

# ”Jeg har ikke brug for en flad mave, jeg skal bare løbe stærkt!” Motivation for at konkurrere hos kvindelige eliteudøvere og motionister

© **Kirsten Kaya Roessler**  
Syddansk Universitet

*Publiceret på idrottsforum.org 2017-09-21*

Kvindelige idrætsudøvere bruger mange timer på deres sport og har brug for en høj motivation. Artiklens mål er at afdække specifikke forskelle mellem kvinder, der konkurrerer (elitekvinder) og kvinder, der ikke konkurrerer (motionister). En psykodynamisk tilgang inspirerede formuleringen af interviewguiden om kvindernes familiære baggrund, deres sociale kontekst og den mening, de så i deres sport. Undersøgelsen viser, at motionisterne er uafhængige af deres familier og bruger idræt til at forstærke deres indre identitet og dyrke en bestemt kropsi-

deal, mens elitekvinder er præget af især deres fædre og eksternaliserer deres identitet gennem konkurrence. For motionisterne gives meningen af selve aktiviteten, mens det er præstationen, der giver mening for eliteudøvere.

KIRSTEN KAYA ROESSLER er psykolog og arbejder som professor på Institut for Psykologi ved Syddansk Universitet. Hun forsker i sundhedspsykologi og arkitekturpsykologi og er uddannet som gruppeanalytiker i Tiefenbrunn/Göttingen.

Sidsel er 25. Hun har altid kunnet løbe stærkt. Hun vandt sit første 60 meter løb, da hun var 6 år, efterfulgt af mange andre sejre i konkurrencer. Begge hendes forældre var idrætsaktive, da hun var barn, men især hendes far gik op i præstation og kendte alle hendes personlige rekorder. Måske derfor var det vigtigt for hende at flytte hjemmefra, at få en ny træner og at gå på en idrætsskole, hvor hun ikke hele tiden skulle fortælle, hvorfor hun ikke drak til fester. Hun træner op til ti gange om ugen, har været meget plaget af skader, men er nu rask og glæder sig til at forsvare sin danske titel i Skive.

Rie er 25, læser medicin og arbejder som nattevagt. Hun træner så ofte hun kan og skifter mellem crossfit, cardio og yoga. Hun fører en logbog og er først tilfreds, når hun har nået fem ugentlige træninger. Det er vigtigt for hende at blive set som en sporty pige, eller som hun udtrykker det: 'drenge kan bedst lide piger, som er i form'. Hendes krop er hendes motivation, og hun prøver at være både stærk og smidig. Hun vil helst træne alene for ikke at sammenligne sig selv med andre.

Rie og Sidsel er begge unge motiverede kvinder, som er ambitiøse og går op i deres liv, uddannelse og idræt. Men det er kun Sidsel, som konkurrerer og satser fuldt ud på eliteidræt. I et samfund som kræver høj kompetence, målrettethed og evne til at omstille sig og være parat til at yde det ypperste, er idrætsudøvere gode borgere. De er vant til at levere. Spørgsmålet er: Hvorfor er de i stand til det, og hvorfor er de bedre til det end andre? Hvordan er deres ønske for at konkurrere præget af familiens forventninger og deres forhold til andre mennesker? Atletikken – og her især sprintøvelser – blev valgt, da den direkte konkurrence kvinde mod kvinde her er meget synligt.

Som en start på projektet blev Danmarks Atletik Forbund kontaktet for at få navne på relevante idrætsudøvere. 15 kvinder blev derefter kontaktet per mail, og ti svarede og gav deres samtykke til at være med i studiet. To fitnesscentre blev ligeledes kontaktet for at få respondenter. Deltagerne i vores undersøgelse var eller har været aktive på ungdoms- eller voksenlandshold i atletik samt motionister i fitnessverden. Elitekvinderne dyrkede hovedsageligt kortsprint og hæk, og de fleste var aktive, bortset fra én, som arbejdede som træner. Eliteudøverne var gymnasieelever, studerende, og kvinder med almindeligt arbejde. Den yngste var 18, mens den ældste var masteratlet. Alle motionister var i starten af tyverne. Kvinderne blev i de fleste tilfælde interviewet under eller i forbindelse med træning og konkurrencer eller i deres private hjem. Alle personfølsomme informationer (alder, navn, bopæl) er anonymiseret i teksten. Analysen viser tre centrale forskelle mellem eliteudøvere og motionister, som giver et fingerpeg om deres motivation for at

konkurrere, nemlig deres kropslige og sociale identitet, deres fortolkning af mening med idrætten og endelig den rolle, som deres familiære biografi har spillet for deres idræt.

