



En jämförelse mellan eliten och motionären inom fotboll

Idrottsvetenskapligt program (IV505G)

7,5 HP, höstterminen 2018

Egzon Hyseni & Aleksandar Milosavljevic 960608 & 910613

Självständigt arbete (B-uppsats)

7,5 HP

Malmö Universitet, 205 06 Malmö

Idrottsvetenskapliga programmet

Handledare: Joakim Ingrell

Förord

Vi har valt att fördjupa oss inom ämnet psykologi inom idrotten, där vi inriktar oss på motionärer och eliter inom fotboll. Fokus kommer ske utifrån self determination teorin (SDT) för att kunna jämföra vad som skiljer sig åt ifrån individerna inom fotbollen. SDT är en teori som baseras utifrån: autonomi, samhörighet och kompetens. Anledningen till detta ämnesval är för att vi båda är idrottsutövare med olika bakgrunder, men dock med ett gemensamt intresse för ämnesvalet. På grund av tiden vi hade på oss utföra denna studie så valde vi fotboll som grund till ämnet att fokusera oss på, då det var lättare att komma i kontakt med aktörerna inom ämnet.

Vårt mål är att först intervjua individer som spelar både på motionär och elitnivå för att sedan utifrån SDT, kunna komma fram till en slutsats inom fotbollen med hjälp av en kvalitativ forskning som kommer hjälpa med att bryta ned ämnet i form av tematisk innehållsanalys. Så vi fick ändra vårt tänkande och rikta oss mot två olika målgrupper och jämföra istället motionären med eliten. Efter att vi valt våra målgrupper fick vi tag på alla men det var en tuff utmaning med eliten då de har svårt med tid.

Aleksandar Milosavljevic & Egzon Hyseni, studenter vid Malmö Universitet

Sammanfattning

Arbetet lyfter upp viktiga komponenter hos idrottare gällande deras drivkrafter till att syssla med det dem gör. Varje individ har något som driver dem till att fortsätta med sin idrott, vare sig det är på motionärsnivå eller elitnivå. Arbetet är baserat på self-determination teorin och vi utgår utifrån perspektivet som är bestående av autonomi, samhörighet och kompetens. Det är för att få förståelse över individernas drivkraft och vilken form av motivation som driver dem. Under denna studie så intervjuades fyra män med fyra olika bakgrunder samt två olika nivåer bestående av två på motionärsnivå och två på elitnivå inom fotboll. Två av dem utvalda motionärerna spelade i division sex-lag samtidigt universitetsstudier och jobb ingick. Dem två andra var på elitnivå där den ena spelar för stadens lag Malmö FF, och en som spelar fotboll utomlands.

Syftet med undersökningen är att studera vad som motiverar både fotbollens herrelit- och motionärer inom träning och om det finns någon skillnad mellan eliten och dagsmotionären.

1. Hur viktigt är motivation för individen inom fotbollen?
 2. Vad gör att individen skall kunna vilja fortsätta inom fotbollen utifrån SDT teorin?
 3. Vad är det som skiljer sig åt mentalt mellan eliten och motionären?
-
1. Vi märkte att motivationen utifrån SDT hos motionären och elit fotbollsspelaren varierade. Hos eliten kunde vi se att autonomi var en viktig komponent men hos motionären var samhörighet det som stack ut. Även om alla tre subkategorierna inom SDT (autonomi, samhörighet och kompetens) mer eller mindre förekom hos både eliten och motionären.
 2. Vad som får individen att fortsätta är utifrån vilken spelnivå dem befinner sig på och som sedan avgör vilken subkategori som sticker mer utifrån hur individen karaktär är.
 3. Eliten är mer självstyrd gentemot motionären som är mer driven av samhörighet då individen söker sig till grupper för att dela på känslomässiga situationer så som glädje och lek tillsammans. Eliten är mer självdriven då individen är tvungen att vara det för att kunna lägga ner tid på att förbättra sin kompetens. Samt eliten har mer hinder på vägen som de måste lära sig att hantera och jobba sig igenom.

Nyckelord:

Self-determination theory, fotboll, motivation, idrottspsykologi, beteendepsykologi

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning

Förord	2
Sammanfattning	3
Innehållsförteckning	4
Inledning	5
Syfte och Frågeställningar	6
Teori och Begrepp	7
<i>Self determination theory - Inledning</i>	7
<i>Autonomi</i>	7
<i>Samhörighet</i>	7
<i>Komptens</i>	7
<i>Self determination theory - Teorin i sin helhet</i>	8
Tidigare Forskning	10
<i>Motivation och samhörighet</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
<i>Motivation, nöje och engagemang</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
Motivation, välmående och hälsa	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
Metod	9
<i>Forskningsdesign</i>	13
<i>Genomförandet</i>	14
<i>Urval</i>	14
<i>Avgränsningar</i>	14
<i>Bearbetning och analys</i>	15
<i>Litteratur</i>	15
<i>Tillförlitlighet</i>	15
<i>Källkritiska överväganden</i>	16
<i>Etiska överväganden</i>	16
Resultat	17
<i>Tabell 1.1, utifrån SDT i bedömningsgrad</i>	17
<i>Tabell 1.2 SDT i text</i>	20
Diskussion och slutsats	22
Design för forskningsprojektet	26
Referenslista	27
<i>Böcker</i>	27
<i>Artiklar</i>	27
Bilagor	29
Missivbrev	29
Intervjuerna och transkribering	29

Inledning

Arbetet började med att undersöka fotboll inom motivation och träning på elitnivå i jämförelse med motionären. Vi valde två inom elitsatsning samt två motionärer. En tematisk innehållsanalys i form av kvalitativ forskning där vi kunde bryta ner ämnet till subteman. Detta var för att bryta ner helheten för att kunna göra svaret så generaliseringsbart som möjligt. Intervjumetoden baserade frågorna utifrån SDT, rörande spelarnas syn på fotbollen. Samt hur dem påverkas av omgivningen, mänskliga faktorer, samt andra psykologiska faktorer (Andersson & Klintrot, 2013).

Vi vill få reda på vad det är som får både eliten och motionären att vilja fortsätta och tävla på den nivån de är på. Det är mycket som kan påverka bland individens omgivning och vi alla är människor med en egen uppsättning av genetik men byggda på samma sätt i olika skepnader (Andersson & Klintrot, 2013; Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Dock så finns det ändå seriesystem bland de olika nivåer av kompetens, men i helheten är vi ändå samma men det som skiljer oss åt är våra färdigheter. Hur vi uppnår dem är något vi skall få svar på genom att fördjupa oss inom motivation då vi ser det som en avgörande faktor (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Alla påverkas på något sätt av konsekvenser och situationer, där vissa är negativa och andra positiva. Utifrån tidigare erfarenheter så byggs individens personlighet och mentalitet upp (Andersson & Klintrot, 2013). Utifrån detta kommer vi att koppla till faktorer som tillhör individuella faktorer: kultur, bakgrund, historia, synsätt. På så sätt kommer vi kunna koppla oss tillbaka till SDT. Detta är för att stärka svaret om huruvida motivationen styr oss upp för idrottandets trappa (Andersson & Klintrot, 2013).

Hade det inte uppstått någon form av skillnad, då kanske det inte hade förekommit seriesystem eller högre nivåer av mättandet av färdigheter. Samt så hade drivkraften och motivationen av att utöva sporten stagnerat och det hade spelats för nöjets skull. Då hade inga risker tagits för att kunna uppnå den nivån individen vill uppnå genom att ha en fot innanför dessa två olika nivåer av kompetens, så kan vi få svar både från elit- och motionsnivå. Detta är för att kunna få reda på vad ordet motivation betyder för dem. För att jämföra deras svar med varandra och fastställa vad som driver dem till att fortsätta med idrott (Ryan & Deci, 2016; Andersson & Klintrot, 2013).

Syfte och Frågeställningar

Syftet med undersökningen är att studera vad som motiverar både fotbollens herrelit- och motionärer inom träning och om det finns någon skillnad mellan eliten och dagsmotionären.

1. Hur viktigt är motivation för individen inom fotbollen?
2. Vad gör att individen skall kunna vilja fortsätta inom fotbollen utifrån självbestämmandeteorin?
3. Vad är det som skiljer sig åt mentalt mellan eliten och motionär?

Teori och Begrepp

Self determination theory - Inledning

Självbestämmandeteorin (SDT) har sina grunder i tre psykologiska behov: autonomi (självstyre), samhörighet (umgänget), och kompetens (nivåer av färdighet). Teorin är utvecklat av Edward L. Deci och Richard M. Ryan, där enligt teorin så är motivationen uppbyggd på dessa tre grunder (Ryan & Deci, 2009).

Autonomi

Autonomi även kallat självstyre, är individens egna handlingar som oftast på medelnivå utförs utifrån vad sker omkring en. Det vill säga min respons utifrån eget tycke men även intrycken omgivningen ger eller motparten (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Ju högre självstyre en individ innehar desto mindre beroende är man att agera utifrån vad andra gör. Hög självstyre innebär oftast att man är självdriven där man agerar med sin egna värderingar och intressen, medan lågt självstyre innebär att man är beroende av andra (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Andersson & Klintrot, 2013). Målet är att uppnå självkontroll av sig själv och inte vara beroende av andra alls och kunna ta initiativ själv (Ryan & Deci, 2009).

Samhörighet

Samhörighet involverar oftast engagemang med andra människor, där fokus är det sociala umgänget, social acceptans, känslor, empati samt gemensamma intressen (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Människor umgås med andra medparter som känner och agerar utifrån gemensamt intresse och delar det tillsammans och viljan att uppleva något tillsammans (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Ryan & Deci, 2009).

