



# **Går det att förändra spelares ”ambitionsnivå” på fem veckor?**

- En interventionsstudie om förändringen av  
motivation hos ungdomsfotbollsspelare

Sebastian Pethrus Engström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete:148:2013  
Tränarprogrammet 2011-2014  
Handledare: Åsa Bäckström  
Examinator: Carolina Lundqvist

## Sammanfattning

**Syfte och frågeställningar:** Studiens syfte är att undersöka om det är möjligt att höja motivationen hos ungdomsfotbollsspelare med hjälp av olika interventionsmetoder i träningen. Två olika frågeställningar har använts för att besvara studiens syfte. Nämligen (1) Sker det någon förändring i motivation under en fem veckornas period där tränaren försöker påverka autonomi, kompetens och tillhörighet? (2) Vilka förändringar i träningen verkar ha störst påverkan för att höja motivationen?

**Metod:** I studien deltog 8 pojkfotbollsspelare födda 2000. Spelarna har deltagit i fotbollen minst 2 år och den som varit aktiv längst har spelat 7 år. Vetenskapliga artiklar har legat till grund för interventionsmetoderna i träningen. Interventionsmetoderna var till för att försöka påverka spelarnas känsla av autonomi, kompetens och tillhörighet. Studien använder sig av både en kvantitativ och en kvalitativ analys. Den kvantitativa delen består av enkätfrågor i form av Sports Motivation Scale – 6 (SMS6). Enkäten mäter motivationen hos spelarna enligt self-determination theory (SDT). Den kvalitativa delen av studien är intervjuer med de deltagande spelarna. Intervjuerna var semistrukturerade.

**Resultat:** Resultatet av studien visar att spelarna skattade sig högre inom alla kategorier utom amotivation. Dock så är ingen av kategorierna tillräckligt signifikanta för att visa på tydliga samband. Wilcoxon Matched Pair Test visar p-värdet för resultaten är för högt ( $p > 0,05$ ). Den intervention som anses påverkat resultatet mest vara att känslan av kompetensen har ökat. Det verkar framförallt vara den mer strukturerad träningen som varit med och påverkat.

**Slutsats:** En förklaring av de uppkomna resultaten är att en mer planerad och strukturerad träning leder till förbättrad kvalitet på träning. Bättre struktur leder till att mer tid läggs på fotbollen och mindre tid på andra saker. Något annat som var mycket uppskattat var att övningarna var mer aktiva och spelinriktade än tidigare. Slutsatsen är att mer autonomitillfällen och mer positiv feedback leder till att spelarna känner sig mer inre motiverade. Känslan av att få vara med och bestämma tillsammans med att känna sig kompetent med det man gör leder till att spelaren upplever egen utveckling. En problematik med resultatet är att tävlingsmomenten kan ha bidragit till att yttre faktorer, exempelvis jämförelse med andra har blivit viktigare för spelarna. Vid vidare studier behövs flera mätinstrument för att ta reda på den egna uppfattade kompetensen.

## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Forskningsläget .....	3
1.2.1 Self-Determination Theory .....	5
1.2.2 Motivationsklimat .....	8
1.2.3 Autonomi.....	10
1.2.4 Kompetens.....	10
1.2.5 Tillhörighet.....	12
1.4 Syfte och frågeställning.....	12
2. Metod .....	12
2.1 Urvalet:.....	14
2.2 Studiens design.....	14
2.2.1 Etiskt godkännande .....	15
2.2.2 Enkäten.....	16
2.2.3 Träningsupplägget.....	17
2.3 Etiska ställningstaganden .....	18
2.4 Validitet.....	19
2.5 Reliabilitet .....	20
3. Resultat.....	20
3.1 Enkäterna.....	20
3.2 Spelarintervjuer .....	24
3.2.1 Hur spelarna har upplevt träningen .....	24
3.2.2 Vad som har varit bra med träningarna.....	25
3.2.3 Varför spelaren tycker att träningarna har varit bra .....	26
3.2.4 Om de har upplevt någon skillnad i träningen under studien.....	27
4. Diskussion .....	28
4.1 Enkätsvaren .....	30
4.2 Intervjuerna .....	32
4.3 Ambitionsnivåer vs Motivation.....	33
5. Avslutande tankar.....	34
Käll- och litteraturförteckning.....	36

Bilaga 1 Sports Motivation Scale 6

Bilaga 2 Etiskt godkännande

Bilaga 3 Informationsmail till föräldrarna

Bilaga 4 Frågeformulär till spelarna

Bilaga 5 Litteratursökningar

## **Tabell- och figurförteckning**

Tabell 1 – Enkäten före interventionen

Tabell 2 – Den totala skattningen av alla åtta spelarna i varje kategori före och efter interventionerna

Tabell 3 – Skattning av motivation efter studien avslutats

Tabell 4 – Närvarostatistik under studiens fem veckor

Figur 1 – Taxonomi av mänsklig motivation

Figur 2 – Tidslinje över studien

Figur 3 – Skillnad i skattning före och efter studien (Totalt av alla spelare)

Figur 4 – Stapeldiagram över spelarnas skattning i de olika motivationskategorierna före studien

Figur 5 – Stapeldiagram över spelarnas skattning i de olika motivationskategorierna efter interventionerna

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

Varför spelar du fotboll? Det är en fråga som många fotbollsspelare borde fundera oftare på. Det gäller inte bara fotbollen utan idrotten i allmänhet. Som person är det viktigt att fundera över sitt eget deltagande inom en idrott. Gör man det för glädjen när jag lyckas med ett tekniskt moment? Eller är det för att få träffa mina kompisar? Kanske är det pappa som säger att fotboll är en sport som passar mig? Som ni förstår så finns det många olika anledningar till varför man spelar fotboll.

Om det är en fråga som oftare ställs bland idrottare så tror jag att insikten om det egna deltagandet kommer att få en positiv effekt för både individen själv och gruppen, beroende på om man deltar i en lagidrott. Varför tror jag det? Min egen erfarenhet från tränaryrket är att spelare som inte deltar i idrotten för att han/hon tycker det är kul ofta påverkar sin omgivning negativt då den sprider sin känsla av inte vilja vara där till sina lagkamrater. Det kan vara att personen pratar under instruktioner för att den inte bryr sig. Eller så kan det vara att spelaren inte tycker det är viktigt att göra instruktionen korrekt vilket påverkar resten av gruppen då övningen inte fungerar som den ska.

Fotbollen säger sig vilja behålla som många spelare så länge som möjligt (*Idrotten Vill* 2009, s. 12) I min förening IF Brommapojkarna så tar man ut akademilag när barnen är åtta år gamla. Akademilag är en samling av de bästa spelarna i sin åldersgrupp. Hur vet man vilka som kommer bli bäst när barnen är åtta år gamla? Därför borde det gälla för föreningarna att utbilda så många spelare som möjligt och att få dem att fortsätta spela fotboll så länge som möjligt. För att lyckas med det tror jag spelarna måste vilja vara där och tycka det är kul. Då blir urvalet och sannolikheten större att vi får fram fler framgångsrika fotbollsspelare på sikt. Studiens mål är inte att hitta fler talanger utan hjälpa till att få flera ungdomar att fortsätta fotbollen.

Jag anser att många ledare som engagerar sig ideellt inte gör det för att de själva vill, utan för att de måste. Idrottsrörelsen har ett stort antal ideella ledare men har också ett problem med att det saknas ungdomar bland ledarna (*Idrotten Vill* 2009, s.37). Detta leder ofta till att det är föräldrar till idrottande barn och ungdomar som måste ställa upp och vara ledare.

Det får ofta ställa upp och ta hand som sin son/dotters fotbollslag för att de ska få kunna spela fotboll. Problemet för mig är att många ledare tar tiden till att åka till träningen, men de använder inte tiden under träningen tillräckligt bra. Min uppfattning är att många känner sig nöjda med att bara komma till träningen för då får barnen och ungdomarna möjlighet till att delta inom sin idrott. Men räcker det verkligen att bara komma dit? Ja och nej anser jag. Ja, det är bättre än alternativet att inget barn och ungdomsverksamhet kan bedrivas, och nej, för att det räcker inte med att ”slänga ut” bollarna, inte om vi vill utveckla barn och ungdomar på långsikt. Bortsett från föräldrarna och skolan är idrottsledarna de som har störst möjlighet att fostra ungdomar och bidra till ett mer positivt samhälle. (*Idrotten Vill* 2009, s.37)

Under 2009 publicerade Riksidrottsförbundet (RF) ett dokument som heter ”Idrotten Vill” där förbundet försöker sammanställa sina tankar och värdering angående barn, ungdom, elit och senior idrott. Många saker som nämns i dokumentet är intressanta men en sak fångar mitt intresse. Nämligen följande, ”Det ska finnas plats för alla ambitionsnivåer i idrottsrörelsen, och det måste finnas möjlighet för ungdomar att över tid byta ambitionsnivå. Inledningsvis bör uppdelningen mellan bredd-och elitinriktad verksamhet främst ses som just detta, individens subjektiva ambitioner.” (*Idrotten Vill* 2009, s.23)

Min egen tolkning av RF:s beskrivning om spelares ambitionsnivå är, att varje spelare är olika motiverade. Motivationen bestämmer alltså vilken nivå du spelare på. Problematiken med den definitionen är att varje individ som vill börja med en idrott måste veta innan den söker sig till ett lag om den vill satsa fullt ut på sporten eller inte. Det tror inte jag att spelarna vet före de har fått erfarenhet av idrotten samt getts möjlighet av tränaren att veta vad de är bra på och hur de kan bli bättre. Därför är jag intresserad av att studera om jag som tränare kan påverka spelarnas motivation, vilket enligt min tolkning även borde vara deras ambitionsnivå. För att påverka den kommer jag ta reda på tidigare forskning om hur personer motiveras utifrån en vald motivationsteori. Med forskningen som stöd kommer jag sedan försöka intervensera i träningen under fem veckor. Förhoppningen är att resultatet leder till att spelarna känner sig mera inre motiverade än innan studien startade.

## 1.2 Forskningsläget

Forskningsläget för den här studien är uppdelat mellan motivation bland idrottsutövare och skolelever samt diverse studier som studerar hur man gör för att öka den inre motivationen hos individerna. För att ta reda på forskning om motivation har sökningar gjorts i PubMed och SportsDiscuss. För att få reda på vilka sökord som använts se bilaga 5. Det som är intressant att fördjupa sig i är framförallt forskning om visar på vilka faktorer som motiverar människor. Nästa steg är att hitta forskning som berättar om hur man går tillväga. Med stöd av forskning så kan en metod för hur ett positivt motivationsklimat kan konstrueras. Studiens syfte är sedan att ta reda på om motivationsklimatet påverkat spelarna positivt.

Vallerand (1997) konstruerade en modell som bygger på att individen har tre olika sorters motivation. Först och främst är det den globala motivationen. Det är hur man interagerar med omvärlden i allmänhet. Nästa nivå är den kontextuella motivationen som handlar om vilken motivation individen känner till olika saker, exempelvis fysisk aktivitet. Den sista nivån handlar om att motivation också existerar på situationsanpassad nivå. Nämligen att individen känner olika motivation till olika situationer. Vallerand (1997) kommer också fram till att en förändring på någon av de tre olika nivåerna av motivation kan påverka dom andra åt samma håll.

Specifically, at the situational level, a person who interacts at a specific point in time with a supportive training coach or physical activity teacher (social factors) should experience higher levels of intrinsic motivation and identified regulation in that particular physical activity session (situational motivation), which is likely to result in positive affective, cognitive, and behavioral outcomes (consequences). (Vallerand 1997)

Enligt ovanstående citat så menar Vallerand att stöttande tränare eller fysisk tränare kan påverka individen till att uppleva en högre nivå av inre motivation och identifierad reglering i den aktivitet den deltar i. Alltså blir individens situationsmotivation högre, vilket på sikt är troligt att resultera i en positiv känsla, förbättrad kognitiv förmåga vilket i sin tur leder till beteende förändringar. Detta blir ett viktigt stöd för att ledaren har ett viktigt inflytande i individens träning (situationsmotivation) vilket på sikt ger positiva effekter för individens motivation.

