



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

MASTEROPPGAVE

Studieprogram: Master i Idrettsvitenskap

Vårsemesteret, 2022

Forfatter: Heidi Sundvoll Dale

Veileder: Eva Leibinger

Tittel på masteroppgaven: Motivasjon i disk golf

Engelsk tittel: Motivation in disc golf

Emneord: Motivasjon, disk golf, frisbeegolf, målorienteringsteori, selvbestemmelsesteori, PDGA, NAIF, fysisk aktivitet, organisert idrett, egenorganisert idrett, IMI, POSQ, SRQ-E.

Antall ord: 22 987

Antall vedlegg/annet: 29 460

Stavanger, 27. Mai 2022

Motivasjon i diskgolf

*Hvem spiller diskgolf og
hvorfor spiller de?*



Forord

I 2011 ble jeg for første gang tatt med for å prøve diskgolf av en venn. Etter en runde på en bane i nærområdet konkluderte jeg med at dette ikke var en idrett jeg mestret. Det skulle derfor ta mange år før jeg igjen forsøkte meg på en diskgolfbane. Da pandemien inntraff i 2020 og den organiserte idretten stengte ned ble diskgolf redningen for meg og min mann. Det var en idrett vi kunne konkurrere i selv med strenge restriksjoner. Denne gangen fikk jeg oppleve mestring på en annen måte og det ble gøy å spille!

Jeg er ikke alene om å bli hekta på denne idretten. Det har vært en enorm utvikling de siste årene som vil presenteres videre i oppgaven. Med så mye folk ute for å kaste ble jeg nysgjerrig på hvem disse menneskene er, og hva det er som har fått dem til å starte med diskgolf. Det var utgangspunktet mitt for masteroppgaven.

Det har vært en lang, utfordrende og lærerik prosess å skrive denne oppgaven. Jeg vil benytte anledningen til å takke alle som har vært med på å inspirere meg.

Først en stor takk til min veileder, Eva Leibinger. Du har gitt meg mange tips, gode tilbakemeldinger og har vært en inspirasjon gjennom prosessen med å skrive denne oppgaven, så tusen takk!

En takk til alle som har brukt tid på å svare på spørreundersøkelsen, og som har kommet med tilbakemeldinger på spørsmål og ideer. Takk til Udisc og discgolfmetrix som har delt statistikk fra appene. Sola Frisbeeklubb og Sandnes disc golf klubb for deling av undersøkelsen blant sine medlemmer og tillatelse til å henge opp plakater på banene.

Til slutt; en stor takk til familie og venner for oppmuntring, ideer og hjelp til oppgaven. Spesielt takk til Sigbjørn og Stine som har måttet leve med litt vell mye diskgolfdiskusjon til tider i hjemmet! Uten dere hadde ikke denne oppgaven kommet i mål.

Sola, 27. Mai 2022

Heidi Sundvoll Dale

Sammendrag

De siste årene har idretten disk golf hatt en enorm utvikling, både i spillere som har startet å spille og baner som er bygget. Det er en relativt ny idrett som er lavterskel og krever lite for å delta. Hva er bakgrunnen for den utviklingen som har vært? Målet med oppgaven var å undersøke hvem som spiller disk golf og hva som motiverer folk til å spille disk golf.

Målorienteringsteori og selvbestemmelsesteori er sentrale motivasjonsteorier som benyttes for å se på spilleres motivasjon. Det ble samlet inn data gjennom et feltarbeid med 37 deltakere og en elektronisk spørreundersøkelse med 719 respondenter. Den elektroniske spørreundersøkelsen ble delt i sosiale medier, noe som kan ha påvirket resultatene ved at det er spesielt interesserte disk golfspillere som har gjennomført undersøkelsen.

Den deskriptive statistikken viser at en typisk disk golfspiller er en mann i alderen 20-34 år. Han spiller disk golf oftere på sommeren enn på vinteren og er medlem i en disk golfklubb, men ikke i et annet idrettslag. Appen Udisc brukes ofte til å registrere resultatet på rundene, mens discgolfmetrix i stor grad kun brukes i konkurranser. Det er stor sannsynlighet for at han startet å spille disk golf i 2018 eller tidligere, og han ble tatt med for å spille av andre som er aktive innenfor disk golfmiljøet.