Kompetens

Kompetensens fokus ligger i färdigheten/färdigheterna man vill bemästra baserat på vilken omgivning man befinner sig i. Detta gäller lämpliga utmaningar både kortsiktigt och hänger ihop med det långsiktiga målet kopplat till färdigheten man vill utveckla som skall motivera individen (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Ryan & Deci, 2009).

Self determination theory - Teorin i sin helhet

Utifrån SDT så utvecklas individen mentalt, det vill säga tankesättet vilket är baserat på vad omgivningen kräver. Detta sker inom omgivningen man deltar i form av: **sätt in** (deltagandet i omgivningen), **lär** (lära sig ifrån scenariot), **göras** (utför och gör om). Där individen är en del av händelse/situation som är i en ständig förändrande fas. (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Andersson & Klintrot, 2013). Detta utgör helheten av den komplexa mångfalden då man kan gå in på djupet per individ utifrån SDT. Mänskliga faktorer, individprincip, familj, vänner, bekanta, och allt i rörelse omkring (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Andersson & Klintrot, 2013).

SDT kopplar även till internalisering, det vill säga införlivandet av motsatta parternas reaktionssätt och värderingar kopplat till den egna personen. Med andra ord deras självstyre kopplat till personen i form av samhörighet och på vilket vi agerar i ett samspel med varandra genom vanliga samhällsnormer. Samt de oskrivna reglerna som internaliseras med ens könsroll och situationer (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Detta sker i form av en social integration med andra karaktärer genom samhörighet. Genom individernas kompetens att sträva efter en bättre version av sig själv inom den angivna positionen i samspel med andra och omgivningen. Inre motivationen, social integration samt internalisering har sina rötter i specifika tillfredställelser, det vill säga situationer som kan klassas som mirakulösa. I detta fall en fantastisk prestation i en match som ansågs vara omöjligt. Som sedan kommer ses av medspelare som en fantastisk prestation och för individens inre motivation blir det en drivkraft. Fast åsikterna kommer externt så är det en inre faktor. Kompetensnivån höjs och motivationen höjs men likaså självförtroendet och samhörigheten till spelarna förbättras och gynnar lagkänslan (Ryan & Deci, 2009; Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Teorin i sin tur framhäver bland annat att ett liv som klassas som normativt bra är en viktig faktor för ett bra välbefinnande och likaså beror hälsfaktorer även på människans egen autonomi samt internalisering i samband med andra och omgivningen (Ryan & Deci, 2009). Så befinner man sig i ett lag där alla strävar efter ett jämlikt mål så lär det främja samhörigheten kompetensnivåmässigt men likaså det sociala perspektivet (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Med denna teori så vill man ha eventuella svar på vad som driver

motivation utifrån individens synsätt och inte vad det är (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Att kunna fastställa eller att få ett tydligare svar på vad som driver motivation så kan vi komma fram till vad det är som skapar ett vinnarbeteende som är särskiljande mellan motionärer och elitatleter (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Dock så är motivation utan mål som att köra bil utan förare, det hör ihop och enligt Andersson & Klintrot, (2013), så är det målstimulus som driver individen till sina framgångar men likaså vägen dit är tydligen mer drivande med tanke på att den består av små delmål. Det är viktigt med små delmål för det fungerar som en förstärkning av ett önskat beteende. Det är trots allt det atleten vill ta fram för att kunna driva sig själv gentemot målet som den strävar mot (Andersson & Klintrot, 2013). De målen skall vara baserade på vad individen klarar av och det är varierande från person till person men skall vara kopplat till slutmålet. I detta fall kan de vara i form av små turneringar för att kunna öka motivationen, för att kanske avancera upp mot högsta ligan. Dock för eliten kan motivation vara att ha mål att uppnå under den allsvenska säsongen såsom flest mål eller assist. Små mål fungerar som förstärkare och är en väg upp till det stora långsiktiga målet. För många stora mål kan det bli reducerande för vinnarbeteendet, och risk för amotivation som kan leda till att individen blir utbränd (Andersson & Klintrot, 2013).

Beteende styrs även utifrån: **Säger (Instruktören beskriver uppgiften/motparten säger) => Gör (Individen utför handlingen) => Konsekvens (Resultatet av handlingen)** (Andersson & Klintrot, 2013). Där individen sätter upp sina mål utifrån omgivningens krav, samt följer upp dem genom att utföra dem. Skulle det inte göras helhjärtat så kommer du bli dömd utifrån en dålig prestation. Dock om individen utförde ett bra arbete så kommer det förstärka ett önskat vinnarbeteende. De små delmålen blir som förstärkare längs den långa vägen idrottaren vandrar för att nå slutdestinationen. Individens kompetens utvecklas utifrån erfarenheterna ifrån den ständigt förändrande omgivningen på planen. Därifrån i samhörighet agerar individen med lagkamraterna där dem skall fungera som ett lag tillsammans, i samband med varje spelares autonomi (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Samhörighet är något som alla individer behöver känna för att individen skall vara en del av samhället och samtidigt kopplad till folk, som förstår och accepterar en för den individ man är (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Tidigare Forskning

SDT i samband med motivation bland fotbollsspelare

Den tidigare forskning som beskriver SDT kopplat till motivation är väldigt liten men knappt något om fotbollsspelare jämförandet mellan elit och motionärer. Teorin som används är just till för att analysera individens beteende i fotbollen. Detta sker för att kunna förklara olika motivationsfaktorer, utveckling och välmående som finns bland människor. Just självstyret har ett stort inflytande inom fotbollen, då det krävs av individen att ta ett eget initiativ för att lyckas (Deci & Ryan, 2008). Bland studier som vi funnit, som undersöker fotbollsspelare utifrån Self Determination Theory, så finns det ett fåtal studier men inte så många som vi förväntat oss. Enligt studien Pulido, et al (2018) som genomfördes i Spanien där visar det sig att unga fotbollsspelare påverkas av att tränaren ryter till och ger order angående vad som krävs för att spelarna ska lyckas. Resultaten visar dock att det kan bero på vilken situation det har med att göra, där spelarna kan bli missnöjda och frustrerade samtidigt som allt fler blir mer engagerade i sporten (Pulido, et al., 2018). Det kan bero väldigt mycket på hur en individs karaktärsdrag är, kanske de är inte vana vid att någon säger ifrån och ger order. Hur som helst kan det vara tvärtom att detta kan leda till att motivationen ökar på grund av att exempelvis tränare ryter till för att få ut det bästa av spelarna (Deci & Ryan, 2008).

Motivation och samhörighet

Tidigare forskning som har samband med SDT säger mycket om motivation och samhörighet där båda har en stor påverkan på hur individer tar sig an utmaningar. Det är viktigt att kunna ha en samhörighet till den sporten som individen utövar, det kan vara ett steg som gör att motivationen ökar och att den bibehålls. Enligt Taylor & Bruner (2012) där en studie i USA visar att inom fotbollen är det viktigt att individer känner någon form av samhörighet med den sociala omgivningen. Detta kopplas samman med att individer utvecklas och upplever erfarenheter genom tiden som de utövar fotboll på elitnivå. Det som också undersöktes var huruvida unga och äldre spelare påverkades psykologiskt av det som skedde runt omkring och om det var en faktor till att spelarna ville fortsätta med det de gör. Det kan också vara någon form av inspiration som fick spelarna att vilja göra det bättre, som då motiverar dem.

Motivation, nöje och engagemang

Forskning kring självbestämmandeteorin kopplat till motivation, nöje och engagemang bland fotbollsspelare visar inga stora skillnader mellan motionär och elit. I och med att det inte förekommer stora skillnader mellan motionären och eliten, men på sättet eliten och motionären tänker så förekommer det skillnader. Bland tidigare forskning så visade det sig

också enligt Garcia-Mas et al (2010) att tävlingsinriktade fotbollsspelare finner mer engagemang hos varandra, då det är mer nöje bland motionärer än hos eliten. En studie som Garcia-Mas et al (2010) gjorde så studerades 456 pojkar där medelåldern var 15,6 år i USA. Här studerade de hur pojkarna reagerade på nöje, engagemang och hur pass motiverade de var till utmaning inom fotbollen. De använde sig av självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 2008) för att kunna analysera och jämföra bland de pojkar som deltog i studien. Det visade sig att bland de deltagande att både inre och yttre motivation ökade signifikant i och med att de deltagande var tävlingsinriktade.

Enligt Deci & Ryan (2008) beror det på hur individens koppling till hur individen mentalt klarar sig i exempelvis tävlingsinriktade sporter. Där individer kan påverkas av en rad olika faktorer som kan göra att de tappar motivation eller nöje. Detta kan leda till att de slutar engagera sig inom sporten de utövar samt mycket av dessa olika faktorer kan bidra till en splittrande kraft. Där hör faktorer till så som, familj, privatlivet, det vill säga i princip allt som kan påverka den mänskliga faktorn (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Det beror egentligen på hur det ligger till i den mentala delen när det kommer till vad individen vill åstadkomma inom fotboll eller med sina prestationer överlag. Exempelvis om en skillnad mellan eliten och den vardagliga motionären dras, så kan det bero mycket på vad för autonomi, samhörighet och kompetens individen besitter. Vilken av de tre huvuddelarna inom Self Determination Theory som får eliten eller motionären att vilja gå hela vägen mot målet (Deci & Ryan, 2008).

