



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för folkhälso- och idrottsvetenskap

Manliga elitidrottare och vilka motivationsfaktorer som påverkar deras rehabiliteringsprocess från långvariga idrottsskador

Erik Ölund & Marcus Aiehof

2019

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil
Examensarbete

Handledare: Lena Svennberg
Examinator: Göran Svedsäter

Abstrakt

Syftet med denna studie var att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar manliga elitidrottare att rehabilitera sig från en idrottsrelaterad skada som gjort att de blivit borta från sin idrott i 6 mån eller längre. För att besvara detta syfte användes tre frågeställningar: Vilka inre motivationsfaktorer påverkar manliga elitidrottare under rehabiliteringsprocessen? Vilka yttre motivationsfaktorer påverkar manliga elitidrottare under rehabiliteringsprocessen? Vilka amotivationsfaktorer påverkar manliga elitidrottare under rehabiliteringsprocessen? **Metoden** som användes var semistrukturerade intervjuer med sex stycken elitidrottare som var aktiva inom både lagidrott och enskilda idrotter. Analysen av intervjuerna genomfördes med hjälp av en innehållsanalys för att sedan kopplas till ett ramverk i form av Vallerands teorimodell. Modellen bestod av tre motivationskategorier som var inre motivation, yttre motivation och amotivation med tillhörande underkategorier. **Resultatet** visade att det var fyra huvudområden som gjorde att elitidrottare kunde motivera sig till att rehabilitera sig från en skada: Ledarnas roll, det sociala stödet, målsättning samt kärleken till idrotten. Föreningar och förbund skulle kunna lägga mer tid och pengar på att förebygga idrottsskador och underlätta en rehabiliteringsprocess för de skadade elitidrottarna. **Slutsatsen** blev att idrottare kan motivera sig att komma tillbaka till sin idrott efter en lång skadepå period av många olika anledningar. Det viktigaste som framgick var det sociala stödet från familj, vänner och tränare, kort- och långsiktiga målsättningar, ledarnas intresse och delaktighet för den skadade individen samt kärleken till sin idrott.

Nyckelord

Idrott, rehabilitering, skador, träning

Innehållsförteckning

Abstrakt	2
Nyckelord	2
Idrott, rehabilitering, skador, träning.....	2
Inledning.....	4
Bakgrund	5
Forskningsläge.....	6
Psykosociala faktorer.....	6
Inre & yttre motivation	7
Coacherna & fysioterapeutens roll	8
Sammanfattning av forskningsläget	9
Teoretiskt ramverk.....	10
Inre motivation	10
Yttre motivation.....	10
Amotivation.....	11
Problemformulering	12
Syfte.....	12
Frågeställningar	13
Metod.....	13
Urval	13
Datainsamlingsmetod & Analys.....	14
Tillförlitlighet	14
Etiska överväganden.....	15
Resultat	16
Fysioterapeutens roll	17
Det sociala stödet.....	18
Målsättning	20
Kärleken till idrotten.....	22
Inre motivation	23
Yttre motivation.....	23
Amotivation.....	23
Diskussion	24
Resultatdiskussion	24
Metoddiskussion.....	28
Vidare forskning.....	29
Slutsats.....	30
Källförteckning.....	32
Bilaga 1.....	1
Intervjuguide.....	1
Bilaga 2.....	3
Informationsbrev	3
Bilaga 3.....	3
Samtyckesblankett	4

Inledning

I dagens samhälle är idrotten professionellt organiserad och har en stor ekonomisk inverkan på samhället. Med tanke på att idrotten får stor uppmärksamhet från media har detta medverkat till att idrottsikoner och förebilder vuxit fram. Flertalet av dessa har som mål att bli bäst på den idrott de utövar. Några privilegier den eventuella framgången leder till är förmögenhet, ära och berömmelse. Eftersom dessa delar är önskvärd har det lett till hög konkurrens inom olika idrottsgrenar. Om man ska kunna prestera på den nivå som krävs sker det ofta att man tänjer på sina fysiologiska och psykologiska gränser, detta kan medföra en ökad risk att skada sig (Souter, Lewis & Serrant, 2018). Enligt Saartok (2008) är den vanligaste idrottsskadan den som uppkommer i samband med träning eller tävling. Man brukar säga att de flesta idrottsskador är vad vi kallar mjukdelsskador eller vävnadsskador som kan uppstå i muskler, ligament eller senor. Skador kan uppkomma via en lång tids överansträngning eller så kan det drabba idrottaren akut. Definitionen av en idrottsskada lyder "*Alla fysiska symtom som resulterar i minskad träningsmängd eller prestationsförmåga samt påverkan på deltagande i idrott*" (Sabato, Walch & Caine, 2016). Med begreppet elitidrott menar Riksidrottsförbundet (2018) att föreningen eller den aktive befinner sig på nationell eller internationell nivå, vilket innebär högsta eller näst högsta divisionen/serien inom respektive idrott.

Tyvärr är det många idrottare som drabbas av en skada förr eller senare och flertalet av dessa kommer aldrig tillbaka till den prestationsnivå de hade innan skadan skedde. Men det finns undantag där de som väl återvänder till sin idrott presterar bättre än vad de gjorde tidigare (Boosman, van Heugten, Winkens, Smeets & Visser-Meily, 2016). Frågan är vad som får dessa individer att motivera sig själva att kämpa vidare när det är som tuffast och vilka faktorer som påverkat dem.

I Nationalencyklopedin (2018) definieras ordet motivation som en "sammanfattande psykologisk term för de processer som sätter igång, upprätthåller och riktar beteende". Motivation kan även enklare definieras som en drivkraft som leder till handling (Edler, Sjöström, Gustafsson & Claeson, 2015).

När en skada uppstår är det inte bara den fysiska plågan man måste komma över, i många fall är det den psykologiska biten som påverkar en mest (Boosman et al., 2016). Det kan leda till en negativ spiral och motivationen uteblir för individen till att fortsätta sin idrottskarriär. Om en idrottsutövare drabbas av en återkommande skada ökar även där risken att motivationen försvinner (Schuermans, Van Tiggelen, Danneels, & Witvrouw, 2016). Det är den mentala biten som är svårast då man måste kunna motivera sig själv att genomföra den valda planen (Boosman et al., 2016). Därmed är det av intresse för idrottsföreningar, tränare och lagkamrater att bli insatt i hur viktig de psykologiska faktorerna är som kan uppstå vid en skada. För att genomföra en rehabiliteringsprocess krävs det att individen är motiverad och under rehabiliteringen krävs det att man kan motivera sig själv till att konstant finna den ork och tid som det krävs för att helt återhämta sig. Även om några elitidrottare med enkelhet genomfört en viss tid av rehabiliteringen kan det fortfarande komma negativa tankegångar som sätter stopp för processen (Schuermans et al., 2016). Därför har vi valt att undersöka hur elitidrottare upplever sin tid som skadad och vad som motiverade dem att genomföra en rehabiliteringsprocess. Det är även av intresse att ta reda på vad som fick elitidrottarna att inte genomföra rehabiliteringen och varför de valde att avsluta sin idrottskarriär.

Bakgrund

Inom många idrotter ställs höga krav på utövarna fysiskt och det är vanligt förekommande att atleterna pressar sina kroppars förmåga till det yttersta vilket är extra vanligt i tävlingssammanhang. Enligt Pargman (2007) finns det idrotter som kräver stora vridningsmoment samt explosiva rörelser som i sin tur sätter stor press på kroppens rörelseapparat. Dessa rörelser genomförs ibland även från obekväma positioner eller ställningar och i vissa fall även i riskfyllda omgivningar. Konsekvenserna av detta blir att utövaren kan drabbas av en skada och bli borta från sin idrott under en längre tid. Under skadeperioden måste en rehabilitering påbörjas och under denna process behöver man motivation samt stöd för att klara av att genomföra den.

Nedan presenteras olika studier som undersökt motivationsfaktorer under rehabiliteringsprocessen samt tränaren och fysioterapeutens roll för deltagarnas motivation. Metodvalet i de olika studierna varierar från semistrukturerade intervjuer, enkätundersökningar och observationsstudier. En sammanfattning av forskningsläget från tidigare studier avslutar avsnittet.

Forskningsläge

Psykosociala faktorer

I en studie av Conti et al. (2019) har man i Italien undersökt de psykosociala faktorer som påverkar manliga professionella basketbollspelare att genomföra en rehabilitering och nå pre-skadenivån inom sin idrott. Den genomfördes med hjälp av semistrukturerade intervjuer där man ställde frågor hur psykosociala faktorer påverkade idrottarnas återkomst från sin skada. Resultatet visar att det i rehabiliteringsperioden var fyra delar som påverkade deras rehabiliteringsprocess. Dessa är rangordnade enligt följande: social support, träningsprogram, stresshantering och motivation. Kortfattat innebar detta stöd från familj och vänner, individanpassade träningsprogram, hur deltagarna hanterade eventuell stress som kunde uppkomma i form av motgångar under rehabiliteringen samt deras egen målsättning som en motivationsfaktor.

