HÖGSKOLAN
I GÄVLE

AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbetshälsovetenskap och psykologi

”Det har varit en tråkigare säsong”

Elitidrottares upplevelser av förändring i motivation under våren och sommaren 2020 med Covid-19 pandemin

Linda Bergström

2020

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Psykologi
Psykologiska metoder och examensarbete C

Handledare: Lars Eriksson
Examinator: Niklas Halin

Sammanfattning

Inom elitidrott beskrivs motivation som något essentiellt för att idrottare ska orka träna och göra det som krävs för att försöka bli bäst i världen. Motivation kan undersökas med hjälp av Self-determination theory där tre grundbehov: autonomi, tillhörighet och kompetens, måste vara uppfyllda för att en inre självbestämmande motivation ska kunna uppnås. Syftet med denna studie var att ta reda på hur elitidrottares motivation förändrades under våren och sommaren 2020 när Covid-19 pandemin satte idrottsvärlden på paus med inställda tävlingar och ett uppskjutet OS. Sju semistrukturerade intervjuer med individuella elitidrottare genomfördes och analyserades med en teoristyrd tematisk analys. Studien kom fram till att elitidrottarna upplevde att deras grundbehov inom motivation påverkades, både positivt och negativt, av Covid-19 pandemin. Studien bidrar till ökad förståelse för elitidrottares behov under pandemin och inom vilka områden de behöver extra stöd.

Nyckelord: Motivation, elitidrott, Self-determination theory, Covid-19 pandemin

Abstract

Title: “It has been a less exciting season” – Elite athlete’s experiences of changes in motivation during the spring and summer 2020 with the Covid-19 pandemic

In elite sports, motivation is described as an essential factor an athlete must have to undergo training and to do what is required to become the world’s best. Motivation can be examined using the Self-determination theory, where three basic needs: autonomy, relatedness and competence must be fulfilled to achieve intrinsic self-determined motivation. The purpose of this study was to investigate how motivation of elite athletes changed during the spring and summer 2020 when the Covid-19 pandemic put the sports world on paus with cancelled competitions and the postponement of the Olympics. Seven semi-structured interviews with elite athletes, competing in individual sports, were conducted, and analysed with a theoretical thematic analysis. This study concluded that the basic needs in motivation of elite athletes were experienced to be both positively and negatively impacted by the COVID-19 pandemic. The study contributes to an increased understanding of the needs of elite athletes during the pandemic and in which areas they need extra support.

Key words: Motivation, elite sports, Self-determination theory, the Covid-19 pandemic

Förord

Ett stort tack till deltagarna som ville dela med sig av tid, känslor och upplevelser. Jag vill även tacka min familj och vänner som har stöttat mig under arbetets gång. Jag vill också rikta ett tack till min handledare, Lars Eriksson vid Högskolan i Gävle, för din handledning och ditt stöd under terminen.

Stockholm, december 2020

Linda Bergström

Introduktion

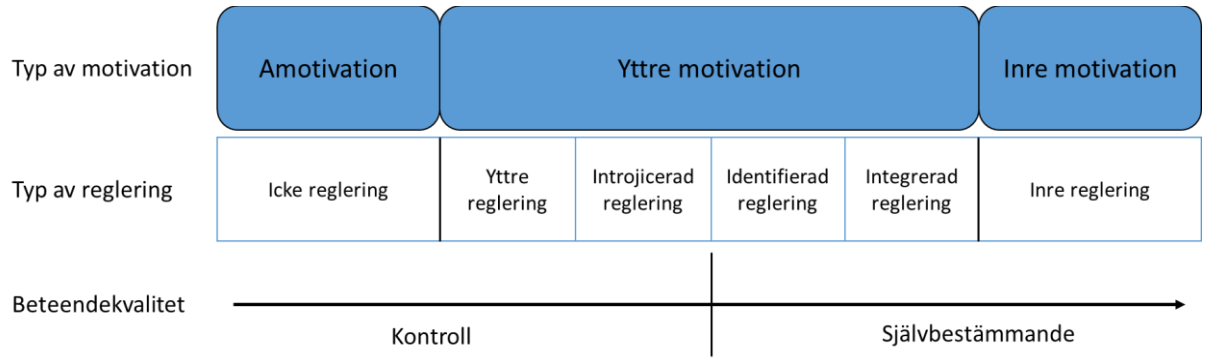
Vart fjärde år går de Olympiska sommarspelen (OS) av stapeln och sommaren 2020 skulle världens blickar vändas mot Tokyo, Japan. OS är världens största idrottsevenemang och under OS i Rio de Janeiro 2016 deltog 11,200 idrottare från 207 nationer (olympic.org, u.å). Istället hade den nya Coronavirussjukdomen 2019 (Covid-19) världen i sitt grepp. På grund av Covid-19 pandemin blev de evenemangen, tillsammans med flera andra, inställda eller uppskjutna. Karantän, nedstängda samhällen och stängda gränser blev istället en ny vardag runt om i världen. Effekterna av Covid-19 på mental hälsa och välbefinnande kommer troligen att vara djupgående och långvariga (Holmes et al., 2020; Hotopf et al., 2020). Flera studier gjorda över hela världen har visat ökade nivåer av ångest, stress och depressionssymptom och även känslor som ilska, sorg, osäkerhet, rädsla och känslomässig utmattning bland den generella befolkningen som negativa psykologiska följder av Covid-19 pandemin (Ahmed et al., 2020; Brooks et al., 2020; Mazza et al., 2020; Qui et al., 2020; Smith et al., 2020; Wang et al., 2020). En annan studie gjord i Storbritannien våren 2020 visade att självmordstankar, speciellt bland unga, hade ökat under samma tidsperiod (O'Connor et al., 2020).

Aldrig tidigare, sedan starten av de moderna olympiska spelen 1896, har ett OS blivit uppskjutet (Taku & Arai, 2020). Bara tre gånger tidigare i historien, 1916, 1940 och 1944, har OS ställts in och då var de två världskrig som satte stopp för spelen. Ett faktum som belyser Covid-19 pandemins omfattning för idrottsvärlden. Elitidrottare har inte bara påverkats av uppskjutandet av OS, utan på grund av Covid-19 pandemin har professionella ligor ställts in, inställda tävlingar har resulterat i förlorad inkomst och de har även haft svårt att utföra sitt yrke när nationella restriktioner har stängt träningsanläggningar och idrottshallar (Mehrsafar et al., 2020). Den internationella fackliga organisationen för fotbollsspelare, FIFPRO, genomförde en enkätstudie tillsammans med nationella medlemsförbund som visade att mellan perioden 22 mars och 14 april 2020 dubblerades procentantalet av professionella fotbollsspelare som rapporterat depressionssymptom (FIFPRO, 2020). 22% av de kvinnliga fotbollsspelarna och 13% av de manliga rapporterade symptom som överensstämde med depression. 18% av kvinnorna och 16% av männen beskrev symptom som tyder på generaliserad ångestdiagnos. En annan studie som undersökte hur Covid-19 pandemin har påverkat den mentala hälsan och beroendebeteenden hos svenska elitidrottare som spelar i högsta serien i fotboll, handboll och ishockey visade att 72% av kvinnorna och 40% av männen har mått sämre psykiskt under pandemin (Håkansson et al., 2020). Studien visade också att fler än hälften av deltagarna, både bland män och kvinnor var oroliga för sin framtid

inom idrotten. Att känna en osäkerhet kring sitt yrke har en betydande effekt på den mentala hälsan hos idrottare (Bentzen et al., 2020).

