



## **”Jamen, varför sluta Du då?”**

- en studie om varför unga seniorer fortsatt respektive slutat med längdskidåkning på elitnivå

Johanna Ojala och Kent Norell

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 77:2006

Tränarprogrammet: 2004-2007

Handledare: Pia Lundquist Wanneberg



## **”So, why did You quit?”**

- a study of young seniors who have, respectively, continued and dropped out of top level cross country skiing.

Johanna Ojala och Kent Norell

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Examensarbete 77:2006  
Tränarprogrammet: 2004-2007  
Handledare: Pia Lundqvist Wanneberg

## **Förord**

Vid begynnelsen av detta arbete så berörde vi många olika områden i vårt arbete med ämnesframtagning för denna C-uppsats. Vi var tvungna att ta relevans och genomförbarhet i aktning till de olika förslag vi hade. Att vi sedan valde att göra en studie på unga seniorer som slutat respektive fortsatt med att tävla på elitnivå, kan givetvis ha ett samband med vår egen bakgrund. Vi har båda tävlat i längdskidåkning på elitnivå under många år, både som junior samt senior. Av olika anledningar, som skada och sjukdomar vilket ledde till motivationsbrist, samt ekonomiska skäl, avslutades respektive karriärer. Vi har därför en bakgrund, erfarenheter samt förförståelse för detta område, som kan ha både för- och nackdelar för vårt arbete.

Under arbetet med denna C-uppsats har vi kommit i kontakt med olika personer som har kommit med tips och idéer som har bidragit till att förbättra slutresultatet.

Utan Er hjälp hade arbetet med denna uppsats blivit mycket svårare!

Vi vill rikta ett stor tack till:

Vår handledare Pia Lundquist Wanneberg för all hjälp, stöttning och guidning samt att du hållit koll på vad vi har skrivit!

Henrik Gustafsson, doktorand i idrottpsychologi vid Örebro Universitet, för artiklar, tips, idéer samt visat intresse och stöttning!

Ola Ravald, Robin Johansson, Anders Bergström på Svenska Skidförbundet för hjälp med material och stöttning!

Göran Kenttä, fil. dr, i idrottpsychologi vid Gymnastik- och idrottshögskolan, för hjälp med material!

Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm

Tränarutbildningen 2004-2007

Johanna Ojala och Kent Norell, 1/6-2006

# **Sammanfattning**

## **Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie var att ur ett motivationsperspektiv undersöka vilka faktorer som gör att unga elitskidåkare slutar respektive fortsätter tävla i längdskidåkning på elitnivå.

Frågeställningarna är:

Vad fick de elitaktiva att fortsätta?

Vad fick de elitaktiva att sluta?

## **Metod**

Vi valde att göra en kvalitativ studie med fenomenologisk ansats där vi gjorde intervjuer med åtta informanter. Vi ville komma ner på djupet och få reda på hur dessa personer uppfattat sina situationer inom berört ämne. Undersökningsgruppen utgjordes av personer som är elitaktiva samt har varit elitaktiva inom längdskidåkning i åldrarna 20-26. Urvalskriterier var goda meriter både nationellt och internationellt. Det var tre kvinnor och fem män. Vi ville ha ett koncentrerat åldersspann för att de skulle ha en någorlunda klar bild av sin elitaktiva karriär.

## **Resultat**

Det framkom i intervjuerna att de som slutat tyckte att det inte fanns någon konsekvent plan för hur deras fortsatta satsning skulle bedrivas. De kände att det inte fanns någon som trodde på dem och motivationen sjönk. När de blev seniorer blev det för seriöst och därmed tråkigare att träna och tävla. De som fortsatt berättar om en glädje över skidåkningen och större fokus på själva utförandet av träningen vilket innebär att prestationen blev bättre.

## **Slutsats**

Vi kan se att de som har slutat har varit drivna av en större yttre motivation. Ära, berömmelse och framgång var den stora drivkraften som fick dem att tävla och lägga ner tid på träning. Att uppnå dessa saker var deras stora mål. De som har fortsatt hade en annan inställning till skidåkningen där de fokuserade mer på själva processen att träna för att sedan om möjligt kunna skörda framskjutna placeringar. De valde att ha processorienterade mål istället för resultatorienterade mål. Detta blev sedan avgörande för fortsatt satsning eller ej.

## Innehållsförteckning

<b>1 Inledning .....</b>	<b>2</b>
1.1 Introduktion.....	2
1.2 Forskningsläge .....	3
1.2.1 Svenska avhoppstudier .....	3
1.2.2 Utländska avhoppstudier .....	5
1.2.3 Studie om förutsättningar och utveckling .....	6
1.2.4 Samband mellan forskningsläge och vår studie .....	7
1.3 Syfte och frågeställningar.....	7
1.4 Teoretiska utgångspunkter .....	7
1.4.1 Definition av motivation .....	7
1.4.2 Motivationsteorier .....	9
1.4.3 Prestationsmotivation .....	12
<b>2 Metod.....</b>	<b>15</b>
2.1 Val av datainsamlingsmetod .....	15
2.2 Urval.....	15
2.3 Procedur .....	16
2.4 Intervjuer .....	16
2.5 Objektivitet.....	17
2.6 Tillförlitlighet .....	17
2.6.1 Reliabilitet .....	17
2.6.2 Validitet.....	17
<b>3 Resultat.....</b>	<b>18</b>
3.1 Bidragande faktorer till fortsatt karriär .....	19
3.1.1 Målsättning.....	19
3.1.2 Motivation.....	19
3.1.3 Övergången från junior till senior .....	20
3.1.4 Resurser.....	20
3.1.5 Sammanfattning .....	22
3.2 Orsaker till avslutad karriär.....	23
3.2.1 Målsättning.....	23
3.2.2 Motivation .....	23
3.2.3 Övergången från junior till senior .....	25
3.2.4 Resurser.....	26
3.2.5 Sammanfattning .....	27
<b>4 Diskussion .....</b>	<b>27</b>
4.1 Målsättning.....	28
4.2 Motivation .....	30
4.3 Övergången från junior till senior .....	31
4.4 Resurser.....	32
4.5 Slutsats .....	33
4.6 Svagheter med studien .....	34
4.7 Fortsatt forskning .....	35
<b>5 Käll- och litteraturförteckning.....</b>	<b>36</b>
Bilaga 1 Sökblad	
Bilaga 2 Missivbrev	
Bilaga 3 Intervjuguide	

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

En idrottsutövare som motiveras av uppgiften kommer sannolikt att fortsätta längre med aktiviteten, att anstränga sig mer, att hantera motgångar bättre och se mer positivt på idrottandet.<sup>1</sup>

Motivation är av stor betydelse inom längdskidåkning för att man skall orka underkasta sig den stora mängd träning som krävs då sporten hör till en av de fysiskt tuffaste idrotterna i världen. Denna motivation måste komma inifrån för att man inte skall tappa intresset för idrotten och sluta. Enligt en rapport från RF slutar allt fler ungdomar med idrott i ungdomsåren.<sup>2</sup> Längdskidåkning är på detta område hårt drabbad. Inom var idrott brottas man med problemet att ungdomar men även elitaktiva juniorer och seniorer slutar med sin idrott långt innan de kan ha nått sina bästa resultat. Då längdskidåkning är en väldigt fysiskt men också tidskrävande sport är risken stor att vi tappar många utövare i förtid. I statistik från Riksidrottsförbundet (RF) kan man enkelt överskåda det för längdskidåkningens låga medlemsantalet. Bland specialförbunden kommer skidor på sjätte plats med ett medlemsantal runt 220 000 (den högst rankade individuella idrotten golf kommer på andra plats med 600 000 medlemmar). Vidare framgår att längdskidåkning i tävlingsform inte ens hamnar på topptiolistan i åldrarna 15-29, men dyker upp på fjärde plats i åldrarna 30-49. Åldern 15-29 är av särskilt intresse eftersom det är då som längdskidåkare gör sina val om fortsatt satsning samtidigt som de då tränar och tävlar som mest. Eftersom de som är seniorer och tävlar i Världscupen inte är mycket äldre än 32 så kan vi anta att de som tävlar i åldrarna 30-49 gör det på motionstävlingbasis.<sup>3</sup>

En annan faktor som ligger till grund för att längdskidåkning hamnar i det nedre skiktet i antal medlemmar är att man i Sverige i bästa fall kan åka skidor sex månader om året och då i de norra delarna av landet. Problematiken med de ”gröna” vintrarna i de största städerna innebär att många inte har möjlighet att åka skidor på hemmaplan utan måste resa långt för att söka snö. Detta kan jämföras med Norge och Finland där man har tillgång till snö i direkt

---

<sup>1</sup> Rolf Jonsson, *Kroppen eller knoppen: - en ESO-rapport om idrottsgymnasierna* (Stockholm: Fritzes offentliga publikationer, 2000), s. 72

<sup>2</sup> Mats Franzén & Tomas Pettersson, *Varför lämnar ungdomar idrotten: En undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13-15 år*. FoU-rapport. Riksidrottsförbundet, Idrottens hus. (Stockholm: Riksidrottsförbundet, 2004).

<sup>3</sup> Ola Stadler <ola.stadler@rf.se> Idrotten i siffror. 2004-04-20  
<<http://www.rf.se/t2.asp?p=13288&x=1&a=111319>> (2006-02-09).

anslutning till städerna. I de största städerna finns också de bästa universiteten och då finns chansen att studera på hög nivå i kombination med elitsatsning. I och med detta kan fler i större utsträckning åka skidor på elitnivå, vilket medför att antalet aktiva utövare ökar.<sup>4</sup>

I dagsläget har vi inte den bredd som krävs för att det ska råda konkurrens om A-landslagsplatserna. Då vi talar om landslag menar vi den träningsgrupp på ca 15 aktiva som får åka på läger i Svenska Skidförbundets regi.<sup>5</sup> Det faktum att ungdomar samt unga seniorer slutar är en av orsakerna till att det inte finns andra skidåkare som konkurrerar om platserna i landslaget.

De flesta studier som gjorts inom detta område är gjorda just på ungdomar i åldrarna 12-19. Det finns vissa studier gjorda på längdskidåkning, men de är inte vetenskapligt belagda. Föreliggande studie fokuserar på den grupp som inte är så frekvent representerad i avhoppsstudier – unga seniorer, dvs. åldrarna 20-26. Närmare bestämt på elitaktiva som har varit lovande talanger, som exempelvis har vunnit junior-VM medaljer, men som på väg mot att bli seniorer trots det slutat. Frågan är varför de slutar och vad är det som gör att vissa ändå fortsätter. Vi ska försöka ta reda på det och se vad som kan göras bättre för att elitaktiva ska fortsätta sin satsning. Vi hoppas detta kan komma svensk längdskidåkning till nytta.

## **1.2 Forskningsläge**

Nedan presenteras forskning med relevans för denna studie. Ingår gör avhoppsstudier, både svenska men också en utländsk. Då vi vill studera unga seniorer som fortsatt respektive slutat med längdskidåkning på elitnivå ur ett motivationsperspektiv, kommer även olika motivationsstudier och begrepp beskrivas.

### **1.2.1 Svenska avhoppsstudier**

Det riktigt stora intresset kring forskning om ungdomars avhopp tog fart på sent 1970-tal.<sup>6</sup> Efter det har det publicerats rapporter och forskning kring just dessa områden. De flesta stu-

---

<sup>4</sup> H-C Holmberg <[villa\\_ghisler@hotmail.com](mailto:villa_ghisler@hotmail.com)> Längdskidåkning- ett motoriskt eldorado. <<http://www.skidor.com/langdakning/t2.asp?p=33127>> (2006-02-28).

<sup>5</sup> Henrik Samuelsson <[hs@skidor.com](mailto:hs@skidor.com)> Träningsgrupper 2005/2006. <<http://www.skidor.com/langdakning/t2b.asp?p=34700>> (2006-02-28).

<sup>6</sup> Håkan Gustafsson & Hansi Hinci, "Avhopp från idrotten: Varför och vid vilken ålder slutar flickor och pojkar vara med i en idrottsförening?" i *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning: SVEBI:S årsbok 2004*, red. Göran Patriksson (Lund: Centrum för idrottsforskning, 2004) s. 44-62.

dier som gjorts har dock behandlat åldrarna 12-19.