Resultatene viste at klubbmedlemmer i høyere grad er oppgaveorienterte og indre motivert enn mosjonister. Å være medlem i en klubb er derfor gunstig for de som ønsker å utvikle teknikken sin og bli bedre uten å ha fokus på sosial sammenligning og å bli best. Det ble ikke funnet forskjeller i egoorientering og ytre motivasjon. Det ble også funnet forskjell mellom gruppene på interesse og oppfattet kompetanse. Resultatene viser at de som er medlemmer i en disk golfklubb generelt scorer høyere på alle variabler som måler motivasjon med unntak av egoorientert målorientering. Å være klubbmedlem ser derfor ut til å være gunstig for en spillers utvikling, læring og mestring i disk golf. Mosjonistene ser ut til å være mer opptatt av sosial sammenligning og å vinne. Resultatene må tolkes med forsiktighet og det er ikke store forskjeller, selv om de fleste forskjellene er signifikante.

Summary

Disc golf is a sport that in recent years has had an enormous development in both courses that are being built and players who have started playing. It is a relatively new sport that has a low-threshold and requires little to participate. What is the background for the evolution that is seen in this sport? The aim of the thesis was to investigate who plays disc golf and what motivates them to play disc golf. Goal orientation theory and self-determination theory are central motivation theories used to look at players' motivation. Data was collected through a fieldwork with 37 participants and an electronic survey with 719 respondents. The electronic survey was shared on social media, which may have influenced the results in that it is particularly interested disc golfers who have participated in the survey.

The descriptive statistics show that a typical disc golfer is a man aged 20-34 from Rogaland, Oslo or Agder. He plays disc golf more often in the summer than in the winter and is a member of a disc golf club, but not in another sports team. The Udisc app is often used to register the result of the rounds, while the disc golf metrix is largely only used in competitions. It is very likely that he started playing disc golf in 2018 or earlier, and he was introduced to it by others who are active in the disc golf community.

The results showed that club members are more task-oriented and internally motivated. Being a member of a club is therefore beneficial for those who want to develop the technique and get better without focusing on social comparison and becoming the best. No differences were found in ego orientation and external motivation. A difference was also found between the groups in terms of interest and perceived competence. The results show that those who are members of a disc golf club generally score higher on all variables that measure motivation apart from ego-oriented goal orientation. Being a club member therefore seems to be beneficial for a player's development, learning and mastery of disc golf. Exercisers seem to be more concerned with social comparison and winning. The results must be interpreted with caution and there are no major differences, although most of the differences are significant.

Innholdsfortegnelse

Forord	iii
Sammendrag	iv
Summary	v
1.0 Innledning.....	1
1.1 Tema og bakgrunn	1
1.2 Problemstilling.....	3
1.2.1 Hvem spiller disk golf?	3
1.2.2 Hva motiverer folk til å spille disk golf?	4
1.2.3 På hvilken måte forklarer kompetanse, interesse og press en disk golfspillers indre motivasjon?	4
2.0 Teori og tidligere forskning	5
2.1 Fysisk aktivitet i Norge.....	5
2.1.1 Helse i disk golf og andre sammenlignbare idretter	7
2.2 Disk golf	7
2.2.1 Disk golf i Verden	8
2.2.2 Disk golf i Norge	9
2.2.3 Salg av utstyr	11
2.2.4 Medias dekning av disk golf.....	12
2.3 Motivasjonsteori.....	13
2.3.1 Målperspektivteori (AGT).....	13
2.3.2 Selvbestemmelsesteori	15
2.3.4 Motivasjon i disk golf og andre studier.....	18
3.0 Metode.....	20
3.1 Forskningsdesign	20
3.2 Datainnsamling.....	21
3.2.1 Feltarbeid – prosedyre og utvalg	21
3.2.2 Elektronisk spørreskjema – prosedyre og utvalg	22
3.2.3 Måleinstrumenter	26
3.3 Statistisk analyse.....	31
3.4 Reliabilitet og validitet.....	34
3.5 Forskningsetiske vurderinger	35
4.0 Resultater	36
4.1 Feltarbeid.....	36

4.2	Elektronisk spørreundersøkelse	37
4.2.1	Hvem spiller disk golf?	37
4.2.2	Hva motiverer folk til å spille disk golf?	42
4.2.3	På hvilken måte forklarer kompetanse, interesse og press en disk golfspillers indre motivasjon?	44
5.0	Diskusjon	45
5.1	Hvem spiller disk golf?	45
5.2	Hva motiverer folk til å spille disk golf?.....	55
5.3	På hvilken måte forklarer kompetanse, interesse og press en disk golfspillers indre motivasjon?	60
6.0	Avslutning.....	63
	Litteraturliste.....	66
	Liste over figurer	72
	Liste over tabeller.....	73
	Vedlegg.....	74
	Vedlegg 1: Observasjonsskjema feltarbeid	74
	Vedlegg 2: Oversikt over runder og brukere på baner	76
	Vedlegg 3: Spørreskjema	77
	Vedlegg 4: Godkjenning NSD	90
	Vedlegg 5: Frekvenstabeller	92
	Vedlegg 6: Figurer til regresjonsanalyse.....	96
	Vedlegg 7: Plakat som ble hengt opp på utvalgte baner.....	99