Denna studie ska undersöka hur motivationen förändrades hos svenska elitidrottare när tävlingar och framförallt OS i Tokyo blev inställda och uppskjutna under våren och sommaren 2020. I denna studie definieras en elitidrottare som en idrottare som tävlar på hög internationell och/eller nationell nivå och även deltar i landslagssammanhang (Swann et al., 2015). Motivation anses vara en nyckelfaktor till idrottsliga framgångar då motivation innefattar riktning, energi, reglering och bibehållande av beteenden över tid (Lindwall et al., 2019). Att lyckas upprätthålla energin som krävs för att fortsätta träna och tävla över långa säsonger trots motgångar som kan uppstå på vägen kännetecknar en framgångsrik idrottare. Idrott är också en källa till glädje och inspiration samt en stor bidragande faktor till personers välbefinnande och hälsa, vilket ytterligare belyser motivationens betydelse för bibehållet idrottsintresse. Motivation kommer att undersökas utifrån Self-determination theory (SDT) som har fått särskilt stort intresse inom flera psykologiska områden, däribland idrottspsykologi (Lindwall et al., 2019). Istället för att se motivation som ett endimensionellt koncept som fokuserar på kvantitet, behandlas motivation inom SDT som multidimensionell där olika kvaliteter av motivation är huvudfokuset. (Deci & Ryan, 2000).

SDT består av sex delteorier: Cognitive evaluation theory, Organismic integration theory, Causality orientations theory, Basic psychological needs theory, Goal contents theory och Relationships motivation theory (Lindwall et al., 2019). Enligt Organismic integration theory kan olika typer av motivation ordnas på ett kontinuum som varierar från amotivation till inre motivation, där yttre motivation ligger däremellan, se Figur 1 (Deci & Ryan, 2000).



Figur 1. Kontinuum över olika typer av motivation och regleringar (från Deci & Ryan, 2000).

Yttre motivation innebär att man deltar i en aktivitet på grund av yttre omständigheter och kan delas in i fyra regleringar av internalisering, yttre reglering, introjicerad reglering,

identifierad reglering och integrerad reglering. De två första subtyperna av yttre motivation anses ha en kontrollerad beteendekvalitet som innebär att det är yttre omständigheter som styr motivationen och är beroende av förstärkning (Lindwall et al., 2019). Till exempel att man deltar i ett projekt där man ska gå så många steg som möjligt på en vecka och man får ett öre per steg. Efter att veckan är slut upphör också motivationen för att gå ut och gå för att förstärkningen inte är närvarande. De andra två typerna av yttre motivation anses vara mer självbestämmande då man har accepterat det underliggande värdet av en aktivitet, att den känns meningsfull även om den är en trist nödvändighet, som till exempel att borsta tänderna.

Amotivation står i kontrast till både yttre och inre motivation då det representerar avsaknaden av båda typerna av motivation och även fullständigt saknar självbestämmande och upplevd kompetens (Deci & Ryan, 2000). En amotiverad person känner att hen inte kan påverka eller kontrollera situationen, känner att beteendet inte kommer att bidra med något och ser ingen mening med att delta i aktiviteten.

Inre motivation är den mest självbestämmande formen av motivation och det definieras som att delta i en aktivitet för nöjet och tillfredsställelsen man känner när man utför aktiviteten och deltagandet är inte beroende av externa incitament eller press (Deci & Ryan, 2000). Studier har visat att idrottare med mer självbestämmande motivation associeras med bättre välmående, koncentration och ihärdighet inom idrotten (Gagne et al., 2003; Pelletier et al., 2001). En studie av Gillet et al. (2009) har också visat att elitidrottare som har en inre motivation riktad mot sin idrott presterar bättre under säsongen.

Forskning som har gjorts på elitidrottare har visat att externa faktorer, som pengar, status och igenkänning, som normalt sett bidrar till yttre motivation är så starkt förknippat med elitidrott att dessa externa stimulanser blir internaliserade av idrottarna (Chantal et al., 1996). Även situationer som för andra personer känns kontrollerade kan accepteras av elitidrottare som något vanligt förekommande och ökar inte den yttre motivationen. Dock behöver det finnas anledningar som bidrar till inre motivation för att upprätthålla ett beteende över längre tid (Teixeira et al., 2012).

Enligt Deci och Ryan (2000) är alla människor motiverade att tillfredsställa tre generella behov: autonomi, kompetens och tillhörighet. SDT hävdar att till vilken grad varje sammanhang, situation eller relation stödjer dessa behov direkt förutsäger en persons motivationsnivå och motivationstyp på kontinuumet. Var och en av dessa tre behov spelar en nödvändig roll för hälsosam utveckling och välbefinnande så inget behov kan motverkas av miljön eller försummas utan betydande negativa konsekvenser (Deci & Ryan, 2000).

Autonomi handlar om att själv kunna reglera sitt beteende och uppleva psykologisk frihet, det vill säga kunna välja och ha kontroll över vad man gör (Lindwall et al., 2019). Enligt Deci och Ryan (2000) har autonomi en unik position bland de tre behoven inom SDT. Att tillfredsställa behoven kompetens och tillhörighet kan räcka för ett kontrollerat beteende som bidrar till yttre motivation, men behovet autonomi måste vara tillfredsställt för att ett målinriktat beteende ska kunna vara självbestämmande och motiverat inifrån. En studie gjord av Amorose och Anderson-Butcher (2007) visade att en coachs beteende påverkade känslan av självbestämmande motivation hos idrottare på gymnasie- och collegenivå. Idrottare som känner att de får vara med och ta beslut och påverka sin träning hade en högre nivå av självbestämmande motivation.

Tillhörighet syftar på behovet att känna kontakt och gemenskap med andra, att älska och bry sig och att bli älskad och omhändertagen (Baumeister & Leary, 1995). För elitidrottare är det vanligtvis tränare, vänner inom idrotten och familjemedlemmar som påverkar känslan av tillhörighet (Keegan et al., 2014). Tränare och lagkamrater bidrar mest till känslan av tillhörighet, där familjemedlemmar till en elitidrottare inte påverkar tillhörighet lika mycket som för en yngre idrottare. Dock är familjen viktig som villkorslöst stöd och bidrar till ett bättre mående emotionellt, speciellt under krävande omständigheter i idrottskarriären, som till exempel en skada eller en oväntad pandemi (Bianco, 2001).