För att testa Vellarands konstruerade teori gjordes en undersökning av personer som gick och



tränade under tre månader på gym. Hypotesen var att om individen generellt (kontextuellt) var motiverad till att delta i fysisk träning så skulle mätningen av situationsmotivation mitt under träningsperioden också vara positiv. Detta visade sig stämma vilket visar på att är man kontextuellt motiverad till fysisk aktivitet så kommer man att vara motiverad under träningsperioden när man tester motivationen för situationen. Det visade sig stämma. (Lavigne, Hauw, Vallerand, Brunel, Blanchard, Cadorette & Angot 2009)

En empirisk studie av ungdomsfotbollsspelare i England visade på att bättre struktur på träningarna och fler tillfällen för autonomistöd under träningstillfällena ökade deltagandet. I de fall där tränaren hade gett mer autonomistöd till spelaren ledde till ett ökat deltagande och engagemang från spelarna. Studien visade också att färre autonomistillfällen gav motsatt effekt och ledde till ett minskat deltagande. (Curran, Hill & Niemiec 2013)

En annan studie som också studerat relationen mellan SDT och hur idrottarna hanterar stress, målsättning och upplevd självkänsla är Amiot, Goudreau och Blanchard (2004). Studien kom fram till att en högre nivå av motivation förbättrade individens hantering av stress, individen blev mer uppgiftsfokuserad för att klara av målsättningen och individen upplevde en mer positiv känsla före och efter träningen. Både studier av Vallerand (2007) och Gillet, Berjot och Gobance (2009) visar på att mer inre motiverade individer leder till positiva effekter, bland annat att mer motiverade idrottare har bättre koncentration, får oftare flow och stannar kvar längre inom idrotten.

I det flesta vetenskapliga artiklar om motivation och idrott användas motivationsteori Self-Determination Theory (SDT). SDT kommer att användas för att förklara vad som påverkar en spelares motivation och hur man kan vilka tre delar som är viktiga för att kunna jobba mot en inre motivation. SDT har visat sig vara en applicerbar teori när det kommer till studier om att hålla kvar idrottare inom sin idrott (Frederick-Recascino & Ryan, 1995; Vallerand & Rousseau, 2001). För att kunna förändra spelarnas motivation så används också Johan Fallbys ”Spelarutveckling” (2006), som sammanfattar hur man bygger ett positivt motivationsklimat som skapar bättre förutsättningar för att spelarna ska få en inre motivation till sitt deltagande. Genom att kombinera SDT med motivationsklimat så finns en förklaringsmodell för hur spelare motiveras och varför de blir motiverade. Motivationsklimatet är tränarens interventionsmöjligheter för att påverka spelarnas deltagande. Frågan är om det går att höja spelarnas motivation på förhållandevis kort tid?

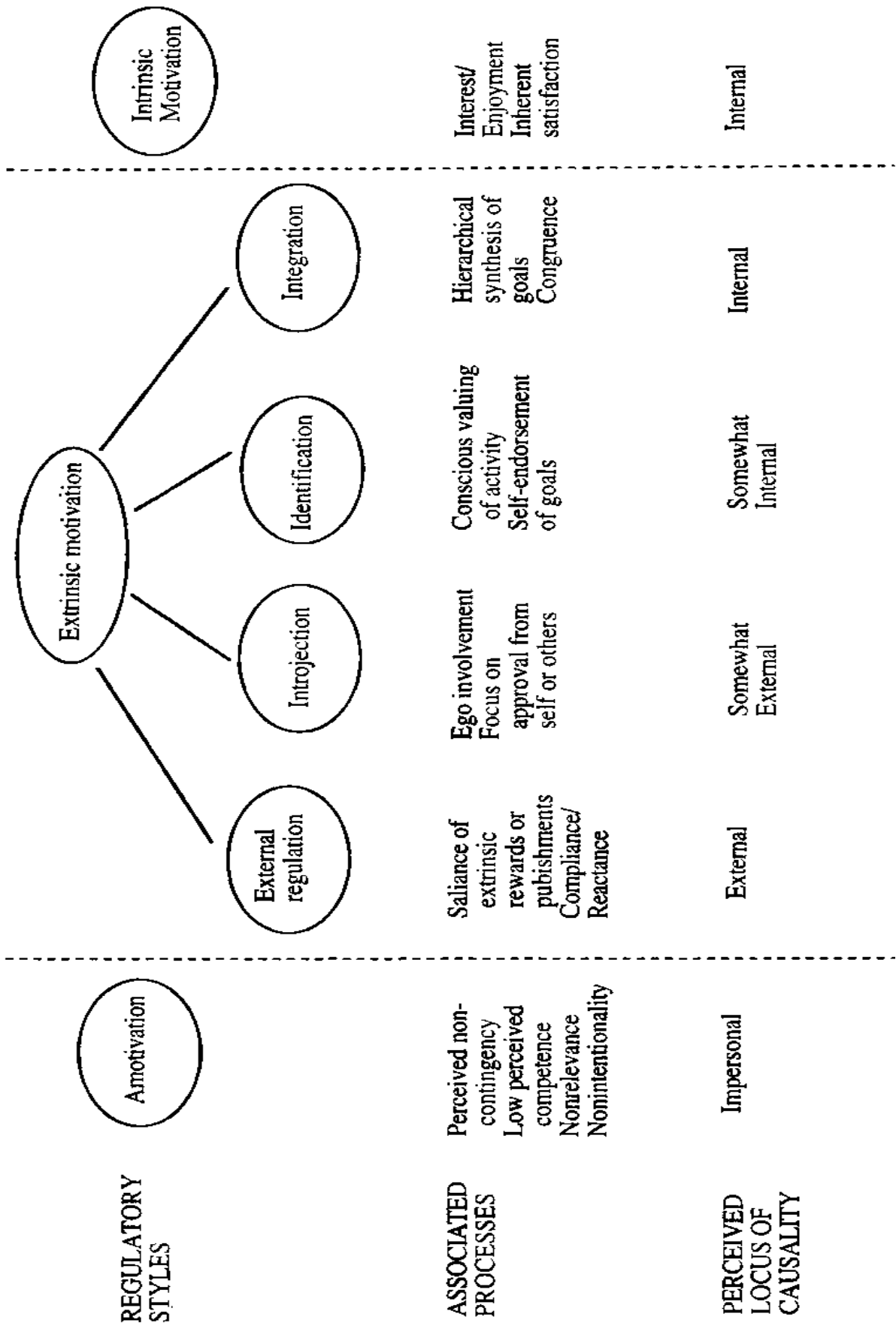
### 1.2.1 Self-Determination Theory

Forskarna Edward Deci och Michael Ryan (1985) har tagit fram en teori om generell motivation. Teorin heter self-determination theory. Den förutsätter att alla människor utgår från tre generella behov. Individer vill känna sig kompetenta, känna autonomi och känna tillhörighet i det man gör. Beroende på hur dessa tre behov uppfylls så leder det till personens variation i motivation. Motivationen klassas från amotivation, vilket innebär att personen inte alls är motiverad, vidare till yttre motivation och sedan till inre motivation. (Weinberg & Gould 2011, s. 56)

Deci och Ryan nämner att extern (yttre) motivation kan variera mycket mellan personer. Det är därför de valt att göra uppdelningen med olika typer av yttre motivation. En person kan göra sin hemläxa på grund av rädslan för att föräldrarna ska bli arga medan en annan gör samma för att det leder till ett bra jobb. Båda fallen visar på yttre motivations faktorer (föräldrar och prestige jobb). Skillnaden är att den andra personen upplever känslan av att det är ens egna val. Skillnaden är känslan av autonomi. (Deci & Ryan 2000, s.60)

För att skapa en djupare förståelse för hur motivationen fungerar enligt Deci och Ryan (2000), kommer de olika definitionerna av en persons motivation att redogöras kort. Förhoppningen är att förtydliga hur spelarna upplever sin idrott (fotbollen) och att inte bara säga att spelaren verkar vara exempelvis externt motiverad.

Det finns som tidigare nämnt olika nivåer och förklaringar av vad som motiverar en individ. I Deci & Ryan (2000) nämns de olika nivåerna av motivation. Skalan går från amotivation, extern reglering, introjektions reglering, identifierad reglering, integrerad reglering och sist inre motivation.



Figur 1 - Taxonomi av mänsklig motivation (Deci & Ryan 2000, s.61)

I figur 1 så ser vi en kategorisering av människans olika motivationer enligt Deci och Ryan. Huvudgrupperna är amotivation, extern motivation och inre motivation. Under extern eller yttre motivation, finns det fyra stycken underkategorier, extern reglering, introjektions reglering, identifierad reglering och integrerad reglering. Under varje underkategori beskrivs också vad som associeras med den sortens motivation och hur personens motivation är i förhållande till vad den självbestämmer. (Deci & Ryan 2000)

Amotivation: Beskriver en individs motivation när han/hon upplever att situationen är ouppnåelig, eller att personen upplever att den är inkompetent att kunna uppnå sina egna önskade mål. Detta kan ske när en person får kontinuerlig negativ feedback på en prestation, när man hela tiden misslyckas eller när personen upplever att det inte finns någon möjlighet att utvecklas. (Deci & Ryan 1985, s.71)

Extern reglering: Beskrivs som att det är något som individen gör spontant av intresse utan behöver yttre faktorer för att exempelvis deltagande ska ske. Individens orsak till varför den deltar är en yttre faktor, exempelvis föräldrars påverkan, för att träffa kompisar eller för att du får betalt exempelvis. Det är inget som personen gör spontant utan det är något/någon annan än en själv som får en att delta. (Deci & Ryan 1985, s.129)

Introjektionsreglering: Det betyder att personen gör egna val till att delta men att valen är baserade på yttre faktorer. Exempelvis så kan en spelare välja att gå på träningen för att då blir pappa glad. Personen ifråga är inte själv motiverad att delta men den förstår vilken yttre faktor som spelare in och vad konsekvensen av ens val är. (Deci & Ryan 1985, s.136)

Identifierad reglering: Skillnaden mellan introjektion och identifierad reglering är större än skillnaden mellan extern och introjektions reglering . Då upplever personen plötsligt att det är något den själv vill. Exempel på en introjektions reglering kan exempelvis vara följande; ett barn städar sitt rum för att då blir mamma glad. En person som kommit till identifierad reglering tänker att den städar rummet för att den själv tycker att det blir fint. (Deci & Ryan 1985, s. 137)

Integrerad reglering: Inget påverkar personen från att göra ett eget beslut. Detta betyder att personen gör val som den hela tiden själv bestämmer. Personen vet vad alla andra tycker eller tänker kring något. Individen gör alltså val där den vet vad konsekvenserna kan vara och låter inte någon annan göra valet förutom en själv. (Deci & Ryan 1985, s. 138)

Inre motivation: Inre motivation är den naturliga reaktionen att engagera sig i sitt intresse och utöva sina färdigheter och på så sätt försöka hitta svårare utmaningar. Motivationen sker spontant och kommer från inre bestämmanden som gör att ens beteende sker utan hjälp av yttre faktorer eller miljö påverkan. (Deci & Ryan 1985, s.43)

Det är alltså dessa sex nivåer som beskriver en individs motivation. Motivationen i sig beror på till vilken grad en individs tre basbehov uppfylls. Dessa basbehov var att individen känner autonomi, kompetens och tillhörighet. Kortfattat handlar autonomi med andra ord om att individen vill vara med och bestämma och påverka sina egna val. Självbestämmande skulle man kunna beskriva det som. Kompetens är något som är viktigt då det är personens uppfattning om vad den är kapabel att klara av. Människor vill känna sig kompetenta för den uppgift de har framför sig. Avslutningsvis är tillhörighet viktigt. Med det menas att individen vill känna sig delaktig i sammanhanget. Känner personen sig delaktigt betyder det för den personen att den bidrar med något som resten av gruppen kan dra nytta av. (Weinberg & Gould 2011, s.56)

### **1.2.2 Motivationsklimat**

Här beskrivs allmänt vad ett motivationsklimat är för något och hur det kan skapas och appliceras i verkligheten. Inledningsvis är materialet framförallt från Johan Fallbys ”Spelarutveckling” som beskriver vad ett motivationsklimat är för något och varför det är viktigt i idrottssammanhang. Vetenskapliga artiklar har framförallt legat till grund för de specifika interventionsmetoderna som ska påverka autonomi, kompetens och tillhörighet.

”Varje idrott bygger upp en kultur (fotbollskultur) och i varje förening inom fotbollen växer också en kultur fram (föreningskultur). Hur kulturen formas, påverkar hur vi värderar prestation kontra resultat, vilket avgör tränares och spelares självförtroende, självkänsla och motivation.” (Fallby 2006, s.103)

Ovanstående citat beskriver kulturen som de värderingar och normer som föreningen står för. Vissa klubbar är mer inriktade mot elitverksamhet där de bästa i varje åldersgrupp tas ut för att på kortsikt vara framgångsrika resultatmässigt och på långsikt producera spelare till föreningens A-lag. Andra klubbar och föreningar satsar mer mot att nå ut till den breda massa. I dessa föreningar jobbar man långsiktigt och fokus ligger på att låta alla delta och få spela på samma villkor. Målet för föreningarna är generellt att få så många som möjligt att delta med idrotten så länge som möjligt. Olika föreningar har olika kulturer. I båda fallen kan prestationen vara en viktig del, en skillnad mellan bredd och elitföreningar är att i breddföreningarna spelar resultatet inte alls samma roll. Kulturen i en förening bestämmer dock inte hur det måste vara i ens lag men det skapar olika förutsättningar. För att kunna utveckla spelare måste föreningarna försöka skapa ett klimat som motiverar spelarna att vilja fortsätta med idrotten och samtidigt få spelaren att uppleva en utveckling som sporrar personen till att vilja fortsätta utvecklas. (Reinboth & Dauda 2004, s.237)

Motivationsklimat kan definieras som förutsättningar som finns i miljön för att skapa ett klimat där både tränare och spelare trivs och har möjlighet att utvecklas. (Reinboth & Dauda 2004, s.238) För att förstå definitionen av motivationsklimat måste man få orden miljö och klimat förklarade. Motivationsklimat verkar framförallt handla om att tränaren skapar vissa förutsättningar i träning och match som tillsammans med miljön skapar ett motivationsklimat. Alltså verkar tränarens eller ledarens roll i en idrottsförening vara viktig för att skapa ett klimat som motiverar utövarna.

