

Motivasjon og fysiske resultater

Hva motiverer de beste til å trene?

Kadett Eirik Skomedal



KRIGSSKOLEN

Bachelor i militære studier; ledelse og landmakt

Krigsskolen

Høst 2011

Forord

Denne oppgaven er skrevet som en del av bachelor i militære studier ved Krigsskolen.

Temaet i oppgaven er inspirert av idrettsseksjonen ved Krigsskolen, som gjerne ville at noen skulle skrive en oppgave fra kadettutviklingsstudien. Arbeidet med oppgaven har gitt meg ny og interessant kunnskap om motivasjon, både for å trene, men også for hvorfor vi mennesker gjør de handlingene vi gjør.

Tusen takk til alle som har hjulpet meg i arbeidet med min bacheloroppgave.

Jeg vil rette en spesiell takk til Martin Ekeberg, han har vært en dyktig veileder, og hjulpet meg godt gjennom hele prosessen. Anders Aanstad fra Norges idrettshøgskole avd.

Forsvaret har vært svært behjelpelig med resultater fra kadettutviklingsstudien.

Eirik Skomedal

Krigsskolen

Oslo, desember 2011

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN	5
1.2 PROBLEMSTILLING	6
2. TEORI.....	7
2.1 KADETTUTVIKLINGSSTUDIEN.....	7
2.2 UTHOLDENHET.....	9
2.3 STYRKE.....	10
2.4 MOTIVASJON.....	11
2.5 SELF DETERMINATION THEORY	12
2.6 DE TRE PSYKOLOGISKE BEHOVENE.....	12
2.6.1 <i>Kompetanse</i>	12
2.6.2 <i>Tilhørighet</i>	13
2.6.3 <i>Autonomi</i>	13
2.6.4 <i>Indre, ytre og amotivasjon</i>	13
2.7 OPPSUMMERING	15
3. METODE	16
3.1 FORSKNINGSDESIGN.....	16
3.2 UTVALGET	17
3.3 TESTER.....	18
3.3.1 <i>Maksimalt oksygenopptak (VO₂maks)</i>	18
3.3.2 <i>Push-ups</i>	18
3.3.3 <i>Sit-ups</i>	18

3.3.4	<i>Kroppsheving i bom</i>	19
3.3.5	<i>Sargeant-test</i>	19
3.3.6	<i>Støt av medisinball</i>	19
3.4	KRITIKK AV METODE OG KILDER	19
3.4.1	<i>Metodekritikk</i>	19
3.4.2	<i>Kildekritikk</i>	20
3.5	UTREGNING	20
4.	RESULTAT	21
4.1	FYSISKE TESTER	21
4.2	FORHOLD TIL FYSISK AKTIVITET.....	22
4.3	GRUNNER FOR Å TRENE/VÆRE FYSISK AKTIV	22
4.4	MOSJONS OG TRENINGSVANER	23
4.5	DELTAGELSE I TIMENE MED FYSISK FOSTRING PÅ SKOLEN.....	25
4.6	TRENING/ FYSISK AKTIVITET PÅ FRITIDEN	26
5.	DISKUSJON	29
5.1	FORHOLD TIL FYSISK AKTIVITET.....	29
5.2	GRUNNER FOR Å VÆRE FYSISK AKTIV	30
5.3	MOSJONS OG TRENINGSVANER	30
5.4	DELTAGELSE I TIMENE MED FYSISK FOSTRING PÅ SKOLEN.....	31
5.5	TRENING/ FYSISK AKTIVITET PÅ FRITIDEN	32
6.	KONKLUSJON	34
7.	REFERANSELISTE	35
8.	VEDLEGG	37

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

Forsvaret har forandret seg etter den kalde krigen og jernteppets fall. Den gangen var tanken om Forsvaret at dette skulle være et invasjonforsvar som skulle forsvare landet og stå i mot russerne når de kom. I dag er tanken at Forsvaret skal være et innsatsforsvar. Et innsatsforsvar skal kunne bidra til nasjonalt forsvar i fred, krise eller væpnet konflikt. Forsvaret skal kunne bidra med styrker i internasjonale operasjoner sammen med allierte eller andre aktører (Forsvarsstaben, 2007)

Selv om Forsvaret har vært i stor utvikling de siste tiårene har fysisk fostring alltid vært en del av soldat-, befal- og offisersutdanningen i Forsvaret. Fysisk fostring har vært sett på som en viktig del av all utdanning i Forsvaret, og Krigsskolen, som den eneste offisersutdanningen i Hæren, ser det som en forutsetning at offiserene har en tilfredsstillende fysisk yteevne (Studiehåndboken, 2011).

Fra sommeren 2007 til sommeren 2011 ble det gjennomført en kadettutviklingsstudie av Krigsskolefaget fysisk fostring og fagets påvirkning på krigsskolekadetters utvikling gjennom studietiden. To kull på Krigsskolen, Sjøkrigsskolen og Luftkrigsskolen var testpersonell i denne studien. Kadettutviklingsstudien er en omfattende studie med fysiske tester og spørreskjema som er gjennomført fire ganger hver. Forsvarets avdeling ved Norges Idrettshøgskole har bearbeidet resultatene, men det foreligger per nå ikke oppgaver som tar utgangspunkt i resultatene. Idrettsseksjonen ved Krigsskolen var interessert i at noen skulle skrive en bacheloroppgave om kadettutviklingsstudien. Det er av profesjonens interesse at det skrives om studien og for at profesjonen kan bli mer bevisst på dens styrker og svakheter på emnet. Motivasjon var et sentralt tema i studien, det samme var fysiske resultater. Siden det er et krav om god fysisk form i Forsvaret, og det er sett på som en forutsetning at offiserer har en tilfredsstillende fysikk, er det interessant å se på hvilken motivasjonstype de kadettene med best fysiske resultater har for å trene.

1.2 Problemstilling

Hvilken type motivasjonsregulering, ut fra SDT, motiverer kadettene med best resultat på de fysiske testene i kadettutviklingsstudien for å trene?

2. Teori

2.1 Kadettutviklingsstudien

”Endringer i verdensbilde gjør at Forsvaret er på vei ut av en omdanningsprosess, Norge skal utvikle et fleksibelt Forsvar som skal håndtere helt andre oppgaver enn for bare et tiår tilbake. Endringene utvikler behov for nye arbeidskravsanalyser der Forsvarets skoler må gjøre opp status mht hvilke egenskaper og ferdigheter den moderne norske offiser bør besitte i framtida” (Säfvenbom, R., Aanstad, A., Skjetne, K., Nilsen, R., Innselset, S., 2007).

I utkastet til prosjektbeskrivelsen for kadettutviklingsstudien skriver Säfvenbom et al., (2007) at det relativt sett er stor enighet om at det fortsatt er nødvendig at militært personell er i god form og har god helse. Ser vi tilbake i historien har det å være i god form og ha en god helse vært sett på som en forutsetning for soldater. Derfor er det nødvendig at et flertall av det militære personellet i dag er i god eller svært god fysisk form (Ibid). Fysisk fostring (fyfo) har opp igjennom tidene blitt en isolert del av befal og offisersutdannelsen og dermed en isolert del av soldatutdanningen (Ibid). Dette er noe av det kadettutviklingsstudien har som mål å forbedre. Studien skal utvikle krigsskolestudiet og gjennom dette utvikle bedre kadetter. Målet for studien er å finne verdien med faget fyfo og verdien av faget som en integrert del av utdanningen på krigsskolene. På denne måten føre til at fyfo blir en integrert del av soldatutdanningen. Med dette menes at studien skal:

- Beskrive endringer i mål på fysisk kapasitet gjennom kadettens studietid
- Forklare variansen i disse målene med variabler som tidligere studier har identifisert som determinanter
- Analysere endringer på disse determinantene og på den avhengige variabel (fysisk kapasitet) som resultat av tradisjonell undervisning i Fysisk Fostring – og avvik fra tradisjonell undervisning (intervensjoner).
- Vurdere tradisjonell undervisning i Fysisk Fostring og avvik fra tradisjonell undervisning (intervensjoner) mht påvirkning på variabler som til vanlig ikke blir assosiert med faget fysisk fostring, men som er å betrakte som sentrale mht overordnede mål for krigsskolene.

Studien skal altså følge to retninger:

- Den skal beskrive kadettene fysiske kapasitetsutvikling gjennom studietiden, og analysere effekten av innhold, prosess og formidling i faget Fysisk Fostring med hensyn til optimal kapasitetsutvikling
- Beskrive utvikling i variabler som er vesentlig for offisersutdannelsen og analysere effekten av innhold, prosess og formidling i faget Fysisk Fostring med hensyn til optimal utvikling på disse variablene.”

(Ibid)

Kadettutviklingsstudien innebar fem fysiske tester, samt ett spørreskjema¹. Spørreskjemaet inneholdt tre seksjoner.

- Seksjon 1 dreide seg om biografiske forhold, om hva slags person en er og hvordan man vurderer egne ferdigheter på visse områder (Säfvenbom & Aanstad, 2008). Dette var en del der man spurte om sivil status, militære ferdigheter og militær kompetanse.
- Seksjon 2 spurte mer om hvordan man har det, om helse og livskvalitet. I denne delen var det spørsmål om egen helse, hvordan man har det, hvordan man oppfatter seg selv og om man har troen på seg selv (Ibid).
- Seksjon 3, omhandlet fysisk aktivitet, trening, kosthold og motivasjon. Det er her denne oppgaven har sitt utgangspunkt.