Behovet av kompetens innebär att man vill påverka sin omgivning och klara av att hantera uppgifter och utmaningar som man ställs inför. Detta tillfredsställs bäst inom välstrukturerade miljöer som kan erbjuda optimala utmaningar, positiv respons och möjligheter att växa (Ryan & Deci, 2020). Kompetens påverkas av känslan av att man utvecklas samt förbättrar sina resultat och studier har visat att behovet av kompetens har ett positivt samband med självkänsla för idrottare (Amorose et al., 2009; Podlog & Eklund, 2006). Kompetens influeras även av ett situationsspecifikt självförtroende som bidrar till att idrottaren känner sig kompetent att utföra aktiviteten (Heazlewood & Burke, 2011). Elitidrottare använder sig ofta av mål och forskning har visat att användandet av prestationsmål har ett bättre inflytande på kompetens än resultatmål (Locke & Lathamn, 2002). Prestationsmål innebär att idrottaren fokuserar på att förbättra en viss teknik eller färdighet inom sin idrottsgren, medan resultatmål går ut på att till exempel uppnå en viss placering på en tävling eller vinna en mästerskapsmedalj.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur svenska elitidrottare upplevde att deras motivation förändrades under våren 2020 med Covid-19 pandemin när alla tävlingar blev inställda och årets stora höjdpunkt OS i Tokyo 2020 sköts upp. Motivation undersöktes genom de tre grundbehoven inom SDT, autonomi, tillhörighet och kompetens. Eftersom Covid-19 har påverkat världen på ett sätt som jag inte har upplevt under min livstid ville jag undersöka hur denna livssituation påverkade elitidrottare som inte kunde utföra sitt yrke på grund av att restriktioner satte stopp för tävlingar, både nationella och internationella, och även normal träning inom vissa idrotter. Studiens frågeställning är: hur upplevde elitidrottare att deras motivation förändrades, i form av de tre grundbehoven inom SDT, under våren med Covid-19 pandemin när tävlingar blev inställda och OS i Tokyo 2020 blev uppskjutet?

Metod

Deltagare och urval

Deltagarna i denna studie rekryterades genom ett bekvämlighetsurval då jag utgick från de idrottare som är med i Sveriges Olympiska Kommittés, SOK, topp och talangprogram och jag skickade ut en personlig förfrågan till idrottarna om de ville delta i studien. Idrottare som är med i SOK:s topp och talangprogram är aktiva som bedöms ha potential att kunna nå medaljkapacitet på OS med en uthållig satsning och rätt stöd (Sveriges Olympiska kommitté, u.å). Denna urvalsgrupp bestod av elitidrottare som antingen redan var kvalificerade för OS i Tokyo 2020 eller elitidrottare som hade god chans att kvalificera sig, men på grund av inställda eller flyttade tävlingar inte kunnat fullfölja kvalprocessen. Elitidrottare som inte redan var kvalificerade inkluderades i studien för att alla idrotters kval till OS ser olika ut och de elitidrottare som inte har kvalat färdigt än påverkades lika mycket av att OS flyttades fram som de som redan var kvalificerade. Endast individuella idrottare deltog i studien. Jag utförde intervjuer med sju deltagare, vilket är inom ramen för ett litet tematiskt analysprojekt enligt Braun och Clarke (2013). Deltagarnas kön eller ålder inkluderades inte i studien för att minimera risken för identifiering, då det är en liten urvalsgrupp.

Tillvägagångssätt

Studien är en kvalitativ studie med intervjuer som datainsamlingsmetod. Intervjutekniken var semistrukturerad teknik, där en intervjuguide (se Bilaga 1) var en grund jag utgick ifrån samtidigt som jag var flexibel med ordningsföljden på frågorna och även ställde följdfrågor där det passade. Intervjuerna gjordes över telefon för att förenkla både för mig och för

deltagarna och utfördes under oktober och november 2020. Intervjuerna fokuserade på elitidrottarnas upplevelse av Covid-19 pandemin, med fokus på känslor kring inställda tävlingar, ändrade träningsrutiner och uppskjutandet av OS i Tokyo. Jag genomförde först en pilotintervju för att försäkra mig om att frågorna passade syftet med studien samt för att bli säker på materialet. Under intervjuernas gång korrigerades några frågor för att bättre passa syftet och ett fåtal frågor adderades. Alla intervjuer spelades in och transkriberades därefter så att jag senare kunde bearbeta innehållet för vidare analys. Intervjuerna tog 15–35 minuter vardera.

Dataanalys

För att bearbeta rådatan användes en teoristyrd tematisk analys i sex steg som beskrivs av Braun och Clarke (2013). Stegen innebär: (1) läsning och bekanta sig med materialet, (2) fullständig kodning av hela datasetet, (3) sökning efter teman, (4) granska teman, (5) definiera och namnge teman och (6) skriva rapporten. Teorin som låg grund för temana var Self-determination theory (Deci & Ryan, 2000), där de tre grundbehoven autonomi, kompetens och tillhörighet stod i fokus som huvudteman under kodningsprocessen. Sedan tillkom det underteman till de tre huvudtemana.

Forskningsetiska överväganden

Jag har utgått från Forskningsetiska rådet vid HIGs riktlinjer samt Vetenskapsrådets etiska riktlinjer (Vetenskapsrådet, 2017). Studien har tagit hänsyn till de fyra etiska grundkraven från Vetenskapsrådet som är samtyckeskravet, informationskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Samtyckeskravet uppfylldes genom att deltagarna skriftligt (se Bilaga 2) och muntligt bekräftade att de hade förstått att deltagandet i studien var frivilligt, att de är anonyma och att de kunde avsluta sitt deltagande när som helst. Ett missivbrev (se Bilaga 3) skickades ut till potentiella deltagare från vilket de kunde ta beslut om de ville deltaga i studien eller inte. Där blev de också informerade att deras deltagande var frivilligt och de blev upplysta om att deras uppgifter endast skulle användas i denna studie, vilket gjorde att informationskravet och nyttjandekravet var uppfyllt. Kravet på konfidentialitet uppfylldes genom att deltagarna fick informationen att allt de sa i intervjuerna var anonymt och namn, ålder, kön och idrott har uteslutits för att det inte ska gå att identifiera individen. Även annan information som kan kopplas till individen har utelämnats eller ändrats i resultatdelens citat för att minimera risken med identifiering.

Resultat

Studiens syfte var att undersöka hur elitidrottare upplevde att deras motivation förändrades under våren 2020 med Covid-19 pandemin när tävlingar blev inställda och OS i Tokyo sköts upp. Utifrån empirin utfördes en teoretisk tematisk analys där teman är ordnade hierarkiskt med huvudteman och tillhörande underteman, se Figur 2.

