



Om glädjen inte styr tar kompetenskänslan över

- Truppgymnasters och simhoppares syn på
motivation och kompetens

Sofia Kuylser och Jacob Melin

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå 126:2014
Tränarprogrammet 2012-2015
Seminariehandledare: Sanna Nordin- Bates
Examinator: Carolina Lundqvist

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att skapa en djupare förståelse för hur trupp gymnaster och simhoppare på nationell elitnivå uppfattar kompetens samt dess betydelse för den inre motivationen att utöva sin idrott. Studien använder sig av *self determination theory* (SDT) som teoretisk ram och tar avstamp i följande frågeställningar: (1) Vad motiverar dessa idrottare att utöva sin idrott? (2) När upplever sig trupp gymnaster och simhoppare kompetenta i sin idrott? (3) Vilken inverkan har den upplevda kompetensen på motivationen hos dessa idrottare? (4) Vilka strategier använder sig trupp gymnaster och simhoppare av för att känna sig kompetenta i sitt idrottande?

Metod

Studien genomfördes med kvalitativa intervjuer med sju elitidrottare inom trupp gymnastik och simhopp, vilka tillhör de främsta i sin idrott i Sverige. Semistrukturerade intervjuer genomfördes utifrån en framarbetad intervjuguide. Intervjuerna spelades in, transkriberades och analyserades sedan med utgångspunkt ur ett interpretativt tillvägagångssätt. Ett induktivt förhållningssätt stod till grund för taggningen av materialet som sedan skapade en hierarkisk kategorisering av motivation och upplevd kompetens hos deltagarna.

Resultat

Resultaten visar att idrottarna motiveras av aspekter av både inre och yttre motivation där framförallt glädje var ett framträdande begrepp. Förutom i ledarskapet var behovstillfredsställelse av autonomi, tillhörighet och kompetens källor till motivation. Upplevd kompetens påverkades bland annat av vilken målinriktning idrottarna hade samt tillgången till bekräftelse på sin faktiska kompetens. De strategier som idrottarna använde sig av för att uppleva sig kompetenta var bland andra genom: idrottspsykologiska färdigheter, att söka bekräftelse och att demonstrera kompetens.

Slutsats

Att känna sig kompetent inom de estetiska idrotterna trupp gymnastik och simhopp visade sig vara en viktig komponent för motivation till idrotten, både långsiktigt och kortsiktigt där kontexten tycktes ha stor betydelse för hur idrottarna upplever sig kompetenta i sitt idrottande.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Teoretisk utgångspunkt och forskningsläge.....	2
1.2.1 Motivation som begrepp.....	2
1.2.2 Motivation kan undermineras eller förstärkas.....	4
1.2.3 Elitidrottare och motivation.....	6
1.2.4 Sammanfattning av forskningsläget.....	8
1.3 Syfte och frågeställningar.....	9
2 Metod.....	9
2.1 Deltagare.....	9
2.2 Intervjuguide.....	10
2.3 Intervjuförfarande.....	11
2.4 Transkribering och analys.....	11
2.5 Pålitlighet.....	13
3 Resultat.....	14
3.1 Motivation.....	14
3.1.1 Autonomi och Tillhörighet.....	15
3.1.2 Ledarskap.....	16
3.2 Kompetens.....	18
3.2.1 Målinriktning.....	19
3.2.2 Att vara talang.....	21
3.2.3 Bekräftelse.....	21
3.2.4 Strategier för att känna sig kompetent.....	23
4 Sammanfattande diskussion.....	25
4.1 Motivation.....	25
4.2 Kompetens.....	28
4.3 Styrkor och svagheter.....	32
4.4 Slutsats.....	33
Käll- och litteraturförteckning.....	35

Figurförteckning

Figur 1 – Hierarkisk kategorisering av motivation inom truggymnastik och simhopp..... 15

Figur 2 - Hierarkisk kategorisering av upplevd kompetens inom truggymnastik och simhopp
..... 19

Bilaga 1 – Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 – Intervjuguide

Bilaga 3 – Informationsbrev

Bilaga 4 – Samtyckeskrav

1 Inledning

1.1 Introduktion

Att vara elitidrottare innebär, för många, att sätta idrottandet före i princip allt annat i vardagen. Vardagsschemat anpassas för att ge utrymme för, och optimera, träningen. I sökandet efter topprestation möter elitidrottarna många utmaningar så som timmar och åter timmar av träning, skador och återhämtning från dessa, stress och nervositet i tävlingssituation samt besvikelse av nederlag (Vallerand & Losier 1999). Det är inte bara fysiskt krävande att vara elitidrottare utan också psykiskt påfrestande. När så mycket tid och ansträngning läggs ned på att nå idrottsliga mål och drömmar är motivationen oundgänglig för elitidrottaren. Tungviktsboxaren Jack Dempseys välkända citat "A champion is someone who gets up when he can't" blir talande för den hängivenhet som elitidrottarna visar sin idrott.

För simhoppare och trupp gymnaster på elitnivå ser kraven för prestation ganska lika ut då en hög poäng fås genom en hög svårighetsgrad kombinerat med ett utförande så nära perfektion som möjligt. Båda är exempel på estetiska idrotter där utförandet av en serie övningar blir subjektivt bedömda av en domarkår. I simhopp sker ett poängavdrag på mellan ½ och 2 poäng då utförandet av något av de elementen i ett hopp som domarna bedömer, inte upplevs "perfekt" enligt reglerna (FINA, Diving Rules). I trupp gymnastik sker ett poängavdrag på mellan 0,1 och 1,5 poäng per trupp gymnast i laget enligt liknande principer (Svenska Gymnastikförbundet, Code of points). För simhopparen eller trupp gymnasten blir således strävan efter ett perfekt utförande, tillsammans med en så hög svårighetsgrad som möjligt, ett krav om de ska ha möjlighet att nå maxpoäng.

Konkurrensen internationellt är hård och marginalerna är små; vem som vinner eller förlorar ett guld kan avgöras med en hundradelspoäng. På samma sätt som tiden blir ett uttryck för kompetens för sprintern blir poängen ett uttryck för kompetensen hos trupp gymnasten och simhopparen. En högre poäng betyder högre kompetens, även om det så handlar om en hundradelspoäng. På samma sätt blir högre poäng från en tävling till en annan ett uttryck för progression i kompetensen hos idrottaren. Samtidigt kan den bedömda kompetensen, uttryckt i poäng, inte antas spegla den upplevda kompetensen hos idrottsutövarna.

Den upplevda kompetensen är vidare högst subjektiv och behöver inte heller vara konstant i en kontext över tid. En individ kan inte antas känna sig kompetent livet igenom i en viss övning eller specifik kontext på den grund att övningen var tillräcklig för att uppleva kompetens tidigare i livet. Så är gällande även för truppergymnaster och simhoppare: ju bättre de blir desto större krav sätts på den faktiska kompetensen inom idrotten. Samtidigt utvecklas de ofta inte i samma takt som tidigare eftersom svårare övningar också är svårare att lyckas med, något som skapar ett scenario som säkerligen påverkar den upplevda kompetensen. Därför blir det också intressant att undersöka hur elitidrottare inom dessa estetiska och tekniska idrotter upplever kompetens.

1.2 Teoretisk utgångspunkt och forskningsläge

Denna studie utgår från *self determination theory* (SDT; Ryan & Deci 2000) som motivationsteori. Forskningsläget kommer att presenteras i fyra delar. Första delen ger en övergripande blick över motivationsforskning med utgångspunkt i SDT, andra delen adresserar motivationsaspekten inom idrott och den tredje delen inriktas på kompetensbehovet inom SDT. Avslutningsvis kommer en sammanfattning av forskningsläget att presenteras.

1.2.1 Motivation som begrepp

Motivation är ett begrepp som förstås utifrån flertalet teorier. De mest populära nutida teorierna om motivation utgår från *organismic theories* (innefattar teorier som bygger på behov samt att en interaktion uppstår mellan individen och den sociala kontexten) eller social-kognitiva teorier (Roberts & Treasure 2012, s. 7). Dessa teorier använder sig av en definition av motivation som riktningen och intensiteten i en persons insats (Sage 1977). Intensiteten i en persons insats åsyftar hur motiverad någon är medan riktningen snarare handlar om vilken typ av motivation som driver personen i dennes insats, eller närmare bestämt de underliggande mål och attityder som skapar handlingen (Ryan & Deci 2000). Vad gäller motivationens riktning brukar denna kategoriseras som inre eller yttre motivation där inre motivation åsyftar ett deltagande i aktiviteter för den tillfredsställelse det ger individen medan yttre motivation handlar om ett deltagande på grunderna av dess konsekvenser (Ibid). Inre motivation främjar en fokusering på kortsiktiga processmål och skapar energigivande känslor så som entusiasm och glädje (Ryan & Deci 2002, s. 115). Yttre motivation leder till mindre självbestämd motivation och kan senare leda till avsaknad av motivation, amotivation (Deci & Ryan 1985).

Den inre motivationen kan vidare också uttrycka sig i flera former. Vallerand (1997) presenterar tre former av inre motivation i sin *hierarchical model of motivation* (HMM): inre motivation att prestera, inre motivation att uppleva stimulans och inre motivation att veta. Inre motivation att prestera är förenat med upplevd njutning från processen att bemästra eller skapa något (exempelvis att skapa den perfekta tekniken i ett hopp). Inre motivation att uppleva stimulans är associerad med den sensoriska glädje man får genom att delta i en aktivitet (exempelvis att hoppa så högt som möjligt), och inre motivation till att veta kan definieras som, eller associeras till, den glädjen som finns med att utforska och/eller lära sig något nytt, så som en ny volt (Vallerand 1997).

Hur motivation sedan uppkommer eller skapas kan förklaras med hjälp av SDT, en teori som fått stort fokus de senaste decennierna, och som utgör den teoretiska ramen för denna studie. Grunden till SDT lades på 1970- talet, växte fram ur jämförande studier av just inre och yttre motivation (Lepper, Greene & Nisbett 1973) och bygger på att varje människa behöver tillfredsställa tre fundamentala behov för att inre motivation ska uppstå: upplevd autonomi, kompetens och tillhörighet. Den upplevda autonomin handlar om att känna att man själv är källan till sina handlingar. Upplevd kompetens handlar om att känna effektivitet i det pågående samspelet med den sociala miljön och uppleva tillfällen att utöva och uttrycka ens kompetens. Tillhörigheten adresserar behovet av gemenskap, att känna sig nära och omhändertagen av personer i ens omgivning (Ryan & Deci 2002, s. 7f.). Dessa fundamentala behov är faktorer som anses nödvändiga för att underlätta och förverkliga en människas potential (Ryan 1995) och allt som påverkar graden av hur dessa behov tillfredsställs eller hindras i en specifik kontext (exempelvis idrott) kommer att ha en motsvarande effekt på individens inre motivation inför den uppgiften (Ryan & Deci 2002, s. 8ff.).

Ytterligare ett teoretiskt ramverk som används för att förstå motivation är *achievement goal theory* (AGT; Nicholls 1989) vilken lägger tonvikt på uppfattningen om kompetens och kortfattat utgår från att en individ kan anta två målinriktningar under utvecklandet av kompetens: uppgiftsorientering eller egoorientering. En individ med uppgiftsorientering har som mål att förbättra sin färdighet eller erhålla insikt eller kunskap och drivs av uppfattningen om att för att lyckas krävs hårt arbete, ett försök att skapa förståelse för uppgiften och samarbete med sina kamrater. Egoorientering sätter fokus på prestationsutvärderingar och jämförelser, genom fokus på att vara överlägsen andra. Egoorienterade individer baserar sina känslor av kompetens och egenvärde på hur framgångsrikt de presterar i jämförelse med

andra individer (Duda & Nicholls 1992; Nicholls 1984). Dessa inriktningar baseras på en orientering på ett individplan men kan också tas i bruk i en specifik kontext vilket innebär att miljön även kan vara avgörande för vilken orientering personen har. I detta fall kallas det att vara egoinvolverad eller uppgiftsinvolverad (Ames & Archer, 1988).

Att vara motiverad innebär alltså att vara aktiv och dedikerad i utförandet av en uppgift, oavsett på vilka grunder eller med vilken riktning detta sker, där särskild vikt för inre motivation ligger vid glädje och njutning i bland annat utveckling och bemästring av något. För en elitidrottare, vars satsning mot topprestation dagligen kantas av utmaningar, blir en hög motivation, och gärna en inre sådan, således en viktig komponent för en hållbar karriär.

1.2.2 Motivation kan undermineras eller förstärkas

Inre motivation är den motivationsform som anses vara mest självbestämd (Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier & Blanchard 2006) men kan också främjas eller undermineras av sociala och miljömässiga faktorer som exempelvis tävlingskontexten (Deci & Ryan 1985). Enligt *cognitive evaluation theory* (CET; Deci 1975; Deci & Ryan 1985) kommer en belöning i ett prestationsområde antingen att främja eller underminera den inre motivationen beroende på hur individen som får belöningen uppfattar den. Om belöningen uppfattas som kompetensrelaterad information menar CET att den inre motivationen kommer att öka medan den kommer att minska om belöningen uppfattas som en kontroll av individens beteende. Detta sker då dennes självbestämmande anses minska (Ibid). CET blir således en intressant teori att se truggymnastik och simhopp utifrån då idrotterna bygger på ett regelverk för hur övningarna ska utföras samtidigt som bedömning enligt det regelverket sker subjektivt av en domarkår. Idrottarens självbestämmande är redan där inskränkt och individens känsla av kompetens vid prestationstillfället kan tänkas påverkas av den subjektiva bedömningen utifrån det fasta regelverket.

