 m) Världsrekord 3000 m hinder, 8.08.02 min
Anne-Marie Nenzell - 1949	3 SM-guld (800 m, 1500 m) 4 SM silver (800 m, 1500 m) Svenskt rekord 800 m, 2.03.50 min Deltog i OS (800 m), 7:e resp. 8:e plats EM (800 m, 1500 m)
Martin Enholm - 1965	8 SM-guld (800 m) 4 SM-silver (800 m, 1500 m) Innehar svenskt rekord inomhus 800 m, 1.45.91 min Deltog i VM, EM (800 m)
Malin Ewerlöf Krepp - 1972	EM-silver (800 m) 17 SM-guld (800 m, 1500 m, terräng 4 km) JVM-guld (terräng 4 km) JVM-brons (1500 m) JEM-guld (1500 m) Innehar svenskt rekord 800 m, 1.59.44 min Innehar svenskt rekord 1500 m, 4.05.49 min
Johan Svensson - 1989	SM-guld (800 m) SM-silver (800 m) Deltog i EM (800 m)

2.4 Etik

Intervjupersonerna kontaktades via telefon eller email och samtliga tackade ja till att medverka i studien. De fick därefter motta ett missivbrev innan intervjutillfället (se Bilaga 2) där de informerades om uppsatsens syfte, att deltagandet är frivilligt och att de kan avbryta deltagandet när som helst utan att behöva ange orsak. De fick även ta del av intervjuguiden. Information om konfidentialitet och anonymitet behandlades såväl före som efter intervjuerna. Konfidentialitet är ett etiskt osäkerhetsområde som noggrant bör beaktas. Alla intervjupersoner som öppet namnges i studien har samtyckt till detta, vilket skriftligen dokumenterats. Deras beslut att framträda offentligt antas grunda sig i en förhoppning om att deras erfarenheter och kunskaper skulle kunna vägleda andra löpare i framtiden. Med andra ord skulle inte ett offentliggörande av deras person påverka dem negativt. En deltagarvalidering, det vill säga en kontrollering av såväl transkribering som tolkning och möjlighet att ändra/lägga till, gjordes av samtliga intervjupersoner (se Bilaga 3). En av dem valde då att lägga till och förtydliga vissa svar. De redovisade åtgärderna visar således att hänsyn tagits till forskningsetiska aspekter. Studien avses heller inte att nyttjas för kommersiella ändamål utan intervjupersonernas medgivande. (Kvale & Brinkmann 2009, s.78-96)

2.5 Intervjuteknik och intervjuguide

Två pilotintervjuer (med en tidigare elitaktiv och en tränare) genomfördes för att eventuellt justera såväl intervjuteknik som innehållet i frågorna, men ledde inte till några justeringar. Det mest fördelaktiga tillvägagångssättet enligt IPA är semi-strukturerade intervjuer, vilket också användes i den här studien; öppna frågor som söker djupgående svar utifrån intervjupersonens eget perspektiv (Smith & Osborn 2007, s.57). Intervjuguiden var induktivt utformad och bestod av tolv frågor exklusive följdfrågor (se Bilaga 1), som var brett förankrade i temat motivation. Ett medvetet naivt förhållningssätt användes för att inte påverka intervjupersonen i någon riktning (Kvale & Brinkmann 2009, s.43f). Frågorna blev en utgångspunkt men ordningsföljden såg olika ut beroende på hur samtalet utvecklade sig. Författarna deltog båda vid samtliga intervjutillfällen men med olika uppgifter; samma person ställde frågorna och den andre antecknade och ställde eventuella följdfrågor. Denna åtgärd genomfördes för att öka sannolikheten att alla intervjuerna utvecklades under så lika förutsättningar som möjligt. Med andra ord, tolkningsprocessen i två steg som kan härledas till den hermeneutiska spiralen var ständigt involverad (Smith & Osborn 2007, s.53).

Intervjuerna tog mellan 60-90 minuter och spelades in, efter respondenternas godkännande, med hjälp av iPhone och tjänsten Röstmemo. Valet av intervjumiljö skiljde sig men kravet på tystnad och avskildhet eftersträvades. En av intervjuerna gjordes via Skype och webbkamera. Ljud och bild var av god kvalitet och tillät en kommunikation utan avbrott.

Intervjuerna transkriberades ord för ord (fyra intervjuer per författare, inklusive pilotintervjuerna) och resulterade i sammanlagt 152 sidor text.

2.6 Dataanalys

Den kvalitativa, iterativa och tillika induktiva analysen av insamlad data påbörjades inte förrän alla intervjuer var genomförda och transkriberade.

Den hermeneutiska ”kommunikationsspiralen” involverades i tolkningsprocessen av såväl intervjuerna som texttolkningen. Spiralens upprepade steg från del till helhet, där intervjupersonerna försöker förstå sin värld, samtidigt som intervjuerna försöker bringa klarhet i intervjupersonens försök att förstå sin värld, var ständigt närvarande.

Spiralen/tolkningen i den här studien avslutades när ett sammanhang hos intervjuerna uppnåddes. (Kvale & Brinkmann 2009, s.226; Smith & Osborn 2007, s.53f, 66f) Denna komplicerade kommunikationsspiral (avseende intervju- och texttolkning) motiverar, enligt författarna till den här studien, en sammanfattande verifieringskedja och information över analysprocessen. En intervjuundersökning kräver genomskinlighet; den bör beskrivas utförligt för att underlätta kvalitetsgranskningen. Det gynnar studiens styrka avseende reproducerbarhet och trovärdighet. (Hjerm & Lindgren 2010, s.17)

Studiens analysprocess fortskred i följande sju steg:

Steg 1 inleddes med en analystriangulering (Patton 1999, s.1195ff) som sen fortsatte genom alla stegen. Med syfte att inte bli för påverkad, och därmed omedvetet försöka placera in ”resultatet” för att passa egna eventuella hypoteser eller andras teorier användes medveten naivitet (Kvale & Brinkmann 2009, s.46). Var för sig strök författarna under bärande enheter i transkriberingarna som kunde länkas till begreppet motivation (Côté, Salmela, Baria & Russell 1993, s.129f).

I steg 2 argumenterade författarna för sina val. Enighet visades med färgad understrykning, en annan färg valdes där det fanns oenighet. Icke relevant text togs därefter bort.

I steg 3 togs beslut gällande bärande enheter som skulle bilda koder (Côté et al. 1993, s.131f; Hjerm & Lindgren 2010, s.101). Genomförandet i steg 1-3 gjordes i texthanteringsprogrammet Word 2010.

I steg 4 genomfördes en första kategorisering; koderna sorterades och namngavs fram till att mättnad uppstod. (Côté et al. 1993, s.132; Hjerm & Lindgren 2010, s.89).

I steg 5 slogs en del kategorier samman. De kategorier som inte ansågs vara direkt relaterade till syftet togs bort; de som tolkades utgöra en viktig källa till motivation sparades.

I steg 6 modifierades kategorierna (en del fick nya namn); det upptäcktes nya samband mellan en del av dem, varvid de länkades ihop. Dessa resulterade till slut i fyra teman (Smith & Osborn 2007, s.66-76; Hjerm & Lindgren 2010, s.94), i form av fyra motivationskällor.

I steg 7 användes metoden "rival explanation" (Patton 1999, s.1191). Metoden blev en del av analystrianguleringen i slutskedet av resultatframställandet, vilket innebar att de resulterande fyra motivationskällorna genomgick ännu en intern granskning, där en av författarna försvarade valet av motivationskällorna och sorteringen av kategorier, medan den andre ifrågasatte källornas relevans i studien: Kunde kategorierna bilda andra teman? Hjälp togs också av en forskare utifrån för att objektivt granska valet av kategorier. Dessa åtgärder ledde fram till en ändring. En kategori från den första kategoriseringen (steg 4) flyttades och påverkade således den andra kategoriseringen. Dock skedde ingen förändring gällande de fyra teman som tidigare lyfts fram.

3 Resultatdiskussion

Hur beskriver de svenska framgångsrika medeldistanslöparna, aktiva under perioden 1941-2012, sina källor till motivation? I nedanstående tabell presenteras de fyra resulterande teman som framträdde ur analysprocessen: kärlek till idrotten, upplevelse av framgång på såväl tävling som träning, tydligt målsättningsarbete och god relation till tränaren/ledare. Tabellen illustrerar förenklat hur olika citat tolkades till koder, som sen sorterades i kategorier, för att till slut bilda huvudteman; fyra källor till motivation (Côté et al. 1993, s.130ff; Smith & Osborn 2007, s.66ff).

Tabell 3.1 Ett förenklat resultatschema över analysprocessen. I kolumnen "Koder" ges exempel på citat som valts ut. Koderna sorterades i kategorier ("Kategorisering 1"). Dessa kategorier bildade övergripande kategorier ("Kategorisering 2"), som slutligen genererade i teman/källor till motivation.

Tema	Kategorisering 2	Kategorisering 1	Koder
Kärlek till idrotten	Kärlek till idrotten	Löpglädje	"Jag älskar att träna, jag älskar att stå på en startlinje med nummerlapp och få det där lilla adrenalin..."
	Tidig inspiration från föräldrar/idoler	Tidig inspiration och förebilder	"Jag blev inspirerad av de här idrottstävlingarna, och jag kände att det här var något som, jag kände att det är nu när jag är ung som jag kan göra någonting av det här..."
		Uppväxtmiljö	"Det var många i min ålder som växte upp här i området samtidigt så vi var mycket ute när vi var små. Ute och spelade inlineshockey och såna grejer på gatan varje dag och fotboll."
		Familjen	"Jag har ju en pappa som har tävlat på 800 och 1500 när han var yngre..."

Tema	Kategorisering 2	Kategorisering 1	Koder
Upplevelse av framgång på såväl tävling som träning	Upplevelse av framgång på såväl tävling som träning	Upplevd framgång	"...man såg redan då att det fanns lite talang på den sträckan."
		Uppskattning från andra	"Dom ville man skulle komma, vi var ju kompisar och så var man ju stjärna. Man annonserade för mig."
	Strategier/reflektioner för att uppleva framgång	Jämförelse med sig själv	"...även om jag tar ut mig å ligger på bra och får stryk i spurten, men då kanske jag har gjort en bättre tid som är ganska bra i alla fall och jag utvecklas."
		Självförtroende	"...jag var snabbast och uthålligast, och jag visste att jag kunde springa."

