

Treningsmotivasjon

Hvordan motiveres kadetter ved Hærens Krigsskole til å vedlikeholde og forbedre sin fysiske form?

Kadett Jogeir Brattåker



KRIGSSKOLEN

Bacheloroppgave i militære studier, ledelse og landmakt

Krigsskolen

Høst 2011

Forord

Jeg vil benytte muligheten til å takke alle som har bidratt til denne oppgaven.

Først og fremst vil jeg takke informantene for deres villighet til å bidra til min oppgave gjennom intervjuer. Jeg vil også takke Hanne Sandnes og Martin Ekeberg for god og ryddig veiledning. Til sist ønsker jeg også å takke Anders Aandstad for god støtte, Frode Igland for gode innspill og Hans Henrik Holmerud for verdifulle tilbakemeldinger.

Krigsskolen 15.12.2011

Jogeir Brattåker

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN	5
1.2 PROBLEMSTILLING.....	5
1.3 AVGRENSNING	6
1.4 BEGREPSAVKLARING	6
2. TEORI	8
2.1 SELF DETERMINATION THEORY (SDT).....	8
2.1.1 <i>Opprinnelsen</i>	9
2.1.2 <i>Psykologiske behov</i>	9
2.1.3 <i>Motivasjonstypene indre, ytre og amotivasjon</i>	10
2.1.4 <i>Generaliserte nivåer innenfor motivasjon</i>	13
2.1.5 <i>SDT og treningsmotivasjon</i>	14
2.2 KBE OG TRENINGSMOTIVASJON	15
3. METODE	17
3.1 METODEVALG.....	17
3.2 GJENNOMFØRING	18
3.3 BESKRIVELSE AV INFORMANTENE	19
3.4 METODEKRITIKK	20
3.4.1 <i>Kritikk til metodevalg</i>	20
3.4.2 <i>Kritikk til intervjuene</i>	20
3.4.3 <i>Forfatterens forforståelse</i>	21
3.5 KILDEKRITIKK	21
4. RESULTATER	22
4.1 INTERVJUOBJEKTER MED PROGRESJON	22
4.2 INTERVJUOBJEKTER MED REGRESJON	23
5. ANALYSE	24
5.1 DE TRE PSYKOLOGISKE BEHOVENE	24
5.2 INDRE & YTRE MOTIVASJON	25
5.3 TILNÆRMING TIL MÅLSETNINGER VS SYN PÅ EGEN-EFFEKTIVITET	27

5.4	DE GENERALISERTE NIVÅENE.....	28
6.	AVSLUTNING OG KONKLUSJON	31
6.1	AVSLUTNING.....	31
6.2	KONKLUSJON	32
KILDELISTE		33
VEDLEGG		36
7.	VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE	37
8.	VEDLEGG 2: MENINGSFORTETTING	40

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

Oppgavene Forsvaret løser er mangfoldige og til tider svært krevende. For å løse disse oppgavene disponerer Forsvaret en rekke midler de kan velge å bruke. For å lykkes med oppdragsløsningen mener Forsvarets fellesoperative doktrine at personellet er den viktigste faktoren (Forsvarsstaben, 2007: 157). Dette er alt fra vernepliktige til profesjonelle soldater og militære ledere. Krigsskolen har som en del av Hæren fått i oppdrag å utdanne fremtidens militære ledere. Det stilles en rekke krav til en militær leder. God fysikk er et av disse kravene.

Utdanning i Forsvaret skiller seg ut fra utdanning ved de fleste andre utdanningsinstitusjoner. Der det andre steder bare stilles krav til et godt hode for å komme inn, stilles det i Forsvaret krav til fysisk form også. Allerede i opptaksprøvene ved Krigsskolen stilles det absolutte fysiske krav som må oppfylles for å få starte utdannelsen. Når dette nåløyet er passert kan man likevel ikke hvile på laurbærene. Profesjonen i sin helhet stiller som nevnt tidligere fysiske krav til utøverne. Satt på spissen kan den fysiske dimensjonen være utslagsgivende i situasjoner der mannskapene blir satt på harde psykiske og fysiske prøver. Derfor forventes det at du som kadett har en positiv utvikling i fysisk form i løpet av studietiden (Krigsskolen, 2009: 65).

Denne forventningen klarer ikke alle kadetter å oppfylle i tiden sin ved skolen. Det er forskjeller i den fysiske utviklingen hos de enkelte kadetter i løpet av denne perioden.

Denne oppgaven har derfor til hensikt å se på motivasjon som en av grunnene til at noen har en positiv utvikling mens andre ikke har det.

1.2 Problemstilling

Med utgangspunkt i det ovennevnte presenterer studien følgende problemstilling:

Hvordan motiveres kadetter ved Hærens Krigsskole til å vedlikeholde og forbedre sin fysiske form?

1.3 Avgrensning

Omfanget av denne oppgaven avgrenses til å inkludere bare de deler av kadettutviklingsstudiens respondenter som kommer fra Hærens Krigsskole. Dette er gjort med bakgrunn i bacheloroppgavens størrelsesomfang da det ville blitt for tidkrevende å skrive en oppgave som inkluderte alle de tre Krigsskolene, uten at oppgaven sto i fare for å bli overfladisk.

Oppgaven avgrenses også til å bygge på én hovedteori om motivasjon; *Self Determination Theory* (Deci & Ryan, 2002). Den understøttes av, og sees i sammenheng med filosofien bak *Kropp, Bevegelse og Energi* (Säfvenbom & Sookermany, 2008). Disse to blir senere i oppgaven omtalt som SDT og KBE.

Oppgaven har ikke til hensikt å slå fast om det faglige innholdet og undervisningsopplegget i fysisk fostring ved Krigsskolen er godt nok eller ikke med tanke på treningsmotivasjon hos kadetter. Studien skal heller ikke sette fingeren på eventuelle feil eller forbedringspotensialer ved faget.

1.4 Begrepsavklaring

Kadettutviklingsstudien er en prospektiv longitudinell studie gjennomført mellom 2007 og 2011 på to årskull fra henholdsvis Hærens Krigsskole, Sjøkrigsskolen og Luftkrigsskolen (Säfvenbom, et al., 2007: 17-18). Målene med denne studien var å beskrive endring i fysisk kapasitet gjennom skoletiden og beskrive utvikling innenfor variabler innenfor faget fysisk fostring opp mot optimal utvikling på disse variablene (Säfvenbom, et al., 2007: 6-7). Studien besto av et spørreskjema som kadettene besvarte individuelt og et utvalg fysiske tester. Dette ble besvart og gjennomført ved innrykk og ved slutten av hvert skoleår.

Fysisk fostring var som en del av fagområdet *Idrett og trening i Forsvaret* navn på fagemnet i den grunnleggende soldatutdanningen som Forsvaret brukte frem til 1. Januar 2008 (Säfvenbom & Sookermany, 2008: forord).

Fysisk fostring omtales også i utdanningsdirektivet for fysisk fostring i Forsvaret og defineres der til ”all fysisk aktivitet som under den daglige tjeneste og fritid bidrar til å heve

den enkeltes fysiske yteevne og dermed også bidra til å heve den psykiske motstandsevne” (Forsvaret, 2010).

5-Kamp er en militær idrettsgren bestående av 8 kilometer terrengløp, skyting med rifle, håndgranatkast, hinderbanesvømming og hinderbaneløp. 5-kamp var frem til høsten 2011 en offisiell eksamen ved Krigsskolen (Krigsskolen, 2009: 65-66, Krigsskolen, 2011: 56-58).

2. Teori

Dette kapittelet gjør rede for teori som gir grunnlag for å kunne drøfte resultatet av intervjuanalysen sett opp mot anerkjente motivasjonsteorier. Kapittelet innledes kort med litt bakgrunn om motivasjon og hvordan dette kan defineres. Deretter vil oppgaven gjøre rede for *Self Determination Theory (SDT)* av Deci & Ryan. Til sist i dette kapittelet vil oppgaven redegjøre for *Kropp Bevegelse og Energi (KBE)* sitt standpunkt angående motivasjon og se dette i sammenheng med *SDT*.

Det har gjennom tidene vært mange som har forsøkt å sette fingeren på hva motivasjon egentlig er. Det kan være vanskelig, og kan illustreres med det omfang teorier, modeller og skjemaer som eksisterer omkring temaet. En av de som var tidlig ute var Maslow med sin behovspyramide. Han hevdet at motivasjon sprang ut fra en hierarkisk oppbygd modell der ønsket om selvrealisering var det ultimate målet, noe som resulterte i at mennesket jobbet mot nettopp dette (Maslow, 1954/1970). Her er motivasjon satt i sammenheng med en rekke ulike behov og er derfor en teori som ikke ser på motivasjon som noe isolert og eget, men mer som et middel eller et verktøy for å oppnå noe. En mer spesifikk og dyptgående teori med fokus på mennesket og faktorer som påvirker motivasjonen hos den enkelte i forskjellige situasjoner har vi Deci & Ryan med deres *SDT*. Slik ordlyden antyder kan denne teorien kort sies å være at man motiveres av å styre seg selv og gjøre det man har lyst til. Flere faktorer skaper i samspill med hverandre en helhet, noe som oppgaven vil gå mer i dybden på senere i kapittelet. En definisjon som er dekkende for mange teorier, og et godt utgangspunkt når vi gjør oss betraktninger rundt motivasjon, er hentet fra Store Norske Leksikon og lyder: ”motivasjon, motivering (til motiv), drivkraften bak en (viljebestemt) handling” (Aschehoug & Gyldendal, 2006: 586).

2.1 Self determination theory (SDT)

Denne redegjørelsen kommer til å inneholde en kort bakgrunn om *SDT*, for så å dreie seg om fire hovedtemaer. Det er de tre viktigste psykologiske behovene, de tre typene av motivasjon, de tre generaliserte nivåer motivasjon kan deles inn i, og til slutt en redegjørelse for hva angår *SDT* knyttet til trening og idrett.

2.1.1 Opprinnelsen

SDT har sin opprinnelse tilbake til 1970-tallet, da Edward L. Deci gjennomførte sine eksperimenter som gikk på bruk av belønning og dens påvirkning på indre og ytre motivasjon. (Deci, 1971). Dette forsøket var utspringet til den SDT som fikk sin empiriske anerkjennelse på 1980-tallet der indre og ytre motivasjon ble de to hovedkomponentene og stadig flere fattet forskningsmessig interesse for hva som lå bak indre og ytre motivasjon. Den tredje komponenten, amotivasjon, kom til senere da Deci & Ryan så behovet for ytterligere en faktor til for å forstå alle sidene ved menneskets oppførsel (Deci & Ryan, 1985b). Den SDT vi kjenner i dag har gjennom de fire siste årtier bygd på dette utgangspunktet og består av stadig flere teorier som dekker det samme hovedtemaet, nemlig at mennesket har psykologiske behov på en rekke forskjellige nivåer. Disse teoriene har røtter i SDT's grunnleggende oppfattelse av mennesket som en organisme som aktivt jobber, gjennom å utfordre seg selv på ulike områder, mot å realisere sitt ytterste potensiale (Deci & Ryan, 2002: 8).

2.1.2 Psykologiske behov

For å kunne oppfylle denne målsetningen slår SDT fast at det er tre grunnleggende psykologiske behov som må tilfredsstilles i så stor grad som mulig. Dette er ikke en uttømmende liste, men heller et minimum for hva som er felles og gjeldende for alle utviklingsmessige perioder og kulturer. Disse behovene er styrende for å kunne klassifisere aspekter ved omgivelsene som enten støttende eller hemmende overfor individet, som nevnt tidligere, er på en livslang søken etter å realisere sitt fulle potensiale. Disse faktorene definerer Deci & Ryan til å være tilhørighet, kompetanse og autonomi. Miljøet individet til enhver tid er en del av bør i så høy grad som mulig tilfredsstillende disse behovene for at mennesket skal utvikle sin personlighet og væremåte i enhver situasjon (Deci & Ryan, 2002: 6-7).

Behovet for tilhørighet vedrører følelsesmessige forbindelser. Her støtter Deci & Ryan seg på teorier fra blant annet Baumeister & Leary (1995) som sier at dette handler om følelsesmessige forbindelser overfor andre mennesker og samfunnet man er en del av. Det dreier seg om å bry seg om de rundt seg og å føle at de bryr seg om deg (Deci & Ryan, 2002: 7). Videre nevner de at dette ikke nødvendigvis er noe man streber etter fordi man ønsker en målbar gevinst i andre enden, eksempelvis sex, eller å oppnå en målbar status som ektefelle

eller medlem av en bestemt gruppe. Det grunnleggende rasjonale for å gjennomføre en handling eller en oppgave, sett i lys av behovet for tilhørighet, mener de er at man ønsker en psykologisk følelse av å være en del av noe, mennesket har et ønske om å være et medlem i et felleskap (Deci & Ryan, 2002: 7).

Videre anerkjenner SDT at kompetanse også er et av de psykologiske aspektene som påvirker menneskets ferd mot å realisere vårt fulle potensial. Slik SDT ser på begrepet kompetanse handler det om å føle at man er en aktiv deltager i sitt sosiale miljø og ha en følelse av at man har mulighet til å uttrykke sin kunnskap og kompetanse i dette miljøet. De legger også vekt på at det ikke handler om at man trenger spesifikke iboende kunnskaper og ferdigheter, men presiserer at det refererer til følelsen av selvsikkerhet og tro på at man er i stand til å utføre de handlinger man setter seg fore med den kunnskap man har (Deci & Ryan, 2002: 7).

Den siste av de tre psykologiske faktorene som utgjør grunnlaget i SDT er behovet for autonomi. Dette underbygges innenfor SDT med studier av blant andre deCharms (1968) og Ryan & Connell (1989) som sier oss at individet ønsker å være opprinnelsen til sin egen atferd (Deci & Ryan 2002: 8). Essensen er at man handler ut fra sine interesser og basert på de verdier man står for. Individet kan fortsatt påvirkes av ytre faktorer og man kan utføre handlinger som ytre krefter etterspør så lenge individet kan bifalle de verdier som etterspørres for å gjennomføre de aktuelle handlingene. Man kan med andre ord være autonom uten at man blir avhengig av en ytre faktor for å handle (Deci & Ryan 2002: 8).