## Social og kropslig identitet

En central forskel var kvindernes kropslige og sociale identitet. Eliteudøverne var ofte del af et netværk, af en træningsgruppe eller en klub, og de gav ofte udtryk for, at det havde en vigtig social betydning. Især i sjette og syvende klasse var klubben det sted, hvor de følte sig bedre tilpas end i folkeskolen, hvor de var outsiders, som måske ikke direkte blev mobbet, men som følte, at de ikke passede ind. Pigerne følte sig fremmedgjort i forhold til deres aldersgruppe. Enten fordi de var lidt mere drengede end andre, eller bare fordi de følte sig udenfor: ”I sjette klasse var jeg bare ikke populær i min klasse.” En identitet, som ændredes i starten af tyverne, hvor de beskriver eliteidræt som et bevist valg sammenlignet med andre unge, der mest gik op i fester og drenge. Idræt blev en del af en ambitiøs identitet. For disse kvinder var deres sport et netværk af mennesker, som ville det samme, som de selv gerne ville, nemlig præstere og være gode til noget.

Spurgt efter deres forhold til kropslig identitet og synlighed (fx det at stille op i top og løbeshorts), gav de udtryk for, at de var både bevist om deres synlighed, men også ligeglad med den. De var meget optagede af at føle sig ”i form”, men i en mindre selvoptaget version end motionisterne, hvor kroppens udseende var en central del af sporten, og hvor de nøjagtigt kunne gengive hvilken del af kroppen, de især var fokuserede på. ”Selvfølgelig vil jeg gerne veje lidt mindre og have en sixpack, men det vil påvirke min hastighed, så jeg er ligeglad”, som en af kvinderne udtrykte det. Selvom elitekvinderne ofte havde perioder med skader (”Jeg har brækket noget syv gange, haft astma og bliver lige nu behandlet for smerter”), så opfattede de sig stadig som eliteatleter i forhold til deres kropslige identitet.

## Idræt og mening

Elitekvinderne beskriver sig som målorienterede og ambitiøse, ofte til forskel fra deres aldersgruppe. Motionisterne fortalte ikke om en ulykkelig skoletid, og deres familie havde heller ikke betydning for deres valg af intensiv fitness. De var mest fokuseret på deres udseende. ”Dit selvværd

bliver bedre, hvis du ser i spejlet og synes at dine abbs [mavemuskler] ser bare fantastisk ud!” siger en motionist, mens en elitekvinde formulerer: ”Jeg vil bare være den bedste, uanset om det er til ludo eller sport.”

Spurgt efter meningen med at dyrke sport, beskriver deltagerene en række forskellige emner: enten var der et konkret mål (”Jeg vil deltage i de Olympiske Lege”), en tilfredshed ved at være kendt (”Jeg bliver motiveret, når folk kommer for at se mig”) eller en motivation for at gøre noget meningsfyldt med deres tid (”Der burde være vigtigere ting end hænge ud med venner og gøre ingenting”). At deltage i eliteidræt gav dem værdier, fx at bruge tiden fornuftigt, at have succes og være i stand til at løbe stærk. For motionisterne havde idræt en helt anden mening. Fitness var deres ”jag-verden”, en periode som kun tilhørte dem selv og handlede om deres krop – og ikke deres hjerne: ”Jeg bruger mit hovedet hele dagen”, eller ”Det [fitness] er en afledning for mig. At komme i min krop og ud af mit hoved!”. At bruge kroppen giver motionisterne plads til mental afspænding, og idræt er her et middel til ny energi og reduktion af stress. For nogle af motionisterne kunne det nærmest blive en motionsafhængighed. For eliteudøverne var det derimod vigtigst at have et ydre mål, som for eksempel en national titel eller at blive en del af landsholdet.

## Familiær relation eller træneren som ny ”far”

Elitekvinderne fortæller ofte om en meget tæt relation til deres træner: ”Min første træner... har kendt mig siden jeg var fem år gammel, han ved hvad og hvordan jeg tænker, han ved, hvordan han skal tackle mig, og jeg har altid haft tillid til ham.” For nogle var træneren nærmest en del af deres person, en som kendte dem bedre end deres forældre, for andre var træneren en negativ person: ”Træneren, jeg fik da jeg var 21, han kritiserede hele tiden, og jeg trænede meget mere, end jeg var vant til.” Når man ikke tilhørte en lille elitegruppe, så blev man ikke set af træneren, og det var frustrerende. I den forstand agerede træneren (altid mandlig) både som ekstern motivation og som kilde for frustration. For motionisterne havde hverken træneren eller andre familiemedlemmer en vigtig funktion for valget af idræt. Sjovt nok var alle ambitiøse motionister den ældre søster i en søskendeflok, mens elitekvinder var mere heterogene, dog også her var halvdelen ældste barn. Vigtigst i familien for forholdet til motivationen for idræt viste sig at være kvindernes far. Hos næsten alle elitekvinder var deres far meget engageret i sporten, enten som den første træner, eller som en, der gik op i præstation:

”Min far spurgte min træner: ’Hvor langt kan hun komme? Hvor mange penge skal jeg investere?’” Kvinden fra citatet var på et tidspunkt nødt til at bede ham om at holde sig væk fra hendes idræt. I atletikken, som er en meget lille idrætsgren i Danmark, har næsten alle forældre været en del af sporten, og den støtte i forhold til det at bringe, hente og køre til konkurrencer bliver anerkendt af elitekvinderne (”Jeg ville ikke være her uden deres hjælp!”) men det var også vigtigt for dem at få deres egen verden. For motionisterne spiller forældrene ingen rolle, de er alle flyttet hjemmefra og har valgt fitness uden familiær binding.

## Diskussion og anbefalinger

Idrætspsykologisk forskning har altid beskæftiget sig med intra-individuelle perspektiver af motivation og med den rolle, som idrætsforældre har spillet. Men spørgsmålet, om forskellene mellem meget aktive motionister og eliteudøvere i forhold til motivation, er nyt. Alle undersøgte kvinder brugte mange timer på sport og fysisk aktivitet. Mens det at kontrollere kroppen blev et mål for sig selv i fitness, var det en middel til målet, til præstationen, i eliteidræt. Begge grupper var højt motiverede, men med forskellige psykiske dispositioner. Fitnessudøverne var optagede af deres krop og identificerede sig med en tanketradition, hvor kroppen symboliserer selvkontrol. Elitekvinderne derimod gav udtryk for, at de ikke var optaget af et bestemt kropsideal, men mere af en funktionalitet af deres krop i forhold til et eksternt mål.

De største forskelle vist sig dog i forhold til forældrenes betydning. Hvis forældre overfører eller delegerer deres egne mål til barnet, så ”ejer” de deres barns motivation. En sund selvudvikling kræver dog en tolerans for ambivalens, en differentiering mellem selv og objekt og en fornemmelse af at have et sammenhængende ego. Denne fornemmelse for indre ejerskab kan blive forstyrret, hvis forældrene ”ejer” deres børn for meget, for eksempel i forhold til deres egne ambitioner. I vores lille studie beskriver fire ud af ti elitekvinder, at deres fædre var for meget engageret i deres præstation.

Et andet aspekt af motivation er forbindelsen mellem skade og identitet. Næsten alle eliteudøvere fortæller om lange perioder med smerter og skader, men uden at deres identitet som ”eliteudøver” tager skade. Det er udtryk for en usædvanlig stærk motivation, som ikke er knyttet til den enkelte person, men i stedet er udtryk for en tæt tilknytning til et elitemiljø, som opbygger

relationer til andre mennesker, såsom veninder, trænere eller en klub, der styrker ens identitet.

Et studie, som undersøger 20 kvinder, kan ikke generaliseres for en større population. Men det kan tjene til at lægge mærke til både positive og problematiske aspekter af motivation i forbindelse med motions- og eliteidræt. Formålet med dette studie var at forstå, hvorfor kvinder har lyst og motivation til at konkurrere, og studiet viser, at tre vigtige aspekter har afgørende betydning for kvindernes lyst og motivation til at konkurrere, nemlig: deres nære relationer til klub og kammerater, deres familiære biografi og færdigheden til at eksternalisere motivation.

## Taksigelser

Mette-Winklers Fonden til støtte for kvindeidræt i Danmark har støttet dette projekt med 60.000.- En særlig tak til Klara Korsgaard for sproglig og indholdsmæssig feedback.

## Referencer/Læsetips

- Anderson, E. S., Wojcik, J. R., Winett, R. A. & Williams, D. M. (2006). Social-cognitive determinants of physical activity: the influence of social support, self-efficacy, outcome expectations, and self-regulation among participants in a church-based health promotion study. *Health Psychology*, 25, 510-20.
- Baxter-Jones, A.D.G., Maffulli, N., & Toya Study Group (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(2), 250-255.
- Hardy, L., Jones, J.G., Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons.
- Kerr, J.H., Au, C.K.F., Lindner, K.J. (2004). Motivation and level of risk in male and female recreational sport participation. *Personality and Individual Differences*, 27, 1245-1253.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. International Universities Press, New York.
- Koivula, N., Hassmén, P., Fallby, J.(2005). Self-esteem and perfectionism in elite athletes. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-75.

- Kristiansen, E., Roberts, G., and Lemyre, P-N. (2015). The sport parents entourage's perspective. In M.M. Parent and J.-L. Chapelet. Routledge Handbook of Sports Event *Mangement*.
- Ronkainen, N. J., Nesti, M. S. (2017). An existential approach to sport psychology: Theory and applied practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 12-24.