Tema	Kategorisering 2	Kategorisering 1	Koder
Tydligt målsättningsarbete	Tydligt målsättningsarbete	Målmedvetenhet/självisikt	"...vi gjorde träningsprogram som grundade sig i mötet vi hade på hösten, vad vi ville åstadkomma, förstå sammanhanget mellan träning och tävling; 'du kan inte drömma om det här resultatet om du inte gjort det här och det här'..."
		Målbeskrivningar	"Jag ville slå mitt personbästa, och det var det jag siktade på. Sen var det svenskt rekord och då blev det svenskt rekord."
	Insikt om krav	Matchning/söker utmaningar	"...ville åka och tävla mot andra, i Karlstad. Och då gjorde jag det, åkte dit själv. Och tävlade och åkte hem med natttåget då, så att jätte riktad mot att tävla mot de bästa."

Tema	Kategorisering 2	Kategorisering 1	Koder
God relation till tränaren/ledare	God relation till tränaren/ledare	Positiva upplevelser av tränaren/ledare	"...det var väl det som var vår framgång att vi kunde samarbeta."
	Att vara sin egen tränare/tillgång till sin egen kropp	Att vara sin egen tränare/tillgång till sin egen kropp	"Vi utvecklar passen tillsammans, jag brukar ha mycket åsikter, det är ju jag som gör träningen så jag känner ju liksom hur det känns."
	Stöttning från föräldrar	Stöttning	"De tycker det är kul att jag vill satsa."

3.1 Redovisning av intervjuerna

Nedan följer utdrag från de olika intervjuerna, där citaten är länkade till den motivationskälla där de hör hemma. Även källornas underkategorier finns med som mindre rubriker för att understryka källans relevans, men också för att skapa struktur för läsaren. Citaten har modifierats för att skapa en mer lättläst intervjusammanställning; irrelevanta ord och pauser som hör talspråket till och även vissa meningar som inte är direkt kopplade till syftet har medvetet tagits bort. Det är citatens bärande enheter, ”andemeningen”, som är relevanta i sammanhanget. (Smith & Osborn 2007, s.66; Kvale & Brinkmann 2009, s.217-235) Ibland ges också nödvändiga förklaringar i parentes för att skapa förståelse för vad som uttrycks. Förkortningen ”I” läses som Intervjuperson. Intervjudeltagarnas citat är kursiverade och namn anges inom parentes efter dialogens slut. Efter citatredovisningarna redogörs kopplingar mellan forskning och respektive motivationskälla. Tack vare en induktiv ansats kan även ”ny” forskning som inte togs upp i Inledningen diskuteras (Brocki & Wearden 2006, s.87-101).

3.1.1 Kärlek till idrotten

En genuin känsla av kärlek till sin idrott beskrevs. Kärleken yttrade sig i såväl olika grader som på olika sätt. Nedan följer Malin Ewerlöf Krepps version:

”Jag har alltid gillat att tävla, men jag har också gillat att träna, och det är nog en stor del i det hela, att jag älskat att träna. [...], man kan ju undra varför man stod där på den där startlinjen om och om igen, och springa på sig mjölksyra (skratt), så att jag håller på att kräkas... vad är det för längtan? [...], det är någon hatkärlek till det där, känslan efteråt, och dom gångerna när det flöt på, så var det som extra skön känsla att man behärskade mjölksyran lite mera [...].”

(Malin Ewerlöf Krepp)

Även Anders Gärderud beskrev tröttheten som stimulerande. Att kliva över löpningens nödvändiga trötthetströskel beskrevs som ett hinder till en början, men efter att ha gjort det till ett naturligt inslag i träningen upplevde han istället en längtan efter att ”plåga sig” med trötthet:

”Att liksom gå igenom barriärer. Att först så tyckte man kanske att det är väldigt ansträngande och besvärligt, men så efter ett tag så lär man sig att till och med uppskatta det, och sen ser man fram emot de här tillfällena när man gör dom här träningarna som töjer på gränserna. Det sista stadiet är där man längtar till dom här ögonblicken eller dom här tillfällena när man utsätter sig för den typ av träning som ska spränga gränser.” (Anders Gärderud)

Johan Svensson talade om liknande känslor när det gällde tävling:

”När jag var liten, när jag började tävla, så var jag jättenervös inför 800, alltid bara för man blev så trött. Och det var jag ganska länge. Inte för det att liksom ja att jag inte skulle vinna, utan mer att jag visste att nu kommer jag bli så jäkla trött. Och det är det som gör ont liksom. Men på nåt sätt så var det det jag gillade också. Det här att pressa mig så.” (Johan Svensson)

Att kärleken till idrotten var självbestämd, uttryckte Anne-Marie Nenzell när hon beskrev var hennes drivkraft kom ifrån:

”Det kom väldigt mycket inifrån, inte från mina föräldrar eller så.” (Anne-Marie Nenzell)

Citaten som redovisats kan anses vara nära relaterade till den motivation som Self-Determination Theory (SDT; Ryan & Deci 2000a, s.54-65) förklarar som *inre* motivation. Inre motivation förknippas med en aktivitet som utförs för att den är rolig, grundas i ett eget intresse, för att utmaningen är lockande, genererar i en belåtenhet och/eller för att utforska och lära (Ryan & Deci 2000a, s.55f; Ryan & Deci 2000b, s.70; Mallett & Hanrahan 2004, s.184). Kärlek till idrotten överensstämmer också med ett av de huvudteman som Waddell-Smith (2010, s.5ff) lyfte fram.

Tidig inspiration från familj/idoler

I analysen gjordes en koppling mellan temat kärlek till idrotten och kategorin tidig inspiration från familj/idoler genom citat som detta:

”Jag har hållt på med friidrott sen jag var 5 år. Pappa var aktiv då som sprinter och även lite som tränare och jag började hänga med han när han tränade när jag var så liten som 5. [...], det har liksom alltid så länge jag kan minnas varit en del av mitt liv, friidrotten. [...], det har liksom blivit som en del av ens liv.” (Johan Svensson)

Att friidrotten upplevs vara en del av Johans liv kan kopplas till ett av de teman som Mallett och Hanrahan (2004 s.191ff) lyfte fram som en källa till elitfriidrottarens motivation. Det är troligt att en kärlek till idrotten ”föds” genom inspiration från de närmsta, familjen, eller en idol. Att ha föräldrar eller syskon som idrottar och som dessutom stöttar i med- och motgång, bör även främja känslan av tillhörighet, vilket kan leda till internalisering och därmed stärkt inre motivation (Ryan och Deci 2000b, s.73). Det är därtill troligt att en aktivitet, i det här fallet löpning, värderas högt hos individer om andra som de känner samhörighet med också gör det, exempelvis familjemedlemmar och/eller idoler (Ryan & Deci 2000a, s.64). Samtidigt kan en hög grad av självbestämmande förväntas hos de individer som tidigt involverats i idrotten, då motivationen ofta blir mer inre över tid vid fortsatt utövande (Ibid, s.62f).

3.1.2 Upplevelse av framgång på såväl tävling som träning

Upplevelse av framgång på såväl tävling som träning visade sig vara en stark källa till motivation; att upptäcka att man har goda förutsättningar och därtill nå framgång på tävlingar gav mersmak och verkade sätta igång en positiv motivationsspiral hos respondenterna. Att även känna upplevelse av framgång på träningar noterades som betydelsefullt.

Intervjupersonerna beskrev hur och när de upplevde framgång som något positivt och motivationsframkallande:

”Det är ju roligare när man får framgång och resultat för allt slit man gör.”
(Johan Svensson)

Erik Ahldén upplevde framgång genom att vinna tävlingar:

”Jag kände motivation. Jag kände styrka. Jag vann ju många lopp.”(Erik Ahldén)

Upplevelse av framgång skulle kunna jämföras med ett av de grundläggande psykologiska behoven som SDT beskriver som upplevelse av kompetens (Ryan & Deci 2000a, s.56f). Samtliga intervjuade personer upplevde tidigt i sina karriärer att de hade goda förutsättningar för medeldistanslöpning. Johan Svensson berättade att han trots flera friidrottsgrenar att välja på valde att springa 800 meter för att det var *”det som det gick bäst på”*. Här presenteras fler exempel på tidig upplevelse av framgång:

”Jo, det var ju det att ganska tidigt där, så sprang jag ju ifrån alla andra.”
(Anders Gärderud)

”Jag vann mitt första SM-guld (på seniornivå) när jag var 16 år på 1500, jag insåg väl rätt tidigt att det här var något som jag hade talang för [...].” (Malin Ewerlöf Krepp)

Martin Enholm ”övergav” fotbollen som han spelat sedan unga år, när han kände framgång inom löpningen:

”Jag åkte till USA hösten innan jag var 17, spelade amerikansk fotboll och kickade boll bara och sen på våren så fanns bara alternativet för mig om jag skulle hålla på med sport så var det löpning (så såg skolschemat ut). Jag började springa i USA och gjorde bra resultat, och därmed var karriären startad kan man säga.” (Martin Enholm)

Det kan alltså konstateras att upplevelsen av kompetens verkade vara en viktig komponent för motivationen vid en karriärstart, vilket också är i enlighet med tidigare forskning (Scarpa & Nart 2012, s.203).

Strategier/reflektioner för att uppleva framgång

Flera av de intervjuade uppgav även att det var betydelsefullt att känna fortsatt framgång på både tävling och träning under sin satsning för att behålla motivationen. Anne-Marie Nenzell benämnde det som ”morötter på vägen”, medan Martin Enholm och Malin Ewerlöf Krepp poängterade vikten av så kallade kontrollpass (återkommande tidtagning på bestämda sträckor), för att känna sina egna förbättringar:

”Vi trodde båda på, min tränare först, men sen båda, på kontrollpass. Det betyder då att man kör liknande pass återkommande, för att man ska se sina förbättringar.” (Martin Enholm)

Erik Ahldén beskrev också ett slags kontrollpass, där han jämförde sig själv med sina tidigare känslor:

”Jag blev starkare. Jag hade en provbacke [...]. Och så körde jag full sving upp för backen 25 gånger och så ner igen för att känna att jag flög opp.” (Erik Ahldén)

Strategier som kontrollpass, där löparen själv har möjlighet att kontrollera utgången och där framgång definieras i form jämförelse med sig själv, är jämförbart med det som Achievement Goal Theory (AGT; Nicholls 1984, s.328-346) benämner som ett uppgiftsorienterat förhållningssätt. I intervjuerna återfanns citat som var såväl uppgiftsorienterade (jämför sig själv med tidigare prestationer) som ego-orienterade (jämför sig själv med andras prestationer): Anders Gärderud beskrev en placering som viktig för honom vid mästerskap, men lade lika stor vikt vid att springa på en viss tid: *” [...] det styr jag över på ett annat sätt.”* Johan Svensson definierade framgång som egen utveckling genom exempelvis personliga rekord men också att vinna lopp. Malin Ewerlöf Krepp beskrev att det inte gav henne någon ”kick” att bara vinna. Hon gjorde hellre ett bra resultat *”och fick stryk av en riktigt bra motståndare”* vilket liknar Anne-Marie Nenzells inställning; hellre en bra tid än en bra placering.