Autonomi	Tillhörighet	Kompetens
Osäkerhet	Umgås med familj och vänner	Längre träningsperiod
Acceptera situationen	Skönt att vara hemma	Frånvaro av tävling
		Prestationsmål
		Kunde inte göra all träning

Figur 2. Hierarkiskt ordnade teman.

Autonomi

Autonomi innebär att själv kunna reglera sitt beteende, kunna välja och ha kontroll över vad man gör. Covid-19 pandemin har begränsat det vardagliga livet med bland annat regler för allmänna sammankomster och reserestriktioner för att få ner smittkurvan. Under intervjuerna märktes det tydligt att deltagarna upplevde att de inte kunde kontrollera beslut som togs angående deras yrke och detta bidrog till en stor osäkerhetskänsla kring situationen. När den första förvirringen lagt sig insåg de sedan att de behövde acceptera läget och göra det bästa av situationen.

Osäkerhet. Elitidrottare är vana vid att planera sina dagar långt i förväg och speciellt inför en säsong med ett OS lämnas ingenting åt slumpen. Covid-19 pandemin bidrog till stor osäkerhet och förvirring då ingen visste hur länge den här situationen skulle pågå. Majoriteten av deltagarna beskriver osäkerheten med inställda tävlingar som en av de svåraste följderna av pandemin. Att tävlingar ställs in bara några dagar i förväg och att deras internationella förbund tar beslut för en månad i taget upplevdes som negativt.

- Det schysstaste hade väl varit att säga att ja okej vi kanske kan köra i ja säg i juni, men det är ganska stor risk att vi inte kommer att göra det och därför säger vi direkt nu att de första

tävlingarna kommer att som tidigast gå i november. Men nu har dem hela tiden delat liksom och hållit uppe ifall att det skulle vara så pass bra att man kunde tävla vilket gjort det jättesvårt. Eftersom det är viktklassidrott så är det så här att tränar man mycket så går man ofta upp i vikt, men nu var man tvungen att försöka hålla någon bra vikt och ändå köra någon slags grundperiod, men ändå vara redo att på två veckor att ställa om och köra någon slags topprestation. Så det har varit jäkligt svårt att veta hur man ska lägga upp det. (Deltagare 6)

- Jag är en person som nästan är beroende av att planera allt för att jag har alltid gjort det för att jag ska hinna med allt jag vill. Det har känts som jag inte har kunnat planera någonting för att under vissa perioder har det varit mer säkert att corona håller i sig, men speciellt i början så kändes det som man fick en ny restriktion varannan vecka och det kändes som att man inte kunde kontrollera så mycket. … Jag tycker det har varit jättejobbigt att inte kunna planera och likadant att inte kunna planera när det är nästa gång jag står på start. (Deltagare 4)

Acceptera situationen. Efter att den stora besvikelsen hade lagt sig över att det inte kommer att vara något OS i Tokyo under sommaren och att vårens tävlingar också var i farozonen, insåg deltagarna att den här säsongen inte kommer att vara lik någon annan. Flera beskrev att de kom till en vändpunkt där de fick acceptera att det var så här vardagen skulle se ut för en tid framöver och de var tvungna att göra det bästa av situationen.

- När jag hörde att OS kanske blir inställt eller framflyttat tänkte jag det kan ju inte hända liksom, fan vilken otur det hade vart. För det hade ju varit ett mål för mig från ja ett, två år tillbaka, men sen när det blev framskjutet tror jag att jag försökte bara, att det är klart jag tyckte det var jättetråkigt, men jag bara försökte acceptera det. Det var en sådan situation jag var i att det fanns ingenting som jag kunde göra åt det. Så jag försökte bara att lägga så mycket energi som möjligt på att göra det bästa jag kunde av situationen och liksom träna hårt. (Deltagare 3)

En del av deltagarna berättade att de har varit med om händelser tidigare inom sin idrott där de inte har kunnat påverka beslut som har tagits, till exempel regeländringar, och att den erfarenheten gjorde det lättare att hantera våren som har varit.

- Jag tycker att det har varit det eller det känns som att det är väldigt mycket så i idrott överlag, det är inte man själv som bestämmer riktigt. Jag vet inte, det kanske är annorlunda i andra idrotter, men det känns ändå som att man får foga sig liksom. … Bara under min karriär så har det ändrats regler i min idrott typ flera gånger och jag menar första gången de ändrade så tog

de bort alla tekniker som jag överhuvudtaget gjorde. Så om man tänker på det så är det här en ganska liten grej ((skratt)) ja man är ändå kanske van. (Deltagare 6)

Tillhörighet

Att känna sig älskad och ha någon som bryr sig om en är en mänsklig nödvändighet. Covid-19 pandemin tvingade deltagarna att vara kvar på hemmaplan och det gav dem chansen att få umgås med familj och vänner. Det blev även tydligt att det var skönt för deltagarna att bara vara hemma.

Skönt att vara hemma. Som elitidrottare är man van att vara ute på resande fot och leva i en resväska stor del av året. Covid-19 pandemin satte stopp för det och flera av deltagarna beskrev att det trots allt var väldigt skönt att få vara hemma på samma ställe en längre period.

- Jag såg väl ljuspunkten med det att man fick vara hemma i Sverige en sommar istället eller liksom en vår och en sommar. Det är ju första gången på tio år och det tycker jag gjorde det ganska lätt och fortsätta träna och ha lite motivation ändå. (Deltagare 5)

- Allvarligt talat så har det faktiskt varit skönt, det är väl också lite så här skam att man ändå på nåt sätt har tyckt att det har varit väldigt nice liksom. Det är kul att vara ute och resa, men när du liksom är borta mer än du är hemma då blir det, aa det är inte så jäkla kul då tycker inte jag i alla fall. (Deltagare 6)

Umgås med familj och vänner. Att få vara hemma en längre tid har också inneburit att deltagarna hade tid för att umgås med familj och vänner. En deltagare ansåg att ha en familjemedlem som är i samma sits och stöttar har hjälpt hen att fortsätta orka träna.

- Jag har nog mycket att tacka mitt syskon att vi har samma mål och att vi pushar varandra för att det hade varit jobbigt ibland att gå helt själv till träningen, men att ha varit två har hjälpt. (Deltagare 4)

Att som förälder få vara hemma och spendera tid med familjen var något som deltagarna med barn beskrev som något positivt.

- Med tanke på att jag är nybliven förälder så var det väl någonting positivt med att man fick vara hemma mycket. (Deltagare 2)

Kompetens

Covid-19 pandemin satte stopp för normalt tävlande och resande och förändrade även vardaglig träning. Beroende på vilken idrott som utfördes påverkades deltagarna olika mycket av restriktioner, men för två av dem innebar det att de var tvungna att resa hem till Sverige igen för att inte riskera att bli fast i en nedstängning av samhället utan träningsmöjligheter. För två andra deltagare gjorde reserestriktionerna att det var omöjligt att resa utomlands för träningsläger, som är en nödvändighet i deras idrotter för att få till den bästa träningen. Det som var lika för alla var att det under hela våren och nästan hela sommaren inte arrangerades några internationella tävlingar och de blev tvingade till en längre träningsperiod, vilket bidrog till att de behövde justera sina uppsatta mål för säsongen.