I tillegg til dette spørreskjemaet som ble gjennomført, ble alle kadettene testet fysisk. Testene som ble gjennomført var test på maksimalt oksygenopptak, det ble også gjennomført en løpstest i form av 3000 meter. Det er disse resultatene som måler kadettene utvikling på kondisjon. (Säfvenbom et al., 2007). Det ble i tillegg gjennomført seks styrketester. Dette var armhevinger, sit ups, kroppshevinger i bom, vertikalt hopp, støt av medisinball og rygghev (Ibid). Rygghevresultatene ble aldri mottatt, så heretter blir kun de fem første testene nevnt.

¹ Vedlegg A: spørreskjema

2.2 Utholdenhet

Aerob kapasitet = VO_2 maks \times utnyttingsgraden, den er avgjørende for et godt resultat i utholdenhetsidretter. (Frøyd, C., Madsen, Ø., Sæterdal, R., Tønnesen, E., Wisnes, A., Aasen, S B., 2008)

Utholdenhet er en faktor i kadettutviklingsstudien, dette er fordi soldatyrket og offisersrollen har klare paralleller til utholdenhetsidrett. Tjelta, I T., Enoksen, E. (2004) skriver at alle idretter der en trenger utholdenhet er utholdenhetsidretter, dette kan si noe om viktigheten av utholdenhet. I utholdenhetsteorien til Tjelta, skilles det mellom to forskjellige typer utholdenhet, dette er aerob og anaerob utholdenhet. Aerob utholdenhet er å kunne jobbe med relativt høy intensitet over en lang tidsperiode. Anaerob utholdenhet er å kunne jobbe med svært høy intensitet i forholdsvis kort tid (Ibid). Utholdenhet er evnen en person har til å motstå trøtthet i forbindelse med fysisk aktivitet over lengre tid (Gjerset, A., Haugen, K., Holmstad, P., 2006).

I forsvaret trenger man utholdenhet i det daglige virke, om det er i Norge i fredstid eller om der er i Afghanistan. Soldater må kunne gå langt bære tungt og løpe fort over en kort avstand for å komme seg i sikkerhet fra fiendens ild. McCoy (2007) skriver i sin *Passion of Command* at robusthet inngår som en grunnleggende egenskap. Soldatene til McCoy må gjennomføre lange marsjer til fots. For å klare disse marsjene er det å ha god aerob utholdenhet viktig. Et høyt maksimalt oksygenopptak (VO_2 maks) er avgjørende og svært viktig for å ha en god aerob utholdenhet slik McCoy har nevnt. Frøyd et al. (2008) skriver at VO_2 maks er den største mengden oksygen kroppen kan ta opp og samtidig utnytte i løpet av ett minutt. Farten som tilsvarer VO_2 maks, klarer en person ikke løpe på mer enn i 4 til 8 minutter. Dette betyr at VO_2 maks er en viktig faktor når det kommer til utholdenhet og prestasjoner innen utholdenhet (Tjelta et al., 2004). Altså jo høyere VO_2 maks man har, jo lengre kan man løpe med høy intensitet. Dette kan være en livsviktig egenskap for en soldat.

En annen viktig faktor når det kommer til utholdenhet er anaerob terskel (AT). Gjerset, et al. (2006) sier at AT er det høyeste intensitetsnivået med full likevekt mellom produksjon og eliminering av melkesyre. AT varierer etter hvor mye muskelarbeid som er knyttet til belastningen (Tjelta et al, 2004). Som soldat må en i ulike situasjoner bruke svært mye muskelarbeid, for eksempel hvis en må transportere en skadd medsoldat vekk fra en

stridskontakt. VO_2 maks og anaerob terskel henger tett sammen og jo bedre disse er, jo bedre er soldatens utholdenhet og soldaten vil være bedre rustet til å klare mer i krevende situasjoner. Sett opp i mot målinger Sørensen (2009) gjennomførte i sin studie, som viste at gjennomsnitt hjertefrekvens var 150 slag per minutt under patruljeoppdrag i Afghanistan ser man viktigheten med god utholdenhet. Sørensen (2009) presiserer viktigheten av en god aerob utholdenhet for å ha overskudd til å reagere hurtig. På en annen side, ved dårlig aerob utholdenhet, vil soldater bruke mye av sin totale arbeidskapasitet i de periodene det er rolig under en patrulje, og pulsen er lavere. Sørensen (2009) mener at soldater med dårlig aerob utholdenhet ikke vil være i stand til å få med seg hva som foregår rundt dem.

2.3 Styrke

”Muskelstyrke blir definert som den evnen en muskel eller en muskelgruppe har til å utvikle kraft.” (Gjerset et al., 2009: 91)

I kadettutviklingsstudien er det gjennomført fem forskjellige styrketester, som tester soldatens styrke i hele kroppen. Det ble gjennomført armhevinger, sit ups, kroppshevinger i bom, støt av medisinball og vertikalhopp. Dette kan være et klart tegn på viktigheten med god generell styrke for soldater. Man skiller mellom to typer muskelstyrke, dynamisk styrke og statisk styrke. Definisjonen på de to forskjellige typene er: Dynamisk styrke er muskelens evne til å utvikle kraft når den er i bevegelse, for eksempel armhevinger eller medisinballstøt. Statisk styrke er muskelens evne til å utvikle kraft når den ikke er i bevegelse, eksempel på øvelse kan være planken. (Ibid) Man har testet styrken på kadettene i denne studien fordi man i kadettutviklingsstudiet skal ”beskrive kadettene fysiske kapasitetsutvikling” (Säfvenbom et al., 2007) og styrke er en viktig faktor for den fysiske kapasiteten, også for soldater.

I en presentasjon fra Sørensen (2009) fra det Danske Forsvar Center for Idrett peker han på alt utstyret og den totale vekten en soldat har på kroppen. Sørensen (2009) sier at en gjennomsnittlig stridsvekt på en soldat er på 117 kilo, og det varierer fra 88 kilo til 155 kilo. Dette var inkludert kroppsvekt, vekten av skuddsikker vest og ammunisjon som de var avhengige av å ha til enhver tid. Dette kan føre til at soldater går med utstyr tilsvarende 45% av sin egen kroppsvekt. Han påpeker i tillegg at soldater ofte blir liggende lenge i skytestillinger som påfører stor belastning på hofter og rygg.

McCoy (2007) som er nevnt tidligere engasjerer seg i soldaters fysiske form. Amerikaneren skriver i sin bok at for å trene robusthet gjennomfører United States Marine Corps (USMC) marsjer med tung sekk, grappling (form for bryting) og fysisk trening med stridsutrustning. I boken *Kropp, Bevegelse og Energi* (Säfvenbom & Sookermany, 2008) skriver de om Tungtvannssaksjonen mot Vemork. Hadde dette blitt gjennomført i dag, ville de nok ikke gått på ski tilbake til Sverige, men heller tatt helikopter eller brukt snøscooter. Noen kan da si at dagens motorisering og teknologi fritar dagens soldater fra hardt fysisk arbeid. Säfvenbom & Sookermany (2008) skriver at både i Vietnam og Kuwait hadde soldatene stridspakninger som veide mellom 30 til 55 kilo. Også norske soldater i Afghanistan har måttet bære med seg eget vann på oppdrag, slik at kun stridspakningene kan komme opp i mot 100 kilo (Ibid). Når teknologien blir mer avansert og man får mer personlig utstyr, betyr dette ofte at vekten også øker for soldatene. For å få med seg alt dette krever det både styrke og utholdenhet. McCoy viser i boken sin at styrken i USMC ikke blir tatt lett på, selv med dagens teknologi og kjøretøy.

Styrke og utholdenhet er viktige faktorer for soldater. Man skal kunne gå langt, bære og løfte tungt, samtidig må man ha overskudd til å tenke klart i vanskelige situasjoner. For å ha dette overskuddet er det viktig med et høyt oksygenopptak og en god anaerob terskel slik at den aerobe kapasiteten er god. Man må også ha god muskelstyrke, både dynamisk og statisk, slik at man klarer å gjennomføre det man skal. Enten dette er å sikre et gatehjørne i en by, eller løfte tungt materiell som man må ha med seg på oppdrag.

2.4 Motivasjon

Det er mange som har teorier om motivasjon og hvorfor mennesker blir motivert for de handlingene de gjør. Kolvereid (1982) har kommet fram til at motivasjon er drivkraften for at man gjør en viljebestemt handling. De fleste er enige om dette, men andre har kommet med andre formuleringer eller andre teorier som fokuserer mer på andre deler av begrepet. Gjerset (2006) skriver at motivasjon er grunnlaget for prestasjonsvekst og deltagelse. Uten motivasjon vil en altså ikke klare og forbedre seg. Gjerset skiller mellom indre og ytre motivasjon. Maslow (1970) som er kjent for sin behovspyramide har hevdet at alle motiver for motivasjon henger sammen og jobber simultant. Han mente at man ikke kun er motivert på grunn av kjærlighet til en ting, men også på grunn av nysgjerrighet (Maslow, 1970). I

tillegg til alle teoriene er det også gjort flere eksperimenter på motivasjon. Flere av disse eksperimentene har vist at man øker sjansen for å gjøre ting om igjen hvis man blir belønnet, og den minker hvis man blir straffet (Weiner, 1986).

2.5 Self Determination Theory

”Motivasjonsteorier er en rekke antagelser om menneskets natur og faktorer som gir kraft til handling.” (Deci&Ryan, 1985: 3) Self- determination theory (SDT) er en teori om selvbestemmelse. Teorien er brukt også i Forsvaret. ”Deci og Ryans (1985) fokus på forskjellene i indreregulert motivasjon versus motivasjon styrt av utenforliggende forhold er her et relevant perspektiv.” (Säfvenbom & Sookermany, 2008: 115).