I en liknande studie gjord av Bele, Östenberg, Sjöström och Alricsson (2015) undersöks de psykosociala faktorer på samma sätt som den föregående studien med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Där var det fem volleybollspelare som intervjuades om hur deras motivation påverkas under rehabiliteringstiden. Alla deltagare var fast beslutna att genomföra rehabiliteringen och nå upp till samma nivå som de var innan skadan. Det var främst två olika motivationsteman inom rehabiliteringen som kunde utläsas efter deras rehabiliteringstid. De resultat som framkom efter intervjuerna var vikten av social support från familj och deras tränare samt en målsättning för vad de skulle uppnå under rehabiliteringen. Det var även några av de som menade att skadan de utsatts för kunde användas i positiv mening. Under tiden de var skadade kunde de bygga upp sin mentala förmåga och även fokusera mer på träning som de vanligtvis inte utför under en vanlig tävlingssäsong.

Studiernas resultat visar att olika psykosociala faktorer verkar vara en viktig faktor för att lyckas genomföra en rehabilitering. Därför är det något som är intressant att titta vidare på för att se vad som motiverar atleter under rehabiliteringsperioden.

Inre & yttre motivation

Hildingsson, Tranaeus och Alricsson (2018) har undersökt fotbollsspelares motivationsfaktorer för att rehabilitera sig från en idrottsrelaterad skada. Studien genomfördes med hjälp av semistrukturerade intervjuer på sex stycken fotbollsspelare. Frågorna i intervjuguiden hade fokus på inre och yttre motivationsfaktorer och handlade bl.a. handlade om stöd från omgivningen, saknaden av att tävla och vinna priser igen. Frågorna var även utformade för att få svar inom fotbollspelarnas individuella erfarenheter kring skadan och rehabiliteringsprocessen som påverkade motivationsfaktorerna. Resultaten visade att det var tre motivationsfaktorer som var mest tongivande. Den första punkten var vilka faktorer som gjorde att de accepterade rehabiliteringsprocessen i form av att förstå innebörden av sin skada. Den andra punkten handlade om kort- och långsiktiga mål under rehabiliteringen och den sista bestod av stöd från familj och vänner.

I en annan studie av Driediger, Hall och Callow (2006) har man undersökt bildspråkets påverkan på idrottarens motivation under rehabiliteringsperioden. Totalt tio stycken skadade elitidrottare intervjuades, där de använde sig av metaforer som skulle hjälpa dem under rehabiliteringen. Idrottarna fick visuellt se framför sig hur de i framtiden klarat av rehabiliteringen och var tillbaka på aktiv nivå inom sin idrott. Resultaten visade att denna metod hjälpte dem att må bättre och motiverade dem att genomgå rehabiliteringsprocessen.

Carson och Polman (2017) studerade motivationsfaktorer från fem stycken professionella rugbyspelare under tre stadier; i början på deras rehab, i slutet av rehabiliteringen och deras återkomst till spel. Samtliga deltagare hade ådragit sig knäskador som resulterade i en skadeperiod mellan 6 och 12 månader. För att få fram vad som motiverade dem att genomföra rehabiliteringen använde man sig av intervjuer och dagböcker där spelarna fick skriva ned sina tankar och känslor om sin skadesituation samt tre stycken frågeformulär.

Resultaten visade att kortsiktiga målsättningar under rehabiliteringen och viljan att vara delaktig i lagets matcher igen var några av de viktigaste punkterna för att genomföra rehabiliteringsprocessen.

Studierna som belyst inre och yttre motivation hos skadade idrottare visar att det finns olika sätt för att underlätta en rehabilitering. De främsta delarna var att kunna acceptera att man ska genomgå en rehabilitering, sätta upp målsättningar och stöd från såväl familj och vänner som tränare.

Coacherna & fysioterapeutens roll

En studie från Australien gjord av Podlog och Dionigi (2010) undersökte hur coachernas roll har betydelse för elitidrottare i deras försök att återvända till sporten efter en skada. Det var åtta coacher på elitnivå som intervjuades om sina erfarenheter när de arbetat med idrottare som någon gång drabbats av en skada. Med hjälp av semistrukturerade intervjuer fick coacherna svara på frågor som främst handlade om de psykosociala utmaningar deras adepter utsatts för. Coacherna menade att det var viktigt att först och främst lokalisera skadan och förstå dess innebörd eftersom skador kan variera inom så många områden. Därefter var det viktigt att vara konsekvent i sina mål för rehabiliteringen som de genom samtal med idrottaren gemensamt hade kommit fram till. Genom att sätta upp mål och hela tiden ha ett positivt tankesätt kunde rehabiliteringen underlättas enligt coacherna.

I en studie gjord av de Bruijn, Brink, van der Worp, Korte, de Vries och Nijland (2018) observerades nio fotbollsspelare som under sin rehabiliteringsprocess var på väg tillbaka till tävlingsnivå. En fysioterapeut observerade deras träningar och la även upp matchsituationer som spelarna fick utföra. Spelarna hade bland annat GPS-klockor på sig för att kunna mäta hur långt de sprang samt att de använde sig av pulsklockor för att kunna mäta deras puls. Resultaten visade att spelarna hade för stort förtroende för fysioterapeuten och resultaten blev därför inte som de önskade. Eftersom de hade som mål att komma tillbaka till tävlingsnivå så fort som möjligt hämmades denna process av deras fysioterapeut. Slutsatsen blev att fysioterapeuten hade underskattat spelarnas fysiska förmåga och att de egentligen hade klarat av betydligt mer utmanande träning.

Fysioterapeutens roll var även viktig i Clement och Shannon (2011) studie där de med hjälp av enkäter undersökte hur idrottare upplever sin tid under rehabiliteringen. Där var det 49 deltagare som fick svara på frågor gällande den sociala support som skadade elitidrottare upplevde när de var borta från sin idrott. De resultat som kunde utläsas var att idrottarna upplevde att den främsta positiva faktorn var stödet från deras fysioterapeut. Eftersom de var mest pålästa inom skadan kände idrottarna störst förtroende för dem och deras kunskap. Stödet från deras egna tränare och lagkamrater visade sig också vara positiv benämning men inte alls på samma nivå som stödet från fysioterapeuterna.

Sammanfattningsvis visar resultaten från dessa studier vikten av fysioterapeutens och tränarnas kunskap samt delaktighet under rehabiliteringsprocessen. Deras påverkan visar sig vara stor gällande motivationen för den skadade.

Sammanfattning av forskningsläget

Några av de viktigaste punkterna som de tidigare studierna har gemensamt, angående motivationen att genomföra en rehabilitering är social support från fysioterapeuten, coacher och lagkamrater. Att sätta upp ett tydligt mål och viljan att komma tillbaka till tävlandet var också viktiga resultat i tidigare forskning. Dessa tre punkter är genomgående i tidigare studier och har haft stor påverkan på idrottarnas tankesätt och genomförande av rehabiliteringen. Det går även att konstatera att idrottare inte behöver påverkas negativt bara för att de har blivit skadade. I vissa fall kunde idrottarna vända det negativa till något positivt. I studierna har man fått fram olika motivationsfaktorer som påverkar idrottaren under rehabiliteringsprocessen där både inre och yttre motivation samt amotivation påverkar. Utifrån dessa resultat kommer denna studie undersöka vidare vilka motivationsfaktorer som påverkar manliga elitidrottare under rehabiliteringsprocessen. För att analysera resultaten kommer ett teoretiskt ramverk användas som presenteras här nedan.

Teoretiskt ramverk

I denna uppsats har forskarna utgått från den amerikanska psykologen Robert J. Vallerands motivationsmodell *Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation*. Modellen delar upp motivationsbegreppet i tre delar: inre, yttre och amotivation.

Inre motivation

Inre motivation betyder att det är själva sysselsättningen i sig som ger välbehag. Det är intresset för den aktivitet man ägnar sig åt som man får glädje och motivation från. All motivation kommer därmed inifrån och det är aktiviteten som är källan. Vallerand (2001) har delat in den inre motivationen i tre olika delar:

- Inre motivation mot prestation
- Inre motivation mot lärande
- Inre motivation till upplevd stimulans

I den första punkten beskriver Vallerand (2001) att en individ inte bara har resultatet i sikte men det är själva resan mot målet som ger glädje och tillfredsställelse. Det kan exempelvis vara någon som försöker ta sig igenom en rehabiliteringsperiod från en skada och värdesätter vägen tillbaka minst lika mycket som slutmålet. Den andra punkten betyder att man uppskattar själva lärandet. Det skulle kunna vara en backhoppare som ska lära sig V-stilen för att lära sig en ny teknik. Den sista punkten betyder att en person genomför en aktivitet för att kunna uppleva stimulans från sina sinnen. En liknelse kan vara att en längdhoppare känner snabbheten vid sin ansats och explosiviteten i sin kropp vid avstampet (Hassmén & Hassmén, 2008).