För en elitidrottare finns också fler aspekter av yttre motivation som spelar in då själva strukturen av tävlingsidrott bygger på att någon måste vinna och skapar en komplexitet i förståelsen för en elitidrottarens motivation. Det har visat sig att tävlingsinriktade miljöer har en negativ influens på inre motivation (Fortier, Vallerand, Brière, & Provencher 1995) då de sätter fokus på att vinna, främjar ego-orientering och underminerar den inre motivationen genom negativa effekter på självbestämmandet (Vallerand, Deci & Ryan 1987). Vidare är två starka, avgörande faktorer för motivation inom idrott framgång och misslyckande (Vallerand

& Losier 1999), två vanligt förekommande inslag i tävlingsidrott. Att nå framgång tycks ha en positiv effekt på inre motivation medan motgång, eller snarare misslyckande, påverkar den inre motivationen negativt (Bandura & Schunk 1981; Vallerand, Gauvin & Halliwell 1986; Weinberg & Jackson 1979) samtidigt som effekten av dessa variabler förmedlas av idrottarens uppfattning av de tre psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet (Vallerand & Losier 1999). Tävlingsidrott, i själva strukturen, skapar alltså inte optimala förutsättningar för idrottarna att vara starkt motiverade inifrån, såvida de inte lyckas mycket ofta och innehar ett självförtroende som gör att de generellt ser sig själva som kompetenta.

Ett sätt att påverka och förstärka den inre motivationen är, enligt SDT-relaterad forskning, genom behovstillfredsställelse. Att tillfredsställa de tre fundamentala behoven autonomi, kompetens och tillhörighet förstärker den inre motivationen och individens välmående samtidigt som den inre motivationen och individens välmående undermineras om tillfredsställelsen av behoven hindras (Ryan & Deci 2002, s. 9). Behovet av att känna sig kompetent är en fundamental del i tävlingsidrott, möjligen än mer i bedömningsidrotter då själva idrotten går ut på att just demonstrera sin kompetens. Att känna sig kompetent i sitt idrottsutövande bygger på flertalet faktorer och är beroende av upplevelsen av hur utmanande uppgifterna man åtar sig är. Att ta sig an utmaningar som upplevs för lätta kan leda till tristess medan utmaningar som upplevs för svåra kan leda till frustration och en känsla av inkompetens (Mallett & Hanrahan 2004). Uppgiftens upplevda svårighet i förhållande till den upplevda kompetensen eller individens förmåga att utföra uppgiften är en faktor som influerar graden av upplevd kompetens hos samma individ.

Att engagera sig i uppgifter som är utmanande, och att uppleva en förmåga att klara av dem, bidrar alltså till att en individ känner sig kompetent och tillfredsställelsen av kompetensbehovet är fundamental för individens välmående. En upplevelse av kompetens är också nära relaterad till behovet av att demonstrera kompetens. Det är ett behov som leder människor att söka och erövra utmaningar som är optimala för deras kapacitet (Deci 1975, s. 28). Kortfattat innebär det att människor, för att stilla behovet av att demonstrera kompetens, kommer att försäkra sig om att fortsätta anta nya utmaningar efter att de upplevt en form av prestation när de bemästrat en uppgift i interaktionen med den sociala miljön (Mallett & Hanrahan 2004). Tävlingsmomentet inom elitidrott blir ett naturligt tillfälle för simhoppare och trupp gymnaster att demonstrera kompetens. Ju svårare övningar och ju bättre utförande desto högre demonstrerad kompetens från idrottaren. Om dessa övningar dessutom klaras av i

tävlingskontexten kommer de att bidra till att idrottaren upplever sig kompetent. En intressant aspekt av detta att undersöka kan alltså vara om uppvisande av kompetens kan tänkas vara en strategi för att känna sig kompetent inom bedömningsidrott.

Förutom miljömässiga faktorer, som tävlingskontexten, och de tre fundamentala behovens tillfredsställelse, påverkas också motivationen av olika feedbackmetoder. Verbal feedback, både positiv och negativ, har inverkan på den påföljande motivationen och den upplevda kompetensen hos individen. Positiv feedback är kopplat till både en ökad upplevd kompetens och en ökad inre motivation medan negativ feedback är kopplat till en minskning hos båda (Vallerand & Reid 1984). En oförutsägbar positiv förstärkning (exempelvis en applåd eller en positiv kommentar) kan alltså förstärka känslan av kompetens hos en individ och ökar den inre motivationen inför uppgiften som förstärkts. Förstärkningen kan också ha effekten att yttre motivation blir mindre betydelsefull för motivationen till att utföra uppgiften (Deci 1971). Samtidigt bör tas i åtanke att individens uppfattning om den positiva förstärkningen kan antas vara avgörande för hur mycket mindre betydelsefull den yttre motivationen blir. Tolkningen av den positiva förstärkningen kan lika gärna innebära att fokus riktas mot de yttre aspekterna av motivation. Om en individ får en positiv förstärkning på en uppgift genom att tränaren blir nöjd med individens prestation kan motivationen lika gärna tänkas riktas mot att tillfredsställa tränaren och därigenom blir den yttre motivationen snarare mer betydelsefull.

Feedbackmetoder kan alltså både höja och sänka den upplevda kompetensen hos en individ samtidigt som effekten av verbal feedback på den inre motivationen påverkas av individens uppfattning om den egna kompetensen (Vallerand & Reid 1984). Detta gör att feedbacken en elitidrottare får, oavsett form, i tränings- eller tävlingssituation har en påverkan på idrottarens upplevda kompetens och därigenom den inre motivationen till idrotten. Då simhopp och truggymnastik är feedbackorienterade idrotter blir vikten av feedback för känslan av kompetens och den påverkan den har på motivationen en aspekt värd att vidare studera.

1.2.3 Elitidrottare och motivation

Vad som motiverar idrottare att utöva sin idrott och varifrån den motivationen kommer har länge intresserat idrottsforskare. Några teman som dock återkommer när det gäller studier av engagemang till idrott handlar om: anskaffande och mästrande av färdigheter, prestation och status, tävling, energiutsläpp, glädje, utmaning, vänskap och att komma i fysisk form (Gill, Gross & Huddleston 1983; Gould, Feltz & Weiss 1985; Klint & Weiss 1986; Wang &

Wiese-Bjornstal 1996; Wankel & Kreisel 1984). Engagemang till idrott tycks alltså i hög grad komma från motiv kopplade till inre motivation. Problematiken med resultaten från existerande motivationsforskning inom idrott är dock att de främst baseras på barn- och ungdomsutövare alternativt "fritidsidrottare" och alltså inte kan förutsättas vara gällande för elitidrottare som kan tänkas uppleva större interna och externa krav på prestation än andra. Därför blir elitidrottare en intressant population att fördjupa sig i.

Inom elitidrott, som redan är begränsat vad gäller forskning, finns ytterst få studier kopplade till estetiska idrotter. Ett undantag är Gagné, Ryan och Bargmann (2003) som visade på vikten av behovstillfredsställelse under träning för välmående i en kvantitativ studie med artistiska gymnaster. En daglig behovstillfredsställelse under träning ledde här till ett ökat välmående och ett ökat upplevt autonomistöd från tränare och föräldrar associerades med en högre inre motivation för gymnastik (Gagné, Ryan & Bargmann 2003). Detta är ett exempel på kvantitativ studie av motivation i en estetisk idrott med utgångspunkt i SDT. Antalet kvalitativa studier gjorda på elitidrottare med utgångspunkt i SDT är än färre men existerar. Studien *You signed the line* (Kimball 2007) är ett exempel på kvalitativ studie med utgångspunkt ur SDT vilken undersökte collegestudenters syn på autonomi. En annan kvalitativ studie med dansare bekräftar till exempel tidigare teser om att glädje och utveckling samt känslor kopplade till prestation är betydande motiv till engagemang inom idrott. Oavsett om det handlar om idrott eller estetiska aktiviteter så tycks engagemanget bottna i samma motiv. Aujla, Nordin-Bates och Redding belyser även en intressant aspekt av kompetensbehovet hos utövare av estetiska idrottare, nämligen att bli etiketterad som talang. Även detta var ett motiv till ett fortsatt engagemang till idrott och fungerade som ett bevis om en viss nivå av kompetens vilken höjde dansarnas självförtroende och motivation (Aujla, Nordin-Bates & Redding 2014). Vikten av att känna sig kompetent för ett engagemang till idrotten är också något som bekräftas i studier av elitgymnaster (Klint & Weiss 1986).

Även om behovstillfredsställelse tycks vara en viktig aspekt för välmående och hög inre motivation hos utövare av estetiska idrotter verkar det råda en osäkerhet inom forskningsområdet. De kvantitativa studier som är gjorda med elitidrottare antyder nämligen att elitidrottare i högre grad karaktäriseras av amotivation (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand 1996; Fortier, Vallerand, Brière & Provencher 1995) samt uppvisar lägre nivåer av inre motivation (Fortier et al. 1995) samtidigt som andra studier föreslår att elitidrottare har en hög nivå av självbestämmd motivation (dvs. inre motivation och identifierad

reglering¹; Forzoni & Karageorghis 2001; Mallett & Hanrahan 2004). Elitidrottarens motivation till sin idrott är således en komplex historia som bör förstås utifrån både kontext och individ. Studierna som adresserar ämnet är få och ännu färre är av kvalitativ art vilket också innebär att den djupare förståelsen för motivationen hos elitidrottare går förlorad. Avsaknaden av studier och tvetydigheten som visats i de studier som existerar antyder att ämnet motivation hos elitidrottare därför bör utforskas vidare.

1.2.4 Sammanfattning av forskningsläget

Elitidrottare möter dagligen utmaningar, såväl fysiska som psykiska, i sin satsning mot världstoppen. Vad som motiverar dessa idrottare att lägga den tid och det engagemang somhängivenheten de visar sin idrott kräver har intresserat idrottsforskare länge. Mycket av motivationsforskningen idag utgår från SDT (SDT; Ryan & Deci 2000) vilken menar att varje människa behöver känna autonomi, kompetens och tillhörighet i samspelet med miljön och den sociala kontexten. Hur dessa behov tillfredsställs eller hindras i en kontext påverkar individens motivation (Ibid). Motivationsforskningen idag visar på vikten av en hög inre motivation för individens välmående och upplevda kompetens (t.ex., Ryan & Deci 2002), där den inre motivationen alltså innebär ett deltagande på grund av den tillfredsställelse aktiviteten ger individen.

Vidare finns sociala och miljömässiga faktorer som har påverkan på en inre motivation där tävlingsinriktade miljöer är just en sådan faktor. Den inre motivationen influeras negativt av dessa miljöer då idrottarnas fokus riktas mot yttre aspekter av motivation, som exempelvis placeringar eller att vinna (t.ex., Vallerand, Brière, & Provencher 1995; Vallerand, Deci & Ryan 1987), vilket innebär att tävlingsidrott i sin struktur inte förstärker en hög inre motivation. För en elitidrottare i truppergymnastik och simhopp handlar en topprestation i tävling om att utföra så svåra övningar som möjligt så nära perfektion som möjligt. Deras prestation blir subjektivt bedömt av en domarkår utifrån ett existerande reglemente för hur övningarna ska utföras för så hög poäng som möjligt. På ett sätt blir den poäng idrottarna får under tävling ett kvitto på deras faktiska kompetens samtidigt som denna inte kan anses återspegla den upplevda kompetensen.

¹ Identifierad reglering är en form av yttre motivation vilken ligger nära inre motivation. Den karaktäriseras av att individen exempelvis engagerar sig i en uppgift därför att uppgiften bedöms som viktig.

Med SDT som teoretisk ram för motivationsforskning med inriktning mot elitidrott är forskningsfältet tunt. De studier som existerar är snarare riktad mot idrottare på sub-elitnivå eller så kallade ”fritidsidrottare”. De studier som undersökt just elitidrottare är ofta av kvantitativ art och ger en tvetydig bild av elitidrottarens motivation (t.ex., Fortier et al. 1995; Mallett & Hanrahan 2004) vilket antyder att området bör utforskas ytterligare. Vidare visar de kvalitativa studier som finns på vikten av behovstillfredsställelse för motivationen (t.ex., Gagné, Ryan & Bargmann 2003) där den upplevda kompetensen är en intressant aspekt just för utövare av estetiska idrotter (t.ex., Klint & Weiss 1986).

1.3 Syfte och frågeställningar

Uppsatsens syfte är att skapa en djupare förståelse hur truppergymnaster och simhoppare på nationell elitnivå uppfattar kompetens samt dess betydelse för den inre motivationen att utöva sin idrott.

Frågeställningar

- Vad motiverar dessa idrottare att utöva sin idrott?
- När upplever sig truppergymnaster och simhoppare kompetenta i sin idrott?
- Vilken inverkan har den upplevda kompetensen på motivationen hos dessa idrottare?
- Vilka strategier använder sig truppergymnaster och simhoppare av för att känna sig kompetenta i sitt idrottande?

2 Metod

2.1 Deltagare

Det var 7 deltagare inblandade i denna studie, 2 kvinnor och 5 män mellan 20 och 27 år gamla, utvalda från de två idrotterna simhopp och truppergymnastik. Samtliga deltagare har, i sin respektive idrott, representerat Sverige vid internationella tävlingar. Truppergymnasterna tränade cirka 13 timmar i veckan medan simhopparna lade cirka 20 timmar i veckan på träning. Urvalet av deltagare skedde selektivt där deltagarna handplockades då de ansågs vara rika på information relevant för syftet och frågeställningarna (Patton 2002, s. 230ff.). Detta skedde bland annat på premisserna att de tillhör landets främsta inom sin respektive idrott samt kunde tänkas uttrycka denna information genom att ärligt svara och reflektera kring sina upplevelser och tankar.

Deltagarna blev innan intervju informerade muntligen och skriftligen om de fyra forskningsetiska kraven (Kvale & Brinkmann 2009, s. 92) samt fick ta del av ett informationsbrev med utförligare information om studien. Vid transkription och analys anonymiserades deltagarna och benämns i uppsatsen som IP (intervjuperson) tillsammans med en siffra.