1.0 Innledning

1.1 Tema og bakgrunn

Dagens samfunn er preget av mer og mer stillesitting, noe som bidrar til at man er mindre fysisk aktiv enn tidligere (Breivik & Rafoss, 2017). Det er en økende utfordring for samfunnet. Å være i regelmessig fysisk aktivitet er forebyggende og en effektiv behandling for mange sykdommer og tilstander, og det kan dermed være med på å styrke folkehelsen (Bahr, 2009). Helsedirektoratet anbefaler at en voksen person skal være i moderat fysisk aktivitet minimum 30 minutter hver dag (Helsedirektoratet, 2014). Disse anbefalingene er det bare 32% av den norske befolkningen som oppfyller (Hansen et al., 2018).

Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) har en visjon om «Idretts glede for alle» (NIF, 2019). Med sine 1,9 millioner medlemmer favner de en stor del av norske befolkningen, og bidrar dermed forhåpentligvis til mye fysisk aktivitet gjennom sine idrettslag og anlegg. I 2019 var 36% av medlemmene i NIF over 26 år. Det var en økning i medlemstall fra tidligere år. Selv med en økning var det i bedriftsidrettslagene en nedgang på 27 000 medlemmer, noe som utgjør en stor del voksne mennesker (NIF, 2020). Denne aktivitetsendringen kommer tydelig frem i en rapport som tar for seg fysisk aktivitet i den norske befolkningen. Her viser forskerne til at andelen voksne som driver med tradisjonelle organiserte idrettsaktiviteter som blant annet håndball og fotball har gått tilbake i perioden 1985-2015. Aktivitetene som har økt er aktiviteter som kan drives med på egenhånd og på de tidspunktene man selv ønsker (Breivik & Rafoss, 2017). Det kan se ut til at de tradisjonelle idrettene ikke lenger appellerer til den norske befolkningen i like stor grad som før.

Idrett defineres i Store norske leksikon (SNL) som: «...fysisk aktivitet drevet for å bedre utøverens fysiske og psykiske helse gjennom mosjon og rekreasjon (mosjonsidrett) eller for å oppnå best mulige resultater i øvelser med fast struktur og regelverk (konkurransidrett)» (Bryhn, 2021). Definisjonen legger til grunn at idrett er en form for fysisk aktivitet, og fysisk aktivitet defineres i faglitteraturen som «Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Kolle & Grydeland, 2018, s. 44). En form for fysisk aktivitet som har hatt stor vekst de siste årene er diskspott, og spesielt disk golf. I disk golf bruker man energi på å gå tur, ofte i ulendt terreng, og kaste disker mot en kurv. Man er altså fysisk aktiv i større eller mindre grad. Dersom vi legger definisjonen fra SNL til grunn kan disk golf være både en mosjonsidrett og en

konkurransedrett. Aktive spillere kan være ute for å konkurrere mot seg selv eller andre, eller man spille disk golf kun for sosiale og rekreasjonelle årsaker. Med denne definisjonen og diskusjonen av begrepet idrett vil jeg derfor legge til grunn at disk golf er en idrett som kan drives både som mosjonsidrett og som konkurransedrett.

Det er mange formål og motiver for å drive med både konkurransedrett og mosjonsidrett. For barn, ungdom og voksne vil det være ulike motiver bak det å være fysisk aktiv. Barn som leker er ikke nødvendigvis drevet av et formål om å være fysisk aktiv, men leken vil allikevel føre til fysisk aktivitet. For voksne vil det heller være naturlig å være motivert av å ta vare på egen helse (Ommundsen & Haugen, 2018). Fysisk inaktivitet preger mange hverdager for voksne i arbeid. For mange er det ikke lenger nødvendig å være i moderat fysisk aktivitet i løpet av dagen (Hansen et al., 2018; Ommundsen & Haugen, 2018). Man er selv ansvarlig for å være i fysisk aktivitet. Hvilken motivasjon som ligger til grunn for å være fysisk aktiv er individuelt. Med bakgrunn i disksportens vekst de siste årene er det derfor interessant å undersøke hva som er formålet og motivasjonen for å delta i denne idretten.