2.6 De tre psykologiske behovene

SDT begynner ved å omfavne forutsetningen om at alle individer har naturlige, medfødte og konstruktive tendenser til å utvikle en enda mer utdypet og helhetlig selvfølelse (Deci & Ryan, 2002). Deci og Ryan skisserer tre basisbehov i sin teori. Disse er: *kompetanse, tilhørighet og autonomi*. Basisbehovene er: ”spesifiserte medfødte psykologiske behov, som er essensielle for den pågående psykologiske veksten, integriteten og ens velvære.” (Deci & Ryan, 2000: 229). Altså en viktig faktor for vår motivasjon.)

2.6.1 Kompetanse

Indre motivasjon er basert på menneskers behov for å være kompetente og selvbestemte. Man får selvtillit og er effektiv når man har kompetanse på et område, og man føler seg effektiv i samhandling med det sosiale miljøet og man opplever at man kan utøve og uttrykke ens kapasitet (Deci & Ryan, 1985, 2002). Kompetanse er det samlede resultatet av en persons samhandling/ interaksjoner med omverdenen, basert på ens oppdagelser, læring og tilpasninger (Deci & Ryan, 1985). Deci (1985) skriver videre at utvikling av kompetanse som å snakke og å gå, er en modningsprosses. Dette er læring, læringen er motivert, og behovet for kompetanse gir energi for å lære. Deci (1985) fortsetter med at det biologiske målet med kompetanse er å overleve miljøet vi er i. Mens det eksperimentelle målet er å få

kompetanse ut av aktiv handling. Det er derfor barn øver på den nylige lærte kompetansen sin, bare for å oppleve følelsen av tilfredsstillelse som det gir. Forsøk har vist at positiv tilbakemelding forbedret den indre motivasjonen sett opp i mot ingen tilbakemelding. Og at negativ tilbakemelding ga mindre eller lavere grad av indre motivasjon enn ingen tilbakemelding. Deci og Ryan så dette opp i mot behovet for kompetanse (Deci & Ryan, 2002).

2.6.2 Tilhørighet

Tilhørighet er at en føler seg bundet til andre, man bryr seg om andre og de bryr seg om deg. En har en tilhørighet til medlemmene og samfunnet (Deci & Ryan, 2002).

Tilhørighetsaspektet er ikke like sterk bundet opp i mot indre motivasjon som de to foregående, men likevel viktig (Deci & Ryan, 2000). Forsøk ble gjort der barn holdt på med en interessant aktivitet foran en voksen som ignorerte barnets forsøk på å samarbeide, dette førte til at barnet fikk en veldig lav grad av indre motivasjon (Deci & Ryan, 2002).

2.6.3 Autonomi

Autonomi er å være opphavet eller kilden for ens egen atferd. Autonome mennesker handler ut fra interesse og integrerte verdier (Deci & Ryan, 2002). Lillemyr (2007) sier at det å være autonom betyr at man kan erfare eller oppleve at en har valgmuligheter og kan gjøre det en selv vil uten at dette styres av andre, slik som forventninger og press. Personen føler seg fri og føler at det en skal gjøre er noe en selv vil innerst inne, en identifiserer seg med handlingen (Lillemyr, 2007). Deci og Ryan påpeker at en handling kan føles selvbestemt selv om man samarbeider og tar i mot råd fra andre (Deci & Ryan, 2002).

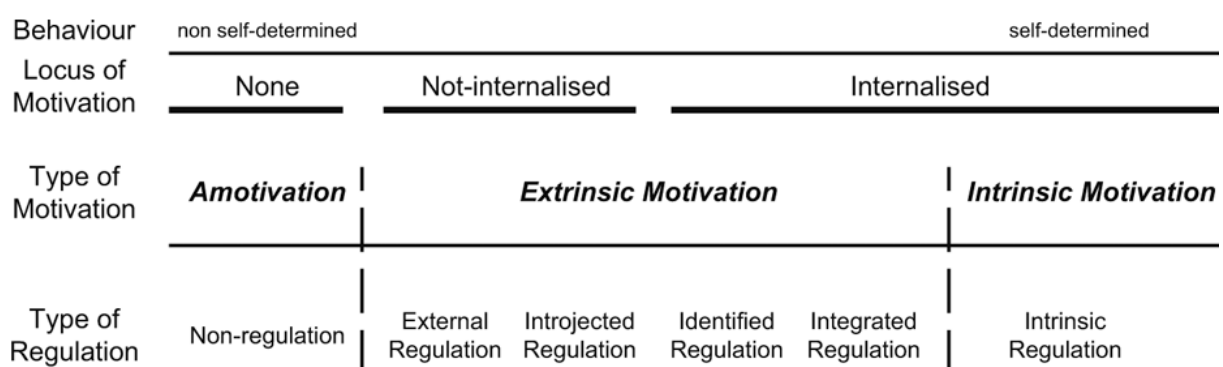
2.6.4 Indre, ytre og amotivasjon

Indre motivasjon er at du gjør noe på grunn av ”interesse og en iboende tilfredsstillelse. Det er prototypen på det autonome eller selvbestemmelses atferd” (Deci & Ryan, 2002:17). Med indre motivasjon vil man naturlig engasjere seg i det man interesserer seg for og utfører ens kapasitet. En vil da søke og mestre optimale utfordringer (Deci & Ryan, 1985). Deci skriver videre at slik motivasjon kommer spontant fra interne tendenser og kan motivere atferd uten hjelp fra en ytre belønning. Indre motivasjon har vist at ikke all atferd er drevet av noe, eller

er en funksjon av en ekstern kontroll og viktigheten med at indre motivasjon kommer fra en selv (Deci & Ryan, 1985).

Ytre motivasjon er delt inn i fire forskjellige former for motivasjon. Den første typen som er lengst unna indre motivasjon og nærmest amotivasjon er *ekstern regulering*. Dette er den klassiske typen av motivasjon for å oppnå belønning eller unngå straff. Man gjør ting for å tilfredsstillere en annen part (Ibid). Den neste typen av ytre motivasjon er *introjert regulering* [eng: *introjected regulation*]. Dette er når en person har tatt noen andres verdier og normer og indoktrinert dem som sine egne (Ibid). Det kan være at en har tatt samfunnets normer inn over seg. Dette er ofte for å unngå skam eller skyld (Deci & Ryan, 2000). Den neste typen er *identifisert regulering*. Dette er en mer selvbestemt form for ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2002). Et eksempel er at en har identifisert viktigheten av å trene regelmessig for egen helses skyld og derfor har begynt å trene. Det er en ytre motivasjon fordi det å bli sunnere er motivet. En trener ikke for gleden og tilfredsstillelsens skyld. Slik man gjør når man er indre motivert (Deci & Ryan, 2000). Den siste og mest indre motiverte formen for ytre motivasjon er *integrert regulering*. Dette er når en har tatt identifikasjonene og latt de bli en del av seg selv. Integrert motivasjon deler mange likhetstrekk med indre motivasjon men det skiller altså noe. Fordi atferden er gjort for å oppnå viktige personlige resultater, ikke innebygd interesse eller glede (Deci & Ryan, 2002).

Amotivasjon er det motsatte av indre motivasjon. Når mennesker er amotiverte, vil de ikke gjøre noe og gjør ingenting, eller så gjør de en ting passivt. Dette er å ikke ha noen intensjon om å gjøre det en gjør (Deci & Ryan, 2002).



Figur 1: viser selvbestemmelses sammenheng fra amotivasjon via ytre motivasjon og til indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000)

I figur 1 ser man de forskjellige motivasjonstypene med de forskjellige reguleringene. Indre, ytre og amotivasjon med undergrupper danner Self Determination Continuum, selvbestemmelsens sammenheng. Til venstre i modellen står amotivasjon og jo lengre høyre man beveger seg, jo mer indre motivert er man. Helt til høyre er det den selvbestemte handlingen ligger, jo lenger til venstre man er, jo mer kontrollert eller påvirket av noen eller noe er handlingen. Handlinger man gjør for gleden og lystens skyld, ligger helt til høyre i denne figuren, mens handlinger man må gjøre for å unngå straff ligger mer mot kontrollert/påvirket enn selvbestemt.

2.7 Oppsummering

Som skrevet tidligere er utholdenhet og styrke to viktige faktorer i soldatyrket. Man må kunne holde ut under lange marsjer, til fots eller på ski. Man må kunne takle tunge løft i tillegg til å bære alt man skal ha med seg på oppdrag. Desto bedre den fysiske formen er, jo mer overskudd har man. Overskuddet en soldat har kan være avgjørende i en situasjon der utfallet kan være om man skal leve eller dø. Motivasjon er også viktig for en soldat, det er bakgrunnen for at en gjør noe (Kolvereid, 1982). Deci & Ryan har nevnt tre basisbehov som er grunnleggende for å ha indre motivasjon for en handling. Soldatyrket er som sagt et fysisk yrke, og fysisk form kan sees på som basisbehovet kompetanse. Man må være i fysisk god form for å kunne mestre soldatyrket fullt og helt. Å gjøre ting av egen vilje er viktig, dette kan være hvorfor soldater verver seg av egen fri vilje og tilhørighet i troppen eller laget er viktig for trivselen og motivasjonen. Kandidatenes fysiske form kan være et tegn på at kandidatene har oppfattet yrket som fysisk krevende og motiveres derfor til å trene.

3. Metode

3.1 Forskningsdesign

Kadettutviklingsstudien er en longitudinell studie. Denne oppgaven har brukt ett tverrsnitt, kun test to, av kadettutviklingsstudien. Oppgaven har blitt løst med en deduktiv tilnærming til problemstillingen. Deduktiv betyr, fra teori til empiri, det vil si en utledning fra det generelle til det konkrete (Johannessen, 2010). Oppgaven har en generell hypotese om motivasjon og ved hjelp av kadettutviklingsstudien finner den empiri til problemstillingen.