2.2 Intervjuguide

En intervjuguide utarbetades (se bilaga 2) med på förhand specificerade frågor för att frågorna ska komma i en ungefärlig liknande ordning från intervju till intervju samtidigt som kontexten som intervjun genomförs i ska tillåta en frihet i strukturen av intervjun. En intervjuguide hjälper även intervjuaren att klargöra och belysa varje område som intervjun är tänkt att belysa samt effektiviserar tiden (Patton 2002, s. 343f.). Frågorna som ställdes var öppna och gav därför deltagarna möjligheten att reflektera fritt (Ibid, s. 246). För att minimera missuppfattningar och egna tolkningar från intervjuarna under intervjuerna genomfördes en pilotintervju med en trupp gymnast där intervjuguiden testades. Frågor, struktur och intervjuteknik omarbetades aningen efter pilotintervjun där den främsta förändringen var ordningsföljden på frågorna samt förtydligande av redan existerande frågor.

Intervjuguiden strukturerades i fyra delar: (1) Bakgrund och motivation till utövande av idrott, (2) den upplevda kompetensens betydelse för idrotten och motivationen till idrotten, (3) autonomins och tillhörighetens betydelse för motivationen samt (4) övriga källor till motivation för idrottande. Intervjuguidens andra del med inriktning mot kompetens var den mest omfattande då studien inriktas mot just detta behov. I första skedet av intervjun ställdes breda frågor riktade mot deltagarnas allmänna motivation eller upplevelse av sin idrott (kategori 1). Frågor likt ”Vad fick dig att satsa på din idrott?” och ”Vad har din idrott för betydelse för dig?” ingick i denna del. I intervjuguidens andra del behandlades frågor specifikt kring deltagarens upplevda kompetens i förhållande till sin idrott (kategori 2). Här diskuterades frågor som ”Berätta om tillfällena då du känner dig kompetent/ mindre kompetent”, ”Hur påverkas du när du gör saker som gör att du känner dig kompetent?” och ”Hur påverkar känslan av kompetens din motivation till att utöva din idrott?”. Intervjuguiden i sin helhet hittas i bilaga 2.

2.3 Intervjuförfarande

Studiens tilltänkta deltagare blev kontaktade via telefon eller sociala medier då de blev informerade om uppsatsens syfte och tillfrågade om de ville delta. Samtliga tilltänkta deltagare tackade ja. Två intervjuer genomfördes i hemmiljö och resterande intervjuer skedde i annan hemmavan miljö, exempelvis i träningsanläggningen. Deltagarna blev vid intervjutillfällena först orienterade i studiens syfte (Kvale & Brinkmann 2009, s. 144) sedan informerade om tillvägagångssätt för studien samt tillfrågade att signera en samtyckesblankett. Intervjupersonerna blev meddelade att de när som helst under intervjun kunde avbryta sitt medverkande och välja att inte svara på någon fråga om så var fallet. Deltagarna blev försäkrade om att deras uppgifter behandlades konfidentiellt samt att deras namn och eventuell identifierade information inte avslöjas (Vetenskapsrådet u.å.). Deltagarna uppmanades att ställa frågor vid behov och be om förtydligande i det fall att begrepp eller frågor var otydliga. Detta skedde vid ett tillfälle under två separata intervjuer.

Semistrukturerade intervjuer genomfördes utifrån den framarbetade intervjuguiden för att tillåta flexibilitet i intervjurollen och därmed möjligheter att exempelvis fördjupa sig inom specifika frågor eller områden som uppkom (Patton 2002, s. 347). Då författarna har en bakgrund inom respektive idrott, och även känner intervjupersonerna mer eller mindre sedan tidigare, agerade den författare som har minst kontakt till intervjupersonen intervjuare medan den andre hade en mindre aktiv roll under intervjun som aktiv lyssnare. Intervjuaren ställde frågor och följdfrågor medan den aktive lyssnaren kunde göra instick och be intervjupersonen utveckla, förklara eller bekräfta vad som sagts. Detta skedde vid ett par tillfällen under varje intervju. Varje intervju tog mellan 45 och 120 minuter att genomföra.

2.4 Transkribering och analys

Inspelningsfunktionen ”röstmemon” på två iPhones (modell 5s och 6) användes som diktafon för att spela in intervjuerna som lagrades som ljudfiler. Efter varje intervju noterades andra aspekter av intervjun och fungerade som ett komplement till intervjuerna då författarna lättare kunde minnas samtalet och den kontext som det fördes i inför transkriberingen. Intervjuerna transkriberades sedan ordagrant med utgångspunkt ur existerande utskriftskonventioner av Kvale & Brinkmann (2009, s. 198ff.). Transkriptionerna varierade mellan 10 och 19 datorskrivna A4 sidor med enkelt radavstånd (95 sidor totalt).

Efter transkribering fick deltagarna via mail läsa en kopia av transkriptionen av de citat som kom från dem och skulle användas i uppsatsen. Deltagarna fick sedan möjlighet att utveckla berättelser och upplevelser samt respondera på den del av transkriptionen som författarna använt. Syftet med detta var att säkerställa att de tolkningar som skett gjorts på rätt grunder (Patel & Davidsson 2011, s. 108). Ingen av deltagarna valde att förändra sitt intervjumaterial.

Det transkriberade materialet analyserades sedan i två steg med utgångspunkt ur ett interpretativt tillvägagångssätt där tolkning och organisering av materialet är två huvuddelar i analysmetoden (Tesch 1990, s. 113ff.). I analysförfarandet har författarna sökt använda sig av ett så induktivt förhållningssätt som möjligt där viktiga aspekter av materialet har synliggjorts och skapat ett mönster snarare än att tidiga antaganden om fynden står till grund för att materialet passas in i förutbestämda mönster (Patton 2002, s. 56). Samtidigt bör sägas att ett induktivt och ett deduktivt förhållningssätt till kvalitativ analys är svåra att särskilja helt (Ibid, s. 57) då det deduktiva arbetssättet tenderar att öka längre in i forskningsprocessen i takt med att fler mönster framträder (Ibid, s. 67). Detta var också något som skedde i denna studie då SDT-terminologi användes för att namnge teman i analysens slutfas.

Första steget i innehållsanalysen innebar att materialet taggades. Taggning sker genom en uppdelning av texten i mindre, meningsfulla delar av information som representativt står för kontentan av texten (Côté, Salmela, Baria, & Russell 1993). Dessa taggningar inkluderar så kallade meningsbärande enheter vilka är textenheter som är förståeliga i sin mening och inrymmer en idé, ett avsnitt eller en del av information (Tesch 1990, s. 116). Under tiden för taggningen fick varje meningsbärande enhet en tagg med ett provisoriskt namn baserat på dess innehåll. På så sätt kategoriserades materialets mindre delar in i kluster med en rad egenskaper (Côté et. al 1993). Totalt hittades 417 meningsbärande enheter som taggades till 31 kluster. Dessa bildade en hierarkisk kategorisering som visas på s. 15 respektive s. 19 i resultatdelen nedan.

Det andra steget i innehållsanalysen innefattade en kategorisering av de taggade klustren där taggar och kluster med liknande egenskaper listades, jämfördes och kategoriserades under en beteckning som sammanfattade det väsentliga innehållet i ämnet (Ibid) och fungerar som ett organiseringssystem. Kategoriseringen skedde till mättnad då taggarna och klustren gick att passa in i redan existerande kategorier med ett fåtal undantag vilka sorterades in under en kategori vid beteckning ”övrigt”. Denna del liknar föregående steg med skillnaden att detta

sker på en högre och mer abstrakt analysnivå (Ibid). Under ett tillfälle i första respektive andra steget i innehållsanalysen skedde en stabilitetsundersökning i form av analytikertriangulering där ytterligare två personer deltog vid analysförfarandet som en strategi för att söka upprätthålla ett så induktivt förhållningssätt som möjligt, något som också stärker studiens pålitlighet (Patton 2002, s. 247).

2.5 Pålitlighet

Likt alla kvalitativa studier med intervju som metod blir denna svår att reproducera då kunskapen produceras i ett samtalsförhållande och därför är kontextuell, språklig och narrativ (Kvale & Brinkmann 2009, s. 34). Pålitligheten i kvalitativa studier är i hög grad beroende av forskarens hantverksskicklighet vilket innebär att denne ständigt under studiens gång kontrollerar, ifrågasätter och teoretiskt tolkar resultaten (Ibid, s. 268). Konstruktionen av en intervjuguide med öppna frågor stärker studiens pålitlighet då detta minimerar eventuella förutfattade meningar om svaren (Patton 2002, s. 21) samtidigt som det bör ha i åtanke att olika intervjuare möjligen inte kan tänkas få samma svar ur en intervjuguide (Bell 1993, s.64). Vidare kommer kvaliteten av informationen från intervjun till största del vara beroende av intervjuaren (Patton 2002, s. 341). Ett sätt att säkerställa tillförlitligheten i svaren från deltagarna har varit att upprepa frågor som tidigare gett vaga svar (Kvale & Brinkmann 2009, s. 178). Att författarna sedan tidigare känner till deltagarna och är väl insatta i deras idrotter kan bidra till en trygghet i intervjusituationen vilket genererar öppna och ärliga svar och kan alltså tänkas öka studiens överensstämmelse (Ibid, s. 163). Detta var märkbart även i denna studie då deltagarna generellt talade öppet om och reflekterade djupare kring sitt idrottande utan att de var begränsade av att behöva förklara specifik terminologi eller kontext för intervjuerna. Vidare tog intervjuerna längre tid än beräknat då deltagarna både innan och efter intervjun visat intresse för studien och önskat stanna kvar längre för att fortsätta prata. Att den författare som hade minst kontakt till intervjupersonen agerade intervjuare hade syftet att deltagarna i så stor mån som möjligt skulle förklara tankar och åsikter utan att konstant använda sig av fackspråk.

Pålitlighet inom kvalitativa studier åsyftar överensstämmelsen, upprepbarheten och reproducerbarheten i studien (Sparks & Smith 2013, s. 180) och stärks genom en genomskinlighet och tydlighet i bland annat studiens metod. Vidare torde det metodologiska förhållningssättet till analysen av materialet höja studiens pålitlighet (Côté et. al 1993) precis som det faktum att kodningen av materialet gjordes i samförstånd om vilken term som bäst

beskrev innehållet i taggen eller meningsbärande enheter efter diskussion mellan författarna (LeCompte & Goetz, 1982). Det faktum att en triangulering också skett under analysen av materialet samt att deltagarna fått tagit del av det transkriberade materialet stärker studiens pålitlighet ytterligare.

I denna studie har det tagits hänsyn till de forskningsetiska huvudkraven: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet enligt forskningsmetodikens grunder (Patel & Davidson 2011, s. 64). Detta genom att deltagarna frivilligt deltagit i studien, informerats om studiens syfte, genomförande och användande samt vidare anonymiserats (Vetenskapsrådet u.å.).

3 Resultat

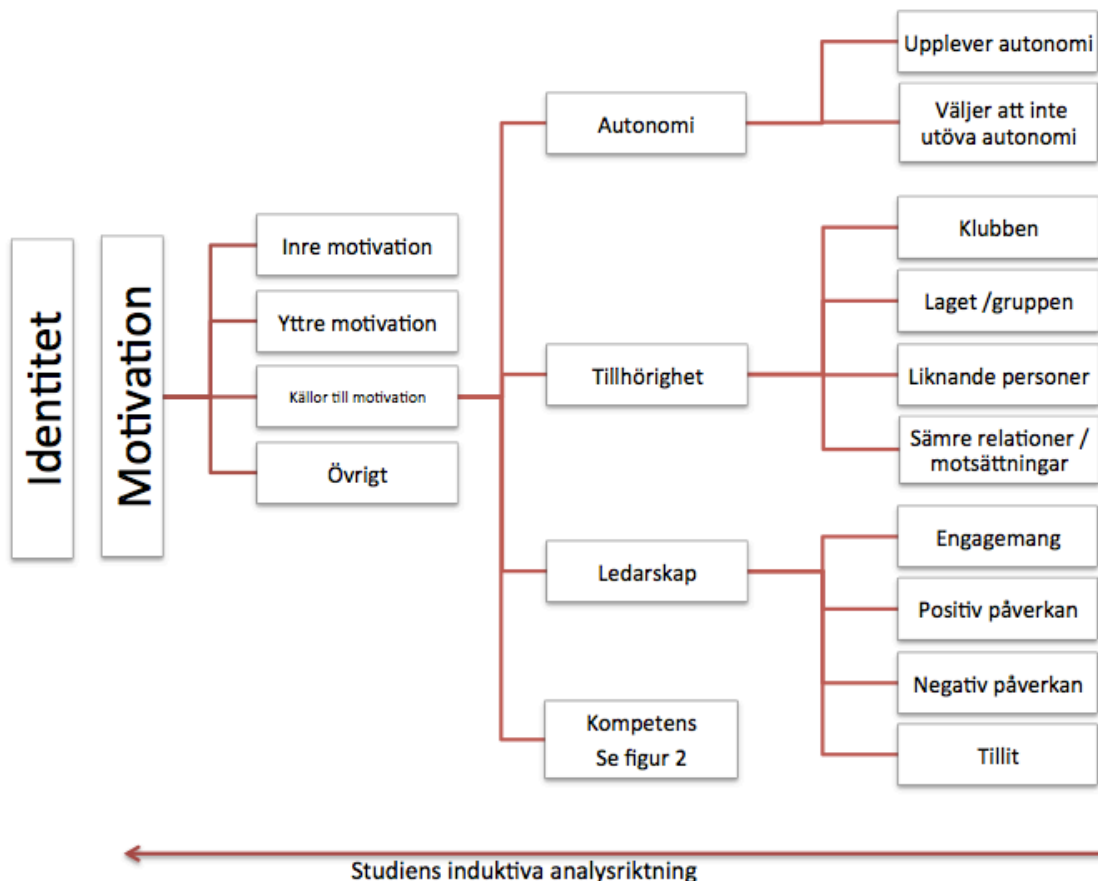
Den induktiva analysen av materialet resulterade i en hierarki bestående av två huvuddelar: motivation till idrotten samt SDT-behovet kompetens. Dessa presenteras övergripande i Figur 1 och Figur 2 i anslutning till respektive huvuddel nedan. Den första huvuddelen, motivation, behandlar övergripande teman kring deltagarnas motivation till sin idrott samt aspekter som influerar denna. Resultatets andra huvuddel, kompetens, adresserar den upplevda kompetensen, faktorer som påverkar denna samt dess betydelse för motivationen.