Att intervjupersonerna beskrev ett uppgiftsorienterat förhållningssätt i kombination med olika grad av ego-orientering liknar det resultat som Pensgaard och Roberts (2001, s.54ff) erhöll när de intervjuade elitidrottare huruvida de var uppgifts- eller egoorienterade. Att det varit funktionellt för dessa idrottare kan förklaras med att då en elitidrottare som definierar sin egen förmåga som hög, mer fördelaktigt kan hantera ett ego-orienterat förhållningssätt än en idrottare som upplever sig ha låg förmåga. Idrottare som anser sig själva ha hög förmåga upplever inte det ego-orienterade motivationsklimatet som negativt. För idrottare som befinner sig på elitnivå blir en tro på sin egen förmåga väsentligt för att undvika onödig stress. Det finns redan ett flertal stressfaktorer kring idrottaren i form av exempelvis media och sponsorer. Tränarens/ledares roll är av stor betydelse i sammanhanget; tränaren kan genom ett ego-orienterat förhållningssätt gentemot sina adepter vara en orsak till negativ stress. Tränare bör oavsett adepternas upplevelse av motivationsklimat uppmuntra till ett uppgiftsorienterat förhållningssätt. (Pensgaard & Roberts 2000, s.195ff; Pensgaard & Roberts 2001, s.54ff) Det kan åstadkommas exempelvis genom att berömma ansträngningen, individuella förbättringar och inlärandet av nya kunskaper i jämförelse med adeptens tidigare prestationer (Amorose,

2007 s.217). God kommunikation mellan tränare och adept kan också skapa ett motivationsfrämjande klimat och reducera negativ stress (Pensgaard & Roberts 2000, s.197).

Uppskattning från andra

Uppskattning från andra, som var en av temats underkategorier, beskrevs som motivationsframkallande. Anders Gärderud jämförde idrottsarenan med en stor scen där han var i centrum:

”Att uppträda på ett stort stadion inför en massa människor som där man spelar en huvudroll och där man lyckas, det är ju en överlägsen känsla. [...] Och det är inte nåt unikt för min del, utan det tror jag är ett djupt liggande mänskligt behov.”
(Anders Gärderud)

Erik Ahldén beskrev hur hans motivation påverkades positivt av uppmärksamheten han fick:

”Jag blev uppmärksam och jag fick favörer av det [...] folk tar ju hänsyn till en [...] Jag vet på KI då där jag låg så hade jag en kompaniadjutant, jag glömmer det aldrig, han sa att Ahldén, han måste få en lucka. Han får inte störas. Jag fick ligga i en egen säng någonstans. Och jag fick sitta längst upp på vinden för att jag inte skulle störas.” (Erik Ahldén)

Enligt Cognitive Evaluation Theory (CET; Ryan & Deci 2000a, s.58ff) kan den här typen av uppskattning främja upplevelsen av kompetens. Eriks och Anders uttalanden kan tolkas som att de motiverades av uppmärksamheten; att de kände stolthet och ära. En strävan efter att känna stolthet och ära är kännetecknen för introjicerad reglering (Ryan & Deci 2000a, s.62). Det är en notering som väcker frågor, då det är en form av yttre motivation med relativt låg grad av självbestämmande enligt OIT (Ryan & Deci 2000a, s.61ff). Kan introjicerad motivation fungera på längre sikt för en elitlöpare? Inte enligt Lemyre, Treasure och Robert (2006, s.32), vilka menar att motivation från yttre källor har visats korrelera med överträning och utbrändhet inom elitidrott. Lonsdale och Hodge (2011, s.913) menar i tillägg att idrottare med introjicerad reglering har ökad benägenhet att drabbas av utbrändhet än idrottare med extern reglering (där graden av självbestämmande är ännu lägre). Både Erik och Anders beskrev fler källor till motivation, som kunde tolkas till högre grad av självbestämmande. Är måhända introjicerad reglering i kombination med en stark inre motivation eller andra former av motivation med högre grad av självbestämmande gångbart? Det skulle i sådant fall underlätta förståelsen av de två löparnas källor till motivation.

3.1.3 Tydligt målsättningsarbete

Tydligt målsättningsarbete visade sig vara en stark motivationskälla och komponent i intervjupersonernas satsning. Tydligheten i målsättningsarbetet gav Martin ett exempel på:

Vi (min tränare och jag) gick metodiskt tillväga, målsättning vad det gällde tid, vad det gällde resultat, vilken tävling, vilket pers (personligt rekord) man ska slå i år, vilka tävlingar ska jag vinna, och vilket 10-bästa snitt ska man ha [...].”
(Martin Enholm)

Johan berättade att OS i Rio 2016 samt att slå det svenska rekordet på 800 meter var hans två långsiktiga mål. Malin Ewerlöf Krepp arbetade med mål i relativt tidig ålder. Citatet som följer visar också på en hög grad av självbestämmande:

”I ungdomsåren, så kunde jag känna att jag hade en mycket mer tydlig plan än de andra, jag ville det här, mycket tidigare än många jämnåriga, liksom fokus att 'jag ska fasen bli bäst'. [---] Vid 12-13 års ålder började jag bli mer medveten om att det här vill jag nog ge en chans, att verkligen se hur bra jag kan bli i löpning. Sen vet jag att jag skrev när jag var 15, en liten lista på mina långsiktiga mål och stoppade i ett kuvert längst bak i min träningsdagbok. [---] Jag hade väldigt höga mål för min ålder och en plan, och det här var ju inte något som någon annan sa till mig, att jag måste göra, utan det här var bara nåt som jag själv gjorde.”
(Malin Ewerlöf Krepp)

Intervjupersonernas berättelser om hur de arbetade med såväl långsiktiga som kortsiktiga mål, processmål och delmål uppmuntras av forskningen (Burton och Weiss 2008, s.339-375).

Insikt om krav

För att kunna sätta individuella och optimala mål krävs en vetskap om hur verkligheten ser ut och att då inte heller ”rygga tillbaka” för utmaningen som det innebär. Insikt om krav fungerade ofta som motivation att ta sig igenom tuffa träningspass, vilket förtydligas av följande citat:

”Man bara körde...det är ju målsättningen, man hade ju en målsättning, den satt ju i bakhuvudet, och man visste, om jag vill ha det, så måste jag göra det här. Så enkelt var det, och då måste jag gå igenom smärtan fysiskt och smärtan psykiskt för att klara det.” (Martin Enholm)

Martin Enholm indikerade hur tydligt målsättningsarbete hjälpte honom med att skapa förutsättningar för en satsning som präglades av långsiktighet och realistiska förväntningar, vilket har visat sig vara gynnsamt för bland annat hantering av motgångar (Gano-Overway 2008, s.132-157). Ett mindre bra tävlingsresultat än väntat, eller en tillfällig skada, verkade inte hämma motivationen hos någon av intervjupersonerna. Tävlingsresultatets orsaker analyserades och sågs som en lärdom inför framtiden. Malin Ewerlöf Krepp beskrev hur tankegångarna gick när en skada vid 21 års ålder uppstod:

”Jag var jättesugen på att komma tillbaka då, det var aldrig något snack om någont annat. Det året kändes som att det var rätt nyttigt ändå, för då får man stanna upp och fundera på om det verkligen är det jag ska hålla på med. [---] Jag bara längtade tillbaka, jag var inte färdig kände jag.” (Malin Ewerlöf Krepp)

Framgångsrika idrottare har visat sig ha förmågan att hantera motgångar i sin karriär (Gould och Dieffenbach 2002, s.184). En sådan motgångshantering kan bero på ett uppgiftsorienterat förhållningssätt, en stark inre motivation, självförtroende och/eller ett motivationsfrämjande klimat från omgivningen (Ryan & Deci 2007, s.5f).

Anders Gärderud berättade att han väldigt sent påbörjade en seriös satsning och då kom till insikt om de krav som ställdes:

”I mitt fall så föddes den tanken att jag ville bli bäst nån gång efter jag hade gått ut skolan. [---] Jag var väl 25 år, jag hade gått ut GIH (Gymnastik och Idrottshögskolan)”. Konsekvenserna av det blev ju att jag fick lägga om och börja träna ordentligt. Lite mer målinriktat, inte bara vara med här och där för att det var roligt.” (Anders Gärderud)

Insikten som intervjupersonerna beskrev att de haft kan relateras till den form av yttre motivation som benämns som integrerad reglering; för att nå dit de ville krävdes något av dem och det styrde deras beteenden (Ryan & Deci 2000a, s.62). Integrerad reglering är enligt Treasure med flera (2007, s.156) vanligt bland elitidrottare och i kombination med inre motivation är sannolikheten störst att träningen blir ihållande (Matsumoto & Takenaka 2004, s.89).

Starkt drivna av sina egna mål, var ett tema som Mallett och Hanrahan (2004, s.191ff) beskrev i sin studie gällande friidrottarens motivation och som skulle kunna kopplas till motivationskällan Tydligt målsättningsarbete. Att målsättningsarbete är en källa till

motivation stämmer överens med AGT (Nicholls 1984, s.328-346), där förutsättningen är att individen är målinriktad och utför handlingar avsiktligt. Strävan efter att uppnå mål styr beslut och beteenden i målets riktning. Individen känner mening i arbetet genom de mål som uppnås. (Roberts, Treasure & Conroy 2007, s.4; LaChausse 2006, s.304) Att aktivt och medvetet använda sig av målsättningsarbete har visat sig generera positiva effekter: Locke och Latham (2006, s.265ff) nämner fyra mekanismer: Riktad uppmärksamhet mot viktiga aspekter, ökad energi, ökad uthållighet och uppmuntrande till nytänkande och kreativitet.