For å finne svar på problemstillingen har oppgaven brukt en kvantitativ fremgangsmåte. I oppgaven er kadettutviklingsstudien brukt som hjelpemiddel og empiri.

Kadettutviklingsstudien er en spørreundersøkelse der oppgaven har tatt utgangspunkt i fem spørsmål, med underspørsmål/ utsagn som kadettene skal svare på om de er fullstendig enig eller fullstendig uenig i, på en skala fra 1 til 7. På ett av spørsmålene skulle de krysse av det utsagnet som stemte best for de. Til sammen blir dette 80 spørsmål med en verdi fra 1 til 7. Temaet på spørsmålene i kadettutviklingsstudien var disse²:

- 1: Hva er ditt forhold til det å være fysisk aktiv.
- 2: Hva er dine viktigste grunner til å trene/ være i fysisk aktivitet.
- 3: Hva er dine mosjons og treningsvaner (utenom obligatorisk trening i skoletiden)?
- 4: Hvorfor kommer du til å delta i timene med fysisk fostring på skolen?
- 5: Hvorfor driver du trening/fysisk aktivitet på fritiden?

Videre har oppgaven sett på svarene til kandidatene opp i mot SDT og sett på hvilken type motivasjon disse to gruppene har for å drive fysisk aktivitet/ trening. I oppgaven har hver kadett fått en gjennomsnittsverdi innenfor indre motivasjon, identifisert motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon på hvert av de spørsmålene som er brukt fra

² Vedlegg A: spørreskjema

spørreundersøkelsen. Videre har hver gruppe fått en gjennomsnittsverdi på de samme motivasjonstypene på hvert spørsmål. Oppgaven har da sett på spørsmålene og hvilken type motivasjonsregulering i SDT de har, for å plassere kadettene i forhold til SDT. Videre har oppgaven drøftet hvorfor de kan ha den typen motivasjon på dette området ut i fra teorien om selvbestemmelse (SDT). For å finne ut av problemstillingen har kadettene blitt delt inn i to grupper.

3.2 Utvalget

Utvalget av kadetter oppgaven har valgt å se på er kun de beste kadettene fysisk, fra de tre forskjellige krigsskolene som var med i kadettutviklingsstudien. Det er kun mannlige kandidater i oppgaven, da det var kun mannlige kandidater som hadde de resultatene som krevdes. Oppgaven delte kandidatene inn i to grupper, en topp gruppe, gruppe 1, og en god gruppe, gruppe 2. Gruppe 1 besto av de kadettene som hadde over 65 ml/kg/min i O₂ opptak, samt toppkarakter på styrketestene. Gruppe 2 besto av kadetter med minimum 60 ml/kg/min i O₂ opptak og innenfor A eller B kravet på styrketestene. Dette på grunn av problemstillingen der oppgaven vil finne ut av hvilken type motivasjonsregulering de kadettene med best fysisk resultat har for å trene. Gruppeinndelingen ble gjort på grunn av at oppgaven ville se om det var noe forskjell på de oppgaven hadde satt som ”de aller beste” kadettene på fysiske tester og de ”beste” kadettene på fysiske tester. Kravene som ble satt, ble satt i samråd med veileder. Oppgaven vet ingenting om kadettenes identitet eller bakgrunn

Tabell 1: viser antropometriske data, vekt høyde og alder ± standardavvik. N=8 i gruppe 1 og 17 i gruppe 2.

	Vekt (kg)	Høyde(cm)	Alder (år)
Gruppe 1	79,6±7,4	183,3±4,4	22±2,2
Gruppe 2	79,8±8,2	181,2±7,6	23±2,3

3.3 Tester

3.3.1 Maksimalt oksygenopptak (VO_{2maks})

Forsøkspersonene avsto fra hard fysisk trening og inntak av alkohol 24 timer før test, samt at de unngikk inntak av mat eller bruk av snus og røyk siste 2 timer før test. Testingen av VO_{2maks} foregikk i en mobil testcontainer som var utstyrt med tredemølle (PPS55, Woodway GmbH, Tyskland) og oksygenanalysator (Jaeger Oxycon Pro, Erich Jaeger GmbH, Tyskland). Først måltes vekt og høyde, deretter påmonterte de belte for måling av hjertefrekvens (Polar S610i, Polar Electro OY, Finland). En 15 minutter lang oppvarming med løp på tredemølle ble gjennomført. De første 10 minuttene fikk soldatene selv bestemme løpshastigheten. De siste fem minuttene løp de minimum tre drag (varighet 20 - 30 sekunder) på høyere hastigheter tilpasset i samsvar med testleder. Oppvarmingen ble avsluttet med 1 minutt nedjogging og 2-4 minutter hvile og uttøyning. Soldatene fikk så en kort gjennomgang av testprosedyren før neseklype og munnstykke ble påsatt.

Forsøkspersonen begynte så å løpe på en individuelt tilpasset hastighet, hastigheten økte med 1 km/t for hvert minutt. Tredemøllen hadde en konstant helning på 5,2 % under hele testen. Soldatene ble under testen verbalt motivert til å løpe lengst mulig. Når utmattelse ble nådd avsluttet forsøkspersonen selv testen ved å gå av tredemøllen. 3 minutter etter avsluttet test tok de en laktat prøve fra en av forsøkspersonens fingertupper, og analyserte umiddelbart (YSI Sport 1500, YSI Corp., USA) (Säfvenbom et al., 2007)

3.3.2 Push-ups

Utgangsstilling var liggende på gulvet med pekefingeren i kant med skulderens ytterkant. I øvre stilling skulle armene være helt strukket. I nedre stilling berørte brystet og haken gulvet. Resultatet ble beregnet ut fra antall repetisjoner. (Säfvenbom et al., 2007)

3.3.3 Sit-ups

Utgangsstilling var med ryggen på en matte og beina hevet opp på en kasse. Makker holdt forsøkspersonens ankler fast på kassen. I nedre stilling skulle bakhodet berøre matten. I øvre stilling berørte vekselvis høyre og venstre albue motsatt kne. Resultatet ble beregnet ut fra antall repetisjoner. Det var ingen pause mellom repetisjonene. (Säfvenbom et al., 2007)

3.3.4 Kroppsheving i bom

Utgangsstillingen var hengende i bom med underhåndstak. Forsøkspersonen hevet seg opp til haken er over øvre kant på bommen. Armene skulle være helt strake i nedre stilling, og det var ikke tillatt å bøye hofta eller knær ved utførelse. Resultatet ble beregnet ut fra antall repetisjoner. (Säfvenbom et al., 2007)

3.3.5 Sargeant-test

Forsøkspersonen sto inntil en tavle eller vegg, strakk armen opp langs tavlen og satt et merke på tavlen med hjelp av kritt på fingrene. Forsøkspersonen hoppet så maksimalt med full armsving og satt et nytt merke når han var på toppen av svevkurven. Hopp høyden ble målt som forskjellen mellom de to krittmerkene. Det beste av tre forsøk ble registrert. (Säfvenbom et al., 2007)

3.3.6 Støt av medisinball

Forsøkspersonen holdt med begge hendene på en medisinball inntil brystet. Fra stillestående posisjon, med det ene beinet litt foran det andre, støtet de medisinballen så langt som mulig. Aktiv bruk av overkroppen var tillatt, men føttene skulle ikke forlate bakken. Resultatet ble målt som antall meter medisinballen ble støtet. Det beste av tre forsøk ble registrert. (Säfvenbom et al., 2007)

3.4 Kritikk av metode og kilder

3.4.1 Metodekritikk

Oppgaven har kun tatt for seg spørreskjemaet fra kadettutviklingsstudien for å få informasjon om temaet og har dermed hatt en klar kvantitativ tilnærming til problemstillingen. Oppgaven har kun telt opp svarene fra kadettene og brukt svarene uten å fått noe mer forklaring på hvorfor kadettene har gitt det svaret som de har gjort. Oppgaven har med andre ord ikke hatt en kvalitativ tilnærming til problemstillingen. Dette på grunn av at utvalget som er brukt i denne oppgaven ikke er identifisert. Det ville også tatt for lang tid

og intervjuet alle kandidatene som er brukt i oppgaven. Oppgaven har også kun tatt for seg svarene i test/ gjennomføring 2. Dette på grunn av at det var best utvalg i antall kadetter som oppfylte kravene til å bli ansett som god nok for oppgavens undersøkelse. Spørreskjemaet som er brukt er utarbeidet av Norges Idrettshøyskole avdeling Forsvaret (NIH/F), i denne oppgaven er kun svarene fra enkelte spørsmål fra dette spørreskjemaet brukt.

På grunn av sensitivitet av personopplysninger har oppgaven kun fått svarene og testresultatene fra NIH/F på en Exelfil. Oppgaven har ikke hatt muligheten til å verifisere svarene fra utvalget selv og sett at de faktisk stemmer med det kandidatene har svart.

3.4.2 Kildekritikk

I oppgaven er det kun brukt kadetters svar på ett spørreskjema om deres motivasjon for å trene. Kadettene kan ha svart upresist på spørsmålene som er stilt, da noen kan ha misforstått spørsmålet eller svarer det de tror de bør svare, for det er mer ”korrekt”. Det er ikke funnet store forskjeller på gruppene og svar opp i mot motivasjon. Dette trenger ikke å være på grunn av at det ikke er forskjeller, men på grunn av at utvalget av kandidater er for lite.

Teorien om SDT som er brukt i oppgaven er stort sett fra samme forfattere, Deci og Ryan, noe som kan tyde på et noe tynt teorigrunnlag. Men disse to forfatterne, er blant de to mest betydningsfulle innen motivasjonsteori i dag.

I oppgaven er svarene fra kadettene sett opp i mot SDT og kun denne. Dette på grunn av SDTs status som motivasjonsteori i dag.