Yttre motivation

Med yttre motivation menas att man lockas av yttre aspekter som kan vara i form av pokaler, medaljer, beröm, pengar eller i värsta fall negativa saker som repressalier och liknande. Till skillnad från inre motivation är denna motivation inte kopplad till aktiviteten i sig utan man strävar efter de yttre lockelser eller försöker undvika de negativa aspekterna (Vallerand, 2001).

Jämfört med en individ som drivs av inre motivation och känner glädje och tillfredsställelse så kan en individ som drivs av yttre motivation bli stressad om de inte når upp till sina målsättningar. Vallerand (2001) delar in den yttre motivationen i fyra delar:

- Yttre reglering
- Inre reglering
- Identifierad reglering
- Integrerad motivation

Den första punkten gäller personer som blir motiverade av yttre aspekter som beröm och priser. Det kan vara att en spelare höjer sin prestationsnivå i en avgörande match för pokalen är det som motiverar hen att lyckas. Andra punkten handlar om att en person agerar utifrån en inre stress, utövaren tränar för att undvika att få dåligt samvete som ett uteblivet träningspass hade inneburit. Den tredje motivationspunkten är när en utövare genomför en aktivitet oavsett om personen tycker om det eller ej men gör det ändå för det är väsentligt. Exempelvis kan det ske när en fotbollsspelare måste orka springa mer under matcherna så de börjar med specifik konditionsträning även om hen inte tycker om det. Sista delen handlar om när man följer en typ av yttre motivering som känns självklar för individen och agerar utifrån den, man följer helt enkelt sina värderingar. Ett typiskt fall är om en idrottsutövare hjälper tränaren med förberedelser inför en träning med att sätta upp koner och fylla vattenflaskor då materialaren är bortrest.

Amotivation

Med amotivation menas att individen inte har något syfte eller mål med sin sysselsättning och därmed saknar individen både inre och yttre motivation. Enligt Vallerand (2001) finns det flera olika kategorier av amotivation. De delas in i följande:

- Upplevd förmåga
- Strategisk övertygelse
- Ansträngning
- Hjälploshet

Den första kategorin är när en idrottsutövare blir amotiverad då hen inte har den förmåga och skicklighet som krävs för att uppnå sitt mål. Under en rehabiliteringsprocess kan detta jämföras med att en individ ska genomföra en övning där personen inte har den fysiska eller psykiska förmågan att klara av det.

Den andra kategorin är när en person inte upplever att ett valt upplägg kommer generera de resultat som krävs. Det kan vara att man får ett styrketräningsprogram tilldelat från sin fysioterapeut för att rehabilitera sitt knä men programmet känns för enkelt så motivationen uteblir. Den tredje kategorin blir raka motsatsen där en uppgift känns alldeles för ansträngande för att kunna besvara sig med det. I den fjärde och sista kategorin anses den insats man lägger ner vara betydelselös då själva arbetet känns för stort och svårt att genomföra.

Denna studie kommer utgå från alla dessa teoretiska begrepp och sedan användas i analysen.

Problemformulering

Ett växande problem i dagens samhälle är olika typer av idrottsrelaterade skador. Det är många som tränar på med samma intensitet och frekvens trots att de känner att en skada håller på att inträffa. Varje år inträffar cirka 100 000 skador som direkt kan kopplas till idrotten, varav 67 % av dessa drabbar manliga idrottare. Det är inte alla av de skadade som fullföljer en rehabilitering (Centrumforidrottsforskning, 2018). Därför vill vi med detta examensarbete undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar manliga elitidrottare att genomföra en rehabiliteringsprocess.

Syfte

Vilka motivationsfaktorer påverkar manliga elitidrottare att rehabilitera sig från en idrottsrelaterad skada som gjort att de blivit borta från sin idrott i sex månader eller längre?

Frågeställningar

- Vilka inre motivationsfaktorer påverkar manliga elitidrottare under rehabiliteringsprocessen?
- Vilka yttre motivationsfaktorer påverkar manliga elitidrottare under rehabiliteringsprocessen?
- Vilka amotivationsfaktorer påverkar manliga elitidrottare under rehabiliteringsprocessen?

Metod

Denna studie är en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer. Designen kan liknas vid en beskrivande design vilket kan sammanfattas vid att forskarna interagerar med deltagarna. Denna design är vanligast förekommande vid enkäter och intervjuer och är bra för att samla in nödvändig information. Användandet av semistrukturerade intervjuer ger möjligheten för deltagarna att själva utveckla sina svar och välja vad de vill dela med sig av och inte (Hassmén & Hassmén, 2008).

Urval

Urvalet till denna studie var att alla deltagare som kontaktades hade en historia av olika typer av idrottsrelaterade skador. Totalt kontaktades elva elitidrottsmän vilket resulterade i sex intervjuer. De fem bortfallen var på grund av att deltagarna inte hade tid för en intervju eller att de inte hade varit skadade under tillräckligt lång tid.

Inklusionskriterierna som valdes för denna studie var att personerna någon gång under sin karriär har utövat idrott på elitnivå, rehabiliteringstiden för deras idrottsskada ska ha pågått under minst sex månader och det hade ingen betydelse om det var lagidrott eller individuell idrott som utövades. Exklusionskriterier för denna studie var att intervjupersonerna inte var skadade i nutid, eftersom de inte hunnit reflektera över sin situation med tanke på att de är mitt uppe i rehabiliteringsprocessen.

Datainsamlingsmetod & Analys

Denna studies data samlades in genom semistrukturerade intervjuer från sex manliga elitidrottare. Samtliga deltagare valdes utifrån bekvämlighets-och snöbollsurval (Hassmén och Hassmén, 2008) där den första personen var en vän till oss, sedan fick vi tips av honom om andra elitidrottare som varit skadade under en längre period. De kontaktades i sin tur genom telefon eller mail. Först genomfördes en testintervju på en idrottare som inte var aktiv på elitnivå, för att kontrollera att den valda intervjumallen skulle generera de svar som behövdes utifrån frågeställningarna. Frågorna från mallen var utformad så att det underlättade för personerna att svara utförligt samt att de skulle kunna dela med sig av sina egna erfarenheter på ett naturligt sätt. Innan intervjuerna ägde rum skickades en intervjumall till de tilltänkta intervjupersonerna och mallen var strukturerad efter olika teman där inre och yttre motivation samt amotivation lyfts fram.

Alla intervjuer utom två genomfördes fysiskt och om deltagaren inte kunde närvara genomfördes istället en telefonintervju. Studietypen valdes då det var en kvalitativ studie som undersökte vilka faktorer som påverkade manliga elitidrottare att rehabilitera sig från sin idrottsskada. Genom denna insamlingsmetod fick vi in djupare svar från deltagarna jämfört med exempelvis en enkätstudie (Hassmén och Hassmén, 2008). En innehållsanalys inleddes med transkribering från samtliga intervjuer från ljud till textformat. Därefter analyserades resultaten och olika teman från intervjuerna framkom som sedan kopplades ihop med Vallerands (2001) teorimodell och dess underkategorier. Hela texten lästes upprepade gånger för att bilda en helhet av innehållet, sedan plockades de meningar som innehöll information kopplat till frågeställningarna ut. De utvalda meningarna användes sedan som grund i analysen, för att få med den viktigaste informationen men ändå bibehålla innehållet (Hassmén och Hassmén, 2008).

Tillförlitlighet

Kvalitativ forskning består av tre delkriterier gällande tillförlitligheten; *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* (Bryman, 2011).

Bryman (2011) beskriver att det finns två delar som berör trovärdigheten. Den första delen handlar om att forskaren använt sig av de regler och riktlinjer som finns. I detta fall följdes de riktlinjer som Högskolan i Gävle utformat gällande uppsatsskrivande.

Den andra delen handlar om att meddela resultatet till deltagarna i studien. Genom detta får deltagarna en möjlighet att godkänna resultatet och eventuellt komma med egna tankar om vad som bör ändras. I denna studie fick deltagarna se det slutliga resultatet när det publicerades och eventuella egna tankar och idéer om analysen har därför inte beaktats.

Med överförbarhet menas hur resultatet kan användas i andra situationer och ämnen (Bryman, 2011). Exempelvis skulle överförbarheten i detta fall kunna vara om andra forskare vill studera vidare inom ämnet rehabiliteringsprocessen för elitidrottare. Därmed krävs det att resultatredovisningen är tillräckligt detaljerad så de lättare kan fördjupa sig i ämnet. Däremot kan resultatet bli annorlunda om frågorna ställs av och till andra personer vid ett annat tillfälle, då personerna som intervjuas svarar med sina egna erfarenheter som grund (Hassmén & Hassmén, 2008).