Anne-Marie Nenzell uttryckte starkt betydelsen av att framtida tränare/ledare bör ta ansvar för att ta reda på var och ens individs förmåga i träningsupplägget. Winter (1995, s.259-270) lyfter fram att när en tränare lär unga idrottare att regelbundet sätta upp och utvärdera mål så utvecklar de också sin förmåga att kontrollera sin egen prestation. Arbetet med målsättningar kan därför ses som ett mycket viktigt verktyg i den aktive idrottarens mentala träning och samtidigt vara ett nyttigt verktyg för tränaren i sitt pedagogiska arbete. Gano-Overway (2008, s.132-157) menar att idrottare som är mer involverade i uppgiftsorienterade mål uppvisar en bättre självreglering; de observerar och utvärderar sin prestation mer ofta, planerar strategier för eventuella bakslag och upplever mindre prestationsångest.

Trots att intervjupersonerna inte uttryckte ego-orientering som hämmande bör det poängteras att överdriven ego-orientering hos idrottaren kan leda till prestationsångest. Att ständigt jämföra sig med andra kan leda till såväl undvikande beteende (hellre undvika misslyckanden än att nå framgång) och/eller att individen bortförklarar förluster på yttre omständigheter. På sikt kan det leda till amotivation, vilket är det tillstånd då motivation helt saknas.

Målsättningsarbete kan bli den strategi, den nyckel som bygger upp en stark inre motivation och ett mer uppgiftsorienterat tillvägagångssätt, vilket samtidigt leder till en ökad självreglering och ett högre självförtroende. (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2009, s.106f)

3.1.4 God relation till tränaren/ledare

En god relation till tränaren/ledare framkom som en stark motivationskälla. Flera citat från intervjuerna handlade om ett ”vi”, där tränare och adept avsågs. Att känna ett starkt förtroende för tränaren/ledare, stöttning i med- och motgång och att tränaren är närvarande vid träning och tävling, är exempel på upplevelser av tränaren som beskrevs av flertalet intervjupersoner som motiverande. Nedan presenteras två olika citat med beskrivningar om tränaren:

”Min tränare var väldigt betydelsefull faktiskt. Han var jätteduktig. [---] Min tränare gav sådär...lite lugnande...stärkande sådär, utan att det var förhävande...utan liksom en puff i rätt riktning, att ta sig an, och inte vara rädd för att möta bättre och inte få stryk av dom, och till slut så kanske man kan vinna också. [---] Han var tuff själv, han sprang med själv. Vi sprang i sandtag bland annat. Han var väldigt klok.” (Anne-Marie Nenzell)

”Han var Sveriges bästa tränare. [---] Han var en formell kille, som liksom väldigt god, väldigt administrativ och formell förmåga, och bra strategisk blick...vi var en väldigt bra kombo. [---] Han var med på alla pass, utom möjligtvis på distanspassen, jag skulle tro att han var med de första fem åren var han typ med på 80 % av alla pass...[---]” (Martin Enholm)

CET (Ryan & Deci 2000a, s.58ff) menar att olika sociala faktorer kan påverka idrottarens upplevda kompetens. I det avseendet har tränaren en betydelsefull roll; exempelvis kan positiv feedback främja adeptens upplevelse av kompetens (Ibid).

Malin Ewerlöf Krepp och Johan Svensson hade/har sina pappor som tränare. De beskrev båda det som positivt:

”Jag har haft min pappa som tränare i alla år och vi har varit som ett team kan man säga [...] vi har funkade väldigt bra som personer, vi är väldigt lika i vårt tänk, eller hur man reagerar, vi har alltid haft väldigt lätt att prata med varandra. [...] jag har aldrig känt mig själv [...], jag har alltid känt en person som har varit lika involverad i det här.” (Malin Ewerlöf Krepp)

”Han är det bästa för mig, och han känner mig så bra, han är duktig på det han gör, jag hade inte kunnat ha en bättre tränare. [---] Jag brukar ha ganska mycket åsikter. Men han tar det bra och det är ju bara för att jag vill utvecklas [...].” (Johan Svensson)

Tränarrelationerna som beskrivits ovan kan relateras till uppfyllande av det enligt SDT grundläggande psykologiska behovet tillhörighet (Ryan & Deci 2000a, s.56f). För en individuell idrottare kan behovet av tillhörighet uppfyllas genom en god relation till tränaren och andra ledarroller kring idrottaren (Hollembek & Amorose 2005, s.20). En sådan nära relation faller sig möjligen mer naturligt om tränaren också är förälder till adepten (Johan Svensson och Malin Ewerlöf Krepp). Det innebär en stor uppoffring vad gäller tid för att

kunna vara närvarande och tillgänglig i sådan utsträckning. Martin Enholm bidrog med insikt angående tränarens roll:

”Om jag var tränare, så skulle jag sätta mig ner på samma sätt som min tränare gjorde, och lägga upp träningen med samma gemensamma förståelse och överenskommelse, för att det är ju en lika stor satsning hos en sån person, som ska vara på passet varje dag nästan, det är ju samma satsning från hans sida som från min. Jag ska ju fysiskt göra det, men han är ju där hela tiden, och då måste man skaka tass, så här är det, nu kör vi.” (Martin Enholm)

I intervjuerna framkom också att relationen till de ledare (t.ex. landslagsledare, föreningsledare och landslagsläkare) som en löpare på elitnivå omger sig med, bör vara funktionell. Att känna förtroende för dessa personer, beskrevs som viktigt för ett motivationsfrämjande klimat. Anders Gärderud beskrev det närmare i nedanstående citat:

”Vi tränade varann så att säga, men ingen tränare, [...] men en fantastisk ledare alltså. Det är viktigt, jätteviktigt, [...] en som såg till att vi mätte bra helt enkelt. Ville vi ha en bostad fick vi en bostad. Ville vi ha hjälp på något annat sätt så fick vi hjälp. Han drev på och ordnade hela tiden aktiviteter som var stimulerande. [...], det kunde vara träningsläger till exempel eller helgsamlingar, samlingar kring jul, [...], jättekul små överraskningar som gjorde att det blev en sammanhållning, han brydde sig alltså.” (Anders Gärderud)

Att vara sin egen tränare/tillgång till sin egen kropp

Att ta gemensamma beslut, analysera tränings- och tävlingsresultat tillsammans, att få möjlighet att själv ta ansvar över sin egen träning samt en flexibilitet i träningsupplägget är andra exempel på tränare – adept-förhållanden som skildrades som viktiga av intervjupersonerna. *”Att få tillgång till sin egen kropp”* uttryckte Anders Gärderud. Johan Svensson talade om att i princip ta träningen en dag i taget beroende på hur kroppen känns:

”Det är ju jag som gör träningen så jag känner liksom hur det känns [...].”
(Johan Svensson)

Det är exempel på utlåtanden som ger en bild av vad självbestämmande skulle kunna innebära. Intervjupersonerna som beskrev sin relation till tränaren, upplevde inte denne som kontrollerande. Valmöjlighet och att få möjlighet till att själv ta ansvar för sin träning kan uppfylla behovet av självbestämmande och således öka den inre motivationen (Ryan & Deci

2000a, s.56ff). En tränare som främjar självbestämmande har visats generera i en mer inre motivation och ett ökat välmående hos adepten. Tränarens inverkan på adepten kan i det avseendet vara större än föräldrarnas. En involverad tränare påverkar även adeptens självkänsla positivt. (Gagné, Ryan & Bargman 2003, s.379-385) Enligt Mageau och Vallerand (2003, s.898f) kan relationen mellan tränare och adept till och med vara avgörande för adeptens motivation; tränaren har stort ansvar gällande främjandet av en optimal miljö där adepten upplever tillfredsställelse av kompetens-, självbestämmande- och tillhörighetsbehoven.

Erik Ahldén poängterade vikten av att tränare ska fungera som rådgivare precis som Anne-Marie Nenzell menade att tränare ska ge ramar men också frihet och förtroende att klara träningen själv. Anders Gärderud uttryckte:

” [...] att göra sig själv överflödig. Det vill säga, föra över så mycket av sin egen kunskap som det bara är möjligt till utövarna så att dom blir självgående.”

(Anders Gärderud)

Deras åsikter är i linje med forskningen som menar att tränaren kan främja adeptens känsla av självbestämmande genom att till exempel erbjuda valmöjligheter där adepten kan ta egna initiativ och agera självständigt, engagera sig i adeptens välmående, ge okontrollerad feedback på genomförandet och minimera ego-orienterade beteenden. (Mageau and Vallerand 2003, s.898f) Därtill har studier visat att tränaren kan vara involverad i adeptens beslut och ändå främja adeptens känsla av självbestämmande. Det är möjligt om adepten känner att tränaren tar hänsyn till adeptens åsikter, om tränarens förslag upplevs som lockande, om adepten accepterat tränarens auktoritet samt upplever att tränaren vill adeptens bästa. Det har i flera fall visats medföra en känsla av att tränaren tar hänsyn till adepten mer som en ”person”, istället för ”bara idrottare”. Idrottaren har tillit till tränaren och anser att tränaren vet vad som är bäst för idrottaren. (Kimball 2007, s.827) Det är således viktigt för tränare att skapa förtroende; visa engagemang och finnas där för adepten. Det bör även nämnas att tränare som vill främja självbestämmande genom överdrivet tillåtande kan hämma adeptens känsla av kompetens och tillhörighet; för att känna kompetens behöver individer struktur i form av riktlinjer och regler och för att uppleva tillhörighet behöver individen en tränare som är engagerad och stöttande. (Mageau and Vallerand 2003, s.898f)

Stöttning från föräldrar

Samtliga intervjupersoner uppgav att de kände behaglig stöttning från föräldrarna, i sin satsning och det tolkades således som viktigt för motivationen. Johan Svensson beskrev stöttningen från föräldrarna som underlättande för hans satsning:

”Den är 100 %. [---] Dom tycker det är kul att eftersom jag vill satsa [...]. Jag har inte haft nåt sommarjobb eller jobbat någonting inte ens [...] jag har pluggat lite till och från olika kurser men dom har alltid stöttat.” (Johan Svensson)

Att få stöttning från sina föräldrar kan främja internaliseringen av motivationen (Gagné, Ryan & Bargman 2003, s.372). Det finns dock exempel på att föräldrars engagemang fått en annan utgång genom att individen istället upplever sig kontrollerad. I ett sådant fall talas det inte längre om internaliserad motivation, då en låg grad av självbestämmande skulle kunna förväntas. (Mallett & Hanrahan 2004, s.184; Ryan & Deci 2000a, s.61; Ryan & Deci 2000b, s.72) Inga sådana antydningar gjordes av intervjupersonerna. Kategorin ansågs vara en underkategori till temat god relation till tränaren/ledare då det inte framträdde som en *tydlig* källa till motivation för respondenterna (med undantag för Malin Ewerlöf Krepp och Johan Svensson, som hade/har sina föräldrar som tränare).