Innenfor SDT som motivasjonsteori spiller oppfylleelsesgraden av disse behovene en stor rolle ved enten å støtte eller undergrave individets vilje til å iverksette eller gjennomføre handlinger og nye situasjoner.

2.1.3 Motivasjonstypene indre, ytre og amotivasjon

SDT deler som nevnt i innledningen av kapittelet motivasjon inn i tre hovedområder. Indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon. Den definerer i hovedsak to av disse typene som ulike motivasjonsforhold og omtaler i tillegg en tredje type som skiller seg litt ut fra de to andre, nemlig amotivasjon.

Indre motivasjon sier oss at den som holder på med en aktivitet blir motivert av selve aktiviteten, at det å holde på med det man gjør akkurat i øyeblikket gir en følelse av tilfredsstillelse for individet. Et eksempel på dette er en som jobber to timer overtid hver dag

fordi han finner jobben sin interessant og gjerne vil gjøre den best mulig. Ytre motivasjon har fokuset, ikke på aktiviteten i seg selv, men på de betingede utfallene av aktiviteten. Utfallene trenger heller ikke være tett forbundet til selve handlingen, for eksempel hvis man jobber to timer overtid fra mandag til torsdag så kan man ta langhelg på fredag. Forskjellen på indre og ytre motivasjon ligger altså i om fokuset er på aktiviteten i seg selv eller det som eventuelt blir utfallet av aktiviteten (Deci & Ryan, 2002: 10). Tar en så for seg amotivasjon ser man at den skiller seg litt ut fra de to ovennevnte. Amotivasjon beskrives nemlig ikke som en motivasjonstype på linje med indre og ytre, den beskrives heller som en generell mangel på motivasjon. Dersom man har en amotivert tilnærming velger man kanskje å ikke gjennomføre aktiviteten i det hele tatt, og dersom man skulle iverksette handler man passivt og fullfører uten noen videre hensikt og forståelse for hva man gjør eller hvorfor man gjør det (Deci & Ryan, 2002: 17).

En måte å se på indre og ytre motivasjon er at de består av flere underdimensjoner som kan hjelpe til å kategorisere i hvilken grad man opplever det man holder på med som noe selvbestemt. Disse dimensjonene samlet lager et spekter som illustreres i figuren på neste side. Individets motivasjonsmessige plassering i forskjellige situasjoner forteller oss i hvor stor grad aktiviteten det holder på med er selvbestemt. Dersom man føler en høy grad av selvbestemthet, at aktiviteten er regulert av indre verdier og at man er drevet av et indre ønske havner man mot høyre. I motsatt tilfelle hvis aktiviteten er ytre regulert, altså drevet av en faktor utenfor deg selv som for eksempel belønning, havner man til venstre. På denne måten sier skalaen oss noe om hvilken type motivasjon dette individet føler. En faktor som ikke er omtalt i oppgaven fremkommer også i skalaen, nemlig *locus of motivation*. Dette beskriver i overført betydning hvor individet har sin motivasjonsmessige aorta. Det sier oss om den motivasjonen en person har er basert på hans indre verdier eller om den er basert på verdier som ligger utenfor individet. I sin helhet går da skalaen fra høyre mot venstre ut fra hvor selvbestemt aktiviteten er og hvor egenmotivert man er.

Behaviour	non self-determined			self-determined		
Locus of Motivation	None		Not-internalised		Internalised	
Type of Motivation	Amotivation	Extrinsic Motivation				Intrinsic Motivation
Type of Regulation	Non-regulation	External Regulation	Introjected Regulation	Identified Regulation	Integrated Regulation	Intrinsic Regulation

Figur 1: viser fremstiller de tre typene motivasjon med deres respektive underpunkter, i forhold til om motivasjonen er basert på individets egne verdier eller ytre verdier, og til hvilken grad aktiviteten er selvbestemt (hentet fra Deci & Ryan, 2000).

Indre motivasjon

Den første dimensjonen ved indre motivasjon er behovet for å vite. Man deltar på aktiviteter med et ønske om å lære nye ting og at det gir en tilfredsstillelse å utforske og forstå nye ting. Den andre dimensjonen ved indre motivasjon er behovet for oppnåelse. Her er det snakk om å utløse en tilfredsstillelse ved at man deltar i aktiviteter der man kan overgå seg selv eller oppnå noe, der tilfredsstillelsen ligger i oppnåelsen i seg selv. Den tredje dimensjonen ved indre motivasjon er behovet for å bli stimulert. Man deltar fordi man liker den stimulerende følelsen selve aktiviteten gir (Deci & Ryan, 2002: 42).

Ytre motivasjon

Underdimensjonene vedrørende den andre motivasjonstypen, ytre motivasjon referer til et bredere spekter av atferder. Det felles for disse atferdene er at begrunnelsen for deltagelse ikke ligger i aktiviteten i seg selv, men andre instrumentelle årsaker som kommer som en følge av deltagelse. Man oppnår et konkret resultat i andre enden gjennom å delta. Det som skiller dimensjonene er i hvilken grad man bestemmer selv om man ønsker gjennomføre aktiviteten for å nå målet. Man kan delta på aktiviteten fordi man selv ønsker utbyttet i andre enden eller man kan være pålagt å delta for å nå et mål (Deci & Ryan, 2002: 42).

Ytre regulering er når en person gjennomfører noe for å oppnå en konkret effekt i andre enden, hvis man stabler veden i garasjen så får man femti kroner til å kjøpe lørdagsgodterier. Den andre dimensjonen ved ytre motivasjon kalles introjektiv regulering og betyr at man ubevisst oppfatter og tar til seg instruksjoner fra miljøet man befinner seg i og man derav føler en forpliktelse overfor de rundt seg og samfunnet man er en del av. Et eksempel på dette er det å stemme ved valg fordi man vil gjøre det som samfunnet krever av en god

borger (Deci& Ryan 2002: 42-43). Ytterligere mot høyre og selv-bestemmelse ligger identifisert regulering. Denne dimensjonen viser til atferder som blir vurdert til å være verdifulle av individet som skal utføre dem. Altså man velger å gjøre det fordi man identifiserer seg med aktiviteten. Personen det gjelder har så smått begynt å få etablere et eierforhold til den aktuelle atferden. Dette kan illustreres ved en befalsskoleelev som står opp en time tidligere for å gå over leksjonen sin før han skal holde den fordi han ønsker gode tilbakemeldinger og anerkjennelse etterpå. Den siste dimensjonen heter integrert regulering og er når for eksempel en fotballspiller selv velger å ikke dra på fest fredag for å være i tipp topp form til fotballtreningen lørdag ettermiddag. I dette tilfellet er dette valget gjort med bakgrunn i at fotballspilleren har identifisert hva som er viktig for han/henne og at dette er en integrert del av denne personens handlingsmønster (Deci& Ryan 2002: 42-43).

Amotivasjon

Amotivasjon er som nevnt tidligere det tredje området SDT deler motivasjon inn i. Denne typen motivasjon skiller seg fra de to andre fordi den betegnes rett og slett med mangel på motivasjon. Denne betegnelsen kom først i 1985 da Deci & Ryan mente at de to foregående ikke dekket alle aspekter ved menneskets oppførsel når det kom til motivasjon (Deci & Ryan, 1985b). De bygger sin mening på Abramson, Seligman og Teasdale (1978) sin teori rundt hjelpeløshet, der individet opplever de har for lite kompetanse og at de ikke har kontroll over situasjonen, noe som fører til at de kan føle seg hjelpeløse og ikke ser nytten i det de holder på med og i mange tilfeller avbryter den aktiviteten de holder på med. Deci & Ryan videreutviklet denne til at individet i noen tilfeller bare gjør det absolutte minimum som kreves for å fullføre. Et eksempel på dette er studenter som slutter på skolen fordi de ikke ser hva det å uteksamineres kan føre til senere i livet, de ser ikke meningen med å gå på skole (Deci & Ryan, 2002: 43).

2.1.4 Generaliserte nivåer innenfor motivasjon

Den tredje og siste, men viktige siden ved SDT er synet på hvordan motivasjonen hos det enkelte individ kan deles inn i ulike generaliserte nivåer. Hvert individ har i følge Deci & Ryan tre forskjellige hierarkisk oppbygde nivåer hvor man kan omtale motivasjon. De kaller disse nivåene for det globale, det kontekstuelle & det situasjonelle (Deci & Ryan, 2002: 44).

Det globale nivået er det nivået hvor man kan sies å ha en motivasjon for å delta aktivt i samfunnet og interagere med miljøet og menneskene rundt seg, uavhengig av om den er

basert på indre, ytre eller amotivasjon. Denne motivasjonen regnes i teorien som å være den mest stabile, uten påvirkning fra hverken situasjonen eller konteksten man befinner seg i. Under det globale nivået finner vi det kontekstuelle nivået. Motivasjon på dette nivået omtales i SDT ut fra Emmons's (1995) definisjon på kontekst som et tydelig område for menneskelig virksomhet. Her baserer SDT seg også på forskning gjort av Blais, Vallerand, Gagnon, Brière, & Pelletier (1990), på unge voksne, som konkluderer med at de tre viktigste kontekstene er utdanning, fritid og mellommenneskelige forhold (Deci & Ryan, 2002: 44). Motivasjon i denne konteksten er relativt stabil, men kan likevel påvirkes av sosiale faktorer, eksempelvis venner eller familie innenfor den mellommenneskelige konteksten. Den laveste motivasjonskonteksten SDT opererer med er det situasjonelle nivået. Dette nivået oppfattes som lettest påvirkelig siden dets natur er så mangfoldig i forhold til hvilke situasjoner man kan finne seg. Lettpåvirkeligheten går på at vi her helt konkret snakker om hvorfor vi involverer oss i en spesiell aktivitet på et spesielt tidspunkt.

2.1.5 SDT og treningsmotivasjon

Hittil har oppgaven presentert et overblikk over helheten i SDT som en motivasjonsteori og kommer nå til å fokusere på hovedretningen i teorien sett i sammenheng med treningsmotivasjon. Når det kommer til treningsmotivasjon med SDT som bakgrunn går mange av de faktorer vi har vært inne på tidligere i oppgaven igjen her. For å prøve å forstå treningsmotivasjon bruker vi de motivasjonstyper, underdimensjoner og psykologiske behov som utgjør hovedteorien og bygger forgreininger under disse med to nye begreper. Disse to er individets *syn på egen effektivitet* og individets *tilnærming til målsetninger*. Innenfor treningsmotivasjon sier SDT at syn på egen effektivitet er individets tro på egen evne til å drive målrettet innsats innenfor et aktivitetsområde. Denne troen baseres på tidligere prestasjoner innenfor aktiviteten, den psykologiske tilstanden, altså tilnærmingen man har til aktiviteten og eventuelle verbale oppmuntringer (Deci & Ryan, 2002: 278). Motivasjonen påvirkes altså om man har tro på at man klarer å holde på med og fullføre det man startet på. Den andre teorien for å beskrive treningsmotivasjon kalles tilnærming til målsetninger. Deci & Ryan beskriver her to forståelser av denne teorien, oppgaveorientert og egosentrisk-orientert. I omtalen av forskjellen på disse to støtter Deci & Ryan seg på Ames (1992) og Duda (1992), som sier at en oppgaveorientert tilnærming retter fokuset på prosessen med å initiere, legge innsats i og fremholde innsats på en aktivitet, mens de selv beskriver den egosentrisk orienterte tilnærmingen som fokusert på evaluering av måloppnåelse i forhold til

andre som deltar i aktiviteten (Deci & Ryan, 2002: 278). Denne forskjellen gjør at den oppgaveorienterte tilnærmingen kan sees i sammenheng med indre motivasjon og den egosentrisk-orienterte tilnærmingen kan sees i sammenheng med ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2002: 278).

2.2 KBE og treningsmotivasjon

Kropp Bevegelse og Energi er det gjeldende fagemnet for den teoretiske delen av den grunnleggende soldatutdanningen under fagområdet *Idrett og trening i Forsvaret* (Säfvenbom & Sookermany, 2008: forord). Implementeringen av dette dokumentet er ikke fullført i Forsvaret. Denne boken er laget for å følge den utviklingen Forsvaret har hatt mot det mer profesjonalserte og fleksible innsatsforsvaret vi har i dag. Det betyr at boken og fagplanen er innrettet mot soldaten og har fokus på å skape et bevisst forhold til egen bevegelsesatferd og dermed skape holdninger som er varige (Säfvenbom & Sookermany, 2008). Det blir allerede i forordet lagt vekt på at man skal ”få et bevisst forhold til sin egen bevegelsesatferd og mulighetene til å endre eller forsterke denne” (Säfvenbom & Sookermany, 2008: forord). Denne varsler at det har vært en dreining i tilnærming fra den tidligere tilnærmingen i *Fysisk Fostring*, hvor fokuset var mer på det mekaniske og håndfaste. Man lærte hvordan kroppen fungerte, hvordan man la opp trening for å utvikle seg fysisk og man lærte hva denne treningen burde inneholde. Det nye fokuset rettet seg mer mot en helhetlig forståelse av kropp, bevegelse og energi. Det ble mer opp til leseren å reflektere over temaet og integrere det man lærer i sin daglige atferd.

KBE legger også i likhet med *SDT* vekt på at man motiveres til aktivitet av aktiviteten i seg selv, ytre fysiske og sosialt miljøfaktorer og kognitive faktorer (psykologiske behov) (Säfvenbom & Sookermany, 2008: 113-114). Boken trekker og også frem den sosial-kognitive læringsteorien av Bandura (1986), der nøkkelen er den enkeltes forventning om å klare det man setter seg fore. Hvis man vet at det å øke treningsmengden med 3 timer i uka resulterer i at man løper 3000meter raskere, betyr det like mye for motivasjonen at man tror man er i stand til å gjennomføre denne økningen i treningsmengde. I *KBE* trykkes det en setning som sett i sammenheng med den sosial-kognitive læringsteorien illustrerer dette godt ”...vet at så lenge hun makter å være utholdende i utholdenhetstreningen vil resultatene komme uten at hun trenger å tenke så mye på det” (Säfvenbom & Sookermany, 2008: 261).