3.1 Motivation

Samtliga deltagare upplever sig vara motiverade till att utöva sin idrott även om graden av motivation fluktuerar över tid. De anger faktorer kopplade till både inre och yttre motivation som källor till sitt engagemang till idrotten. IP2 sammanfattar aspekter som motiverar denne att utöva sin idrott på ett sätt som summerar studiens resultat: *“Att tävla, att komma med i landslag, att lära sig nya grejer, att göra det man kan på ett så perfekt sätt som möjligt, att vara i bra fysisk form”*. Vidare var glädje, både glädje från att utöva idrotten i sig och glädjen som fanns till den grupp individer man tränade med, en framträdande källa till motivation för idrotten bland deltagarna.

Ytterligare en iakttagelse från studien som rör alla deltagare gäller identiteten som truppergymnast eller simhoppare. I princip alla motivationsaspekter kunde härledas till eller kopplas samman med identifikationen till sin idrott. Samtliga deltagare påvisade en stark identifikation till sin idrott eller till att vara idrottare och den identiteten tycktes utgöra grunden för många uttalanden under intervjuerna. IP5 beskriver på ett talande sätt hur de

flesta deltagare såg på sin idrott: ”Alltså det är allt jag gör på något sätt, det är liksom hela mitt liv [...] Det är så jag definierar mig själv.”. Figur 1, nedan, visar de underteman eller kategorier av motivation till estetiska idrotter som framkom efter analysen av de sju intervjuerna. Dessa teman kommer att diskuteras närmare längre ned.



Figur 1 – Hierarkisk kategorisering av motivation inom truggymnastik och simhopp

3.1.1 Autonomi och Tillhörighet

Även om denna studie inte fokuserades kring alla tre fundamentala behov, utan inriktades mot kompetensbehovet, så framkom autonomi och tillhörighet som viktiga aspekter för motivationen till idrotten. I denna studie tycktes tillhörigheten spela en större roll för motivationen än autonomi. De flesta deltagare sade sig uppleva autonomi och berättade att de hade stora möjligheter att påverka sin träning. En källa till möjligheten att påverka träningen var ledarskapet hos tränaren och yttrade sig på så sätt att idrottarna kunde vara med och bestämma upplägg eller innehåll i träningen eller genom att själva vara en aktiv del av coachandet. Detta kunde uttrycka sig i att ledare och idrottare tillsammans diskuterade utförd övning och hittade en förbättringspotential inför nästa repetition. Att känna möjlighet till

påverkan och känna sig delaktig i coachingprocessen var alltså aspekter av ledarskap som höjde idrottarnas autonomi och motivation till sin idrott. Vidare menade många av deltagarna att de hade möjlighet att påverka sin träning men valde att inte göra detta eftersom de hellre ville bli styrda. Anledningar som framkom till valet att inte utöva autonomi var bland andra bekvämlighet eller rädsla för att ”missa” viktiga bitar för optimal prestation då tränaren ansågs ha störst kunskap vad gällde träningsupplägg.

Känslan av tillhörighet hade en relativt stor betydelse för motivationen till idrotten. Här framkom underteman som tillhörighet till klubben, tillhörighet till laget eller gruppen man tränade med, tillhörighet till liknande personer samt exempel på hur sämre relationer ibland påverkade känslan av tillhörighet. Framförallt att känna tillhörighet till, och vara en del av, den grupp man tränade och tävlade med eller den klubben man tillhörde var viktiga källor till motivation. Ett undertema i denna kategori som var talande för vilken nivå av tillhörighet man upplevde till gruppen eller klubben var huruvida individerna hade liknande strävan och mål med idrotten som en själv. Detta framkom bland annat genom att en del deltagare kände sig mer tillhöriga ett landslag eller högpresterande lag av just den anledningen att fler individer med samma strävan och mål ingick i gruppen och på så sätt sporrade till en utveckling av individerna tillsammans. IP3 sätter ord på detta när denne berättar om en träningsperiod utomlands med en grupp individer som tillhör de internationellt bästa utövarna av idrotten: *”Jag trivs med de jag tränade med och jag trivs med tränarna som är där. Det är på en helt annan nivå och då blir det roligare och träna med dem som är på den nivån man själv vill nå tycker jag.”*. Samtidigt kunde även sämre relationer påverka idrottarens motivation negativt, till exempel i samband med konflikter med tränaren eller andra lagkamrater och gruppmedlemmar.

3.1.2 Ledarskap

Resultaten visade att tränaren och dennes ledarskap har en stor inverkan på, och betydelse för, individens motivation att utöva sin idrott. De teman kring ledarskap som framkom var: en positiv och en negativ påverkan på motivationen, att känna engagemang från och tillit till sin tränare.

Positiv och negativ påverkan sammanfattar de handlingar en tränare gör som påverkar motivationen hos dennes adepter. Den påverkan tränaren kunde ha på motivationen enligt

deltagarna var främst genom feedback. IP3 menade att tränaren kunde motivera genom en bra balans mellan positiv och negativ feedback:

”Skulle man bara få negativ feedback, då tror jag inte att det skulle vara jättekul att hålla på. Men man kan ju inte överösa med positiv feedback heller för då kommer man ju till slut att sluta bry sig också. Det gäller att hålla den här nivån, att kanske säga en, två dåliga saker på ett hopp och en bra, så att man ändå får något.”.

Negativ påverkan kunde yttra sig i form av förväntningar från tränaren. Något som IP5 menar kan minska motivationen:

”Det har varit de situationer som [tränaren] säger: nu ska ni vara duktiga på det här, ni ska göra allting rätt. Då blir jag nästan mindre taggad och känner att ”Jag ska göra allt jag kan, men det är det är svårt att lyckas”. Om man sätter det kravet på en, då känns det som att, om jag lyckas, ligger jag på noll igen och om jag misslyckas så ligger jag under noll, och det kan vara tråkigt att höra och få den känslan.”.

Ytterligare aspekter av positiv och negativ påverkan på motivationen från ledarskap handlade om avsaknaden av och tillgången till bekräftelse, något som berörs i undertemat ”bekräftelse” (3.3.4) i kompetensdelen av resultatet.

3.1.2.1 Engagemang hos tränaren

Att uppleva engagemang från tränaren var också en viktig källa till motivation för idrottarna. IP2 förklarar att en tränare kan bidra till glädje i utövandet att idrotten på följande sätt: *“Är de positiva och glada och är nere på träningarna och har en plan för vad vi ska göra och så. Då blir träningarna roligare.”* Samtidigt kunde ett bristande engagemang från tränarens håll påverka motivationen negativt, som IP6 beskriver nedan:

”[...] Att, de har inte riktigt tid och de lägger inte ned det engagemanget som man kanske önskar att man fick tillbaka när man själv ger så mycket av sin tid. Eh. Det, alltså det har gjort att man liksom, eller jag vet att vi har gått runt och varit lite så här arga nästan och bara, men varför gör de ingenting åt det här? och varför blir det inte bättre? och varför ska vi vara här när de inte ens kan planera en träning åt oss?”.

3.1.2.2 Tillit till tränaren

Att som idrottare känna tillit till tränaren utgjorde också en viktig del av motivation till idrotten. För några av idrottarna handlade det om att tränaren är trovärdig i sitt ledarskap. IP5 förklarar vikten av trovärdighet hos tränaren så här: *”Det är alltid den personen man går till för att kolla, ”var det här rätt, gjorde jag rätt nu?” om man får honom att bekräfta, då vet man att det är sant. Då är det liksom ingen falsk bekräftelse”.* För många handlade det om att tränaren ”tror på” individen och att denne har förmågan att klara av exempelvis nya moment.

En tillit till tränaren, att känna sig trygg med denne i framförallt nya situationer, var också en viktig del av ledarskapet, något IP3 utvecklar:

”Jag måste också trivas med min tränare känner jag, och känna mig trygg med min tränare. Typ om jag skulle göra ett nytt hopp så skulle jag, det är ju inte så att jag låter vem som helst sträcka ett nytt hopp utan då måste det vara någon jag känner mig trygg med.”

Att tränaren ”tror på” idrottaren vid nya moment kunde också enligt IP2 göra att denne kände sig mer kompetent och litade på sin egen förmåga: *”Jo men om man ska gå vidare till nästa steg så. Tränaren säger: Jo men det här grejar du, det här är klockrent, det här går vi vidare på. En sådan sak skulle kunna lyfta känslan av kompetensen.”*

3.2 Kompetens

Resultaten visar på att känslan av kompetens är viktig, om inte viktigast, för motivationen hos de trupp gymnaster och simhoppare studien innefattar. IP5 reflekterar över betydelsen av att känna sig kompetent i sitt idrottande så här:

”Jag skulle säga att det är det viktigaste. Alltså ett tag är det kul med gymna bara för att snurra runt, det är kul att hoppa och kul att studsa. Men den glädjen tar slut tillslut och då tar kompetenskänslan över och efter det blir det bara viktigt att bli duktig på det. För jag vill lyckas med saker, jag vill lyckas med nästa sak”.

IP5 känner således att känslan av att uppleva kompetens med tiden blir mer och mer betydande för motivationen att fortsätta idrotta. Detta bekräftas av IP7 som berättar att kompetenskänslan är avgörande för att denne överhuvudtaget håller på fortfarande: *”Alltså, om jag inte hade känt att jag var kompetent så hade jag ju säkert slutat för länge sedan känns det som.”* Den upplevda kompetensen blir alltså viktigare för motivationen och för IP1 har känslan av kompetens också betydelsen att den höjer motivationen i alla aspekter av idrottandet och skapar en slags synergieffekt:

”Den får ju mig att göra grejer bättre. Alltså om jag vet att jag kan göra någonting bra, då kommer jag bli motiverad och då kommer det att bli bättre, jag kommer att kämpa mer och jag kommer att försöka göra det ännu bättre. Allting ska bara bli bättre. I just hoppningen då.”

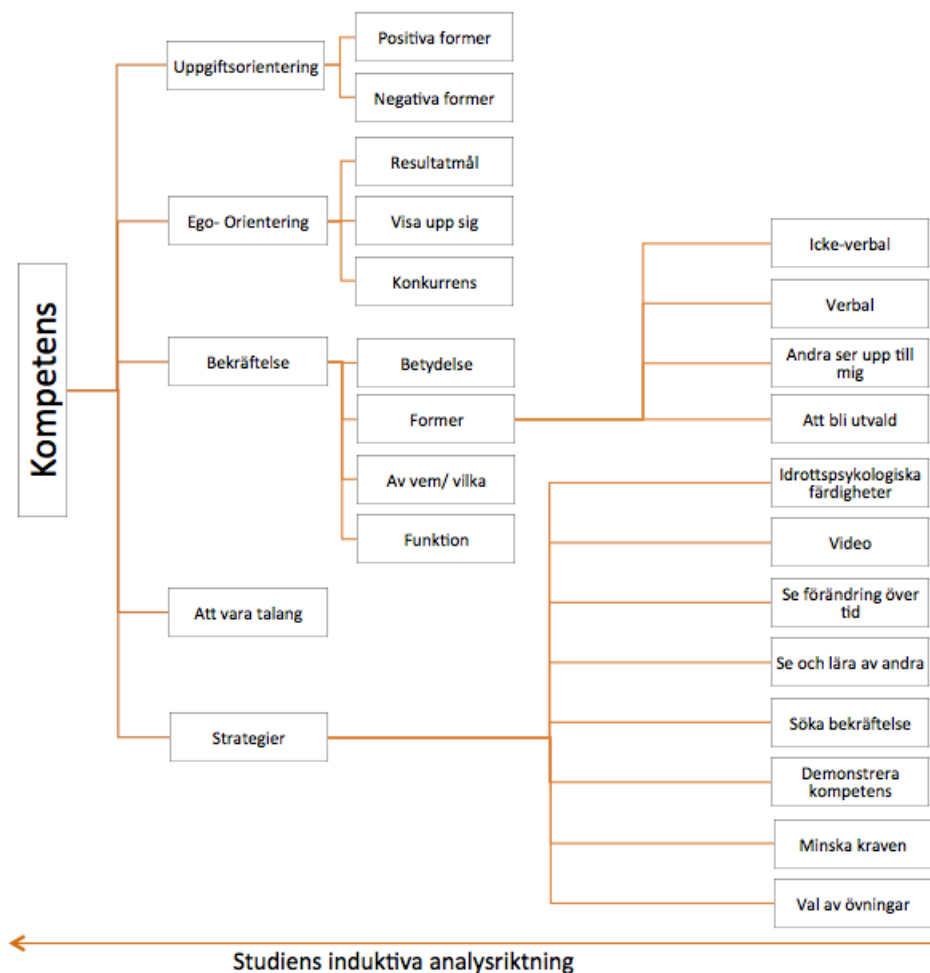
Känslan av att inte uppleva sig kompetent var kopplat till många starka känslor som IP4 sammanfattar ganska talande: *”Arg, ilska, frustration. Jag kan bli inåtvänd och liksom, det kanske blir mycket negativa ord nu men, man kan bli väldigt besviken på sig själv och besviken och arg.”* Dessa känslor hanterades olika av olika deltagare. Några vittnade om att känslan av att inte vara kompetent fungerade som en motivation till att kämpa medan andra

berättade att de kände sig mer nedslagna, som IP1 talar om: ”Det är tungt. Alltså det, jag vet inte. Tungt. Man vill bara gå därifrån, eller jag vill bara gå därifrån rättare sagt”.

Känslan av kompetens hos truppergymnaster och simhoppare påverkas av många faktorer.

Figur 2, nedan, visar de underteman till upplevd kompetens som framkom i studien.