I en studie av idrottskonsulenten Håkan Gustafsson studerades 973 gymnasieelever som utövade lag- eller individuella idrotter. Syftet var att undersöka vilka skäl gymnasieungdomar angav som orsak till avhopp från idrotten. Det Gustafsson kom fram till var att "missnöje med ledaren", "för seriöst" samt "att träningstiderna inte passade" låg bakom avhoppet. I studien framkom även en skillnad i orsak mellan pojkar och flickor. Flickorna angav oftare "missnöje med tränaren", "tidsbrist p.g.a. skolarbete" samt "att träningstiderna inte passade", medan pojkar i större utsträckning angav "för seriöst" som anledning.<sup>7</sup>

I en ESO- rapport (Expertgruppen för studier i offentlig ekonomi) om idrottsgymnasierna från 2000 har man påvisat att det finns ett tydligt samband mellan vilken utbildning man väljer att söka sig till i förhållande till vilken idrott man utövar och hur duktig man är i idrotten. Poängen är att detta förhållande utgör en grund för om man vill studera vidare efter att de slutat gymnasiet. ESO- rapporten menar att om idrottsgymnasisterna väljer att satsa på studierna under gymnasiet har det visat sig att flertalet fortsätter sina studier efter denna tid. Dock går det att se att cirka 73 % avstått utbildning eller arbete för idrotten. Då ska det betänkas att de har tävlat på OS- och VM- nivå och därigenom kunnat försörja sig på idrotten. De som uppnått sådana resultat inom längdskidåkning är dock inte många. Troligen omfattar detta endast en handfull utövare inom längdskidåkning. Man kan även se att de som har haft ambitionen att satsa på idrotten efter de förutsättningar som råder, likväl hamnat i en situation som resulterat i att de valt att sluta karriären tidigare än de tänkt för att de vill studera. Detta resultat hänger helt och hållet samman med vilka idrottsliga framsteg de uppnått efter gymnasiet.<sup>8</sup>

I de två första studierna kan vi se en tendens till att skolan tog mycket tid och att träningstiderna således inte passade. Även missnöje med ledare framkom. Dock är det ingen av studierna som nämner bristande motivation som en förklaring till att de slutar, vilket är anmärkningsvärt. Som framgick av ovan nämnda ESO-rapport kan det bli väldigt krävande att kombinera elitidrott och gymnasiestudier. Resultatet blir att man väljer bort idrotten för studier eller arbete.

---

<sup>7</sup> Gustafsson & Hinci, 2004 s. 44-62.

<sup>8</sup> Jonsson, 2000, s. 62-66.



### 1.2.2 Utländska avhopsstudier

Den tyska psykologen och även före detta friidrottsolympiern Gaby Bussmann behandlar i en forskningsrapport de orsaker och faktorer som gör att elitidrottare slutar idrotta. Hon listar en rad faktorer så som stress vid skola, universitet och arbete, skador, avsaknad av fritid, konflikter i idrottarens miljö (klubb, tränare och träningsgrupper), avsaknad av familjens stöd, inte tillräcklig eller avsaknad av motivation samt en kritisk attityd mot tävlingsidrott. Högpresterande elitidrottare är involverade i ett stort nätverk av sociala relationer. Dessa kan vara skola, sponsorer, media, förbund, klubb, familj och i vissa fall jobb. Summan av alla dessa yttre psykologiska och sociala relationer kan bli för stor och idrottaren utsätts för en stor press och stress. Detta kan i sin tur leda till att idrottaren väljer bort idrotten för att minimera stressen.<sup>9</sup>

Bussmann har sett att de flesta som idrottar på hög elitnivå även har bra betyg i skolan. Hon menar också att det arbete man måste lägga ner (universitetsstudier etc.) för att senare i livet skaffa sig ett arbete, kommer in i samma fas i en elitidrottarens liv (postgymnasial) som då man måste träna som mest för att bli riktigt bra och menar därför att tidsbrist är en av orsakerna till att elitidrottare slutar. Det är lättare att planera och kalkylera en prestationsutveckling, och reducera risken för att den elitaktive slutar, om man inkluderar studie- och arbetsmöjligheterna när man planerar en individuell karriär. Men även fritiden spelar in. Nu för tiden har elitidrott blivit ett förstahandsval för många och hängivenheten till den ökar. Detta skapar en konflikt med andra fritidsintressen och kan ses om en av orsakerna till avhopp. Då arbete och fritidsintressen krockar med idrotten ser de fler nackdelar än fördelar med tävlingsidrotten.<sup>10</sup>

Bussman nämner den tyske idrottspsykologen Gabler som gjort en studie på elitidrottare utifrån motivation. Han menar att det finns olika motivationspersonligheter som ligger till grund för individens vara eller icke vara i elitidrotten. Här beskrivs den högpresterande resultatnriktade idrottaren som drivs av en yttre motivation och en idrottare med realistiska mål och ett uttalat självansvar i form av inre motivation. De som slutat med sin idrott såg dock själva prestationsfasen som en situation med stor press istället för en utmaning. De hade svårt att ta en motgång på ett bra sätt, hade hög ångestnivå och var otåliga. Detta var till skillnad

---

<sup>9</sup> Gaby Bussmann "How to prevent "dropout" in competitive sport" in *New Studies in Athletics*, 14 (1) (Monaco 1999) s. 24-25.

<sup>10</sup> Bussmann, s. 25-26 och 28.

från dem som drevs av en inre vilja att utveckla sig själva att prestera.<sup>11</sup>

### **1.2.3 Studie om förutsättningar och utveckling**

På uppdrag av Svenska Skidförbundet har det genomförts en studie som belyser olika faktorer som anses viktiga för talangutveckling inom svensk längdskidåkning. Studiens syfte var att analysera vilka förutsättningar och utvecklingsområden som finns. Områden man diskuterade var situationen i skolan, elitidrott och andra sysselsättningar. I undersökningen ingick aktiva ur U-23 och Utvecklingslandslaget. Undersökningen omfattade åldersspannet 20-25. På frågan vilken/vilka faktorer som ligger bakom de framgångar elitskidåkaren uppnått har de funnit att inställning, vilja och motivation är det viktigaste. Dessutom menar de att ekonomin fick en allt större och avgörande roll ifråga om att kunna vara en heltidssatsande längdskidåkare. Detta i kombination med en social miljö, vilket omfattar vad man sysselsätter sig med vid sidan om skidåkningen.

På frågan om vad man ansåg vara viktigt att förbättra samt utveckla så svarade de aktiva att det är viktigt att aktivt arbeta med att skapa en större bredd i de yngre åldrarna för att de ska få fler att vilja och orka satsa vidare på skidåkningen. Detta menar de går hand i hand med ökade bidrag och ekonomisk uppbackning till de som satsar. Ett led i detta vore att redan när man studerar vid exempelvis ett skidgymnasium får en utbildning i hur de ska marknadsföra sig själva och skapa en miljö för sponsring.<sup>12</sup> I dagsläget tycks många av de aktiva finna det svårt och ansträngande att finna intressenter som är villiga att agera finansiärer i form av sponsring. Ambitionen måste då vara att de aktiva ska kunna åka skidor på heltid.

Man kan jämföra med hur andra nationer har det. I exempelvis Tyskland och Italien blir de som har presterat bra resultat och vill satsa på skidåkning oftast anställda av någon myndighet inom respektive land. Det kan vara en militärtjänst eller liknande. Tjänstgöringen består i att man lyfter lön under skidsäsongen men också under resten av året. De befinner sig då i ett klimat där de kan satsa helhjärtat på skidåkningen och det finns då en trygghet att falla tillbaka på efter karriären slut. Det tycks finnas en stor oro hos de som var tillfrågade när det gäller

---

<sup>11</sup> Bussmann s. 29.

<sup>12</sup> Ola Ravald, Svenska skidförbundet längdskidåkning 2005/2006, *Talangutveckling 15-25år: en analys av förutsättningar och tänkbara utvecklingsvägar för samordning av skola, annan sysselsättning och elitidrott.* (Falun: Svenska Skidförbundet, 2006) s. 49-51.

satsning och vilken trygghet eller annan sysselsättning det finns vid sidan av skidåkningen.<sup>13</sup>

### **1.2.4 Samband mellan forskningsläge och vår studie**

Det finns en del avhoppstudier gjorda men de flesta är gjorda på ungdomar upp till 19 år. Som framgick där var inte motivation en av anledningarna till att de slutade med sin idrott. Vi fann detta intressant då det i en rapport från Svenska Skidförbundet framgick att aktiva i U23 landslaget samt Utvecklingslandslaget nämnde motivation och vilja som viktiga bakomliggande faktorer för framgång. Av intresse vore att undersöka hur motivationen såg ut i de fall där unga elitaktiva väljer att sluta med sin idrott.

### **1.3 Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att ur ett motivationsperspektiv undersöka vilka faktorer som gör att unga elitskidåkare slutar respektive fortsätter tävla i längdskidåkning på elitnivå.

Frågeställningarna är:

Vad har fått de elitaktiva att fortsätta?

Vad har fått de elitaktiva att sluta?

### **1.4 Teoretiska utgångspunkter**

#### **1.4.1 Definition av motivation**

Att ha motivation till att genomföra träningen för att sedan kunna prestera bra är viktigt. Detta gäller till stor del inom längdskidåkning som är en av de fysiskt mest ansträngande idrotterna. Ju högre upp i åldrarna man kommer inom en idrott, desto mer träning krävs och fokuseringen ligger till högre grad på resultatet. Motivationen leder bland annat till att man orkar anstränga sig mer, att hantera motgångar bättre och framför allt se idrottandet som något givande och positivt.<sup>14</sup>

Definitionen av begreppet motivation är viktig att känna till för att djupare förstå dess innerbörd. Vid en första anblick kan det tyckas vara ett begrepp som syftar till att man ska känna glädje och stimulans till något man fattat tycke för. Men tittar man närmare så förstår man att begreppet är något väldigt komplext och att det är ett antal faktorer som inverkar. Att studera motivation innebär att man undersöker personlighetsfaktorer, sociala variabler och mentala

---

<sup>13</sup> Ravald, s. 57.

<sup>14</sup> Ravald, s. 49-50

processer som inverkar när en individ tar sig an en uppgift, exempelvis en idrottsprestation som värderas i form av en tävlingssituation. Man måste även studera hur en individ förhåller sig motivationsmässigt till förväntningar inför en tävling, om personen förutsätter misslyckande eller framgång, om denne undviker eller närmar sig tävlingen.<sup>15</sup>

Motivation kan enligt idrottspsykologerna Robert S. Weinberg, Daniel Gould och Peter Hassmén betraktas på tre sätt. Att känna sig motiverad inför en uppgift bestäms dels från situationen d v s *situationsperspektivet*. De andra två synsätten är att betrakta motivation genom *egenskapsperspektivet* och ur ett *interaktionistiskt perspektiv*.<sup>16</sup>

Med motivation genom ett *situationsperspektiv* menar författarna att situationen påverkar motivationen genom sociala faktorer.<sup>17</sup> Detta kan handla om yttre belöningar, utvärderingar och övervakning. Exempelvis kan detta vara sponsorer. Vid situationer som handlar om att prestera ligger inte vikten vid att förbättra sina egna färdigheter. Det handlar istället om att besegra andra konkurrenter och detta menar man är en faktor som påverkar den inre motivationen i negativ riktning. Att den inre motivationen påverkas, kan man härleda till betydelsen av en vinst eller ett misslyckande. T. ex kan det vara så att man i sin bedömning enbart tar till hänsyn vad andra konkurrenter presterar. Även om upplevelsen är att man gjort sitt bästa vid tävlingen förbyts detta mot något negativt och resultatet ses som ett misslyckande då man inte lyckades besegra konkurrenterna.<sup>18</sup>

Motivation kan även beskrivas och ses från ett sammanhang. Med detta menas hur och vad en utövare känner inför en uppgift som denne ställs inför. Sammanhanget pekar även på att sociala faktorer är viktiga och direkt avgörande för motivationen. Motivationen är påverkbar genom yttre reglering. Den yttre regleringen kan bestå av vilken ledare, förälder eller tränare som finns i utövarens omgivning. Exempelvis har en tränare en viktig roll ifråga om och hur han eller hon förmedlar instruktioner och på vilket sätt tränaren utövar sitt ledarskap. Tränaren påverkar och skapar motivationsklimatet som omger utövaren. Klimatet ska vara uppmuntrande och fokuseringen ska ligga på att utvecklingen leder till att förbättra färdigheter

---

<sup>15</sup> Hassmén, s 166.

<sup>16</sup> Robert S. Weinberg och Daniel Gould, *Foundations of Sport & Exercise Psychology*, 5 ed. (Champaign, Human Kinetics 1995) s. 53-55.