Längre träningsperiod. Covid-19 pandemin tvingade alla deltagare till en längre träningsperiod utan tävlingar. Några såg det som något positivt, att de fick tid till att förbättra sin grundfysik. En period som de inte har tid för annars på grund av det hektiska tävlingsschemat.

- Jag tränade mer hårdträning så jag gick in i någon slags uppbyggnadsperiod, där jag tänkte att nu har jag inga tävlingar och inget att liksom toppa inför, så jag tränade bara hårt under en lång period för att försöka flytta framåt mitt fysiska tillstånd. (Deltagare 3)

På grund av att OS sköts upp var det en del deltagare som också såg den längre träningsperioden som en chans att få ett år till att förbereda sig inför OS. För de idrottare som hade haft problem med skador kom träningsperioden lägligt för att ta hand om kroppen och inte längre behöva känna stress inför att vara redo för OS-kval under våren.

- Jag kände inte så mycket missnöje faktiskt, dels för att jag hade haft mycket problem med ryggen i våras som också var en del varför vi ändrade om i träningen. Jag kände att det kommer att bli på håret att jag kommer hinna bli frisk till mina OS-kvalstillfällen. Så det var nästan lite att jag var förberedd på att tävla på åttiofem procent och då hade jag fått svårt att kvala in, så jag hoppades ju typ på att det skulle skjutas upp till nästa år. (Deltagare 1)

Frånvaro av tävling. Många elitidrottare har ofta ett specifikt mästerskap eller tävling som säsongens höjdpunkt som bidrar till motivation för att träna hårt även under de jobbigaste

dagarna. Alla deltagare beskrev det som en besvikelse att OS sköts upp och att det är för att vara i toppform just de veckorna i juli och augusti som de har tränat för i flera år.

- Man har ju tränat fyra år, ja egentligen mer, men verkligen målmedvetet från förra OS att man ska vara bäst 2020. Sen att allt rycks bort så snabbt och så oplanerat, om det är något man har vetat så är det att OS är det året och det datumet och helt plötsligt så är det inte det längre. Och ja, nej de dagarna där efter då var det väldigt tomt, det var inte så att man var ledsen, men det fanns inget man kunde göra. Nej det var jobbigt. (Deltagare 4)

Att det inte var några tävlingar under en längre period upplevde av majoriteten av deltagarna påverkade deras vilja för att träna negativt. De beskrev att det kändes som att de inte hade någonting att träna för och att den sista gnistan för att göra sitt yttersta på träningspassen försvann.

- Det blev en lite tråkigare säsong. Jag älskar att tävla och spela massa matcher hela tiden så det förändrades ju. Det blev tråkigare än vanligt. … Speciellt i början när OS-beslutet kom att det blev uppskjutet, det var klart en tung smäll för motivationen och att allting blir inställt och att man inte hade någonting att träna för. Jag tränade de första månaderna mest för att jag skulle träna, utan att ha något riktigt driv eller motivation för att göra det. (Deltagare 2)

Tävlingsfrånvaron bidrog också till att deltagarna inte kunde mäta sig med det internationella motståndet i sin idrott. En del deltagare beskrev det som en stressande känsla att inte veta om de var på rätt väg formmässigt och om träningen har gett resultat.

- Framförallt eftersom jag hade den där svaga säsongen 2019 så hade det varit skönt att få in lite fler bra tävlingar både för självförtroendet och för att träna på att tävla liksom. Det är något som jag inte riktigt kan göra här hemma i Sverige eftersom jag inte har det motståndet här. (Deltagare 7)

Medan andra kände att de hade erfarenheten av att vara i världstoppen en lång tid inom sin idrott att avsaknaden av tävling inte gjorde någonting.

- Nej jag har inte varit stressad av det på något sätt så nej. Där är jag ganska, jag har hållit på i ganska många år så jag vet ungefär vad som krävs, det händer inte så mycket nya grejer. (Deltagare 5)

Prestationsmål. Utan tävlingar gick det inte längre att uppfylla de resultatmål deltagarna hade satt upp inför säsongen och de fick vända sitt fokus mot att sätta upp prestationsmål i träningen. Flera beskrev att de lyckades göra detta ganska tidigt under våren när de insåg att det antagligen inte skulle bli några tävlingar på flera månader och att denna omställning hjälpte dem att fortsätta hålla en bra nivå på träningspassen.

- Jag har liksom försökt att sadla om lite och bara satt en del prestationsmål. Så jag har punkter som jag måste bli bättre på om jag ska bli bättre som idrottare inom min idrottsgren. Så jag har ju vissa, jag måste bli starkare fysiskt, jag måste bli bättre på vissa taktiska och tekniska delar. Så det är liksom bara dem jag håller fokus på så mycket som möjligt nu.
  (Deltagare 3)

Kunde inte göra all vanlig träning. Två av deltagarna berättade att de haft problem att träna på som vanligt på grund av Covid-19 pandemin. De var båda normalt sett och tränare mycket utomlands, men att det inte var möjligt under våren på grund av reseavrådan och stängda gränser. Även träningsmöjligheterna i Sverige blev begränsade på grund av råd från nationella myndigheter och inte så många topputövare av idrotten. Bristen på normal träning märktes sedan när det var möjligt att resa igen och träna med andra nationer. Deltagaren beskriver att det var jobbigt mentalt de första träningspassen, men att hen hittade tillbaka till det normala träningstempot ganska snart igen.

- När vi var på första lägren och vi åkte till ett europeiskt land och där hade ett sydamerikanskt landslag typ fastnat eller vad man ska säga, de hade varit där i två månader och de är ju ett ganska stort lag och har många att träna med och sen så hade ju också varit med det europiska landets lag och tränat. Då märkte man att de hade ju ett litet annat tempo i kroppen än vad en annan hade och då började man ju tvivla. Men det har väl inte varit något som har genomsyrat hela perioden utan det har varit punktvis. … Sen får man ju någonstans känna att man inte har blivit sämre, det är i så fall att man inte är lika van och det går att hitta tillbaka ganska fort.
  (Deltagare 6)

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur svenska elitidrottare upplevde att deras motivation förändrades under våren och sommaren 2020 med Covid-19 pandemin som medförde inställda tävlingar och ett uppskjutet OS. Motivation undersöktes med utgång från teorin SDT där de tre grundbehoven autonomi, tillhörighet och kompetens låg till grund för studien. Motivation är en multidimensionell konstruktion och studien visar att påverkan på grundbehoven upplevdes olika hos deltagarna. Inom autonomi var en osäkerhet och förvirring kring situationen jobbig att hantera för deltagarna, men att acceptera situationen gjorde det lättare. Tillhörighet var något som berördes positivt då mer tid spenderades på hemmaplan och det gav tillfälle att umgås med familj och vänner. För kompetens var upplevelsen hos deltagarna olika. Den längre träningsperioden och prestationsmålen gav möjlighet att utveckla sin kompetens positivt, men att inte kunna utföra all träning och få chansen att mäta sina färdigheter genom tävling upplevdes som något negativt.