Analysriktningen anger den riktning som hierarkin skapats i under den induktiva analysen av studiens material. De fem teman kopplade till upplevd kompetens som framkom i analysen var: uppgiftsorientering, egoorientering, bekräftelse, att vara en talang och strategier. Dessa kommer att presenteras närmare nedan.



Figur 2 - Hierarkisk kategorisering av upplevd kompetens inom truppergymnastik och simhopp

3.2.1 Målinriktning

Ett undertema av kompetens som kunde urskiljas var uppgiftsorientering och egoorientering samt den inverkan dessa hade på kompetenskänslan. Samtliga deltagare uppvisade både uppgiftsorientering och egoorientering men i olika grader. Hos majoriteten av deltagarna var uppgiftsorientering mest framträdande samtidigt som samtliga deltagare var egoorienterade i tävlingskontexter.

Vad gäller uppgiftsorientering kunde två former urskiljas: positiva och negativa former. De positiva formerna är kopplade till att känna sig kompetent och motiverad i utveckling och progression i sitt idrottande. Exempel på situationer då idrottarna känner sig kompetenta och motiverade i sin utveckling var framförallt i nötnad av övningar eller då man lyckas med övningar som upplevs som svåra eller utmanande. IP4 beskriver dessa positiva former av uppgiftsorientering vid svar på frågan om när denne känner sig kompetent i sitt idrottande: *”Om man gör bättre än vad man gjorde innan, om man har ökat i svårighetsgrad eller stil eller blivit duktigare så känner man sig kompetent.”*. De negativa formerna av uppgiftsorientering handlar främst om situationer då idrottaren upplever sig mindre kompetent och motiverad och är kopplade till att tävla med eller träna på övningar man inte upplever sig vara kompetent inom eller de facto presterar sämre på.

Många av deltagarna uppvisade också en egoorientering i både tränings- och tävlingssituation. IP7 ger ett exempel på egoorientering i träningskontexten när denne förklarar träning i en miljö som sporrade till progression och utveckling:

”När jag var i USA där hade alla samma mål som alla strävade mot och alla gjorde ungefär samma saker och det fanns liksom femhundra andra som var lika duktiga som dig. Då blev det ändå såhär, konkurrens på något sätt och det var verkligen utvecklande.”

Ytterligare exempel på egoorientering handlade om att nå resultatmål, att visa upp sig och konkurrens eller jämförelse, vilka också var viktiga delar i motivationen till och kompetenskänslan i idrotten. IP6 lägger vikt vid att visa sin kompetens för andra: *”Jag tror att alla har en sådan sida. Att man tycker om att visa att man är duktig och visa vad man kan och visa det för alla och inte bara sig själv eller sitt lag.”*. För IP4 handlar det mer om känslan av att stå i centrum: *”Min motivation ligger mycket i att jag vill visa upp mig. Det är ofta så här att, ”titta på mig” känslan liksom. Det driver mig ganska mycket.”*

Konkurrensen eller jämförelsen handlade vidare i mångt och mycket om viljan att vara bäst. För många av deltagarna var den upplevda kompetensen många gånger kopplad till lagmedlemmars, träningspartners eller konkurrenters prestationer. Framförallt visade sig detta genom att deltagarna upplevde sig mindre kompetenta om någon annan ansågs prestera bättre än dem. Om personen i fråga dessutom generellt ansågs mindre kompetent (t.ex. utför övningar med lägre svårighetsgrad) påverkades den upplevda kompetensen mer negativt än om personen i fråga ansågs lika eller mer kompetent som en själv. Till sist kunde den upplevda kompetensen höjas om lagkamrater eller träningskompisar i omgivningen

misslyckades. Detta gällde i större utsträckning i tävlingssituation men förekom för vissa individer även i träningsituation. IP4 menar att denne sänker de egna kraven på kompetens och på så sätt känner sig mer kompetent när andra misslyckas: *”Det kan faktiskt vara lite skönt, att man kan förlåta sig själv lite mer på ett sätt [...] den här killen som alltid kör så jävla bra, han kan också köra dåligt. Det kan vara skönt att se.”*

3.2.2 Att vara talang

Den upplevda kompetensen hos truppergymnaster och simhoppare hade en stark koppling till att de uppfattades som talanger i deras idrott av andra. Samtliga deltagare hade hört att de var talanger eller uppfattade sig vara en talang inom sin idrott. De berättade att etiketteringen som talang både uppfattades som en form av press och som något som påverkade motivationen positivt i och med att det höjde känslan av kompetens. IP5 reflekterar över hur etiketteringen som talang och den press som det innebar påverkade denne: *”Den [motivationen] ökade bara. När man får höra att man är så här duktig, ”de här kraven ställs på dig”, då ville jag bara fylla de kraven så fort jag kunde.”*

3.2.3 Bekräftelse

Att få bekräftelse på sin kompetens var också en betydande del i motivationen till idrotten och känslan av kompetens:

”Jag tror att man behöver det, eller alla behöver nog inte det men jag vet att jag alltid har behövt det. Jag behöver liksom, jag, eller jag kan liksom inte stå och träna ensam i en hall [...] för då motiveras inte jag. Då blir jag så här ”varför ska jag göra det här när det bara är jag här”. Jag behöver någon som tittar på mig och liksom ger mig konstruktiv kritik eller säger att det här var jättebra eller det här var dåligt”.

IP6 förklarar här vikten av någon form av bekräftelse, oavsett vilken, för engagemanget och motivationen till idrotten. Detta stärks av IP1, som menar att själva existensen av bekräftelsen var vad som störst inverkade på motivationen snarare än formen av den: *”[...] det finns ingen betydelse för mig hur någon ger mig bekräftelse, så länge det är en bekräftelse, så räcker det för mig.”* Bekräftelsen på deltagarnas kompetens visade sig ske på många olika sätt, komma från olika källor och hade olika funktioner, vilka närmare presenteras i styckena nedan.

3.2.3.1 Former av bekräftelse

De former av bekräftelse som framkom av den induktiva analysen var: verbala bekräftelser, icke-verbala bekräftelser, att vara förebild eller att andra ser upp till mig samt att bli utvald. De verbala bekräftelserna handlar om främst positiva förstärkningar i verbal form från

exempelvis tränare, lagkamrater eller träningskompisar. Den icke-verbala bekräftelsen handlar främst om en positiv förstärkning och kunde visa sig på en mängd olika sätt så som applåder, high-fives, kommentarer och *likes* från sociala medier, en känsla av bekräftelse från sig själv samt att kunna läsa av eller ”se” bekräftelse i en annan persons uttryck. Det senare förklaras såhär av IP3:

”Jag har även lärt mig att läsa av personer, jag kan se på personer om de är nöjda eller missnöjda. Det kan ju också betyda väldigt mycket också att man just se att nu har jag gjort något bra. Jag ser det på tränarna och på dem runt omkring.”

Att andra personer ser upp till en visade sig vara en form av bekräftelse som också hade en inverkan på deltagarnas upplevda kompetens. Denna typ av bekräftelse kunde handla om att andra personer vände sig specifikt till idrottaren och frågade om råd. IP6 berättar om situationer där dennes upplevda kompetens höjs:

”Om jag då ska dra den här jämförelsen med trampett igen. [...] Där får jag höra ganska mycket att jag är bra liksom, mycket av lagkamrater. Folk frågar mig till och med kanske ”hur tänker du nu?” eller ”hur gör du för att göra så där?” eller ”vad ska jag tänka på?” så det, det känns bra.”

IP5 resonerar kring vikten av att vara förebild och visar på en önskan om att andra ser upp till denne: *”Jag vill att folk ska se upp till mig, på något sätt. Som jag ser upp till andra.”* Detta utvecklar IP4 på följande sätt:

”Att folk ser upp till en, allmänt typ. Att juniorgrabbarna frågar mig typ: ”shit hur gjorde du det där?” typ eller ”fan vad du var grym på det där” liksom, den grejen att man är en person som folk dels litar på inom gympan och ser upp till. Det är en sorts bekräftelse liksom. Att de kan fråga typ ”shit, fan hur gör man det där?”. Sådant är coolt.”

Till sist lade deltagarna stor vikt vid att bli bekräftade på sin kompetens, och därigenom uppleva kompetens, genom att bli utvald. Det kunde handla om att bli utvald till varv, att bli utvald för specifika tävlingar eller att bli utvald till att representera landslaget där det sistnämnda upplevdes påverka känslan av kompetens mest. IP4 förklarar att bli utvald till ett landslag som en större bekräftelse på sin kompetens än att representera klubben: *”För mig är det coolare att vara i ett landslag bara för att jag vet att det är större konkurrens”*.

3.2.3.2 Bekräftelse från vem/ vilka

Vem det är som bekräftar deltagarnas kompetens har en stor inverkan på vilken påverkan bekräftelsen har på den upplevda kompetensen. Resultaten visar att bekräftelsen på kompetens kommer från tränare, publik, lagkamrater eller träningskompisar samt från andra personer i idrottarens omgivning så som familj, vänner, pojk- respektive flickvän eller andra

betydande personer. En bekräftelse som kommer från en person som idrottaren ser upp till eller upplever som kompetent inom idrotten har en större påverkan på den upplevda kompetensen än om personen enligt idrottaren själv är sämre eller okunnig. IP4 förklarar detta så här:

”Det betyder mer att någon, till exempel [namn på lagkamrat som upplevs kompetent] tycker en volt var bra än liksom att en av mina polare som inte håller på med gymna säger ”åh vad sjukt” så här. Så att kunniga människor, uppskattar det man gör inom gymnan, det är en stor motivation.”.

3.2.3.3 Funktion av bekräftelse

De olika formerna av bekräftelse upplevdes ha flertalet funktioner. Utöver att de hjälper idrottarna att känna sig kompetenta bidrar bekräftelse med att idrottarna känner sig nöjda med sig själva, att pressen som kommer av att vara en talang inom sin idrott lättar, en trygghet i den upplevda kompetensen samt ger idrottarna en självinsikt. För IP4 har bekräftelse på sin kompetens funktionen av att lätta på pressen denne upplever av att vara talangfull inom sin idrott: *”Det är en sorts harmoni att känna ”shit vad skönt”, dels att pressen släpper lite. För det är alltid en press liksom. För mig alltså. En liten press.”.* För IP6 har bekräftelsen på dennes kompetens har skapat insikt i att vara elitidrottare i sin idrott:

”När jag var liten så började jag gråta ganska ofta. Men nu har man väl lärt sig att om jag inte är bäst så [...], eller jag vet ju att jag är bra på det här. Så nu kan man kanske hantera det ”okej jag kanske måste acceptera att det här var en dålig dag” liksom. Så jag har väl lärt mig att acceptera det lite mer att inte alltid kunna vara bäst.”.

3.2.4 Strategier för att känna sig kompetent

Till sist visade den induktiva analysen att både trupp gymnasterna och simhopparna använde sig av flertalet strategier för att höja känslan av kompetens. Några av de strategier som framkom i analysen, och som närmare presenteras nedan, var att: använda sig av idrottspsykologiska färdigheter som visualisering; självprat och målsättning; se videos av sig själv utöva sin idrott; se förändring över tid; se och lära av andra; söka bekräftelse, demonstrera kompetens; minska kraven på sig själv samt välja övningar att utföra på träning.

Tre vanligt förekommande strategier som deltagarna använde sig av för att känna sig kompetenta i sitt idrottande var genom att visualisera sig själva lyckas, att ge sig själva positiv feedback i form av självprat och att använda sig av målsättningsarbete för att uppleva att man lyckades. Vidare var ytterligare en vanligt förekommande strategi för att höja känslan av kompetens att se på videos av sig själv där man presterat bra. IP2 förklarar att denne använder

sig av videos för att känna sig kompetent vid tillfällen när exempelvis övningar denne klarat förr upplevs som svåra: *”Jag har kollat på filmer när jag har klarat det bara för att förstärka att det går, just det där har jag gjort.”*. Strategin upplevdes vidare av deltagarna som än mer viktig vid skada eller då man på något annat sätt hade svårigheter att motivera sig i sitt idrottande. Strategin se förändring över tid innebar att deltagarna använde sig av insikten om att upplevd kompetens förändras över tid och agerade för att höja denna genom bland annat anpassande av träningsupplägg eller metod.

Att se och lära av andra innebar att deltagarna hittade inspiration och motivation, och på så sätt upplevde sig kompetenta, i en person eller berättelser. Det kunde vara att se, höra eller läsa om insatser en person gjort som har haft stor betydelse eller händelser som väckte engagemang. IP1 ger ett exempel på sådana strategier som denne upplever öka känslan av kompetens inför en uppgift: *”[...] filmer eller att läsa om så här häftiga idrottshändelser. Där det blir så här, historiskt liksom ”wow, shit, gjorde han eller hon så”. Då kan ju jag också göra så.”*. Förutom att vara inspirerande var andra personer också en källa till ytterligare en strategi för att känna sig kompetent, nämligen genom att söka bekräftelse. Denna strategi utgick mycket från att fråga träningskompisar, lagkamrater eller tränare om sin prestation för att på så sätt få bekräftelse på prestationen och således också en höjd kompetenskänsla. Att söka bekräftelse på detta sätt hängde delvis ihop med strategin att demonstrera kompetens. Genom att demonstrera kompetens upplevde sig deltagarna också mer kompetenta och använde detta som en strategi för att höja kompetenskänslan. Denna strategi kunde handla om att exempelvis lägga upp videos på sociala medier som Youtube där deltagarna presterar bra, enligt IP5 en funktionell och rolig strategi: *”[...] lägga upp på Youtube så andra kan se det. Det är askul, då känner man sig duktig.”*

Ytterligare strategier som användes för att höja den upplevda kompetensen var att minska kraven på sig själv och därigenom bli mer nöjd och lyckas oftare samt att välja lättare övningar för att bygga upp kompetenskänslan. Valet av övningar som ställde mindre krav på kompetensen och som upplevs som lätta var en strategi som exempelvis användes för att höja kompetenskänslan och motivationen inför nya övningar. IP7 förklarar hur denne byggde upp sin kompetenskänsla inför en ny övning genom att systematiskt utföra lättare övningar som stegrades mot den nya övningen:

”Ofta så brukar jag gå tillbaka till grunden och med tanken på det här svårare då så försöker jag liksom gör det lätta om och om igen och bygga upp till det svåra. [...] För då får jag bekräftelse på att jag kan detta innan jag ska göra det svåra.”.