<sup>17</sup> Ibid. s. 53-55.

<sup>18</sup> Hassmén, s. 173-179.

hos utövaren. Man bör försöka undvika att lägga den största vikten vid resultatet.<sup>19</sup>

*Egenskapsperspektivet* innebär att motivationsbeteendet primärt är en funktion av en individs karaktärsdrag. Personlighet, behov och mål hos en idrottare bestämmer motivationen. När de talar om framgångsrika idrottare nämner de ofta en stark vilja, målinriktad och självförtroende som framstående personlighetsattribut. Dessa faktorer syftar till att uppnå ett behagligt sinnestillstånd och upplevd kompetens. Detta är betydelsefullt för inre motivation och till viss del för yttre reglering.<sup>20</sup>

Det avslutande synsättet behandlar det *interaktionistiska perspektivet* som belyser hur situations- och egenskapsperspektivet samverkar, d v s hur personliga behov och önskemål samverkar med situationen och att man då uppnår ett bestämt mål med idrottandet. De menar att det enkelt uttryckt inte går att se till en parameter utan att flera variabler samverkar för att studera motivation. Detta synsätt är i huvudsak det forskningsområde som forskarna inriktar sig på idag.<sup>21</sup>

Idag finns det flertalet studier på olika områden inom idrottspsykologin, bland annat på motivation. Dock så har man i huvudsak bedrivit forskning på ungdomsidrotter och väldigt lite forskning har riktats mot elit. På senare tid har det även gjorts några studier på motivation med syftet att undersöka vilken specifik del av motivationsbegreppet som ger störst effekt på prestationen.<sup>22</sup>

### 1.4.2 Motivationsteorier

Den amerikanske psykologen Robert J Vallerand är en som har studerat motivation. Han har även tagit fram en modell som bygger på att det finns olika typer av motivation: *inre* och *yttre motivation* samt *amotivation*.<sup>23</sup> Idrottspsykologen Peter Hassmén har i sin studie använt sig av och fördjupat sig i Vallerands motivationsmodell. Här beskrivs dom tre ovan nämnda typerna av motivation som kan styra och påverka en idrottande individ.

---

<sup>19</sup> Hassmén, 2003, s. 173-179.

<sup>20</sup> Weinberg & Gould s. 53-55.

<sup>21</sup> Ibid. s.53-55.

<sup>22</sup> Lars Johan Fallby, *Motivation hos landslagsmän i individuella idrotter: - En explorativ studie av svenska elitidrottare i bordtennis, simning och tennis*, Magisteruppsats på Lunds universitet, 1999:4, Vol IV, (Lund: Universitet, 1999), s. 2.

<sup>23</sup> Hassmén, 2003, s. 168.

## **Inre motivation**

Inre motivation innebär enligt Vallerands modell att idrottaren har en inre drivkraft till att underkatsa sig träning samt att de känner en tillfredställelse och passion till idrotten. Det kan förklaras och betraktas genom tre olika delar av begreppet.

- Första delen handlar om att en utövare måste genomgå en fas som handlar om att lära sig för att uppnå kunskap. Det kan t.ex. vara att drivkraften återfinns i att delta i en aktivitet för att upptäcka och uppnå en förståelse för något nytt och utvecklande.
- En annan del av inre motivation kan handla om att man vill uppnå något för egen tillfredställelse. För utövaren ligger drivkraften i att försöka att överträffa sig själv i en prestation. Det handlar då inte om att de vill uppnå ett resultat utan fokusering och inställning ligger helt på ansträngningen och att de vill förbättra och uppnå något som de sedan tidigare har presterat. Det kan t.ex. handla om ett färdighets mål som att förbättra sin tid i löpning på en specifik tränings slinga.<sup>24</sup>
- Slutligen kan inre motivation betraktas ur ett perspektiv av upplevd stimulans. Att delta i en tävling eller liknande handlar om att uppnå positiva sinnesupplevelser. Det kan till exempel vara att skidåkningen ger en naturupplevelse då de är ute och åker skidor på fjället. De upplever sin kropp och sinne i balans. Kroppen utvecklar kraft, snabbhet och styrka. Sinnet tillfredställs av intryck, dofter, minnesbilder och upplevelser. Att idrotta handlar då om så mycket mer än själva ansträngningen och prestationen. De skapar sig en bild av idrotten som något de identifierar sig med.<sup>25</sup>

## **Yttre motivation**

En utövare med yttre motivation känner en press att prestera. Det är endast resultat, ära och berömmelse som hägrar. Han eller hon får sin bekräftelse genom andras reaktioner. Därmed ökar pressen då dessa yttre faktorer inte går att kontrollera och det bidrar till en negativ anspänning.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Ibid. 2003, s. 170.

<sup>25</sup> Robert J. Vallerand, "A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation", in *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, red. Glyn C. Roberts (USA: Human Kinetics Publishers, inc, 2001), s. 264.

<sup>26</sup> Hassmén 2003, s. 170-171.

Yttre motivation handlar alltså i sin helhet om att utövaren tillfredställs genom att nå ära och berömmelse genom sin prestation. Yttre motivation kan liksom inre motivation ses från olika perspektiv, beroende på att individer är olika och en faktor kan upplevas som stimulerande för en person medan den kan uppfattas som omvänt för någon annan. Det hela handlar om att förstå olika individers behov och olikheter. Yttre motivation kan delas upp i tre olika typer; *introjicerad-, identifierad-, och integrerad reglering*.<sup>27</sup>

- *Introjicerad reglering* syftar till att beskriva hur olika handlingar i prestationer uppkommer. Med detta menas att en handling inte är något som idrottarna valt själv utan är ett resultat av yttre påverkan. Det kan vara att utövaren känner en press eller skuld till att delta och prestera vid en tävling eller aktivitet och därav uppkommer en handling.
- *Identifierad reglering* är en faktor som beskriver en utövares beteende. Ett beteende är här självvalt och detta betraktas av utövaren som något viktigt och högt värderat. Att bedriva hård och mödosam träning är något som idrottarna väljer att utföra trots att upplevelsen inte är positiv. Det hela handlar om att idrottarna utför en aktivitet för sakens skull och inte för att det är roligt, de vet att de måste träna styrketräning för att de vet att det är viktigt för idrottsgrenen men själva upplevelsen förbises.
- *Integrerad reglering* handlar om att bedriva en idrott eller aktivitet för att det upplevs som naturligt och givande för utövaren. Karaktärsdrag hos dessa utövare är att de är enormt seriösa och man är noggrann vad beträffar att inte vara ute sent om kvällarna och festa samt umgås med vänner. De upplever sådana saker som negativa för sitt idrottande. De väljer istället att vara hemma och vila upp sig för nästa dags träning eller tävling.<sup>28</sup>

### **Amotivation**

Den amotiverade upplever känsla av hjälplöshet och brist på kontroll. Amotivation kan beskrivas från olika variabler, dels så kan amotivation vara ett resultat av att de som utövare

---

<sup>27</sup> Ibid. 2003, s. 171.

<sup>28</sup> Ibid., 2003, s. 171.

upplever en avsaknad av förmåga och kapacitet till att prestera på en hög nivå. Det kan också vara en följd av att utövaren inser att den planerade och utstakade träningen inte resulterar i de förväntade resultaten. Slutligen kan man se amotivation som något som uppkommer från att utövaren upplever sitt eget beteende som något de inte vill engagera sig i för att insatsen känns för krävande.<sup>29</sup> En amotiverad utövare har alltså ingen klar intention med sin aktivitet.

Olika personligheter och olikheter är något som de flesta studier beskriver och härleder till motivation. Hassmén skriver vidare att motivation ur synvinkeln yttre- inre och amotivation kan förklaras djupare genom att sätta in dessa begrepp i olika teorier. Dessa teorier förklarar motivation med känslor, förväntningar, behov och självkänsla.

De tre olika typer av motivation (inre- yttre samt amotivation) samverkar enligt Vallerand på tre olika nivåer. De benämns situations-, kontextuell- och global nivå.<sup>30</sup> På situationsnivån beskrivs hur individen för stunden upplever sin motivation för aktiviteten i fråga. Denna motivation kan ändras snabbt över tid. Hur de känner för ett specifikt ämnesområde beskrivs på den kontextuella nivån. Motivationen kan här påverkas av ledare, lärare och föräldrar samt deras ledarstil. På den globala nivån kan man beskriva individens generella motivation i samverkan med omgivningen.<sup>31</sup>

### 1.4.3 Prestationsmotivation

Prestationsmotivation är ett begrepp som är intressant för en idrottare och då för att utövaren själv ska förstå varför man idrottar, lägger ned otalet timmar på att förbättra egenskaper som krävs för att prestera i sin idrott. Inom detta område finns ett antal begrepp som bidrar till att beskriva prestationsmotivation på ett mer ingående sätt; *målinriktning* (processororienterad och resultatorienterad), *självkänsla* samt *motivationsklimat* (processororienterat och resultatorienterat).<sup>32</sup> Nedan beskrivs prestationsmotivation mer ingående.

*Prestationsmotivation* beskriver enkelt hur en person motiverar sig för att fortsätta med en idrott i sin strävan att försöka att uppnå sin målsättning och framgång. En central faktor inom prestationsmotivation är hur olika personer förhåller sig till vilken mening och upplevelse de har vid framgång och motgång gentemot den uppsatta målsättningen. Uppsatta mål är avgö-

---

<sup>29</sup> Hassmén 2003, s. 172.

<sup>30</sup> Robert J. Vallerand, "A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation", in *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, red. Glyn C. Roberts (USA: Human Kinetics Publishers, inc, 2001), s. 274-276.

<sup>31</sup> Ibid s. 276.

<sup>32</sup> Hassmén, 2003, s. 176-179.



rande för motivationen och dessa beskriver vilken inställning och övertygelse som infinner sig hos utövaren i en tävlingssituation.<sup>33</sup>

Enligt Darren C. Treasure hänger *målinriktning* som redan nämnts samman med prestationsmotivationen. Inriktningen med att idrotta styrs till stor del av två olika typer, dels en uppgiftsorienterad målinriktning, dels genom att vara resultatorienterad.<sup>34</sup>

När det handlar om att ha en *processororienterad målinriktning* så karaktäriseras detta av att man har en stark tro på att man måste lägga ner en stor mängd träning och utsätta sig för hård ansträngning för att de ska kunna förbättra sina färdigheter och egenskaper. De menar att de förbättringar och goda resultat de gör är resultatet av att de har gjort sitt bästa på träning och tävling. Denna målinriktning medför att utövaren känner ett större intresse för idrotten, njutning och tillfredsställelse. Vikten av att prestera och bevisa för andra är liten. Den stress och ångest som kan infinna sig då de måste bevisa sin kompetens inför andra motverkas genom att uppgiftsorienterade utövare fokuserar på att lösa en uppgift istället för att tänka i banor om misslyckande och resultat.<sup>35</sup>

Att bedriva idrott utifrån en *resultatorienterad målinriktning* medför andra värderingar och utövaren ställs inför ett antal variabler. Grundstommen ligger i vilken grad av färdighet och skicklighet som de besitter och vill uppnå. Resultatfixeringen relaterar till olika uppfattningar om framgång och det finns en stark värdering i att vinna, vilket är huvudmålsättningen. De bortser då från variabler som egen förmåga och har troligen ingen förståelse för vad som krävs för att målsättningen ska infrias. Informationen som erhålls i relation till den egna kapaciteten och förmågan bekräftas genom att jämföra tävlingsresultat med andra utövare. Denna målinriktning blir svår att kontrollera då det finns variabler som idrottaren inte själv kan styra över. Exempelvis kan det vara att komplikationer i träningsupplägget inför tävlingen har uppstått, de hade en dålig dag eller att utrustningen inte fungerade osv. Det blir även komplicerat då utövaren ibland upplever att han eller hon gjorde allting rätt, kroppen kändes bra och så vidare, men trots det kunde utövaren inte vinna. Det fanns helt enkelt andra tävlande som just under denna tävlingsdag var bättre. Istället för att erkänna att ”idag var jag

---

<sup>33</sup> Hassmén, 2003, s 175 ff.

<sup>34</sup> Darren C. Treasure, "Enhancing Young People's Motivation in Youth Sport: Achievement Goal Approach", in *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, red. Glyn C. Roberts (USA: Human Kinetics Publisher, Inc, 2001), s. 80-81.