4 Diskussion av studiens trovärdighet

”En vanlig invändning mot intervjuforskning är att det finns för få intervjupersoner för att man ska kunna generalisera resultaten. Ett första svar på den invändningen blir: ”Varför ska man generalisera?” Kravet att samhällsvetenskapen ska producera generaliserbar kunskap bygger på antagandet att vetenskaplig kunskap nödvändigtvis är giltig för alla platser och tider, för alla människor från evighet till evighet. Pragmatiska, konstruktionistiska och diskursiva ansatser föreställer sig däremot att kunskap är socialt och historiskt kontextualiserade former av förståelse och handling i den sociala världen.” (Kvale och Brinkmann 2009, s.280)

Den aktuella studien har genomgått en bedömning i vad mån resultaten kan ge vägledning för vad som kan överföras till andra situationer/människor. Detta kan definieras som en analytisk generalisering, och bygger på en analys av likheter och olikheter. (Kvale & Brinkmann 2009, s.282f) Dessa sex intervjupersoners ”berättelser” om deras drivkraft och källor till motivation innehåller aspekter som skulle kunna överföras/generaliseras till nutid/framtida löpare och situationer. Är motivationskällorna oberoende av tid? Under analyseringen av resultatet konstaterades ett ”negativt fall” bland intervjupersonerna (Patton 1999, s.1191). Erik Ahldén beskrev upplevelse av framgång vid såväl tävling som träning som sin tydligaste motivationskälla. De andra källorna framträdde inte med samma tydlighet som hos de övriga intervjupersonerna. Eriks tävlingsperiod var mellan åren 1941-49 vilket är år förknippade med krigsåret. Hur präglade det honom?

Det bör också tilläggas att intervjuguidens retrospektiva frågor innehåller begränsningar; de ger svar på hur den intervjuade *nu* ser på hur det var då (Troost 2010, s.99). Men samtidigt så var syftet med studien att utforska tidigare upplevelser och erfarenheter för att kunna bidra med insikter i en framtida vägledning.

Intervjuguiden samt pilotintervjuerna (se Bilaga 1) som grundade sig i studier av intervjuteknik skapade förutsättningar för en hög grad av giltighet (Troost 2010, s.81-113, 144; Kvale & Brinkmann 2009, s.139-191, 264; Smith & Osborn 2007, s.57ff).

Analystriangleringen och deltagarvalideringen bidrog också till studiens giltighet (Kvale & Brinkmann 2009, s.212, 274; Patton 1999, s.1192f). Dataanalysens noggranna redovisning

öppnar upp för en god reproducerbarhet, samtidigt som den kan granskas av utomstående gällande tillförlitlighet (Kvale & Brinkmann 2009, s.291).

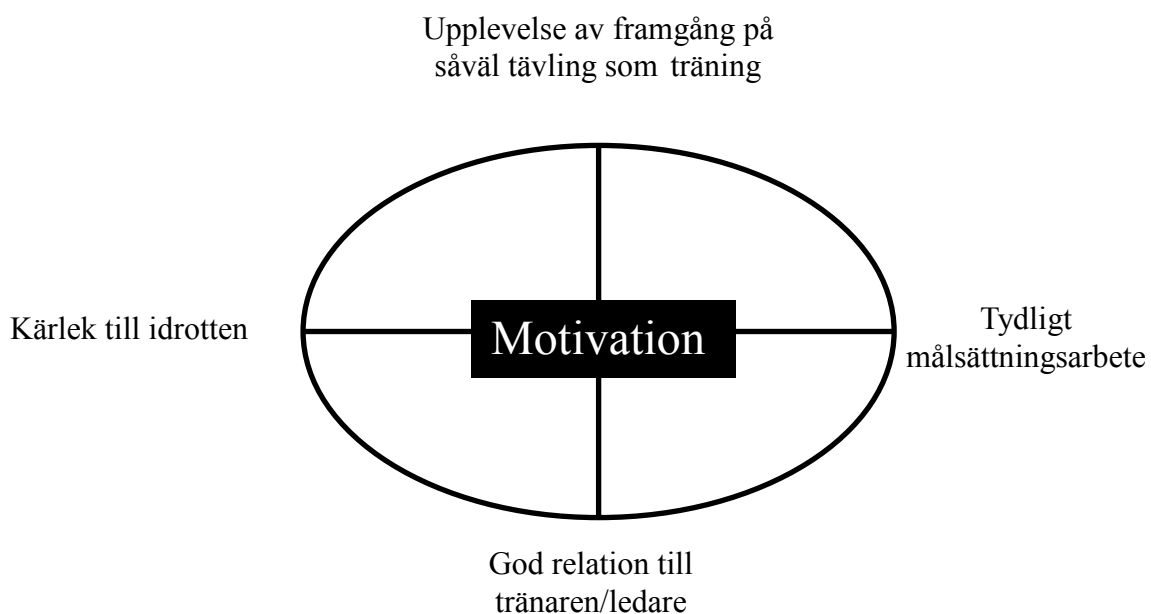
Även om studien innefattar ett induktivt förhållningssätt är det omöjligt att arbeta helt förutsättningslöst. Tidigare kunskaper som skapat förhandsuppfattningar och personliga värderingar kan hindra under såväl intervjun som i den efterföljande analysprocessen. (Wallén 1996, s.89ff; Hjerm & Lindgren 2010, s.91) Genomgående har det dock funnits en medveten strävan att inte bli för påverkad och därmed omedvetet försöka placera in ”resultatet” för att passa egna eventuella hypoteser eller andras teorier. Reflexiv objektivitet (att sträva efter känslighet ifråga om sin subjektivitet) har eftersträvats under hela arbetsprocessen (Kvale & Brinkmann 2009, s.260). Det bör nämnas att författarna inte hade tidigare erfarenhet av kvalitativ forskning, men det skulle kunna kompenseras med att båda besitter tidigare erfarenheter som elitaktiva inom medeldistanslöpning. Det leder till en fördel i en intervjukontext, då det redan finns en viss förförståelse för intervjupersonernas beskrivningar av sitt liv som elitidrottande medeldistansare. Men paradoxalt nog kan det också skapa felkällor, i form av författarnas vedertagna förhandsuppfattningar, som kan leda till brister i lyhördhet under intervjusituationen. (Patton 1999, s.1198f) Medvetenheten om detta och att det kan påverka det mellanmännliga samspelet och kunskapen som det genererar (Kvale & Brinkmann 2009, s.90) är något som tagits i beaktning genom ett förhållningssätt som präglats av medveten naivitet (Ibid, s.46), under såväl intervjun som efterföljande analys.

För att besvara frågeställningen blev *tidigare framgång* det främsta urvalskriteriet vid valet av intervjupersoner. Löparna har då fått distans och kan reflektera över sin karriär. Den som i sammanhanget inte helt fyllde detta kriterium var Johan Svensson, som fortfarande var aktiv vid tiden för intervju. Dock ansågs han redan ha kommit så pass långt i en framgångsrik karriär för att kunna bidra till att uppnå studiens syfte.

5 Fördjupad diskussion och slutsatser

Studiens syfte var att utforska motivationen hos svenska framgångsrika medeldistanslöpare, aktiva under perioden 1941-2012, för att kunna bidra med insikter gällande ett motivationsfrämjande klimat hos medeldistanstränare, tränarutbildningar, föreningar, friidrottsgymnasier och Svenska Friidrottsförbundet. Frågeställningen löd: Hur beskriver medeldistanslöparna i studien sina källor till motivation?

Den producerade intervjukunskapen lyfte fram kärlek till idrotten, upplevelse av framgång på såväl tävling som träning, tydligt målsättningsarbete och god relation till tränaren/ledare som betydelsefulla motivationskällor. I nedanstående figur illustreras dessa källor, samtidigt som den uttrycker att det i den här studien inte går att fastställa en rangordning; det finns en växelverkan. Intervjupersonerna upplevde också olika betydelsegrad av varje motivationskälla, vilket kan ha sina skäl: individens personlighet och livssituation påverkar uppfattningen om den egna världen.



Figur 4.1 Studiens ”motivationssnurra” ger en bild av det komplexa begreppet motivation.

Individualisera utifrån ett helhetsperspektiv

Hur ser den optimala vägen till de fyra motivationskällorna ut? En övergripande och vägledande komponent/strategi framträder som oerhört betydelsefull. Det handlar om vikten av att arbeta individinriktat, där hänsyn tas till såväl den emotionella-, sociala-, mentala- som fysiska situationen för löparen. Resultatet som visar att ett motivationsfrämjande klimat till stor del kopplas till framförallt tränaren och/eller ledare är i linje med forskningen (Hollebeak & Amorose 2005, s.20; Gagné, Ryan & Bargman 2003, s.379-385; Mageau & Vallerand 2003, s.898f; Kimball 2007, s.827). De är överens om att en tränare som arbetar med fokus på individen ökar möjligheten att tillfredsställa behoven av självbestämmande, tillhörighet och kompetens hos adepten. I praktiken innebär ett individinriktat förhållningssätt utifrån ett helhetsperspektiv stora utmaningar för löptränaren, särskilt i större heterogena

löp träningsgrupper (där kanske åldrar, kön och nivå blandas). Tyvärr finns det i dagens föreningskultur få tränare/ledare som har möjlighet att lägga ner den tid som krävs i sammanhanget. Ideell verksamhet bygger på den fritid som en tränare kan avsätta. Att stötta adepten i sin kärlek till idrotten, upprätthålla en god relation, utveckla ett tydligt målsättningsarbete, samt skapa förutsättningar för upplevelse av framgång på såväl tävling som träning är därför en stor utmaning. Intervjuerna bekräftade att ett otal antal variationer mellan elitidrottare finns; exempelvis skiljer sig den fysiska responsen på träning, feedback Ätt tackla motgångar varierar väsentligt mellan löpare. Ingen löpare är den andra lik, vilket bekräftar tesen att det inte finns en ”sann” väg till framgång som gäller för alla.