Videre vier *KBE* tid til det de kaller *bevegelsesatferd og motivasjon i militære kontekster*. Hovedrasjonale for bevegelsesatferd i Forsvaret kan forbindes til det som Forsvarets Fellesoperative doktrine omtaler som Forsvarets kjernevirksomhet, nemlig forberedelse til og gjennomføring av militære operasjoner. (Forsvarsstaben 2007:14). Dette gjør at de deler inn treningshverdagen i to: tjenestetid og fritid. Det er gjennom disse to relativt forskjellige motivasjonsmessige arenaene soldatene sitt forhold til sin egen bevegelsesatferd påvirkes. Forsvaret legger til rette for at denne skal øke og påvirkes i positiv retning gjennom å ivareta de grunnleggende psykologiske behovene hos soldatene. Det er treningsfasiliteter tilgjengelig, de får fritid til å trene, det trenes yrkesrelevant i tjenestetiden og det undervises i *KBE* (Säfvenbom & Sookermany, 2008: 122-129). På denne måten gis soldatene mulighet til å oppleve individuell tilfredstillelse innenfor de tre områdene autonomi, tilhørighet og kompetanse.

3. Metode

Hensikten med dette kapittelet er å gjøre rede for metoden brukt i oppgaven. Forfatteren ønsker også innledningsvis å informere leseren om at han *ikke* deltok personlig som informant i kadettutviklingsstudien. Kapittelet vil først beskrive de metodiske valg som er tatt for å finne svar på problemstillingen. Deretter presentere en beskrivelse av metoden som ble brukt. Videre vil utvalget av informanter til intervjuene omtales før kapittelet rundes av med en kritikk til metoden samt kildekritikk.

3.1 Metodevalg

Målet med oppgaven er å undersøke hva som motiverer kadetter til å opprettholde og helst forbedre sin fysiske form. Oppgaven ville svare på dette gjennom å forske på mennesket og dets meninger og tanker. Oppgaven har en overordnet samfunnsvitenskapelig tilnærming.

For å finne svar på problemstillingen fikk oppgaven en kvalitativ tilnærming, dog med innslag av kvantitative arbeidsmetoder. Den kvantitative delen av metoden var en analyse av tall der forfatteren fant frem til to grupper bestående av kadetter fra kadettutviklingsstudien. Den kvalitative tilnærmingen gjorde det mulig å gå i dybden og forsøke å finne ut hva som ligger til grunn for det som kom frem til i den kvantitative analysen. Dette arbeidet ble gjennomført ved bruk av kvalitative forskningsintervjuer som går dypere enn den hverdagslige spontane meningsutvekslingen (Kvale & Brinkmann, 2009). Ut i fra problemstillingen ble det gjort et strategisk, kriteriebasert utvalg av informanter delt inn i to homogene grupper (Johannesen, Tuft & Christoffersen, 2010: 106-110). Oppgaven har en deduktiv tilnærming og går fra teori til empiri for å finne svar på problemstillingen (Jacobsen 2005: 28).

I oppgaven ble det hentet inn data gjennom semistrukturerte intervjuer (Kvale & Brinkmann, 2009: 137-138). Denne typen intervju gjorde at intervjuet i stor grad kunne foregå som en dialog i tillegg til at det var mulig å stille oppfølgingsspørsmål og dermed få mer utdypende svar der det var interessant å grave dypere. Samtlige intervjuer inneholdt de samme hovedpunktene som var ønskelige å komme inn på, men rekkefølgen varierte slik at intervjuopplevelsen skulle være en positiv opplevelse for begge parter. Intervjuene ble gjennomført etter den fenomenologiske metode for kvalitative forskningsintervjuer. Slik var det mulig å "...innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden med henblikk på å

fortolke betydningen av de beskrevne fenomenene; det har en rekke tema som skal dekkes...” (Kvale & Brinkmann, 2009: 137-138).

3.2 Gjennomføring

Innledningsvis ble resultatene fra de fysiske testene som var en del av kadettutviklingsstudien analysert. Disse testene prøvde kadettene fysiske form på tre områder; spenst, styrke og maksimalt oksygenopptak (Säfvenbom, et al., 2007). De tre testene er ulike i seg selv med tanke på hva de måler. Så ble det gjort et utvalg på bakgrunn av testene som gjaldt maksimalt oksygenopptak. Testen av maksimalt oksygenopptak er den av de tre testene som er vanskeligst å manipulere. Den kan ikke manipuleres gjennom løpsteknikk, hvilket utstyr testobjektet benytter seg av (hvilken type joggesko ble brukt osv.), eller høyde og vekt. Testen er også standardisert ved at den gjennomføres i samme mobile testcontainer hver gang. Måten dette foregikk på var som følger: først ble høyde og vekt registrert og belte for pulsmåling påsatt, deretter gjennomførte testobjektet en 15 minutter oppvarming på tredemølle hvorav ti minutter med valgfri hastighet og de siste fem minuttene med minimum tre obligatoriske drag på høyere hastigheter tilpasset i samsvar med lederen av testen. Dragenes varighet er 20-30 sekunder. Oppvarmingen avsluttes, testobjektet jogger ned i ett (1) minutt og får to (2) til fire (4) minutter hvile. Testobjektet ble så presentert testforløpet og påsatt munnstykke og nesklype. Selve testen av maksimalt oksygenopptak ble så gjennomført på følgende måte: testobjektet starter å løpe på en individuelt tilpasset starthastighet og farten økes med 1km/t hvert minutt inntil testobjektet når total utmattelse og selv avslutter testen ved å gå av tredemøllen. Under testen ble tredemøllen kjørt med en konstant helning 5,2 %. Det kan legges til at under gjennomføringen oppmuntres testobjektet verbalt til å løpe lengst mulig. Utstyret som brukes i testingen er PPS55, Woodway GmbH, Tyskland (tredemølle), Jaeger Oxycon Pro, Erich Jaeger, GmbH, Tyskland (oksygenanalysator) og Polar S610i, Polar Electro OY, Finland (belte for måling av hjerterefrekvens) (Säfvenbom, et al., 2007: 20).

Som en tilleggsinformasjon skal det også nevnes at testen kan gjennomføres på sykkel, men da vil man ofte oppleve noe lavere verdier enn ved testing på tredemølle (Støylen, A.).

Analysen av resultatene fra denne testen bunnet ut i et antall kadetter som hadde hatt en positiv utvikling og et antall kadetter som hadde hatt en negativ utvikling.

Videre ble utvalget begrenset til kadetter som minimum hadde gjennomført testen ved første og siste gjennomføring. Av disse ble det valgt ut en gruppe bestående av fire kadetter med stor progresjon og en gruppe bestående av fire kadetter med stor regresjon. På dette tidspunktet var identiteten til kadettene fortsatt bare et ID-nummer i kadettutviklingsstudien. Disse ID-numrene ble så adskilt fra utvikling i maksimalt oksygenopptak. Deretter ble de aktuelle numrene, med støtte fra Forsvarets Institutt ved Norges Idrettshøgskole, satt i forbindelse med navnene til de aktuelle kadettene. På denne måten unngikk forfatteren å bli oppmerksom på hvem som hadde hatt progresjon og hvem som hadde hatt regresjon på dette tidspunktet i arbeidet. På forespørsel om deltagelse som intervjuobjekter i denne studien var tre informanter som hadde positiv utvikling og tre informanter som hadde negativ utvikling ledige og villige til å delta. Dette ble da intervjuobjektene det senere ble gjennomført intervjuer med.

Intervjuene ble på grunn av tiden som var til rådighet og stor geografisk spredning av informanter samt de finansielle rammene for undersøkelsen gjennomført med mobiltelefon satt på høyttaler og diktafon ved siden av. Intervjuene ble gjennomført med en og samme intervjuguide for alle informantene, der det ble stilt samme spørsmålene og de samme temaene ble tatt opp med alle. Intervjuene ble deretter analysert gjennom meningsfortetting og koding slik at de kunne sees i sammenheng innad i gruppene (Kvale & Brinkmann, 2009: 205ff).

Dataen fra denne analysen ble til så sett i sammenheng med hva teorien sier om motivasjon knyttet til fysisk trening. Dette for å kunne komme med slutninger om hva det er som motiverer kadetter til å forbedre sin fysiske form ved Krigsskolen.

3.3 Beskrivelse av informantene

Informantene var alle mannlige kadetter mellom 23 og 29 år og elever ved Hærens Krigsskole i tidsrommet 2007-2011. De var alle selektert inn på Krigsskolen, noe som innebar at de hadde tilfredsstilt de fysiske minstekravene ved opptak (Forsvaret, 2011) og at de hadde et ønske, og derav motivasjon, til å gjennomføre utdanningsløpet. Videre fulgte alle undervisning i faget fysisk fostring og fikk dermed det samme påfyllet både teoretisk og praktisk i løpet av de tre årene ved skolen (Krigsskolen 2009: 64-66). All referering til datainnsamlingen og informantenes testresultater er anonymisert.

3.4 Metodekritikk

Oppgavens overordnede tilnærming som samfunnsvitenskapelig og kvalitativ førte til at det ble tatt noen metodiske valg både før og underveis i arbeidsprosessen. Dette kapitlet tar for seg kritikk til metoden på følgende måte: først kritikk til de metodiske valgene, deretter kritikk til intervjuene og til slutt kort om forfatterens forforståelse.

3.4.1 Kritikk til metodevalg

At det ble valgt et kvalitativt forskningsintervju¹ kunne føre til at oppgaven baserte seg på utsagn og meninger fra en liten gruppe informanter og dermed fikk et snevert grunnlag med data å fortolke i analysen. Videre var valget av det semistrukturerte intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009: 47, Johannesen, et al., 2010: 139) basert på ønsket om åpenhet og en fri samtale underveis. En svakhet ved dette var at ulikheten i dataen fra de forskjellige respondentene kunne bli så stor at en fenomenologisk fortolkningsprosess kunne bli mangelfull (Johannesen, et al., 2010; 137-139). I forlengelsen av dette er det en svakhet ved oppgaven at det totale antallet informanter er så lavt som seks. Dette kan redusere oppgavens validitet. Videre kan også utvalgsriteriene for intervjuobjekter kritiseres. At intervjuobjektene utelukkende ble valgt ut i fra resultatene fra testen av maksimalt oksygenopptak kan være en svakhet. Da mister man de kadetter som har hatt store endringer i sin fysiske form styrkemessig i løpet av Krigsskolen samt at testresultatet sier ikke noe om hvorfor utviklingen er som den er. En kadett kan i løpet av skoleårene brette et bein, noe som hindrer den utviklingen han kunne hatt, og derav eliminerer denne kadetten fra utvalget i denne oppgaven. Et annet aspekt som kan svekke oppgavens validitet er at den målbare endringen i oksygenopptak hos enkelte av informantene ikke er markant.

3.4.2 Kritikk til intervjuene

Som et semistrukturert kvalitativt intervju med en intervjuguide som var lik i hvert intervju kunne det oppstå situasjoner der intervjuobjektet følte at han ble styrt av intervjuer, samt at det var en mulighet for at intervjueren kunne påvirke intervjuobjektet ved å stille ledende oppfølgingsspørsmål. Videre kan det rettes kritikk til måten intervjuene ble gjennomført på.

¹ Et kvalitativt forskningsintervju er ifølge Kvale og Brinkmann (2009) et forsøk på å forstå verden sett fra

At intervjuene ble gjennomført over telefon resulterte i at forskeren ikke var i stand til å evaluere intervjuobjektens kroppsspråk og ansiktsuttrykk.

3.4.3 Forfatterens forforståelse

Kvalitative studier kjennetegnes av at forskeren er en deltager i samfunnet og kan dermed ikke bare være en tilskuer til det han studerer (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010:31). Videre er det i en kvalitativ studie ofte forskeren som både henter inn data og analyserer denne. Med dette som utgangspunkt er det viktig at forskeren er oppmerksom i forhold til sin forforståelse da dette vil gjøre studien mer pålitelig (Johannesen et al., 2010: 38-40). Forfatterens bakgrunn og personlige oppfatning av treningsmotivasjon, både sin egen og den hos de rundt seg, førte til at forfatteren hadde noen meninger om hvilke funn han kunne komme til å avdekke. Forfatteren var av den oppfatning at de som var i god fysisk form hadde en bedre generell treningsmotivasjon fordi den indre motivasjonen var høyere. Dette medførte at en ryddig arbeidsprosess ble vektlagt, spesielt i arbeidet med intervjuobjektene, for å unngå at forfatterens egne meninger skulle påvirke arbeidet.

3.5 Kildekritikk

Oppgaven baserer seg hovedsakelig på en teori om motivasjon, SDT. Dette kan svekke oppgavens troverdighet. Teorien i seg selv er høyt anerkjent i forskningsmiljøet og en rekke uavhengige forskere har bidratt. Likevel kan dette sees på som en svakhet. Den andre kilden det kan rettes kritikk til er informantene som er intervjuet. Muligheten er til stede for at de kan ha lagt bånd på seg i svarene sine i frykt for å si noe som kan oppfattes feil av lesere som er i kontakt med oppgavens emneområde. De kan også ha unnlatt komme med uttalelser eller unnlatt å utdype om temaer de ikke ønsker å snakke om, men som kunne styrket oppgaven.

4. Resultater

Dette kapittelet inneholder en sammenfatning av responsen fra intervjuobjektene i hver av de to gruppene. Denne sammenfatningen baserer seg på meningsfortettinger gjort av forfatteren i intervjuanalysen². Hver av de to gruppene består av tre intervjuobjekter med henholdsvis fremgang og tilbakegang i maksimalt oksygenopptak.

4.1 Intervjuobjekter med progresjon

Denne gruppen består av intervjuobjektene 1, 3 og 6.

Det er en del likheter i svarene til de tre intervjuobjektene samt et par ulikheter. Samtlige intervjuobjekter trekker frem at de er drevet av en indre motivasjon for trening, enkelte i større grad enn andre. De sier også at kunnskap er en av hovedfaktorene de motiveres av. En annen observasjon er at alle trekker frem motivasjonsfaktorer som fyfo-instruktøren, det faktum at de skal ut å lede og påvirke soldater etter Krigsskolen. De sier også at de blir motivert av å lykkes. Med dette mener de både i konkurranser og overfor seg selv ved at de har fremgang i forhold til tidligere prestasjoner. Samtlige intervjuobjekter i denne gruppen sier også at i akademisk tunge perioder er det deilig å legge inn en treningsøkt for å få et avbrekk fra lesingen. Det er også enighet om at konkurranser er en positiv faktor som gjør at de trener mer dersom de anser konkurransen som viktig. Videre sier de alle at de fysisk tunge testene/øvelsene ved Krigsskolen er noe som motiverer dem til å trene mer, og da spesielt 5-kamp eksamen. Intervjuobjektene i denne gruppen har også i stor grad målsetninger, både kortsiktige og langsiktige som de jobber mot.