Detta stämmer överens med en liknade studie (Deci et al, 2001) som var en cross-Culture studie som jämförde Bulgarien med USA. Studien jämförde hur pass autonomt (självstyrande) styrda länderna var och om det fanns någon påverkan av respektive lands omgivning. När deltagarna fick stöd av en individ så förändrades deras inre motivation samt det yttre vilket var positivt. Dock i jämförelse med den föregående studien så var det viktigt att kunna dra jämförelse. Till exempel hur den motiverande delen tillämpades med hjälp av de tre beståndsdelarna inom SDT-teorin autonomi, samhörighet och kompetens (Deci et al, 2001)

Motivation, välmående och hälsa

Hälsa och välmående är de viktigaste motivationerna inom SDT. De står i direkt proportion till varandra och har en stark inverkan på motivationen som i sin tur påverkar prestationsnivå hos båda grupper, elitidrottare respektive motionärer. De ger även yttringar i människors självstyre, till exempel leder minskad motivation till att självstyre påverkas negativt och det kan leda till olust, missnöje och i värsta fall att personen helt slutar med fotbollen. En ytterligare yttre aspekt som är av stor vikt i detta sammanhang är social omgivning, där samhörighet och gruppens acceptans kan ha påverkan på prestationen (Deci & Ryan, 2008). Liknande exempel nämns inom SDT (Deci & Ryan, 2008), där det redogörs för hur den inre och yttre motivationen påverkas hos individer som lider av ett dåligt välmående. Enligt denna studie där Deci & Ryan (2008) påvisade vad för påverkan välmåendet har på motivation genom en makroteori, där även den humana motivationen och utvecklingen av individens välmående studerades. Fokus låg på att undersöka de grundläggande psykologiska behoven individer behöver (har), och på vilket sätt de utvecklas med tiden. Motivationen kan förändras beroende på hur livssituationen ser ut, som en direkt följd av att den inre och den yttre regleringen kan påverkas av detta. I en annan studie har fokus legat på moral och motivation bland mästaratleter. Det visades att vilken typ av moral och motivation atleter besitter, påverkar deras resultat och framgång inom den specifika sporten (fotboll, hockey osv.) de utövar enligt Sheehy & Hodge (2015). SDT i denna studie sker genom en analys av deltagarnas moral och motivationsnivå. Där fokus var att få fram det som ansågs viktigast för atleterna och vad det var som fick dem att inspireras för att kunna bibehålla motivationen samt ha en hög standardmoral (Sheehy & Hodge, 2015).

Metod

Forskningsdesign

Dessa metoder är nödvändiga för att komma fram till ett tydligare svar på vad som driver en elitsatsande med motionären. Detta för att kunna jämföra motionären med eliten för att kunna se någon form av skillnad mellan de. Hur påverkas individen av omgivningen? Är motivation en viktig faktor för att bli bättre oavsett vad man sysslar med och vilken nivå individen är på? Tydligt skiljer det sig åt med tanke på därför kompetens kommer i olika nivåer (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Bryman, 2018). Anledning till att vi drar jämförelser är för att vi skall kunna separera ett svarsalternativ på olika nivåer. Första tanken var att intervjua fyra elitfotbollsspelare, men det var svårt att få tag på så många under denna period då arbetet sträckte sig. Så därmed fick vi göra en avgränsning där vi istället valde att jämföra två motionärer med eliten inom motivation (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Denna avgränsning tillämpades på grund av att det förenklade för oss att kunna få tag på deltagarna. Därefter insåg vi att det fanns många studier där man har jämfört vanliga dagsmotionärer eller eliter separat inom liknande studier men inte många gällande SDT (Bryman, 2018). Vår studie blev lite unik då vi har motionärer samt eliter men med fokus på att jämföra motivation. Om vi hade haft mer tid och resurser så hade vi kunnat rekrytera mer eliter och motionärer samt fördjupa oss ytterligare. Dock att vi fick tag i två spelare som var inom eliten och motionärer är lagom nog för att kunna dra jämförelser (Bryman, 2018)

Genomförandet

Vi började först med att diskutera angående vilket ämne vi tänkt oss ha till studien och valet blev fotboll. Vi gick vidare med att sedan välja det fysiska eller mentala. Det blev fokus på det mentala då båda har olika idrottsbakgrund så valde vi att satsa på ”drivet” inom idrottaren (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Tanke på perioden av genomförandet så valde vi en fast idrott, i detta fall fotboll. Detta är för att vi redan där hade två motionärer och två eliter vi kunde få tag på. Utifrån ämnet ”drivet” så började vi fördjupa oss inom ämnet mentala studier och kom över ett antal motivationsteorier (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). I detta fall blev det SDT och för att kunna fastställa ett tydligare värde på motivationsfaktor utifrån denna teori så valde vi att göra jämförelser (Bryman, 2018).

Vi ville även få in habitus för att kunna gå in på bakgrund, kultur, fostran samt omgivningen. Detta var för att kunna få en tydligare individuell helhetssyn per individ men ämnesområdet. Dock fick vi skära ner på ämnesområdet då det var för brett utifrån råd av vår handledare. Efter att det var klart så kunde vi påbörja med att tänka ut vilken målgrupp vi tänkt intervjua och hur vi ska ta kontakt med den tilltänkta målgruppen (Bryman, 2018). Efter att urvalet gjordes så fick vi avgränsa målgruppen, då det var svårt att få tag på fyra elitspelare så sikta de vi in oss istället på att istället jämföra två motionärer med två eliter (Bryman, 2018).

Urval

Urvalet bestod av fyra män, två elit fotbollsspelare och två motionärer som är aktiva i sin träning vid sidan av privatlivet. Två som arbetar med fotboll och klassas som professionella då de livnar sig på det medan två motionärer som är studerande och tränar vid sidan om. Att det blev killar/män i denna projektstudie var inget vi tänkte på utan vi körde på det vi kändes oss säkra på (Bryman, 2018). Urvalet hade varit annorlunda om vi hade haft andra forskningsfrågor som skall besvaras, då urvalet baseras på forskningen som skall göras. Detta är för att göra svaret på forskningsfrågorna som ställs så generaliseringsbart som möjligt (Bryman, 2018).

Avgränsningar

Denna avgränsning tillämpades på grund av att de förenklade för oss att kunna få tag på deltagarna. På grund av tidsbristen så tillämpades avgränsningen, om vi hade haft mer tid till att kunna utvidga studien och därmed kunnat få allt fler försökspersoner för att kunna jämföra resultaten (Bryman, 2018).

Bearbetning och analys

Bearbetning av svaren vi samlat in kommer att ske genom en kodning, där vi kodar varje transkriberad intervju (Bryman, 2018). Detta utifrån SDT:s subkategorier autonomi (självstyre), samhörighet och kompetens (förmåga). Efter detta så kommer resultatet av kodningen att analyseras utifrån den självbestämmandeteorin. Svaren kommer att delas in efter respektive subkategori: autonomi, samhörighet, kompetens, inre och yttre motivation samt amotivation (Bryman, 2018)

Litteratur

Litteraturen vi använt oss av är bland annat från böcker och vetenskapliga artiklar. Alla källor har hämtats från Malmö Universitetsbibliotek samt deras Libsearch. De begrepp och ord vi använde oss av för att söka var: soccer, self-determination theory, motivation. För att komma åt de vetenskapliga artiklarna så avgränsa vi på sökningarna som var peer-reviewed.

Tillförlitlighet

Det är viktigt att förstå att den kvalitativa forskningen inte är den samma som den kvantitativa, när det kommer till vad som är trovärdigt eller har någon form av giltighet. I den kvalitativa forskningen använder forskarna sig av begreppen tillförlitlighet och äkthet (Bryman, 2018). Styrkan med kvalitativ forskning är att vi kan fördjupa oss inom ett valt ämne och styra intervjun genom bland annat ställa följdfrågor. Detta kan vara till fördel då man vill stämma av tillförlitligheten som består av fyra delkriterier. För att kunna analysera en kvalitativ forskning som överförbarhet, pålitlighet samt möjlighet att styrka och konfirmera vilket innebär att forskaren förstår att det kanske inte kunde få ut någon fullständig objektivitet i en samhällslig forskning (Bryman, 2018). Nackdelen med kvalitativ forskning är att vi inte kan utföra studien inom större utsträckningar så som stadsdelar eller kommuner men vi ansåg att kvalitativ forskning fungerade bäst då vi vill fördjupa oss inom ämnet (Bryman, 2018).

Källkritiska överväganden

Källkritik är ett urval av metodregler för att kunna ta reda på vad som är trovärdigt eller något som är sannolikt (Thurén, 2005). Enligt Thurén (2005) så är det fyra källkritiska principer som bör följas när en källa skall kollas upp angående dess trovärdighet.

1. **Äkthet** - källan ska vara det den utger dig för att vara.
2. **Tidssamband** - ju längre tid som har gått mellan en händelse och källans berättelse om denna händelse, desto större skäl finns att tvivla på källan.
3. **Oberoende** - källan ska stå för sig själv <<inte vara exempelvis en avskrift eller ett referat av en annan källa.
4. **Tendensfrihet** - Man ska inte ha anledning att misstänka att källan ger en falsk bild av verkligheten på grund av någons personliga, ekonomiska, politiska och andra intressen av att förvränga verklighetsbilden (Thurén, 2005).

Utifrån dessa punkter utgick vi ifrån när individerna intervjuades. Samt att vi kunde ta till oss av kvalitativ forskning starka sida, som var att ställa en följdfråga. Detta var för att kolla hur trovärdigt källan genom att ställa en följdfråga relaterat till svaret som motparten svara med. Utifrån där kan man se över ifall de finns liknande källor inom samma ämne eller form av tidigare empirisk forskning utifrån intervju svaren (Bryman, 2018)

Etiska överväganden

Etiken spelar en stor roll i vårt genomförande av uppsatsen. Det finns krav som ska hålla, dessa berör deltagarnas rätt till anonymitet, tystnadsplikt, frivillighet och integritet samt att vi behandlar informationen vi har med individerna som skall intervjuas med högsta konfidentialitet. Alla etiska principer vi ska förhålla oss till ska behandlas i ett missivbrev, och individerna kommer att informeras om dessa principer genom att få ett missivbrev där all information kommer stå om vad som kommer ske och hur informationen som samlas in kommer att behandlas. Dessutom kräver informationskravet, att deltagarna blir informerade om syftet gällande studien, så det får en helhetsbild om vad som kommer att ske under intervjun, samt att de har frivilligheten att de vid vilken tidpunkt som helst kan lämna. Men även samtyckeskravet, innebär att individerna har kontroll över sin egen medverkan.