För att studien ska vara så pålitlig som möjligt behöver forskaren vara grundlig när man ska redovisa alla detaljer i studien (Bryman, 2011). Det kan exempelvis gälla det teoretiska urvalet, problemformuleringen och etiska överväganden. För att stärka pålitligheten i denna studie genomfördes en testintervju innan de riktiga intervjuerna påbörjades. Detta för att eventuellt anpassa intervjuguiden ytterligare efter studiens syfte och se om intervjupersonen kunde förstå frågorna som ställdes.

Etiska överväganden

För att skydda deltagarna i denna studie strävade vi efter att uppfylla informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet (Hassmén & Hassmén, 2008). Informationskravet uppfylldes genom att deltagarna innan intervjuerna inleds blev informerade om studiens syfte. De fick även skriva under att de samtyckte till att forskarna spelade in ljudet från intervjuerna. I ett informationsbrev beskrevs att intervjupersonerna när som helst kunde välja att avsluta sin medverkan samt att den information som skulle utvinnas från intervjuerna endast finns tillgänglig för uppsatsförfattarna och våra handledare. Nyttjandekravet gäller författarnas rätt att publicera de sammanlagda resultaten från intervjuerna för allmänheten och att de insamlade uppgifterna om deltagarna endast används i studiens ändamål.

Konfidentialitetskravet uppfyllades genom att deltagarna blev informerade om att obehöriga inte kunde ta del av deras uppgifter. Samtliga uppgifter delades endast mellan författarna och handledaren (Hassmén & Hassmén, 2008).

Denna uppsats har även tagit hänsyn till regler gällande plagiat, så till vida att det i denna uppsats inte har förekommit någon form av stöld eller avskrivning från någon annans text. Vi har även strävat efter att vara noggranna med placeringen av referenser så inte referat och citat förefaller som våra egna (Hassmén & Hassmén, 2008).

Resultat

Syftet med denna studie var att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar rehabiliteringsprocessen för manliga elitidrottare under långvariga skador.

Frågeställningarna var vilka inre och yttre motivationsfaktorer som påverkade elitidrottarna under rehabiliteringen samt olika typer av amotivation som även det påverkade rehabiliteringen. Resultatdelen i denna studie utgår från de genomförda intervjuerna och inleds med en översiktstabell där en kort presentation av varje deltagare finns. Där nämns typ av idrott, skada, skadefrånvaro och ålder. Resultaten kommer därefter framställas i form av citat och löpande text. De viktigaste motivationsfaktorerna för deltagarna under deras rehabiliteringsperiod som kunde utläsas från intervjuerna var **fysioterapeutens** kunskap och delaktighet, **det sociala stödet** från familj, vänner och tränare, **kort-och långsiktig målsättning** under rehabiliteringen samt själva **intresset och glädjen** för sin idrott.

Alla deltagare hade olika upplevelser och intryck från sin rehabiliteringsperiod. Deltagarnas frånvaro från sin idrott varierade allt från sex månader till tre år. För de flesta gick rehabiliteringen smärtfritt medan det för andra uppkom komplikationer som försvårade rehabiliteringsprocessen. Deltagaren som var borta längst tid från sin idrott och hade återkommande problem med rehabiliteringen var även den som valde att avsluta sin idrottskarriär. Alla deltagare var i olika åldrar samt hade olika typer av skada.

Tabell 1. Presentation av deltagarna. Typ av idrott, skada, skadefrånvaro och ålder

Idrott	Typ av skada	Frånvaro från idrotten	Ålder
Tennis	Höftled	7 månader	24 år
Ishockey	Nyckelben	12 månader	29 år
Fotboll	Menisk	6 månader	19 år
Bordtennis	Rygg	6 månader	30 år
Brottning	Axel	24 månader	28 år
Ishockey	Fotled	36 månader	42 år

Fysioterapeutens roll

En avgörande faktor som påverkade flera av deltagarna under sin rehabiliteringsperiod var tränaren och fysioterapeutens kunskap och förståelse för skadan. Samtliga deltagare blev tillfrågade hur kontakten med respektive fysioterapeut var. Nästan alla upplevde en god kontakt med sin fysioterapeut. De flesta beskriver hur viktigt det var för dem med en kunnig fysioterapeut som noggrant beskrev hur rehabiliteringen skulle gå till.

[---] Det var skönt att man fick prata med någon om skadan, speciellt någon som verkade ha koll på grejerna liksom, ja men visste vad han pratade om. [...] Med hjälp av fysion fick jag en god inblick i hur det kommer vara under rehabiliteringen och vad som skulle krävas av mig.

Fysioterapeutens stöd till elitidrottarna genom hela rehabiliteringen bestod av att besvara eventuella frågor som kunde dyka upp samt att få veta hur träningsprogrammet skulle se ut, både kort-och långsiktigt.

Det var dock inte alla deltagare som hade en positiv upplevelse av sin fysioterapeut i rehabiliteringen. En utav deltagarna fick tilldelat ett alldeles för krävande

träningsprogram. Han nämnde för fysioterapeuten att det gjorde ont i vissa övningar men som svar fick han att det bara var att kämpa vidare då läkningen kommer gå snabbare. Efter en periods träning enligt rekommendationerna förvärrades till slut skadan under ett träningspass, deltagaren beskriver det som följande:

[---] Det var ett rent helvete om man får säga så. Jag nämnde det för fysion men han sa att jag måste pusha vidare och ta mig igenom det. [...] Sen skadade jag mig såklart ännu mer under en övning jag hade kämpat med, så jag fick en ännu längre rehabiliteringsperiod på grund av detta.

Som Vallerand (2001) beskriver angående amotivation och ansträngning kan en individ tappa motivationen om det valda upplägget inte känns som det kommer generera de resultat man vill ha.

Det sociala stödet

Ett genomgående tema inom alla intervjuer var att det sociala stödet från folk i idrottarnas närhet var betydande för en lyckad rehabilitering. Alla deltagare hade olika typer av skada samt varierande omfattning av skada men många ville ha stöd från lagkamrater, vänner och familj. Vissa upplevde känslan av utanförskap och valde därför att trots sin skada, vara med laget på matcher och liknande.

Deltagarna beskrev en frustration över att inte kunna träna men det var värre att inte kunna hjälpa laget under matcher och tävlingar. En deltagare beskrev sin tid under skadepérioden på det här sättet:

[---] Man kände sig så värdelös som bara satt hemma medans de andra spelade matcher liksom.. Därför kändes det naturligt att jag skulle försöka va med i laget fast jag knappt kunde gå riktigt och hjälpa till med det lilla jag kunde göra, bara för att få hänga med grabbarna.

Detta kan kopplas till Vallerands (2001) teorimodell som handlar om inre motivation mot prestation. Där beskrivs det att deltagaren inte har själva resultatet i sikte utan det är mer resan mot målet som har betydelse. Eftersom han kände sig utanför laget och inte delaktig valde han att hjälpa laget med det lilla han kunde. På så vis fick laget någon

som tog hand om materiella ting och han fick samtidigt känna sig delaktig och som en i laget.

En annan deltagare belyser hur pass viktigt det är med rätt människor runt omkring dig när du genomgår en rehabiliteringsprocess. Känslan av att bara vilja ge upp kan lätt störa motivationen, därför är personer i idrottarens närhet till som stöd under den svåra tiden. Han beskriver hur han många gånger ville ge upp men det var familjen runt omkring honom som gjorde det möjligt att fortsätta sin rehabilitering.

Men när jag verkligen mådde som sämst och var nere på botten och redo att kasta in handduken fanns min familj och tränare där för mig. De fick mig att fortsätta kämpa trots alla motgångar som uppstod hela tiden kändes det som.

Tränarens roll under rehabiliteringen beskrivs av en deltagare som viktig. På frågan om tränaren fick honom mer eller mindre motiverad beskrev han hur tränarens delaktighet och stöd under rehabiliteringen gav honom extra motivation.

[---] Ja, ehh..min tränare var med och hjälpte till under övningarna ibland. [...] Det kunde vara att jag skulle kunna höja benet till en viss gräns i sidled liksom, det var skitsvårt i början men med tränarens hjälp gick det liksom. Så hans delaktighet och intresse fick mig motiverad absolut.

Som Vallerand (2001) nämner angående amotivation och ansträngning kan en uppgift kännas för svår att genomföra så det känns inte värt besväret. Men så småningom kan en inre motivation mot lärande infinna sig där man uppskattar själva processen och lärandet av nya övningar.

Även om en utav deltagarna i denna studie kände sig amotiverad under perioder av sin rehabilitering lyckades han komma tillbaka till idrotten och det är enligt honom främst på grund av det sociala stödet. Det har visat sig att intervjupersonerna i denna studie, likt de i tidigare studier, kunde genomföra rehabiliteringen med hjälp av folk i sin närhet som stöttade dem.

Målsättning

Ett vinnande koncept för att ta sig igenom en rehabilitering har visat sig vara att ha en tydlig och klar målsättning under rehabiliteringen. Några av deltagarna beskrev att kortsiktiga mål hjälpte dem att inte tappa motivationen för att tillslut kunna uppnå det långsiktiga målet som för många var att komma tillbaka till tävlande igen. En deltagare beskrev att han tog sig igenom sin rehabilitering genom att först sätta upp ett delmål för att sedan kunna blicka framåt och uppnå sitt huvudmål som var att tävla igen.

