

FMI deltagare – Motivation till motionsidrott

Ida Andersson & Jimmy Eskesjö

Syftet med studien var att studera deltagande i ett FMI projekt med fokus på ungdomars erfarenheter. Tio flickor i de äldre tonåren, som var motionsaktiva inom området lagidrott intervjuades med stöd av en semistrukturerad intervjuguide. Intervjuguiden bestod av de tre övergripande frågeområdena *Tan- kar kring begreppen idrott och motion, Idrottsliga erfarenheter och reflektioner samt Motivationsaspekter*. Resultatet analyserades med stöd av en kvalitativ innehållsanalys och presenteras här i sammanfattad form. Resultatet som helhet presenteras i ett examensarbete vid Högskolan Kristianstad (Andersson & Eskesjö 2016).

Resultat

Att utöva idrott och motion var ett gemensamt kännetecken hos alla respondenter. Motionsidrott beskrevs skapa möjligheter till att träffa sina kompisar och göra det som de tyckte mest om, känna adrenalinkickar, den fysiska kontakten och samtidigt ha roligt. Flera av respondenterna berättade att de mår bra när de idrottar och motionerar både fysiskt och psykiskt. Idrotten blir ett bra komplement till den stillasittande vardag som de annars befann sig i.

Idrott har alltid tilltalat mig, det ligger mig verkligen varmt om hjärtat och jag älskar att få göra det jag tycker är roligt samtidigt som det ger mig en bättre hälsa.

Att en bra sammanhållning i laget fungerade som en motivator till idrott var gemensamt för samtliga respondenter. Gemenskap och tillhörighet framkom som viktiga aspekter för att trivas i laget och känna en vilja till att idrotta oberoende av om det var traditionell idrott eller motionsidrott. Att känna sig trygg både på plan och utanför plan beskrevs som viktigt för motivationen och avståndstagandet från mobbning ansågs vara viktigt för att bibehålla känslan av trygghet och vidare känslan av socialt stöd. Flertalet av respondenterna uttryckte att laget var en viktig del av deras sociala liv, både då de träffades under träningarna och på fritiden, vilket i sin tur beskrevs skapa en viktig sammanhållning. Det pratades om att laget skapade en familjär känsla där de stöttade varandra. Att vara en del av laget skapades således en känsla av samhörighet.

Det är någonting vi alltid gör tillsammans, det är liksom samma gäng, asså vi har känt varandra extremt länge nu. Det blir väldigt lätt att hitta tillbaka till varandra, det är en skön känsla när man lutar på varandra och det är rätt lätt att hitta sin roll. Det är en stabil grupp, det är inte så mycket ändringar som det är resten av livet, så det ger liksom en trygghet.

Alla respondenter beskrev gemensamt att omgivningen var betydande för skapandet av motivation och deltagande i en idrottsförening generellt. Det sociala stödet karaktäriserades av familj och kompisar, vilka stod centrala när det gällde att bli introducerad för en idrott och ett vidare intresse. Det beskrevs av flertalet respondenter att familjens attityder till att röra sig var avgörande för motivationen till att börja idrotta, dock beskrevs att deras egen vilja var avgörande om de vill delta eller inte.

Jag tror det smittar av sig väldigt mycket, de värderingar man har kommer från sin familj. Jag har vuxit upp i en familj som rör sig och idrottar väldigt mycket, då gör jag också det.

Det berättades av flertalet respondenter att det var viktigt att tränaren hade god pedagogisk och kommunikativ förmåga och att det skapades en balans mellan krav, egenmakt och självbestämmande. Respondenterna förklarade att med en god balans mellan de tre komponenterna skapades motivation och vilja till att delta. Tränaren beskrevs vara den som skulle sätta upp ramar för motionsverksamheten och att det sedan var spelarna som bestämmer hur och vad som skulle tränas.

Vi får lägga upp mycket själva. Vår tränare håller alltid i någon uppvärmningsövning, sen frågar hen oss hur vi vill att träningen ska se ut så vi får komma med förslag, sen bestämmer vi vad vi ska göra och syr ihop en träning. Innan har det alltid vatt att det är tränaren som bestämmer allt och man förväntades alltid göra sitt bästa och 100 % hela tiden. Då blev det inte på ens egna premisser.

Det uttrycktes av flertalet av respondenterna att bekräftelse var viktigt för motivationen till traditionell idrott, både från lagkompisar, tränare och familjemedlemmar. Om framsteg gjordes ville de höra det och om de inte fick denna bekräftelse kunde en otrygghet skapas som medförde att de inte tyckte att det var lika roligt att hålla på med tävlingsidrott.

När jag kände att hon är mycket bättre än vad jag är, då kände jag att jag inte behöver va här längre för hon får ändå alltid spela på min position. Jag tror det är vanligt inom lagidrott, liksom att man

känner att man inte passar in, att man liksom inte är lika bra som alla andra.

Det var viktigt att även ge beröm till sig själv och på så sätt bekräfta att man dög. Flera av respondenterna pratade även om de samhällsnormer som etableras i samhället och att dessa kan skapa en känsla av press och stress. Det framkom också att det var svårare som tjej att känna motivation för traditionell idrott eftersom de i jämförelse med killar inte får lika mycket uppmärksamhet och bekräftelse.

Jag tror att man ser ner på tjejer när det kommer till idrotten. Man vet ju att det är fullsatt på herrmatcherna och på dammatcherna är det inte alls mycket folk, det får en att tappa motivationen, bara det är kanske inte så stor grej att va tjej och idrotta ändå. Folk tycker väl att killar är bättre på att idrotta än vad tjejer är.

Sammanfattningsvis så kan motionsidrotten synliggöras som ett komplement i idrottsföreningar och på så sätt skapa ett utökat deltagande som bygger på individens förutsättningar, önskningar och behov. Idrottsföreningar behöver utveckla en motionsverksamhet där självbestämmande och samhörighet sätts i fokus. Dessa två komponenter har i denna studie visat sig vara viktiga för skapandet av motivation och borde stå centralt i diskussioner om hur föreningsidrotten kan organiseras, för att i större omfattning behålla redan aktiva medlemmar inom området lagidrott.



Foto: Andreas Winblad, Skåneidrotten