Ett stort ansvar för motivationsklimatet ligger på tränaren. Viktiga redskap är att ha kunskap om vad som värdesätts i laget. Hur konstrueras och uppnås mål? Vilka beteenden belönas i laget? Hur värdesätts prestation kontra resultat? Vilka attityder är accepterade i laget? Det är den här typen av frågor en tränare som vill skapa ett motivationsklimat behöver fundera över. (Ames & Archer 1988, s.266)

Precis som citatet indikerar är tränarens roll för vilket klimat som skapas avgörande. En tränare som vill motivera individer till att delta i idrotten har en viktig funktion i att skapa sunda värderingar som och mål som motiverar individerna till att delta. Tränaren har en viktig funktion då det är den som ansvarar för att sätta mål, värdera dem och ge feedback på om det är resultatet av det man gör som är viktigt eller om insatsen och prestationen är det som är viktigt. Utan feedback, mål och värderingar från ledaren kommer individerna i idrotten inte

uppleva sig motiverade då inget av SDTs kriterier om vad som motiverar en individ uppfylls. Har vi engagerade och utbildade tränare kan vi plötsligt använda träningen till ett tillfälle att både utbilda fotbollsspelare och människor.

Hur gör vi då för att skapa ett klimat som motiverar individer? Utifrån den teoretiska bakgrunden så måste en miljö som fokuserar på prestation istället för resultat samt olika metoder för att stärka SDTs princip om att människor vill känna autonomi, kompetens och tillhörighet för att bli inre motiverade.

### **1.2.3 Autonomi**

Webster, Hunt och LaFleche (2013) publicerade en artikel där författarna studerade hur många autonomitillfällen tränarna för väldigt framgångsrika lag respektive tränare med sämre resultat gav spelare under träning och match. Studien kom fram till att framgångsrika tränare använde sig mindre av autonomi inslag under matcher men att det var ganska jämnt när det kom till träningen. Det diskuteras till och med om inte de framgångsrika tränarna gav flera autonomigivande tillfällen under träningen än de mindre framgångsrika tränarna. Detta trodde man bero på att de framgångsrika tränarna hade många fler hjälptränare som bidrog med autonomistöd till spelarna vilket inte räknades med i studien. (Webster, Hunt & LaFleche 2013)

Även om resultat är intressant att fundera över så är det framförallt de saker som klassats som autonomistödande som kan användas i träningsupplägget. Exempel på autonomistöd i den här studien var: erbjuda val till spelaren, uttrycka uppmuntran, ge förklaringar till varför vi gör som vi gör, fråga om input, hålla med spelares åsikter/tankar och slutligen ställa frågor som vägleder spelaren till rätt svar. (Webster, Hunt & LaFleche 2013, s. 216)

De autonomistöd som kommer användas som intervention i träningen är framförallt erbjuda val till spelaren av övning och fråga om input. Spelarna ska även få göra ett eget val av utvecklingsområde och en egen metod för att uppnå sitt eget mål. Konsekvensen är förhoppningsvis att spelarna upplever fler tillfällen där de själva får vara med och bestämma.

### **1.2.4 Kompetens**

Vid Birminghams Universitet studerades fotbolls och cricketspelares uppfattning om vilket sort motivationsklimat de befann sig i och hur deras fysiska och psykiska välmående

påverkades. Lägst självförtroende var bland spelarna som upplevde sig själva som sämst i en miljö som var ego-orienterad. Spelare som däremot befann sig i ett uppgiftsorienterat klimat hade ett högt självförtroende även oavsett hur de uppfattade sin egen kompetens. (Reinboth & Duda 2004, s.237)

Så för att spelarna ska uppleva en hög kompetens oavsett hur det faktiskt går så är det viktigt att hela tiden fokusera på att prestationen är det viktiga. När resultatet blir det viktigaste för spelarna blir det ett konstant jämförande som kommer leda till ett mer ego-orienterat klimat vilket i sin tur påverkar självförtroendet. Självförtroende är en viktig indikator för hur det psykiska välmående är, samt personens egen livskvalitet. (Reinboth & Duda 2004, s.238)

Avslutningsvis kom studien fram till att den upplevda kompetensen kunde förbättras genom att lära spelarna ha egna prestationsmål. Genom att involvera spelarna i bestämmandet av sina egna mål så bidrar man till att spelarna upplever mera autonomi. När spelarna sedan upplever att det bestämmer över sin egen utveckling så leder det till att den uppfattade kompetensen ökar. (Reinboth & Duda 2004, s.246)

En interventionsmetod som kan användas i studien är att spelarna får sätta upp sina egna mål med fotbollen. Får spelarna vara med och bestämma över vad de själva vill utveckla kan autonomikänslan stärkas. En konsekvens av att uppfylla sin egen målsättning är att den kan leda till en känsla av att kompetens har förbättrats.

En studie på cyklister visar på att om tävling blir en vana under träning kan den ha positiva effekter på deltagarna. När idrottaren har vant sig vid tävlingsmomentet kommer den att öka deltagandet och påverka spelaren att inte uppfatta resultatet i jämförelse med andra utan i jämförelse med sig själv. (Frederick-Recasino & Schuster-Smith, 2003)

Tävlingsmomentet kan vara en metod för att få spelaren att både vilja delta oftare i en tävlingssituation och jämföra resultatet med sin egen kompetens. Förhoppningen är alltså att tävlingsmomentet kan skapa många tillfällen vid träning där individen kan uppleva en förbättrad kompetens genom att tävla. En förutsättning för att det ska kunna fungera med tävlingsmoment i träningen är att undvika ett resultatorienterat klimat utan istället fokuserar på prestation. Detta kan göras genom att undvika individuella tävlingar och istället tävla i lag.



Det gör att fler är vinnare och färre förlorare. Som ledare gäller det att hela tiden jämföra individens prestation mot tidigare gånger och inte vad själva resultatet är.

### **1.2.5 Tillhörighet**

Forskning som visar på hur man kan öka inslag av tillhörighet i träningen är svåra att hitta. Största andelen av forskning om tillhörighet är på skolelever. Forskningen säger i likhet med SDT att när individer känner att man bidrar med mer till gruppen så ökar känslan av tillhörighet. (Beachboard, Beachboard, Li & Adkinson 2011)

Lagtävlingar kan därför vara ett bra moment för att kombinera känslan av kompetens och känslan av att man bidrar till resten av gruppen/laget. En lagaktivitet för att stärka sammanhållningen mellan spelarna kommer också att anordnas. Lagaktiviteten behöver därför vara något som gör att spelarna behöver samarbeta.

## **1.4 Syfte och frågeställning**

Studiens syfte är att ta reda på om det är möjligt att skapa ett motivationsklimat som höjer spelares inre motivation under en fem veckor lång intervention i träningen. Utifrån syftet har följande frågeställningar formulerats:

- Sker det någon förändring i motivation under en fem veckornas period där tränaren försöker påverka autonomi, kompetens och tillhörighet?
- Vilka förändringar i träningen verkar ha störst påverkan för att höja motivationen?

## **2. Metod**

Studien innefattar både en kvantitativ och kvalitativ del. Den kvantitativa delen består av enkätundersökningar som mäter spelares motivation för idrotten (fotboll). Den kvalitativa delen består av korta intervjuer med spelarna efter studien och anteckningar från träningarna. Inledningsvis beskrivs den kvalitativa delen innan urvalet och studiens design beskrivs.

Valet av intervjuform blev en semistrukturerad form, där standardiseringen varierade mellan intervjupersonerna. Eftersom att intervjun ursprungligen innehöll endast fem frågor så blev resultatet att några av intervjuerna har högre standardisering än andra där flera följdfrågor kommer in. Några av intervjuerna innehöll endast en eller två följdfrågor som skiljer sig från frågeformuläret. Medans några av spelarna fick fler än två följdfrågor för att förtydliga sina tankar. (Trost 2005, s.19)

Vid valet av intervjuer med spelarna var det viktigt att fundera över hur man går tillväga när man ska intervju barn och ungdomar. Trost (2005, s.38) nämner att skillnaden mellan att intervju barn och vuxna är att barn har svårare att koncentrera sig under en längre period. Detta låg till grund till valet av att göra korta intervjuer parallellt med svårigheten att ta den tid som krävdes för att utföra längre intervjuer i samband med träningen, eftersom spelarna hade svårt att kunna komma före eller efter träningen för att svara på intervjufrågorna. Vidare nämns att det är viktigt att försöka fånga barnens intresse för att få mer utförliga svar. I mitt fall beskrev jag intervjutillfället som ett sätt för spelarna att kunna påverka sin egen träning. Frågorna i den korta intervjun tog upp vad som hade varit bra respektive dåligt under träningsperioden. Genomsnittstiden för intervjuerna var 2 minuter och 18 sekunder. Den kortaste intervju var 1 minut och 21 sekunder medans den längsta var 3 minuter och 26 sekunder.

Platsen för intervjuerna var inte optimal då de skedde i samband med träningarna. En bra intervjumiljö ska vara så ostörd som möjligt, samt att intervjupersonen känner sig trygg (Trost 2005 s.44). Miljön runt omkring kan lätt upplevas som störande då det är många som är aktiva runt omkring intervjupersonen. Varje spelare togs självklart åt sidan så att ingen annan kunde höra eller veta vad han pratat om. Även om det pågick mycket aktivitet runt omkring intervjun, är det möjligt att tolka intervjusituationen som trygg i det att träningsituationen och platsen för träningen är välkänd för intervjupersonen.

En problematik med den kvalitativa forskningsintervjun är att syftet och innehållet av intervjuerna ibland inte överensstämmer med vad man som forskare hade hoppats på. Det är en lätt teknik att ställa frågor och följd frågor utan att egentligen behöva förbereda och tänka igenom vad man vill veta. Spontana intervjuer ska därför undvikas och istället måste man som forskare fundera igenom vad man vill ta reda på och hur man ska gå till väga. (Kvale & Brinkmann 2009, s. 31)

Därför har det varit viktigt att fundera över vilka frågor som ger intressanta och relevanta svar för att kunna besvara frågeställningen och förstå resultaten. Eftersom att det är omöjligt att veta exakt vad personerna ska svara så har jag valt att använda mig av inledande frågor för att sedan vara beredd att följa upp med följdfrågor för att ta reda på varför intervjupersonen

tycker som den gör. Genom att använda mig av den semistrukturerade formen tillåts jag under intervjun att gå in på de områden där jag vill veta mer om intervjupersonens tankar och idéer.

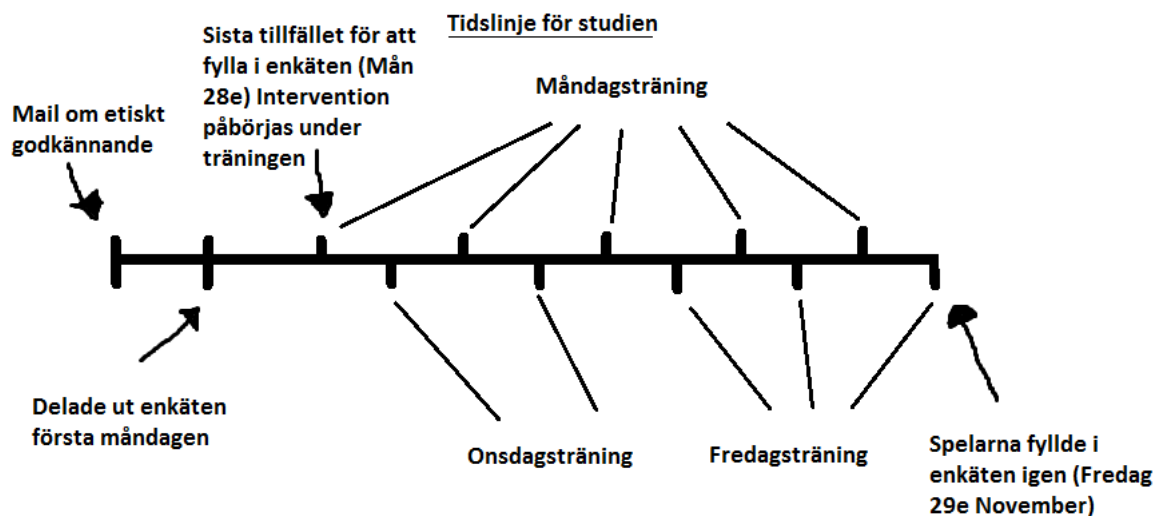
Intervjuerna har konstruerats efter Kvale och Brinkmanns (2009, s.118) sju stadier i en intervjuundersökning. Stadierna är tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering och rapportering. Intervjuerna spelades in med Samsung Galaxy SIII 4G. Programmet som användes var röstinspelning som är standardprogram i telefonen.