Jag hade aldrig några som helst tankar på att ge upp bara för att jag pajade knät. Först satte jag upp som mål att bli av med kryckorna, sen visste jag att jag skulle kunna motivera mig till att kunna idrotta igen.

Yttre motivation visade sig även vara en betydande faktor när deltagarna diskuterade målsättning. Viljan att komma tillbaka till sin idrott på grund av ära och berömmelse samt att kunna livnära sig på sin idrott var några av de punkter som togs upp. En deltagare beskriver att den ekonomiska situationen var ohållbar under tiden han var borta från sin idrott. När han var aktiv och en del av laget levde han på sin idrott men när skadan inträffade blev det en krissituation där ekonomin blev lidande. Han beskrev det såhär:

Självklart ville jag spela ishockey igen, jag älskar ju sporten.. Men när jag stod utanför laget fick jag inte det ekonomiska stödet som jag hade fått innan. Det blev en stor press och gjorde så att jag kanske förhastade mig lite i rehabiliteringen.

Eftersom han verkligen hade en kärlek till sin idrott var det en självklar motivationsfaktor men han upplevde även en stress av att inte få de pengar han behövde för att klara sig. Detta var såklart inte hållbart så ett samtal med sin fysioterapeut där man tillsammans lade upp kortsiktiga mål under rehabiliteringen var en viktig faktor. Ett utav dessa var att klara av liknande varianter av träningar som övriga spelare i laget utförde, allt från skottövningar till rörelseövningar. Dessutom saknade deltagaren känslan av att vinna matcher och pokaler. Som Vallerand (2001) beskriver angående den yttre motivationen och yttre reglering är pokaler, ära och pengar en drivande motivationsfaktor. Detta kan liknas vid Vallerands (2001) teorimodell om yttre

motivation inom kategorin inre reglering. Där handlar det om att idrottaren kan känna en inre stress att inte klara av sin rehabilitering. I det här fallet fick idrottaren inget ekonomiskt stöd vilket påverkade rehabiliteringen negativt då han påskyndade rehabiliteringen. Detta innebär att han inte var fullt återställd när han började tävla igen.

En annan deltagare beskriver situationen så här:

Det värsta för mig var att jag saknade känslan av att vinna. Jag brydde mig egentligen inte så mycket om pengar eller så men jag ville vinna matcher och turneringar. Känslan av att vinna en viktig match och bli ihågkommen för sin kämparinsats toppar allt jag någonsin varit med om i mitt liv.

Den här deltagarens största motivationsfaktor var att komma tillbaka till tävlingssammanhang och vinna matcher. Han visste att rehabiliteringen skulle bli jobbig men det var inget som spelade någon roll då han ville få bekräftelse genom att tävla och vinna. Detta kan liknas vid identifierad reglering vilket enligt Vallerand (2001) innebär att du tar dig an uppgiften även om man tycker om det eller inte.

På frågan: *Förutom viljan att utöva din sport för att du gillar den, vilka motivationsfaktorer fick dig att komma tillbaka?* Svarade en deltagare:

Jag ville vinna turneringar och få bekräftelse för att jag åstadkommit något. Det som drev mig igenom rehabiliteringen var att jag visste att när jag kommer tillbaka kommer jag ha möjlighet att hjälpa laget och eventuellt kunna lyfta sm-bucklan igen.

Kopplar man detta till Vallerands (2001) teorimodell hamnar det inom kategorin för yttre motivation och yttre reglering. Med det menas att idrottaren motiveras av beröm och priser för att kunna rehabilitera sig. I det här fallet var drivkraften att deltagaren ville hjälpa laget att lyfta sm-bucklan när han kom tillbaka igen.

En deltagare skiljer sig från övriga deltagare under temat målsättning, där han vände sin skada till något positivt. Vid axelskadan kunde han inte träna överkropp i samma utsträckning som tidigare. Själva skadan var inte endast något negativt, istället började han lägga fokus på underkroppen, något han hade förbisett tidigare. Han fick lägga om

sitt träningschema och komma på nya målsättningar vilket ledde till en inre motivation mot lärande (Vallerand, 2001).

Jag hade aldrig varit stark i benen tidigare och det nya träningsupplägget hjälpte mig liksom. [...] Jag kom tillbaka bättre än någonsin då benen är en viktig del i brottnig.

Kärleken till idrotten

Den sista punkten som deltagarna hade som gemensam motivationsfaktor under rehabiliteringstiden var saknaden och glädjen till sin idrott. Några nämnde hur de var delaktig på lagets träningar och hjälpte till i den mån de kunde för att fortfarande känna sig som en del av laget. Samtidigt var det jobbigt att inte kunna delta och påverka under lagets matcher.

Jag var ju fortfarande med på träningarna och samlade in puckar och hjälpte till i den mån jag kunde. Så jag kände mig som en del av laget ändå. Men det var fruktansvärt jobbigt att sitta på sidan och inte kunna påverka matcherna. Speciellt vid förluster där man kände att man kunnat göra det bättre själv.

Vallerand (2001) nämner yttre motivation och främst då integrerad motivation där en idrottare hjälper tränaren med förberedelser inför lagets träningar eller fungerar som en hjälpande hand åt materialaren, för att känna sig delaktig trots sin skadefrånvaro.

En inre motivation till upplevd stimulans, beskriver Vallerand (2001) vara glädjen för det man sysslar med. Drivkraften att komma tillbaka och hjälpa laget eller föreningen var en stor motivationsfaktor för samtliga deltagare i studien. En deltagare nämner att det var glädjen för sin idrott som motiverade honom att genomföra rehabiliteringen.

Jag gick liksom in i mig själv och försökte tänka på hur känslan skulle vara när jag gjorde comeback [...] Saknaden för min idrott var helt enkelt för stor och påverkade min rehabilitering på ett positivt sätt kan man säga.

Inre motivation

Om man jämför de resultat som är framtagen med de valda frågeställningarna är det några motivationsfaktorer som varit extra viktig för deltagarna. Gällande de inre motivationsfaktorerna är det främst den inre motivationen mot prestation (Vallerand, 2001) som är tongivande, alltså värdesätta själva resan tillbaka lika mycket som slutmålet, exempelvis vid en rehabiliteringsperiod. Flera deltagare beskrev hur deras fysioterapeut hjälpte dem att bli motiverad genom att tydligt beskriva hur rehabiliteringen skulle gå till och visade stor kunskap vid eventuella frågor deltagarna hade om sin skada. Utan en kunnig fysioterapeut hade inte deltagarna uppskattat rehabiliteringsprocessen lika mycket och i värsta fall resulterat i en avslutad idrottskarriär.

Yttre motivation

Deltagarna nämnde flera olika typer av yttre motivation som motiverade dem under rehabiliteringen. Men den som var mest återkommande var integrerad motivation (Vallerand, 2001) där flera deltagare var med och hjälpte till vid lagets träningar eller stöttade klubbkamrater vid turneringar. Hade de inte gjort detta finns det en stor risk att de känt sig utanför laget under skadepérioden och en möjlig amotivation hade infunnit sig. Oavsett om det endast innebar att åka runt och samla puckar vid ishockeyträningarna eller peppa sina klubbkamrater vid tävlingar så var det givande för deltagarna. De behöll kontakten med lagkamraterna på detta vis och fick frågor om sin skadesituation som fick de att känna sig uppskattade.

Amotivation

Den sista frågeställningen om amotivation berördes främst av en deltagare. Han hade en stor inre motivation i form av kärleken till sin idrott för att genomföra sin rehabilitering och gav det flera försök, men trots detta avslutade han karriären. Anledningen till att han inte genomförde rehabiliteringen var att hans fysioterapeut inte lyssnade på honom och förvärrade skadan genom alltför avancerade övningar. Det räckte alltså inte med en inre motivation, i tillägg hade det krävts en yttre motivation. Dåliga råd från t.ex. en fysioterapeut kan minska den inre motivationen hos skadade idrottsmän under

rehabiliteringsprocessen. Hade fysioterapeuten istället lyssnat på deltagarens klagomål kanske deltagarens karriär fortsatt vidare.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar manliga elitidrottare under deras rehabiliteringsperiod. Frågeställningarna var vilka inre och yttre motivationsfaktorer samt olika typer av amotivation som påverkade rehabiliteringen för deltagarna. De svar som deltagarna gav jämfördes med Vallerands motivationsmodell (2001).