Sedan är nyttjandekravet och konfidentialitetskravet som, att informationen behålls för oss och mellan oss och med konfidentialitet (Bryman, 2011). Vi följer dessa etiska aspekter för att

undvika att någon kommer till skada, och, därför ställdes kravet på att alla blev informerade enligt alla etiska överväganden.

Resultat

Tabell 1.1 I denna tabell så kommer det redovisas en bedömningskala utifrån transkriberingen av intervjuerna, där en tematisk innehållsanalys utfördes och huvudämnet bröts ner till subteman. Subteman bedömdes utifrån SDT i grunden för att utifrån bedömningskalan låg, medel och högt värdera individerna ifrån SDT:s begrepp. Detta var för att omvandla deras intervjusvar till en form av värde för att kunna placera och urskilja för att sedan kunna dra jämförelser. Utifrån bedömningsgraden så kan man se vad som styr individerna mest och varför de sysslar med fotboll. Bedömningsgraderna och de olika motivationerna skall ge oss en bättre bild av varför dem befinner sig på olika spelnivåer fast alla sysslar med fotboll. Tabell 1.1 ger oss en bild på vad de värderar utifrån frågeställningarna vi ställde och svaren vi samlade in. Vilken form av motivation de drevs av, om det är inre eller yttre och på vilken nivå de spelar. Tabell 1.1 ger oss en bild av individerna från bedömningsgraderna låg till hög baserat på intervjuerna. Medan tabell 1.2 lyfter vi upp svar som var betydande för tabell 1.1 som ger oss fördjupningar och förståelse över deras tankesätt.

1.1	Intervju 1 ES (Motionär)	Intervju 2 JD (Elit)	Intervju 3 ED (Motionär)	Intervju 4 ER (Elit)
Autonomi	Medel	Hög	Hög	Hög
Samhörighet	Hög	Medel	Medel	Hög
Kompetens	Medel	Hög	Låg	Medel
Motivation (Inre eller yttre)	Inre motivation	Yttre motivation Identifierad och integrerad reglering	Yttre reglering	Inre motivation och yttre reglering

Tabell 1.1, utifrån SDT i bedömningsgrad.

Intervju 1 ES (Motionär)

Utifrån kodningen samt SDT så kunde vi få ut att ES som är motionär spelar främst för umgänget, nöjet men också för att det ligger bland hans intresse. Vilket kopplas till SDT:s samhörighet, där en grupp individer agerar med deras egen autonomi. Det hela började för umgängets skull, samt deras kopplingar till gemensam hobby men har utvecklats med tiden. Varför man ser samhörighet sticka ut mer är för att de är inga satsningar som sker för eliten precis. Samtidigt så är kvaliteten i spelandet viktigt för samhörigheten gentemot spelarnas autonomi. Det som driver spelaren främst är den inre motivation som driver, ju mer individen har kul och det leder till något. Likaså sker det i en grupp utifrån som agerar med samma autonomi och kompetens (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). En faktor som stack ut är bland annat att ES även tränar för att må bra utifrån hälsoperspektiv och det hjälper honom att klara dagens utmaningar. Det har med andra ord utvecklats en vinnarskalle, ett beteende som försöker se lösningar och som är positiv (Andersson & Klintrot, 2013)

Intervju 2 JD (Elit)

För JD så spelar han främst för att han tycker de är kul och givande och han har alltid haft samma känsla sedan han var liten. Han säger att den dagen känslan försvinner så är det ett tecken på att lägga av då det är väldigt svårt att få ut samma sak ur en idrottsman om känslan är borta. Han spelar för att vinna och är inte där för att umgås och behöver inte motivera sig för att gå till jobbet utan håller på än idag för att han gillar sitt jobb. Dragen som sticker ut utifrån SDT är bland annat autonomi och kompetens, då JD är väldigt självstyrd samt kan ses som en form av omedveten motivering så får han ut något på det han gör (Ryan & Deci, 2016). Något vi märkte stack ut var yttre motivation fast att det finns drag på inre motivation. Han spelar inte för lönen och motiveras inte av inkomsten utan för att han gillar det han gör men enligt Johnson, Lindwall & Rylander (2016) tyder de tecken på en aning identifierad reglering och mer integrerad reglering. Man kan inte säga mycket om hur hans beteende är på träningen men utifrån JD så kommer han alltid vara lika grinig och ta en förlust hårt vare sig det är mot Gävle eller Besiktas, han ger ändå allt han har. Han kommer alltid till träningarna och ger allt han har och även om identifierad och integrerad reglering är en del av yttre motivation så bidrar de till en inre motivation och spelare som är så upplever en högre inre motivation (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Fast de förekommer på högre seriesystem mer farligare splittrande krafter så kan man se att JD är självcentrerad i tankesättet då han säger att man inte skall bry sig om det och sa att yngre är mer påverkade (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Intervju 3, Anonym, Universitetsstudent (Motionär)

Han har ett självstyre för att kunna utföra något och drivs av yttre reglering då han självmant tar sig till passen med tanke på skola och jobb som tar mycket ut av tiden. Det förekommer lite av inre motivation då individen trivs med vinstkänsla och beskrev sig att “jag är där för att vinna” även om det inte är någon elitsatsning (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Vi kan se att belöningen är vinstkänslan och samhörigheten i laget är inte lika viktigt men individen ansåg att de bra om alla har samma syfte för att spela även om det var en av bristerna (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Motivationen är något som kunde svaja men då var samhörigheten och omgivningen viktig då det blir lättare att ta sig till träningen då den yttre regleringens påverkar det. Att det fanns lite trivsel i samhörigheten bland lagkamraterna gör det roligare att spela fotboll. Individen anser att mycket är självmant (autonomi) och att man inte behöver ha passion för sin idrott för att kunna utföra den (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Ryan & Deci, 2016).

Sedan tyckte individen att dagens samhälle har ändrats pga. omgivningens kompetensnivå, samhället kräver inte på samma sätt att du skall vara tränad vilket kan bli svårare för den nya generationen att hålla uppe sin motivation i dagliga samhället (Engström, 2016; Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Intervju 4 ER (Elit)

ER ansåg att självstyret och därefter samhörighet är ett krav för att man skall ta sig till träningspassen och kompetens är något man skall få ut av passen när de första ovannämnda finns. Trivsel på spelplanen påverkar mycket prestationen ansåg ER men han såg på samhörigheten utanför planen som lika viktig, där är familj inkluderat. Då motivationen inte är på topp talar han med familj och vänner för att ha ett bättre välmående och att motivationen ökar (yttre reglering) samt att de inre och på den inre motivationen utifrån inre reglering, (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Samhörigheten på träning och på match är viktigt men ER påverkas också av att lagkamrater vill bli bättre än honom (yttre motivation) vilket tänder till ER inombords och får honom att vilja träna hårdare och inte ge upp. Det är ytterst viktigt för ER att utveckla sin kompetensnivå till en mycket bättre nivå än vad den var innan utifrån inre motivation. Men det är viktigt för ER att ha vänner och familj nära för att inte tappa motivationen, samt att han vet att det ligger mycket hos en själv angående hur bra han kan bli och vara (inre och yttre motivation. Att ha vänner och familj nära sig för att inte tappa

motivationen är viktigt och samt att det ligger på individen angående hur bra individen vara (inre och yttre) (Deci & Ryan, 2016).

1.2	ES	JD	ED	ER
Autonomi	ES är självstyrd och går dit av eget val	JD är väldigt självstyrd ju med tidig målsättning	ED är främst självstyrd bland annat för att han ser de som en syssla men som är tidskrävande.	ER Är mycket självstyrd men likaså är det något som måste finnas när man spelar på elitnivå
Samhörighet	Träffar folk med gemensamt intresse	Spelar inte för att vara där utan är där för att vinna	Är där främst på grund av eget initiativ men anser att det är bra om alla har samma syfte, spela för att vinna	Kopplingen till familj var mycket viktigt då det kunde påverka autonomi
Kompetens	Man får ut något av det	Gillar det han gör och spelar för att vinna	Strävan efter vinstkänslan samt att den långvariga bakgrunden i idrotten är en drivande faktor	om autonomi och samhörigheten inte fanns så påverkades kompetensen
Motivation	Tränar för bättre hälsa men för nöjet med	Behöver inte motivera sig själv direkt för att han älskar de han gör. Men omedveten motivering instämmer han i	Drivs av yttre motivation främst för att han spelar efter något men förekommer lite ut av inre motivation då känslan av att vinna är lite en drivande faktor	Drivs av yttre motivation då nära och anhöriga påverkar honom positivt men likaså kan det ta negativt på honom. Möjlig bidragande splittrande kraft.

Tabell 1.2 SDT i text

Tabell 1.1 bearbetningen av kodningarna på intervjuerna vi genomfört är en form av tydande på tabell 1.2. Med hjälp av dessa två tabeller så ger de oss en tydlig bild av vad idrottsutövare anser vara mest prioriterad hos dem. Utifrån eliternas autonomi så är det ett högt värde, vilket

är en drivande faktor och självdriv är ett måste på den nivån. Båda tabeller ger oss en överblick över spelarna utifrån ett SDT-perspektiv som vi hade i tankarna när vi skulle tolka transkriberingarna.