3.5 Utrekning

Alle utregninger av t- tester som er fysiske variabler, korrelasjon som er sammenheng, standardavvik (SD) som er hvor mye resultatet avviker fra gjennomsnittet og snitt, er regnet ut i Microsoft Exel 2003. Forskjeller på ordinaldata, som Mann- Wiatney- og Willoxon Signed Ranks Test kan kun regnes i SPSS og ikke i Exel 2003, det er derfor ikke tatt med i denne oppgaven. Signifikansnivået = $\leq p=0,05$.

4. Resultat

4.1 Fysiske tester

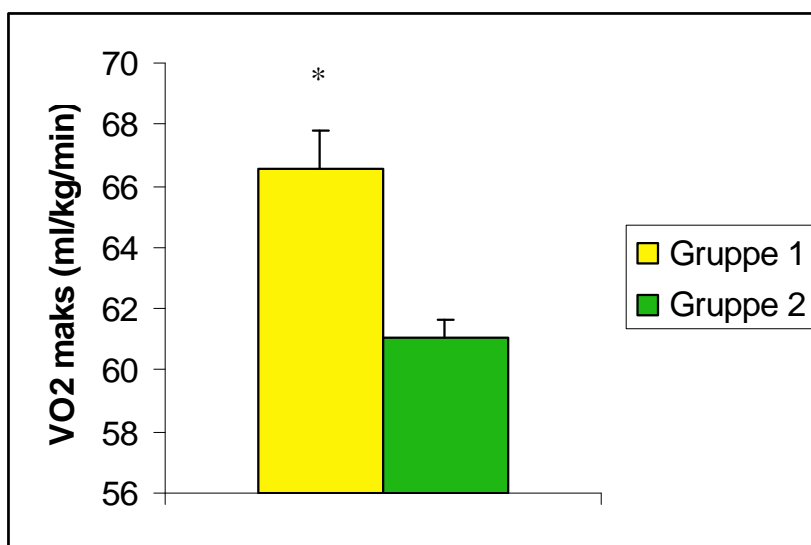
Det er ikke funnet signifikante forskjeller på annet enn oksygenopptak mellom gruppene, (se figur 2). Tabell 2 viser testresultatene fra gruppe 1 og gruppe 2, med snitt av antall repetisjoner eller antall meter de har gjort/ kastet på de fysiske testene (se tabell 2).

Korrelasjonen er meget høy hvis den er fra 0,90 – 1,00, den er høy fra 0,70 – 0,89, moderat fra 0,40- 0,69, svak fra 0,20- 0,39, og veldig svak fra 0,00- 0,19 (Johannessen et al., 2010)

Tabell 2: viser snittresultatet til testgruppene i oppgaven.

	VO ₂ maks (ml/kg/min)	Armheving (antall)	Sit ups (antall)	Kroppshevin g (antall)	Sargeant (centimeter)	Medisinballstø t (meter)
Gruppe 1 (N=8)	66,56±1,2*	39,13±10,5	67,63±23,8	11,25±2,7	57,38±6,0	6,56±0,3
Gruppe 2 (N=17)	61,08±0,5	36,35±9,8	58,35±19,2	10,47±4,2	56,29±7,1	6,29±0,8

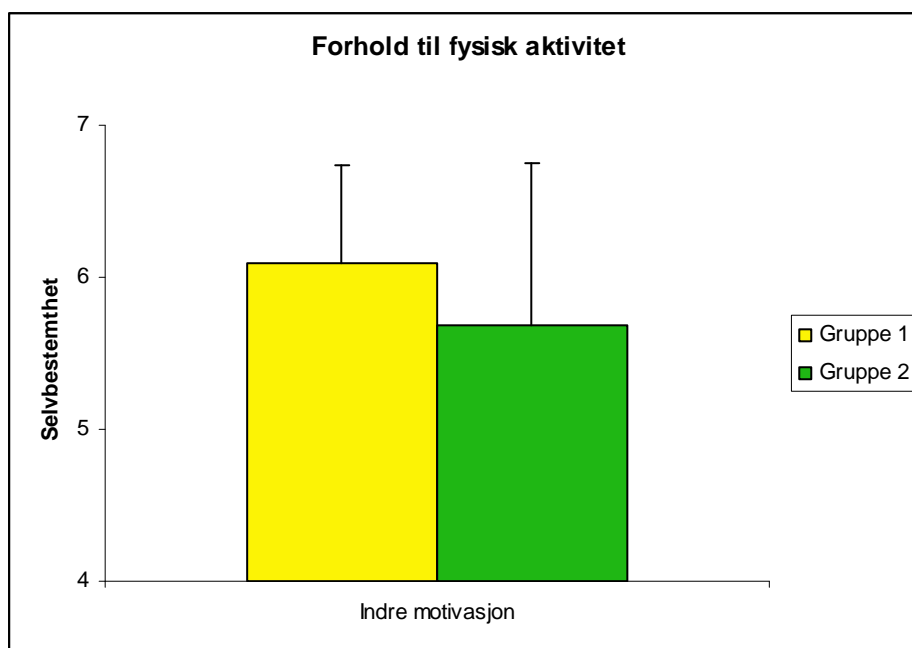
*= signifikant forskjell mellom gruppene ($<p=0,05$)



Figur 2: viser signifikante forskjell mellom gruppen; maksimalt oksygenopptak. *= signifikant forskjell mellom gruppene. ($<p=0,05$)

4.2 Forhold til fysisk aktivitet

På dette spørsmålet er det 7 utsagn som måler grad av indre motivasjon. Et utsagn kandidatene skal svare på er for eksempel: ”Jeg mener at fysisk aktivitet er noe av det mest meningsfulle en kan gjøre. Gruppe 1 hadde ett snitt på 6,09. Gruppe 2 hadde ett snitt på 5,69 på de samme utsagnene (se figur 3). Totalt var SD på 0,96. Det var ingen korrelasjon mellom kandidatene på resultater og indre motivasjon (Se tabell 3).



Figur 3: viser forskjellen mellom gruppe 1 og gruppe 2 på indre motivasjon for å drive fysisk aktivitet

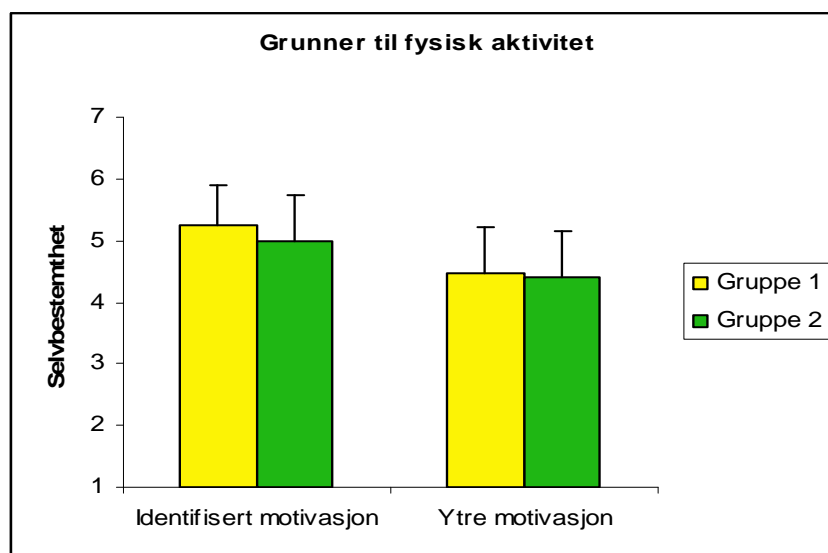
Tabell 3: viser korrelasjon mellom kandidatenes fysiske resultat og indre motivasjon for å være fysisk aktive.

	VO ₂ maks	Armhevinger	Kroppsheving	Sit ups	Sargeant	Medisinballstøt
Indre motivasjon	0,22	0,34	0,32	-0,12	0,28	0,20

4.3 Grunner for å trene/være fysisk aktiv

På dette spørsmålet er det 36 utsagn som måler grad av identifisert motivasjon og ytre motivasjon. Her ble det spurt om kandidaten trente fordi han skulle forbedre utholdenheten,

for å forbedre musklenes utseende eller for å få en god karakter på Krigsskolen. Svarene fra kandidatene varierte fra 1 til 7. Gruppe 1 hadde ett snitt på identifisert motivasjon på 5,24. Snittet på ytre motivasjon fra gruppe 1 var 4,4. Gruppe 2 hadde ett snitt på 4,9 på identifisert motivasjon. Snittet på ytre motivasjon fra gruppe 2 var på 4,4 (se figur 4). Totalt var SD identifisert motivasjon 0,72, og på ytre motivasjon 0,72. Resultatene viste svak korrelasjon mellom kandidatenes resultater og deres viktigste grunner til å trene (Se tabell 4).



Figur 4: viser forskjellen på identifisert og ytre motiverte grunner mellom gruppene for å være i fysisk aktivitet

Tabell 4: viser korrelasjon mellom kandidatenes fysiske resultat, identifisert- og ytre motivasjon for å trene.