## **2.1 Urvalet:**

Från början var tanken att studien skulle göras på ett lag som författaren inte hade ansvar över. Kontakt togs med tränare från ett annat lag. Tyvärr så valde dessa tränare att inte delta i studien. Skälet som angavs var att de ville bestämma upplägget över deras egen träning och inte styras av studiens struktur. Möjligheten fanns att försöka kontakta andra lagstränare för att göra studien. Men på grund av tidsbrist valde författaren att använda sig av det egna laget. Det var framförallt två orsaker som bidrog starkt till valet av den egna gruppen. Den första var att det var mycket enklare att få etiskt godkännande från föräldrarna i laget då de känner till tränaren. Insamlingen av signaturer och igångsättningen skulle på så sätt gå mycket fortare. Den andra orsaken var framförallt möjlighet att vara med och se till att studiens metod verkligen fullföljdes. Genom att vara med på träningarna med laget, observerades att träningarnas struktur följdes istället för att förlita sig på andra tränares ord. Urvalsgruppen bestod av pojkar födda 2000 och som bor i norra delen av Stockholm. Laget består av 16 spelare. Antal deltagare i studien blev 8 spelare. För och nackdelar med valet kommer att utvecklas under rubrikerna validitet och reliabilitet.

## **2.2 Studiens design**

Eftersom att studiens syfte var att ta reda på spelares motivation före interventionen och efter behövdes en metod som kunde mäta spelarnas motivation. Valet föll på Sports Motivation Scale 6 (SMS-6) (Mallet, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero & Jackson 2007). SMS är ett verktyg för att gradera spelares motivation utifrån (Deci & Ryan, 1985) ”Self-determination Theory”. För att få en bättre förståelse för SMS-6 se bilaga 1.



Figur 2 – Tidslinje över studien

Ovan i figur 2 så visas en bild över hur studien har gått tillväga. Efter urvalet av deltagare var det viktigt att skicka ut blanketter för etiskt godkännande till alla föräldrar i laget.

Blanketterna finns att se i bilaga 2. När det etiska godkännandet var underskrivet av föräldrarna så fick spelarna fylla i enkäterna. Tillfället det fick fylla enkäten var före måndagens träning 21:a oktober och måndagen den 28:e oktober. Deadline för att få delta var 28:e oktober. De som inte hade fått etiskt godkännande och fyllt i enkäten när träningen började den måndagen tilläts inte delta i studien. Detta berodde på att insamlingen av material inte fick ske senare än sista november för att hinna få tid att bearbeta materialet. Under träningsperioden ändrades även onsdagstiderna till att bli inomhus på fredagar. Fredagen den 29:e november så fick spelarna fylla i enkäten igen.

### 2.2.1 Etiskt godkännande

Eftersom att spelarna är födda 2000 och är under 18 år och inte myndiga, behövs etiskt godkännande av föräldrarna för att spelarna ska få delta i studien (Kvale & Brinkmann 2009) Tidigare studiers tillvägagångssätt med insamling av etiska godkännanden följdes. En enkel mall skrevs om för att passa studien (se bilaga 2). Med det etiska godkännandet bifogades även informations mail där studien kortfattat beskrevs (se bilaga 3). Tanken var att föräldrarna måste få ta ställning till om de vill att deras söner ska få delta i studien.

Det etiska godkännandet kunde lämnas både i fysisk pappersform före träningen eller scannas in och skickas över mail. Insamlingen skulle först ske den 21 oktober som startdatum. Till viss del på grund av ett sent utskick hann endast fyra etiska godkännanden inkomma till

studien inför att spelarna skulle fylla i enkäten. De fyra spelarna som hade gett etiskt godkännande för studien fick göra enkäten där och då på träningen. Resten av spelarna fick inte göra enkäten då de saknade etiskt godkännande. Därför fick jag välja att skjuta på starten av studien en vecka till, för att få in fler etiska godkännanden.

Till onsdagen inkom ytterligare fyra etiska godkännanden och enkäten fylldes i innan träningen. Inför måndagen den 28:e oktober informerades alla föräldrarna att det var sista tillfället att skicka in etiskt godkännande för att deras son skulle få delta i studien. Ytterligare tre godkännanden gavs och totalt var det alltså elva stycken som skulle kunnat delta i studien. Tre stycken spelare skulle göra enkäten före måndagens träning den 28:e oktober men spöregn gjorde det omöjligt att fylla i enkäten. Föräldrarna hade informerats om att studien skulle starta den 28:e oktober och valet blev att fullfölja det redan försenade schemat. Tyvärr blev det ett bortfall av tre stycken spelare vilket påverkar reliabiliteten då färre resultat gör det svårare att dra slutsatser. Men här var det viktigt att hålla tidsramen för att insamling och bearbetning av data skulle hinnas med.

### **2.2.2 Enkäten**

Sports Motivation Scale (SMS) är ett verktyg som är framtaget för att översätta motivation hos spelare till kvantitativt mätbara nummer. Den mäter motivation efter SDTs olika motivationsnivåer. I den här studien används SMS-6 vilket är en version av SMS (Mallet et al. 2007). Den har valts först och främst på grund av att den är relevant för studien. Enkäten mäter motivation utifrån den teori (SDT) som används för att beskriva spelarnas motivation. Den andra anledningen till varför den valts är att den också har god validitet. Forskare har validerat den i jämförelse med de andra SMS enkäterna och kommit fram till att den har god validitet (Pelletier, Vallerand & Sarrazin 2007) (Mallet, Kawabata & Newcombe 2007)

Enkäten består av 24 påståenden om varför man spelar fotboll (se bilaga 1). Så för att förstå enkäten behöver man först läsa frågan som hela tiden är, ”Varför spelar du fotboll?”. Med den frågan som bakgrund läser man sedan ett påstående, exempelvis påstående nummer ett; ”För glädjen jag känner när jag är involverad i aktiviteten”. Om det påståendet stämmer väldigt bra överrens med din anledning till varför du spelar fotboll skattar du dig närmare en sju. Stämmer påstående mindre bra skattar du dig närmare nummer 1. Tanken med skalan är att få en uppfattning om hur väl varje påstående stämmer överens med spelarens val av att delta i fotbollen.

När enkäten delades ut under innan träningen så informerades spelarna om det var anonyma och kunde avbryta ifyllandet när de ville. De informerades att de kunde få hjälp med förklaring av påståendet om de inte förstod. Några spelare frågade vad vissa ord betydde medans vissa klarade av att fylla i enkäterna själva. Endast förklaring av olika begrepp gjordes. När spelarna fyllde i enkäten för andra gången var det färre som frågade om vad de olika begreppen betydde. Förhoppningsvis hade spelarna fått en bättre förståelse för enkäten.

### **2.2.3 Träningsupplägget**

Spelarna som deltog i studien hade två träningar i veckan, måndagar och onsdagar under de två första veckorna och måndag och fredag under de tre sista veckorna av studien. Ändringen berodde som tidigare nämnt på att träningstiderna på onsdagar försvann och blev inomhustider på fredagar istället. De interventionsmetoder vi valt att göra i träningen kommer från forskningsläget. Nedan följer interventionsmetoderna.

#### **V. 1-2 Måndagar: (17.30-19) halv 7-manna plan**

Autonomi: Få välja en övning till nästa träning.

Kompetens: Fem stycken positiva feedbackkommentarer, fyra spelare vid varje träning.

Tävling i olika saker. Exempelvis, jorden runt, straffläggning, dribbla i konbana.

Tillhörighet: Uppvärmningslekar, glädje och gemenskap i fokus.

#### **V. 1-2 Onsdagar: (17.30-19) 1/6 11-manna plan**

Autonomi: Få välja en övning till nästa träning, Följa John som uppvärmning.

Kompetens: Fem stycken positiva feedbackkommentarer, fyra spelare vid varje träning.

Tävling i olika saker. Exempelvis, jorden runt, straffläggning, dribbla i konbana.

Tillhörighet: -

#### **V. 3-5 Måndagar (17.30-19) Halv 11-manna plan**

Autonomi: Få välja en övning till nästa träning.

Kompetens: Fem stycken positiva feedbackkommentarer, fyra spelare vid varje träning.

Tävling i olika saker. Exempelvis, jorden runt, straffläggning, dribbla i konbana.

Tillhörighet: Uppvärmningslekar, glädje och gemenskap i fokus.

#### **V. 3-5 Fredagar (18-19) Liten gymnastiksal**

Autonomi: Få välja en övning till nästa träning, Följa John som uppvärmning.

Kompetens: Fem stycken positiva feedbackkommentarer, fyra spelare vid varje träning.

Tävling i olika saker. Exempelvis, jorden runt, straffläggning, dribbla i konbana.

Tillhörighet: -

Utöver ovanstående uppfylldes även autonomi och tillhörighet men inte kontinuerligt utan endast vid ett tillfälle.

Autonomi: Varje spelare som deltog i studien fick individuell feedback på vad som var deras styrkor. Spelarna tillfrågades också under samtalet vad de själva ville bli bättre på och med hjälp från mig som tränare försökte varje spelare komma fram till hur den kunde jobba för att bli bättre på det den ville utveckla.

Tillhörighet: Vi planerade in en gemensam aktivitet för spelarna som fungera som en sorts avslutning. Den gemensamma aktiviteten var en match mot föräldrarna. Vi hade hyrt en hel 11-manna plan för att det skulle kännas som en riktig match.

### **2.3 Etiska ställningstaganden**

Studien har inneburit många etiska ställningstaganden. För det första så var det urvalet av spelare. Det var viktigt att det fanns en tillit från spelarna att interventionen i träningen skulle förändra deras träning till det bättre.

Något som är både en fördel och nackdel med den tidigare kontakten mellan mig och laget är en godrelation till föräldrarna. Konsekvensetik är något som behöver reflekteras över. Konsekvensetik är precis som det låter, konsekvensen av det etiska valet att välja yngre spelare där föräldrarna måste godkänna deras deltagande i studien (Troost 2005, s.28) Fördelen är alltså att det var mycket lättare att komma i kontakt med föräldrarna om etiskt godkännande än om det varit en okänd grupp. Nackdelen är att föräldrarna kanske inte är lika kritiskt tänkande till studiens syfte och metod.

Deltagarna i studien informerades om att anonymitet under och efter studien gäller. Med detta menas att ingen vet namnet eller känner igen vilka intervjupersonerna är (Troost 2005, s.41). Detta är för att intervjupersonen ska kunna känna sig fri att svara precis som han/hon känner eller tycker. Det är både viktigt att deltagarna får bestämma om sitt eget deltagande samt att det får vara anonyma. På så sätt kan de svara mer öppet och inte behöva känna förstå vad resultatet betyder i relation till just den personen.

I Kvale och Brinkmann (2009, s.78) tas de etiska frågorna vid de sju forskningsstadierna upp. Avsikten med etiska frågor vid de sju forskningsstadierna är för att väcka tankar och reflektioner om att individerna skyddas och får en positiv effekt av att delta i studien. Under tematiseringen av frågorna av intervjun var det viktigt att ta reda på om spelarna trivs bättre. Informerat samtycke skickades ut för att spelarna skulle få välja själva om de ville delta i studien. Under intervjutillfällena har det undvikits att sätta intervjupersonen under press eller att sätta personen i en situation som kan förändra hans egen självuppfattning till det negativa. Personerna informerades om att det var anonyma under utskriftsprocessen och jag har valt att inte sammankoppla enkätsvaren med intervjusvaren för att försvåra för läsaren och mig som intervjuade att ta reda på vilken spelare som sagt vad och hur den skattar sitt eget deltagande i fotbollen. Eftersom att intervjuerna var väldigt korta är det svårt att dra uppfattningar om varför varje person känner som den gör, intervjuens syfte var mer att beskriva hur träningen hade upplevts och varför. Frågorna till intervjupersonerna har inte varit kritiskt riktade mot personen utan istället försökt att ta reda på vad han tycker varit bra eller dåligt och varför. Slutligen så var målet med intervjuerna att när slutsatserna från studien rapporterades så skulle det vara något som gynnar spelarna som har deltagit i studien.

## **2.4 Validitet**

Studiens validitet påverkas av många olika faktorer. Blandningen av den kvantitativa mätningen med SMS och intervjuer gör att enkätsvaren får en bättre förklaring när spelarna själva får vara med och säga vad de tycker (Kvale & Brinkmann 2009). Det som ska mätas (motivation), mäts genom den kvantitativa metoden. Däremot tappar studien i validitet på grund av valet att själv översätta enkäten. Från början var enkäten på engelska men för att underlätta för de unga spelarna valdes att översätta den till svenska. I största möjliga mån är det ordagrant översätt. Varje påstående har diskuterat med en utomstående person för att få en uppfattning om hur den tolkar varje ord.