Med resultatdelen så kan vi nu koppla det till SDT och se hur det kan kopplas till motivation inom fotboll. Vad vi märkte var att eliterna hade fått någon form av stöttning från nära och kära. Vilket kan säga att ju mer press man hanterar eller går igenom så är bra stöd en viktig komponent. Sedan varierar de från person till person då JD tycker att han är därför att han trivs med det han gör och inte där för att umgås med laget medan ED tyckte att samhörigheten var en viktig del med autonomi för att få ut mer kompetens. Det säger oss en del att omgivningen i ett lag påverkar hur man blir.

Diskussion och slutsats

Autonomi som även kan tolkas som självstyre betyder att en individ är självbestämmande, oberoende, vilket gör att individen handlar utifrån sitt eget intresse och värderingar. Då det kan innebära att ens beteende reflekterar den sidan av individen. Kompetens där individer söker efter utmaningar som får individen att kunna bibehålla men även utveckla den nuvarande kompetensen de innehar eller förbättra den. Det är som detta får en individ att vilja anstränga sig och öka sin intensitet inom ett specifikt moment. Inom psykologin förklaras och betyder motivation någon som riktar, formar och får en individ att vakna till för att kunna ändra på sitt beteende gentemot de målen individen satt (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Inre motivation är en central del i SDT och det handlar om att sträva efter en bättre version av sig genom att uppfylla egna behov utifrån ens egen vilja till det (Hedenborg, 2016). Inre motivation är kopplat till att man vill uppfylla ens egna drömmar att till exempel vilja sträva efter förbättring eller syssla med sin idrott för att det är roligt eller för att vinna över sig själv (Hedenborg, 2016). Yttre motivation är oftast inkopplat gällande när man spelar för andra i princip, det vill säga du gör de inte för att du vill utan snarare du måste. Utifrån elitsatsning är båda motivationer involverade då man spelar för man sysslat med något länge och man trivs men likaså yttre eftersom du har krav och press och ett kontrakt att uppfylla (Hedenborg, 2016). Vilket i slutänden kan bli positivt då det kan förstärka beteendet att spela för att uppnå en högre inkomst men det kan även förstärka beteendet så det styrs mer mot yttre motivation och kan därmed bli till en splittrande kraft (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Andersson & Klintrot, 2013).

Något som kan vara viktigt att ta upp vad som påverkar motivationen att vilja fortsätta oavsett nivå är den splittrande kraften. Den består bland annat av faktorer såsom, familj, vänner, personliga omständigheter, mänskliga faktorn, klubbens krav samt media. Utifrån Self Determination Theory så kan motivationen svikta för att vilja sträva efter förbättring ut av kompetens och man drabbas av amotivation. Tankarna som "jag känner mig inte hemma" eller "hör jag hemma här" kan vara vanliga tankar tillsammans med individens autonomi (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Det kan även kopplas till samhörigheten, det vill säga stämningen och positionen i laget, ju sämre målsättning per individ i laget desto mer påverkas man, vilket likaså skadar gruppdynamiken (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

De intervjuades tankar och målsättning

Då individernas mål är olika utifrån de vi intervjuat så kan vi konstatera att de är en del av den drivande faktorn. Då kraven som ställs på dem samt att omgivningen är varierande utifrån eliten samt motionärerna (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). I lägre divisioner så är laget ”lika” då man är mer en del av omgivningen i “samhörigheten” och förutom egna prestationer så spelar man tillsammans med laget. Medan i elit så är det individuella ansvaret högre och skall fungera väl i samspel med varandra. Autonomi gällande att ta sitt ansvar och kunna styra sig mot målet driver kompetensen och utvecklar den. Vilket innebär att de parterna hänger ihop, då autonomi skapar en god grund för kompetens som skall fungera i samband med samhörighet. Mer eller mindre så skall kompetensen vara mer utvecklad hos eliter då de är det som skiljer elit och motionärer fysiskt. Om autonomi, samhörighet eller kompetens inom STD skulle påverkas så påverkar det individen vilket kan bli både negativt men även positivt beroende på vilken verkan som sker. Dock så är värsta scenariot kan bli en del av den splittrande kraften (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Till exempel utifrån en helhetsprestation så skall varje individs autonomi gemensamt verka mot samma målsättning som gör att spelarna driver framåt. Målsättningen i ett allsvenskt lag och ett lag i korpen är knappast detsamma (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Något som vi kunde märka var att som elitsspelare så var autonomi en viktig del för att kunna utvecklas och detta stämde in på andra i laget utifrån de vi intervjuade. Detta kan också variera utifrån bakgrund och kultur och hur man är uppfostrad. För JD så var inte samhörigheten viktig eftersom han var mer självdriven. För ER som spelar på elitnivå så var samhörigheten, kopplingen till familj och anhöriga viktigt och det kunde påverka hans spel. JD nämnde i intervjun att hans familj stöttade honom som liten och att han ville redan som liten bli ett proffs, men ändå så var samhörigheten viktigare hos ER.

US som spelar på motionärsnivå var väldigt självdriven som person gällande autonomi vilket vi anser kan finnas koppling till livsstilen ifrån tidigare ålder eller så är personen mycket initiativtagande. För som vi nämnde tidigare så kommer ett beteende fram utifrån att det utvecklats till en livsstil och att man blivit fostrade till det. Man kan konstatera att man formas av kraven som omgivningen ställer utifrån hur man själv är som person (Engström, 2016). Just egenskapen att vara självdriven är nog bland de viktigaste gällande på elitnivå då det

avgör lite hur du agerar gentemot de som sker i den förändrande omgivningen. Utifrån hur man agerar avgör hur individens kompetens utvecklas. Som tidigare nämnt utifrån (Andersson & Klintrot, 2013) samt om man lägger in SDT i hur ett beteende styrs:

Säger (order ges ut) => Gör (Individen agerar utifrån sitt självstyre+samhörighet) => Konsekvens (Kompetens)

Dock undrar man om det inte är så med allt när man tänker efter? Anledningen till kravet kan vara som de är för det är mycket mer som står på spel. Samt när mer offrande av tid ligger bakom energi spenderats på något man tycker om och utifrån (Andersson & Klintrot, 2013) så främjar detta vinnarbeteende att driva framåt. Det vill säga man spelar för något utifrån på något man trivs med och gillar. Vare sig de är på inre eller yttre motivation beror på från individ till individ men något gemensamt drag finns är att de spelar för något förutom sig själva (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Deci & Ryan, 2015).

Sedan utifrån SDT gällande samhörighet, är omgivningen faktorer som påverkar individen, så som åskådare eller media, viktiga faktorer som kan påverka både positivt och negativt. Då individens autonomi skall beblandas med andra spelare och individen ger respons på situationen kan det gå åt båda hållen. Skulle det gå åt den dåliga riktningen så kan det bli en splittrande kraft och förstärka dåligt beteende och försämrat självförtroende (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Det är bra med lite press ifrån omgivningen då det kan fungera som förstärkning av ett beteende att driva fram bra prestationer, och tiden de lägger ner visas uppskattning. Enligt Johnson, Lindwall & Rylander (2016) så drivs människan av social acceptans och det driver en till att vilja fortsätta göra vad man är bra på. Det kan vara alltifrån familj eller till exempel folk som är inom samma kretsar och de som agerar som en splittrande kraft kan likaså vara en drivfaktor (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Andersson & Klintrot, 2013). Vi märkte på de som var inom elitnivå så fanns det någon form av stöttande av nära och kära, förutom ansvaret hos spelande individen så finns de någon form av indirekt ansvar hos dessa. Dock behöver de inte betyda att det är huvudfaktor till motivation inom idrott. Utan att faktorerna är en av många och kan variera till person till person då vi alla är olika och har fostrats inom olika omgivningar och präglats av olika samhälle och kulturer (Engström, 2016; Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Kompetens inom SDT är bland annat individernas egenskaper och hur den utvecklas beror på personen i sig utifrån omgivningens krav samt individens personliga målsättning. Vore det

inte för de så hade vi alla varit exakt identiska och alla hade varit lika. Gällande kompetensen var läget annorlunda från individ till individ men vi kan konstatera att ju högre nivå man spelar på desto högre krav ställs det. Samt befinner man sig i en omgivning med andra individer som jagar samma dröm eller har liknande drivkrafter så påverkas man positivt om individens respons är positiv till kraven som ställs. Det blir en förstärkning med andra ord, medan skulle man bli negativ till omgivningen, det vill säga att man börjar ge upp då är chansen stor att man släpper det. Det var där vi märkte av att eliterna hade ett högre självstyre vilket gjorde att de inte gav upp, vilket troligen har sina rötter på all tid de lagt ner på kompetensen (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016; Ryan & Deci, 2001).

Vad vi kommit fram till är att eliternas motivation är baserad och kopplad till flera faktorer och att det varierar beroendes på hur man är som person. Någon kan behöva mer stöd socialt än andra och vissa mindre. Det som kan avgöra hur man utvecklas som person ligger i fostrande till individens beteende, kulturella skillnader och bakgrund (Engström, 2016; Johnson, Lindwall & Rylander, 2016). Det vi märkt är att de drivs antingen av en inre eller yttre motivation, så länge de idrottande individernas förväntningar uppfylls och de rör sig framåt, så innebär det att fler bidragande faktorer bara är till hjälp och bidrar till ett vinnarbeteende. Trots allt så kan vi konstatera att de har ett vinnarbeteende och inte ger upp och tolkas som envisa vilket beror på alla hinder det passerat för att nå sina mål. Utifrån det så präglas de upplevelser dem upplevt och det blir en erfarenhet, som därifrån arbetet som lönar sig stärker beteendet man är ute. Utifrån sociala sammanhang så länge de föder ett vinnarbeteende så ökar motivationen för individerna.