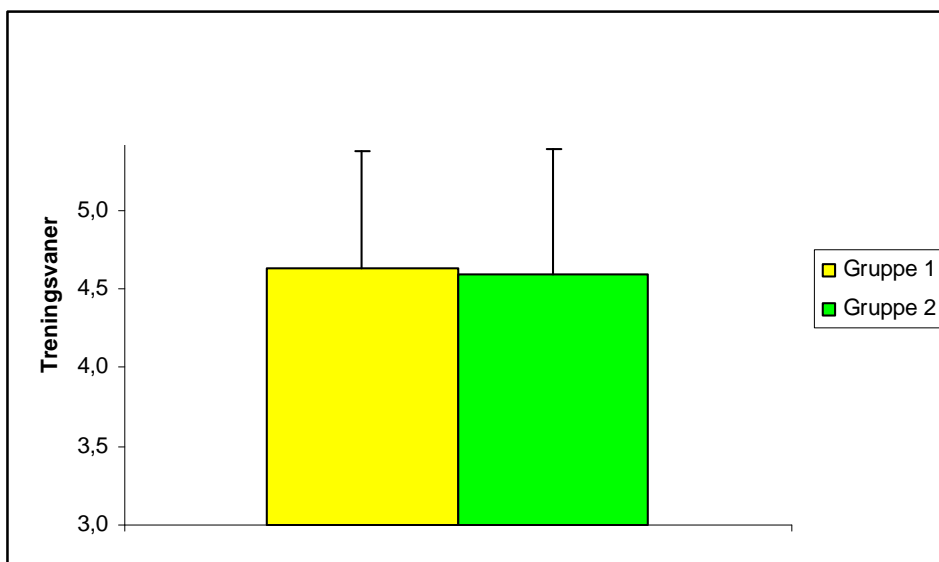
	VO ₂ maks	Armhevinger	Kroppsheving	Sit ups	Sargeant	Medisinballstø t
Identifisert motivasjon	0,23	0,46	0,16	-0,04	-0,01	0,10
Ytre motivasjon	0,12	0,36	0,15	-0,37	0,17	0,06

4.4 Mosjons og treningsvaner

På dette spørsmålet har 75% i gruppe 1, svart: ”for tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, og jeg har vært det lengre enn de siste 6 månedene.” 12,5% har svart: ”for tidene er jeg noe

fysisk aktiv, men det er ikke regelmessig.” 12,5% har svart: ”for tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, men det er først i løpet av de siste 6 måneder jeg har begynt med det (se figur 5).

Gruppe 2 har 75 % svart: ”for tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, og jeg har vært det lengre enn de siste 6 månedene.” 18,75% har svart: ”for tidene er jeg noe fysisk aktiv, men det er ikke regelmessig.” 6,25% har svart: ”for tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, men det er først i løpet av de siste 6 måneder jeg har begynt med det. Det er ingen korrelasjon mellom kandidatenes fysiske resultater og mosjons/ treningsvaner (Se tabell 5). I figur 5, betyr det å skåre høyt, at en trener regelmessig og har gjort det lengre enn de siste seks månedene.



Figur 5: viser forskjellen i treningsvaner mellom gruppe 1 og 2

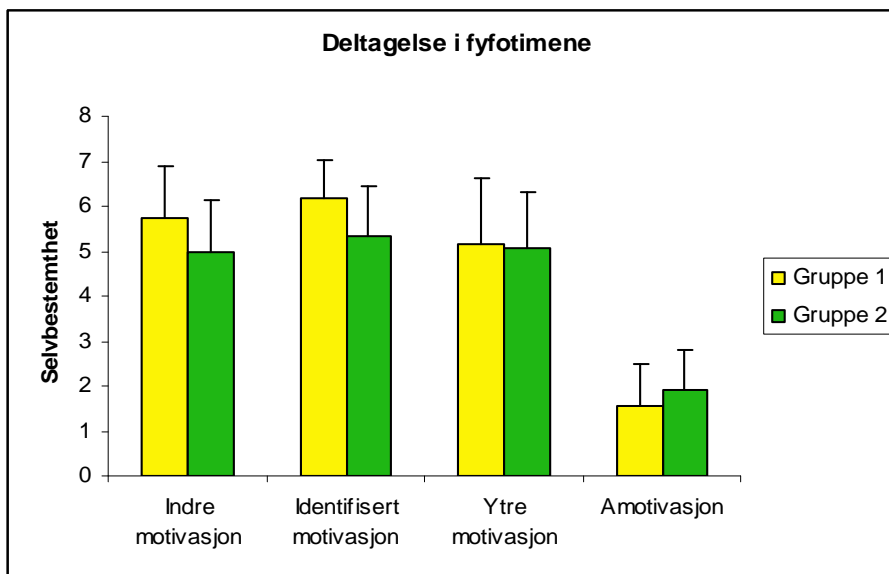
Tabell 5: viser korrelasjon mellom kandidatenes fysiske resultat og treningsvaner.

	VO ₂ maks	Armhevinger	Kroppsheving	Sit ups	Sargeant	Medisinballstø t
Treningsvane r	-0,02	0,17	0,52	0,36	0,17	0,20

4.5 Deltagelse i timene med fysisk fostring på skolen

På dette spørsmålet svarte gruppe nr 1 i snitt 5,7 på indre motivasjon. På spørsmålene om identifisert motivasjon svarte kandidatene i snitt 6,1. Spørsmålene om ytre motivasjon var snittet på gruppe 1 5,16. De siste spørsmålene som handlet om amotivasjon var snittet i gruppe 1 1,56 (se figur 6). Utsagnene var her ”fordi jeg synes denne aktiviteten er interessant”, eller ”fordi det er forventet at jeg skal gjøre det.”

På spørsmålene om hvorfor gruppe 2 deltar i timene med fysisk fostring på skolen svarte gruppe 2 i snitt 4,99 på indre motivasjon. På spørsmålene om identifisert motivasjon svarte kandidatene i snitt 5,3. Spørsmålene om ytre motivasjon var snittet på gruppe 2, 5,09. De siste spørsmålene som handlet om amotivasjon var snittet 1,93 (se figur 6). Totalt var SD på indre motivasjon 1,17, på identifisert motivasjon var SD 1,09, ytre motivasjon var på 1,29 og SD på amotivasjon var på 0,89. Det er ingen korrelasjon mellom kandidatenes fysiske resultater og kandidatenes motivasjon for å delta i fysisk fostring på skolen (Se tabell 6).



Figur 6: viser forskjellen mellom gruppene på indre-, identifisert-, ytre- og amotivasjon på deltagelse i fysisk fostring på skolen

Tabell 6: viser korrelasjon mellom kandidatens fysiske resultat og motivasjon for å delta i fysisk fostring på skolen.

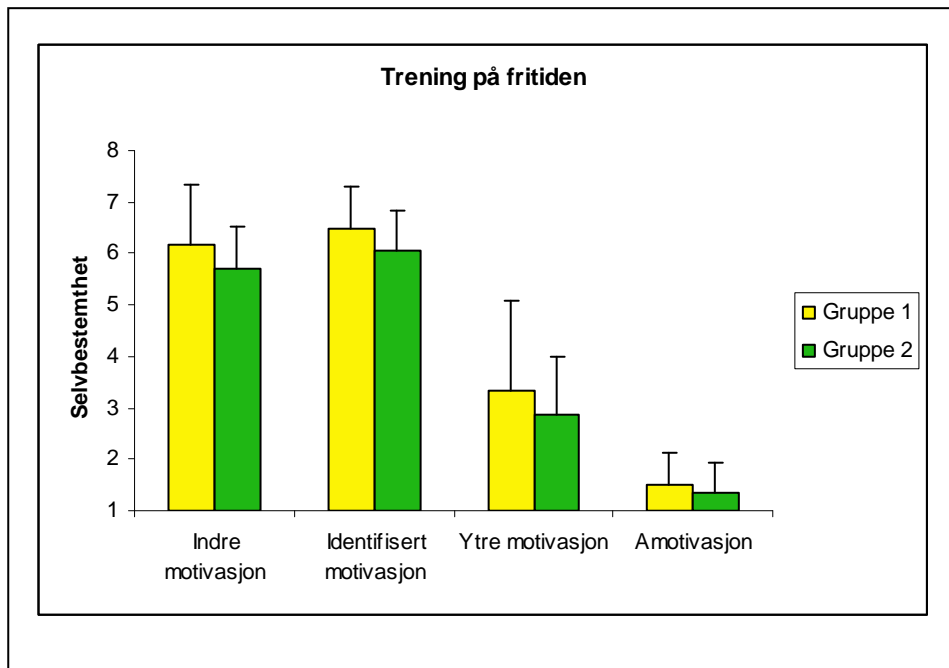
	VO ₂ maks	Armhevinger	Kroppsheving	Sit ups	Sargeant	Medisinballstø t
Indre motivasjon	0,24	0,11	0,24	0,06	0,11	-0,03
Identifisert motivasjon	0,32	0,19	0,32	0,11	0,09	0,09
Ytre motivasjon	0,07	0,05	0,28	0,02	0,26	0,14
Amotivasjon	-0,10	-0,06	-0,25	-0,05	-0,03	0,05

4.6 Trening/ fysisk aktivitet på fritiden

Her svarte gruppe nr 1 i snitt 6,16 på indre motivasjon. 6,5 på identifisert motivasjon. 3,34 på ytre motivasjon og 1,5 på amotivasjon (se figur 7). Typiske utsagn her var at ”jeg trener fordi en synes det er interessant”, eller ”fordi jeg føler at jeg må gjøre det.”

På spørsmålene om hvorfor gruppe 2 deltar i timene med fysisk fostring på skolen svarte gruppe 2 i snitt 5,7 på indre motivasjon. 6,07 på identifisert motivasjon, 2,88 på ytre motivasjon og 1,35 på amotivasjon (se figur 7).