Även den första insamlingen av enkäten behöver problematiseras. Vid första tillfället hade jag skickat ut enkäterna till spelarnas föräldrar för att de skulle kunna ta del och sätta sig in vad studien handlade om. Problemet var att två föräldrar skrev ut den hemma och lät spelarna fylla i den och kom sedan och lämnade in den under träningen. Jag valde att inte låta spelarna skriva om enkäterna vid det tillfället trots att jag inte vet om de påverkats när de skrev den hemma. När spelarna skulle fylla i enkäten vid andra tillfället så var det mycket tydligare med



att de var tvungna att skriva den på plats så att ingen annan påverkade vad de skrev. Fördelen är att inte föräldrar eller kompisar har påverkat vad de fyller i på enkäten. Nackdelen är att de kan känna stress över att lämna in den till sin tränare. Eftersom att de lämnade enkätsvaren till sin tränare kan de påverka svaren. Möjligheten finns att de vill skatta sig så att tränaren blir nöjd.

## **2.5 Reliabilitet**

Möjligheten är att spelarna skattar sig annorlunda någon annan dag jämfört med innan. Även hur utförandet av enkätinsamlingarna påverkar reliabiliteten. Vid första tillfället kunde två spelare göra enkäten hemma vilket kan ha påverkat resultatet. Något annat som studien hade kunnat använda sig av var flera mätinstrument för att bli mera precist i sambanden mellan skattning och vad spelarna svarade i intervjun. Valet av att inte sammankoppla enkäterna med intervjuerna var för att spelarna inte skulle uppfatta det som att deras tränare vet exakt vad de tycker om sitt fotbollsdeltagande. Förhoppning var på så sätt att skattningen skulle vara mer verklighetsförankrad.

Eftersom att intervjuerna höll en semistrukturerad form kan även upprepningen av samma sorts intervju vara svår. Dock var antalet frågor få och det borde underlätta återskapandet av samma sorts svar. Vid en bredare och mer öppen intervju skulle det vara svårare att få samma resultat. Valet av intervjuer kan ge en intressant inblick och förklaring till de olika skattningarna i enkäterna, men det blir hela tiden en tolkning. Detta försvårar också reliabiliteten av studien då tolkningen av resultatens betydelse inte behöver vara samma som författarens uppfattning. För framtida studier skulle en annan person kunna få intervjua spelarna för att motverka känslan av att man måste svara det tränaren vill höra. Även pilotintervju och en pilotenkätundersökning hade varit att föredra.

## **3. Resultat**

### **3.1 Enkäterna**

Nedan kommer resultatet av enkäten SMS 6 som delades ut innan interventionen i träningen startade. Nedan i tabell 1 är spelarna namngivna som bokstäver och under varje spelare får man se hur den skattat sig inom varje kategori. Varje kategori, exempelvis amotivation har fyra stycken påståenden i enkäten om varför man spelare fotboll (se bilaga 1). Exempel på skattningsskalan som spelarna gör är enligt följande; 1 = Instämmer inte alls, om personen

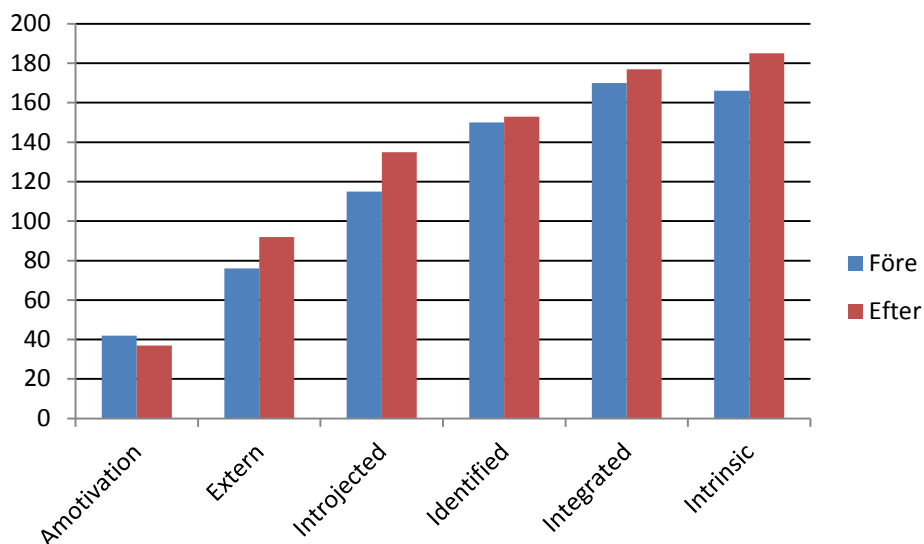
inte tycker att påståendet stämmer. Sedan går skalan upp till 7. För spelaren betyder 7 = instämmer helt . Eftersom att skalan är 1-7 så skulle en extremt amotiverad spelare skatta sig  $4 * 7$  vilket skulle ge ett totaltbetyg i kategorin på 28 vilket är max. Så en högsiffra i kategorin innebär att det stämmer väl överens med ens egen motivation. Spelarna benämns från A-H.

Tabell 1 – Enkät före intervention

FÖRE	A	B	C	D	E	F	G	H
Amotivation	4	4	7	4	4	9	5	5
Extern regulation	4	7	11	4	19	8	14	9
Introjected regulation	7	24	11	12	17	16	12	16
Identified regulation	20	22	14	14	20	21	17	22
Integrated regulation	18	25	15	20	28	14	27	23
Intrinsic motivation	24	20	17	17	21	21	21	25

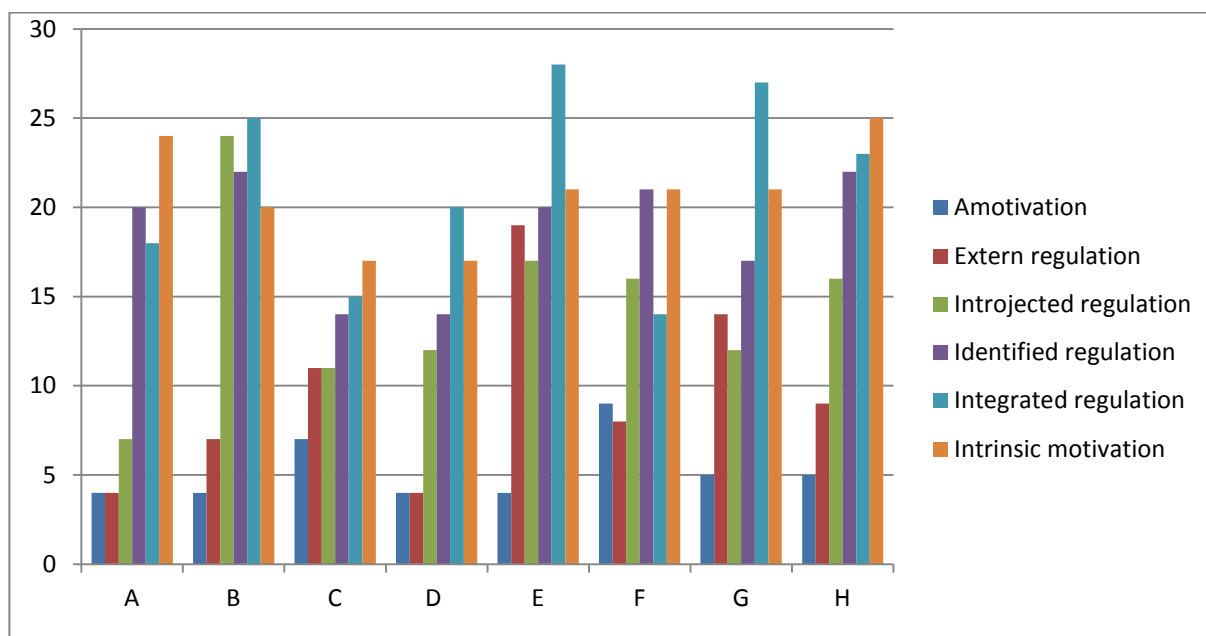
Som vi ser ovan så skattar sig generellt alla spelare lågt på amotivation förutom spelare C och spelare F. Den externa regulationen är väldigt hög framförallt spelare E, men också till viss del spelare G. Variationen är större mellan spelarna när det gäller extern regulation jämfört med vad spelarna skattade sig under kategorin amotivation.

Nästa kategori av motivation är introjected regulation. Den här kategorin hade störst variation i resultatet mellan spelaren som har skattat sig lägst och den spelare som har skattat sig högst. Spelare A har skattat sig på totalt 7 i kategorin jämfört med spelare B som har skattat sig på 24.



Figur 3 – Skillnad i skattning före och efter studien (Totalt av alla spelare)

I figur 3 ovan ser vi lättöverskådligt att amotivation har sjunkit och alla andra kategorier har ökat. Högst är intrinsic motivation och sedan sjunker det för varje kategori som går längre ifrån inre motivation. Figuren visar inte varje spelares individuella skattning i kategorin, utan är en sammanslagen skattning av alla spelarna.



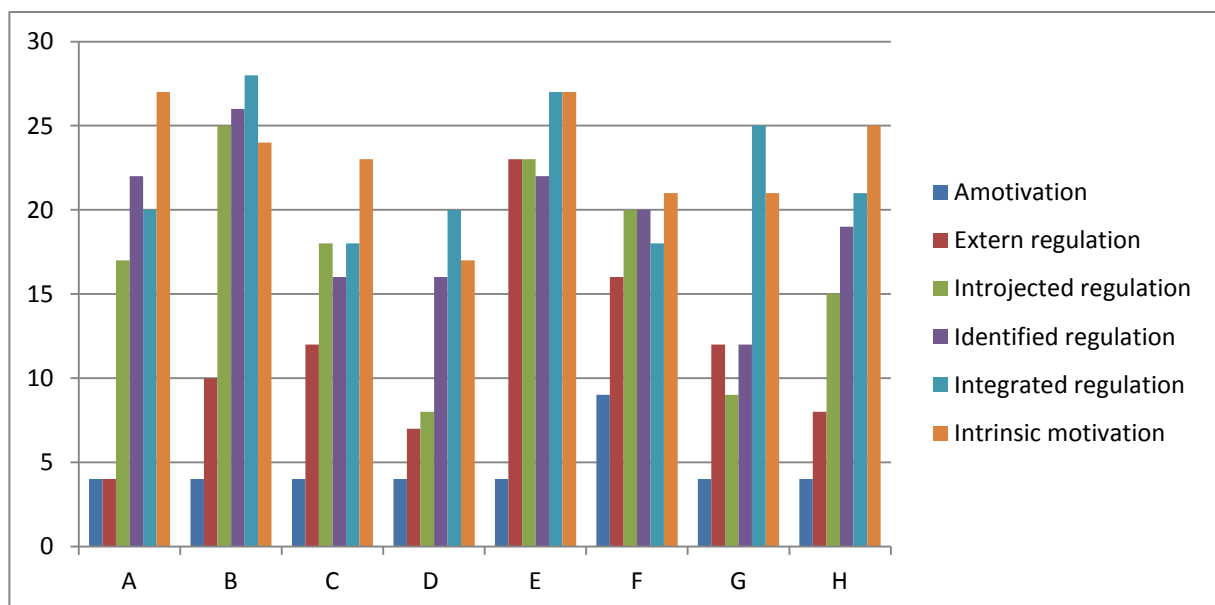
Figur 4 – Stapeldiagram över spelarnas skattning i de olika motivationskategorierna före studien startade

Som vi kan se ovan ger figur 4 en tydligare bild över hur spelarna har skattat sig i varje kategori, och vilka som verkligen sticker ut. Det är framförallt spelare E som har skattat max på integrated regulation. Nedan i tabell 3 visas resultaten från enkäten som fylldes i när studien avslutades. Tabellen beskriver precis som i tabell 1 hur varje spelare har skattat sig totalt inom de olika kategorierna av motivation.

Tabell 3 – Skattning av motivation efter studien avslutats

EFTER	A	B	C	D	E	F	G	H
Amotivation	4	4	4	4	4	9	4	4
Extern regulation	4	10	12	7	23	16	12	8
Introjected regulation	17	25	18	8	23	20	9	15
Identified regulation	22	26	16	16	22	20	12	19
Integrated regulation	20	28	18	20	27	18	25	21
Intrinsic motivation	27	24	23	17	27	21	21	25

Som vi kan se ovan har amotivation sjunkit hos alla spelare som skattat högre än fyra förutom spelare F som skattat sig lika högt på amotivationen. Tabellen visar på ett tydligare sätt, variationen i skattning både mellan spelarna och mellan kategorierna. I figur 3 så kan det ses mera överskådligt men betydelsen av höjdskillnaden mellan staplarna är inte lika tydlig.