Spelandet av matcher och träningar de utsätts för och hur de agerar i den förändrande omgivningen ger kompetens. Skulle individerna oavsett spelnivå byta lag så får dem uppleva en ny omgivning och en ny kompetens kan skapas. Detta eftersom det finns andra personligheter och målsättningar att beblanda sig med (Andersson & Klintrot, 2013; Engström, 2016). Allt handlar om att balansera allt och läget är aldrig stabilt utan varierar från situation till situation då vi trots allt alla är mänskliga och den mänskliga faktorn (psykiska) samt genetiska (fysiska) varierande och är till vår fördel om de används rätt och styrs i rätt riktning (Bryman 2018). För motivationen kan ses som en båt på öppet okänt hav, det gäller att styra det i rätt riktning och utifrån alla vi intervjuat så har alla påpekat att omgivningen påverkar eller annat händer i livet och att motivationen kan svaja (Johnson, Lindwall & Rylander, 2016).

Design för forskningsprojektet

Det som gick fel under den första undersökningen var att vi inte var tillräckligt förberedda och visste inte hur vi skulle gå tillväga. Detta med att säga hur vi skulle rekrytera undersökningsspersoner samt på vilket sätt vi skulle bemöta dem i och med att detta var en pilotstudie så var kraven inte lika höga som om det vore ett riktigt forskningsprojekt. Det var mycket som kunde ha varit bättre och att vi kunde ha satt oss mer in i ämnet och studerat men i och med vi inte hade de förutsättningar för att kunna utföra en bättre forskning än vad vi redan gjort. Det vi hade kunnat ha gjort bättre hade varit att sätta oss in mer i ämnet och studera flertal studier och tidigare verk än vad vi redan gjort. Där vi hade kunnat lägga fokus på hur vi skall bemöta exempelvis de intervjuande och på vilket sätt vi skulle ha gjort för att få det bästa ur intervjuerna.

En annan sak som vi också kunde ha gjort bättre än vad vi redan utfört är att ha planerat hur forskningen skulle gå tillväga och på vilket sätt vi skulle börja samt avsluta den. För att vi skulle ha kunnat förbättra och utvecklat redan det vi har gjort så skulle vi kunna studera vår pilotstudie och se vad som kan ändras på och utifrån vilket perspektiv vi hade kunnat göra det från. Hade nu vi fått göra ett riktigt forskningsprojekt så hade vi tänkt väldigt noggrant angående vilket ämne vi tycker är intressant både för oss och för andra målgrupper som kan tycka att ämnet det forskas runt om är väldigt intressant. Det vi hade tänkt inför framtida utmaningar och forskningsprojekt är att först hitta en form av sponsor som kan stödja oss i vårt forskande så att vi kan fokusera bara på det. Det andra är att sätta os mer in i ämnet och utveckla frågeställningarna och vårt syfte för att få andra att förstå vad vi är ute efter och vad det forskas kring.

Vårt mål är att sätta oss och planera noggrant det vi ska ha tänkt oss att forska om och på vilket sätt kan vi få stöd av någon som tror på det vi gör och att det också tror på det. Det viktigaste är att vi ska kunna dra till läsare och andra forskare som kanske också vill kunna forska kring ämnet i framtiden. Vi ska tänka också noga på vilken målgrupp vi ska rikta oss in på och förklara klart och tydligt varför vi valde just den målgruppen. Därefter om detta verkligen skall ske så måste vi sätta det i verklighetsperspektiv för att förstå vad som skall göras och vad som krävs av oss för att kunna uppnå de mål vi är ute efter att uppnå.

Referenslista

Böcker

Andersson, L. E., & Klintrot, M. (2013). *OBM - ledarskapets psykologi: för chefer, ledare, projektledare och andra som arbetar med människor*. Stockholm: Sanoma, 2013

Bryman, A. aut, & Nilsson, B. trl. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber, [2018].

Hedenborg, S. edt. (2016). *Idrottsvetenskap: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur, [2016].

Lindwall, M. aut, Johnson, U. aut, & Rylander, P. aut. (2016). *Gruppdynamik inom idrott: nycklar till världens bästa lag*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, [2016].

Thurén, T. (2005). *Källkritik*. Stockholm: Liber, 2005 (Falköping: Elander Gummesson).

Artiklar

Deci, E. L. (1992). The relation of interest to the motivation of behavior: A self-determination theory perspective. In K. A. Renninger, S. Hidi, & A. Krapp (Eds.), *The role of interest in learning and development* (pp. 43-70). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern bloc country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930–942. doi: 10.1177/0146167201278002

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>

- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P., Vidal, J., Sousa, C. (2010). Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 609-616. doi:10.1017/S1138741600002286
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., & García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 243–252.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 186-193.
- Taylor, I. M., & Bruner, M. W. (2012). The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. *PSYCHOLOGY OF SPORT AND EXERCISE*, 13(4), 390–396. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.00>
- Tammy Sheehy & Ken Hodge (2015) Motivation and morality in Masters athletes: A self-determination theory perspective, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13:3, 273-285, DOI: 10.1080/1612197X.2014.956326

Bilagor

Missivbrev

Hej, vi är två studenter som studerar på Malmö Universitet. vi håller på att skriva en uppsats inom kursen självständigt arbete inom idrottsvetenskap där vi kommer göra en kvalitativ studie i form av intervjuer, där syftet med studien är att vi undersöker vad är det som motiverar elitatleter och motionären till att vilja fortsätta träna och spela fotboll och om det finns skillnad mellan dessa två grupper. Studien riktar sig till individer som är 18 år eller äldre.

All information som tillhandahålls kommer att bevaras enligt sekretesslagen. Deltagandet är frivilligt och du kan avbryta din medverkan när du vill och du behöver inte ange din orsak till varför du vill inte längre vara deltagande i studien. Du kan välja att vara anonym eller offentlig i och med att det är en intervju som studien kommer att genomföras av. Inget som sägs eller skrivs ned kommer att publiceras utan all information är till för studieskäl.

Intervjuerna och transkribering

Intervju 1

Intervju med motionär 1

Bakgrund: Fotbollsspelare

Namn: Erdal S

Ålder: 22

Spelat: 12 år

Motivation

Vad betyder motivation för dig?

ES: Motivation är en sorts drivkraft för att sträva mot saker och ting som har satt som mål, och kunna vilja uppnå.

Vad driver dig som atlet till att vilja fortsätta utövandet av fotboll?

ES: Jag ser det som en bra sak för hälsan och för att man kan utvecklas inom det man tycker är väldigt kul att hålla på med. Samt det här sociala umgänget när man går och träffar andra målmedvetna men också kan tycka det är lika roligt som en själv.

E: Mmm, jaa

ES: Och det är de som gör så att man håller på med det.

Anser du att din motivation alltid är på topp eller vicker den ner ibland beroende på hur din nuvarande livssituation ser ut?

ES: Jaa, det kan ha funnits vissa fall där motivationen kanske inte varit på allra högsta nivå, just för vissa saker under sitt, ja livssituation som har uppstått och så. Men jag skulle alltid säga att min motivation för sporten är det som gör att på vardagen jag kan klara mig lite lättare, och ha en bra positiv inställning till när det inte går i motgång.

Hur viktigt är det vara motiverad inom fotbollen?

ES: Ja, ska man nå den högsta nivån i fotbollen så måste man vara hur motiverad som helst, tänka sig att man själv ska bli den bästa. Och lägga ner flertals, tusentals timmar på det man håller på med för att uppnå den högsta nivån, det jag anser.

Vad är det som driver dig till att vilja fortsätta och inte stanna?

ES: Just för att jag ser det som en kul grej, hålla på med två till tre gånger i veckan någonting som man tycker är roligt. Träffa andra som gillar detta också, och som sagt det är en grej (fotboll) som man hållit på med nu i va e de nu 12 år eller någonting, och det är ingenting jag funderar på att sluta.

Finns det några personer som motiverar dig till att fortsätta med fotboll?

ES: Kan du ta om frågan?

E: Läser om frågan på nytt

ES: Ehh, personer som man kanske först och främst umgicks i unga dar, ehh de va de som också kanske ledde till att man började med den här sporten. Men också på senare håll vid sen tonårsålder de var personer också som då, samt att man ingick i en sån här fotbollsklass. Som gjorde så att motivationen var på hög och det var personer där som gjorde så att man ville satsa på det man höll på med.

Kan du ge förslag på vad som kan höja en individs motivation för att vilja fortsätta inom fotbollen?

ES: Ehh, uffff vara nära folk som har en positiv inställning till saker och ting, och där dem personerna alltid har liksom mål att kunna uppnå. Antingen i sporten men också i själva livet, med dem personerna kan man få den här energin till att inte vilja ge upp, men bara fortsätta att sträva.

E: Du nämnde innan att de är viktigt att träffa på personer att ha en samhörighet, hur viktigt är det för dig. Att kunna känna sig, asså att du har någon att gå till när man tränar fotboll att det finns en bra omgivning?

ES: För mig är omgivningen och personerna med bra inställning till det dem vill göra, till varför dem kommer till träning och så vidare. Det är de som gör så att man själv är motiverad att komma dit. Är det folk som inte tar det seriöst och kommer dit bara för att latta och leka runt där så tappar man snabbt lusten därför är det väldigt viktigt.

E: Tack så mycket Erdal.

ES: Tack själv.

Intervju 2

Intervju med Elitspelare 1

Bakgrund: Fotbollsspelare

Namn: Johan Dahlin

Ålder: 32

Spelat: Hela livet

Motivation

Vad betyder motivation för dig?

JD: Hallå Egzon!

E: Tjena Johan! (skratt), Hur mår du?