Videre sier to av de tre at de blir motivert av å trene sammen med andre, de uttaler at de blir motivert av å være en del av en treningsgruppe, og de samme to sier at de trener i hovedsak ikke for å bli bedre i forhold til andre, men å prestere bedre for sin egen del. En av respondentene sier også at nærhet til treningsfasiliteter er viktig, og en annen sier at det å få klare tilbakemeldinger dersom det trenes for lite er motiverende.

Det fremkommer to faktorer som har hatt negativ innvirkning på treningsmotivasjonen. Dette er to individuelle synspunkter som i det ene tilfellet går på at det noen ganger kan være

² Se vedlegg 2 Meningsfortettinger

et for stort forventningspress når personen føler det går trått med treningen, mens det andre synspunktet går på at instruktører til tider er savnet på fellestreninger.

4.2 Intervjuobjekter med regresjon

Denne gruppen består av intervjuobjektene 2, 4 og 5.

I svarene til intervjuobjektene med regresjon finner vi også et par likheter, men her er det litt mer sprikende responser. Alle intervjuobjektene i denne gruppen sier de opplevde klimaet for trening i kullet som godt. Som motivasjonsfaktorer nevner to av tre, instruktører og kullkamerater som en faktor med positiv innvirkning. En annen likhet er at de ikke har særlig spesifikke eller vektlagte målsetninger med treningen. Målsetningene går stort sett på å vedlikeholde fysisk form eller å være så godt forberedt og godt rustet som mulig i forkant av harde fysiske prøvelser, her nevnes spesielt eksamen 5-kamp. Videre på dette sier ene intervjuobjektet at et økt fokus på trening i forkant av dette gikk tilbake til *normalen* igjen etterpå. En av de tre sier at kunnskap i form av undervisning om treningsteori og treningsmetoder er noe som motiverer han.

Vi kan også se en likhet i at to av tre intervjuobjekter trekker frem faktorer som hadde negativ innvirkning på treningsmotivasjon. Det nevnes at et overdrevent fokus på det fysiske fra kull-ledelse og andre instruktører opplevdes negativt, samt at to av tre sier at i teoretisk tunge perioder ble trening nedprioritert. Alle sier at de opplever at den akademiske hverdagen legger godt til rette for at man kan trene, noe som det ene intervjuobjektet sier man kan forvente at en offiser og kadett med selvinnsikt vil gjøre. To av tre intervjuobjekter sier i forlengelsen av dette at i perioder der det obligatoriske innslaget er mindre og initiativet overlates mer til dem selv er det vanskeligere å motivere seg for å trene.

5. Analyse

Dette kapitlet inneholder en analyse av de svarene intervjuobjektene ga om deres motivasjon sett i sammenheng med den teorien som ble redegjort for i teorikapitlet. Analysen tar utgangspunkt i de resultater forrige kapittel presenterte, i den hensikt å se om det finnes likheter eller forskjeller mellom de to gruppenes svar.

5.1 De tre psykologiske behovene

Av testgruppen med progresjon sier to av tre at de motiveres av å trene sammen med andre. I teorien er dette en del av behovet for tilhørighet, disse personene opplevde da en følelsesmessig forbindelse til de andre medlemmene av gruppen. De var en del av et fellesskap. Dette kan tyde på at de tilstreber å fylle behovet for tilhørighet.

Intervjuobjektene i denne gruppen er videre enige om at de synes det er enklere å trene i perioder som er akademisk tunge, og de ser på trening som et avbrekk fra lesingen. Dette kan tyde på at i disse periodene, eksempelvis i bachelorperioden hvor de i større grad styrer tiden sin selv, prioriterer trening høyere når de prøver å oppfylle behovet for autonomi. ”... det jeg skulle ønske som skolen kunne gjort annerledes var at [*sic! stryk: 'at' (red).*], å legge til rette for at en kunne hatt litt færre obligatoriske timer og at man kunne brukt litt mer tid på de tingene man har lyst til selv.” (Intervjuobjekt 1). Dette utsagnet illustrerer ønsket hos dette intervjuobjektet til å i enda større grad oppfylle behovet for autonomi.

Samtlige intervjuobjekter med tilbakegang sier de opplevde at det var et godt miljø i kullet for trening, men de vektlegger ikke det å trene sammen med andre i særlig stor grad i svarene sine. At de ikke nevner dette spesifikt kan fortelle oss noe om hvordan de står i forhold til behovet for slektskap. Dette kan tolkes som at de ikke har et så sterkt behov for slektskap eller det kan bety at de ikke følte at det behovet ble oppfylt i treningsammenheng ved Krigsskolen.

Et annet funn er hvordan de ser på trening i akademisk tunge perioder. I denne gruppen kommer det frem hos to av tre at trening blir nedprioritert i disse periodene. ”...siste året spesielt så sank motivasjonen i [*sic! stryk: 'i' (red.)*] litt i takt med at det skolehverdagen krevde litt mer ...” (Intervjuobjekt 2). I perioder hvor trening ikke står på timeplanen og det er overlatt mer til dem selv å styre tiden sin så er det en nedgang i treningsmengde og

treningsmotivasjon. ”... jeg trente nok minst da vi hadde akademiske fag...det kan spesielt ha noe med at vi hadde ikke noe organisert trening heller” (Intervjuobjekt 4). Det disse to utsagnene kan antyde er at deres grad av opplevd autonomi var lav, noe som peker i retning av at de opplever det som greit med obligatoriske timer og mer ytre styrt struktur i treningen. Det tredje intervjuobjektet sier det motsatte og mener dette ikke har noen påvirkning på treningsmotivasjonen hos han. Denne meningsdivergensen innad i gruppen er et godt eksempel på at dette i stor grad er individuelt.

Når det gjelder det tre psykologiske behovene antyder analysen at det er en forskjell i hva de to gruppene svarer på spørsmål som kan relateres til denne delen av teorien. Den gruppen som har hatt en positiv utvikling i løpet av tiden ved Krigsskolen synes å ha oppfylt deler av disse behovene i større grad enn den gruppen som har hatt en tilbakegang. Et eksempel på hvordan oppfylleelsesgraden av et psykologisk behov kan ha innvirkning på fysisk form vil studien forsøke å illustrere med følgende eksempel som går på behovet for autonomi. Gruppen som har hatt en utvikling synes å trene mer når de får styre tiden sin selv, mens i den andre gruppen virker det som de trener mindre i perioder hvor det er mindre obligatorisk trening. Dette skillet kan over tid, som en del av en større helhet, påvirke den fysiske formutviklingen hos kadetter.

5.2 Indre & ytre motivasjon

Intervjuobjektene i gruppen med progresjon sier de motiveres av at de ved Krigsskolen får undervisning om nye treningsteorier samt at de lærer hvordan man kan trene. I teorien blir opplevelsen av å motiveres av ny kunnskap og lære noe nytt omtalt som behovet for å vite (Deci & Ryan, 2002).

Alle som har hatt progresjon sier at det i tunge akademiske perioder er deilig med et avbrekk fra studiene i form av en treningsøkt. Dette kan i følge teorien tyde på at de har en høy grad av indre motivasjon og at de holder på med aktiviteten fordi den oppleves stimulerende i seg selv, ”Jeg føler vertfall den sterkeste motivasjon til å trene fordi det gir tilfredstillelse i seg selv” (Intervjuobjekt 6).

Samtlige sier også at de motiveres av å lykkes. Med dette mener de å prestere i konkurranser, på tester og på øvelser. Prestasjonene sees da både i forhold til andre og i forhold til å prestere godt for egen selvfølelse. For å få til dette kreves forberedelser og dermed

motivasjon til å gjennomføre disse forberedelsene. Denne motivasjonen blir i teorien betegnet som en indre motivasjon til å oppnå/gjennomføre.

De som har hatt en tilbakegang sier også at fysisk tunge øvelser og tester, spesielt eksamen i 5-kamp motiverer dem til å trene. Denne gruppen uttrykker et ønske å prestere så godt som mulig på feltøvelser og samtidig få så god karakter som mulig på eksamen 5-kamp.

For å stå, å klare å bestå eksamen så var det ikke all verden av fysikk som du krevde, men en kadett på krigsskolen og en offiser bør jo da ha så høy selvinnsikt at han legger inn litt ekstra trening og punch mot eksamen for å gjøre den best mulig. Så sånn sett så blir det jo noe motivert, mer fokusert inn imot fysiske milepæler da, som vil, hva skal jeg si, påvirke utdanninga di og så videre (Intervjuobjekt 2).

Med bakgrunn i dette ser vi at dette intervjuobjektets motivasjon grenser mellom å være både indre og ytre motivert for gjennomføring av feltøvelser og eksamen i 5-kamp.

Intervjuobjektet kan sies å være ytre motivert og integrert regulert, hvilket betyr at han har identifisert at disse aktivitetene er viktige for han og regulerer da atferden sin deretter, hvilket fører til at han trener mer i forkant (Deci & Ryan 2002). Likevel antydes det av de andre intervjuobjektene svar at dette intervjuobjektets uttalte treningsmotivasjon ikke er representativ for resten av gruppen.

Det som gjør beskrivelsen av treningsmotivasjonen for denne gruppen, som ytre motivert og integrert regulert, ufullstendig er at ikke alle opprettholder treningsmengden i etterkant av testene. ”Men etter 5-kamp eksamen, under bachelorperioden, så, da falt det betraktelig i treningsmengde” (Intervjuobjekt 4). Dette viser oss at motivasjonen hos intervjuobjekt 4 kanskje ikke var indre regulert, men mer i retning av utvendig regulert. For å få et konkret resultat i andre enden, for eksempel A på 5-kamp eksamen, har han økt treningsmengden i forkant for så å gå tilbake til normalen når gevinsten er innløst. Vi ser altså at det trenes fordi dette er noe som må gjøres for å oppnå det man ønsker i andre enden. Med denne reguleringen får man ikke et like sterkt eierforhold til aktiviteten, og treningen fungerer mer som et middel for å nå målet.

Det vi ser hos gruppen med tilbakegang kan være en mulig årsak til at den tidligere nevnte mangelen på opplevd tilfredstillelse av behovet for autonomi. Noe som fører til at det i denne gruppen går nedover med treningsmengden når det er mindre obligatorisk trening. Dette kan ifølge teorien være fordi indre regulering og indre motivasjon for aktiviteter henger sammen med om hva man ønsker å oppnå med aktiviteten.

Et annet funn i svarene hos denne gruppen er at to av de tre intervjuobjektene opplevde at det til tider var et overdrevent fokus på det fysiske på Krigsskolen. Denne opplevelsen av at det forfektes verdier som man bare delvis identifiserer seg med påvirker opplevelsen av at treningen er selvregulert. Hvis man opplever det fysiske som en stressende faktor verdsetter man kanskje ikke aktiviteten, noe som igjen kan føre til at man får et svakere eierforhold til aktiviteten. Over tid kan dette resultere i at man nedprioriterer trening i forhold for eksempel skole.

I analysen kommer det altså frem en forskjell mellom de to gruppene. Svarene fra gruppen som har fremgang forteller oss i lys av teorien at intervjuobjektene her i større grad er indre motivert en ytre motivert. Svarene fra intervjuobjektene i gruppen som har hatt tilbakegang antyder at de er mer ytre motivert enn indre motivert slik teorien forklarer det.

Dette indikerer at gruppen med fremgang i større grad enn gruppen med tilbakegang har et mer selvregulert forhold til treningen og et syn på den som en mer integrert del av seg selv.

5.3 Tilnærming til målsetninger vs syn på egen-effektivitet

Intervjuobjektene med progresjon er opptatt av konkurranser, både for å konkurrere mot andre, men også for å konkurrere mot seg selv. Sett i lys av teorien om tilnærming til målsetninger tyder dette på at de har en egosentrisk tilnærming til konkurranser der de sammenligner egne prestasjoner med andres prestasjoner (Deci & Ryan, 2002). Dette kan også sees i sammenheng med at de heller trener sammen med andre enn alene, da de kan antas å like å ha noen å sammenligne seg med på trening også. De forteller også at de liker å delta på sivile konkurranser der de for eksempel har som mål å forbedre sin egen prestasjon fra tidligere. De har da ifølge teorien en oppgave-orientert tilnærming til konkurranser der de deltar fordi konkurransen i seg selv er artig å delta på, samt at de har mulighet til å se om de har forbedret seg i forhold til tidligere (Deci & Ryan, 2002).

Det er i gruppen med fremgang også enighet om at konkurransene i regi av skolen og da spesielt eksamen 5-kamp er en motivasjonsfaktor. Ønsket deres om å oppnå best mulig karakter, finner vi i teorien som den egosentriske delen av tilnærming til målsetninger, siden innsatsen vurderes opp mot noe utenfor den som utfører selve aktiviteten. I dette tilfellet er det kadetten som blir vurdert opp mot poengskalaen som gir en total karakter i 5-kamp.

Gruppen med tilbakegang svarer hovedsakelig sprikende på spørsmål som faller inn under dette punktet. Det er dog et punkt som skiller seg ut der svarene er sammenfallende. På

spørsmål om hvilke målsetninger intervjuobjektene hadde med treningen kommer det frem av svarene at målsetningene i denne gruppen er lite spesifikke. Målsetningene i seg selv er konkrete, men de kan nok betegnes som lite målbare. Alle sier de har som målsetning å vedlikeholde fysisk form, samt være i så god fysisk form at det ikke påvirker evne til å utføre jobben. Siden det her er snakk om å vedlikeholde en nåværende status kan denne målsetningen sies å ha et relativt lavt ambisjonsnivå. Det står ikke noe konkret om målsetningene er spesifikke eller ikke, og hvilken effekt dette har i teorien. Men det kan være mulig å si noe om det ut i fra teorien om en oppgavestyrte tilnærming til målsetninger. Fokuset med den oppgavestyrte tilnærmingen til målsetninger er å legge innsats i og fremholde denne innsatsen innenfor en aktivitet. Det kan også forklares med det som teorien omtaler som syn på egen effektivitet. Her handler det om individets tro på egen evne til å drive målrettet innsats innenfor et aktivitetsområde. Tilnærmingen til målsetninger hos intervjuobjektene i denne gruppen legger altså stor vekt på å vedlikeholde innsats over tid. Dette må sees i sammenheng med ytre og indre motivasjon og i hvilken grad man stimuleres til å, i dette tilfellet, trene over tid for å nå målsetningen sin. Teorien kan forstås slik at det kreves en stor egen vilje og innsats for å klare dette.