Samtliga deltagare beskrev det som jobbigt att inte veta om tävlingar skulle bli av och det bidrog till svårigheter att planera sin träning. Att inte heller veta hur lång tid Covid-19 pandemin skulle pågå och att behöva sätta sin tävlingskarriär på paus var påfrestande. Autonomi innebär att man själv reglerar sitt beteende samt upplever psykologisk frihet och dessa känslor förminskades under starten på pandemin. Att inte kunna välja och kontrollera vad man gör influerade autonomi negativt och därigenom den självbestämmande motivationen (Lindwall et al., 2019). Som Deci och Ryan beskrev i sin studie från 2000 har autonomi en unik position bland de tre behoven inom SDT för att autonomi måste vara tillfredsställt för att ett målinriktat beteende ska kunna vara självbestämmande. Därför upplevde deltagarna att de tappade lusten för att träna och hade svårt att anpassa sig till den nya livssituationen, då det var yttre omständigheter som kändes kontrollerande. De beskrev att händelserna blev lättare att hantera när de bestämde sig för att acceptera situationen och det kan bero på att deltagarna gjorde ett aktivt val som kom inifrån och ökade den självbestämmande motivationen. Självbestämmande motivation associeras med bättre välmående och ihärdighet inom idrotten (Gagne et al., 2003; Pelletier et al., 2001).

Ett fåtal av deltagarna beskrev det som något positivt att man normalt sett som elitidrottare är van vid att man måste acceptera regeländringar samt andra snabba beslut och därför upplevde de att Covid-19 pandemin inte influerade deras känsla av autonomi. Detta stämmer överens med forskning från Chantal et al. (1996) som bekräftar att externa faktorer som normalt sett hade fått en person att känna sig kontrollerad, kan uppfattas som något

vanligt förekommande hos en elitidrottare och har därför inte lika stor effekt på känslan av autonomi.

Att få vara hemma och på samma plats en längre tid tyckte majoriteten av deltagarna var bekvämt och trevligt. De är vana att mer eller mindre leva i en resväska under de mest hektiska perioderna under säsongen och för många av sommaridrotterna är just vår och sommar en sådan hektisk period. Tack vare att de var hemma en längre tid fick de chansen att umgås mer frekvent med familj och vänner som de vanligtvis inte har tid med. Detta bidrog till att behovet tillhörighet blev stärkt och det bekräftas av Keegan et al. (2014) som beskriver i sin forskning att elitidrottare som känner ett stöd från familj och vänner mår bättre emotionellt.

Att uppleva stöd från familj och vänner under utmanande perioder under sin idrottskarriär har visats vara av yttersta vikt för elitidrottare (Bianco, 2001). Skadade elitidrottare har beskrivit att känna stöd från personer utanför idrotten har hjälpt dem att hantera saknaden av tävlingsidrotten. Detta kan liknas med situationen för deltagarna i denna studie, då de var tvungna att hantera ett tävlingsuppehåll på grund av Covid-19 pandemin. Familj och vänner hjälpte dem att se det positiva i att vara på hemmaplan under en längre tid, men mer forskning inom området är nödvändig.

En längre träningsperiod utan tävlingar är något ovanligt för en elitidrottare och deltagarna hade olika reaktioner på hur de skulle hantera de här månaderna. Det var flera deltagare som beskrev att de genom träningsperioden tog chansen att förbättra sin grundfysik och ta hand om skador. I längden kan dessa månader påverka deras känsla av kompetens positivt när de känner att de utvecklas och gör bättre resultat på till exempel fystester (Podlog & Eklund, 2006).

Majoriteten av deltagarna beskrev att följderna av att OS sköts upp och att samtliga andra tävlingar ställdes in blev att motivationen för att träna försämrades då det kändes som att det inte fanns något att träna för. Ryan och Deci (2020) beskriver att behovet av kompetens innebär att man vill påverka sin omgivning och klara av att hantera uppgifter och utmaningar som man ställs inför. Tävling är en sådan miljö som uppfyller dessa kriterier och utan dem försvann tillfällen att mäta sina färdigheter och utveckla behovet av kompetens för deltagarna. En studie gjord av Chantal et al. (1996) visade att för elitidrottare är pengar, status och igenkänning så starkt förknippat med livsstilen som elitidrottare att dessa stimulanser har blivit internaliserade av idrottarna. Tävlingar bidrar även till att förstärka denna livsstil och när dessa stimulanser försvann upplevdes det också försvaga känslan av kompetens.

De deltagare som kände sig säkra på sin kompetens jämfört med sitt internationella motstånd var detta avbrott från tävling inget som stressade dem. De kände sig säkra på sin förmåga och var inte oroliga för att senare komma tillbaka till tävling och inte prestera. Däremot deltagarna som hade haft en sämre föregående säsong och redan tvivlade på sin kompetens i tävlingssituation förbättrades inte den känslan av träningsperioden. De beskrev att de var osäkra på hur de skulle prestera när tävlingarna startar igen. Detta kan bero på att de inte fick utföra tävlingsmomentet i sin idrott och kunde därför inte påverka deras känsla av kompetens, varken positivt eller negativt, i det specifika momentet (Heazelwood & Burke, 2011).

De två deltagare som kände att de inte kunde utföra all vanlig träning, på grund av att reserestriktionerna gjorde att det var omöjligt att resa utomlands på träningsläger, beskrev att de var oroliga över hur de skulle prestera senare när de kunde börja träna normalt igen. De ansåg att de inte kunde uppnå jämbördig träning på hemmaplan i Sverige på grund av brist på tillräckligt bra motstånd samt att det inte fanns möjligheter för idrottsspecifik träning och detta beskrev de som stressande. Jag har valt att jämföra detta med idrottare som är borta från sin idrottsspecifika träning på grund av skada för att det till min kännedom saknas forskning på hur elitidrottares känsla av kompetens förändras när de inte kan träna på grund av en viruspandemi. Podlog och Eklund (2006) beskriver i sin forskning på skadade idrottare att de idrottarna kan känna en oro över att hamna efter konkurrenter och tvivla på sin förmåga inom idrotten, vilket har visat påverka behovet av kompetens negativt.

Att använda sig av mål som elitidrottare är något vanligt förekommande och det kan bidra till att öka känslan av kompetens (Sullivan & Strode, 2010). Flera av deltagarna beskrev att när de inte längre kunde uppnå sina resultatmål, för att de inte kunde tävla, ställde de om och skapade prestationsmål att utgå ifrån. De beskrev att det gjorde det enklare att träna för att de visste vad de skulle fokusera på och det ökade motivationen för att uppnå dessa prestationsmål. Detta stämmer överens med Locke och Lathams (2002) forskning på att sätta mål som beskriver att idrottare är mer villiga att fortsätta när de vet att de kan lyckas med att uppnå ett mål. Det gör också att de behöver lära sig nya färdigheter och detta bidrar till ökad känsla av kompetens.