Figur 5 – Stapeldiagram över spelarnas skattning i de olika motivationskategorierna efter interventionerna

Som vi kan se i figur 5 ovan, så ligger den inre motivationen högst hos fem utav åtta spelare. Av de andra tre spelarna är integrated regulation högst.

För att ta reda på min frågeställning om det skett en förändring i motivation hos spelarna gjordes en icke-parametrisk statistiktest för att ta reda på p-värdet för skattningen före och efter enkätstudien. Eftersom att studiens data är i ordinal skalnivå och inte är jämnt fördelat så bör icke-parametriska tester användas. Av de icke-parametriska testerna så är skattningen före och efter studien beroende av varandra. Eftersom att det är två grupper som jämförs med varandra (före och efter) så är Wilcoxon Matched Pair test det mest relevanta hypotesprövande verktyget.

Resultatet från Wilcoxon Matched Pair test visar signifikansvärdena för om det skett en förändring i de olika kategorierna. Signifikansvärdena: Amotivation är  $p = 0,10$ , Extern regulation  $p = 0,10$ , Introjektions reglering  $p = 0,20$ , Identifierad reglering  $p = 0,67$ , Integrerad reglering  $p = 0,23$  och Inre motivation  $p = 0,06$ .

Från ovanstående resultat kan vi se att förändringen i motivation inte är statistiskt signifikant då  $p > 0,05$ . Det vi kan se är att alla kategorierna har ett p-värde högre än 0,05

## **3.2 Spelarintervjuer**

Spelarintervjuerna är indelade i fyra olika kategorier, hur träningarna upplevdes, vad som varit bra med träningarna, varför de tycker att det varit roligt och om de har upplevt någon skillnad i träningen. Detta beror på att det ska vara lätt överskådligt vad som sagts angående respektive intervjufråga. Svaren är inte kopplade till enkäterna och därför kommer spelarna att benämnas som spelare 1, spelare 2 och spelare 3 och så vidare.

### **3.2.1 Hur spelarna har upplevt träningen**

På frågan om hur spelaren upplevde att träningarna hade varit så svarade spelare 1 att träningarna hade blivit bättre. ”Ehh bra...och eller alltså de, jag tror de har blivit mycket bättre än förut faktiskt. Förut var det mycket att vi lallade för mycket.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Spelare 1

Det spelaren framförallt tyckte hade förändrats var att det blivit mer ordning och reda under träningarna. Förut tyckte spelaren att det ofta kunde bli både oseriöst och ofokuserat under träningen.

Spelare 2 tyckte också att träningarna varit bra under den senaste tiden. Han tyckte att träningarna varit roliga men att det var svårt att få in de nya provspelarna i gruppen.

”Jag tycker så att det har varit bra och vi har gjort så här roliga saker emm eller det mesta sen så är det alltid lite så här svårt att få in dom här nya grabbarna och få in dom och så men annars har det varit bra träningar tycker jag”<sup>2</sup>

Spelare 4 förstärker intrycket som spelare 1 nämnde, nämligen att träningarna har blivit bättre. ”Jag tycker att träningarna har varit bra ehh dom har förbättrats sen jag började här.”<sup>3</sup>

Även spelare 5 nämner att träningarna har varit roliga. Spelare 5 nämner även att han tycker att det blivit seriösare under den senaste tiden. Även spelare 6, 7 och 8 tycker att träningarna har varit bra. Spelare nummer sju svara väldigt kort och konkret på frågan om hur träningarna har varit. ”Roliga, spännande och intressanta.”<sup>4</sup>

### **3.2.2 Vad som har varit bra med träningarna**

Efter första frågan som var allmänt om hur spelaren hade upplevt träningen så svarade samtliga spelare att träningarna hade varit bra. För att få spelarna att utveckla varför de tyckte träningarna varit bra ville jag veta vad i träningen som varit bra.

Spelare 1 kunde dock inte sätta fingret på vad som hade varit bra med träningarna senaste tiden utan svarade endast att han inte vet varför han tycker att det blivit bättre men bara att det blivit det. Till spelare 2 ställdes frågan på vilket sätt tycker du att träningarna är bra eller har blivit bättre?

”Asså jag tycker vi liksom dom har inte varit bättre utan dom har varit bra hela tiden så att ne men em jag tycker bara liksom jag förstår vad jag ska göra och liksom och ja sånt där”<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Spelare 2

<sup>3</sup> Spelare 4

<sup>4</sup> Spelare 7

<sup>5</sup> Spelare 2

Han tycker inte att det är någon skillnad i träningen sedan innan men att han förstår vad han ska göra och så där. Spelare 3 däremot tyckte att träningarna hade varit bra för att han fick bättre kondition och att övningarna var roliga. Spelare 4 tyckte att momenten som vi tränat på varit svårare och därför var träningarna bra.

”Jag tycker att träningarna har varit bra för att vi liksom har tränat mer på dom här lite mer svårare grejerna och ehh det är bra.”<sup>6</sup>

Spelare 5 tycker att en viss övning var bra för man lärde sig saker man kunde använda i match. Han nämnde också att träningarna varit roliga för att det var med lagkamraterna. Spelare 6 tyckte att träningarna varit bra för att övningarna varit väldigt aktiva vilket gör att man får spela mycket mer under träningarna.

Spelare 7 är inne på samma spår som spelare 4, nämligen att det varit en svårare moment som tränats. ”Ehh dom var väldigt annorlunda från träningarna innan. Det var nya övningar och så. Lite mer komplicerade men roliga och så.”<sup>7</sup> Spelare 8 tyckte att träningarna var bra för att man lärde sig något ur övningarna vi gjorde.

### **3.2.3 Varför spelaren tycker att träningarna har varit bra**

Efter att spelare 1 hade nämnt en övning han gillade under träningen fick han frågan om varför just han tyckte om den övningen. Han tyckte övningarna var bra för att man springer mycket mer. För honom är det viktigt därför att det blir mycket mer snack. ”Eller asså det är mera snack när vi spelar. Jag gillar när det är mycket mera snack och så där.”<sup>8</sup>

Spelare 2 tycker att träningarna har varit bra både för att han lärt sig nya saker och för att han har kul samtidigt. På frågan om varför han tyckte att det var viktigt svarade han att känslan av att vinna var viktigt för honom. ”Det är dom här små matcherna, för då liksom så här, man liksom den hära, så vinnarglädjen typ den ah. Den liksom rusar, man vinner en match och man har tur och sånt. Det tycker jag liksom är det roligaste. Men.”<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Spelare 4

<sup>7</sup> Spelare 7

<sup>8</sup> Spelare 1

<sup>9</sup> Spelare 2

Spelare 3 tyckte träningarna var bra för att han lärt sig nya saker. Spelare 4 tyckte att han förbättrat sin placeringsförmåga och att det var kul att göra mål på mig som tränare när jag stod i mål för att jag var en svårare att göra mål på. Det tyckte han var kul bara.

Spelare 5 tyckte att inomhus träningarna hade varit roliga för att då blev det att man kunde visa upp sig lite mer och dribbla. På frågan om varför han tyckte ett tävlingsmoment som vi gjort under träningen var roligt svarade han; ”Ehhh... Den var ganska rolig eftersom vi körde den som en tävling, då vill man så här vinnarinstinkt.”<sup>10</sup>

Spelare 6 tycker att träningarna har varit bra för att det varit mycket mera spel under träningarna. Han tycker att det är bra därför att det blir mycket mer likt det vanliga spelet. ”Asså att man använder det, det är mycket roligare mot riktiga motståndare än att stå och dribbla vid en kon. Det blir mer aktivt och så. Mmm”<sup>11</sup>

Spelare 7 beskriver sin känsla om varför det är kul att övningarna är lite svåra och varför det är kul när man har lärt sig. ”Ehh det svåra är när man ska försöka lära sig dom och det är ett moment som man inte har gjort någon gång förut. Men det är kul sen när man kan, för då känner man sig som att man har utvecklat sig inom fotbollen.”<sup>12</sup>

Spelare 8 tyckte träningarna hade varit bra men att det inte var något speciellt som stack ut för honom förutom en övning. Den tyckte han var bra för att det var något nytt för honom. Han hade inte kört någon liknande förut. I övningen fick han hela tiden göra många olika val.

”Man har många möjligheter att göra, asså man får välja om man springer själv eller passa eller skjuta.”<sup>13</sup>

### **3.2.4 Om de har upplevt någon skillnad i träningen under studien**

Under intervju så ställde jag också frågan om spelaren hade upplevt någon skillnad i träningen och i såfall vad. Alla spelare utom nummer 8 tyckte att träningarna var annorlunda. Spelare 1 tycker att det varit annorlunda mot innan, det är framförallt att man springer mycket mer. Spelare 2 tycker att han känt att det blivit ändringar men kan inte riktigt sätta fingret på det.

---

<sup>10</sup> Spelare 5

<sup>11</sup> Spelare 6

<sup>12</sup> Spelare 7

<sup>13</sup> Spelare 8



”Ja asså, ja vet inte asså det känns liksom jag känner bara att det är nånting som liksom är skumt eller inte skumt men asså jag känner att det liksom är annorlunda. Men jag vet inte vad.”<sup>14</sup>

Spelare 3 tycker att skillnaden i träningen mot innan är att det framförallt är nya övningar som varit roliga. Han tycker att de nya övningarna har förbättrat hans bollkontroll och kondition. Spelare 4 berättar att den största förändringen under träningarna nu är att det är mindre snack under träningarna nu.

” Eh ja det har jag för ja eh dom första träningarna som vi hade utomhus var lite sådär, det har varit lite snackigt på träningen men nu efter ett tag har nästan alla i laget förstått att om vi vill spela fotboll så måste vi vara tysta och sen spela vårt bästa.”<sup>15</sup>

Spelare 5 tycker framförallt att skillnaden i träningen beror på att vi blivit mer seriösa. Han menar på att vi nu kör mycket nya övningar som är bra. Tidigare var det mycket hörnor och nu är det mera rörelse. Spelare 6 är precis som spelare 5 inne på delarna om att förändringen i träningen beror på att vi har bytt övningar och att vi spelar mycket mer. Han tycker att omväxlingen av övningar har varit bra för att annars gör man bara samma sak hela tiden.

Spelare 7 nämner tillskillnad från de andra att det är färre övningar som vi lägger ner mer tid på. ”Ja, nu är det färre övningar men vi lägger ner mer tid på varje övning så att det inte blir massor som vi är hyfsade på utan det blir några som vi är ganska bra på.”<sup>16</sup>

Spelare 8 tyckte som sagt inte att det varit någon skillnad i träningen. Det enda han kunde komma på var att vi börjat träna inomhus.

## 4. Diskussion

Resultaten av studien ställer många frågor. Först och främst lyfts att den skattade motivationen generellt har ökat sedan början av studien. Detta är något väldigt positivt som kommer diskuteras vidare. Något annat som också måste nämnas är ökningen i extern

---

<sup>14</sup> Spelare 2

<sup>15</sup> Spelare 4

<sup>16</sup> Spelare 7

reglering, eller yttre faktorer. Det är något som måste problematiseras då tolkningen antingen kan vara att resultatet visar på en ökad förståelse för sitt eget fotbollsdeltagande eller en ökad känsla av att yttre faktorer spelar en viktigare roll nu än innan studien startade. Under diskussionsdelen kommer jag försöka att diskutera och problematisera mina tre frågeställningar. Frågeställningarna var; (1) Sker det någon förändring i motivation under en fem veckornas period där tränaren försöker påverka autonomi, kompetens och tillhörighet? (2) Vilka förändringar i träningen verkar ha störst påverkan för att höja motivationen?

Tanken är sedan att fundera över skattning av motivation i förhållande till de olika intervjuvaren. Från intervjuerna finns det många möjliga förklaringar till varför resultatet ser ut som det gör. Nu gäller det att ta fram och redovisa dessa. Avslutningsvis kommer frågeställningarna att besvaras. Även funderingar över hur framtida studier kan läggas upp för att öka validitet och reliabilitet.

Resultatet av studien kan endast påvisa möjliga faktorer att det kan finnas samband mellan de olika interventionerna och spelarnas skattade motivation. För att kunna börja göra generaliseringar utifrån resultatet så behövs en mycket större urvalsgrupp. De slutsatser och generaliseringar jag gjort gäller endast för studiens grupp på åtta personer vilket gör det omöjligt för mig att säga att detta gäller generellt bland alla fotbollsspelare. Redan innan starten av studien fanns insikten om att urvalsgruppen var för liten för slutsatser eller generaliseringar. Det som författaren uppfattar som en förtjänst med studien är att den kanske visar på samband som bör studeras med en mycket större urvalsgrupp.

För att kunna dra exempelvis någon sorts generalisering så hade en testgrupp och en kontrollgrupp behövts. Det bästa hade varit om båda grupperna skattat sig någorlunda jämnt i motivation innan interventionen startade för att på så sätt se om interventionen faktiskt gav någon skillnad. En annan aspekt som det också behövs ta hänsyn till är vilken typ av grupp man är i. Om spelarna är bland de bästa i sin ålder kanske de är mer motiverade från början jämfört med att göra en intervention på breddlag där spelarna kanske uppfattar sig själva som senare i utvecklingen jämfört med andra spelare i samma ålder. En intervention på breddspelare kanske får större effekt om hypotesen är att det är generellt mindre inre motiverade.