<sup>35</sup> Hassmén, 2003, s. 176.

inte bättre än så här”, väljer de istället att fokusera på att inte visa inkompetens. Utövaren väljer att se eller skylla ett misslyckande på bristande ansträngning eller liknande. Ofta grundar sig detta på utövarens bristande självkänsla.<sup>36</sup>

Studier har visat att *självkänslan* hänger samman och påverkas till stor del av vikten av att kunna vinna eller inte. Att vinna till vilket pris som helst tyder på en sämre självkänsla än de som kan acceptera ett misslyckande och vara tillfredställda med att känna att man gjort sitt bästa trots resultatet. Det går att se att de som har en hög resultatorienterad målinriktning även har en låg självkänsla. Detta visar sig genom att utövarna har ett visst behov av att känna beundran från andra människor och detta kan leda till att de känner av press vilket medför att motivation och prestation blir negativ.<sup>37</sup> Risken med att värdera sin prestation utifrån ett resultat är att det finns en risk att det skapas en rädsla för att misslyckas, vilket således är en bidragande faktor till att känslor och ångslan inför en tävling kan bli mödosamma tillika att självförtroendet kan försämrast.

Liksom motivation i största allmänhet påverkas även målinriktningen av vilket *motivationsklimat* utövaren befinner sig i. Ett klimat kan beskrivas och utmärkas genom framgång. Det primära kan vara för en individ att besegra andra konkurrenter och utövarens prestation bedöms i sin helhet av hur utövaren ifråga har lyckats jämfört med andra, d v s ett *resultatorienterat motivationsklimat*. Här har föräldrar och tränare en viktig roll då de pratar med sina aktiva. De kommer till en så kallad *choice point* som den amerikanska psykologen Glyn Roberts kallar det, där de kan välja att fråga hur tävlingen gick resultatmässigt eller om de känner att de lärt sig något av situationen, upplevt en personlig förbättring.<sup>38</sup>

Att istället arbeta i ett så kallat *processorienterat motivationsklimat* medför ett troligtvis behagligare klimat. Då genom att fokuseringen inte ligger på resultatet utan att tyngdvikten ligger på att förbättra den egna förmågan och att strävan efter att förbättra sig själv.<sup>39</sup> De har påvisat att detta klimat medför positiva effekter i form av bland annat lägre prestations ångslan och muskelspänning samt att kompetensen upplevs som högre och de känner en större

---

<sup>36</sup> Hassmén s. 177.

<sup>37</sup> Ibid s.178.

<sup>38</sup> Glyn Roberts, “Understanding and enhancing the motivation and achievement of children“, in *Handbook of research on sport psychology*, red. Robert N. Singer, Milledge Murphey, L. Keith Tennant (New York: Macmillan Publishing Company, 1993), s 414-415.

<sup>39</sup> Roberts, s 415.

glädje och tillfredställelse för prestationssituationen.<sup>40</sup>

Centralt för flertalet studier inom begreppet motivation har varit upplevelsen av glädje och njutning i idrotten. Denna parameter är en bidragande faktor till att idrotta, man måste uppleva idrottsglädje och samhörighet för att man ska känna sig motiverad. Motsatt verkan medför att man upphör med sitt idrottande.<sup>41</sup>

## 2 Metod

### 2.1 Val av datainsamlingsmetod

Då vi med vår undersökning ville försöka förstå vad som gjort att vissa elitaktiva, med mycket goda resultat som juniorer, avslutat respektive fortsatt sin elitaktiva karriär, har vi valt att använda oss av en kvalitativ metod: intervju. Göran Wallén beskriver en kvalitativ studie som ett måste när man avser att undersöka något som är vagt, mångtydigt och subjektiva saker så som känslor etc.<sup>42</sup> I början av denna studie hade vi som förslag att inledningsvis skaffa oss ett underlag till vidare intervjuer genom att göra en enkätundersökning bland cirka tjugo före detta elitaktiva samt elitaktiva. Vi insåg ganska snart att arbetet skulle bli mycket omfattande och att det inte skulle bli praktiskt genomförbart på endast tio veckor. Vi valde därför ut våra respondenter utan att ha genomfört en enkätundersökning. Vi ville komma ner på djupet och få reda på hur dessa personer uppfattat, och uppfattar, sina situationer som elitaktiva. Intervjuer med åtta respondenter genomfördes.

### 2.2 Urval

Vi har gjort ett riktat urval där vi valt våra respondenter utefter uppgifter från Svenska Skidförbundet om vilka som slutat respektive fortsatt. Vi fick listor på åkare som är och har varit elitaktiva de senaste trettio åren, samt vilka resultat de haft då de deltagit på junior-VM. Undersökningsgruppen utgjordes av personer i åldrarna 20-26 som är elitaktiva samt har varit elitaktiva inom längdskidåkning. Varför vi valde just det åldersspannet är för att det är då som många elitaktiva längdskidåkare slutar. Urvalskriterier var goda meriter både nationellt och internationellt. Med goda meriter menar vi att man ska ha varit topp tio på junior-VM och/eller att de fått åka världscup, VM eller OS. Det var fem män och tre kvinnor, två kvin-

---

<sup>40</sup> Hassmén, 2003, s.178-179.

<sup>41</sup> Fallby, 1999:4, s.2.

<sup>42</sup> Göran Wallén, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik* (Lund: studentlitteratur 1993,1996) s 73

nor och två män utgjorde gruppen *aktiv* och en kvinna och tre män representerade de *ej aktiva*. Anledningen till att vi hade fem män och tre kvinnor är att det var endast dessa personer som var intresserade av att medverka. Vi skickade ut tolv missivbrev och fick respons från dessa åtta. Vi hade dock önskat en jämn könsfördelning. Ytterligare en anledning till fördelningen var tidsbrist att söka nya respondenter. Vi ville ha ett koncentrerat åldersspann för att de skulle ha en någorlunda klar bild av sin elitaktiva karriär.<sup>43</sup>

### **2.3 Procedur**

Eftersom vi valt att intervjua personer som bor utspridda i Sverige samt att några fortfarande är elitaktiva och är på resande fot innebar det att vi också fick resa runt. Vi träffade några under SM-veckan i Boden/Luleå, och någon i Stockholm. Därtill genomfördes två intervjuer per telefon. Intervjuerna dokumenterades med hjälp av diktafon. Vi hade dock problem med diktafonen som redskap och bytte därefter till att ta upp ljudet med en videokamera. Vi behöll linslocket på och tog endast upp ljudet med kameran. Detta för att undvika en obekväm situation i och med själva intervjun. De skrevs sedan ner i direkt anslutning till avslutad intervju. Respondenterna informerades om undersökningens syfte och anonymiteten, att de hade rättigheter att ställa frågor till oss, och att de kunde avstå från att svara eller avbryta sin medverkan när helst de ville.

### **2.4 Intervjuer**

Vi följde en halvstrukturerad intervjuguide där vi tagit upp de sju områden. Fördelen med en halvstrukturerad intervju är att man under intervjuens gång kan ändra ordningsföljd på frågeområdena så att det passar med föregående samtalsämne.<sup>44</sup> Därefter hade vi skrivit ner några tänkbara följdfrågor. Följdfrågorna blev annorlunda vart efter respondenterna svarade. Frågorna var utformade på det viset att respondenterna fick beskriva och berätta om upplevd situation. Om vi ville ha en fördjupning av svaret ställde vi en följdfråga. Intervjun genomfördes på så vis att en av oss ställde frågorna, den andra observerade vad som sades eller inte sades. intervjun följdes senare upp med några kompletterande frågor som fångats upp under intervjuens gång. Intervjumiljön var olika från gång till gång. Vi fick anpassa oss till de situationer som rådde till exempel i och med SM-tävlingarna (klubbarna bodde på olika ställen och typ av lokal skiftade därför). Vi valde att ha lugna lokaler, där vi ostört kunde samtala.

---

<sup>43</sup> Björn Sandahl, Föreläsninganteckning, GIH, Stockholm, Lektionstillfälle 24/1-06, Forskningsmetodik o statistik.

<sup>44</sup> Steinar Kvale, *Den kvalitativa forskningsintervjun* (Lund, Studentlitteratur1997) s. 117.

Vi var även medvetna om de rådande omständigheterna i och med SM-tävlingarna. Vi var oroliga att de inte skulle kunna vara avslappnade nog att ge en bra och sanningsenlig intervju, men de sade själva att det inte hade någon inverkan.

## **2.5 Objektivitet**

I en intervjustudie är det svårt att i våra tolkningar och uttryckssätt vara ofärgade. I våra tolkningar av intervjuresultaten kommer vi, oundvikligt, att utgå från våra egna erfarenheter och vår egen förförståelse. Då vi själva har varit elitaktiva och även avslutat våra karriärer som unga seniorer kan detta påverka vårt arbete i positiv med också negativ riktning. Det kommer att vara svårt att vara helt objektiv. Självklart eftersträvas objektivitet i allra högsta grad. Att inte ställa ledande frågor är ett steg på vägen att vara objektiv. Det bör dock noteras att det inte bara är frågorna som kan leda till subjektivitet utan också ansiktsuttryck, kroppsspråk samt andra reaktioner som respondenten kan uppfatta.<sup>45</sup> Detta kan i sin tur påverka svaren från respondenten.

## **2.6 Tillförlitlighet**

### **2.6.1 Reliabilitet**

Reliabiliteten i vår studie kan, som i alla arbeten, diskuteras. Då vi gjort en kvalitativ studie med intervjuer finns alltid en risk att reliabiliteten för stå tillbaka för flexibiliteten. I en intervjusituation måste man ibland gå ifrån intervjuguiden och ställa frågor som gör att man kommer ner mer på djupet. Då reliabilitet är ett mått på hur framgångsrikt man klarar av att mäta det som avses att mätas belyser Johansson och Svedner några viktiga beståndsdelar att beakta. Det handlar bland annat om hur materialet har samlats in, om intervjuerna varierat från gång till gång, har frågorna täckt in frågeställningarna och var frågorna korrekt formulerade.<sup>46</sup> Då intervjumiljöerna och situationerna med våra respondenter varierat från gång till gång kan det givetvis finnas svårigheter med reproducerbarheten. Det vi kan påverka initialt är att standardisera intervjuguiden, samt ställa frågorna på liknande sätt vid varje intervju. Vi anser att vi på ett trovärdigt sätt formulerat och standardiserat våra frågor. Det bästa för studien hade varit om vi kunnat samla alla respondenter på samma ställe och genomfört intervjuerna under likartade förutsättningar. Detta var dock en omöjlighet på grund av geografiska avstånd samt deras livssituationer.

---

<sup>45</sup> Kvale, s. 146.

<sup>46</sup> Bo Johansson och Per Olov Svedner, *Examensarbete i lärarutbildningen* (Uppsala: X-O Graf Tryckeri AB, 2004) s. 72.

Att intervju är en konst och man måste således vara uppmärksam på informantens svar och vara öppen för de följdfrågor det kan dela till.<sup>47</sup> Kvale skriver: ”Även om det är önskvärt för att öka intervjuresultatets reliabilitet [...] kan en för stark tonvikt på reliabiliteten motverka kreativitet och föränderlighet”.<sup>48</sup> Här fick vi vara flexibla då vi vissa gånger ändrade frågeordningen om det passade bättre. Allt detta gjordes för att på ett så bra vis som möjligt kunna fånga in alla de fakta vi ville åt. Men än en gång, detta kan å andra sidan inkräkta på reproducerbarheten.

### 2.6.2 Validitet

Vi anser att vi mätt det vi avsåg att mäta, d v s vi har fått svar på de frågor och funderingar vi ställde oss i och med denna studie. Våra intervjufrågor blev i detta fall vårt mätinstrument. Vi anser att vi utformat frågorna ett bra sätt så att de speglar det syfte och de frågeställningar vi angett. Det är dock inte bara frågorna det beror på, validiteten kommer även att bero på intervjuaren och dess skicklighet att intervjuas.<sup>49</sup> För att vara en skicklig intervjuare krävs en kunskap om ämnet i fråga, man ska ställa korta och tydliga frågor, lyssna aktivt och kan tillåta tystnad samt lägger märke till vad som sägs samt vad som inte sägs.<sup>50</sup> Då vi med vår bakgrund som elitaktiva längdskidåkare har en stor förförståelse visste vi vilka områden som borde beröras. Detta tillgodosågs genom att vi ställde frågor med innehållet vi ville komma åt. Som tidigare nämnts, finns även risken att vår förförståelse påverkar oss negativt. Det kan ju bli så att ”man inte ser skogen för alla träden” och inte ställer de frågor som kan ge oss ovärderlig information.