JD: Bara bra själv då.

E: Bara bra tack! Om du är redo så kan vi köra igång med intervjun direkt?

JD: De bestämmer du.

E: Ja okej, (ställer frågan)

JD: Mycket

E: Kan du utveckla?

JD: Du menar att jag ska utveckla vad motivation står för eller?

E: Ja, asså vad det betyder för dig

JD: Asså jag har aldrig behövt motivera mig till o göra de jag gör, så i den frågan om du tänker fotbollsmässigt. Så har jag aldrig behövt det för det har alltid varit i mig det är de bästa jag vet är fotboll. Om jag säger det är en motivering fråga, och man måste motivera sig till vissa saker.

E: Ja.

Vad driver dig som atlet till att vilja fortsätta utövandet av fotboll?

JD: Det är lite som jag sa innan jag älskar mitt jobb.

E: Ja.

JD: Lagsporten i såg asså att få va tillsammans med alla andra som vill dra som samma mål som jag vill. Det som i Malmö speciellt alla vill vinna, man är inte där för att delta, de gör jag inte heller jag är där för att vinna.

E: Ja, jag har här min klasskamrat han kommer också ställa en följdfråga som han vill.

JD: Ja.

A: Nej jag skulle ställa frågan: angående motivation kan man då säga att detta kan kopplas omedvetet till din motivation att du spelar och du gillar de du gör och du trivs.

JD: Ja, jag tror det för att jag vet vissa jobb så måste man motivera sig själv, ja men då att man kanske i den bemärkelsen att jag får lön och ditt och datt. Jag behöver inte motivera mig själv för att gå till jobbet för jag älskar det som driver mig.

A: Ja..

JD: Jag är privilegierad att göra det jag verkligen älskar.

A: Så det är de som driver dig sen starten och att du har kommit dit idag tack vare för att du gillar det?

JD: Jag tror det....jag kan inte se mig själv syssla med något annat.

A: Jag förstår, jag förstår

JD: Ska jag till exempel, vissa sa ska du ut och skotta snö, då måste jag motivera mig till det.

A: Ja, jag förstår dig.

JD: Ehh, jag måste hitta varför jag skall göra detta, det är så jävla tradigt men jag måste göra det ju. Så har jag alltid känt för fotbollen.

A: (skrattar hysteriskt) jag förstår dig.

Anser du att din motivation alltid är på topp eller vicker den ner ibland beroende på hur din nuvarande livssituation ser ut?

JD: Det var en bra fråga... ja de klart, det är inte alltid så lätt att va på topp kanske om det är mycket i familjen eller släkt klart sånt påverkar. Klart sånt påverkar alla säger mår du inte bra hemma mår du inte bra på jobbet och vice versa.

E: jaa..

JD: Och så är det ju det påverkas men samt, jag har förmåner i Malmö att oftast må bra, och jag har det väldigt bra hemma asså. Som sagt jag har svårt att hitta varför jag inte gör det bra på jobbet.

Hur viktigt är det vara motiverad inom fotbollen?

JD: Jag får väl svara för andra i så fall, men klart är det viktigt. Men som jag sa innan så har jag ju samma motivation om jag så möter Gefle borta som jag möter Besiktas borta som i den sista matchen. Jag går in och försöker alltid vara samma ingångsvinkel till det, och inte tänka annorlunda. Det är också väl en sån motiverings bit som du kanske pratar om. Jag har alltid samma tro jag när jag spelar fotboll, om jag så spelar fem mot fem på träning så är jag lika sur och grinig när jag förlorar som om jag.

E & A: (Skrattar) Det är vanligt.

Vad är det som driver dig till att vilja fortsätta med fotbollen och inte stanna?

JD: De är just den här känslan, o vinna och även förlora, den dagen man är mätt på de, och sätter mig i bilen och är inte grinig och kör hem för att du har förlorat eller du. Det är en glädje man har tillsammans med laget och supportrar och alla involverade. När man inte har det på samma sätt då tror jag det är dags och inte spela mer.

A: Men, här kommer en följdfråga känner du dig lika taggad vid vinst eller lika så som förlust.

JD: Hur menar du?

A: Vi säger till exempelvis man vinner tänker man så här nu ska vi fortsätta framåt, sen när det till exempel blir förlust och det inte går som man vill ibland. Är du då lika taggad oavsett?

JD: Aaa.. fast det är mycket svårare att vända, så som vi hade i våras till exempel då var det lite kluddigare att få vänd på den skutan. När det gick så dåligt som det gick över längre tid, mest när man vinner så går det av sig själv lite. Det funkar så kör man vidare på det, när man förlorar är det oftast du kanske gräver dig mer och går genom mer om vad du kunde gjort annorlunda... bla,bla... jag är trött jag är trött och det är kanske inte så mycket man skulle gjort annorlunda. Jag tror man tycker mer när man förlorar än när man vinner.

A: Aaa.. jag förstår, jag förstår.

Finns det några personer som motiverar dig till att fortsätta med fotboll?

JD: Ja det är klart, min sambo motiverar mig mycket eh... dem jag är omkring motiverar mig mycket sen klart den största är det jag tror är med alla idrottsmän är att den största är en själv.

E: Jaa psyket då.

JD: Det är det viktigaste, som jag sa innan om alla säger det är klart du ska spela fotboll men jag själv känner att nej men det räcker nu. Då tror jag att man inte kan fortsätta hålla den nivån man kanske ligger på. Då tror jag omedvetet att man börjar dala.

E: Mmm..

JD: Jag tror att den största faktorn ligger hos en själv.

E: Jaaa det är psyket.

JD: Jaa jag tror det, sen klart kan andra påverka dig det beror på hur påverkingsbar du är, men jag tror faktiskt att i slutändan så ligger det hos en själv.

A: Ja, jag håller med.

Kan du ge förslag på vad som kan höja en individs motivation för att vilja fortsätta inom fotbollen?

JD: ja, jag tror att det viktiga i dagens samhälle är att inte lyssna på alla andra. Det är väldigt lätt för alla andra att ha åsikter. Sedan vet jag inte hur folk tar åt sig, för de är väldigt öppna med allting med sociala medier och med alla hemsidor och fotbollskanaler. Alla har olika åsikter om allting vad alla tycker. Det viktigaste igen då är vad du själv känner och tycker sedan vet du om du varit bra eller dåligt och behöver inte höra Alan på kiosken: du var kass eller du var bra. Jag tror det viktiga är att hitta sig själv och de personerna man är trygg med.

A: Hmmm

JD: Alla tycker olika, du Egzon kanske tyckte jag var kass en match men din polare som satt bredvid tyckte jag var jättebra.

E: Jaa. För mig är du den bästa vi haft.

JD: Jamen du förstår va jag menar.

E: Jaja jag förstår, de finns folk som säger ifrån hela tiden..

JD: Och tar åt sig hela tiden.

E: Jaa

JD: Vanliga svensson tar åt sig väldigt mycket av det negativa. Om du läser en artikel och det står tio positiva saker och det står en negativ sak, så tror jag många tar åt av den negativa saken istället för att se allt bra.

E: Det är de media gör dem vill bara få fram en negativ klang på själva saken. Hela tiden till exempelvis när det gick dåligt för oss (MFF) så gick alla emot oss, till och med alla andra lag men vi vet att vi är det bästa laget och vi kommer komma tillbaka.

JD: Precis, därför tror jag det är viktigt att lyssna på oss själva och inte på alla som vill förstöra och klanka ner.

A: Hur hanterar du det själv när du läser till exempel medias uttalande. Bryr du dig om det är mycket exempel tar du åt dig mycket eller triggas du igång, ahh jag säger jag ska motbevis er nu.

JD: Jag är mera att jag ska motbevisa er nu, sen försöker jag inte läsa så mycket.

A: Ja, jag förstår.

JD: Jaa, jag är för gammal höll jag på att säga, när jag var yngre så läste jag i princip allt och jag tog åt mig allt, både positivt och negativt. Det påverkade mig för mycket.

A: Aa, jag förstår jag förstår.

JD: Idag har jag inga problem med att alla får tycka vad dem vill, det viktigaste är att vara nära av medspelare och tränare.

A: Mmm..

JD: I slutändan.

A: Nej, jag förstår det du säger lite nog tycker jag många kan lära sig av. Men jag tror också det ligger i erfarenhet att kunna hantera det, du är så pass erfaren att du ska kunna hantera det också.

JD: Mmm... det tror jag unga spelare i alla fall i dagens samhälle med media, med att de behöver stöttning och hjälp för att alla verkligen kan tycka om jag lägger upp en bild på instagram. Så kan alla verkligen tycka på den bilden alla kan skriva vilka supportrar som helst kan skriva. Allt är så himla slutet med hur många följare har man, hur många likes är det där, förstår du.

A: Jag förstår.

JD: Det är så samhället det är så man ska ha det, det är inte så prestationsbaserat.

E: Det är inte som förr i tiden då vi inte hade sociala medier eller nåt, nu är det annorlunda.

JD: Exakt jag tycker det, det är mycket större press idag än vad det var förr.

A: Ja men det kan jag hålla med om, det är som du säger sociala medier asså median har fått större inverkan ju med att sociala medier har växt.

JD: Jaa..

A: Mer eller mindre eller man säger det kanske att alla någon gång mer eller mindre. Speciellt de mindre generationerna söker någon form av bekräftelse, och att påverkas av media är nog en form av bekräftelse också.

JD: Precis, det tror jag unga ska lära sig om man ska komma längre. Inte ta åt sig av det negativa som styrs, det är lätt att gömma sig bakom en skärm och skriva taskiga saker.