Svarene fra begge gruppene spenner over alle aspektene som teorien omtaler under syn på egen effektivitet og tilnærming til målsetninger. Begge gruppene har målsetninger som spiller på både egen tro på kunne opprettholde innsats over tid og på evaluering av egne prestasjoner i forhold til andre.

Forskjellen i svarene ligger i innholdet i målsetningene hos de to gruppene. Gruppen som har hatt en forbedring har mer konkrete og målbare målsetninger enn gruppen som har hatt en tilbakegang. Over tid kan denne målbarheten, å vite om man oppnår det man har satt seg fore, påvirke treningsmotivasjonen hos individene.

5.4 De generaliserte nivåene

Analysen på dette punktet handler mer om helheten i intervjuene enn de tidligere delene av analysen. De tolkes her mer ut i fra helhetsinntrykket enn tidligere for å se svarene i et større perspektiv.³

³ Se vedlegg 2: Meningsfortettinger, for å se helheten i intervjuobjektene svar

Alle informantene har det teorien beskriver som en høy global indre motivasjon. De har alle søkt seg til en utdanning og en profesjon som handler om interaksjon med mennesker og samfunnet rundt seg. De er alle motivert for å delta aktivt i sitt eget og andres liv og i samfunnet generelt. Denne motivasjonen beskriver teorien som svært stabil, noe som underbygges av det faktum at alle intervjuobjektene uteksaminerte fra Krigsskolen og i dag arbeider i avdelinger i Hæren.

På det kontekstuelle nivået som teorien beskrev som utdanning, fritid og mellommenneskelige forhold, kan helhetsinntrykket fra intervjuene tolkes til at også denne motivasjonen er relativt høy hos samtlige intervjuobjekter. De er alle motivert for å starte på og fullføre en utdanning, videre har samtlige har en høy motivasjon for å trene, noe som faller innenfor konteksten som omhandler fritid. Det kan også sies at alle har en høy motivasjon innenfor den mellommenneskelige konteksten i og med at de har valgt et yrke som innebærer å jobbe med mennesker. Likevel ser vi tidligere i studiens analyse at det til en viss grad er forskjeller hos intervjuobjektene innenfor de tre kontekstene. Prioriteringen av skole i forhold til trening er et eksempel på en slik forskjell. I gruppen som hadde tilbakegang ble trening i tunge akademiske perioder nedprioritert mens det i gruppen med fremgang hovedsakelig var motsatt. ”...jeg tok meg nå tid til å trene og det har jeg nå egentlig lidd litt under for karakterene mine er ikke så bra som de kanskje burde vært...” (Intervjuobjekt 1). Dette kan tolkes til at gruppen med fremgang har en høyere kontekstuell motivasjon for trening enn for utdanning og at det kan være motsatt for den andre gruppen. Teorien sier at venner er en av faktorene som kan påvirke den kontekstuelle motivasjonen og forskjellen i verdsettelsen av det å trene sammen med andre, som en del av den mellommenneskelige konteksten, kan derfor være en mulig årsak til denne forskjellen. På den andre siden kan det stilles et spørsmålstegn ved denne slutningen fordi studien ikke har tatt høyde for de utallige andre situasjonene der mellommenneskelige forhold er en del av konteksten.

I den situasjonelle konteksten sier teorien at motivasjonen påvirkes lettere enn i de to andre kontekstene (Deci & Ryan, 2002). Her er forskjellene større fordi det er mer individuelt hva som påvirker hver enkelt til å involvere seg i aktiviteter. Som et bilde på hvor letpåvirkelig den situasjonelle motivasjonen er, brukes utsagnet til intervjuobjekt 3 om fyfo-instruktørens tilstedeværelse ved en spesiell anledning. ”...når man driver å løper intervaller og for eksempel en sånn person som [navngitt fyfo-instruktør ved Krigsskolen (red.)] kommer inn så får man en giv til å ta et par drag ekstra...” (Intervjuobjekt 3). Her er intervjuobjekt 3 midt

i en hard intervalløkt og beskriver hvordan han opplevde at fysisk tilstedeværelse fra instruktørens side påvirket han.

Det analysen sier oss om de tre generaliserte nivåene for motivasjon hos intervjuobjektene er at det på det globale nivået ligger en høy motivasjon for å delta aktivt i miljøet rundt seg. Vi ser også at det finnes noen forskjeller på det kontekstuelle nivået som kan være med på å påvirke treningsmotivasjonen og dermed den fysiske utviklingen. Videre ser vi i sammenheng med de tidligere underpunktene i analysen, at det også på det situasjonelle nivået er forskjeller hos de to gruppene.

6. Avslutning og Konklusjon

6.1 Avslutning

Utgangspunktet for denne oppgaven var at det stilles store og varierte krav til en militær leder, et av disse kravene stilles i det fysiske domenet. Ved Krigsskolen forventes det en positiv utvikling i fysisk form i løpet av skoletiden og oppgaven hadde som problemstilling å se på hvordan kadetter ved Hærens Krigsskole motiveres til å vedlikeholde og forbedre sin fysiske form. Forfatteren har brukt intervjuer der han har intervjuet en gruppe som har hatt positiv utvikling og en gruppe som har hatt negativ utvikling for deretter å se svarene opp mot en anerkjent motivasjonsteori. Ved å bruke SDT har forfatteren forsøkt å belyse på en empirisk måte hva de motivasjonsmessige forskjellene hos de to gruppene kan bety med tanke på fysisk utvikling i løpet av skoletiden.

Det kommer i studien frem at det finnes forskjeller i hvordan de intervjuede kadettene motiveres. Studien avdekker fire hovedforskjeller som i sum påvirker i hvor stor grad treningen oppleves som selvregulert og indre motivert. Det første funnet antyder at de som har hatt fremgang i større grad oppfyller de grunnleggende psykologiske behovene. Intervjuobjektene i denne gruppen virker i større grad å være opptatt av å fylle behovene for autonomi og tilhørighet enn gruppen med tilbakegang. I tillegg antyder gruppen med fremgang at de i høyere grad er opptatt av å fylle behovet for tilhørighet i treningen sin. Det andre funnet som fremkommer i studien er forskjellen i om motivasjonen for trening er indre eller ytre regulert. Gruppen med fremgang tolkes fra utsagnene opp mot teorien som mer indre regulert enn gruppen med tilbakegang som tolkes til å være mer ytre regulert. Det tredje funnet som påvirker motivasjonen er det som kan virke som en forskjell i målrettethet hos de to gruppene. Gruppen med fremgang virker, slik svarene sammenfaller med teorien, som mer målrettede i treningen sin enn gruppen med tilbakegang. Det siste funnet som kan påvirke treningsmotivasjonen over tid hos de utvalgte kadettene i denne studien er motivasjonen på det kontekstuelle nivået. Studiens analyse tyder på dette punktet på at gruppen med fremgang har en høyere motivasjon for trening på det kontekstuelle nivået enn gruppen med tilbakegang. Svarene intervjuobjektene ga peker i retning av en forskjell i prioritering av trening opp mot eksempelvis skole.

6.2 Konklusjon

Med bakgrunn i dette kan studien konkludere med at kadetter som har en positiv utvikling av fysisk form i løpet av skoletiden i stor grad oppfyller de grunnleggende psykologiske behovene, har en høy grad av selvregulering i forhold til trening og en høy grad av indre motivasjon. Sett i sammenheng med det overordnede bildet som figur 1. presenterte tidligere i oppgaven kan dette tyde på at de ligger mot venstre i figuren, og at den typen treningsmotivasjon vi finner hos denne gruppen derfor er den som i størst grad vil vedvare over tid.

Lærdom som kan trekkes fra denne oppgaven er at hva som motiverer til trening er individuelt og personavhengig. Teorien kan her gi oss noen gode retningslinjer vedrørende hvilke områder motivasjonen kan påvirkes innenfor. En annen lærdom vi kan trekke fra oppgaven er at det virker som det i KBE er tatt høyde for det som i følge SDT kan virke som de riktige områdene innenfor utdanning av soldater om trening. Det vektlegges nemlig at de får lærdom om trening og at det tilrettelegges for trening både i tjenestetid og på fritiden.

Det kan i fremtiden være interessant å gjennomføre denne type studie med en større gruppe respondenter for å se om denne oppgavens konklusjon er en tydelig tendens eller om den er for snever med tanke på antall informanter. En pekepinn på dette kan vi kanskje få allerede når resultatene fra kadettutviklingsstudien foreligger.

Et annet spennende forskningsområde for fremtiden kan være å se på hva som motiverer vernepliktige soldater i avdeling til å trene. Dette fordi denne gruppen kan antas på ha et litt annet motivasjonsmessig utgangspunkt enn krigsskolekadetter.

Kildeliste

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978) *Learned helplessness in humans: Critique and reformulation*. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Ames, C. (1992) *Achievement goals, motivational climate, and motivational processes*. In G. C. Roberts, *Motivation in sport and exercise* (57-92). Champaign, IL: Human Kinetics Books
- Aschehoug & Gyldendal (2006) *Aschehoug & Gyldendal Store Norske leksikon. 4. Utgave*. Oslo: Kunnskapsforlaget
- Bandura, A. (1986) *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995) *The Need to Belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Gagnon, A., Brière, N. M., & Pelletier, L. G. (1990) *Significance, structure, and gender differences in life domains of college students*. *Sex Roles*, 22, 199-212.
- deCharms, R. (1968) *Personal causation: The internal affective determinants of behaviour*. New York: Academic Press
- Deci, Edward L. (1971) *Effects of externally mediated rewards on extrinsic motivation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, Edward L. & Ryan, Ryan M. (1985b) *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum
- Deci, Edward L. & Ryan, Ryan M. (2002) *Handbook of Self-Determination Research*. USA, Rochester: The University of Rochester Press
- Duda, J. (1992) *Motivation in sport settings: A goal perspective approach*. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (57-92). Champaign, IL: Human Kinetics Books

- Emmons, R. A. (1995) *Levels and domains in personality: An Introduction*. Journal of Personality, 63, 341-364.
- Forsvaret (2010) *Tjenestereglement for Forsvaret, Gruppe 43, Fysisk Fostring i Forsvaret*. Forsvaret (FOBID)
- Forsvarsstaben (2007) *Forsvarets Fellesoperative Doktrine*. Oslo: Forsvarets Stabsskole
- Gjerset, Asbjørn, Haugen, Kjell & Holmstad, Per (2009) *Treningslære 4. Utgave*. Oslo: Gyldendal Undervisning
- Jacobsen, Dag Ingvar (2005) *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode. 2. Utgave*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Johannessen, Asbjørn, Tuft, Per Arne & Christoffersen, Line (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag
- Intervjuobjekt 1. (2011) *Intervju 09.11.2011* Oslo: Krigsskolen
- Intervjuobjekt 2. (2011) *Intervju 10.11.2011* Oslo: Krigsskolen
- Intervjuobjekt 3. (2011) *Intervju 15.11.2011* Oslo: Krigsskolen
- Intervjuobjekt 4. (2011) *Intervju 15.11.2011* Oslo: Krigsskolen
- Intervjuobjekt 6. (2011) *Intervju 21.11.2011* Oslo: Krigsskolen
- Krigsskolen (2009) *Studiehåndbok 2009-2010*. Oslo: Læremiddelsentralen Krigsskolen
- Krigsskolen (2011) *Studiehåndbok 2011-2012*. Oslo: Læremiddelsentralen Krigsskolen
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009) *Det kvalitative forskningsintervju 2. Utgave*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Maslow, Abraham H, (1970) *Motivation and Personality, second edition*. New York, Evanston and London: Harper & Row, Publishers

Ryan, R. M., & Connell J. P. (1989) *Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains*. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 749-761.

Säfvenbom, Reidar, Aandstad, Anders, Skjetne, Knut, Nilsen, Rune & Innselset, Sigbjørn (2007) *Utkast til Prosjektbeskrivelse kadettutviklingsstudien* Oslo: Norges Idrettshøgskole, Forsvarets institutt

Säfvenbom, Reidar & Sookermany, Anders McD (2008) *Kropp, Bevegelse og Energi, i den grunnleggende soldatutdanningen*. Oslo: Universitetsforlaget

Internett:

Deci, Edvard. L. & Ryan, Ryan. M. (2000) *Self Determination Continuum*. URL lastet 11.12.11 klokken 21.01:

http://www.google.no/imgres?q=self+determination+continuum&hl=no&sa=X&biw=1280&bih=677&tbn=isch&prmd=imvns&tbnid=s3WDUWmdzk6W9M:&imgrefurl=http://sight.cjb.net/journals.htm%3Farticleid%3D1845839%26show%3Dhtml&docid=DIkabrflkCgwBM&imgurl=http://sight.cjb.net/content_images/fig/0830210201001.png&w=928&h=339&ei=kQnlTpdNx4I6i6aBugQ&zoom=1&iact=hc&vpx=869&vpy=158&dur=1185&hovh=135&hovw=372&tx=206&ty=66&sig=103579753377840198781&page=1&tbnh=90&tbnw=247&start=0&ndsp=18&ved=1t:429,r:3,s:0

Forsvaret (2011) *Krav til fysisk kapasitet ved FOS KS*. Forsvaret URL lastet 11.12.11 klokken 21.00: <http://forsvaret.no/utdanning-karriere/studiestedene/krigsskoler/documents/fysiske-krav-fos-ks-2012.pdf>

Støylen, Asbjørn (ukjent år) URL lastet: 11.12.11 klokken 21.02:

http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:3_HdNoXaiF0J:folk.ntnu.no/stoylen/lectures/Maksimalt%2520oksygenopptak%2520Kursversjon.pdf+forksjell+i+vo2+m ax+sykkel+og+tredemølle&hl=no&gl=no&pid=bl&srcid=ADGEESi0PEmKH7hVmsK2sHkkXGyFHYycWu58NgtburziUY_FuR7jovUQoFvbeeC1Nj8zIDRRZSIXfMzFM3LSrwHy2fAWQyEDD3FyO87UjJEvT4fcbnGPnq4fWZc2BH5Lw2AijmcuDsb&sig=AHIEtbRDKYQ_CXlOotEdT2FSz_vxjNqcWA&pli=1

Vedlegg

Vedlegg 1 Intervjuguide

Vedlegg 2 Meningsfortettinger

7. Vedlegg 1: Intervjuguide

Innledning

Bakgrunn for studien

Mitt navn er Jogeir Brattåker. Jeg skriver som en del av utdanningen ved Krigsskolen en bacheloroppgave. I min oppgave fordypet jeg meg i treningsmotivasjon. Jeg ønsker å undersøke hvilken type motivasjon som ligger til grunn for at kadetter utvikler sin fysiske form i løpet av utdanningens tre år. I min oppgave ønsker jeg å se på om det er forskjeller mellom de som har en positiv utvikling og de som har en tilbakegang. Dette vil jeg gjøre ved å analysere kadettutviklingsstudien 07-11, og deretter å gjøre personlige intervjuer.