Disksport er en samlebetegnelse for idretter der man bruker en sendeplate (disk), der disk golf og ultimate frisbee er de to største grenene (NAIF, 2021a). En rapport fra nettstedet som driver appen «udisc» viser at det på verdensbasis ble spilt over 17 millioner runder med disk golf i 2021 (Udisc, 2021a). Det er en enorm økning fra 2019 da det ble registrert litt under 4 millioner runder i appen. Rapporten viser også at det ble bygget 5,28 disk golfbaner hver dag i 2021, noe som gjør at det i dag finnes over 13 300 baner i verden (Udisc, 2022b). I 2022 ble det presentert statistikk fra hele verden som viser at Norge har tre av de ti mest populære banene i verden målt i antall runder som er registrert gjennom appen (Udisc, 2022a). Statistikken fra den samme appen viser også at antall runder i Norge nesten har doblet seg fra 2020 til 2021 (FrisbeegolfNorge, 2022). Appen som grunnlag for aktivitet diskuteres senere i oppgaven, men det er grunn til å tro at veksten går utover registreringen i appen og at aktiviteten dermed er enda høyere enn det statistikken viser.

I denne oppgaven er det begrepet «disk golf» som blir brukt om idretten, men aktiviteten er også for mange kjent som «frisbeegolf» eller forkortelsen «frolf». Noen argumenterer for at ved å bruke navnet frisbeegolf oppleves idretten som lavterskel (Woods, 2021a). Hvem har vel ikke vært ute en sommerdag for å kaste frisbee? Den assosiasjonen man får ved å bruke frisbeegolf og ikke disk golf symboliserer barndom og lek, og ikke idrett og konkurranse

(Woods, 2021a). Diskgolf anses som det riktige navnet på idretten innad i disksporten, og det er derfor dette begrepet som brukes videre i oppgaven.

I 2017 undersøkte en masteroppgave årsakene til at diskgolf har hatt en relativt sterk vekst i en tid der man opplever frafall i organisert idrett. Det ble konkludert med at diskgolf er en idrett som spres blant venner og bekjente, og har lav eksponering i media. Årsakene for å spille er i stor grad knyttet til at det er en lavterskelidrett med lave kostnader, der man kan tilbringe tid ute og konkurrere med venner (Hakstad, 2017).

Med dette som bakgrunn ønsker denne oppgaven å undersøke hvem som er en typisk diskgolfspiller i Norge og hva som er årsakene og motivasjonen for at man startet med og spiller diskgolf. Målet er å danne et grunnlag for å se om dette er en aktivitet som appellerer til et bredt lag av Norges befolkning slik at det kan satses enda mer på ved å legge til rette for denne aktiviteten gjennom flere baner og mer økonomisk støtte fra kommune og fylkeskommune.

1.2 Problemstilling

Ettersom det ikke er gjort forskning på dette området i Norge tidligere er det mange forskningsfelt og spørsmål som kunne vært undersøkt. Denne oppgaven vil begrense seg til noen av disse spørsmålene med utgangspunkt i tre overordnede problemstillinger:

Problemstilling 1: «*Hvem spiller diskgolf?*»

Problemstilling 2: «*Hva motiverer folk til å spille diskgolf?*»

Problemstilling 3: «*På hvilken måte forklarer kompetanse, interesse og press en diskgolfspillers indre motivasjon?*»

For å svare på problemstillingen ble det gjennomført undersøkelser gjennom observasjon, intervju og en elektronisk spørreundersøkelse der man ønsket å undersøke hvem som spiller diskgolf, samt årsaker og motivasjon for at man spiller diskgolf. Problemstillingene vil presenteres hver for seg videre.

1.2.1 Hvem spiller diskgolf?

Gjennom deskriptiv statistikk ønsker oppgaven å beskrive utvalget som har svart på den elektroniske spørreundersøkelsen. Bakgrunnsvariabler som kjønn, alder og utdanning vil beskrive utvalget. Resultatet for diskgolferes vaner presenteres sammen med motiver og årsaker for å spille diskgolf.