4 Sammanfattande diskussion

Syftet med denna studie var att få djupare insikt i trupp gymnasters och simhoppares motivation till sin idrott samt söka få en förståelse kring den upplevda kompetensen och dess betydelse för utövandet av idrotten. Detta gjordes genom kvalitativa intervjuer med totalt sju elitidrottare inom trupp gymnastik och simhopp, vilka tillhör de främsta i sin idrott i Sverige. Resultaten visade att SDT föreföll vara en tillämpbar teori för att förstå motivationen hos dessa elitidrottare då bland annat kompetensbehovet var en uttalad viktig komponent för motivationen till idrotten samt då tillhörighet och autonomi också framkom som viktiga aspekter av motivation. Samtliga deltagare sade sig vara motiverade till sin idrott och angav både inre och yttre motivation som källa där glädje var en framträdande källa. En viktig källa till upplevd autonomi sades vara tränarens ledarskap och då främst möjligheten att vara delaktig i träningsupplägg och coachingprocessen. Vad gäller tillhörighet menade deltagarna att de kände sig mest tillhöriga en högrepresterande grupp eller ett landslag då individerna i dessa grupper oftast hade liknande mål som de själva.

Kompetenskänslan hade en påtaglig inverkan på motivation och känslor kopplade till välmående. Att uppleva sig kompetent var så pass viktigt för deltagarna att de använde sig av specifika strategier för att höja kompetenskänslan i olika situationer. Den upplevda kompetensen hos deltagarna visade sig till stor del vara målinriktad där både uppgiftsorientering och egoorientering var framträdande drag hos deltagarna men i olika grader i olika kontexter. Att få bekräftelse från olika källor på sin faktiska kompetens var också viktigt för att känna sig kompetent och uppleva sig motiverad till sin idrott för deltagarna i denna studie. Vem denna bekräftelse kom ifrån hade också inverkan på till vilken grad behovstillfredsställelsen av upplevd kompetens skedde.

4.1 Motivation

Trupp gymnaster och simhoppare sade sig alla vara motiverade till sin idrott även om de hämtade sin motivation från olika källor. Om man utgår från Sages (1977) definition av motivation som riktning och intensitet i en persons insats kan noteras att dessa idrottare tycks ha en hög intensitet i sin motivation. Till skillnad från andra studier genomförda på

elitidrottare (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand 1996; Fortier et al. 1995) tycktes inte dessa deltagare uppvisa några större tecken på amotivation. Även om deras motivation kunde minska under perioder menade deltagarna att de alltid upplevde sig vara motiverade i grunden, enligt dem själva en form av fast motivation till sin idrott. Dessutom tycktes de arbeta aktivt för att upprätthålla en hög motivation genom att använda sig av strategier för att uppleva kompetens (och därmed ökad motivation). Dessa strategier kommer att diskuteras närmare längre ned i kapitel 4.2. Kompetens. Vidare tycktes inte elitidrottarna som population visa upp lägre nivåer av inre motivation, något som tidigare forskning antytt (Fortier et al. 1995). Den induktiva analysen visade på både aspekter av yttre och inre motivation som källor till engagemang för idrotten. Ingen av delarna har heller varit övervägande och på så sätt indikerat en signifikant skillnad i nivåer av inre eller yttre motivation hos dessa idrottare. Huruvida elitidrottarna karaktäriserades av hög respektive låg inre motivation kunde snarare härledas till specifika individer vilket innebär att resultaten från Fortier et al. (1995) inte går att applicera på deltagarna i denna studie.

En viktig aspekt av motivationen till idrotten i denna studie var identiteten som idrottare. Studiens deltagare identifierar sig samtliga väldigt starkt med idrotten och uttrycker sig i termer av att inte veta vem man är utan sin idrott eller att epitetet ”truggymnast” och ”simhoppare” är vad man definierar sig själv som. Den starka identifikationen med idrotten kan i mångt och mycket ha att göra med att elitidrottarna lägger ned så pass mycket tid och hängivenhet på sin idrott och kan förmodligen anses vara större hos elitidrottare jämfört med exempelvis ”fritidsidrottare”. Samtidigt tycks truggymnastik och simhopp vara idrotter som, trots att de är individuella idrotter (med laginslag), uppvisar en stark tillhörighet och sammanhållning idrottarna emellan vilket också kan tänkas influera styrkan i identiteten som ”truggymnast” eller ”simhoppare”. Att sammanhållningen fördes på tal under intervjuerna utan att specifika frågor kring detta ställts tyder på vikten av tillhörighet för motivationen till idrotten.

Autonomi och tillhörighet är två fundamentala behov för upplevt välmående och upplevd motivation hos idrottare (t.ex., Ryan & Deci 2002) och framkom även i denna studie som faktorer som influerar motivationen till idrotten. Precis som i studien av Gagné, Ryan & Bargmann (2003) associerades ett upplevt ökat autonomistöd, framförallt från tränaren, med en högre motivation för idrotten. En intressant aspekt som belystes här var att många av truggymnasterna och simhopparna sade sig uppleva autonomi och kunna påverka framförallt

träningen i stor utsträckning men valde bort detta. Anledningar till detta sades, bland andra, vara en rädsla för att ”missa” viktiga aspekter som kunde tänkas influera möjligheterna att nå uppsatta mål. En stor tillit sätts alltså till tränarens kunskaper och kan tänkas ligga till grund för valet att inte utöva autonomi hos idrottaren. Att aktivt välja bort att utöva autonomi kan vidare tänkas influera tränarens ledarskap på så sätt att färre möjligheter att utöva autonomi ges till adepterna. Märker en tränare att adepten inte vill påverka träningen eller vara självbestämmande i sin träning kan denne tänkas minska möjligheterna att utöva autonomi för att effektivisera träningen, något som torde minska den upplevda autonomin hos idrottarna. I värsta fall kan det faktum att adepterna sätter så pass stor tillit till tränaren tänkas leda till ett utövande av maktmissbruk från tränarens håll. Att välja bort att utöva autonomi kan också antas leda till att idrottaren tränar sämre på egen hand eller tar färre initiativ, något som också kan tänkas minska den inre motivationen på lång sikt. Därför kan det kanske ses som en dålig strategi i längden med tanke på att behovstillfredsställelse är en nyckelfaktor för att skapa en hög inre motivation hos en individ enligt stor del av motivationsforskningen idag (t.ex., Ryan & Deci 2000).

Tränaren visade sig ha en betydande roll för motivationen till idrotten och då framförallt i sitt ledarskap, en aspekt som egentligen kanske inte är något nytt i sammanhanget. Precis som tidigare forskning visar, upplevdes positiv feedback som motiverande (Vallerand & Reid 1984) av deltagarna i denna studie. Engagemang samt tillit till tränaren var påverkande faktorer för deltagarnas motivation, något som många tränare kanske inte är så medvetna om. Samtidigt kan detta tänkas vara viktiga aspekter av ledarskap specifikt i dessa idrotter då det är svårt för idrottaren att utvärdera sina hopp själv och således är beroende av tränarens feedback. Tilliten till tränaren inom dessa idrotter kan också vara kopplad till att utföra övningar på ett säkert sätt. Då trupp gymnaster och simhoppare utför övningar som kan vara förenade med livsfara blir vikten av tillit till tränaren mer självklar då adepten ibland behöver lita blint på att tränaren exempelvis sträcker denne ur en volt på rätt ställe. Vikten av att känna tillit till tränaren för utövare av liknande idrotter som trupp gymnastik och simhopp kan därför anses vara ett intressant ämne att utforska ytterligare, liksom de eventuella strategier som tränare använder för att skapa tillit.

Under analysen av materialet var underkategorin ledarskap den del av motivation som inte fullt passade in i det teoretiska ramverket för studien. Ledarskapets underkategorier hade möjligen kunnat döpas om till rubriker samstämmiga med SDT, som exempelvis stöd för

autonomi, kompetens och tillhörighet. Emellertid hade detta inneburit att en del meningsbärande enheter passats in i modellen ytterst deduktivt vilket går stick i stäv med önskan om en så induktiv analys som möjligt. Samtidigt finns en förhoppning om att studien till viss del ska vara användbar praktiskt för tränare inom trupp gymnastik och simhopp. En kategorisering likt den befintliga kan då anses göra materialet mer lättillgängligt för dem.

Deltagarna nämnde, som sagt, både inre och yttre källor till motivation där glädje till idrotten var ett framträdande begrepp och enligt deltagarna är en betydelsefull aspekt för motivationen till idrotten. För många av idrottarna var uttrycket glädje ofta synonymt med motivation vilket kan tolkas som att den glädje som idrottarna talar om i själva verket *är* motivationen med grund i att motivation för dem var ett mer ovant begrepp att förhålla sig till. Oavsett så var glädje ett återkommande tema. Samtidigt som glädje var viktigt för att fortsätta idrottandet tycktes begreppet ändå sättas i relation till kompetenskänslan. IP5 menade att kompetenskänslan tar över när glädjen till idrotten tar slut medan flertalet andra deltagare vid upprepade tillfällen nämnde ord som ”roligt”, ”kul” eller ”glädje” under diskussioner kring motivationen till eller utförandet av idrotten. Att känna glädje till sin idrott är något som i forskning beskrivs som en viktig del för att fortsätta idrotta (t.ex., Aujla, Nordin-Bates & Redding 2014; Gould, Feltz & Weiss 1985; Klint & Weiss 1986) och säkerligen har begreppet betydelse även för elitidrottare. Vikten av glädje för deltagarna i denna studie tycks ligga i utförandet av övningar eller att ha roligt på träning och tävling medan glädjen till idrotten som sådan kan tänkas ha mindre betydelse för den långvariga motivationen att utöva sin idrott. Där tycks upplevelsen av att känna sig kompetent i sitt idrottande ha en större betydelse.

4.2 Kompetens

Kompetenskänslan visade sig vara oerhört viktig för motivationen att utöva sin idrott som trupp gymnast eller simhoppare. Att inte känna sig kompetent var vidare kopplat till starka känslor som ilska och frustration och en del av idrottarna sade att de förmodligen inte hade fortsatt idrotta om de inte upplevt sig kompetenta, ett påstående som likt tidigare studier visar vikten av behovstillfredsställelse för motivationen (t.ex., Gagné, Ryan & Bargmann 2003). Behovstillfredsställelsen vad gäller upplevd kompetens skedde ofta i samband med att idrottaren lyckades vilket också ökade motivation och höjde kompetenskänslan medan ett misslyckande sänkte desamma, likt tidigare studier (Bandura & Schunk 1981; Vallerand, Gauvin & Halliwell 1986; Weinberg & Jackson 1979). Då kompetensbehovet visat sig vara

oerhört viktigt för utövare av trupp gymnastik och simhopp blir det också väsentligt utifrån ett tränarperspektiv att låta adepterna både utmanas och lyckas för att ge dem möjligheter att uppleva kompetens.

Att behovet kompetens hade störst betydelse för motivationen i denna studie kan så klart också antas bero på att detta var studiens inriktning. Ändå finns många aspekter av resultaten som tyder på att kompetensen var viktigast, framförallt då den kom på tal tidigt under intervjuerna när frågorna ännu inte inriktats mot specifikt kompetens. Att denna studie är utförd på elitidrottare som målgrupp kan också tänkas influera den betydelse som kompetensbehovet fick i resultaten. Det är möjligt att autonomi eller tillhörighet har en större betydelse för trupp gymnaster och simhoppare på juniornivå då dessa idrottare ofta lär sig fler nya övningar i snabbare takt än seniorer. Eftersom inläringen av nya övningar också ansågs viktig för kompetenskänslan i denna studie kan juniorer på så sätt tänkas uppleva kompetens oftare. Samtidigt kan det vara så att man som junior jämför sig mer med andra idrottare än som senior och på så sätt inte nödvändigtvis upplever sig mer kompetent. Skillnader kan också tänkas existera idrotter emellan. För en orienterare, som inte är beroende av en tränare i samma utsträckning som exempelvis trupp gymnaster och simhoppare, kanske autonomi kan tänkas vara oerhört viktigt för motivationen och välbefinnandet. Liknande studier på andra målgrupper, så som juniorer, och andra idrotter kan skapa större förståelse för om SDT-behoven har olika stor betydelse.

Hur deltagarna kände sig kompetenta i sin idrott visade sig till viss del ha att göra med vilken målinriktning de hade. Då samtliga deltagare i studien visade prov på både uppgiftsorientering och egoorientering går inte att dra några slutsatser utifrån *achievement goal theory* (AGT; Nicholls 1989) om huruvida trupp gymnaster eller simhoppare karakteriseras av något specifikt drag. Vad som däremot visade sig i resultaten var att de uppvisade en starkare uppgiftsorientering i träningsituation än tävlingssituation samt visade sig vara mer egoorienterade i tävlingssituation. Varför dessa idrottare tycks vara egoorienterade i tävlingskontexten då de annars karakteriseras av uppgiftsorientering under träning kan tänkas ha med en rad olika företeelser att göra. Exempelvis kan den feedback eller bekräftelse som idrottaren får på sin kompetens i de olika kontexterna skilja sig åt. I träningsmiljö ges ofta feedback och bekräftelse på detaljer starkt knutna till utförandet av en övning vilket kan medföra att idrottarens kompetenskänsla därför sammankopplas med att lyckas eller misslyckas med dessa parametrar. Denna tes bekräftades av bland andra IP4 som

förklarade att så länge denne gjorde något bättre än förr så kände sig denne kompetent i sitt idrottande i träningsmiljö. I tävlingsmiljön får idrottaren ofta feedback eller bekräftelse från resultat och jämförelser med andra vilket kan göra att kompetenskänslan i själva verket baseras på en egoinvolvering och alltså är kontextstyrd. Hur stabilt detta är samt hur egoinvolverade idrottarna är i olika kontexter går inte att avgöra eftersom det inte ställdes specifika frågor om målinriktning under intervjun men kan ses som en intressant aspekt att forska vidare på.