Målsättningsarbete är ett tydligt exempel där det krävs hög grad av individualisering, tid och självbestämmande. Burton och Weiss (2008, s.339-375) menar att det inte räcker med att sätta upp mål för att försäkra sig om förbättringar, utan det krävs att tränaren använder sig av principer och vägledning för att maximera målsättningseffektiviteten. Weinberg (2010, s.57-65) sammanfattar och vägleder med hjälp av ett antal principer som handlar om att målen ska vara kort- och långsiktiga, specifika, mätbara och realistiska. Betydelsen av att sätta olika mål: process-, prestations- och resultatmål poängteras också. Till detta bör det utvecklas en aktionsorienterad plan. Weinberg (Ibid, s.59) betonar att stress, trötthet, press från skolan och sociala relationer har en negativ effekt på måleffektiviseringen, vilket styrker slutsatsen att behovet av lyhörddhet och att se individen utifrån ett helhetsperspektiv är både svårt och viktigt.

Motivationskällan upplevelse av framgång på såväl tävling som träning har i studien visat sig kunna gynnas av ett tydligt målsättningsarbete, men slutsatsen dras att det också krävs en flexibilitet att revidera planerna vid behov. Även om kärleken till idrotten är stark kan det i kritiska perioder vara svårt att upprätthålla motivationen; vid upplevelse av emotionell obalans hos adepten är det av stor vikt att visa extra stöd. (Gagné, Ryan & Bargman 2003, s.379-385; Mageau & Vallerand 2003, s.898f; Kimball 2007, s.827) Att en framgångsrik elitidrottare besitter förmågan att hantera motgångar har tidigare nämnts (Gould & Dieffenbach 2002, s.184) och tolkas som betydelsefullt för en lång och hållbar elitkarriär. Motstånd i form av stagning av resultatkurvan eller en skada är orsaker som skulle kunna utmana motivationen hos en elitsatsande löpare (Podlog, Dimmock & Miller 2010, s.36-42). En förlängning av detta skulle kunna vara att adepten väljer att sluta. Det blir därför, under sådana tunga perioder, särskilt betydelsefullt att som tränare/ledare stötta och ta hänsyn till behoven av självbestämmande, tillhörighet och kompetens. Det är i motgång som både

löparens och tränarens kompetens utmanas; slutsatsen att löparen behöver uppbackning i såväl framgång som motgång blir påtaglig.

Det framkom tydligt under intervjuerna och efterföljande analysprocess att en seriös elitsatsning kräver en helhjärtad satsning även från tränaren/ledare i form av engagemang, praktisk visdom, lyhördhet och kunskaper inom områden som berör träningsmetodik och idrottspsykologi. Intervjupersonerna Malin Ewerlöf Krepp och Johan Svensson hade/har som beskrivits sina pappor som tränare och var/är väldigt nöjda med den situationen. Ingen av föräldrarna hade någon gedigen tränarutbildning när de tog sig an tränarrollen, däremot fanns erfarenheter som tidigare aktiv. Både Malin och Johan berättade i intervjuerna om pappornas stora engagemang och förmåga till lyhördhet. Att ha föräldrar som tränare har troligen sina nackdelar, men säkerligen även ett stort antal fördelar. En individualisering under framförallt yngre år borde underlättas då kontakten av naturliga skäl är mer frekvent; det skapar utrymme för dialog och reflektioner och möjligheten att tillgodose behovet av att bli sedd och få bekräftelse, vilket främjar tillfredsställande av SDT:s tre grundläggande behov; kompetens, självbestämmande och tillhörighet (Ryan & Deci 2000a, s.62ff; Gagné, Ryan & Bargman 2003, s.372). Oavsett om tränaren är förälder eller inte, anses en individualisering utifrån ett helhetsperspektiv vara en viktig vägledande komponent/strategi i strävan efter ett motivationsfrämjande klimat, i såväl framgång som motgång.

5.1 Reflektioner utifrån ”dagens” heta debatt

Det har konstaterats att tränarens/ledares roll är av stor betydelse för idrottaren. Det är även en roll som ofta ifrågasätts, vilket också gjorts i en nyligen (november 2012) uppblossad debatt i Dagens Nyheter. Den somaliske så kallade ”mästartränaren” Jama Aden gjorde ett uttalande om den svenska tränarfilosofin där han menade att det inte går att vara tränare på deltid, vilket ofta är fallet för svenska tränare. Konsekvensen skulle bli att Sverige ”går miste” om löpartalanger. Han uttryckte därtill att resultat i elitlöpning tar tid och det har inte svenska löpare och tränare tålamod till. (Wallerstein 2012a, s.18) Nic Bodeau, en australiensisk tränare, lade till att svenska ”talanger” måste lämna landet för att ha en chans. Uttalandet styrktes av Olle Walleräng och Rizak Dirshe, två svenska elitlöpare (Rizak tidigare aktiv). Rizak menade att han blev så bra han kunde bli i Sverige och att Svenska friidrottsförbundets system inte är gjort för att få fram en världsstjärna i löpning. (Wallerstein 2012b, s.11) Olle Walleräng poängterade vikten av stöttning i motgångar, något som är särskilt viktigt för en löpare som slår igenom tidigt. Han ansåg själv att han kunde fått en bättre vägledning. (Palmgren 2012, s.16) Ulf Friberg, grenutvecklingsansvarig för medel- och långdistans,

svarade att för tidig satsning på ungdomsmästerskap, resursbrist och brist på förståelse från den aktive vad en totalsatsning innebär, är orsaker till varför löpare lägger ner sin satsning. Ulf menade precis som Jama Aden att det tar tid att bli bra och att den aktive måste vara medveten om det, och sedan också vilja lägga ner det som behövs. (Gustavsson 2012, s.11) Den avgående förbundskaptenen Stefan Olsson uttalade sig därefter och citerades av Wallerstein (2012c, s.11):

”Vi måste vara ärliga och fråga oss vilka aktiva som är beredda att satsa och visa det engagemang som behövs. Det är fråga ett.”

Ur debatten träder två väsentliga argument fram: idrottaren måste verkligen vilja göra en seriös satsning och i tillägg bör denne erbjudas stöttning. För det krävs en individanpassad stöttning med ett helhetsperspektiv. Detta gäller inte minst friidrottsgymnasierna i Sverige, där kravet ska vara högt gällande kompetenta tränare som har möjlighet att skapa ett individualiserat motivationsfrämjande klimat avseende god relation med adepten, stöttning i såväl med- som motgång och samarbete kring ett tydligt målsättningsarbete. Det krävs också ett engagemang i andra icke idrottsrelaterade situationer eftersom föräldrarna ofta befinner sig långt bort. Även vid den senare kritiska övergången från gymnasiet till en seniorsatsning blir behovet av stöttning från omgivningen viktigt.

Ett motivationsfrämjande klimat bör ha högsta prioritet från förenings- och förbundshåll och prägla såväl junioråldern som åren då löparen befinner sig i senioreliten, ett klimat där erfarenheter och idéer förenas och som leder till värdefulla kunskapsutbyten. Förhoppningsvis kan den här studiens nya insikter gällande ett motivationsfrämjande klimat, med förankring i forskningen, leda till diskussioner och utvärderingar gällande ledarskap på exempelvis tränarutbildningar.

5.2 Framtida forskning

Fortsatt forskning med utgångspunkt i den här studien vore önskvärd; en studie som belyser huruvida konkreta motivationsfrämjande åtgärder praktiskt genomförs och utvärderas mellan medeldistanstränare/ledare och adepten idag. Forskning av det slaget saknas men bör ligga i Svenska Friidrottsförbundets intresse.

Både Johan Svensson och Malin Ewerlöf Krepp berättade att de valde hemortsalternativ (möjlighet att kombinera träning och studier på hemmaplan) istället för att gå på friidrottsgymnasium, eftersom de båda upplevde att de redan hade en bra träningsmiljö. Om

det är gynnsamt för tonåringar att flytta långt hemifrån till ett friidrottsgymnasium och bo på internat tillsammans med flera andra kan ifrågasättas. För en del löpare med bristfällig träningsmiljö är det möjligen ett bättre alternativ. Dock bör en mer kritisk granskning genomföras. En kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer av äldre studenter skulle vara intressant i en framtida forskning; att ingående få ta del av deras erfarenheter och åsikter.

Ett annat närliggande område som vore spännande att granska skulle vara tränarutbildningarnas innehåll avseende ett motivationsfrämjande klimat. En forskningsfråga skulle i den kontexten kunna vara: Är kursplanerna förankrade i vetenskaplig forskning och teorier, exempelvis SDT? En nyligen utkommen studie visar nämligen på en brist avseende teoretisk förankring i flertalet tränarutbildningar (Langan, Blake & Lonsdale 2013, s.37-49), vilket gör att kvalitén på dessa utbildningar kan ifrågasättas.

Genusperspektivet var aldrig en utgångspunkt i den här studien och därför heller inget kriterium när urvalet gjordes, utan nyfikenheten gällde framgångsrika medeldistanslöpare oavsett kön. Däremot vore det intressant att i en framtid studera genusperspektivet närmare. Malin Ewerlöf nämnde att hon upplevde att några av sina kvinnliga konkurrenter, framförallt under ungdomsåren, kunde uppleva bristande förståelse hos tränaren, speciellt under tyngre perioder när resultatutvecklingen klingade av. Författarnas egna upplevelser rörande tränare som uttrycker att idrottande tjejer ”är svåra att förstå sig på”, men också motsatsen: ”Jag tränar hellre tjejer, det är roligare”, gör en framtida forskning motiverande. Vad får tränare att uttrycka sig så olika? Finns det behov som är genusbestämda?

Framtida studier kring nationella skillnader skulle kunna nyansera forskningsfältet gällande medeldistanslöparens motivation. Genomförd studie har endast belyst svenska löparens källor. Utifrån debatten som förts i Dagens Nyheter (se Källförteckning) finns också en ökad nyfikenhet gällande skillnader i träningsfilosofier. Behöver vi åka utomlands för att lära oss mer? Det vore intressant att i framtiden jämföra träningsfilosofier mellan tränare i Sverige, och mellan länder. Hur tränar de i exempelvis Tyskland, England, USA och Kenya? Och finns det skillnader i motivationsklimatet?