## 3 Resultat

Resultatet är uppdelade i två övergripande delar; *Bidragande faktorer till fortsatt karriär* samt *Orsaker till avslutad karriär*. I dessa delar har vi kunnat urskilja olika teman. Därför har vi valt att presentera resultatet efter dessa teman vi kommit i kontakt med under vår studie. Detta gör vi med studiens syfte i åtanke: att ur ett motivationsperspektiv undersöka faktorer till att unga elitskidåkare slutar respektive fortsätter med sin tävlingsidrott.

---

<sup>47</sup> Johansson och Svedner, s. 138.

<sup>48</sup> Kvale, s. 138.

<sup>49</sup> Johansson och Svedner s. 217.

<sup>50</sup> Kvale, s. 138.

### **3.1 Bidragande faktorer till fortsatt karriär**

#### **3.1.1 Målsättning**

De skidåkare som fortsatt mer än två-tre år in på seniornivå har en annan uppfattning och syn på skidåkning idag än de hade då de tävlade på juniornivå. De har kroppsliga- samt färdighetsmål. De vill hela tiden utveckla sig själva och se hur långt de kan gå, hur hårt de kan pressa sig själva både kroppsligt och mentalt. Respondenterna berättar att de vill undersöka vart gränsen går. De vet att de måste klara av en viss tid på till exempel ett visst test för att tävlingsmässigt kunna vara med på hög nationell samt viss internationell nivå. De fokuserar mer på själva prestationen, träningen, som tar dem till en bra placering på tävling. De har en distans till tävlingsutförandet genom att de har en förståelse i att andra konkurrenter kan besegra dem vid ett tävlingstillfälle. Detta trots en upplevelse av att ha utfört alla förberedelser på ett så bra vis som möjligt och formtoppen inför en tävling har infunnit sig:

Det blir mer att jag måste kunna klara av det här, eller jag måste kunna göra det eller, jag måste kunna åka det här [...] för att över huvudtaget ska kunna vara med. För när man, när man kommer till säsongen... då är det liksom det man har gjort, under sommarn och hösten, det är ju det som gör att man gör dom där resultaten. Å om jag börjar tänka på prestation, å att nu, ska jag ta medalj eller jag kanske kan bli trea i det här loppet, då, då glömmer jag bort själva prestationsfasen, och det är ju den som gör att man blir trea.

#### **3.1.2 Motivation**

De som fortfarande är elitaktiva längdskidåkare har en vilja och en nyfikenhet att se hur långt de kan pressa sin kropp, tänja på gränser och utvecklas. Respondenterna känner en glädje i sin skidåkning för de känner att de gör det av en egen vilja, för att de själva vill. De känner även en trygghet i sig själva, tron på den egna förmågan är stor. Om detta senare resulterar i medaljer och segrar ser de det som en bonus:

Jaa, det, det är lätt att kanske prata om att jag ska vinna så och så många medaljer, jag ska vinna ett lopp, men jag tycker att det [...] jag ser att medaljer och segrar och sånt är en bonus i satsningen, det är väldigt svårt tycker jag att säga att ”ja men nu ska jag, jag ska vinna” nu när det går i Sapporo nästa år till exempel. Å så kommer man dit och jag har gjort alla mina förberedelser, jag har aldrig varit så bra, träningen, allting, skidor, allt perfekt, så kanske att det kanske är tio andra personer som har exakt den här dagen, precis den dagen som jag har det, jag kanske får stryk av allihop-

pa, å då går... då kan, enligt min mening så kan man inte vara missnöjd, för man kan inte gör nånting mer den dan. Det var bara det att det var flera andra. Så att det är väl lite det att, se hur långt jag kan gå med min kropp och min kapacitet och hur mycket jag kan utveckla den, det är väl det som är målet...

### **3.1.3 Övergången från junior till senior**

Vi ställde även frågan hur det var då respondenterna hade uppnått sina mål, hur känslan var och om de kunde märka någon skillnad mellan junior- respektive seniortiden. Även här framgår en skillnad i synsätt beträffande hur de såg på skidåkningen, och tävlandet, som sådan, då de var junior respektive senior. När de var juniorer kände de att de hade en större press att prestera bra resultat, det var mer ett vinnartänkande än att utveckla sig själv. Då kom också pressen. De kände att de var skyldiga att prestera bra inför människor runt omkring som hade ställt upp. Det kändes som att de inte åkte för sin egen skull på samma sätt som de gör idag:

[...] under den tiden tyckte jag att jag åkte skidor mycket för andras skull och jag kände mig skyldig när jag åkte dåligt istället för att tänka "Ja men jag gör det här för att det är ju jag som kämpat för det här" [...] man gick på skidgymnasiet å det var en ganska speciell atmosfär där, det fanns många andra... alltså jag kände i alla fall mot familj, mot tränare, mot vallare och allting kände jag... ja lite skyldighet att åka, åka bra eller man ville åka bra man kände sig så dålig då man inte åkte riktigt bra. [...] det är väl en mognads grej också kanske, jag tror ju äldre man blir så försvinner väl lite av den pressen.

När de sedan tagit klivet från junior till senior menar de att det handlar mer om en mognadsprocess d v s att de lärde sig mer om sig själva. De förstod vad skidåkningen handlade om och vad som krävdes, mer än de gjort tidigare samt att de åker skidor mer för egen skull och inte för att prestera inför andra människor.

### **3.1.4 Resurser**

Ska en längdskidåkare kunna träna och tävla på hög internationell nivå måste de få vara friska och skadefria. Respondenterna upplever att sjukdomar och skador är det största hotet mot en längdskidåkares karriär som behöver träna cirka 800 timmar per år. Att ta ett år i taget är ett tillvägagångssätt för en del. De tar säsong för säsong och utvärderar hur den varit samt hur



och om de skall satsa vidare. Att veta att de ska träna i åtta till tio år för att, som de sa, *kanske* bli bra, så kan det vara svårt motivera sig. Andra hade en mer långsiktig plan, fyra år, fram till nästa OS.

Det näst största hotet mot en längdåkares karriär är ekonomin. Att få ekonomin att gå runt på en minimal inkomst i form av studiebidrag, sponsorintäkter etc. kan vara svårt. En ekonomisk trygghet eftersöks. Många av respondenterna önskade att Sverige kunde ha ett system som finns i till exempel Tyskland och Italien, där unga talanger som kommer upp i senioråldern får en anställning inom det militära eller genom staten. Det kan vara allt från skogsvaktare till gränsvakt, men där de inte behöver jobba 9-5 utan kan träna på dagtid. De lyfter en månadslön och kan samtidigt satsa i lugn och ro. Det fanns också önskemål om att exempelvis klubb eller förbund kunde ordna med arbete åt skidåkaren då karriären var över. Att veta att efter avslutad karriär finns arbetsmöjligheter:

Och om man hade haft nåt exempelvis, som jag tror att man har mycket i Tyskland och öststaterna och där, där många bra och lovande talanger bli anställda av staten och militären, eller liknande, om man hade haft en fast månadslön och ett fast program att si och så ska man träna, å en tränare som... att det hade varit kontinuitet i det, i många år, då tror jag att jag hade kunnat fortsatt och utvecklats kanske.

Det största problemet för mig har varit ekonomin, att jag inte har känt, att jag har känt att jag har offrat för mycket, dels att jag lägger ner mycket tid men att jag även offrar mycket pengar, alltså att jag, att jag, inte att det kostar material utan mer att jag vill leva på nånting, att jag måste ha en inkomst nånstans.

En allmän uppfattning som kan skönjas bland både de aktiva samt de som slutat var att det satsas för lite på de som är just nyblivna seniorer. Det är då de är som skörast, när de kommer ut i det verkliga livet och ska stå på egna ben. Det finns allt för många vägval att göra: ska de satsa på studier, skidåkning, jobb eller familj? Dessa osäkerheter måste elimineras i största möjliga mån:

Så att man har en långsiktig satsning, att man som första, andra och tredje års senior, trots att det kanske inte riktigt går bra, har en satsning... alltså att folk satsar på en, så fort man visar att man vill. [...] det tror jag är viktigt, för det är inte så många som,

som första års... första tre åren i alla fall som senior, att dom presterar med bra resultat.

[...] ja att man har en uppbackning trots att, oavsett hur det går, men ja nån slags... för det handlar ju på något sätt om att minimera osäkerheten då man går upp i senior, det är ju det...

Att satsa på mer på ett U23 landslag eller Utvecklingslag vore att föredra. Det kan vara att fler får komma med i någon av förbundets träningsgrupper, att de får ett rent ekonomiskt stöd, alternativt få ett deltidsjobb eller liknande. Detta kan även innebära att man från förbundet eller dylikt skapar ett väl utbyggt nätverk runt skidåkarna där medicinsk support finns lätt tillgänglig, tränare, universitet eller högskola samt eventuella jobb för skidåkaren under eller efter karriären. Även en mer långsiktig satsning är att eftersträva. Att ha en plan upplagd med träningsprogram eller liknande, kontinuitet med träning och läger samt en ekonomisk långsiktig plan. Detta kan röra en träningsgrupp eller ett lag.

Många av skidåkarna tyckte att det var och är jobbigt att skaffa sponsorer. Det tar kraft, tid och energi att ta kontakt och förhandla med företag om en sponsringsplan. Att ha en agent som kan sköta dessa sysslor kostar pengar och de måste då ha ett startkapital för att kunna avlöna honom eller henne. Vad som framgick under intervjuerna var att det inte finns någon direkt hjälp att få från vare sig förbund eller klubb vad gäller detta:

Men sen är det ju liksom, det är ju inte jätte lätt att skaffa sponsorer heller, utan det önskar man ju hade varit lite lättare. [...] å det är ju en sak som, det är svårt att hålla på med det själv, jag skulle kanske behöva ha hjälp med att få in sponsorer för det är inte riktigt min starka sida, å jag tycker inte att jag har energi till att göra det heller utan det tar mycket tid och energi. [...] det får man ordna själv i så fall. Det är ju inte helt gratis det heller, så att man, man måste ju ha en grund nivå att, grundekonomi, för att börja nånstans. Men, det är ju så att, presterar man så löser det sig ju det mesta, så det är bara att åka bättre!

### **3.1.5 Sammanfattning**

I intervjuerna med de fortfarande aktiva åkarna framgick det att deras målsättning och därmed motivation har ändrats med åren. Då de var juniorer hade de en mer prestationsinriktad målsättning då de uppger att de kände en press att prestera inför andra. När de sedan blev seniorer fick de revidera sina målsättningar då de fick en annan syn på skidåkning och en

annan insikt till varför de höll på med den. De kände nu att de gjorde det med för sin egen skull, inte för att någon runtomkring ville att de skulle åka skidor. Respondenterna berättar om den inte alltför enkla ekonomiska situationen de befinner sig i. Att skaffa intressenter som är viliga att satsa är inte det lättaste. En önskan om ett större ekonomiskt stöd från förbundet eller ett deltidsjobb stod högt på listan. Även att införa det system som Tyskland och Italien har med anställning från staten eller militären var önskvärt.

## ***3.2 Orsaker till avslutad karriär***

### **3.2.1 Målsättning**

Att kunna leva på skidåkningen, d v s att kunna skaffa sponsorer för att finansiellt gå runt var en av de målsättningar som fanns hos de som har slutat. Men för att ett företag ska finna intresse för en individ krävs bra resultat. Det kunde dock lätt bli en överhängande stress att hela tiden prestera resultat. För dessa individer var framgången den drivande kraften. Ära, berömmelse och uppmärksamhet var något som lockade. Att ha folk som såg upp till en, att känna att andra trodde på en var viktigt för några av dessa personer:

Det var nog, framgångarna som drev mig som gjorde att jag blev bättre och bättre och jag fick mer och mer uppmärksamhet och mer och mer, ja, accepterad och fick bättre kontrakt och så vidare det drev mig att hålla på och det tyckte jag var roligt.

Även målsättningen att vinna var stor. Att bli bäst. Det kunde vara allt från att vara bäst på tester, på träning, tävling, utföra en teknisk detalj rätt. Om de inte var bäst började de fundera vad som gav mest – att jobba och studera eller att åka skidor. Då var det väldigt lätt att välja bort skidåkningen då man tyckte att man förlorade mer på det:

[...] ja när man skulle åka skidor så ville man gärna göra det bra, å, man ville göra det bäst, helt enkelt. Å göra det bättre än alla andra. Och det är väl det som driver en på något sätt. Ja, helt enkelt som jag sa, det är ju att bli bäst på det, eller ja, det är det som driver en på nåt sätt, det tror jag.