Hva skal svarene brukes til?

Svarene fra intervjuet er tenkt brukt til å utdype/ underbygge eventuelle funn jeg gjør i min analyse av kadettutviklingsstudien. De søkes også brukt til å avdekke tendenser/fenomener som skiller de to hovedgruppene fra hverandre hva angår hvorledes man motiveres til trening.

Intervjuets oppbygning

Jeg ønsker å gjennomføre intervjuet med en problemsentrert tilnærming. Jeg vil følge intervjuguiden og komme med oppfølgingsspørsmål der det er naturlig underveis. Det er også ønskelig fra min side at intervjuet oppfattes som en uformell samtale mellom intervjuobjektet og meg selv og at den som intervjues føler seg fri til fortelle om sin opplevelse av hendelser, dele tanker etc.

Tidsplan (lagring/sletting av opptak og personopplysninger)

Personopplysninger som jeg har brukt for å komme frem til et utvalg informanter til intervju vil ikke offentliggjøres/publiseres. Det oppbevares ikke informantnummer og navn på samme fil under skriveperioden. De opptak som gjøres under intervju slettes etter at oppgaveperioden er over og oppgaven er levert (15 des 2011).

Du vil som informant bli anonymisert i min fordypningsoppgave.

Samtykker du til at anonymiserte data kan brukes i min fordypningsoppgave?

JA _____

NEI _____

Samtykker du til at intervjuet kan spilles inn på diktafon, og behandles iht ovennevnte lagringsretningslinjer?

JA _____

NEI _____

Underskrift:

Bakgrunnsspørsmål

Kan du fortelle kort om ditt forhold til trening. Hvor ofte, hvilken type osv.

Spørsmål/samtale

- Hvordan opplever du at din fysiske form har utviklet seg iløpet av krigsskolen?
- Hva vil du si har motivert deg til å trene iløpet av krigsskolen?
- Hvis jeg nevner indre og ytre motivasjon, hvilke tanker gjør du deg da? → føler du at noen av disse passer deg bedre mtp motivasjon for å trene?
- Har du opplevd endringer i treningsmotivasjon iløpet av de tre årene? → hva ser du på som eventuelle årsaker?
- Kan du si noe om dine målsetninger med trening? Hvordan så disse ut når du var kadett i forhold til nå?
- Hvis du tenker tilbake på de tre årene ved krigsskolen, hvordan vil du si den akademiske hverdagen/belastningen påvirket din motivasjon for å trene?

- Hvordan opplever du at fysiske milepæler/korsveier (skimarsj Hardangervidda, stridskurs, hoppekurs, eksamen 5-kamp) påvirker din treningsmotivasjon? (Er de til hjelp, hinder, uvesentlig for jeg har mitt eget fokus, påvirker i positiv/negativ retning)

Avslutning/oppsummering

- Er det noe du opplever som uklart fra min side?
- Er det noe du ønsker å utdype eller spesifisere?

Takk for din tid og for at jeg fikk lov til å intervju deg!

8. Vedlegg 2: Meningsfortetting

Meningsfortetting intervjuobjekt 1

Ditt forhold til trening hvor ofte, hvilken type hvis du ser på de tre årene ved skolen.

Trodde jeg trente mye. Så fikk vi utdanning og undervisning om både utholdenhet og styrketrening, da ble jeg veldig interessert i å trene. Trente hovedsakelig løping da jeg syntes det var gøyest. Jeg deltok i konkurranser, spesielt innenfor løping. Løpt maraton, gjennomført IRONMAN. Løping og sykling var det store fokuset.

Hvordan opplevde du din personlige utvikling i løpet av de tre årene?

Jeg syntes det var veldig gøy når jeg så at jeg ble bedre. Positiv utvikling i løpet av Krigsskolen. Høy mestringsfølelse når jeg løpte fortere og fortere. God form etter 5 semester da hadde jeg det veldig bra både følelsesmessig og fysisk.

Hvordan påvirket den akademiske hverdagen din motivasjon til å trene?

Jeg tok meg tid til å trene, men kanskje litt under karaktermessig, for de kunne vært bedre. Når belastninga var høy, 3 semester og siste halvår, var det litt tungt å begynne å trene. Men hverdagen legger til rette for trening så lenge du prioriterer det, og da noen ganger prioriterer ned andre ting. Viktig å få med at hvis jeg var sivil student ville jeg nok trent mer. Dette siden Krigsskolen er lagt opp som en arbeidsplass.

Merket du en endring i din treningsmotivasjon i løpet av de tre årene? Hva som motiverte deg?

Min indre motivasjon har alltid vært relativt høy, jeg har alltid syntes det har vært gøy å trene. Til tider var det en stor ytre motivasjonsfaktor at jeg hadde flere kompiser som også trente mye, som jeg trente sammen med. En annen ytre faktor var instruktøren [navngitt fyfo-instruktør ved Krigsskolen (red.)] var en motivasjonsfaktor siden fyfo-instruktøren hele tiden støttet opp og var positiv. Av indre faktorer merket jeg at når jeg hadde fremgang øket treningsgleden og med dette mestringsfølelsen.

Hva tenker du om indre og ytre motivasjon? Har du kjennskap til begrepene og føler du at det ene passer deg bedre enn det andre?

Ja jeg har gjort meg en del tanker rundt dette. Spesielt i ettertid. For min egen del har jeg merket at i perioder hvor jeg er god, i god form er det veldig deilig å ha en ytre motivasjon. Men jeg drives nok mest av min indre motivasjon og et ønske om å forbedre meg. Ikke nødvendigvis i forhold [til noen andre eller en standard *her er båndet uklart* (red.)] Av og til opplever jeg også at ytre motivasjonsfaktorer kan fungere som en stressende faktor. At det

da blir et press om å trene. Dette er i perioder hvor jeg ikke har noen formutvikling og det går nedover, da kan det oppleves som at ”nå må jeg trene, nå må jeg prestere”.

Kan du si noe om målsetninger? Hadde du for eksempel kortsiktige og langsiktige?

Fra 2. året da vi hadde prosjekt i fysisk fostring hadde jeg det, ikke før. Etter dette hadde jeg både kortsiktige og langsiktige. De kortsiktige var mer spesifikke og gren-rettete mens de langsiktige var i form av å delta på store, ofte harde konkurranser som ironman og prestere der det andre året jeg gjennomførte dem.

Hvordan føler du at de ”fysiske milepælene” ved Krigsskolen påvirket din treningsmotivasjon? Skimarsj, stridskurs, hoppekurs 5-kamp osv.

Nei de hadde ingen påvirkning på min treningsmotivasjon. Jeg hadde et opplegg som gikk helt på utsida av Krigsskolen sine tester. Dette var fordi jeg ikke så på noen av de ”milepælene” som ekstremt fysisk harde. Jeg så ikke på dem som noen utfordring, derfor ga de ingen spesiell motivasjon for å trene. Muligens utenom eksamen i 5-kamp der det krevdes en viss standard for å få A.

Kan du si litt om dine tanker om å gå ut av Krigsskolen i god fysisk form for og om dette spiller inn på troverdighet overfor soldater?

Jeg merker i ettertid at det har en stor effekt å være i så god form som jeg er. Da vet jeg selv at jeg aldri ligger bakpå. Det gjør også at de ser opp til deg og du får større gjennomslagskraft på det fysiske året. At jeg er i god fysisk form gjør også at de (soldatene) blir motivert. Dette gjorde også at de hadde forventninger om at dette skulle gjøre at de fikk mulighet til å komme i god form i løpet av året. Men alt i alt synes jeg det hjalp på min troverdighet. Både militært og treningsmessig sett.

Kan du si noe om hvordan du opplevde klimaet for trening i kullet ditt og her på skolen?

På skolen er det et veldig stort fokus på fysisk. Det synes jeg er gøy. Det legges også til rette for fysisk, så lenge man tar seg tid til det. Mitt ønske er at det kunne vært litt færre obligatoriske timer og at man kunne brukt mer tid på det man selv ønsket. I mitt eget kull var det mange som trente ganske mye og vi hadde en bra treningsgruppe. Men dette er individstyrt.

Dette kunne kanskje føre til at noen følte de ikke strakk til og havnet utenfor. Det er ikke bra. Jeg opplevde også at det var de som var best som dreiv dette klimaet.

Hadde det at du var i den gruppen som var i god form og trente mye noen innvirkning på treningsmotivasjonen din?

Jeg ble ikke påvirket av at de trente lite. Jeg synes det er gøy å slå folk og det påvirket min treningsmotivasjon som en ytre faktor at det var deilig å se at jeg gjorde det bedre enn dem med en lavere innsats.

Meningsfortetting intervjuobjekt 2

Hva er ditt forhold til trening? Hvor ofte, hvilken type?

Nå er hverdagen travel så det blir trening når det er tid. Før Krigsskolen og på starten av Krigsskolen trente jeg 5-10 ganger i uka, hovedsakelig løping og sykling. Men dette dabba av etter hvert i løpet av Krigsskolen. Så nå trener jeg et par ganger i uka max.

Hvordan opplever du at den fysiske formen din utviklet seg i løpet av de tre årene ved Krigsskolen?

Veldig positivt i starten med mye trening og jeg var i god form. Hadde en god utvikling til uti andre året da dette endret seg. Siste året sank motivasjonen til å trene gradvis i takt med at skolehverdagen krevde mer. En annen ting som tok litt gnisten ut av meg var at det oppstod et prestasjonshysteri i kullet vårt når det kom til fysisk fostring.

Kan du si noe om hvordan den akademiske hverdagen påvirket din treningsmotivasjon?

Jeg tror den akademiske hverdagen legger godt til rette for at du skal kunne trene. I perioder med lengre øvelser og mer å gjøre på skolen ble det vanskeligere å prioritere. For min del følte jeg på et mindre overskudd og det var vanskeligere å motivere seg til trening.

Hva vil du si motiverte deg til å trene i løpet av skoletida?

For min del har ønsket om å holde seg i god form hele tiden ligget latent. Og dette kan knyttes opp mot det yrket vi har valgt hvor det stilles krav til fysisk robusthet. Ha så god fysikk at du presterer godt der hvor det er krevet, i en skarp situasjon, øvelser ved skolen som stridskurs, infanteritjeneste osv. Det er hovedmotivasjonen min, den påvirkes ikke av personer eller fag ved skolen slik sett, fordi jeg mener at for eksempel det å få en god karakter i faget fysisk fostring ikke er særlig vanskelig. I tillegg var jeg motivert av det å holde seg i form generelt for å få overskudd.

Kan du si noe om målsetningene dine med å trene da du gikk på skolen?

Målsetningen var jo å holde seg i god form. Jeg startet jo som en av de beste i kullet og det var jo motiverende i seg selv og målsetningen ble jo da å holde seg der. Ellers som nevnt tidligere å være i så god fysisk form at du takler de situasjoner som du kan havne i innen dette yrket.

Det er ikke noen store endringer fra da jeg var kadett og til nå. Annet enn at da jeg var kadett hadde jeg bedre tid til å kunne være med på sivile konkurranser for eksempel. Disse konkurransene ble jo da små-mål som jeg hadde. Ellers er det de kravene som blir stilt til en offiser som du bare **må** fylle.

Hvis jeg nevner indre og ytre motivasjon, hvilke tanker gjør du deg da? Føler du at den ene kategorien passer deg bedre enn den andre?

Det blir nok indre motivasjon. Jeg motiverer meg selv. Og jeg er motivert av det kravet yrket stiller til meg. Det er ikke noen spesiell annen grunn til at jeg trener. Selvfølgelig også det å føle seg bra, ha overskudd i hverdagen, men sånn i det store og det hele så ligger det i bakhodet at yrket stiller visse krav til den fysiske formen. Så enkelt er det for meg i grunn.

Kan du si noe om de fysiske milepælene i løpet av skolen og om du merket en forandring i treningsmotivasjonen i forkant av disse?

Noen av de, slik som skimarsjen, ser jeg ikke på som noen utfordring uansett med tanke på fysisk form. Men samtidig dette som går på eksamen 5-kamp, stridskurs og hoppekurs ga meg motivasjon til å trene i forkant for å være best mulig rustet når de øvelsene kom. For eksempel hoppekurset, her stilles det krav og det ville være flaut å ikke bestå de. Det samme med stridskurset, det stiltes krav og det var om å gjøre å være best mulig rustet. Eksamen 5-kamp er ikke vanskelig å bestå, men en kadett og offiser bør ha selvinnsikt nok til å legge inn litt ekstra trening i forkant for å prestere best mulig. Så det påvirket min motivasjon til å trene, til en viss grad mer, men også mer spesifikt inn mot de testene. Siden dette er noe som påvirker utdanningen din.

Siden du økte treningsmengden, kan du si noe om du vedlikeholdt treningsmengden etterpå eller gikk du ned igjen?

Vedlikeholdt det til en viss grad. Min tilnærming er at jeg trener mer i perioder hvor jeg vet det blir stilt fysiske krav enn ellers. Rett og slett fordi da vet jeg at det blir krevd av meg at jeg er i god fysisk form. Jeg har ikke like stort fokus på det ellers i hverdagen, da er det andre ting som får mer fokus.