5.3 Slutord

Det finns ingen tidigare studie gjord på framgångsrika medeldistanslöparens upplevelser och erfarenheter avseende beskrivning av motivationskällor, vilket inger förhoppningar om att resultaten i den här studien kan användas praktiskt, till exempel som ett underlag för tränarutbildningarna i Sverige. En kvalitativ studie är i sin natur inte till fullo generaliserbar, men kan ändå anses till fullo användbar. Med andra ord bör resultaten kunna ha relevans för framtida löpare som väljer ”att kliva över tröskeln” och göra en seriös satsning. Resultatet talar till stor del för att motivationskällorna är tidlösa; oavsett när elitsatsningen gjordes lyftes gemensamma behov, känslor och upplevelser fram. Studien är också väl förankrad i forskning med kopplingar till teorier. Avslutningsvis presenteras ett citat från Anders Gärderud som sammanfattar betydelsen av ett motivationsfrämjande klimat utifrån ett helhetsperspektiv:

”Vi vet ju hur mycket störningar kan uppstå om man har irritation i relationer, framförallt särskilt i tvåsamheten, men även relationer på arbetsplatser, i plugget eller med myndigheter, då vet vi att det skapas negativ stress, [...]. Det finns ju rätt mycket studier om det. Sådana här situationer ska man absolut inte försätta sig i, framförallt inte inför en viktig tävling, då gäller det att reda ut alla dom eventuella problem man har. [---]Även som individuell idrottare så är man beroende av att ha bra relationer med landslagstränaren, med landslagsläkaren, med lagkompisarna och så vidare [...], just att jobba med relationer, känslor och att man kan vara uppriktig kring känslor i en grupp, där finns det fortfarande oerhört mycket att göra. Det är viktigt som tusan att man betraktar det som stort allvar att prestationen inte bara bygger på fysik, teknik och mental inställning utan att man också fungerar i en miljö, en stimulerande positiv miljö utan störningar.” (Anders Gärderud)

Källförteckning

Otryckta källor

Intervju Anders Gärderud 2012-09-20

Intervju Anne-Marie Nenzell 2012-09-21

Intervju Erik Ahldén 2012-10-17

Intervju Johan Svensson 2012-10-07

Intervju Malin Ewerlöf Krepp 2012-10-08

Intervju Martin Enholm 2012-09-25

Tryckta källor

Amorose, A.J. (2007). Coaching Effectiveness: Exploring the Relationship Between Coaching Behavior and Self-Determined Motivation. I: Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. (eds.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. S.209-227.

Brocki, J.M. & Wearden, A.J. (2006). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology and Health*, vol. 21 (1), s.87-108.

Burton, D., & Weiss, C. (2008). The fundamental goal concept; The path to process and performance success. In T. Horn (ed.), *Advances in sport psychology*, 3 ed. USA: Human Kinetics, Inc. s.339-375.

Côté, J., Salmela, J.H., Baria, A., & Russell. (1993). Organizing and Interpreting Unstructured Qualitative Data. *The Sport Psychologist*, vol. 7, s.127-137.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. I: Dienstbier, R. (ed.) *Nebraska Symposium on Motivation: Vol 38. Perspectives on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press. S.237-288.

Deci, E.L., Koestner, R. & Ryan, R.M. (2001). Extrinsic Rewards and Intrinsic Motivation in Education: Reconsidered once again. *Review of Educational Research*, vol. 71 (1), s.1-27.

- Durand-Bush, N. & Salmela, J.H. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 14 (3), s.154-171.
- Ferry, M. & Olofsson, E. (2009). *Utvärdering av ämnet specialidrott*. Umeå: Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen.
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Brière, N.M. & Provencher, P.J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, vol. 26, s.24-39.
- Gagné, M., Ryan, R.M. & Bargman, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 15, s.372-390.
- Gano-Overway, L. (2008). The effect of goal involvement on self-regulatory processes. *International Journal of Sport & Exercise*, vol. 6 (2), s.132-157.
- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, vol. 14, s.171-204.
- Gustavsson, S. (2012). Många löpare luras att satsa för tidigt. *Dagens Nyheter*, 20 november. S.11.
- Harwood, C., Spray, C.M. & Keegan, R. Achievement Goal Theories in Sport (2008). I: Horn, T.S. (ed.) *Advances in sport psychology*. 3 ed. USA: Human Kinetics, Inc. S.157-185.
- Hassmen, P., Kenttä, G. & Gustafsson, H. (2009) *Praktisk idrottspsykologi*. SISU Idrottsböcker. Stockholm.
- Hjerm, M. & Lindgren, S. (2010). *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. Malmö: Gleerups.
- Hollembek, J. & Amorose, A.J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athlete's intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 17, s.20-36.
- Hägg, G. (1952). *Gunder Häggs dagbok – En världsmästares erfarenheter och träningsråd*. Stockholm: Tryckeriaktiebolaget Tiden.

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitative forskningsintervju*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Kimball, A.C. (2007). "You signed the line": Collegiate student-athletes' perceptions of autonomy. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 8, s.818-835.
- LaChausse, R.G. (2006). Motives of Competitive and Non-competitive Cyclists. *California Stet University, San Bernardino*, s.304-314.
- Langan, E., Blake, C., Lonsdale, C. (2013). Systematic review of the effectiveness of interpersonal coach education interventions on athlete outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 14, s.37-49.
- Lemyre, P-N., Treasure, D.C. & Roberts, G.C. (2006). Influence of Variability in Motivation and Affect on Elite Athlete Burnout Susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 28, s.32-48.
- Locke, E. & Latham, G. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, vol. 15, s.265-268.
- Lonsdale, C. & Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 43, s.913-921.
- Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, vol. 21, s.883-904.
- Mallett, C.J. & Hanrahan, S.J. (2004). Elite athletes: why does the fire burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 5, s.183-200. Citerar Duda, J.L. & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspective in the physical domain. I: Duda, J.L. (ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. S.20-47.
- Mandigo, J.L. & Holt, L.H. (2002). Putting theory into practice: Enhancing motivation through OPTIMAL strategies. *Avante*, vol. 8, s.21-29.
- Matsumoto, H. & Takenaka, K. (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science*, vol. 2, s.89-96.

- Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. *Journal of Educational Psychology*, vol. 88, s.203-214.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, vol. 91, s.328-346.
- Nix, G., Ryan, R.M., Manly, J.B. & Deci, E.L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 35, s.266-284.
- Nordin-Bates, S.M. (2012). Performance Psychology in the Performing Arts. I: Murphy, S.M. (ed.) *The oxford handbook of sport and performance psychology*. New York: Oxford University Press. S.81-114.
- Palmgren, N. (2012). Ingen i Sverige vet hur man ska träna. *Dagens Nyheter*, 19 november. S.16.
- Patton, M.Q. (1999). Enhancing the Quality and Credibility of Qualitative Analysis. *HSR: Health Services Research*, vol. 34 (5) Part II.
- Pensgaard, A-M. & Roberts, G.C. (2000). The relationship between the motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sport Sciences*, vol. 18, s.191-200.
- Pensgaard, A-M. & Roberts, G.C. (2001). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, vol. 12, s.54-59.
- Podlog, L., Dimmock, J., Miller, J. (2010). A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: Practitioner strategies for enhancing recovery outcomes. *Physical Therapy in Sport*, vol. 12, s.36-42.
- Roberts, G.C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. I: Roberts, G.C. (ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. S.1-50.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, vol. 25, s.54-67. Citerar Connell,

- J.P. & Wellborn, J.G. (1990) Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. I: Gunnar, M.R. & Sroufe, L.A. (eds.) *The Minnesota symposium on child psychology*, vol. 22. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- deCharms, R. (1968) *Personal causation*. New York: Academic Press. S.43-77.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological Association*, vol. 55 (1), s.68-78.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2007). Active Human Nature. I: Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. (eds.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. S.1-19.
- Roberts, G.C., Treasure, C.D. & Conroy, D.E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity – An Achievement Goal Interpretation. I: Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (eds.) *Handbook of Sport Psychology*. 3 ed. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. s.3-30.
- Sarrazin, P., Vallerand, R.J., Guillet, E., Pelletier, L.G. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, vol. 32, s.395-418.
- Scarpa, S. & Nart, A. (2012). Influences of perceived sport competence on physical activity enjoyment in early adolescents. *Social Behavior and Personality*, vol. 40 (2), s.203-204.
- Sheldon, K.M. & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 68, s.531-543.
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2007). Interpretative Phenomenological Analysis. I: Smith, J.A. (eds.) *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. 2 ed. SAGE.
- Treasure, D.C., Lemyre, P., Kuczka, K.K. & Standage, M. (2007). Motivation in Elite-Level Sport: A Self-Determination Perspective. I: Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. (eds.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. S.153-165.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4. uppl. Lund: Studentlitteratur.

- Waddel-Smith, A. (2010). A qualitative analysis of motivation of elite female triathletes. *San Jose State University, SJSU ScholarWorks*, vol. 1, s.5-24.
- Wallén, G. (1996). *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Wallerstein, J. (2012a). Stjärntränaren sågar svensk löpning. *Dagens Nyheter*, 12 november. S.18.
- Wallerstein, J. (2012b). Dirshe: Jag blev så bra jag kunde bli i Sverige. *Dagens Nyheter*, 13 november. S.11.
- Wallerstein, J. (2012c). Förbundskaptenen: Vilka vill satsa? *Dagens Nyheter*, 13 november. S.11.
- Waern, D. (1960). *Vägen till framgång*. Borås: Tryck och klichéer, Bok-Lito AB.
- Weinberg, R. (2010). Making Goals Effective: A Primer for Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, vol. 1, s.57-65.
- Weiss, W.R. & Weiss, M.R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 7 (3), s.309-323.
- Winter, G. (1995). Goal Setting I: Morris, T. & Summers, J. (eds.) *Sport Psychology* s.259-270. New York, NY: John Wiley & Sons, inc.
- Vallerand, R.J. & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, vol. 60, s.599-620.

Bilaga 1. Intervjuguide

Nedan presenteras intervjuguiden som användes. Huvudfrågorna (som markerats med fet text) ställdes vid varje intervju, däremot kunde följdfrågorna variera men de som redovisas här fanns att utgå från.

Intervjuguide

Kan du kortfattat beskriva din bakgrund inom medeldistanslöpning?

Hur länge?

Meriter?

Hur såg din uppväxt ut?

Var?

Familj?

Skola/utbildning?

"Familjekultur"?

Flera idrotter?

Beskriv gärna hur lik eller olik du tror din bakgrund är i jämförelse med andras?

Hur såg stöttningen hemifrån ut?

Kan du beskriva din drivkraft, din motivation att vilja träna och tävla i löpning?

Hur kom det sig att du började?

Fanns det någon utomstående person som påverkade din motivation?

Vad fick dig att fortsätta?

Ändrades drivkraften under din satsning?

Om, i så fall hur?

Tror du att dina drivkrafter kan ha legat bakom dina löparframgångar?