### **3.2.2 Motivation**

Då längdskidåkning är en väldigt krävande sport både fysiskt, tidsmässigt och ekonomiskt funderar åkarna vid motgångar på om det är värt allt slit. Vid en sjukdomsperiod eller då de är skadade och inte kan träna eller tävla kommer lätt tankarna på ”vad är det egentligen man

håller på med” samt ”är det värt allt slit?” Några av respondenterna, framför allt de som slutat, de kände att de offrade allt för mycket för att de tränade och tävlade som de gjorde. Det tog mycket tid och energi, det kostade med material, resor, läger med mera.

Bland de som slutade fanns det i vissa fall en ständig tanke på och medvetenhet om vad en framgång kunde betyda. Samtidigt fanns samma medvetenhet om vad en motgång kunde innebära:

[...] det är klart att det. Jag känner press, men det är nog nästan mer från mig själv än från någon annan. Jag känner att jag måste åka bra för att få det att gå ihop ekonomiskt. Om jag får, om jag inte åker bra så blir jag av med den och den sponsorn å så vidare [...]

Att ta det beslutet att avsluta sin elitaktiva karriär är inte det lättaste. Åkarna har levt ett liv som till största del har kretsat kring träning och tävling och de har byggt upp ett nätverk av människor runtomkring sig, vänner klubbkamrater etc. Många har skapat sig en identitet genom skidåkningen. De brottas även med tankarna kring den tid och kraft som har lagts ner på skidåkningen för att sedan kanske sluta. Respondenterna talar om detta som en mycket lång tankeprocess som sträckt sig över, i vissa fall, ett år. De har känt ångest men också att de inte ha velat erkänna för sig själva eller för andra hur de egentligen känner. De har hållit inne med tankar och känslor och har i slutändan inte vetat längre vad de känner:

[...] det är en lång process... som väl hållit på i nästan, i över ett år från att jag börja tänka till att jag... eller kanske mer accepterade det själv. Från början var det bara att jag lekte med tanken att ”Ska jag sluta?” men sen, vart det mer och mer uppenbart att jag, att jag, ville göra det. [...] Det har varit en lång process och jag har funderat väldigt mycket [...]

Ja, asså, det var fruktansvärt, vad ska man säga... jag kommer inte, asså det var, det var så himla jobbigt inom mig. För jag ville inte visa för någon... jag ville ju inte att någon skulle se de, för jag har ju alltid varit en sådan som visar inte så mycket om jag skulle vara lite övertränad, jag försökte dölja det så himla mycket som det bara går. Så att jag, jag höll det så fruktansvärt länge, så att... jag visste knappt själv vad jag hade för känslor för att jag... [...] det var en så konstigt känsla, så att när allting som kom ut då bröt det... allting kom ju då på en gång för att jag inte har visat nånting.

Då denna process har pågått under en längre tid har de funderat mycket på varför de känner som man känner. Vad är det för fel? Varför har jag inte den där gnistan? Varför känns det som att jag inte bryr mig lika mycket längre? De börjar ta till flykt istället för kamp då man skjuter beslut och handlingar framför sig. Tankarna grundar sig i en större amotivation där de känner att de inte har energin och motivationen att träna så mycket som man behöver göra på denna nivå. De tycker att skidåkning med allt runtkring har blivit tråkig och de finner ingen glädje längre. De har även lagt ner så mycket tid på träning att de har försummat sitt vanliga liv med kompisar och fritid:

Till en början sköt jag det bara framför mig och tänkte att jag kan nog åka bra ändå och SM går inte förrän i april. Lite så där har jag... såna argument lekte jag med hela sommaren och hösten, tills jag upptäckte att nu är det snö och det är fortfarande inge kul att träna, å då började jag väl inse att jag inte ska, inte ska hålla på på den nivån.

Känslan efter att de har tagit beslutet var en stor lättnad. De behöver inte dölja någonting längre, de behöver inte brottas med tankarna och funderingarna men framförallt behöver de inte göra någonting de inte längre känner ett intresse för.

### **3.2.3 Övergången från junior till senior**

Stressen många känner när de går upp i seniorklassen blir påtaglig. Några beskrev att stressen att leverera bra resultat direkt då de blivit seniorer kom av stadgar och regler som exempelvis klubben satte upp. De kände att de hela tiden behövde bevisa att det var duktiga för att få åka tävlingar, åka på läger eller att få vara kvar i någon av skidförbundets träningsgrupper. Detta bidrog till att det inte kändes roligt längre, de tränade inte för att utvecklas själva:

Nu har jag känslan då man blev senior att man måste bevisa hela tiden för att, ena stunden att få vara med i landslaget och i nästa för att ta sig med på U23 VM och i tredje stund för att slå sig in i stafettlag och för att få åka, att få åka Sverige cup på slutet så måste man åka bra på näst sista Sverige cupen, å så här har det varit både från landslaget och från klubbens sida. [...] Det har, så har jag känt, att det blir press.

Några nämnde att övergången från junior till senior var tuff, rent tävlingsmässigt med allt som hör till, men också mentalt och socialt. Det blev tuffare att vara längre ner i listorna än då de

var juniorer, det blev tråkigare och tråkigare att träna och tävla då seriositeten ökade, det var inte lika uppsluppen stämning som under juniortiden, varken bland ledare eller aktiva.

### 3.2.4 Resurser

Åkarna hade hellre sett, som det nämns ovan, att det fanns en långsiktig satsning och ett hållbart koncept (med träningar, träningsgrupper och läger) för de nyblivna seniorerna för att minimera osäkerheten och stressen att prestera. En respondent nämnde att om pressen och stressen att prestera inte funnits där hade ett bättre klimat skapats och denne hade förmodligen inte slutat:

Mer ekonomiskt. Men även ett hållbart koncept, att man blir lovad att man, om man tror på en i en längre period, som om man hade, när jag var [...] på junior VM, om man hade blivit erbjuden ett, att "Nu hjälper vi dig i fem år. Nu får du ekonomiskt stöd i fem år och du får åka på hur mycket läger du vill" och så vidare... [...] Jag menar då hade man haft, så hade man inte behövt känna någon press på att ha bråttom att slå igenom, utan att man hade kunnat byggt upp en grund och känna att man hade inte, ja att man har i alla fall fem år på sig att visa.

Skidåkningen bedrevs också på bekostnad av utbildningen då de inte hade möjligheten att studera på hög nivå samt satsa på skidåkningen. En del menade att de utbildningar på skidhögskolorna inte håller måttet om man vill ha ett bra jobb efter skidkarriären samt att utbudet inte var så stort:

Och då blir det liksom, jag kände väl att det blir en väldig... då blir det en sån väldig förlust av att åka skidor. För dom som kanske inte vill plugga vidare så gör det ingenting... det gör ingenting, men vill man göra det och göra någonting annat efter skidkarriären, då blir plötsligt förlusterna mycket högre när man väl kommer upp och blir senior.

En av respondenterna lyfter en tanke kring en utbildningsmodell. Den syftar till att kunna kombinera en elitsatsning och utbildning på annat vis än dagens skidförbund och högskolor kan erbjuda. Respondenten föreslår en yrkesutbildning som ett alternativ där man under utbildningen får göra praktik på de stora företag i Sverige som utbildningen är kopplad till. På detta vis får man även in en fot i arbetslivet under tiden man satsar på sin idrott. Detta kan vara ett alternativ om man inte finner de högskoleutbildningar som erbjuds intressanta eller tillgängliga:

Det är väl också nån annan grej, jag vet inte hur pass vanligt det är i norra Sverige? Här i söder så finns det i alla fall, väldigt många KY<sup>51</sup>- utbildningar som är enormt bra eller hur man ska uttrycka det, dom är, leder nästan alltid till jobb och har mycket praktik och så vidare, och dom här satsningarna från förbundet och så är alltid på högskolor som kanske låter bra men i många fall så är ju statusen sämre på, till exempel på att läsa på Mittuniversitetet jämfört med att gå vissa KY- utbildningar kanske som har en koppling till nått stort företag som [...] där all praktik sker på dom och så vidare och som nästan alltid garanterar ger, leder till ett jobb det är väl också nånting som jag tror vart [...] där man har nån form av större anknytning till den övriga världen eller vad man ska säga.

### **3.2.5 Sammanfattning**

Man kan se att de skidåkare som slutat levde i ett prestationsorienterat klimat. Målsättningen var rena placeringsmål. En stress och press att leverera bra resultat inför klubb, landslag och sponsorer var överhängande. Detta ledde till att det inte kändes roligt längre att åka skidor och därmed sjönk också motivationen. De som slutat ville också känna att någon trodde på dem. Detta kunde vara i form av läger från förbundets sida, en konkret plan på hur en satsning på en individ skulle ske eller ett rent ekonomiskt stöd så att de kände att de hade någon som trodde på dem. Även avsaknaden av möjligheterna till att utbilda sig för att sedermera kunna få jobb efter karriären bidrog till att de valde att sluta med längdskidåkning på elitnivå.

## **4 Diskussion**

Syfte med denna studie har varit att ur ett motivationsperspektiv undersöka faktorer till att unga elitskidåkare på seniornivå, slutar respektive fortsätter med sin tävlingsidrott.

---

<sup>51</sup> KY-utbildning: Kvalificerad Yrkes utbildning vid högskola eller annan institution där praktik sker på olika företag som skolan har samarbete med.

I följande diskussionsdel kommer vi att ta upp och jämföra de som har fortsatt med de som har slutat med sin tävlingsidrott på elitnivå. Vi har strukturerat denna diskussion utefter hur vi presenterade resultatet. Utifrån våra frågeställningar och följande intervjuer har vi funnit vissa teman som omfattar: målsättning, motivation, övergången från junior till senior samt resurser.

#### **4.1 Målsättning**

Här kan vi se en skillnad mellan de som har fortsatt och de som har slutat. Bland de som har fortsatt kan vi se att de har en högre inre motivation till sin skidåkning. Detta visar sig i målsättningen där de vill se hur långt de kan utveckla sin egen kropp och dess kapacitet. De fokuserar mer på att utveckla sina färdigheter, vilket bidrar till att de blir en mer komplett skidåkare som kan prestera bra resultat.<sup>52</sup> De menar att bra resultat är en produkt av väl genomförd träning och betraktas snarare som en bonus. De känner också en glädje för skidåkningen. De känner att de genomför träningen för sin egen skull och besluten de tar kommer inifrån.

Bland de som slutat kunde man se en tendens att de hade en målsättning att vinna, ta medalj på mästerskap så som junior- SM och VM. Det låg en stor vikt vid att prestera för att uppnå ära och berömmelse. Även att få uppmärksamhet från andra lockade. Framgång var den drivande kraften. Enligt Vallerands motivationsteori där yttre motivation kännetecknas av att tillfredställas genom att nå ära och berömmelse kan vi här se att de som har slutat passar in.<sup>53</sup> Vi är övertygade om att det fanns en grad av inre motivation till att utsätta sig för hård träning och att satsa helhjärtat på skidåkningen men trots detta kan man se en stor yttre motivation. Vi kan se att yttre faktorer spelade en betydande roll i deras skidåkning. Det motivationsklimat de befann sig i var mer av en prestationsorienterad karaktär än en processorienterad där de fokuserade mer på att prestera bra resultat än att ha som målsättning att utveckla sina egna färdigheter.<sup>54</sup> Vi kan se ett tydligt samband mellan de som har slutat och en yttre motivation samt de som har fortsatt och en inre motivation. Detta stämmer således överens med Vallerands motivationsteori.

Man kan fråga sig var respondenternas målsättningar kommer ifrån. De påvisar som tidigare nämnts skillnader ifråga om målsättning och vi funderar på olika faktorer som kan inverka på detta. Dels tror vi att målsättningen beror på individens karaktär d v s vilken självkänsla och

---

<sup>52</sup> Hassmén, s.170-171.

<sup>53</sup> Vallerand, s. 264.