Kan du si noe om det var et klima i kullet ditt for å trene?

Ja det var det. Men etter hvert opplevde jeg at dette ble et overdrevent fokus fra kull-ledelsen og instruktørens side. For min egen del drepte dette litt motivasjonen for å trene. Det gikk på at uansett hvilke øvelser du deltok i på Krigsskolen så ble du målt etter hvor god fysisk form du var i.

Når jeg opplevde at det ble et jagg og et mas med treninga og at du over hele linja ble målt på det fysiske, hadde dette den effekten på meg at jeg ikke syntes det var noe artig å trene. I kullet opplevde jeg også at de som ikke syntes det det var like artig å trene og som var i like god form som de beste, ble sett litt ned på. Denne opplevelsen drepte også litt av motivasjonen min til å trene.

Dette på grunn av at min oppfatning er at det er opp til oss som offiserer og kadetter å forstå at det stilles krav til vår fysiske form, slik som at de fysiske kravene til Krigsskolen er jo gjeldende.

I løpet av årene ved skolen ble din motivasjon påvirket av dine tanker om tjenesten etter Krigsskolen med tanke på fysisk form?

Ja. Når du er på Krigsskolen så er du på Krigsskolen. Tjenesten etterpå vil sannsynligvis kunne kreve mer av deg enn det tjenesten ved Krigsskolen gjør. Utopps osv. Det stilles alltid krav, du vet ikke alltid hvilke, men du vet at det lønner seg å være i god fysisk form.

Dette har jeg tenkt en del på og det har vært en del av motivasjonen min for å trene. Jeg tenker at jo bedre form du er i fysisk, jo større overskudd får du både fysisk og mentalt til å løse de oppgaver du får. Prestere bedre. Så ja det påvirket meg.

Meningsfortetting intervjuobjekt 3

Kan du fortelle litt kort om ditt forhold til trening, hvor ofte, hvilken type osv?

Tidligere trente jeg mye ballspill for moro skyld. All trening var for moro skyld og å holde seg i ok form. Før Krigsskolen trente jeg veldig mye, men veldig lite målrettet. Jeg trente for det sosiale. Via Krigsskolen ble det mer målrettet og jeg ble i bedre form. Nå trener jeg 3-4 ganger i uka, men fokuset er mer på soldatene enn meg selv. Nå er det mer løping og styrke der det tidligere var ballspill.

Kan du si noe om hvordan du opplevde at din fysiske form utviklet seg i løpet av Krigsskolen?

Jeg føler at den ble mye bedre fordi jeg begynte å trene mer målrettet. Ikke særlig progresjon målbart som for eksempel 3000m tider, men min opplevelse var at jeg ble i bedre fysisk form. Jeg deltok blant annet på NORSEMAN og syklet Trondheim-Oslo, det hadde jeg nok ikke hatt mulighet til å gjøre tidligere.

Kan du si noe om hvilke målsetninger du hadde med treningen?

Målsetningen er egentlig bare å holde seg i god fysisk form. Jeg merker at med en gang jeg ikke har en konkurranse å trene opp mot så trener jeg mindre. Jeg er avhengig av å ha en konkurranse å trene opp mot. For min del handler det også veldig mye om å de rundt deg. Jeg ville også bli i bedre form og ha det bedre med meg selv.

Du nevnte indre og ytre motivasjon. Kan du si noe om din kjennskap disse to aspektene og om du føler den ene eller den andre passer deg bedre?

Jeg føler at de ligger veldig tett opp mot hverandre. Jeg er veldig sosial i treningen min og trener sjelden alene. Det er mer morsomt å trene sammen med andre. Det handler om ytre motivasjon. Da jeg fikk inn de konkurransemålene ble det mer til at jeg tok meg treningsøkter selv, på egen hånd, fordi jeg så at det trengtes for å nå målene mine. Jeg føler ikke den ene passer bedre enn den andre for meg.

Kan du nevne noen faktorer i løpet av skoletiden som har motivert deg til å trene?

Hovedmotivasjonen for å trene tror jeg ligger i kunnskapen om trening og fokuset på dette på Krigsskolen. Jeg prøvde meg også på disse plakatene som henger på o2 rommet, roing for eksempel. Dette ga motivasjon for jeg hadde sett kull over gjøre det da. Det var også motiverende at instruktører [fyfo (red.)]støttet med treningsopplegg.

En annen ting som uten tvil er motiverende er når instruktøren [navngitt fyfo-instruktør ved Krigsskolen (red.)] er i så god form. Når man trener intervall og han kommer så tar man et par ekstra drag for å si det sånn.

5-kamp lyktes jeg bra med og da trente utrolig mye mer opp mot eksamen på grunn av det. Siden det var en konkurranse ble det et mål for meg.

Kan du si noe om de fysiske milepælene ved Krigsskolen har påvirket motivasjonen din?

Dette påvirket egentlig motivasjonen i mindre grad. Det viktigste var at jeg visste at jeg var i god nok form til å gjennomføre dem. Og det var jeg, så det var ikke den store utfordringen. Følte ikke det var noe særlig vits å trene for mye forut for det, særlig stridskurset for da blir jo all fysisk form ødelagt uansett.

Så lurer jeg på dine tanker omkring den akademiske hverdagen/belastningen påvirket treningsmotivasjonen din i noen grad?

Jeg vil svare ja. Det er veldig greit å få et avbrekk med trening i skolehverdagen. Skolehverdagen legger godt til rette for trening og det var bedre tid til å sette fokus på seg selv under trening enn det er nå [i jobb (red.)]. Den legger godt til rette hvis man da gidder å trene. Jeg irriterte meg en del over det som jeg kaller småtjukkaser som ikke gadd å trene.

Jeg ønsker at du sier noe mer rundt målsetninger om du gjorde deg noen tanker rundt det å være et forbilde fysisk når du kom ut i jobb?

For min del handlet det mest om å prøve forskjellige treningsformer og metoder for å finne ut hvordan de fungerte på meg, og da også kanskje på soldater. Dette ga meg motivasjon for å trene ”riktig”, men det påvirket ikke motivasjonen for biten som går på mengdetrening. Gjennom det å forsøke det på meg selv med tanke på å finne ut om det kunne fungere på soldater ga meg økt motivasjon.

Vil du si noe om hvordan du opplevde klimaet i kullet for å trene og hvordan dette påvirket deg?

Klimaet i kullet var godt. Vi trente mye sammen, for eksempel innebandy. Jeg opplevde det som en positiv ting. Vi var også en god gjeng som trente sammen opp mot 5-kamp eksamen. I kullet fikk du også høre det hvis du ikke var i god nok form.

Hvis du så ser de tre årene under ett kan du si noe om hvordan du opplevde motivasjonen din utviklet seg?

Jeg startet med ganske dårlig treningsmotivasjon, men den økte jevnt og trutt etter hvert som jeg fikk mer kunnskap om trening. Da tenker jeg spesielt på det modulbaserte opplegget i fysisk fostring med utholdenhet, styrke, orientering osv. Man får ser en kjapp progresjon og da blir jeg motivert. Det var også motiverende å kunne fokusere på en ting om gangen.

Kan du si noe mer om klimaet? Samspillet kull-ledelse, instruktører og kadetter?

For min del så synes jeg instruktører kan vise seg oftere på fellestreninger.

Er det noe du ønsker å legge til?

Jeg tror min fysiske form var ganske stabil gjennom hele Krigsskolen. Dette synes ikke så godt på tallene, men min opplevelse er at jeg føler at jeg ble vesentlig bedre.

Meningsfortetting intervjuobjekt 4

Vi starter med at du kan si noe om ditt forhold til trening, hvor ofte og hvilken type osv.

Før Krigsskolen trente jeg nesten ingenting utenom den organiserte treningen i troppen der jeg jobbet. Jeg drev med en del andre ”fysiske” ting som klatring og toppturer osv. Da jeg kom til Krigsskolen ble det en litt annen verden, der det ble stilt fysiske krav. Så ålet mitt første året, stort sett gjennom hele Krigsskolen var det å forbedre utholdenheten min.

Jeg er ikke store karen, så sterk blir jeg aldri. Og da er det best å trene på det jeg har mulighet til å bli god i, utholdenhet. Jeg følte dette ga mer vinning med tanke på øvelser også videre.

Dette nådde toppen før 5-kamp eksamen. Etter den falt det betraktelig, og det har det egentlig gjort jevnt til nå. Det har blitt veldig lite trening i dette første året som troppssjef. Jeg er også heldig som har en kjæreste som liker å løpe og drar meg med på trening.

Hvis jeg nevner indre og ytre motivasjon, hva tenker du da? Føler du den ene av de to passer deg bedre enn den andre?

Når jeg tenker på indre motivasjon tenker jeg først og fremst på en indre drivkraft for å ville prestere bedre. Uavhengig av for eksempel skoleresultater, som da blir ytre motivasjon i mitt hode. Så jeg mener egentlig at det er en indre vilje, som , jeg har lyst til å bli komme i bedre form, forbedre helsa mi, noe som gjør at jeg kan prestere bedre i jobben senere. Men ytre går mer på eksempelvis at hvis jeg trener mer så kan jeg få en A på 5-kamp eksamen i stedet for en B. Det er det jeg forbinder med det. Og på Krigsskolen så var det jo mye indre motivasjon, men på grunn av de ytre motivasjonsfaktorene så ga det større treningsglede og større indre motivasjon når jeg så det ble fremgang.

Kan du si om det er noen faktorer i løpet av skoletiden som har motivert deg mer enn andre?

Jeg ble veldig motivert av de jeg gikk i kull sammen med. Det motiverte meg å se at de som var i god form vant over de andre. Jeg ble også motivert av at jo bedre form du er i jo letter blir hverdagen. Både øvelser og skolehverdagen. I tillegg la jeg inn et toppstøt mot 5-kamp eksamen, så den motiverte meg også.

En annen viktig motivasjonskilde var utvilsomt fysisk fostring- instruktøren [navngitt fyfo-instruktør ved Krigsskolen (red.)]. Instruktøren var også flink å legge opp trening etter skoletid, og motiverte til den treninga.

Hvordan vil du si at de fysiske milepælene ved Krigsskolen påvirket treningsmotivasjonen din? (Stridskurs, hoppekurs, skimarsj...).

Jeg trente ikke noe særlig i forkant av skimarsjen. Og det gikk jo bra. Jeg var med på to stridskurs pga skade på det første. Jeg trente mye i forkant av spesielt det første. Ikke så mye før det andre. Dette var nok fordi jeg da visste litt mer hva det gikk ut på. Jeg trente nok mest opp mot 5-kamp eksamen fordi jeg da akkurat hadde vert på stridskurs og så en mulighet til å bygge opp kroppen fra bunnen. I tillegg så var 5-kamp eksamen et viktig fokus for meg.

Hvilke målsetninger hadde du med treningen din? Kortsiktige, langsiktige?**Noe angående jobben etter Krigsskolen?**

En stor motivasjon for meg var at jeg syntes militær idrett er artig. Infanteriløp, tremila på ski osv. Så jeg trente en del mot det. En annen selvsagt motivasjon var 5-kamp eksamen.

I tiden etter Krigsskolen har motivasjonen endret seg til å være mer i retning av, nå må jeg ta i et tak ellers blir du i dårlig form. Mer som en initieringsfaktor. På grunn av høy arbeidsmengde så har trening blitt nedprioritert.

Da du gikk på Krigsskolen, gjorde du deg noen tanker rundt å bruke fysisk form for å være et forbilde for soldatene?

Dette tenkte jeg helt klart på. I ettertid har jeg sett at det skulle i grunn ikke så veldig mye til for å være dette.

Hvis du ser tilbake på de tre årene her, hvordan vil du si den akademiske hverdagen påvirket treningsmotivasjonen din?

Det er et vanskelig spørsmål i grunn. Jeg opplevde bachelorperioden som den mest akademiske. Det var den perioden jeg trodde jeg skulle trene mest, men faktisk trente minst. Det som jeg syntes ødela mye av min treningsmotivasjon var et mange ganger krasjet mitt eget treningsprogram med den treninga vi gjorde på skolen. Hvis jeg hadde planlagt to intervalløkter i løpet av en uke var det garantert at dette krasjet med noe ”combat conditioning” på skolen som gjorde at jeg ble stiv og støl og ikke kunne gjennomføre min egen trening. Så det ødela litt motivasjonen at det ikke var god nok informasjon fra skolens side om hva vi skulle trene der.

Kan du si noe om klimaet i kullet for trening? Påvirket dette treningsmotivasjonen din?

Motivasjonen for trening i kullet mitt var svært høy. Det var spesielt noen som var mer ivrige enn andre, men generelt var den svært høy. Fyfo-instruktøren gjorde en geni-strek. Fyfo-instruktøren delte kullet opp i grupper etter hvor god form du var i; dårlig, middels og

god. Dersom du var i dårlig form ble du pålagt ekstra-trening. Det syntes jeg var en god måte å gjøre det på og som motiverte meg.

Hvordan opplevde du at kull-ledelse og andre instruktører hadde innvirkning på treningsmotivasjonen din?

Kullsjefen vår var veldig opptatt av fysisk trening og den ene taktikk-instruktøren var svært opptatt av løping. Dette så jeg mange ganger på som en belastning.

Kan du si noe om hvordan du opplevde at din fysiske form endret seg i løpet av Krigsskolen?

Den følte jeg endret seg markant til det bedre. Høydepunktet var som sagt høsten tredje året. Men deretter dalte den.

Hvorfor det?

Jeg fikk mer tid til å styre min egen hverdag. Dette resulterte i at jeg jobbet med bacheloroppgaven fra lunsj til langt på kveld og ville da ikke ha noen avbrekk i dette arbeidet. Fysisk trening ble rett og slett nedprioritert. Dette kan ha sammenheng med at vi ikke hadde noen organisert trening heller.

Er det noe du vil legge til?

Jeg syntes det er vanskelig å si når man har vært sterkt motivert for trening og ikke på Krigsskolen. Det gikk veldig i bølgedaler.

Ja hvordan opplevde du dette (bølgedalene i treningsmotivasjon) i løpet av de tre årene?

Som sagt veldig opp og ned. Det hang veldig mye sammen med hva vi gjorde på skolen. Når vi hadde en aktiv skolehverdag trente jeg mest, og når den var akademisk tung trente jeg minst.