## **4.1 Enkätsvaren**

Resultatet av studien är att den totala skattade motivationen har ökat. Det gäller både den externa regleringen (yttre faktorer) samt den inre motivationen. Det skulle kunna vara ett tecken på att studiens syfte har varit framgångsrikt. Enligt Deci och Ryan (2000) är individer som är mer inre motiverade, troligare att trivas bättre jämfört med spelare som inte är lite inre motiverade. Det har inte varit ett uttalat mål att de ska trivas bättre men det är en önskad positiv effekt med studien. Innan starten av studien ställdes frågan om det är möjligt om att få till en förbättring av motivationen med några få metoder under träningen. Resultatet ger en indikation på att en genomtänkt träningsmiljö skapar bättre förutsättningar för att öka motivationen. Enligt Vallerands (1997) hierarkiska modell så leder en förbättrad motivation till att den kontextuella motivationen (i detta fall fotbollen) ökar. Bieffekten av det är att en ökad motivation på den nivån kan göra att individen både blir mer allmänt motiverad i sin vardag samtidigt som personen oftare känner att den situationsanpassade motivationen ökar. I studiens fall skulle det kunna betyda att spelarna inte bara är mer motiverade till att spela fotboll, utan även att spelarna känner sig motiverade före och efter träningen.

Den totala skattningen hos spelarna hade ökat på alla områden förutom amotivation som sjunkit. Ökningen i alla kategorier förutom amotivation tyder på en internalisering av spelarens deltagande till fotbollen. Deci & Ryans (2000) taxonomi som visas i figur 1 (se sida 6) visar längst ner processen mellan att en ökning till nästa motivationsnivå gör att individen mer och mer upplever att det är sitt eget val till att delta. Det kan alltså vara så att spelarna har blivit bättre på att förstå vilka olika anledningar som spelar roll för deras deltagande.

Går vi tillbaka till den inre motivationen hade fem av åtta spelare skattat sig högre vid andra tillfället angående inre motivation. För vissa betyder det att de tre som inte skattat sig högre på inre motivation faktiskt inte upplever en förbättrad träningsmiljö som motiverar dem. Olika förklaring till deras skattning är att skattningen på inre motivation redan var hög vid första enkätundersökningen. Men det skulle också kunna betyda att nästan hälften inte upplever att träningen gör dem mer motiverade. Studiens syfte var att förbättra eller behålla samma motivation som innan studien. Även om generaliseringar inte bör dras utifrån en studie med åtta spelare, så har studien inte försämrat deras engagemang sett till inre motivation. De tre sista spelarna har inte skattat sig högre, men det har inte skattat sig lägre än innan starten.

Nästa intressanta del är att kategorierna extern reglering och introjektionsreglering har ökat mest av alla. Om vi börjar med den externa regleringen eller yttre faktorerna som det också benämns, så kan det enligt Deci och Ryan (1985) tyda på att spelarna upplever fler yttre faktorer till att delta i träningen. Detta kan vara ett problem. Vidare och noggrannare studier skulle behöva göras om vilka de yttre faktorerna är. Frågorna om yttre faktorer i enkäten handlade framförallt om att vara bättre än andra sina medspelare. Inställningen hos spelaren kan bero på att den upplever ett mer resultatriktat motivationsklimat (Reinboth & Dauda 2004, s.239). Anledningen till att spelarna skattat sig så högt i dessa kategorier kan alltså bero på tävlingsmomenten som lagts in i träningen. I studien om konsekvensen av tävlingsmoment bland cyklister visade det sig att cyklisterna i upplevde en positiv effekt av tävlingsmoment i träningen när de vant sig vid tävlingsinslaget i träningen (Frederick-Recasino & Schuster-Smith, 2003). Kanske är det så att spelarna i den här studien inte har blivit tillräckligt vana med att tävlingen är en del av träningen och framförallt att vi som ledare måste vara ännu tydligare med att prestationen är det viktiga och ska endast jämföras med sig själv.

Att spelarna har skattat sig högre på introjektionsreglering ses som något positivt. Enligt Deci och Ryan (2000) betyder introjektionsreglering att individen fortfarande styrs av yttre faktorer och att valen inte är ens egen vilja. Enligt SDT betyder en hög skattning på introjektionsreglering att individen förstår att den påverkas av yttre faktorer men gör ett val som ändå styrs av det. (Deci & Ryan, 1985) Med det menas att spelarna kanske börjat förstå varför de deltar men att den anledningen ännu inte har internaliserats som ens eget val.

Om vi går bort från att kolla på den deskriptiva statistiken och istället fokuserar på resultaten från det icke-parametriska testet så visar resultatet på att den deskriptiva statistiken är missvisande för mitt uppfattade resultat. Den deskriptiva statistiken visar i figur 3 att spelarna i genomsnitt skattat sig högre inom alla motivationskategorier förutom amotivation. När de hypotesprövande testerna används för att kontrollera om resultaten faktiskt är signifikanta, eller om det faktiskt verkar finnas ett samband mellan att interventionerna har gjort att spelarna känner sig mer inre motiverade så visar resultaten på att så är inte fallet.

Resultaten från Wilcoxon matched pair test visar på p-värden mellan 0,1-0,2 förutom i två kategorier. Signifikansvärdet på identifierad reglering var väldigt högt. Vilket betyder att den skattade förändringen har för stor avvikelse för att vara signifikant. Däremot så är p-värdet för inre motivation mycket nära 0,05 vilket är den första gränsen för ett signifikant

resultat( $p=0,06$ ). Det kan vara en fingervisning på att med en större urvalsgrupp kanske det skulle kunna gå att se en förändring i motivation. Problemet är att studien inte kan säga att interventionen har förändrat motivationen hos spelarna. Den deskriptiva statistiken från undersökningen visar på att skattningen som spelarna har gjort efter interventionen är i snitt högre inom varje kategori förutom amotivation jämfört med innan interventionen. Från det icke-parametriska testet som sedan genomfördes så visade det sig att ingen av kategorierna visar på en signifikant skillnad. Detta leder till att den objektiva slutsatsen som dras från studien är att resultatet av interventionen inte visar på någon ökning i inre motivation.

Något som studien har väckt tankar om, är att det finns så mycket mer än bara en orsak till spelarens motivation. Innan studien tänkt mig att spelarna skulle skatta sig relativt lågt i de andra kategorierna i jämförelse med den kategori som stämde bäst in på deras motivation. Alltså att om en spelare skattat sig väldigt högt på identifierad reglering så skulle den skatta sig lågt både på inre motivation och yttre faktorer. Det som enkätundersökningen visar på är att det finns så många fler anledningar till varför spelare deltar i sin idrott. Studien skulle också behöva få fler deltagare för att stärka det statistiska underlaget. P-värdet av skattningen på inre motivation visar på att kanske kan denna typ av interventioner ge en ökad inre motivation.

## **4.2 Intervjuerna**

Intervjuerna tolkas för att förklara vilka inslag i träningen som haft störst effekt för spelarnas nya skattning av motivation. Det är framförallt tre olika anledningar som nämns. Den första anledningen är att spelarna tycker att det blivit mycket mer fokus och mindre snack på träningarna. Kanske har vi ledare varit tuffare i kommunikationen mot spelarna. En annan förklaring är kommunikation varit tydligare. Framförallt beskriver spelarna som att de var tydligare vad som skulle göras på träningarna nu än innan. Precis som Curran et al. (2013) nämnde att tydligare struktur och fler autonomitillfällen i träningen leder till att spelarna bättre vet vad de ska göra under träningen och att de själva hela tiden upplever sig vara med och bestämma över vad träningen ska innehålla.

Den andra anledning till varför spelarna tyckte att träningen varit bättre är därför att de upplevde träningen som mer aktiv. Från kommentarerna var att det framförallt att det nu var mycket mera spel under träningen som gjorde att spelarna tyckte det var roligt. Flera förklaringar finns till varför spelarna upplevde träningarna som mer aktiva. Bättre planering

från oss tränare bidrog till mindre snack mellan övningarna och mer tid till själva övningen eller matchen. Det kan också bero på att spelarna varit med och sagt vad de vill göra under träningen, stärkt upplevelsen av att behovet autonomi uppfylls som är viktigt i Deci och Ryans SDT (2000). Det aktiva kan också bero på att det faktiskt bara är roligare att röra på sig än stå stilla. Tidigare innehöll träningspassen mer isolerad teknik där man jobbar ensam utan motståndare.

Sista anledning till varför spelarna tyckte att träningen blivit bättre senaste tiden var att det var nya övningar som var mer komplicerade. Enligt SDT är nya utmaningar något som skapar en känsla av kompetens. Deci och Ryan (2000) säger att behovet av kompetens betyder att spelarna upplever att det är kompetenta i det som de gör. Kanske har den positiva feedbacken varit med och bidragit till att spelarna upplever sig ha utvecklat sina olika delar i spelet. Det kan vara så att spelarna bara tyckte övningarna var svåra men att det var kul att göra något nytt. Flera spelare nämner dock att det tycker det är kul att lära sig något nytt för då upplever de att de utvecklas. SDT menar på att inre motiverade individer gillar utmaningen som testar deras kompetens. När sedan känslan är att man klarar av den utmaningen som ställts framför en så stärks känslan av spelarens egen kompetens. (Deci & Ryan 1985)

### **4.3 Ambitionsnivåer vs Motivation**

Under studiens gång har reflektioner över hur Riksidrottsförbundets (RF:s) begrepp ”ambitionsnivå” gjorts. Det kan ses som ett problem när det kommer till indelningen av bredd och elitidrott. Ja, det ska finnas plats för allas ambitionsnivåer men uppfattningen från RF:s dokument ”Idrotten Vill” är att det inte går att påverka spelarna till att ha en ambition på kortsikt. RF:s definition är problematisk. Spelaren själv måste veta vad den vill med fotbollen och utifrån den blir förutsättningarna olika. De tekniskt bästa spelarna vid tidig ålder är oftast de som tror sig kunna gå längst. Där av borde deras ambition vara högre än en ”dålig” spelare som inte tror sig ha någon större möjlighet till att bli duktig på fotboll. Kan det inte vara så att ambition bestäms hos en spelare utifrån interaktionen som spelaren har med tränaren och gruppen. Kan ledaren få spelaren att känna sig kompetent, viktig för gruppen och få vara med och bestämma över vad den själv vill med sitt deltagande så borde det finnas större möjligheter till att spelaren har en högre ambition. Ambition är något ledaren kan skapa genom ett motivationsklimat som gör att spelare känner sig inre motiverade.

Kanske borde RF:s definition av begreppet ambitionsnivå revideras och diskuteras då det kan skicka fel signaler till föreningarna och deltagarna runt om i Sverige. Begreppet försöker involvera betydelsen av att olika personen deltar av olika anledningar men begreppet kan ses som att ambitionsnivå menar på att vissa spelare är motiverade och andra inte när de kommer till en idrottsförening. Det viktiga inte är spelarnas ambitionsnivå just då, utan hur vi som ledare skapar ett bra klimat i träningen där individen stimuleras till att känna sig motiverad och på sikt ökar sin ambitionsnivå. För om vi vill ha kvar flera spelare i fotbollen så behöver vi få flera att ha en hög ambition med sitt fotbollsspelande. Reflektionen grundar sig framförallt på de resultat som den här studien fått. Vi tränare bestämmer vilken ambition spelarna kommer ha genom hur pass bra vi uppfyller SDTs tre generella behov av autonomi, kompetens och tillhörighet (Deci & Ryan, 2000).

## **5. Avslutande tankar**

Min egen reflektion från studien är att interventionen har varit lyckad. Både enkätsvaren och reflektioner från spelarna i studien pekar på att förändringen generellt har varit bättre jämfört med innan. Det tror jag är något som är viktigt att komma ihåg till framtida studier om motivation inom idrottslag. Nämligen att förändringen i träningen måste bli bättre än innan. Ibland kan förändringen vara bra på vissa punkter men kanske inte bättre än innan. För mig har det varit viktigt att studien har hjälpt de deltagande spelarna att känna sig mer inre motiverade. Om det själva känner sig mer inre motiverade tror jag att spelaren kommer att delta längre för att den både förstår sin egen förmåga till hur den kan utvecklas samtidigt som den känner en egen vilja över att vilja utveckla sig själv som idrottare.

Intrycket är alltså att förändringen i träningen är något som förbättrat spelarnas motivation till sitt eget deltagande. Utifrån min egen tolkning av RF:s ”ambitionsnivå”, vilket enligt mig var ett annat ord för hur pass motiverade spelarna var, så har jag lyckats visa på att en förbättrad träningsmiljö för spelarna bidrar till att öka deras ambitionsnivå med sitt fotbollsspelande. Det betyder också att indelning av spelare beroende på vilken ambitionsnivå är en dålig idé då spelarna inte själva vet sin rätta ambitionsnivå om de inte får rätt förutsättningar.