<sup>54</sup> Hassmén, s. 178-179.



verklighet som han eller hon är fostrad i, och vilket utvecklingsklimat personen vistats i. Det förefaller även så att målsättningen tycks formas av vilken grad av resultat och färdighet som individen besitter. Om vi väljer att titta på resultatets inverkan ser vi att både de som har fortsatt och slutat uppvisat goda resultat under juniortiden, vilket är en gemensam nämnare. Då samtliga respondenter beskriver sin målsättning från junior- och seniortid att fokuseringen till stor del låg på att prestera goda resultat när man var junior och studerade vid ett skidgymnasium. Trots denna bakgrund skiljer sig dock målsättningen mellan båda grupperingarna när de blivit seniorer. En annan tänkvärd variabel utifrån resonemanget ovan är att av de som slutade sin karriär i princip varit aktiva som seniorer endast ett fåtal år och därav kan det vara så att de inte riktigt fick någon sann bild av vad det innebär att vara konkurrensmässig på hög nivå som senior. Vi menar helt enkelt att de fått erfarenhet av att vara aktiv som junior, vilket var en tid som inbringade goda resultat men när de sedan tog steget över till att bli seniorer blev resultatmålet i sammanhanget svårt att uppnå vilket sedermera påverkade motivationen till att fortsätta.

Om man för samma resonemang kring de som har fortsatt gav dessa skidåkningen en chans och fick därmed en tydligare bild av vad elitskidåkning på seniornivå verkligen innebar, d v s vad som krävs för att bli konkurrensmässig och att de tvingades utveckla sina egna färdigheter. Skidåkning blev då helt och hållet en kamp mot individen själv och de fokuserade på träningen som sedan gav resultat.

En annan fundering som väcks när respondenterna berättar om skillnaderna i målsättning mellan skidgymnasietiden och seniortiden är vilket motivationsklimat de egentligen befann sig i på skidgymnasietiden. Man kan skönja att de har en större intojicerad reglering<sup>55</sup> i vilka de utför en handling för att de känner press eller skuld att utföra träning och tävling. Där kan man se att de lever i ett mer prestationsorienterat motivationsklimat, i vilket fokus ligger på att prestera bra resultat snarare än att utveckla sig själv till att bli en bättre skidåkare. Detta är inte en gynnsam miljö om vi vill fostra skidåkare som skall fortsätta med sin elitsatsning upp i hög seniorålder. Man kan då fråga sig hur vi då kan arbeta för att ändra detta prestationsklimat så att individen inte behöver känns en stress och press att prestera när de fortfarande bara är juniorer.

---

<sup>55</sup> Hassmén, s. 171.

De respondenter som fortsatt utstrålar en trygghet i sig själva och i sin satsning. De berättar om en målsättning med fokus på utförandet av träningen som sådan och att bra placeringar på tävlingar mer är en bonus. De som har slutat talade aldrig om samma trygghet. De kände en press och stress att prestera goda resultat för att få vara kvar i en träningsgrupp eller att få nästa tävling betald av klubben. Vad är det som gör att de som fortsatt kan känna denna trygghet men inte de som slutat? Har det att göra med personligheten, att man är trygg i sig själv från början eller kan det vara så att de givits en trygghet i form av exempelvis stöd från skidförbundet? Många av dem som fortsatt har varit med i någon av skidförbundets träningsgrupper ända sedan de var juniorer upp till att de blivit seniorer. Bara det kan ge en trygghet att våga och vilja fortsätta satsa. De som hela tiden är på gränsen in eller ut ur träningsgruppen kan således känna en stress över att behöva prestera. Det kan givetvis också vara tvärtom att de skidåkare som fortsatt har en personlighet och en självkänsla<sup>56</sup> som gör att de kan vara lugna och trygga i sig själva och i sin satsning och ha ett processorienterat mål där de inte jagar placeringar. Var denna cirkel börjar är dock svårt att komma till rätta med.

## **4.2 Motivation**

Motivation är centralt för vår studie och resultatet understryker några intressanta faktorer. Av de som har fortsatt sin karriär framgår det att motivationen fanns i vilja och nyfikenhet att undersöka hur mycket man kan utveckla sig själv i enlighet med en processorienterad målsättning. Hassmén menar att en stark tro på att lägga ner en stor mängd träning och utsätta sig för hård ansträngning för att man ska kunna utvecklas är det centrala.<sup>57</sup> Respondenterna anser även att skidåkning är något de bedriver för glädjen och av den egna viljan. Samtliga svar vi fått av de som fortsatt sin karriär tyder på en inre motivation stämmer väl överens med Hassmén's beskrivning av motivationsteorier.<sup>58</sup> Vår tolkning av den totala bilden ger sken av harmoni och stark tilltro på den egna förmågan och att man väljer att fokusera på möjligheterna istället för att se problemen.

Av de som har avslutat sin karriär nämner respondenterna flera variabler som påverkat deras motivation. Dels menar de att insatsen (det vill säga den energi och kraft de lägger ner på sin idrott) är betydande för att de ska kunna åka skidor, dels att kravet på insatsen blev för stor för att de skulle kunna fortsätta med skidåkning. Variabler de pekar på är bland annat tidsåt-

---

<sup>56</sup> Ibid. s. 178.

<sup>57</sup> Ibid. s. 178-179.

<sup>58</sup> Hassmén, s. 168ff.

gång, ekonomi, att idrotten är krävande fysiskt och skador/sjukdomars inverkan. De menar att med dessa variabler som utgångspunkt väcks det frågor och tankar på ”vad de egentligen håller på med” och det tycks inte finnas någon glädje i skidåkningen. Dessutom menar de att motivationen även präglas av tankar kring vad en motgång respektive framgång innebär. Tankeprocessen medförde bland annat ångest och de kunde inte förmå sig till att erkänna vad de egentligen upplevde och kände inför skidåkningen. Vilket tyder på det Gabler fann i sin studie av elitidrottare, att de som hade svårt att hantera en motgång på ett bra sätt hade hög ångestnivå och var otåliga.<sup>59</sup> I sammanhanget menar respondenterna att tankarnas grundstomme slutligen mynnar ut i att de känner sig amotiverade, d v s att man upplever sitt eget beteende som något man inte vill engagera sig i för att insatsen känns för krävande.<sup>60</sup>

I vår tolkning av detta föreligger det en stor och betydande skillnad ifråga om motivation mellan de olika grupperingarna genom vilken inställning de har till att fokusera på problem eller att se möjligheter med sin skidåkning. Detta indikerar att motivationsklimatet är en viktig för att inte säga avgörande roll för att finna motivation.<sup>61</sup>

### ***4.3 Övergången från junior till senior***

Samtliga respondenter i vår studie var överens om att steget mellan junior och senior var stort och påfrestande. Under juniortiden låg tyngdpunkten på att prestera bra resultat och denna resultatfixering skapade en grund för yttre och inre påverkan. Den yttre påverkan gjorde sig gällande genom att deras goda resultat skapade förväntningar från andra människor men även att pressen från dem själva ökade. De som fortsatt sin karriär menar att det skapades en stor stress och press: ”under den tiden tyckte jag att jag åkte skidor mycket för andras skull och jag kände mig skyldig när jag åkte dåligt”. De som avslutade sin karriär uppfattade stressen som mer påtaglig när de blev förstaårssenior i och med att de förväntades prestera goda resultat omgående. Detta för att de skulle få vara kvar i någon av landslagets träningsgrupper.

Ovan nämnda beskrivning kan jämföras med hur de som fortsatt sin karriär beskriver klivet från junior till senior. För dem handlar det mer om en mognadsprocess. De menar att de lärde sig mer om sig själva och de åkte skidor mer för sin egen skull. En av förklaringarna till detta menar Hassmén är *självkänslan*, att vinna till vilket pris som helst tyder på en sämre självkänsla medan de som kan acceptera ett misslyckande och vara tillfredställd med att känna att

---

<sup>59</sup> Bussmann, s. 29.

<sup>60</sup> Hassmén, s. 170.

<sup>61</sup> Ibid. s. 178-179.

de har gjort sitt bästa trots resultatet har en bättre självkänsla.<sup>62</sup> Vi anser att detta kan vara en av förklaringarna men samtidigt tror vi att det hänger samman med *situationsperspektivet* vilket handlar om yttre belöningar, utvärdering och övervakning.<sup>63</sup>

#### **4.4 Resurser**

I vår studie kan vi se att resursfrågan är ett problematiskt avsnitt för respondenterna. Samtliga var överens om att det måste satsas mer resurser på nyblivna seniorer och ett utvecklingslandslag. De menar att det måste finnas en långsiktig planering för de som vill satsa. Den långsiktiga planeringen skulle då enligt respondenterna omfatta träningar, träningsgrupper, läger och framför allt ekonomisk stöttning. De som avslutat sin karriär såg ekonomi och support som ett stort problem för dem. En av respondenterna beskriver hur ett hållbart koncept skulle kunna se ut: ”Nu får du ekonomiskt stöd i fem år och du får åka på hur mycket läger du vill” De menar att de då inte skulle uppleva press och stress inför att prestera utan de skulle istället kunna rikta energin mot att utvecklas.

En annan intressant variabel som nämns är att de som avslutat sin karriär menar att skidåkningen bedrevs på bekostnad av möjligheten till att studera på hög nivå. Enligt ESO-rapport så har man funnit att de som har haft ambitionen att satsa på idrotten efter de förutsättningar som råder, likväl avslutat sin karriär tidigare än man tänkt sig för att kunna studera.<sup>64</sup> Dessa pekar på att om man inte blir tillräckligt bra inom idrotten så kan man inte ekonomiskt klara av situationen. Den satsning som man måste lägga ner på längdskidor medför att förlusterna blir för stora, jämfört med att utbilda sig och då finna en trygghet efter skidkarriären. Detta resonemang pekar även på Bussmans forskningsrapport, det jobb som man måste lägga ner på (universitetsstudier etc.) för att senare i livet skaffa sig ett arbete kommer in i samma fas i en elitidrottares liv som när man måste satsa som mest på sin idrottskarriär.<sup>65</sup>

Hur kan skidförbundet stötta den elitaktive på bästa sätt i resursfrågan? Här vore det bra om förbundet kunde gå in och erbjuda den elitaktive ett alternativ till att studera. Ett förslag kan vara att skidförbundet gör en överenskommelse ett med olika institutioner eller högskolor som erbjuder så kallade kvalificerade yrkesutbildningar, KY- utbildningar. Här får den elitaktive en utbildning för ett yrke inom sitt intresseområde samtidigt som han eller hon får praktisera

---

<sup>62</sup> Hassmén s. 178.

<sup>63</sup> Weinberg & Gould, s. 53-55.

<sup>64</sup> Jonsson, 2000, s. 62-66.

<sup>65</sup> Bussmann, , s. 24-25.

på de företag som är anknutna till utbildningen. På så vis får de samtidigt in en fot i arbetslivet för en framtida yrkeskarriär. Detta kan då vara ett alternativ till att studera vid en vanlig högskola eller skidhögskola. Det här kan öka den trygghet samt minska den stress Bussmann beskriver i sin artikel.<sup>66</sup>

Att söka trygghet är något som samtliga respondenter i vår studie pekar på: ”För det handlar ju på något sätt att minimera osäkerheten då man går upp i senior.” Trygghet handlar om ekonomi för de allra flesta och de påpekar hur andra nationer har det, där unga talanger som kommer upp i senioråldern får en anställning inom det militära eller genom staten.<sup>67</sup>

Våra tankar kring detta resonemang hamnar på huruvida skidförbundet, klubbar, skidgymnasiet och högskolor förbereder samt stöttar de aktiva inför en elitsatsning. Att döma av svaren vi har fått tycks det idag vara en ansträngd situation för de som vill satsa på skidåkningen. Vi menar att om man ska kunna utveckla idrotten samt kunna erbjuda aktiva de förutsättningar som de beskriver så måste Skidförbundet och klubbar ta sitt ansvar och möjligen söka utveckling i hur andra nationer arbetar med ett stimulerande utvecklingsklimat. Detta är dock helt klart en fråga om ekonomi och problemet att finna intressenter som är villiga att satsa på svensk längdskidåkning. De som fortsatt sin karriär menar att det vore bra med en utbildning i hur de ska kunna skaffa personliga sponsorer, de funderar på om det kanske vore bra med någon slags agent som hjälper dem med detta. Men samtidigt menar de att det vore önskvärt om de hade fått en utbildning inom detta område tidigare genom förbundet eller skidgymnasiet så att de var förberedda. I dagsläget tycks många av de aktiva finna det svårt och ansträngande att finna intressenter som är villiga att agera finansiärer i form av sponsring.<sup>68</sup>

#### **4.5 Slutsats**

I studien har det framkommit en rad olika och intressanta faktorer till varför man fortsätter eller slutar sin elitaktiva skidkarriär. Varför någon väljer att sluta med sin tävlingsidrott beror i de flesta fall inte bara på en faktor utan många. De skiljer sig mellan individerna och i många fall samverkar de. I slutändan leder de alla till samma resultat: att de slutar att tävla i sin idrott på elitnivå.