Meningsfortetting intervjuobjekt 5

Kan du si noe om ditt forhold til trening? Hvor ofte, hvilken type osv...?

Før Krigsskolen var det veldig tilfeldig når, hvor og hvor mye jeg trente. I løpet av Krigsskolen begynte jeg å trene mer systematisk. Det var de to obligatoriske øktene i uka, men et bra opplegg rundt dette gjorde at jeg trente mer også på kveldstid. Så jeg trente vel 3-4 ganger i uka på Krigsskolen. Og disse rutinene har jeg egentlig tatt med meg også etter Krigsskolen.

Hvordan opplever du at din fysiske form utviklet seg i løpet av tiden på Krigsskolen?

Den gikk opp og ned, den ble nok bedre. Jeg ble tidvis i bedre form kondisjonsmessig og andre ganger i bedre form styrkemessig. Det varierte litt, men generelt ble den nok bedre. Med tanke på tester før og etter er jeg nok på samme nivå på 3000m og har gått litt opp på styrke.

Hvis jeg nevner indre og ytre motivasjon hva tenker du da? Føler du at den ene av de to passer deg bedre enn den andre?

Nja, jeg har alltid likt å trene så den indre motivasjonen har vært sterk hele tida. Den ytre motivasjonen for min del er i form av et bra opplegg, at man lærer nye måter å trene på og at man ser fremgang. Dette opplegget ble presentert av i-seksjonen ved krigsskolen. Det å få mer kunnskap om trening føler jeg også går på det indre. Jeg mener dette henger sammen.

Kan du si litt mer rundt hva det var som motiverte deg i tida her ved krigsskolen?

Karakterene i fysisk fostring hadde ikke så mye å si, eller vi hadde jo bare en avsluttende eksamen. Men instruktørene hadde jo helt klart mye å si. Både den først og den andre instruktøren vi hadde [navngitte fyfo-instruktører ved Krigsskolen (red.)] kjørte et opplegg der man i tillegg til bare å dra ut å løpe, fikk undervisning om forskjellige teknikker og treningsmetoder. Det var også en faktor at de som instruktører visste hva de dreiv med, de hadde stor kompetanse innenfor det de holdt på med.

Vi hadde også et veldig godt treningsmiljø i klassen. (ingeniør-klasse). Vi pushet hverandre, da spesielt opp mot konkurranser, Krigsskolemesterskap eller bare interne konkurranser i klassen. Så det var flere faktorer som motiverte meg, men i hovedsak vil jeg nok si at dette lå hos idrettskontoret i tillegg til den indre motivasjonen til å holde seg i noenlunde form.

Videre lurer jeg på om du har hatt noen målsetninger med treningen i tiden ved skolen?

Nei egentlig ikke. Jeg har bare hatt som mål å holde meg i god form både styrkemessig og kondisjonsmessig, men denne målsetningen er litt varierende styrke på. Min største

målsetning over lengre tid er å holde seg godt under 12 minutter på 3000m. Ellers så hadde jeg noen av Krigsskolemesterskapene, spesielt mot slutten som mål og da 5-kamp eksamen. Dette er i grunn det. Har ikke hatt noen store fysiske målsetninger.

Med tilbakeblikk på de tre årene hvordan opplevde at den akademiske hverdagen påvirket treningsmotivasjonen din?

Dette påvirket i positiv retning. Hvis jeg tenker på før og etter så når man jobber, ofte ute hele dagen så beveger man seg en del uten at dette nødvendigvis kan kalles trening, da kan det være vanskelig å få tatt seg en treningsøkt. Det er klart at når man sitter på skolebenken hele dagen så er det veldig deilig å ta seg en treningsøkt. Slik at dette var kanskje ekstra motiverende.

Opplevde du at det var noen forskjell i treningsmotivasjonen din i perioder hvor det var mye lesing, imot perioder hvor det var mindre lesing?

Ikke veldig mye i grunn. Hvis det var mye lesing gikk den i så fall opp. Da mener jeg at fritida ikke gikk med til alt mulig annet for da måtte man jo studere. Og i sånne perioder må man ha noen avbrekk og da var det veldig greit å ta dette som en treningsøkt. Men igjen, ikke noen stor forskjell.

Opplevde du at motivasjonen din endret seg underveis de tre årene? Var den bedre i noen perioder eller dårligere i noen perioder?

Ja det var den. Den gikk opp og ned i løpet av alle de tre årene. Men generelt sett ble den bedre etter hvert. Den var bedre på slutten enn i begynnelsen. Spesielt da i forhold til å trene systematisk og opp mot resultater. I første delen ga jeg egentlig blanke i Krigsskolemesterskaper og var mest opptatt av å trene for min egen del, mens mot slutten hadde dette endret seg til at jeg var mer motivert for å konkurrere og presse meg selv. Så alt i alt gikk den opp og ned, men i positiv retning totalt sett.

Kan du si noe om hva du tenkte om tjenesten etter Krigsskolen, den jobben du skulle gjøre? Med det fysiske aspektet i fokus.

Ja jeg tenker at dette er viktig. Den fysiske biten er sinnsykt viktig. Dette fikk jeg erfare på i et utenlandsoppdrag. Vi hadde operert mye på hjul og fikk et oppdrag som innebar mye marsjing. Resultatet var at hele TU'en gikk på en smell fysisk sett. Derfor er dette utrolig viktig. Etter Krigsskolen har jeg jobbet i en bataljon der sjefen har veldig fokus på det fysiske og det skal trenes tre ganger i uka i arbeidstid. Dette hjelper meg å holde fokuset oppe på det fysiske.

Hva tenker du om de fysiske milepælene ved Krigsskolen? Og da spesielt trening forut og etter dem?

Hehe, skimarsjen var jo egentlig bare en tur. Den bekymret meg ikke. Jeg trente godt opp mot stridskurset. Her var nok en gang idretts-seksjonen inne med et godt opplegg som tillot at man kunne trene systematisk på egen hånd. Jeg var godt motivert forut for kurset. Videre var eksamen i 5-kamp så klart noe som jeg trente opp mot siden dette var den eneste karakteren vi fikk i fysisk. Men de øvelsene i den som var tekniske var det mindre eller vanskeligere å motivere seg til å trene på.

Hva vil du si om klimaet i kullet for å trene?

Klimaet for å trene i kullet var veldig bra. Det var bønn gass på alle fysisk fostring økter fra dag en og ut tredje året. Det var en sunn konkurranse mellom kadettene. Vi fikk også tilbakemeldinger fra fysisk fostring-instruktører på at vi hadde et bra miljø.

Påvirket disse tilbakemeldingene treningsmotivasjonen din?

Det er så klart hyggelig å høre, men jeg tenker at når man først skal ha en fysisk økt så er det liksom ikke noen vits å bare dasse gjennom, da får man ikke noe utbytte. Jeg tror at det gode opplegget fører til at du får lyst til å komme i bedre form, ikke så mye de tilbakemeldingene på at vi hadde et godt treningsmiljø.

Det at det var et godt miljø, hvordan påvirket det deg? I positiv eller negativ retning?

For min del var det en positiv ting. Jeg var ikke den best trente i kullet, men lå på øvre halvdel. Så det var i grunn bare litt ekstra konkurranse, uten at det ble et pes for å henge med. For min del var det positivt for da skjerper du deg litt mer og du gir det lille ekstra.

Er det noe du ønsker å legge til?

Jeg er stort sett veldig fornøyd med den fysiske biten på Krigsskolen.

Meningsfortetting intervjuobjekt 6

Kan du si litt om ditt forhold til trening i løpet av de tre årene ved skolen? Hvor ofte hvilken type osv...?

Jeg har i hovedsak alltid trent allsidig. Mest styrketrening, stabiliseringsøker og løping.

Hvordan opplevde du at din fysiske form utviklet seg i løpet av skoleårene?

Til det bedre på alle områder egentlig. Bedre styrke, bedre kondisjon, osv... stadig bedre resultater gjennom de tre årene.

Hva opplevde du motiverte deg til å trene i de tre årene?

Jeg har alltid hatt en sterk egenmotivasjon, alltid vært fysisk aktiv og den grunnleggende motivasjonen har alltid ligget i bunn. Både før og uavhengig av krigsskolen. Det som motiverte meg ytterligere ved Krigsskolen var at det var utrolig lett å trene der. Alle fasiliteter var lett tilgjengelig. I tillegg til dette gjorde den forholdsvis akademiske utdannelsen ved Krigsskolen med mye tid på skolebenken at det var godt å få tatt seg en treningsøkt. Lysten til å trene lå der etter en hel dag med mye stillesitting.

Videre var ofte dagene over 15:30 i motsetning til når man jobber i avdeling da de ofte er lenger, til 6-7. Da blir totalbelastningen større.

Jeg vil også trekke frem fysisk fostring instruktøren som gjennom å være særdeles engasjert i det denne instruktøren holdt på med, og at instruktøren kom med mye nytt på treningsfronten innenfor forskningsmiljøet. Man lærte noe nytt og det syntes jeg var motiverende i seg selv. Dette var motiverende fordi jeg har litt kunnskap om treningsteori og treningsplanlegging fra før av.

Hvis jeg nevner indre og ytre motivasjon hva tenker du da? Føler du at den ene eller den andre passer deg bedre?

Jeg mener at en indre motivasjon er en personlig drivkraft til å trene. At man føler en tilfredshet ved det å trene. Jeg føler vertfall for min del at den sterkeste motivasjonen til å trene er at det gir en tilfredstillelse i seg selv. Det motiverer meg å vite at man blir i bedre form, man blir sterkere og man takler jobben sin bedre. Som nevnt tidligere fikk man også mye ytre påvirkning på Krigsskolen som også fremmer treningsmotivasjonen.

Kan du gå litt videre på det med den akademiske hverdagen som du nevnte tidligere, om variasjonen i den akademiske belastningen påvirket treningsmotivasjonen din?

Ja den dette påvirket til en viss grad. I perioder med mye lesing var jeg mer motivert for trening for da hadde jeg det fysiske overskuddet. Motsetningen er perioder med mye øvingsaktivitet, da opplever jeg at man får treningen gjennom den aktiviteten. Når det er mye

teori på skolen hjalp det veldig at treningsfasilitetene var så god og lett tilgjengelige. I perioder med mye lesing trente jeg mer.

Hvordan har det å få kunnskap om trening påvirket treningsmotivasjonen din?

Ny kunnskap bidrar jo generelt til å øke motivasjonen. Dette gjelder også for min del når det kommer til trening. Når det kommer til ny kunnskap om trening relatert til vårt yrke gir dette en spesiell motivasjon. Da vet du at det vil gi utbytte i andre enden, i jobben.

Det motiverer altså ikke å trene bare for å se bra ut. At det å trene fordi du vet at du kommer til å takle jobben din bedre hvis du er i god form gir motivasjon i seg selv. Jeg mener dette kan relateres til utenlandsoppdrag også. Det motiverte også meg at fysisk fostring-instruktøren eksemplifiserte og underbygget undervisningen med forskning gjort med andre militære avdelinger.

Hvilke målsetninger hadde du med treningen din?

Først og fremst har jeg jo som sagt en grunnleggende motivasjon for å trene mot å være sterk, utholdende og i god form i seg selv. Rett og slett fordi det er praktisk, og drivkraften ligger i det å kunne prestere godt. En annen ting som motiverer er jo det å se bra ut.

Det er også en målsetning for meg å være i så god form at det ikke går ut over mine prestasjoner som leder. Jeg mener man som leder i hæren, kanskje spesielt som troppssjef, opp til kompanisjefs nivå har en forpliktelse overfor sine menn om å være i så god form som mulig. Når man har fysisk overskudd får man som regel mentalt overskudd og kan ta bedre beslutninger, bedre vurderinger. Hvis man er i for dårlig form har man nok med å ta vare på seg selv. Så dette var en kjempemotivasjon for meg. I tillegg så motiverte det meg at krigsskolen er ganske konkurransepreget. Det er en morsom konkurranse mellom kadettene, på vanlige treningsøkter også. Dette motiverte meg, det å prestere i et konkurransemiljø.

Hvordan påvirket de fysiske milepælene ved Krigsskolen din treningsmotivasjon?

De påvirket meg til å trene mer. Jeg syntes det var motiverende å vite at man skal gjøre noe fysisk krevende for da ønsker jeg vertfall å styrke kroppen mest mulig, være så godt rustet som mulig for belastning.

Disse milepælene fungerte også som kortsiktige mål for meg, og var noe som jeg brukte aktivt for å motivere meg selv.

Kan du utdype litt rundt at du mener ledere har en forpliktelse til å være i god fysisk form?

Ja dette var noe jeg tenkte på mens jeg gikk på Krigsskolen. Å ha en slik overbevisning er en motivasjonsfaktor i seg selv. Man får dårlig samvittighet hvis man ikke trener.

Hvordan opplevde du klimaet i ditt kull for å trene?

Klimaet i kullet bidro positivt til min treningsmotivasjon. I kullet var det mange som hadde forskjellig innstilling til trening. Noen var veldig motivert og trente mye, andre var midt på treet, mens noen var lite motivert for trening og trente lite. Uansett hvilken gruppe du tilhørte respekterte alle at det å være i god form var noe utelukkende positivt. Denne positive innstillinga, at det å være i god form var anerkjent, gjorde det ble en motivasjonsfaktor for meg.

Jeg presterte bra innenfor en del idretter og det å få positive tilbakemeldinger fra medkadetter og instruktører ga meg ytterligere motivasjon. Det ga selvtillit og lyst til å fortsette å trene, fortsett å prestere.

Fra ditt ståsted nå og med tilbakeblikk på de tre årene ved skolen, hvordan vil du si treningsmotivasjonen utviklet seg da?

Jeg opplever at den jevnt over var sterk, men så klart gikk den i bølgedaler. I perioder var det andre fag som var krevende, som jeg trengte å bruke mye tid på. Da ble det sene kvelder og treningsmotivasjonen gikk nok litt ned. Men også *vice versa*, for eksempel etter stridskurs når du er helt nede, da opplevde jeg en topp i treningsmotivasjonen og en stor lyst til å bygge meg opp igjen så godt som mulig.

Så jevnt over god. Kanskje til og med bedre andre og tredje året. For min del fordi man presterer godt og da blir det moro å holde på. Man får gode tilbakemeldinger og man presterer godt.