A: Mm,, ehh sista frågan nu bara detta är faktiskt en fråga som kom upp nu bara utifrån allt detta. Du sa att du börja spela i början för att du tyckte det var roligt, om du hade kunnat gå tillbaks till början efter att du har spelat i ett år. Hade du kunnat tänka dig då att du skulle spela på elitnivå då, utifrån något som du tyckte om?

JD: Ja, jag har alltid sagt det. Mina föräldrar sa det här i Sverige att det var det än idag jag pratade om när jag var liten. .Vad skall du jobba med? Jag skall bli fotbollsspelare.

A: Men de är bra

JD: ...alltid varit så

A: Det märks nu att du var inställd på det sedan tidig barndom.

JD: Jag gjorde inget annat när jag var liten, du fick en boll och gick ut. Det är inte som idag, jag säger bara de som mina egna barn. De vill ha ipad....

A&E: *skrattar*

JD: ..Jag måste låsa dörren och slänga nyckeln för att de skall vara ute. Lite så

A: Va skall man göra de nya tider, men jah..

JD: Jah.. man kan inte gå emot utveckling, de är det som är problemet

A: Ja

Känsliga saker som togs upp som vi respekterar och inte tar upp är gällandes JD privatliv

Dock påpekar han att barn skall lära både vinna och förlora eftersom de många barn som har de svårt att ta en förlust. Samt att vissa föräldrar skall backa bakåt gällande barnens prestation och de är tränarens roll att sköta det gällande förluster.

E: Tack så mycket Johan för att du ställde upp

JD: Du, tack för att du fråga mig

E: Jag önskar dig all lycka till mot Chelsea, vi skall ta dem!!

JD: Ja de skall vi!

E: Du får ha de så bra Johan!

JD: Desamma!

A: Ha det

La på

Intervju 3

Intervju med motionär 2

Bakgrund: Fotbollsspelare

Namn: Universitet Student

Ålder: 24

Spelat: Sedan barnsben

Motivation

Vad betyder motivation för dig?

US: Ett driv man har för att göra någonting.

A: Okej, till exempel motivation för dig inom just din idrott som du sysslar med eller kanske kan va styrketräning eller någon annan aktivitet.

Vad driver dig som atlet till att vilja fortsätta utövandet av fotboll?

US: Ehh, just det jag gör så är motivationen asså förutom att det är ett roligt tidsfördriv så är motivationen också just när det kommer till sport så det de jag utövar, så det i grund och botten att vinna.

A: Så du menar som en vinnarskalle kan man säga, det är just viktigast för dig.

US: Det är ju att ha kul alltid men man är lite tävlingsinriktad så de ju alltid lite, det blir ju alltid skönare när man, härligare och bättre när man vinner.

Anser du att din motivation alltid är på topp eller vicker den ner ibland beroende på hur din nuvarande livssituation ser ut?

US: Ja

A: Till exempel vad som?

US: Beror på vad man gör liksom, ifall det är någonting som stör till exempel som jobb, skola.

Hur viktigt är det vara motiverad inom fotbollen?

US: Det gör det mycket enklare förstår du.

A: Mmm...

US: Om man är motiverad men man behöver inte vara motiverad, men när du utövar så blir det enklare förstår du. Du kanske inte tar dig till platsen så motiverad du kan ha mått dåligt fysiskt/psykiskt så när det väl börjar så kommer det fram. Så det är essentiellt att motiveras av något.

A: Mmm, nej jag håller med okej vi går vidare till nästa fråga.

Vad är det som driver dig till att vilja fortsätta och inte stanna?

US: Man vill ju inte asså att man tycker det är roligt och det man tycker är roligt, man ger inte upp på det man tycker är roligt.

A: Nej, okej...okej något mer förutom det roliga du anser eller främst är det för att ha roligt som motiverar dig.

US: Tror det beror mycket på person till person du vet, det kan vara vilja hos individen förstår du. Man behöver inte brinna för något utan att man försätter man kanske behöver något till exempel rutiner såsom dagliga inslag i vardagen.

A: Okej, ja.

Finns det några personer som motiverar dig till att fortsätta med fotboll?

US: Det kan vara, det kan vara det bästa ju om man är självmotiverad. Alla ser ju dem du träffar på själva platsen där du utövar det du gör. Om du tar dig men du tycker det är tråkigt men det är någon du känner som du kommer bra överens med som är också där, så aaa... fan jag kan också gå dit. Mycket kan också vara självhat om du inte tar dig dit kommer du att få ångest.

A: Så man gör det ändå i ett syfte. (följdfråga) finns det några personer i ditt liv som omotiverat dig till du gör och vill göra så att du släpper det? Det kan vara till exempel dåligt umgänge osv.

US: Inte direkt.

A: Okej, bra att höra.

Kan du ge förslag på vad som kan höja en individs motivation för att vilja fortsätta inom fotbollen?

US: Ehh ska se det är att, det hjälper mycket att planera till speciellt till något du vill göra. När du måste sätta tid för det du måste kunna planera för det.

A: Så du menar som rutiner kan man säga.

US: Ja få in det i dina rutiner liksom låt det inte stå kvar. Ehh det finns ju alltid saker man ska göra låt det inte komma i din väg eller hindra dig ändå. För att det är lätt att man kanske skiter i det genom att man lättare för sig så håller man upp motivationen.

A: Nu är det den sista följdfrågan och sista för intervjun. Vad anser du om till exempel om dagens ungdomar gällande motivation, anser du till exempel att det är lättare att motivera dagens ungdomar eller dagens generationer. Eller dem som är aktiva inom sport är till exempel om man tittar tillbaka på det som har hänt?

US: Jag tror det är svårare:

A: Svårare okej, skulle du kunna detaljera det lite där.

US: Varför det är svårare är för att det finns mycket mer som kan distrahera en nu. Om man jämför med när jag var yngre och typ och den generationen under mig så finns det mycket mobiler, digitalt du vet. Det brukar vara en tidstjuv som tar mycket tid från en och kanske inte vill delta.

A: Så vi kan väl säga då, med andra ord kan man säga att typ på grund av att det är ett informationssamhälle så påverkar det oss mycket mer än vad det gjorde innan.

US: Ehh, ja...ja det tycker jag stämmer.

A: Okej eh yes det var allt jag hade att säga tackar för att du tog din tid.

US: Det är lugnt.

A: Önskar dig en fortsatt trevlig dag.

Intervju 4

Intervju med proffsspelare 2

Bakgrund: Utlandsproffs i Portugal.

Namn: ER

Ålder: 22

Spelat: 17 år

Motivation

Vad betyder motivation för dig?

ER: Motivation betyder att jag måste vara motiverad till något som jag gör. Psykologiskt sett är det en drivkraft som får mig att sträva efter ett mål. Man måste vara motiverad för att bli proffs till exempel.

Vad driver dig som atlet till att vilja fortsätta utövandet av fotboll?

ER: Det är något jag älskar att jag har gjort det hela livet och jag har spelat det sen jag var 5 år gammal. Det är bara att fortsätta jag är med kompisar jag trivs, jag har glädje när jag är ute på planen träffar på nya vänner. Jag trivs bäst på plan och det är de som får mig att vilja fortsätta.

Anser du att din motivation alltid är på topp eller vicker den ner ibland beroende på hur din nuvarande livssituation ser ut?

ER: Det beror på hela tiden du kan inte vara på topp hela tiden, men man kräver att vara på topp och ibland går det nedåt det beror på situationen i livet. Förstår du livssituationen kan förändras det kan hända något med familjen men man försöker hela tiden va på topp och vara fokuserad. Men ibland går det nedåt.

E: Ja.

Hur viktigt är det vara motiverad inom fotbollen?

ER: Det är mycket viktigt om du inte är motiverad inom fotbollen så finns det mycket konkurrens på plan och det finns andra som vill bli bättre än dig till och med bäst i världen. Om du inte är motiverad så utvecklas andra för varje dag så du måste träna hårt för att bli mer motiverad och bättre.

E: Det låter bra

ER: Det tycker jag också.

Vad är det som driver dig till att vilja fortsätta och inte stanna?

Er: Det är som jag sa det är svårt att stanna när man har hållt på såhär länge, och tränat och ser att man utvecklas varje då blir det svårt med att sluta spela fotboll bara så. Men det finns dagar där som det inte går lika bra och inte flyter som det ska, och man tränar och tränar samt har glädje på plan.

E: Det låter väldigt intressant

Finns det några personer som motiverar dig till att fortsätta med fotboll?

ER: Absolut det är mycket familjen när det går nedåt så snackar man mycket med familjen. Dem har varit där hela livet för mig speciellt farfar, mamma och pappa samt andra. Och nära vänner som driver mig till att inte tappa motivationen och fortsätta med det jag är bäst på.

Kan du ge förslag på vad som kan höja en individs motivation för att vilja fortsätta inom fotbollen?

ER: Ja absolut det är bara att inte ge upp och kämpa varje träning ha roligt samt att kämpa med det man gör och så kommer utvecklingen. Samt är det viktigt att inte fuska och göra sitt bästa och fotboll går snabbt.

E: Det var allt, tack så mycket ER.

Inre motivation till att kunna utföra, anser att motivationen är viktig för att kunna lyckas

Anser att självstyret är viktigt att man tar sig dit och att samhörighet och kompetens är något som skall finnas. Och att det är viktigt att trivas på plan

Viktigt med familjens omgivning om motivationen är inte på topp talar han med dem för att känna sig bättre och öka motivationen (yttre reglering) samt inre.

Mycket samhörighet på plan men också att han påverkas av att andra vill bli bättre än honom (yttre) det får hans (inre) att tända till. Och han vill utveckla den kompetens han har till en ännu bättre nivå.

Att ha vänner och familj nära sig för att inte tappa motivationen är viktigt och samt att det ligger på individen angående hur bra individen vara (inre och yttre).