---

<sup>66</sup> Ibid. s. 24-25.

<sup>67</sup> Ravald, s. 49-51.

<sup>68</sup> Ravald, s. 57.

Av de som slutat sin karriär framkom följande faktorer som var bidragande till deras beslut:

- De idrottade och levde i ett prestationsorienterat klimat
- Skidåkning bedrevs på bekostnad av utbildning
- De hade ett stort behov av att någon skulle tro på dem (yttre motivation)
- En långsiktig satsning från förbundet fanns inte

De som har fortsatt sin karriär uppgav några viktiga faktorer:

- De fokuserar på att i första hand förbättra sig själva, medan resultatet ses som en bonus.
- De tävlar/tränar för deras sin egen skull (inre motivation)
- Det finns en glädje och njutning i att träna och tävla

En gemensam nämnare för båda grupperna är att man saknar en bättre ekonomisk stöttning och detta är något som kan vara avgörande ifråga om att fortsätta eller att avsluta sin karriär.

Förslag på hur man ska kunna utveckla samt möjliggöra en heltidssatsning på längdskidåkning:

- En långsiktig planering som löper över en förutbestämd tid. Planeringen bör bland annat omfatta ekonomisk plan, utbildning, lägerverksamhet och utvecklingslandslag.
- Slutligen att idrottaren får utvecklas i sin egen takt och i enlighet med ovan nämnda planering få den support som krävs för att man ska kunna befinna sig i ett motiverande utvecklingsklimat.

#### ***4.6 Svagheter med studien***

En svaghet med denna studie vi kan se är själva intervjumetodiken. Då vi inte hade någon tidigare erfarenhet av att intervjua visste vi inte riktigt hur det skulle gå till, vilka hinder och svårigheter vi kunde stöta på. Vi hade läst om intervjumetodik och olika riskområden som finns inom intervjukonsten. Dock är det inte förrän efteråt man kan reflektera över intervjun och förstå vilka hinder man stött på. Efter första intervjun kände vi att vi kunde ha frågat mer ingå-

ende på vissa områden, ställt fler följdfrågor och så vidare. Vi var en aningen för stela och höll oss till manus för mycket till en början. Med tiden lärde vi oss hur och vad vi fick göra, inom intervjumetodikens ramar, och fick således ut mer av våra intervjuer.

Som tidigare nämnts sjunker graden av generaliserbarhet i och med att man använder sig av intervju som metod. Då vi befann oss i olika miljöer för varje intervju kan det givetvis ha påverkat kvaliteten på intervjun och svaren som gavs. Även vår egen bakgrund som före detta unga elitaktiva seniorer kan ligga till grund för både positiva men också negativa tolkningar av intervju svaren, men också val av intervjufrågor.

#### ***4.7 Fortsatt forskning***

Studier av detta slag är viktiga för idrotten; att förstå vad idrottaren befinner sig i för prestations- och motivationsklimat och bland annat vad denne behöver för att fortsätta sin satsning. Detta för att få förståelse för var drivkraften återfinns hos en idrottare och vilken påverkan yttre faktorer har på utvecklingsklimatet. Med detta sagt vore det intressant att studera huruvida olika skidgymnasier runt om i landet, förmår att förbereda skidgymnasieeleverna för en seniorsatsning och skapa en förståelse för vad som egentligen krävs. Dessutom kan det vara intressant att studera motivationsklimatet på skidgymnasierna och hur det påverkar olika individer. Som vi har sett är klimatet väldigt prestationsorienterat och det är kanske inte det bästa om vi vill fostra längdskidåkare i Sverige till att bli bäst i världen. En liknande studie men i större omfattning kan vara av intresse. Att jämföra olika idrotter på olika idrottsgymnasier och se om man kan se ett upprepat mönster.

Då längdskidåkning är en av de mest fysiskt krävande idrotterna kan utbrändhet ligga nära till hands som en orsak till att man slutar med sin tävlingsidrott. Där kan det vara intressant att se hur pass utbrett det är bland juniorer och seniorer, och om orsakerna till utbrändheten skiljer sig mellan de två grupperna.

## **5 Käll- och litteraturförteckning**

Otryckta källor

Muntliga källor

*I författarnas ägo*



Bandupptagning med utskrifter:

Intervju 21/3-2006

Intervju 27/3-2006

Intervju 29/3-2006

Intervju 29/3-2006

Intervju 31/3-2006

Intervju 1/4-2006

Telefonintervju 3/4-2006

Telefonintervju 5/4-2006

*I författarnas ägo*

Föreläsninganteckning: Sandahl, Björn, GIH, Stockholm,

Lektionstillfälle: 24/1-06, Forskningsmetodik o statistik.

## Tryckta källor

Bussmann, Gaby, "How to prevent "dropout" in competitive sport" in *New Studies in Athletics*, 14 (1) (Monaco 1999).

Fallby, Lars Johan, *Motivation hos landslagsmän i individuella idrotter: - En explorativ studie av svenska elitidrottare i bordtennis, simning och tennis*, Magisteruppsats på Lunds universitet, 1999:4, Vol IV, (Lund: Universitet, 1999).

Franzén, Mats & Pettersson, Tomas, *Varför lämnar ungdomar idrotten: En undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13-15 år*. FoU-rapport. Riksidrottsförbundet, Idrottens hus. (Stockholm: Riksidrottsförbundet, 2004).

Gustafsson, Håkan & Hinci, Hansi, "Avhopp från idrotten: Varför och vid vilken ålder slutar flickor och pojkar vara med i en idrottsförening?" i *Aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning: SVEBI:S årsbok 2004*, red. Göran Patriksson (Lund: Centrum för idrottsforskning, 2004).

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

Johansson, Bo och Svedner, Per-Olov, *Examensarbete i lärarutbildningen* (X-O Graf Tryckeri AB, Uppsala 2004).

Jonsson, Rolf, *Kroppen eller knoppen: - en ESO-rapport om idrottsgymnasierna* (Stockholm: Fritzes offentliga publikationer, 2000).

Kvale, Steinar, *Den kvalitativa forskningsintervjun* (Lund, Studentlitteratur 1997).

Ravald, Ola *Talangutveckling 15-25år: en analys av förutsättningar och tänkbara utvecklingsvägar för samordning av skola, annan sysselsättning och elitidrott.* (Falun: Svenska Skidförbundet, 2006)

Roberts, Glyn, "Understanding and enhancing the motivation and achievement of children", in *Handbook of research on sport psychology*, red. Robert N. Singer, Milledge Murphey, L. Keith Tennant (New York: Macmillan Publishing Company, 1993).

Treasure, Darren C., "Enhancing Young People's Motivation in Youth Sport: Achievement Goal Approach", in *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, red. Glyn C. Roberts (USA: Human Kinetics Publisher, Inc, 2001).

Vallerand, Robert J. "A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation", in *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, red. Glyn C. Roberts (USA: Human Kinetics Publishers, inc, 2001).

Wallén, Göran, *Vetenskapsteori och forskningsmetodik* (Lund, studentlitteratur 1993,1996).

Weinberg, Roberts S. och Gould, Daniel, *Foundations of Sport & Exercise Psychology*, 5 ed. (Champaign, Human Kinetics 1995).

Elektroniska källor

Holmberg, H-C, <[villa\\_ghisler@hotmail.com](mailto:villa_ghisler@hotmail.com)> Längdskidåkning- ett motoriskt eldorado.

<<http://www.skidor.com/langdakning/t2.asp?p=33127>> (2006-02-28).

Samuelsson, Henrik, <[hs@skidor.com](mailto:hs@skidor.com)> Träningsgrupper 2005/2006

<<http://www.skidor.com/langdakning/t2b.asp?p=34700>> (2006-02-28).

Stadler, Ola, <[ola.stadler@rf.se](mailto:ola.stadler@rf.se)> Idrotten i siffror. 2004-04-20

<<http://www.rf.se/t2.asp?p=13288&x=1&a=111319>> (2006-02-09).

## Bilaga 1.

# KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

**Frågeställningar:** Vad har fått de elitaktiva att fortsätta?

Vad har fått de aktiva att sluta?

## VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
Motivation Varför slutar Yttre- och inre motivation Amotivation Extrinsic motivation Motivation in sports	Athletes Motivation dropout

## VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

Dessa ord är relevanta för vårt ämnesområde. Vi valde att inte söka på cross country skiing då det uppenbarligen inte finns studier inom denna sport sammanlänkad med motivation.

## HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
1) IRIS	1) Idrottspsykologi, motivation.	1) 36	1) 4/36
2) IRIS	2) Varför slutar	2) 7	2) 2/7
3) IRIS	3) Yttre och inre motivation	3) 2	3) 1/2
4) IRIS	4) Amotivation	4) 1	4) 1/1
5) SPORT DISCUS	5) Motivation in sports	5) 211	5) 29/211
6) SPORT DISCUS	6) Extrinsic motivation	6) 164	6) 16/165

## KOMMENTARER:

Förutom att söka i databaser så har vi undersökt huruvida material går att finna på Riksidrottsförbundets hemsida. Vi använde hemsidans sökmotor och fann intressanta forskningsrapporter som presenteras på RF:s hemsida. Materialet har vi använt som referens. Denna referens finns angiven i källförteckningen. Vi har även fått tips från en idrottspsykolog om olika titlar på böcker som vi har använt oss av. Dessa är presenterade på vår källförteckning.



## Bilaga 2.



# GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Tränarprogrammet

Hej!

Vi är två studenter på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm vid namn Kent Norell och Johanna Ojala. Vi går Tränarprogrammet med inriktning längdskidåkning. Just nu skriver vi vårt examensarbete och Du har blivit utvald att delta i vår undersökning.

Syftet med denna studie är att undersöka faktorer till att unga elitskidåkare slutar respektive fortsätter med sin tävlingsidrott. Vi ska försöka ta reda på det och se vad som kan göras bättre för att elitaktiva ska kunna fortsätta sin satsning. Vi hoppas detta kommer att komma till nytta för Sveriges längdskidåknings framtid.

Vi har valt att göra en intervjustudie på tolv talanger som fortsatt respektive slutat med sin elitaktiva karriär. Ni som valts ut har presterat goda resultat på både nationell och internationell nivå.

Resultaten kommer att behandlas samt presenteras anonymt. Man kommer inte kunna urskilja vem som har svarat vad.

Det är helt frivilligt att vara med i undersökningen, men vi hoppas att Ni väljer att vara med. Ju fler deltagare vi får med, desto bättre kommer undersökningen att bli. Med Er hjälp kan vi hjälpas åt att göra svensk längdskidåkning bättre.

Då vi kommer att genomföra intervjuer måste vi antingen träffas eller om möjligt ta intervjun via telefon. Vi skulle uppskatta om Ni meddelade oss så snart som möjligt via email eller telefon om Du kan medverka i vår studie. En förhoppning är att vi kan träffa så många som möjligt som befinner sig i Luleå/Boden under SM veckan.

Vid frågor hör av Er till oss:

Kent Norell 070-54 24 896

kent.norell@stud.gih.se

Johanna Ojala 070-51 77 939

johanna.ojala@stud.gih.se

Tack för Er medverkan!

Med Vänliga Hälsningar

Kent Norell

Johanna Ojala

IDROTTSHÖGSKOLAN

Stockholm

2006-03-05

## **Bilaga 3.**

### **Intervjuguide**

1. Berätta lite om din tid som elitaktiv skidåkare.  
(klubbstämning, minnen, lärdom, nytta, negativa erfarenheter)
2. Vad var din målsättning med din skidåkning?
  - uppnådde du dina mål?
  - hur var känslan då du gjorde det?
3. Hur påverkade dina framgångar/motgångar din fortsatta satsning?
4. Vad var din drivkraft?
  - känner du att din motivation ändrades under din elitkarriärens gång?
5. Vilka personer/människor runt omkring dig har varit betydelsefulla?
  - (vad är det som avgör om du lyckas eller inte med din idrott?)
6. Hur tänker/resonerar du kring din fortsatta/framtida satsning? (till de aktiva)
  - vad fick/får dig att fortsätta?
  - vad gör den möjlig?
  - (vilka medel behöver du för fortsatt satsning?)
6. Berätta lite om dina tankar då du bestämde dig för att avsluta din karriär? (till de ej aktiva)
  - vad hade kunnat få dig att fortsätta?
  - vilka medel hade du behövt för att fortsätta?
7. Vilka är de främsta orsakerna till att du lyckats så bra i din idrott?