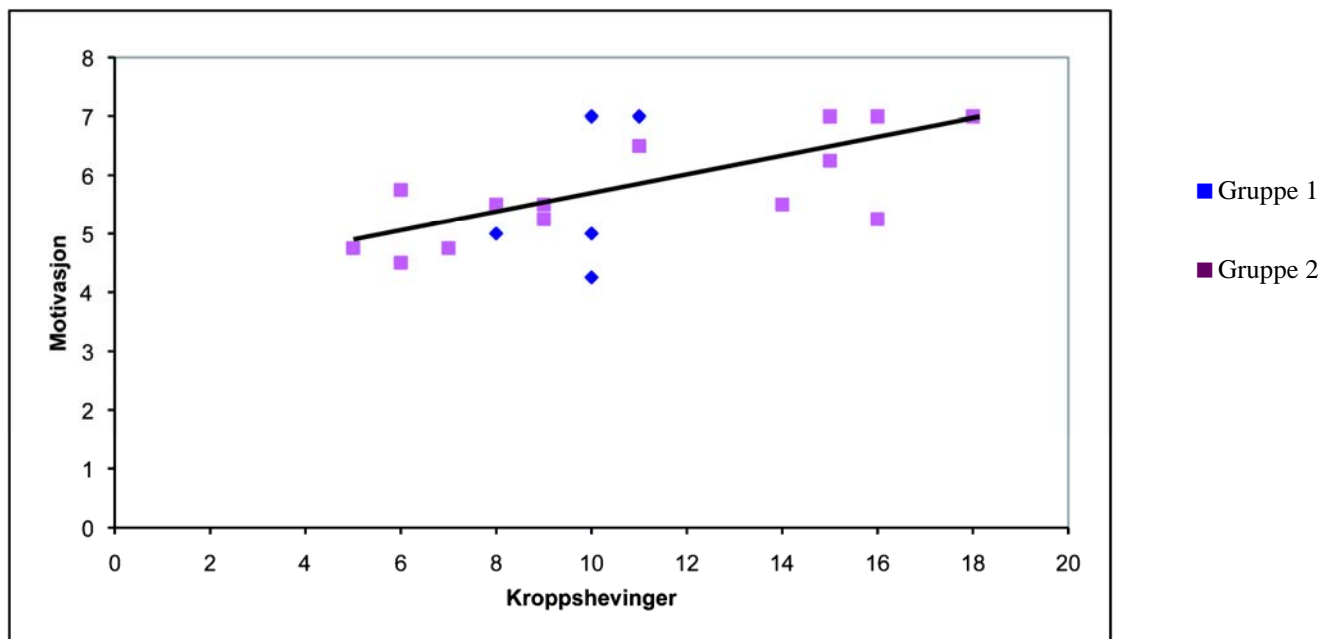
Totalt var SD på indre motivasjon 0,93, identifisert motivasjon var på 0,78, ytre motivasjon var på 1,3 og på amotivasjon var SD 0,6. Det er moderat korrelasjon mellom kroppshevinger og indre motivasjon, $R=0,6$ (Se tabell 7 og figur 8). Det er ellers ingen korrelasjon mellom kandidatenes fysiske resultat og motivasjon (Se tabell 7).



Figur 7: viser forskjellen mellom gruppene på indre-, identifisert-, ytre- og amotivasjon når det kommer til trening på fritiden

Tabell 7: viser korrelasjon mellom kandidatenes fysiske resultat og motivasjon for å trene på

	VO ₂ maks	Armhevinger	Kroppsheving	Sit ups	Sargeant	Medisinballstø t
Indre motivasjon	0,19	-0,02	0,62	0,25	0,24	0,17
Identifisert motivasjon	0,25	0,04	0,37	0,19	0,05	0,18
Ytre motivasjon	0,30	0,20	-0,27	-0,08	-0,01	-0,06
Amotivasjon	0,17	0,02	-0,10	-0,08	-0,15	0,12



Figur 8: viser korrelasjon mellom antall kroppshevinger og indre motivasjon, $R = 0,62$ hos begge gruppene samlet

5. Diskusjon

5.1 Forhold til fysisk aktivitet

Her er det ingen betydelige forskjeller mellom oppgavens to testgrupper. Man kan se en tendens at gruppe 1 er litt mer indre motivert enn gruppe 2 (se figur 3), men gruppe 2 er fortsatt på den selvbestemte delen av skalaen SDC til Deci og Ryan (2002) (se figur 1 side 15).

En grunn til at gruppe 1 skårer høyere på indre motivasjon når det kommer til det å være fysisk aktiv enn gruppe 2, kan være at gruppe 1 er enda mer selvbestemt i sin handling enn gruppe 2 er. Gruppe 1 kan derfor ha en større interesse og en iboende tilfredsstillende av å være fysisk aktiv enn gruppe 2 (Deci & Ryan 2002). En annen grunn til at det er en tendens for at gruppe 1 er mer indre motivert, er at gruppe 1 er mer kompetent, i denne oppgaven har bedre resultater (se tabell 2). Som Deci og Ryan sier er kompetanse et behov for å være indre motivasjon til en handling (Deci&Ryan, 2002), her sett på som å ha indre motivasjon til å være fysisk aktiv. Dette kan også være grunnen til at begge gruppene ligger høyt på skalaen for å være indre motivert for fysisk aktivitet. Sjansen for å gjenta en handling man lykkes med er stor, med indre motivasjon vil man naturlig engasjere seg i det man interesserer seg for og utfører ens kapasitet. En vil da søke og mestre optimale utfordringer (Deci & Ryan,1985).

Behovet for selvbestemmelse, det å være autonom, er en viktig faktor for indre motivasjon. Å gjøre det en selv har lyst til uten at det er ett krav i fra andre er viktig for menneskers indre motivasjon. Årsaken til at kandidatene i denne oppgaven har en høy verdi av indre motivasjon, ut i fra SDT, kan være sammenhengen mellom kompetanse, autonomi og tilhørighet. Kandidatene har i stor grad bestemt selv at de vil være fysisk aktiv og vil føle en frihet og indre glede av å være det (Lillemyr, 2007). Tilhørigheten i en sosial kontekst er også vist at er viktig, behovet for å ha gode relasjoner og en trygg tilknytning til andre er også med på å danne grunnlaget for indre motivasjon. Kandidatene har trolig en form for tilknytning til en treningsgruppe eller lignende, men dette er utenfor oppgavens område.

En grunn til at det er svært liten forskjell mellom gruppene, som fører til at det blir vanskeligere å si hvilken type motivasjonsregulering de beste har for å trene, kan være at antallet kandidater i gruppene er for lite (se tabell 2). Hvis det hadde vært flere kandidater i hver gruppe kunne det ha blitt vist en tydeligere forskjell og man kunne ha sett en klarer forskjell på hvilken type motivasjonsregulering, de kadettene med aller best fysisk form i kadettutviklingsstudien har for å trene.

5.2 Grunner for å være fysisk aktiv

På spørsmålene omkring grunner for å være i fysisk aktivitet er det ingen forskjell mellom gruppene. Det er svært liten forskjell mellom gruppene når det kommer til spørsmål som måler identifisert motivasjon og ytre motivasjon (se figur 4). Det er en tendens at kandidatene er mer identifisert motivert enn ytre motivert, og er dermed i større grad mer selvbestemte for å trene (Deci & Ryan 2002). Gruppene har i større grad integrert eller identifisert viktigheten av å trene. De blir derfor motivert for å trene, og ikke i like stor grad motivert på grunn av at noen mener de bør trene eller for å unngå straff eller få en form for belønning (Deci & Ryan 2000). Alle kandidatene skårer høyere på utsagnet om at de trener for å bli en bedre militær leder enn for å bli mer attraktiv for det motsatte kjønn. Dette tyder på at kandidatene har identifisert eller integrert viktigheten av å være i fysisk god form for å gjøre en god jobb. Kandidatene blir mer motivert av å gjøre en god jobb, enn å bli motivert til trening for å være attraktiv, noe som er en typisk ytre eller introjektert motiverende regulering. Begge utsagnene er ytre motiverende reguleringer, men når man trener for å bli en bedre militær leder har man identifisert viktigheten av dette på grunn av at dette er jobben din. Dermed er man mer selvbestemt i sin motivasjon enn for å bli mer attraktiv. Introjektert regulering er mindre selvbestemt og mer styrt av eksterne enn identifisert eller integrert regulering. En grunn til at det ikke er noen signifikante forskjeller mellom gruppene kan komme av at det er for få kandidater i oppgavens to grupper.

5.3 Mosjons og treningsvaner

På dette spørsmålet svarte 75 % i begge gruppene at de for tiden var regelmessig i fysisk aktivitet og hadde vært det lengre enn de siste seks månedene (se figur 5). Dette kan være et godt tegn på at basisbehovene, som er grunnleggende for indre motivasjon og gode

tilbakemeldinger, eller gode resultater fører til at man mestrer det en gjør og derfor søker flere utfordringer som fører til at en gjentar handlingen flere ganger (Deci & Ryan, 1985). Kandidatene i denne oppgaven er alle i meget god form. For å ha god utholdenhet og styrke kreves det regelmessig trening. Dette har kandidatene i oppgaven identifisert og derfor trener 75% av kandidatene regelmessig og har gjort dette lengre enn de siste seks månedene (se figur 5). Kandidatene som ikke har svart dette, har svart at de for tiden er regelmessig fysisk aktive, men det er først i løpet av de siste seks månedene de har blitt det, eller at de for tiden er noe fysisk aktive, men at det er ikke regelmessig. Grunnen for at noen av kandidatene kan svare at de ikke er regelmessig aktive (se figur 5), men likevel har gode fysiske resultat, kan være på grunn av at de opprettholder sin fysiske kapasitet, ved hjelp av treningen på skolen. Kandidatene som har svart at de først har drevet med regelmessig trening de siste seks månedene kan mulig ha fått resultater og dermed føler en høyere grad av mestring ved å trene fordi de er blitt mer kompetente. Altså kan en forklaring på dette være at de har utviklet en dypere og helhetlig selvfølelse først de siste seks månedene (Deci & Ryan, 2002).

5.4 Deltagelse i timene med fysisk fostring på skolen

Forskjellene på gruppene er svært liten på spørsmål som måler indre motivasjon, identifisert motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon. Det er svak korrelasjon mellom gruppene (se tabell 6).