Totalt var det fyra motivationskategorier som framgick i de insamlade intervjuerna. Den första gällde tränaren och fysioterapeutens samspel med den skadade elitidrottaren. Majoriteten av deltagare hade en positiv erfarenhet från både sin fysioterapeut och tränare. De hjälpte deltagarna att svara på eventuella frågor om sin skada, tog fram träningsprogram och instruerade hur övningarna skulle gå till under rehabiliteringen samt var där och stöttade när det kändes tungt. En deltagare beskriver att han ibland kunde känna sig nere och deprimerad, men att tränaren fanns tillgänglig och stöttade vid behov. Tränaren försökte få spelaren att visualisera hur glad och nöjd individen kommer vara efter genomförd rehabilitering och få träna med laget samt spela matcher igen. På samma sätt som Driediger et al. (2006) gjorde i sin studie där man fick deltagarna att visualisera vilka framsteg man kommer göra under rehabiliteringen och hur känslan skulle vara att åter vara hel och frisk igen.

Den andra punkten som var ett genomgående tema var det sociala stödet från människor i sin närmaste krets, allt från familj, vänner, tränare och lagkamrater. Flera deltagare nämnde att utan sina närmaste hade de inte klarat att genomföra rehabiliteringen. Nära och kära blev en stor motivationsfaktor, speciellt när deltagarna var nere i botten och det kändes som de saknade den kraft och det engagemang som krävdes för att genomföra rehabiliteringen. En deltagare beskrev hur den ekonomiska situationen var en stor påfrestning för honom då spelaren inte fick någon lön under rehabiliteringsperioden. Utan stöd från sin familj hade rehabiliteringsperioden varit outhärdlig och förmodligen

lett till en avslutad karriär. Det var även en deltagare som beskrev att han var nära att ge upp men fortsatte för att han fick stöd av sin familj och tränare. Detta kan kopplas till Vallerands teorimodell (2001) inom amotivation och "upplevd förmåga". Spelaren kanske kände att han inte hade den psykiska förmågan som krävdes för att genomföra det träningsupplägget han blev tilldelad. Det kan bero på att tränaren till en början hade för höga förväntningar på honom och han blev stressad istället för motiverad. Både Conti et al. (2019) & Bele et al. (2015) fick fram liknande resultat i sina studier, där det visade sig att det sociala stödet var en väldigt stor motivationsfaktor för deltagarna att klara av en rehabiliteringsperiod.

Den tredje viktiga motivationsfaktorn handlar om målsättning. Deltagarna nämner att ett tydligt, kortsiktigt mål under rehabilitering var otroligt givande. Dels för att i stunden ha något att sträva efter och dels för att slutligen nå det långsiktiga målet, som ofta var att komma tillbaka och utöva sin idrott igen. En deltagare berättade om sin ekonomiska situation där han inte fick någon spelarlön under sin tid som skadad. Dessutom saknade deltagaren känslan av att vinna matcher och pokaler. Som Vallerand (2001) beskriver angående den yttre motivationen och yttre reglering är pokaler, ära och pengar en drivande motivationsfaktor.

Den fjärde och sista motivationsfaktorn gäller själva glädjen och intresset för sin idrott. Samtliga deltagare fick besvara frågan om hur intresset för sin idrott påverkade dem under rehabiliteringsperioden. Flera svarade att de älskade sporten och var väldigt ivriga att komma tillbaka. Vissa hjälpte till på träningarna med materiella ting, andra var med som stöd och hejade på lagkamrater under matcherna. Den yttre motivationen och specifikt integrerad motivation som Vallerand (2001) nämner är just intresset för det man sysselsätter sig med.

Jämför man resultaten med de valda frågeställningarna är det några motivationsfaktorer som varit extra viktig för deltagarna. Den tydligaste inre motivationsfaktorn, främst den inre motivationen mot prestation (Vallerand, 2001) var mest återkommande. Det innebär att idrottaren värdesätter själva resan tillbaka lika mycket som slutmålet, exempelvis vid en rehabiliteringsperiod. Flertalet deltagare beskrev hur deras fysioterapeut hjälpte dem att bli motiverad genom att berätta hur rehabiliteringen skulle gå till innan den påbörjades. Hade de inte haft en fysioterapeut med god kunskap, som

dessutom var bra på att lyssna, hade flera deltagare möjligtvis valt att inte fullfölja rehabiliteringen och därmed avsluta sin idrottskarriär.

Gällande den yttre motivationen var det integrerad motivation (Vallerand, 2011) som var mest återkommande. Flera deltagare var med och hjälpte till vid lagets träningar eller stöttade klubbkamrater vid turneringar. För att fortfarande känna sig som en del av laget kan man vara med och samla in bollar under träningarna eller övrig materiell. Dels för att underlätta för lag-och klubbkamrater och dels för att känna att man bidrar med något. Om man umgås mycket med laget under sin skadeperiod kan man få frågor av lagkamrater hur man mår och hur rehabiliteringen går. När lagkamraterna visar ett intresse för den skadade blir man nog glad att andra bryr sig vilket kan leda till ökad motivation att komma tillbaka.

Angående amotivation var det främst en deltagare som berörde det området. Han hade en stor inre motivation att genomföra sin rehabilitering och gav det flera försök, trots detta avslutade han karriären. En stor bidragande faktor var hans fysioterapeut som inte lyssnade på honom och förvärrade skadan genom för avancerade övningar. I detta fall räckte det alltså inte med en inre motivation, det hade krävts någon typ av yttre motivation i tillägg. Det kunde exempelvis vara stöd från någon utomstående som han kunde dela med sig av sina känslor och tankar till. Det hade kanske räckt med att en eller två personer sagt till honom att inte lyssna på fysioterapeuten, istället lyssna på sin kropp.

När man får en motgång i karriären med exempelvis en skada skulle nog fler behöva tillämpa visualisering. Det är viktigt att inte bara tänka hur jobbigt det är i stunden, utan även hur det kommer se ut längre fram i tiden då man förhoppningsvis blir frisk igen. Att ha en tränare som tar sig tiden att vara med och delta under rehabiliteringspassen kan vara viktigt. Speciellt då den skadade inte kan delta i den ordinarie träningen med laget eller klubben kan det möjligtvis uppstå en känsla av att man är osynlig.

Har man då istället en tränare som är delaktig kan det ge motivation att fortsätta rehabiliteringen och man känner sig sedd. Om någon annan tar tid att hjälpa en så kan det bidra till ökad motivation att själv lägga ned den tid som krävs.

Angående deltagaren som blev amotiverad genom ansträngning som Vallerand (2001) nämner, kan nuvarande eller blivande fysioterapeuter dra lärdom av detta genom att verkligen lyssna på hur den skadade känner sig. Både med skadan i sig och om träningsprogrammet känns realistiskt. En balans mellan ett utmanande men ändå överkomligt träningsprogram är av yttersta vikt. Därför gäller det att ha en god dialog mellan fysioterapeuten och den skadade för att nå idrottsutövarens mål så snabbt och effektivt som möjligt utan komplikationer. Den största skillnaden mellan deltagaren som hoppade av och övriga deltagare var att han endast hade en inre motivation att fortsätta. Övriga hade både inre och yttre motivation där en kombination av kärleken till idrotten och stöd från tränare, fysioterapeuter, familj och lagkamrater hjälpte dem under rehabiliteringsprocessen. Har man endast en typ av motivationsfaktor kan det möjligen bli svårt att försöka genomföra en rehabilitering, speciellt en långvarig sådan. Vid kortare rehabiliteringsperioder kan det gå att ta sig igenom den på ett mindre komplicerat sätt.

Att ha möjligheten att kunna prata med någon i sin närhet om hur deltagarna mådde under rehabiliteringsprocessen var viktigt. Några av dem hade lagkamrater, fysioterapeut och familj att prata med. Ett utav de största stöden kom från tränaren där en god kommunikation sinsemellan var betydelsefullt. Detta skulle kunna vara en bra lärdom för närstående till någon som genomgår en skada eller tillfällig nedgång i sin idrottskarriär. Genom att prata med personen och visa intresse så kan det hjälpa individen, precis som tidigare studier visar. Det behövs inte mycket men att bara lyssna på vad den andra har att säga om sin situation och känslor, visar sig i denna studie vara av stort värde för att uppbåda motivation.

För de spelare som drivs av yttre motivation är det viktigt att de kan prata med lagkamrater eller tränare som vet hur det känns att vinna turneringar.

Av deltagarna som utövade lagidrott var det en tydlig röd tråd där samtliga saknade att vara med och hjälpa laget under matcherna. Att sitta på sidan och inte kunna påverka var väldigt påfrestande. Flera kände speciellt vid förluster att resultatet kanske hade blivit annorlunda om de själva var med och spelade.

Det är även intressant att analysera hur en av deltagarna såg sin skada som ett sätt att stärka sin kropp. När han blev skadad och inte kunde använda sin axel såg han sin chans att istället förbättra fysiken i underkroppen. Att förbättra delar av sin kropp som inte är skadad är något som fler borde replikera men det krävs att man har en stark psykisk förmåga och inte blir nedbruten i motgång.