Kan du beskriva typiska träningspass?

Hur fick du själv att genomföra dem?

Några speciella strategier?

Hur mycket tränade du? (T.ex. antal pass, km, timmar)

Variation, kontinuitet, periodisering, progression, återhämtning?

Hur systematiserat var träningsupplägget?

Fanns det några speciella träningsprinciper som följdes, om ja, i så fall vilka?

Tränade du tillsammans med några andra?

Klubb?

Sammanhållning?

Drabbades du av skador/motgångar? Om, på vilket sätt?

Kan du berätta hur det påverkade din motivation?

Vad var din största utmaning som löpare?

Varför slutade du?

Om du hade en tränare, kan du beskriva denne?

Någon speciell träningsfilosofi?

Utbildning?

Relation?

Finns det några andra psykologiska faktorer än motivation som kan ha medverkat till dina framgångar?

Kan du se några fysiologiska, biologiska, kulturella eller sociala faktorer som du tror har varit viktiga?

Löpare ser framgång på olika sätt. Kan du beskriva vad framgång är, eller var, för dig?

Kan du beskriva vad löpningen betyder/har betytt för dig.

Vad fick dig att må bra? Fanns det särskilda personer eller situationer?

Var det något som fick dig att må sämre?

Om du var rådgivare, vad skulle du säga till dagens unga medeldistansare som vill satsa/tränare som vill stötta adepter i sin satsning?

Har du några frågor till oss?

Bilaga 2. Missivbrev

Följande brev skickades till samtliga intervjupersoner efter att de tackat ja till intervju och innan intervjun ägde rum.

Hej!

Vi är oerhört tacksamma att du vill ställa upp för en intervju och berätta om dina erfarenheter som löpare och dela med dig av dina synpunkter. Nedan följer ett antal formella nödvändigheter för att följa uppsatsskrivandets regler.

Studiens namn: Att kliva över tröskeln - En studie av framgångsrika svenska medeldistanslöparens motivation, aktiva under perioden 1941-2012

Syftet med studien är att utforska motivationen hos svenska framgångsrika medeldistanslöpare, aktiva under perioden 1941-2012, för att kunna bidra med insikter gällande ett motivationsfrämjande klimat hos medeldistanstränare, tränarutbildningar, föreningar, friidrottsgymnasier och Svenska Friidrottsförbundet.

Frågeställning: Hur beskriver medeldistanslöparna i studien sina källor till motivation?

Uppsatsen skrivs på Gymnastik- och idrottshögskolan av Malin Sundström och Hanna Jansson.Handledare är Sanna Nordin Bates.

Din medverkan sker på frivillig basis, men du har rätt att när som helst dra dig ur utan att behöva ange skäl.

Din anonymitet skyddas om du så önskar. Du kommer att bli tillfrågad om detta både före och efter intervjun. Intervjumaterialet kommer endast att hanteras av oss, Malin och Hanna. Det är till oss du vänder dig vid frågor före och efter intervjutillfället. Se kontaktuppgifter nedan.

Sist men inte minst, ännu ett stort tack till dig för att du vill ställa upp på intervju!

Med vänliga hälsningar

Malin Sundström

tel. 0707673330, malin.sundstrom@telia.com

Hanna Jansson

tel. 0762268901, hannawjansson@hotmail.com

Ett stort tack för din medverkan!

Bilaga 3. Deltagarvalidering

Följande brev skickades till samtliga intervjupersoner efter resultatsammanställningen.

Hej!

Vi är så tacksamma för din medverkan i vårt C-uppsatsskrivande på GIH, Tränarprogrammet. Fram till nu har intervjuerna transkriberats och analyserats. Även resultatet och diskussionsdelen där du är involverad har sammanställts. Därför skickas nu såväl transkriberingen (som är ordagrant återgiven, även pauser, skratt etc har tagits med) och de citat som eventuellt kommer att finnas med i den slutliga uppsatsen (citaten är sorterade under olika kategorier). Den 12 december är det dags för inlämning, och om du vill ta bort/lägga till/justera något så hör av dig innan 1 december. Hör vi inget ifrån dig, så räknas det som ett godkännande.

Är du intresserad av den slutliga versionen, hör av dig så skickar vi gärna den!

Med vänliga hälsningar

Hanna & Malin

Bilaga 4. En historisk ”berättelse” om svensk medeldistanslöpning

På 40-talet satte Arne Andersson världsrekord på 1500 meter, 3.45.0 minuter. Gunder Hägg slog sedan rekordet med tiden 3.43.0 minuter. En tid som även Lennart Strand klockades för några år senare. Anna Larsson satte 1945 världsrekordet på 800 meter med tiden 2.13.8 minuter. Åren 1958-59 satte Dan Waern tre världsrekord på den icke-olympiska distansen 1000 meter och noterade som bäst 2.17.8 minuter. Waern sprang också fort på 1500 meter, hans tid 3.38.6 minuter är en anmärkningsvärt bra tid då det svenska rekordet idag är 3.36.49 minuter. 1976 dök en ny svensk världsrekordhållare upp i listorna: Anders Gärderud på 3000 meter hinder, 8.08.02 minuter, en tid som genererade i ett OS-guld. Hans tid slogs inte förrän 2007, då av Mustafa Mohammed med 8.05.75 minuter, vilket är det svenska rekordet idag. Inger Knutsson bör också nämnas i sammanhanget. Hon var visserligen inte bäst i världen 1973, men hennes tid 4.07.47 minuter på 1500 meter räckte då som näst bästa tid detta år. Den tiden stod sig som svenskt rekord ända till Malin Ewerlöf sprang fortare 1997 och slog rekordet med tiden 4.05.49 minuter, en tid som står sig än idag. Malins svenska rekord på 800 meter, 1.59.44 minuter, gav en silvermedalj i EM 1998

Bilaga 5. Litteratursökning

Syfte:

Att utforska motivationen hos svenska framgångsrika medeldistanstlöpare, aktiva under perioden 1941-2012, för att kunna bidra med insikter gällande ett motivationsfrämjande klimat hos medeldistanstränare, tränarutbildningar, föreningar, friidrottsgymnasier och Svenska Friidrottsförbundet.

Frågeställning: Hur beskriver medeldistanstlöparna i studien sina källor till motivation?

Vilka sökord har ni använt?

Sweden middle distance running, motivation; Swedish middle distance running, motivation; motivation Swedish runners; Swedish runners; Sweden sport psychology; Sweden track and field motivation; Sweden distance running psychology, achievement goal theory; achievement goal theory runners; achievement goal theory; Scandinavian runners motivation; Nicholls 1989; goal setting, track and field elite athletics; goal setting; goal setting strategy; SMART; Smith 1994; goal setting middle distance running; motivation; motivation sport; Dweck and Elliott 1983; Maehr and Meyer 1997; Kaplan and Maehr 2007; Maehr and Nicholls 1980; Pervin 1989; Self-Determination theory; Self-Determination theory middle distance running; Deci, Ryan; Deci, Ryan 1985; intrinsic motivation; extrinsic motivation; Hollembeck, J. & Amorose, A.J. 2005; Gagné, M., Ryan, R.M. & Bargman, K. 2003; Durand-Bush, N. & Salmela, J.H. 2002; Deci, E.L., Koestner, R. & Ryan, R.M. 2001; Lemyre, P.-N., Treasure, D.C. & Roberts, G.C. 2006; Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. 2003; Mallett, C.J. & Hanrahan, S.J. 2004; Mandigo, J.L. & Holt, L.H. 2002; Matsumoto, H. & Takenaka, K. 2004; Miserandino, M. 1996; Nicholls, J.G. 1984; Nix, G., Ryan, R.M., Manly, J.B. & Deci, E.L. 1999; Sarraazin, P., Vallerand, R.J., Guillet, E., Pelletier, L.G. & Cury, F. 2002; Sheldon, K.M. & Kasser, T. 1995; Weiss, W.R. & Weiss, M.R. 2006; Vallerand, R.J. & Bissonnette, R. 1992; motivation athletic performance; autonomy, self-determined, competence, need satisfaction; elite athlete motivation; achievement motivation; motivation elite sport; qualitative analysis motivation; qualitative analysis motivation sport; qualitative analysis motivation middle distance running; motivational factors middle distance runners; motivational factors runners; motivation runner; The motivation of the long distance runner; running motivation qualitative; runners motivation qualitative; perceived competence; perceived competence beginning; early perceived competence; perceived competence sport; Developmental perspectives on self-perceptions; you signed the line; Fortier, Vallerand, Brière och Provencher 1995; motivation in elite sport; extrinsic motivation in elite sport

Var har ni sökt?

Via GIH:s bibliotek: Artikeldatabaserna Google Scholar, Pubmed och Sportdiscus.

Sökningar som gav relevant resultat

Self Dermination theory; goal setting, track and field elite athletics; goal setting; goal setting strategy; SMART; Smith 1994; goal setting middle distance running; motivation; motivation sport; Deci, Ryan; intrinsic motivation; Hollembek, J. & Amorose, A.J. 2005; Gagné, M., Ryan, R.M. & Bargman, K. 2003; Durand-Bush, N. & Salmela, J.H. 2002; Deci, E.L., Koestner, R. & Ryan, R.M. 2001; Lemyre, P-N., Treasure, D.C. & Roberts, G.C. 2006; Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. 2003; Mallett, C.J. & Hanrahan, S.J. 2004; Mandigo, J.L. & Holt, L.H. 2002; Matsumoto, H. & Takenaka, K. 2004; Miserandino, M. 1996; Nicholls, J.G. 1984; Nix, G., Ryan, R.M., Manly, J.B. & Deci, E.L. 1999; Sarraazin, P., Vallerand, R.J., Guillet, E., Pelletier, L.G. & Cury, F. 2002; Sheldon, K.M. & Kasser, T. 1995; Weiss, W.R. & Weiss, M.R. 2006; Vallerand, R.J. & Bisonette, R. 1992; qualitative analysis motivation sport; runners motivation qualitative; perceived competence; Fortier, Vallerand, Brière och Provencher 1995; motivation in elite sport

Kommentarer

Artiklar kring idrottspsykologi finns i generös mängd. Likaså kring begreppet motivation och Self-Determination Theory. Beträffande svenska artiklar kring dessa ämnen är antalet träffar betydligt färre. Inga artiklar som berör motivationsbegreppet i samband med idrott fanns tillgängliga. Gällande medeldistanslöparens motivation påträffades ingen internationell idrottspsykologisk studie.