Man kan se en tendens til at gruppe 1 er mer indre og identifisert motivert enn gruppe 2 (se figur 6). Men begge gruppene heller mer mot selvbestemt handling enn kontrollert og ytre påvirket handling. Den lille forskjellen mellom gruppene kan være et resultat av gruppenes forskjellige fysiske kapasiteter. Gruppe 1 er mer kompetent og vil lettere mestre aktiviteten som fører til at de blir mer indre motivert, fordi indre motivasjon baserer seg på menneskers behov om å være kompetente og selvbestemt (Deci & Ryan, 2002). Begge gruppene har høyest skår på identifisert motivasjon (se figur 6). I SDT blir dette omtalt som identifisert- og integrert regulering. Gruppe 1 skårer i snitt litt høyere enn gruppe 2. Dette kan være et tegn på at gruppe 1 har en mer integrert regulering av de ytre motivasjonsfaktorene enn gruppe 2. Her kan man si at gruppe 2 har identifisert seg med verdiene, men de er ikke i harmoni med deres egne identifiseringer (Lillemyr, 2007). Med bakgrunn i SDT har da

gruppe 1 integrert disse verdiene i personligheten, noe som reflekteres i personens valg, men ikke like helt som ved indre motivasjon (Ibid).

En annen grunn til at kandidatene har en høy grad av selvbestemmelse i sine handlinger om å delta i timene med fysisk fostring på skolen, kan være på grunn av kandidatenes gode fysiske kapasitet og deres ønske om å bli bedre og tilegne seg mer kompetanse. Som Deci og Ryan skriver i boken fra 1985, gir behovet for kompetanse energi for å lære. Kandidatene har lyst til å lære, bli flinkere i faget fyfo, derfor blir de mer selvbestemt i handlingen sin. Selv om handlingen fortsatt kommer utenfra som en del av en obligatorisk undervisning.

Begge gruppene i denne oppgaven har et nokså høyt snitt på spørsmålene om ytre motiverende faktorer er grunnen til at de deltar i fyfotimene på skolen. Forskjellen på de to gruppene er nærmest ingen. Motivasjonen for å få gode karakterer og en god uttalelse når man er ferdig med skolen, kan være en grunn til at den ytre motivasjonen er høy. Det er konkurranse om jobber etter utdanningen og dette kan føre til at mange blir motivert for å gjøre en innsats på grunn av et ønske om å få den jobben de vil ha.

Kandidatene i oppgaven er lite amotivert for å delta i fyfotimene på skolen. Amotivasjon er den andre enden av skalaen i forhold til indre motivasjon, og kandidaten heller mer mot selvbestemmelse i denne spørreundersøkelsen enn påtvunget handling, der amotivasjon ligger. Det er en liten forskjell mellom gruppene i oppgaven på dette punktet, men denne forskjellen er så liten at kandidatenes fysiske resultater ikke kan være en grunn for dette.

En grunn til at det ikke vises noen forskjell på gruppene kan være at de fysiske resultatene mellom gruppene er for liten (se tabell 2). Som igjen kan komme av at antallet kandidater i gruppene er for lavt. Dette kan være en grunn til at det er vanskelig å se noen forskjell på gruppene og vanskeligere å finne ut av hvilken type motivasjonsregulering de kadetten med best fysiske resultater har for å trene.

5.5 Trening/ fysisk aktivitet på fritiden

På dette temaet var det heller ingen betydelige forskjeller mellom gruppene i oppgaven og korrelasjonen var svak (se tabell 7). Men man kan se en tendens at gruppe 1 er litt mer indre motivert og identifisert motivert for trening på fritiden enn gruppe 2 (se figur 7). Det skal

presiseres at denne forskjellen er enda mindre enn på deltakelse i fyfo på skolen (se figur 6), så motivasjonen for å trene på fritiden er mer lik for gruppene.

Kandidatene i oppgaven har klart minstekravene oppgaven har satt og er dermed regnet som de beste kandidatene i kadettutviklingsstudien. Grunnen til at de skårer høyt på spørsmål som måler indre motivasjon kan være at de er gode, de innehar den rette kompetansen. Kandidatene innehar kompetanse og utvikler energi til å lære, sett i denne sammenhengen som å trene mer. Begge gruppene er høyt på skalaen om selvbestemmelse for å trene, så de handler ut i fra egen interesse og egne verdier, man kan si at kandidatene gjør en til dels autonom handling (Deci & Ryan, 2002). Dette er basisbehov som er viktige å ha for å ha en indre motivasjon for å trene.

Kandidatene har også høy identifisert motivasjon. Det kan bety at kandidatene har identifisert viktigheten av å trene for å mestre jobben de skal utføre. Historisk sett har det å være i god form og ha en god helse vært sett på som en forutsetning for soldater. Derfor er det sett på som nødvendig at ett flertall av det militære personellet i dag er i god eller svært god fysisk form (Säfvenbom et al., 2007). Dette kan være en grunn til at kandidatene har en identifisert regulering som motivasjon for å trene.

Selv om det ikke vises noen forskjell i oppgaven når det kommer til trening på fritiden betyr det ikke at det ikke er noen forskjell. To grunner til at det ikke kommer fram noe forskjeller kan være at det er for få antall kandidater i gruppene og at det er for lite som skiller kandidatenes fysiske form. Hvis man hadde hatt flere kandidater i gruppene kunne man kanskje ha sett en klarere forskjell mellom dem, og gjennom dette ha fått et klarere svar på problemstillingen.

6. Konklusjon

Hensikten for denne oppgaven er å finne ut av hvilken type motivasjonsregulering, ut i fra SDT, er det som motiverer de kadettene med best fysiske resultater fra kadettutviklingsstudien for å trene.

Oppgaven viser at begge gruppene er selvbestemte når det kommer til hvorfor de trener. Begge gruppene blir motivert gjennom en integrert/ identifisert regulering, men det er en tendens at gruppe 1 er mer indre motivert og mer identifisert motivert enn gruppe 2. Dette er bare en tendens da forskjellen på gruppene er veldig liten.

Oppgaven har ikke avdekket noen signifikante forskjeller mellom gruppene og konkluderer med det at de kadettene med best resultat på fysiske tester blir motivert for å trene gjennom integrert/identifisert regulering. Dette kan være på grunn av at de har sett viktigheten og tatt verdien av å være i god fysisk form for å gjøre en god jobb som offiser, innover seg og latt det bli en del av seg selv.

7. Referanseliste

Deci, Edward L., Ryan, Richard M. (1985) *Intrinsic motivation and self-Determination in human behavior*. New York. Plenum Press

Deci, Edward L., Ryan, Richard M. (2000) *The "what" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. Psychological Inquiry (Artikkel)

Deci, Edward L., Ryan, Richard M. (2002) *Handbook of Self-Determination Research* Rochester. University of Rochester Press

Forsvarsstaben (2007) *Forsvarets fellesoperative doktrine*. Oslo. Forsvarsstaben

Frøyd, C., Madsen, Ø., Sæterdal, R., Tønnesen, E., Wisnes, A., Aasen, S B. (2008) *UTHOLDENHET – trening som gir resultat*. Oslo. Akilles forlag

Gjerset, A., Haugen, K., Holmstad, P. (2006) *Treningslære*. Oslo. Gyldendal Undervisning

Johannessen, Asbjørn, Tuft, Per Arne, Christoffersen, Line (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskaplig metode*. Oslo. Abstrakt forlag

Kolvereid, Lars (1982) *Motivasjon teori og praksis*. Lillehammer. Bedriftsøkonomens forlag

Studiehåndboken (2011) *Studiehåndbok 2011- 2012 Bachelor i militære studier – ledelse og landmakt treårig utdanning*. Oslo. LMS, KS

Lillemyr, Ole Fredrik. (2007) *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo. Universitetsforlaget

Maslow, Abraham (1970) *Motivation and personality*. New York. Harper & Row, Publishers

McCoy, B.P. (2007) *The passion of Command. The Moral Imperative of Leadership*. Marine Corps Association, Virginia, USA.

Säfvenbom, R., Aanstad, A., Skjetne, K., Nilsen, R., Innselset, S., (2007)

Kadettutviklingsstudien 2007- 2011 – En studie av Krigsskolefaget ”Fysisk Fostring” og fagets påvirkning på krigsskolekadetters utvikling gjennom studietiden. Oslo. Norges idrettshøgskole, Forsvarets institutt.

Säfvenbom, R., Aanstad, A. (2008) *Kadettutviklingsstudien 2008.* Oslo. Forsvarets Institutt, Norges Idrettshøgskole

Säfvenbom, Reidar og Sookermany, Anders McD (2008) *Kropp, bevegelse og energi i den grunnleggende soldatutdanningen.* Oslo. Universitetsforlaget

Sørensen, Klaus Gabriel (2009) *Nytt konsept, Militær fysisk trening i Forsvaret.* Danske Forsvar Center for Idrett

Tjelta, I T., Enoksen, E. (2004) *Utholdenhetstrening løping, sykling, langrenn.* Kristiansand. Høyskoleforlaget.

Weiner, Bernard (1986) *An Attributional Theory of Motivation and Emotion.* New York. Springer- Verlag

45) Hva er dine mosjons og treningsvaner (utenom obligatorisk trening i skoletiden)?

(Ett kryss som stemmer best med dine vaner)

- For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, og jeg har ingen planer om å bli fysisk aktiv i løpet av de neste 6 måneder
- For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, men jeg tenker på å bli mer fysisk aktiv i løpet av de neste 6 måneder
- For tiden er jeg noe fysisk aktiv, men det er ikke regelmessig
- For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, men det er først i løpet av de siste 6 måneder at jeg har begynt med det
- For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, og jeg har vært det lengre enn de siste 6 månedene