Metoddiskussion

Metoden hade kunnat göras annorlunda i den mån att det var utformat med enkäter istället för intervjuer. På så vis hade vi kunnat få in fler deltagare och flera olika målgrupper. Men eftersom intervjuer är mer djupgående ansåg vi att det gynnade vår studie. Det gav oss möjligheten att kunna fördjupa oss inom vissa ämnen och ställa följdfrågor. Man kunde även läsa av när någon fråga blev känslig och ett ämne var uttömt vilket gjorde så att intervjun kunde fortsätta. Valet av att ha en semistrukturerad intervjumall istället för en fullt strukturerad var även det något som gynnade oss. Det hade varit svårt att genomföra intervjun utan möjlighet till att ställa följdfrågor när deltagarna pratade om något som vi kände att de kunde utveckla. En svårighet vi stötte på var att konstruera intervjumallen och sedan hålla oss till den under själva intervjun. Eftersom alla deltagare gav olika svar var det svårt att hitta en röd tråd i hur man skulle lägga upp dem strategiskt. Men det gick lättare för varje intervju som genomfördes och det gick även att förbättra i vilken ordning frågorna ställdes. För att skydda deltagarnas identitet uppgavs inga nummer etc. efter citaten i resultatredovisningen. Om det hade varit nummer efter varje deltagare hade läsaren kunnat se i tabellen och eventuellt förstått vilken elitidrottare det handlade om.

Valet av bekvämlighets- och snöbollsurval underlättade valet av deltagare. Genom att först kontakta en person vi redan kände gick det snabbt att genomföra en intervju istället för att spendera lång tid på att finna en deltagare. Därefter användes snöbollsurval där deltagaren fick nämna någon han kände som varit skadad under en längre tid. Genom detta urval behövs ingen tid läggas på att leta deltagare, bara om man vill få tag i någon specifik person (Hassmén & Hassmén, 2008).

Det har varit svårt i analysen att knyta kategorierna som framkom i innehållsanalysen till den valda teorimodellen. Svårigheten har främst bestått i att samla kategorierna i de uppställda frågeställningarna som kommer av teorimodellens underkategorier.

Trots att vi kontaktade 11 deltagare var det endast sex stycken som valde att delta vilket sänker pålitligheten något med tanke på att ju fler deltagare man har med desto mer kan man rimligtvis lita på resultaten. Även om det endast genomfördes sex intervjuer var det en styrka att samtliga deltagare någon gång under sin karriär varit på den absolut högsta eller näst högsta nivån inom sin idrott. Om denna studies krav gällande elitidrottare hade sänkts till att omfatta endast idrottare hade det genererat betydligt fler deltagare, vilket möjligtvis hade lett till fler svar och möjliggjort en utförligare analys.

Övergår man till trovärdigheten i denna studie är den stark gällande den första punkten som tas upp i metoddelen, då de regler och riktlinjer som finns tillgängliga på Högskolan i Gävle har följts. Den andra punkten sänker dock trovärdigheten då deltagarna inte fick ta del av slutresultatet innan studien publicerades och därför fick de heller inte dela med sig av sina tankar om de teman eller slutsatser som presenteras i studien. I viss mån är denna studie överförbar åt andra forskare som vill undersöka vidare om detta ämne, då vi har undersökt tankar från flera olika personer och fått olika svar på våra frågor från intervjumallen. Allt från varierande ålder till olika typer av skador och längd på frånvaro har varit med i studien. Endast en person valde att avsluta karriären, så vill man dra några slutsatser gällande amotivation skulle det krävas att flera deltagare i den här studien hade avslutat sin idrottskarriär. Alla moment under forskningsprocessen har redovisats. Det blir svårt att veta hur pålitlig slutsatsen är med tanke på den bristande tidigare forskning som finns tillgänglig och antalet deltagare i studien. Men de svar som har redovisats gällande vad som motiverar en skadad idrottare att rehabilitera sig för att komma tillbaka till idrotten kan ändå vara ett bidrag till ökad kunskap inom detta område.

Vidare forskning

Som det är nämnt ovan hade denna studie kunnat göras om på ett annorlunda sätt. Vi hade kunnat ha med betydligt fler deltagare och en intressant ingång i studien hade kunnat vara att göra en jämförelse mellan lagidrotter och enskilda idrotter. I det fallet hade eventuella skillnader mellan hur idrottare som har lagkamrater och de som måste

klara sig "själva" redovisas. Ytterligare en aspekt hade kunnat vara att göra jämförelsen mellan damidrott kontra herridrott. Det hade även varit intressant att undersöka hur förbund och föreningar stödjer skadade idrottare. Centrum för idrottsforskning (2018) arbetar just nu med ett projekt där de satsar 7,3 miljoner kronor på 21 olika projekt med syftet att underlätta rehabiliteringen samt förebygga idrottsskador. Denna satsning skulle i sin tur ge stora sportsliga, mänskliga samt samhällsekonomiska vinster.

När en idrottare drabbas av en idrottsskada påverkas personen självklart fysiskt men även psykiskt. Ett behov av ytterligare forskning som skulle kunna underlätta den psykiska processen hade kunnat vara till fördel inom detta område. Där hade det gått att fördjupa sig hur en idrottare går igenom olika stadier för sin rehabilitering. Det hade bland annat kunna vara hur de kände vid skadetillfället, efter rehabiliteringsprogrammet blev fastställt och precis innan de skulle börja tävla igen.

Slutsats

Det är tydligt att det finns flera olika motivationsfaktorer för idrottare under en rehabilitering. Alla ger olika svar beroende på egna erfarenheter med respektive tränare, fysioterapeut, vänner och familj. Men de främsta motivationsfaktorer som framgick i denna studie var det sociala stödet från familj, vänner och tränare, kort- och långsiktiga målsättningar, ledarnas intresse och delaktighet för den skadade individen samt kärleken till sin idrott.

För att genomföra en rehabiliteringsperiod behöver några idrottare en inre motivation där själva sysselsättningen ger välbehag, andra drivs av yttre motivation där priser och känslan av att vinna får de motiverade. Vissa behöver dock en blandning av både inre och yttre motivation då endast en typ av motivationsfaktor inte är tillräckligt. Eftersom alla människor är olika behövs en individanpassad rehabiliteringsträning för att på bästa möjliga sätt underlätta idrottarens rehabiliteringsprocess. Med tanke på att cirka 100 000 idrottare skadar sig varje år (Centrumför idrottsforskning, 2018) blir det extra viktigt med en ökad kunskap kring den skadade idrottarens rehabiliteringsperiod.

En intressant synvinkel var att en deltagare kunde se på sin skada som något positivt, det behöver alltså inte behöver vara något dåligt för en idrottare att bli skadad.

Självklart är det aldrig bra med skador, men man kan göra det bästa av situationen och vända sin attityd gentemot skadan. Genom att använda sin rehabiliteringstid till att lägga mer vikt på delar av kroppen som inte blivit prioriterade innan kan en idrottare komma tillbaka mer komplett än innan skadan. Med bredare kunskap om hur man hjälper elitidrottare att rehabilitera sig, kan elitidrottare få stanna kvar inom det som de älskar mest, idrotten.

Källförteckning

- Bele, S., Östenberg, A. H., Sjöström, R., & Alricsson, M. (2015). Experiences of returning to elite beach volleyball after shoulder injury. *Journal of Exercise Rehabilitation*, (4), s. 204-205. <https://doi.org/10.12965/jer.150213>
- Boosman, H., van Heugten, C. M., Winkens, I., Smeets, S. M. J., & Visser-Meily, J. M. A. (2016). Further validation of the Motivation for Traumatic Brain Injury Rehabilitation Questionnaire (MOT-Q) in patients with acquired brain injury. *Neuropsychological Rehabilitation*, s. 87–102. <https://doi.org/10.1080/09602011.2014.1001409>
- Carson, F., & Polman, R. C. J. (2017). Self-determined motivation in rehabilitating professional rugby union players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, Volume 1. <https://doi.org/10.1186/s13102-016-0065-6>
- Centrumforidrottsforskning. (2018). Indikator 2.3 Skadade i olycksfall inom idrotten. Hämtad från <https://centrumforidrottsforskning.se/sv/indikatorer-2014/malomrade-2/indikator-2-3-skadade-i-olycksfall-inom-idrotten/>
- Centrumforidrottsforskning. (2018). Kraftsamling mot idrottsskador. Hämtad från <https://centrumforidrottsforskning.se/sv/kraftsamling-mot-idrottsskador-cif-satsar-drygt-7-miljoner/>
- Christakou, A., & Lavalley, D. (2009). Rehabilitation from sports injuries: from theory to practice. *Perspectives in public health*, Volume 3, s. 120–126, s. 129. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsbas&AN=edsbas.382E90FA&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>
- Clement, D., & Shannon, V. R. (2011). Injured athletes' perceptions about social support. *Journal of Sport Rehabilitation*, Volume 20, s. 457–470. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=psych&AN=2011-23518-001&site=eds-live>