Under studien blev det tydligt att deltagarnas grundbehov autonomi, tillhörighet och kompetens påverkades av Covid-19 pandemin. Att inte få utföra sitt yrke tillfullo var jobbigt att hantera för deltagarna. Det blev också påtagligt att dessa grundbehov berördes olika hos deltagarna, till exempel upplevde en deltagare att en händelse påverkade dennes behov negativt samtidigt som en annan deltagare var oberörd. Detta innebär att i nya situationer, där

elitidrottares hela levnadssituation med inkomst och vardag förändras, behöver de ett stöd som är individanpassat. Elitidrottarna behöver hjälp med att sortera ut vilka områden som de upplever berör dem mest för att tidigt sätta in rätt åtgärder, så att det inte blir en tråkigare säsong.

Metoddiskussion

Studiens syfte var att undersöka hur svenska elitidrottare upplevde att deras motivation förändrades under våren 2020 med Covid-19 pandemin som medförde inställda tävlingar och ett uppskjutet OS. För att undersöka motivation användes teorin SDT, där grundbehoven autonomi, tillhörighet och kompetens låg till grund för den teoretiska tematiska analysen. SDT är en välanvänd teori inom idrottspsykologisk forskning och användes därför som teori till denna studie (Lindahl et al., 2015). För att få reda på elitidrottarnas känslor och tankar kring Covid-19 pandemin användes en kvalitativ metod som ansats där djupgående intervjuer gör att deltagarna kan öppna upp sig och berätta fritt om sina upplevelser. Urvalet till studien gjordes med hänsyn till att passa dess syfte och genom ett bekvämlighetsurval. En semistrukturerad intervjuteknik användes, där en intervjuguide med förberedda frågor utgicks ifrån, men ordningsföljden på frågorna var flexibel och även följdfrågor användes. Efter att en pilotintervju var utförd anpassades en del frågor för att bättre passa studiens syfte och intervjuguiden anpassades under studiens gång då det lades till några frågor efter de första intervjuerna för att få mer utvecklade svar.

Att få samma information genom exempelvis enkäter eller experiment som datainsamlingsmetod ansågs inte lika effektivt och det hade kunnat innebära en risk att inte få med all information som följdfrågor kan ge. På grund av Covid-19 pandemin var att användandet av en fokusgrupp som datainsamlingsmetod inte ett alternativ för den här studien, men det kan vara intressant för framtida forskning då det kan få deltagarna att öppna upp sig ännu mer när de får diskutera frågorna tillsammans (Braun & Clarke, 2013).

Aspekter som kan ha påverkat studien och dess validitet är att jag själv har erfarenheter inom ämnet, vilket kan ha gjort att jag förväntade mig vissa svar och därför ledde följdfrågor och tolkningar i den riktningen. Att inte heller kunna hålla intervjuer ansikte mot ansikte, på grund av att deltagarna var utspridda över hela Sverige, kan ha gjort att intervjuerna utfördes sämre då det inte går att läsa av kroppsspråk över telefon. Virtuella intervjuer anses ofta vara ett sämre substitut till intervjuer ansikte mot ansikte, men börjar mer och mer betraktas som tillägg istället för ersättare (Braun & Clarke, 2013). En tredje aspekt är att intervjuerna hölls under oktober och november 2020 och då hade en del elitidrottare kommit igång igen med

tävlingar och fått tillbaka en hyfsat normal vardag med tanke på omständigheterna. Om studien hade utförts under sommaren, tätare inpå beskedet om att OS skjuts upp och den tuffare perioden när alla tävlingar blev inställda, kan resultatet ha blivit annorlunda för att elitidrottarna lever då mitt i den nya situationen och inte har anpassat sig, som de kanske hade lyckats med till hösten.

Förslag till vidare forskning

Som nämnts under metod bestod deltagarna i denna studie bara av elitidrottare som tävlar individuellt. Det skulle vara intressant att göra en studie med deltagare från både lagidrotter och individuella idrotter för att undersöka om det finns några skillnader i hur de har upplevt Covid-19 pandemin och vad det kan bero på. Att det var tävlingssäsongen under våren och sommaren 2020 och sommar-OS som sköts upp gjorde att studien också bara bestod av idrottare som tävlar inom kategorin sommaridrotter och som har en tävlingssäsong under den här perioden. Att studera vinteridrottares upplevelser av Covid-19 pandemin under samma period är ett till förslag på vidare forskning för att jämföra om de har haft andra upplevelser än sommaridrottarna, då vinteridrottarna normalt har en uppbyggnadsperiod utan tävlingar under sommaren. Resultatet på en sådana studier skulle kunna hjälpa idrottsförbund att veta vilka insatser de ska sätta in för att stötta sina idrottare om en pandemi uppstår igen. Även mer forskning på ofrivilligt tävlingsuppehåll som inte beror på en skada skulle behövas då alla elitidrottare i studien beskrev det som jobbigare att träna när man inte vet när nästa tävling blir av.

Denna studie bidrar till en ökad kunskap om hur elitidrottare har upplevt att Covid-19 pandemin har påverkat deras motivation. Som nämns i inledningen är ett uppskjutande av OS en oerhört sällsynt händelse och det är tillika en pandemi. Därför bör detta tillfälle ses som en möjlighet att undersöka vad för fler psykologiska faktorer som kan ha berörts av detta. Det kommer nog att ta lång tid innan vi ser alla effekter av hur denna pandemi har påverkat befolkningen och därför är bred forskning inom ämnet nödvändig.

Referenser

Ahmed, Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry, 51*. Doi: 10.1016/j.ajp.2020.102092

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 654-670. Doi: 10.1016/j.psychsport.2006.11.003

Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., & Cooper, J. (2009). Predicting Changes in Athlete's Well Being From Changes in Need Satisfaction Over the Course of a Competitive Season. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 80*, 368-392. Doi: 10.1080/02701367.2009.10599575

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529. Doi:10.1037/0033-2909.117.3.497

Bentzen, M., Kenttä, G., Richter, A., & Lemyre, P-N. (2020). Impact of Job Insecurity on Psychological Well- and Ill-Being among High Performance Coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), Doi: 10.3390/ijerph17196939

Bianco, T. (2001). Social Support and Recovery from Sport Injury: Elite Skiers Share Their Experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 72*(4), 376-388. Doi: 10.1080/02701367.2001.10608974

Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research a practical guide for beginners*. London: Sage Publications.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet, 395*, 912-920. Doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Chantal, Y., Guay, F., Dobreva-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology, 27*, 173-182.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. Doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01

FIFPRO. (2020). *World Players Union.* https://www.fifpro.org/en/health/coronavirus-covid-19-page/coronavirus-shutdown-sharp-rise-in-players-reporting-depression-symptoms