Tävlingskontexter i sig har även visats främja egoorientering (Vallerand, Deci & Ryan 1987), något som inte riktigt får stöd i denna studie då deltagarna snarare anammade en egoinvolvering i tävlingskontexten samtidigt som de under träning fortsatt var starkt uppgiftsorienterade. Kanske har idrotternas struktur en förklaring till varför deltagarna, trots flertalet år regelbundet spenderade i tävlingskontexter, fortsatt vara uppgiftsorienterade. Idrotterna bygger på att nöta övningar till ett så perfekt utförande som möjligt, något som kan tänkas underlätta en uppgiftsorientering då idrottaren på ett sätt håller fokus på en progression i övningen. När konkurrensen är hård och skillnaden mellan framgång och misslyckande kan utgöras av en hundradelspoäng kanske idrottarna samtidigt tvingas anamma en uppgiftsorientering för att kunna motivera sig att fortsätta. För en lagidrottare ser scenariot inte riktigt likadant ut då man ofta spelar mot andra och där tävlingar sker mycket mer frekvent än i trupp gymnastik och simhopp. En lagidrottare kan på ett sätt lättare lyckas även om denne presterar dåligt då hen är en del i ett lag. Ytterligare studier av liknande idrotter med AGT som teoretisk ram torde kunna bringa klarhet i om det finns en koppling mellan idrotten individen utövar och orienteringen denne anammar eller om det är helt individuellt.

Deltagarna i denna studie upplevde sig kompetenta bland annat då de fick bekräftelse på sin faktiska kompetens på ett eller annat sätt. Bekräftelsen kunde ske på många olika sätt men ofta förekommande var en form av oförutsägbar positiv förstärkning i form av applåder, high-fives, positiva kommentarer eller dylikt. Den positiva förstärkningen sades öka den upplevda kompetensen och motivationen, likt i studien av Deci (1971). Den påverkan bekräftelsen hade på den upplevda kompetensen visade sig sedan vara beroende av vem som givit bekräftelsen. Personer som deltagarna såg upp till och upplevde som kompetenta hade en större påverkan på deras upplevda kompetens jämfört med personer som deltagarna uppfattade som mindre kompetenta än de själva. Detta är en intressant aspekt för tränare att notera om de vill underlätta behovstillfredsställelse i tränings sammanhang. Genom att reflektera över

adepaternas beteende och verbala kommunikation kan tränaren till viss del kanske påverka vad som sägs av de individer i en träningsgrupp som anses vara bland de bästa då de enligt resultaten av denna studie har en stor möjlighet att påverka den upplevda kompetensen hos övriga i gruppen. På så sätt kan tränaren underlätta behovstillfredsställelse i träningsituation. Samtidigt kan detta innebära att de bästa i samma grupp inte antas få samma möjlighet till bekräftelse av individer som anses mer kompetenta och därför kan tränaren i detta fall tänkas få en mer betydande roll för behovstillfredsställelse för dem.

En form av bekräftelse som också hade stor påverkan på den upplevda kompetensen var att inneha epitetet talang eller att bli utvald. Att vara en talang var något som många av deltagarna såg som en motivation, så som IP5 som berättade att denne direkt ville fylla de krav som ställdes när hen fick höra att denne etiketterats som talang. Aujla, Nordin-Bates och Redding (2014) redovisade liknande resultat i sin studie på dansare där etiketteringen talang associerades med höjt självförtroende och ökad motivation och fungerade som ett bevis på kompetens. Vikten av att vara talang och att bli utvald kan således tänkas ha ett samband med utövandet av estetiska idrotter eftersom individen och dennes kompetens är i ständig jämförelse med andra i dessa idrotter samtidigt som den faktiska kompetensen i resultat subjektivt bedöms av någon annan. Utövare av dessa idrotter är medvetna om att konkurrensen är hård och vet vad selekteringen innebär och kan ge för fördelar, därför kanske etiketteringen som talang eller selekteringen till ett landslag blir starkt kopplad till den upplevda kompetensen.

Analysen visade också att deltagarna använde sig av specifika strategier för att känna sig kompetenta, framförallt i samband med tillfällen då de upplever sig mindre kompetenta eller där större krav ställs på faktisk kompetens, till exempel inför tävling. De flesta deltagare tycktes medvetna om vad de gjorde för att känna sig kompetenta, ett faktum som antyder att strategierna är medvetna. Samtidigt kan dessa strategier också antas ske omedvetet som en funktion av att få de fundamentala behoven tillfredsställda. Ytterligare forskning inom ämnet med observationer som trianguleringsmetod kan tänkas ge djupare förståelse för om dessa strategier är en omedveten funktion av behovstillfredsställelse eller utvecklade för att höja känslan av kompetens hos individen.

Deltagarna i denna studie verkar ha en förmåga att ta till sig bekräftelse för att öka känslan av kompetens samtidigt som de tycks undvika att ”ta åt sig” av uppfattningar som kan tänkas

minska upplevd kompetens, exempelvis genom att uppfatta en vinst som en framgång trots en dålig prestation. Kanske är detta en del av att vara talangfull: att ha förmågan att selektivt tillgodogöra sig den feedback och bekräftelse som enbart kan höja upplevd kompetens. Oavsett tycks det göra att idrottarna alltid upplever sig kompetenta även om de i specifika tillfällen kan känna sig mindre kompetenta. På så sätt har de en form av grundkompetenskänsla i idrotten, eller i identiteten som ”truppergymnast” eller ”simhoppare” vilken tycks vara oföränderlig. Huruvida detta är ett karaktärsdrag som är utmärkande för många elitidrottare, specifikt utövare av estetiska idrotter, eller är en färdighet som dessa idrottare har övat in går inte att avgöra med utgångspunkt i denna studie utan kräver vidare forskning.

4.3 Styrkor och svagheter

Likt alla kvalitativa studier blir resultatet beroende av forskarens relation till deltagaren. Detta är en aspekt som författarna upplevt som en styrka i denna studie. Författarna har en bakgrund inom respektive idrott och är därför väl bekanta med deltagarna. Detta är något som författarna upplevt bidragit till ett djup i intervjuerna då deltagarna svarat öppet och ärligt på samtliga frågor och inte tvekat över att utveckla och konkretisera då detta behövts. Samtidigt skapar den kvalitativa intervjun i sig en stund för reflektion och metareflekation hos deltagaren vilket också kan innebära att svaren blir mer pålitliga i takt med att intervjun fortgår. På så sätt kan det faktum att många av de inledande ämnena återkommit längre in i intervjun ses som fördelaktigt. Att båda författare närvarat vid samtliga intervjuer kan också tänkas bidra till en ökad pålitlighet hos denna studie och kan också ses som en styrka då eventuella tolkningar i intervjusituationen av intervjuaren kunnat reduceras. Samtidigt är också resultatet beroende av hur bra deltagarna uppfattar och förstår frågorna och dess innebörd och då många av begreppen kan vara svåra att förstå. Trots att frågorna återkommer under intervjuens gång samt att deltagarna uppmanats att ställa frågor vid eventuella oklarheter går det aldrig att säkerställa fullt ut att deltagaren förstår vad frågan handlar om.

Kvalitativ metod innebär också en analys av materialet vilket alltid kan ses som en svaghet då tolkning är oundviklig. Författarna har valt att använda sig av en induktiv analysmetod för att söka höja studiens pålitlighet. För att minimera eventuell problematik med tolkningar har författarna genomgående kommunicerat och rådgjort med varandra under analysförfarandet för att säkerställa att tolkningarna gjorts så grundligt som möjligt. Dessutom har en analytikertriangulering skett där ytterligare två personer deltagit. Resultaten rörande

deltagarnas målinriktning kan vidare ses som en svaghet hos studien då detta var en aspekt av motivation som framkom under den induktiva analysen men som inte varit en bärande del under intervjuerna. En eftertolkning blir då alltid problematisk att genomföra då inga specifika frågor kring målinriktning har ställts. Därför går det inte att dra generella slutsatser om i vilken grad deltagarna var orienterade eller involverade även om resultaten antyder en egoinvolvering i tävlingskontexter.

Då examensarbeten också är tidsbegränsade har inte heller deltagarna haft möjlighet att läsa igenom hela transkriberingen från deras intervjutillfälle utan har enbart fått ta del av de citat, samt vilket sammanhang de används i, som varit aktuella för studien. Detta innebär att inte alla deltagare hunnit svara på materialet vid tiden för inlämning av uppsatsen och kan alltså ses som en svaghet. Vidare är författarna medvetna om att flertalet citat i uppsatsen är tillhörande en deltagare, IP4, samt att detta kan ses som en svaghet med tanke på att intervjuer genomförts med sju personer. Användningen av citat från samma person är dock ett medvetet val då författarna upplevt att denne svarat talande för hur resterande deltagare reflekterat och kan således ses som en summering av många deltagares svar.

4.4 Slutsats

Att känna sig kompetent inom de estetiska idrotterna truggymnastik och simhopp har visats vara en viktig komponent för motivation till idrotten, både långsiktigt och kortsiktigt. Upplevd kompetens var av sådan vikt för deltagarna att de aktivt engagerade sig i strategier för att uppnå känslan av kompetens och kunde med hjälp av dessa strategier öka känslan av kompetens inför avgörande tillfällen som exempelvis tävling. Kontexten visade sig även ha en stor betydelse för hur dessa deltagare känner sig kompetenta i sitt idrottande då de flesta karaktäriserades av uppgiftsorientering men i tävlingskontext var egoinvolverade. Upplevd kompetens för dessa idrottare hörde också samman med en bekräftelse på den faktiska kompetensen, något som var eftersträvansvärt och dessutom av vikt för motivationen till idrotten.

Self determination theory visade sig vara en tillämpbar teori för denna studie även om det ledde till vissa svårigheter att söka applicera ett induktivt förhållningssätt under analysförfarandet. Vidare kan SDT antas vara en av de mer lättillgängliga motivationsteorierna att använda sig av i utbildningsmaterial för tränare i truggymnastik och simhopp skulle ett försök att minska klyftan mellan teori och praktik vara önskvärt. För

tränare inom idrotterna går resultaten av denna studie att använda sig av praktiskt i sin tränarroll. En tränare som önskar underlätta behovstillfredsställelse för sina adepter bör exempelvis vara medveten om hur individerna i gruppen ser på varandra och tränaren samt vilken betydelse tränarens beteende har för adeptens motivation.

För samtliga idrottare i denna studie har intervjuerna bidragit till metarefleksion och kunskapsutveckling. De flesta deltagare sade uttryckligen att de aldrig funderat över sin motivation eller upplevda kompetens på samma sätt som vid intervjutillfället och menade på att vetskapen om hur de fungerar och agerar i olika situationer var nyttig för ett fortsatt idrottande. När så mycket tid och engagemang läggs ned på idrottandet, och allt vad det innefattar, kan kunskapen om hur man fungerar vara en viktig komponent för upprätthållandet av motivationen till idrotten. Förhoppningsvis kan studien, för idrottare som tar del av den, bidra till en självinsikt som kan komma att spela roll för deras utveckling som människor och idrottare.

Käll- och litteraturförteckning

- Ames, C. & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, ss. 260-267.
- Aujla, I. J., Nordin-Bates, S. & Redding, E. (2014). A qualitative investigation of commitment to dance: findings from the UK Centres for Advanced Training. *Research in Dance Education*, 15(2), ss. 138-160.
- Bell, J. (1993). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. T. Motivation and elite performance: An explanatory investigation with bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, ss. 172-182.
- Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, ss. 127-137.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behaviour*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, ss. 105-115.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Duda, J. L. & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), ss. 290-299.
- FINA, Rules, Diving Rules. http://www.fina.org/H2O/docs/rules/FINAdvrules_20132017.pdf [2014-10-16].
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender; A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, ss. 24-39.
- Forzoni, R.E. & Karageorghis, C. I. (2001). Participation motives in elite soccer across age group: A test of cognitive evaluation theory. I: Papaioannou, A., Goudas, M. & Theodorakis, Y. (red.), *Proceeding of the International Society of Sport Psychology (ISSP) 10th world congress of sport psychology*, 3, s. 318-320.
- Gagné, M., Ryan, R. M. & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being in gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, ss. 372-390.

- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, ss. 1-14.
- Gould, D., Feltz, D., & Weiss, M. (1985). Motives of participating in competitive swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, ss. 126-140.
- Kimball, A. C. (2007). "You signed the line": Collegiate student-athletes' perceptions of autonomy. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, ss. 818-835.
- Klint, K., & Weiss, M. (1986). Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, ss. 106-114.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Stockholm: Studentlitteratur.
- LeCompte, M.D. & Goetz, J.P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of Educational Research*, 52, ss. 31-60.
- Lepper, M. K., Greene, D., & Nisbett, R. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, ss. 129-137.
- Losier, G. F. & Vallerand, R. J. (1994) The temporal relationship between perceived competence and self-determined motivation. *The Journal of Social Psychology*, 134(6), ss. 793-801.
- Mallett, C. J., & Harrahan, S. J. (2004). Elite athletes; why does the fire burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), ss. 183-201.
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. I: Ames, R. & Ames, C. (red.), *Research on motivation in education: Student motivation*. New York: Academic Press, ss. 39-73.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, Ma.: Harvard University Press.
- Patel, R. & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. 3. ed. California: Sage Publications.
- Roberts, G. C. & Treasure, D. (2012). *Advances in motivation in sport- and exercise*. 3. ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), ss. 397-428.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary and Educational Psychology*, 25, ss. 54-67.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. I: Ryan R. M. & Deci E. L. (red.), *Handbook of self-determination research*. University of Rochester's Press, ss. 3-37.

Sage, G. (1977). *Introduction to motor behaviour: A neuropsychological approach*. 2. ed. Reading, Ma.: Addison-Wesley.