Min förhoppning är att resultatet av studien väcker frågan om hur vi motiverar spelare i unga åldrar samt betydelsen av ledaren för att kunna skapa rätt förutsättningar som motiverar spelarna. Jag tycker framförallt att Vallerands (1997) hierarkiska modell av motivation är viktig att ta upp i samband med resultatet av studien. Om spelarna nu upplever en mer

kontextuell motivation till fotboll kan det förhoppningsvis leda till att spelarna blir mer allmänt motiverade i samhället enligt modellen. Därför har studien en viktig betydelse när det kommer till att förstå betydelsen av att motiverade spelare i fotboll kan leda till mer motiverade spelare i allmänhet.

Så för att svara på frågeställningarna. 1.) Sker det någon förändring i motivation under en fem veckors period där tränaren försöker påverka autonomi, kompetens och tillhörighet? Mitt svar är nej, enligt Wilcoxon matched pair test så är förändringen inte signifikant för att kunna uttala mig om att det skett en förändring. Dock är p-värdet för förändringen i inre motivation mycket nära 0,05 vilket skulle kunna visat på att spelarna blivit mer inre motiverad än innan interventionen. 2.) Vilka förändringar i träningen verkar ha störst påverkan för att höja motivationen? Uppfattningen är att positiv feedback och fler autonomitillfällen i träningen gör att spelarna känner sig mer motiverade.

För framtida forskning om motivation hos fotbollsspelare vill jag ta fram några viktiga insikter som kan förbättra min egen och även andras forskning. Dels behövs fler mätinstrument för att kunna skapa tydligare samband. Intervjuerna skulle också behövt komma in på hur spelarna upplevde att de uppmärksammades under träningen. Utöver det skulle jag också haft en mer passivroll som forskare och inte lika involverad som jag varit i den här studien. Fördelarna är som tidigare nämnt att jag fått en tydligare inblick i hur tillvägagångssättet av studien följts. Problemet är dock att jag som forskare och tränare har en roll som krockar med varandra. När jag ibland skulle vilja dra en mer objektiv analys finns risken av att jag är mer subjektiv när jag står så pass nära studieobjekten. Även något som behöver förbättras till framtida studier är att föra statistik över antalet feedback tillfällen under träningen. Nu var de fem positiva feedbackkommentarerna något som vi trodde vi gjorde under varje träning, men vi har inte statistik som visar på att det blev rätt varje gång. Egentligen är det svårt att dra slutsatser från resultatet. För få deltagare, kopplingen mellan enkät och intervjusvar hade gjort det enklare att analysera varför spelarna känner som de gör och om det faktiskt blivit bättre.

Det studien har lärt mig är att vi som ledare måste engagera och planera träningen för att på så sätt motivera spelare inom fotbollen. Lyckas vi göra det tror jag att spelarna känner sig mer motiverade till att delta i idrotten och på sikt ta med sig den motivationen till andra delar av livet.



## Käll- och litteraturförteckning

Ames, C. & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, vol 80, s.260-267.

Amiot, E.C. Gaudreau, P. Blanchard, M.C. (2004) Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 26, s.396-411.

Curran,T. Hill,P.A. & Niemic, P.C. (2013) A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disaffection in sport based on self-determination theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol. 35, s.30-43.

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

Deci, E & Ryan, M. (2000) Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Direction. *Contemporary Educational Psychology* Vol. 25, s.54–67.

Fallby, J. (2006) *Spelarutveckling – ett helhetsperspektiv*. Svenska fotbollsförlaget AB

Frederick-Recascino, C. M. & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*. Vol. 26, s.5-23.

Frederick-Recascino, C.M. & Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*. Vol. 26(3), s. 240-253.

Garcia. T, Cervelló. E, Jiménez. R, Iglesias. D, Murcia. M.A.J. (2010) Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*. Vol.13(2), s.677-684

Gillet, N. Berjot, S. Gobancé, L. (2009) A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*. Vol.9 (3), s.151-158.

Kvale, S. & Brinkman, S. (2009) Den kvalitativa forskningsintervjun. 2:ed. Studentlitteratur, Lund

Lavigne, L.G. Hauw, N. Vallerand, R. J. Brunel, P. Blanchard, C. Cadorette, I. & Angot, C. (2009) On the dynamic relationships between contextual (or general) and situational (or state) motivation toward exercise and physical activity: a longitudinal test of the top-down and bottom-up hypotheses. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 7, s.147-168

Mallett, C. Kawabata, M. Newcombe, P. Otero-Forero, A. & Jackson, S.(2007). Sports Motivation Scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 8, s.600-614.

Mallet, C. Kawabata, M. Newcombe, P. (2007) Progressing measurement in sport motivation with the SMS-6:a response to Pelletier, Vallerand, and Sarrazin. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 8, s. 622-631.

Moustaka, F. Vlachopoulos, P.S. Kabitsis, C. Theodorakis, Y. (2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise attendance in middle-age women. *Journal of Physical Activity and Health*. Vol. 9, s.138-150.

Pelletier, G.L. Vallerand, R.J. Sarrazin, P. (2007) The revised six-factor Sport Motivation Scale (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007): Something old, something new, and something borrowed. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 8, s. 615-621.

Reinboth. M & Duda L.J. (2004) The motivational climate, perceived ability, and athlete's psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*. Vol.18, s.237-251.

Riksidrottsförbundet (2009) *Idrotten Vill*:

[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_32925/cf\\_394/IdrottenVill\\_2009\\_Webbversion.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_32925/cf_394/IdrottenVill_2009_Webbversion.PDF)

[2013-11-05]

Trost, J. (2008). *Att skriva uppsats med akribi*. 3:ed. Studentlitteratur

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. 3:ed. Studentlitteratur

Vallerand, R. J. (1997) Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol.29, s.271-360.

Vallerand, R. J. & Rousseau, F.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*. s.389-416. New York:Wiley.

Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport*. s. 255-279. Champaign, IL: Human Kinetics.

Webster, A.C. Hunt, K. & LaFleche, M. (2013). Are winning coaches more autonomy supportive than losing coaches? *Journal of Sport Behavior*. Vol. 36(2), s.209-232.

Weinberg, S.R. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, Champaign IL

## Bilaga 1 – Motivationsenkät (SportsMotivationScale-6) (Mallet et al. 2007)

### Varför spelar du fotboll?

<b>Instämmer inte alls</b>	<b>Instämmer något</b>	<b>Instämmer delvis</b>	<b>Instämmer väl</b>	<b>Instämmer helt</b>							
1	2	3	4	5	6	7					
1. För glädjen jag känner när jag är involverad i aktiviteten					1	2	3	4	5	6	7
2. För att det är en del av min livsstil					1	2	3	4	5	6	7
3. För att det är ett bra sätt att lära mig saker som jag kan ha nytta av i andra delar av mitt liv					1	2	3	4	5	6	7
4. För att jag får högre status bland människor jag känner					1	2	3	4	5	6	7
5. Jag vet inte längre. Jag har svårt att se mig själv lyckas inom den här idrotten					1	2	3	4	5	6	7
6. För att jag känner egen tillfredsställelse över att kunna utföra svåra tekniska moment					1	2	3	4	5	6	7
7. För att man måste träna för att kunna hålla sig i form					1	2	3	4	5	6	7
8. För att det är ett utav de bästa sätten att utvecklas inom andra delar av mitt liv					1	2	3	4	5	6	7
9. För att fotboll är mitt liv					1	2	3	4	5	6	7
10. För att känna mig nöjd med mig själv					1	2	3	4	5	6	7
11. För att fotbollsspelare har högre status					1	2	3	4	5	6	7
12. Jag vet inte om jag vill fortsätta lägga ner så mycket tid och ansträngning för att spela fotboll					1	2	3	4	5	6	7
13. För att deltagandet i fotbollen känns rätt					1	2	3	4	5	6	7

14. För den tillfredsställelse jag känner när jag finslipar mina färdigheter	1	2	3	4	5	6	7
15. För att det är ett bra sätt att umgås med mina kompisar	1	2	3	4	5	6	7
16. För att jag skulle känna mig dålig om jag inte gick på träningen	1	2	3	4	5	6	7
17. Det är oklart. Jag vet inte om jag vill spela fotboll längre	1	2	3	4	5	6	7
18. För glädjen över att lära mig nya saker som förbättrar min prestation	1	2	3	4	5	6	7
19. För att tjäna pengar och/eller bli en känd fotbollsspelare	1	2	3	4	5	6	7
20. För att om jag tränar hårt så kommer min prestation förbättras	1	2	3	4	5	6	7
21. För att fotbollen är en viktig del av mitt liv	1	2	3	4	5	6	7
22. Det känns inte som att jag tycker fotbollen är lika rolig längre	1	2	3	4	5	6	7
23. För att jag måste träna ofta	1	2	3	4	5	6	7
24. För att visa andra hur bra jag är på fotboll	1	2	3	4	5	6	7

## Bilaga 2 – Etiskt godkännande



### Brev till målsman

Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm 2013-10-19

Till målsman för kännedom

Jag heter Sebastian Pethrus Engström och studerar till tränare på Gymnastik- och idrottshögskolan. Jag håller för närvarande på med en C-uppsats rörande fotbollsspelares motivation och om det är möjligt att höja motivationen under en kort tidsperiod. För att kunna genomföra min studie ämnar jag att dela ut enkäter till spelarna i BP P00-9.

Jag kommer noggrant att följa de forskningsetiska reglerna, uppgifterna kommer att behandlas anonymt och svaren konfidentiellt. Spelarna deltar helt frivilligt i enkäten. Efter avslutad kurs när mitt arbete blivit godkänt kommer enkäterna att förstöras. Enkäterna kommer att delas ut i måndag 21/10

För att ert barn skall kunna delta i min undersökning behöver jag er underskrift.

.....  
Jag är målsman för:

.....  
Hör av er om ni har frågor av något slag.  
Med vänliga hälsningar

Sebastian Pethrus Engström

### **Bilaga 3 – Informationsmail till föräldrarna**

Hej! Jag läser sista året på Gymnastik och Idrottshögskolan. Under slutet av höstterminen så kommer vi i skolan att skriva en C-uppsats med valfritt ämne inom vår egen idrott. Jag har valt att göra min uppsats med inriktning mot motivation och om det är möjligt att under en kort tidsperiod kunna höja den genom att göra vissa förändringar i träningen. I studien så vill jag först mäta spelares motivation genom en frågeenkät. Fyra veckor senare vill jag att spelarna ska svara på samma enkät och se om det har blivit någon skillnad. Alla spelare som deltar i studien kommer att vara anonyma och jag kommer aldrig att få veta vilken spelare som svarat vad. Det kommer också vara så att spelarna när som helst kan välja att inte vilja vara med i studien. Efter att studien är färdig kommer enkäterna att förstöras.

**För att jag ska få dela ut enkäterna till spelarna måste ni föräldrar ha skrivit ut och skrivit under det bifogade brevet till målsman. Försök skicka med papprena till på måndag!**

Det enda som de egentligen behöver göra är att fylla i enkäten på måndagen 21 oktober. Och sedan svara på samma enkät 4 veckor senare. Under tiden där emellan kommer jag och Karim att försöka höja spelarnas motivation. Resultatet av studien kommer att publiceras på GIHs studentportal i slutet av januari.

**Ni kan kontakta mig om ni har några frågor.**

## **Bilaga 4 - Frågeformulär för spelarintervjuerna**

### **Frågor för C-uppsats**

#### Frågor till spelarna:

- Hur tycker du att träningarna har varit senaste fem veckorna?
- På vilket sätt har träningen varit bra/dålig?
- Har du upplevt någon skillnad i träningen senaste veckorna?
- Kan du berätta om något vi gjort på träningarna senaste tiden?
- Hur upplevde du den övningen?



## Bilaga 5 Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Litteratursökningen ska finnas med som en bilaga i din uppsats.

Syftet med att redovisa litteratursökningen är att läsaren av ditt arbete ska kunna återskapa dina sökningar och på så sätt kunna hitta intressanta dokument. Redovisningen hjälper också läsaren att kunna bedöma om du sökt på relevanta ämnesord utifrån dina frågeställningar och om du genomfört sökningarna på ett bra sätt.

Använd denna mall när du gör din bilaga. Det gör ingenting om bilagan blir längre än en sida.

**Syfte och frågeställningar:** Här skriver du uppsatsens syfte och frågeställningar.

### Vilka sökord har du använt?

leadership AND motivation AND soccer	<b>3 träffar</b>
leadership styles AND motivation	82 träffar
leadership styles AND motivation AND sport	3 träffar

### Var har du sökt?

*SportDiscuss, PubMed, Google Scholar*

### Sökningar som gav relevant resultat

leadership styles AND motivation  
soccer AND motivation  
soccer and autonomy

### Kommentarer