Gagne, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15,* 372-390. Doi: 10.1080/714044203

Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science, 3,* 151-158. Doi: 10.1080/17461390902736793

Heazlewood, I., & Burek, S. (2011). Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, *6*(2), 328-350. Doi: 10.4100/jhse.2011.62.14

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., … Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *THE LANCET Psychiatry, 7*(6). 547-560, Doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1

Hotopf, M., Bullmore, E., O'Connor, R. C., & Holmes, E. A. (2020). The scope of mental health research during the COVID-19 pandemic and its aftermath. *The British Journal of Psychiatry, 217*(4), 540-542, Doi: 10.1192/bjp.2020.125

Håkansson, A., Jönsson, C., & Kenttä, G. (2020). Psychological Distress and Problem Gambling in Elite Athletes during Covid-19 Restrictions – A Web Survey in Top Leagues of Three Sports during the Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 66-93. Doi:10.3390/ijerph17186693

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 97-107. Doi: 10.1016/j.psychsport.2013.10.006

Lindahl, J., Stenling, A., Lindwall, M., & Colliander, C. (2015). Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: A bibliometric review study. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 8,* 71-94. Doi:10.1080/1750984X.2015.1019540

Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson, K. (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott*. Lund: Studentlitteratur AB.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57,* 705-717. Doi:10.1037/0003-066X.57.9.705

Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People During the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(9). Doi: 10.3390/ijerph17093165

Mehrsafar, A. H., Gazerani, P., Zadeh, A. M., & Jaenes Sánchez, J. C. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, Behavior, and Immunity, 87,* 147-148. Doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.011

O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., Scowcroft, E., Watson, B., Zortea, T., Ferguson, E., & Robb, K. A. (2020). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry,* 1-8, Doi: 10.1192/bjp.2020.212

Olympic.org (u.å). *Rio 2016.* https://www.olympic.org/rio-2016

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25,* 279-306. Doi:10.1023/A:1014805132406

Podlog, L., & Eklund, R. C. (2006). A Longitudinal Investigation of Competitive Athlete's Return to Sport Following Serious Injury. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*, 44-68. Doi: 10.1080/10413200500471319

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2). Doi: 10.1136/gpsych-2020-100213

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, Doi: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., López-Sánchez, G. F., Martin, S., Butler, L., & Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research, 291*, Doi:10.1016/j.psychres.2020.113138

Sullivan, G. S., & Strode, J. P. (2010). Motivation through Goal Setting: A Self-Determined Perspective. *A Journal for Physical and Sport Educators*, *23*(6), 18-23. Doi:10.1080/08924562.2010.10590899

Sveriges Olympiska Kommitté (u.å). *Topp och Talang*. https://sok.se/idrottsstod---topp-och-talang/topp-och-talang.html

Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 3-14. Doi: 10.1016/j.psychsport.2014.07.004

Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of COVID-19 on Athletes and Coaches, and Their Values in Japan: Repercussions of Postponing the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games. *Journal of Loss and Trauma, 25*(8). Doi: 10.1080/15325024.2020.1777762

Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*(78). Doi: 10.1186/1479-5868-9-78

Vetenskapsrådet. (2017). God Forskningsed. Sven Stafström. Åtkomst från https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(5). Doi: 10.3390/ijerph17051729

Bilaga 1 – Intervjuguide

Presentera mig själv och berätta varför jag gör den här studien.

Bakgrundsfrågor

Berätta lite om dig själv, varför började du med din idrott? Var är du idag i din karriär, början, mitt i eller slutet?

Pandemin startar

Hur påverkades du när pandemin slog till i mars och april? Var det tränings- eller tävlingssäsong? Hur påverkades din träning, kunde du utföra alla träningsmoment som vanligt? Har vardagen förändrats?

OS skjuts upp

Den 24 mars kommer beslutet att OS skjuts upp, hur påverkade det dig? Hade du kvalat in eller skulle du delta i kvaltävlingar?

Känslor kring beslutet

Vad kände du när du fick reda på att OS blev uppskjutet? Förändrades mål och förväntningar? Förändrades synen på den här säsongen?

Motivation efter att beskedet kom

Hur har din motivation för att träna varit under pandemin? Har du gjort några förändringar i träningen, tränat på annat sätt? Har det varit lika enkelt att gå till träningen? Fick du tid att göra något annat? Om sämre motivation, gjorde något för att lösa det? Att det inte har varit några tävlingar har det påverkat din känsla av kompetens jämfört med ditt internationella motstånd? Har du försökt lösa det på något sätt?

Autonomi, kontroll över sitt eget liv och träning

Hur har din känsla av kontroll på ditt liv varit under våren? Några förändringar? Har du känt någon oro för din framtid inom idrotten? Har beslut som eventuellt har tagits varit styrda av dig?

Avslutning

Kan du ta med dig något som du kommer ha nytta av i framtiden från denna period?

Nu har jag ställt alla frågor jag ville fråga dig, har du något du skulle vilja tillägga?

Bilaga 2 – Kontrakt

Härmed intygar jag att mitt deltagande är frivilligt och förstår att jag kan avbryta mitt deltagande när jag vill.

Datum:

Underskrift:

Namnförtydligande:

Bilaga 3 – Missivbrev

Vill du delta i en studie om motivation bland elitidrottare under pandemin?

Studiens syfte är att ta reda på hur motivationen förändrades hos elitidrottare när alla tävlingar blev inställda och framförallt OS blev uppskjutet under våren och sommaren 2020. Jag vill ta reda på om elitidrottare har upplevt problem att motivera sig när säsongens stora höjdpunkt blev inställd bara fyra månader innan starten av tävlingen. Jag vill även ta reda på om elitidrottare har förändrat sin vardag på grund av den rådande situationen. Eftersom vi idag lever i en pandemi som har haft en stor inskränkning på en idrottares normala liv med resor över hela världen för tävling och träning kan studiens resultat vara till hjälp om liknande situationer uppstår igen i framtiden.

Studien kommer att utgå från djupgående intervjuer där jag tar kontakt med deltagarna. Du som deltar kommer att bli intervjuad kring din upplevelse av att OS blev uppskjutet, att andra tävlingar blev inställda och vardagen som blev på grund av Covid-19 pandemin. Intervjun kommer vara ca. 30-45 min lång, där deltagandet är frivilligt och närsomhelst kan avbrytas av dig som deltagare. Du behöver inte motivera ditt avbrytande.

Du garanteras anonymitet där namn, ålder, kön och idrott kommer att uteslutas från studien. Du kommer att få tillgång till den färdiga studien om du önskar det.

Jag som genomför studien heter *Linda Bergström* och kan nås via:
Mejl: linda.bergstrom95@hotmail.com
Mobil: 0735092212
Min handledare heter *Lars Eriksson* och kan nås på mejladressen: lars.eriksson@hig.se

Mvh
Linda Bergström