- Conti, C., di Fronso, S., Pivetti, M., Robazza, C., Podlog, L., & Bertollo, M. (2019). Well-come back! Professional basketball players perceptions of psychosocial and behavioral factors influencing a return to pre-injury levels. *Frontiers in Psychology*, s. 10.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsbas&AN=edsbas.7B036EA5&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>
- Deal, C. J., & Shields, C. A. (2015). *Importance of the student therapist/athlete relationship and goal-setting in injury rehabilitation*. The Qualitative Report, (11), 1859. <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol20/iss11/11/>
- de Bruijn, J., Brink, M., van der Worp, H., Korte, M., de Vries, A., & Nijland, R. (2018). Sport-specific outdoor rehabilitation in a group setting: Do the intentions match actual training load? *Journal of Sport Rehabilitation*, Volume 27, s. 151–156.
<https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0009>
- Driediger, M., Hall, C., & Callow, N. (2006). Imagery use by injured athletes: A qualitative analysis. *Journal of Sports Sciences*, Volume 24, s. 261–271.
<https://doi.org/10.1080/02640410500128221>
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=cat02894a&AN=hig.10686708&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>
- Hildingsson, M., Tranaeus, F. U. & Alricsson, M. (2018). Perceived motivational factors for female football players during rehabilitation after sports injury - a qualitative interview study. *Journal of Exercise Rehabilitation*, (2), s. 199.
<https://doi.org/10.12965/jer.1836030.015>
- Levy, A. R., Polman, R. C. J., Nicholls, A. R., & Marchant, D. C. (2009). Sport injury rehabilitation adherence: Perspectives of recreational athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), s. 212–229.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671901>

Nationalencyklopedin. 2018. Hämtad från

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edslib&AN=edslib.22527488&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>

Norberg, R., J. (2012). För framtidens segrar : en analys av det svenska elitidrottsystemet. Stockholm: *Centrum för idrottsforskning*. s. 197 Hämtad från

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edslib&AN=edslib.13503171&site=eds-live&custid=s3912055>

Podlog, L., & Dionigi, R. (2010). Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury. *Journal of Sports Sciences*, 28(11), s. 1197–1208. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.487873>

Saartok, T. (2008). Recovery or injury - what decides? / Återhämtning eller skada - vad avgör? *Svensk Idrottsforskning*, (1), s. 49. Hämtad från

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edssmd&AN=edssmd.105379&site=eds-live&custid=s3912055>

Sabato TM, Walch TJ, & Caine DJ. (2016). The elite young athlete: strategies to ensure physical and emotional health. *Open Access Journal of Sports Medicine*, Volume 7, Pp 99-113.

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsbas&AN=edsbas.B6564B6A&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>

Schuermans, J., Van Tiggelen, D., Danneels, L., & Witvrouw, E. (2016). Susceptibility to Hamstring Injuries in Soccer. *American Journal of Sports Medicine*, Volume 44, s. 1276–1285. <https://doi.org/10.1177/0363546515626538>

Souter, G., Lewis, R. & Serrant, L. (2018). Men, Mental Health and Elite Sport: a Narrative Review. *Sports Medicine - Open*, Volume 4, Iss 1, Pp 1-8

<https://doi.org/10.1186/s40798-018-0175-7>

Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. (pp. 255–279). Champaign, IL: Human Kinetics. Hämtad från <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=psyh&AN=2007-05407-018&lang=sv&site=eds-live>

Bilaga 1

Intervjuguide

Innan start

- Informera om syftet med intervjun och studien
- Förtydliga att detta samtal kommer vara konfidentiellt och att inget kan kopplas till intervjupersonen
- Berätta att personen kan avbryta intervjun när som helst
- Be personen skriva på medgivandet
- Be om tillåtelse att spela in intervjun

Bakgrund

Vill du kort beskriva vem du är (typ av idrott, ålder osv)?

Inledning

- a. Vad är det för typ av skada du hade?
- b. Hur länge sedan var det du blev skadad?
- c. Hur länge var du borta från din idrott?

Socialt

- a. Var det någon/några personer som betydde extra mycket för din motivation under rehabiliteringen?
- b. Hur upplevde du att personer runt omkring dig i laget reagerade när du blev skadad?
- c. Gav de dig stöd/motivation till att genomföra rehabiliteringen? Om ja, på vilket sätt?
- d. Hur upplevde du kontakten med din fysioterapeut/tränare/förening?
- e. Fick de dig mindre/mer motiverad att genomföra rehabiliteringen? Om ja, hur?
- f. På vilket sätt var familj och vänner involverade i din rehabilitering?
- g. Vad betydde det för dig motivationsmässigt?
- h. Hade folk i din närhet kunnat göra något annorlunda för att underlätta din rehabilitering?

Inre Motivation

- a. Kan du berätta om hur det var att utföra rehabiliteringsträningen?
- b. Hade du något speciellt mål med rehabiliteringen och hur kom du fram till det?
- c. Hade målet någon påverkan på din motivation?
- d. Fanns det någon/några speciella faktorer som motiverade dig under rehabiliteringen?
- e. Hur påverkade intresset och glädjen för din idrott dig under rehabiliteringen?
- f. Hur mycket upplever du att du själv kunde styra över din rehabilitering?
- g. Hjälpte eventuellt din egen kontroll över rehabiliteringen din motivation att genomföra den? På vilket sätt?

Yttre motivation

- a. Förutom viljan att utöva din idrott för att du gillar den, vilka motivationsfaktorer var det som gjorde så du kom tillbaka?
- b. Hur motiverade den ekonomiska biten dig att vilja komma tillbaka till din idrott?
- c. Saknade du känslan av att vinna?
- d. Fanns det några faktorer som gjorde att du kände dig tvingad att genomföra rehabiliteringen? Vilka var dem i så fall och på vilket sätt påverkade det dig?

Amotivation

- a. Kan du berätta om hur det var när det blev en eventuell motgång i rehabiliteringen och vad det berodde på?
- b. Vad motiverade dig att fortsätta?
- c. Hur hanterade du stressen om dina mål inte blev uppfyllda?
- d. Var du tvungen att lägga om ditt rehabiliteringsprogram någon gång under processen? Om ja, hur?
- e. Kände du någon gång att du inte hade förmågan eller skickligheten att utföra din rehabilitering?

Övrigt

- a. Är det något viktigt angående din skada, rehabiliteringsprocess etc. som vi inte har diskuterat eller som du vill tillägga?

Bilaga 2

Informationsbrev

Hej,

Vi är två studenter vid namn Erik Ölund och Marcus Aiehof som går det Idrottsvetenskapliga programmet på Högskolan i Gävle. Just nu skriver vi vårt examensarbete med syftet att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar elitidrottare att rehabilitera sig från en långvarig idrottsrelaterad skada. Ett växande problem i dagens samhälle är de olika typerna av idrottsrelaterade skador. Det är många som tränar på med samma intensitet och frekvens trots att de känner att en skada håller på att inträffa. Varje år inträffar cirka 100 000 skador som direkt kan kopplas till idrotten, varav 67 % av dessa drabbar manliga idrottare. Därför vill vi undersöka vad som får dessa idrottsutövare att genomföra en rehabiliteringsprocess. Vi vill därför ställa frågor om vad som fått just dig att motiveras till att genomföra en långvarig rehabiliteringsprocess.

Vill du delta i denna studie kommer en intervju genomföras som beräknas ta ca 30-45 min. Du kommer även få information i förväg om vilka typer av frågor som kommer att ställas. Dina personuppgifter kommer att hanteras med sekretess och ingen annan än vi och vår handledare kommer att ha tillgång till den information som ges av intervjuerna. Du kommer när som helst under intervjun ha möjlighet att avsluta utan att uppge anledning. Väljer du att delta i denna intervjustudie kan du kontakta oss per telefon eller mail enligt uppgifterna nedan. Finns det inte möjlighet att träffas fysiskt går det bra att genomföra intervjun över telefon också. Den färdigställda studien kommer att publiceras i databasen Diva på Högskolan i Gävle.

Vid eventuella tankar eller funderingar kan vi nås på e-post eller telefon.

Erik Ölund

Marcus Aiehof

Lena Svennberg

E-post: eerik_@live.se E-post: aiehof@hotmail.com E-post: Lena.Svennberg@hig.se

Telefon: 0722272322

Telefon: 0765555129

Telefon: 026648417

Bilaga 3

Samtyckesblankett

**Skriftligt, informerat medgivande till deltagande i intervjustudie med titeln;
Manliga elitidrottare och vilka motivationsfaktorer som påverkar deras
rehabiliteringsprocess från långvariga idrottsskador.**

Jag har informerats om studiens ändamål, hur informationen behandlas och hanteras.
Jag har även informerats om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan
avbryta min medverkan i studien. Jag godkänner med detta att medverka i denna
intervjustudie som handlar om manliga elitidrottare och deras rehabiliteringsprocess
från långvariga idrottsskador.

Ort/Datum/År

Namnunderskrift

Namnförtydligande