Standage, M. & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. I: Roberts, C. G. & Treasure, D. (red.). *Advances in motivation in sport- and exercise*. Cahmpaign, Ill.: Human Kinetics, ss. 233-270.

Sparkes, A. C. & Smith, B. (2013). *Qualitative research methods in sport, exercise and health*. London: Routledge.

Svenska Gymnastikförbundet, Tävling, Truppgymnastik, Bedömningsreglemente. http://www.gymnastik.se/ImageVaultFiles/id_11331/cf_418/Bed%EF%BF%BDmningsreglemente%20TeamGym%202012.PDF [2014-10-16].

Tesch, R. (1990). *Qualitative research analysis types and software tools*. New York: Falmer Press.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. I: M. P. Zanna (red.). *Advances in experimental social psychology*, 29, ss. 271-360. New York: Academic Press

Vallerand, R. J., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*. 15, ss. 389-425.

Vallerand, R. J., Gauvin, L. I. & Haliwell W. R. (1986). Effects of zero-sum competition on children's intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Social Psychology*, 126, ss. 465-472.

Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, ss. 142-169.

Vallerand, R. J. & Reid, G. (1984). On the casual effects of perceived competence on intrinsic motivation: a test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, ss. 94-102.

Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S. & Blanchard C. M. (2006). Passion in sport: A look at the determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Excercise Psychology*, 28, ss. 454-478.

Vetenskapsrådet (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2014-11-10].

Wang, J. & Wiese-Bjornstal, D. M. (1997). The relationship of schooltype and gender to motives for sport participation among youth in the people's republic of China. *International Journal of Sport Psychology*, 28, ss. 13-24.

Wankel, L. M. & Kreisel, P. S. J. (1984). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sports and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, ss. 51-65

Weinberg, R. S. & Jackson, A. (1979). Competition and extrinsic rewards: Effects on intrinsic motivation and attribution. *Research Quarterly*, 50, ss. 494-502.

Bilaga 1 – Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Uppsatsens syfte är att skapa en djupare förståelse hur truppergymnaster och simhoppare på nationell elitnivå uppfattar kompetens samt dess betydelse för den inre motivationen att utöva sin idrott.

Frågeställningar

- Vad motiverar dessa idrottare att utöva sin idrott?
- När upplever sig truppergymnaster och simhoppare kompetenta i sin idrott?
- Vilken inverkan har den upplevda kompetensen på motivationen hos dessa idrottare?
- Vilka strategier använder sig truppergymnaster och simhoppare av för att känna sig kompetenta i sitt idrottande?

Vilka sökord har du använt?

Motivation, intrinsic motivation, well being, self determination theory, achievement goal theory, needsatisfaction, competence, perceived competence, gymnastics, selfdetermined motivation, autonomysupport, extrinsic motivation, AGT, Vallerand, Deci & Ryan, Ryan & Deci, hierarchical model of motivation, passion in sports

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, LIBRIS, Ebsco, SportDiscus, PsycINFO, Google Scholar, selfdeterminationtheory.org

Sökningar som gav relevant resultat

*Ebsco: Intrinsic motivation AND Vallerand
Ebsco: Motivation AND self determination theory
Ebsco: Achievement goal theory
SportDiscus: Motivation AND gymnastics
SportDiscus: Competence AND sports*

Kommentarer

Self determination theory är en så pass bred teori, vilket vid sökning, har lett till ett stort utbud av vetenskapliga artiklar. Utbudet av artiklar som specifikt berör kompetens, är av kvalitativ art eller angränsar estetiska idrotter har däremot varit ytterst begränsat. En del artiklar har hittats via Ebsco, SportDiscus, Google Scholar eller via selfdeterminationtheory.org men flertalet relevanta artiklar som använts i arbetet har snarare hittats genom referenslistor i andra artiklar som berör något angränsade område för vår studie. Vidare finns inte "diving" eller "teamgym" med som sökord då dessa inte medför några relevanta träffar, något vi blivit varse genom tidigare litteratursökningar för andra arbeten.

Bilaga 2 – Intervjuguide

Info till uppsatsdeltagare

Vi önskar att du svarar så ärligt och utförligt som möjligt på frågorna. Det finns inget rätt eller fel, vi är ute efter att få ta del av dina upplevelser, tankar, reflektioner och åsikter. Därför kanske vi också upprepar någon av frågorna för att försäkra oss om att vi inte missuppfattat dig eller dina svar.

*Ditt deltagande är frivilligt och därför kan du också, när som helst, avbryta intervjun eller välja att inte svara på frågor. Vi kommer att spela in intervjun med telefonen och sedan transkribera ljudfilen. Detta gör vi för att försäkra oss om att vi inte går miste om viktig information som du delger studien. Ljudfilen med intervjun kommer att sparas **tills uppsatsen är klar**, efter detta makuleras både ljudfil och transkribering. Innan uppsatsen publiceras kommer du att ha möjligheten att läsa igenom transkriberingen av intervjun och korrigera om det är något som vi har missuppfattat samt få ta del av en utskriven kopia av uppsatsen. Innan vi börjar får du gärna stänga av mobiltelefonen och har du några frågor eller funderingar så kan vi ta dem nu.*

Typiska följdfrågor

Förklarande följdfrågor:

- Varför?
- Hur?
- Kan du berätta mer om det?
-

Förtydligande följdfrågor:

- Hur menar du?
- På vilket sätt?
- Kan du utveckla vad du syftar på när du säger att...
- Förstår jag dig rätt om jag tolkar det som...
-

Specificerande följdfrågor:

- Kan du ge ett exempel på det?
- Kan du konkretisera vad du menar?
- När?
- Var?

Bakgrund till idrotten och motivation

- Vad fick dig att "satsa" på din idrott?
 - Varför utövar du din idrott idag?
- Vad får dig att träna/kämpa hårt för att vara bland de bästa i din idrott, och fortsätta vara där?
- Vad har din idrott för betydelse för dig?
- Hur har din motivation till din idrott förändrats över tid?
- Hur påverkar ditt lag/ din träningsgrupp din motivation till att utöva din idrott?
 - Kan du ge exempel på situationer där de har påverkat din motivation?

- På vilket sätt påverkar din tränare din motivation till att utöva din idrott?
 - Kan du ge exempel på situationer där de har påverkat din motivation till att träna?
- Får du bekräftelse på att du är duktig i din idrott?
 - På vilket sätt får du det?
 - Är det muntligen eller genom kroppsspråk eller på några andra sätt som bekräftelsen sker?
 - Av vem får du bekräftelse på att du är duktig?
 - När får du bekräftelse på att du är duktig?
- Vissa kanske känner att de blir mer motiverade av att höra att de är duktiga eller är en ”talang” medan andra kanske upplever det mer som en press. Hur är det för dig?
- Hur påverkar bekräftelsen din motivation till din idrott?
- Du har vid flera tillfällen representerat landslaget vid tävlingar, hur ser du på att få representera Sverige i din idrott?
 - Hur påverkar det din motivation till din idrott?

Self Determination Theory

Det finns en teori som bygger på alla människor behöver känna kompetens, tillhörighet och autonomi/ självständighet för att få/ behålla en stark inre motivation. Vi tänkte fråga lite om dessa begrepp i förhållande till ditt idrottande och din motivation att idrotta.

Kompetens

Vi kommer att ställa lite frågor rörande hur du upplever din kompetens som truppergymnast/ simhoppare. Med kompetens menar vi hur du upplever din kapacitet eller förmåga att utöva din idrott överlag eller en specifik uppgift (det kan vara ett hopp, ett mål du har eller kanske en tävling och dylikt).

- Berätta om tillfällen när du känner dig kompetent?
 - i träningsituation?
 - i tävlingssituation?
 - Har du alltid känt dig kompetent i dessa situationer? Varför/ varför inte?
- Berätta om tillfällen när du inte känner dig kompetent?
 - i träningsituation?
 - i tävlingssituation?
 - Har du alltid känt dig mindre kompetent i dessa situationer? Varför/ varför inte?
- När du gör något som gör att du känner dig kompetent,
 - hur påverkas du av det?
 - uppmärksammas det av andra? Hur i så fall?
- Hur påverkar känslan av kompetens din motivation till din idrott?
- När du tränar, så tränar du dels på hopp/ varv du redan kan och nöter in dem till ett så perfekt utförande som möjligt, och dels på nya hopp/ varv som du försöker klara av.
 - Hur ser du på dessa två träningsformer med tanke på din motivation?
 - När känner du dig kompetent under träningar då du nöter utförandet?
 - När känner du dig kompetent under en träning med fokus nya hopp/ varv?

- Hur påverkas din motivation att träna om du inte lär dig nya varv/hopp under en längre tid?
 - Hur hanterar du det?
- Under träning får du ofta feedback från olika personer. Det kan vara exempelvis tränaren eller lagkamrater/ träningskompisar eller publik. Feedbacken kan vara verbal i form av kommentarer på vad du gjort bra och mindre bra och den kan vara icke-verbal, exempelvis med kroppsspråk.
 - Vilken sorts feedback får dig att känna dig kompetent?
 - Vilken sorts feedback får dig att känna dig mindre kompetent?
- Vilken påverkan har ditt lag/ din träningsgrupp din upplevda kompetens?
 - På vilket sätt påverkar de din känsla av kompetens?
 - Kan du ge exempel på situationer där de har påverkat din känsla av kompetens?
- Vilken påverkan har din tränare på din upplevda kompetens?
 - På vilket sätt påverkar tränaren din känsla av kompetens?
 - Kan du ge exempel på situationer där din tränare har påverkat din känsla av kompetens?

Autonomi och tillhörighet

- Hur skulle du beskriva din tillhörighet till gruppen du tränar/tävlar med?
 - På vilket sätt har den en betydelse för din motivation?
- Hur ser din möjlighet ut att påverka din egen träning?
 - Vilken betydelse har det för din motivation?

Övrigt

- Finns det något annat som motiverar dig i ditt idrottande?
- Finns det några andra aspekter som gör dig mindre motiverad att idrotta?
- Är det något annat du vill berätta kring din motivation till din idrott?

Avslut

Finns det något du vill tillägga eller undrar över?

Känner du att du har fått komma till tals?

Tack för din tid.



Bilaga 3 – Informationsbrev

Hej Simhoppare eller Gymnast!

Du är härmed förfrågad och utvald att delta i en undersökning kring motivation inom din idrott. Vi som gör studien heter Sofia Kuytser och Jacob Melin.

Studien kommer att genomföras genom en intervju. Innan du bestämmer om du vill delta i vår studie eller inte, så ber vi dig läsa igenom detta brev, och om du har några frågor så tveka inte att ställa dem till oss.

Syftet med studien.

Syftet med uppsatsen är att få en djupare förståelse för vad som motiverar elitidrottare på seniornivå inom trupp gymnastik och simhopp. Vi är därför intresserade av att höra vad det är som får dig motiverad att utöva din idrott och hur du motiverar dig över tid, d.v.s. i ett längre perspektiv.

Varför du är utvald.

Du är utvald att delta i studien därför att du verkar på elitnivå inom din idrott och tävlar på seniornivå. Du är även en idrottare som under senaste Svenska Mästerskapen presterade på toppnivå och är uttagen för landslagsuppdrag inom din idrott.

Medverkan.

Även om du skriftligen och muntligen väljer att delta i studien och påbörjar den, så har du alltid rätten att när som helst, utan närmare förklaring, avbryta studien. En medverkan i studien kommer innebära en intervju om ca 30-45 min.

Vad kommer vi fråga dig.

Vi kommer utföra en intervju som baseras på en, i förväg utarbetad, intervjumall. Vi båda kommer att sitta med under intervjun där en av oss agerar intervjuare och ställer frågor medan den andra lyssnar och kanske flikar in med följdfrågor. Frågorna vi ställer kommer att handla om din motivation till att utöva din idrott och hur den motivationen förändrats över tid.

Intervjun är snarare att ses som ett avslappnat samtal än formell intervju då vi vill ta del av dina reflektioner kring motivation. Intervjun kommer att spelas in och transkriberas då vi kommer att använda oss av dina svar till studien. Du kommer i studien att vara anonym, dina personuppgifter förvaras så att ingen utomstående kan ta del av dem och du blir inte på något sätt bedömd efter dina svar.

Vad studien ska leda till.

Studien kommer förhoppningsvis att leda till en djupare förståelse för vad som motiverar idrottare på elitnivå inom idrotterna simhopp och trupp gymnastik. Med hjälp av studien kan ledare och tränare arbeta för att skapa förutsättningar i träning och tävlingsituation där de aktivas motivation bibehålls eller ökas. Studien kommer efter inlämning att skickas till respektive specialförbund (Svenska Simförbundet och Svenska Gymnastikförbundet) där möjligheten finns att vid intresse sprida resultatet vidare.

Vi hoppas att du vill bli en del av vår studie.

Sofia Kuytser
sofia.kuytser@live.se
0706520943

Jacob Melin
jackemelin@hotmail.com
0768523336

Handledare: Sanna Nordin-Bates
Sanna.Nordin-Bates@gih.se

Bilaga 4 – Samtyckeskrav



Jag samtycker till deltagande i studien enligt följande:

		Kryssa i rutan
1,	Jag har läst informationsbrevet och samtycker till dess innehåll.	
2,	Jag är över 15 år och bestämmer själv om jag vill delta i studien eller inte.	
3,	Deltagandet i studien är frivilligt och att jag alltid har rätt att avbryta utan att behöva berätta varför.	
4,	Jag förstår att mitt deltagande i studien och alla de svar jag ger behandlas konfidentiellt.	
5,	Jag samtycker att en intervju sker och spelas in med Sofia Kuylser och Jacob Melin.	

Namn (idrottare)

Datum

Signatur

Namn (intervjuare)

Datum

Signatur

Sofia Kuylser
sofia.kuylser@live.se

0706520943

Jacob Melin
jackemelin@hotmail.com

0768523336

Handledare: Sanna Nordin-Bates
Sanna.Nordin-Bates@gih.se