1.2.2 Hva motiverer folk til å spille diskolf?

Den andre delen av oppgaven ønsker å undersøke forskjeller mellom de som er medlemmer i en diskolfklubb og de som ikke er medlemmer i en diskolfklubb. De som er klubbmedlemmer kan sies å være en del av den organiserte idretten, mens de som ikke er klubbmedlemmer spiller diskolf som mosjonsidrett. Spillere som ikke er medlem i en klubb omtales derfor videre som mosjonister.

For å undersøke forskjeller mellom klubbmedlemmer og mosjonister har jeg tatt utgangspunkt i to motivasjonsteorier. Den første teorien er teorien om målperspektiv der jeg ønsker å undersøke om motivasjonen for å delta i diskolf i større grad er egoorientert eller oppgaveorientert. Gjennom validerte spørsmål fra spørreskjema vil følgende hypoteser undersøkes:

I hvilken grad er det forskjell i klubbmedlemmers og mosjonisters målorientering?

H1: Det antas at mosjonister i høyere grad er oppgaveorienterte enn klubbmedlemmer.

H2: Det antas at klubbmedlemmer i høyere grad er egoorienterte enn mosjonister.

Selvbestemmelsesteori er det andre teoretiske utgangspunktet, og da de to miniteoriene om organisk integrasjon og kognitiv evaluering. Spilleres motivasjon vil undersøkes av validerte spørsmål og følgende hypoteser vil undersøkes:

I hvilken grad er det forskjell mellom klubbmedlemmer og mosjonisters motivasjonsformer?

H3: Det antas at klubbmedlemmer har høyere grad av indre motivasjon og identifisert regulering enn mosjonister.

H4: Det antas at klubbmedlemmer har høyere grad av interesse, oppfattet kompetanse og opplevelse av press enn mosjonister.

1.2.3 På hvilken måte forklarer kompetanse, interesse og press en diskolfspillers indre motivasjon?

Til slutt vil man gjennom en regresjonsanalyse undersøke om indre motivasjon hos de som spiller diskolf kan forklares av de grunnleggende psykologiske behovene som presenteres gjennom selvbestemmelsesteorien.

2.0 Teori og tidligere forskning

Kapittelet vil starte med å presentere fysisk aktivitet i Norge. Deretter vil diskolf presenteres med fokus på hva det er, historien bak idretten og hvordan utviklingen har vært både i Norge og verden frem til i dag. Til slutt vil de ulike motivasjonsteoriene som danner grunnlag for oppgaven presenteres.

2.1 Fysisk aktivitet i Norge

I innledningen ble det trukket frem at kun 32% av den voksne norske befolkningen oppfyller anbefalingen fra helsedirektoratet om 30 minutter med moderat aktivitet hver dag (Bahr, 2009; Helsedirektoratet, 2014). Dårlig fysisk form og det å være lite fysisk aktiv er assosiert med høyere risiko for tidlig død. Ved redusert fysisk aktivitet i befolkningen vil det også ha store konsekvenser for folkehelsen og samfunnsøkonomien ved redusert produktivitet og økte helseutgifter (Ding et al., 2017; Hansen et al., 2018).

Den siste rapporten om fysisk aktivitet i den norske befolkningen tar for seg utviklingen fra 1985 og frem til 2015. I løpet av denne perioden har den fysiske aktiviteten i befolkningen økt på fritiden. Rapporten viser til at 30,2% av befolkningen oppfyller anbefalingen til helsedirektoratet i 2015 (Breivik & Rafoss, 2017). En annen rapport presenterer at 32% av befolkningen oppfyller dette (Hansen et al., 2018). Begge rapportene er utarbeidet fra det samme datagrunnlaget, og man må derfor anta at det er brukt en noe ulik definisjon av hva som skal til for å oppfylle kravene til fysisk aktivitet. Det er private treningstilbud og egenorganisert trening som har økt mest i perioden, mens andelen som trener i idrettslag har gått ned. Spesielt er det økning i uorganisert trening enten på egenhånd eller sammen med venner, kollegaer eller familie som har økt. Dette er en effektiv og individualisert treningsform som nordmenn ser ut til å foretrekke over organisert trening som foregår for eksempel i idrettslag (Breivik & Rafoss, 2017).

Rapporten viser at det er forskjell på hvilke aktiviteter man deltar på om man er kvinne eller mann. Kvinner deltar mer i friluftslivsaktiviteter og aktiviteter som går inn under kategorien fitness og kommersiell trening. Menn står derimot sterkest i uorganisert idrett, livsstilsaktiviteter og organisert idrett (Breivik & Rafoss, 2017). Man kan altså se klare forskjeller i type aktiviteter ut fra kjønn. Når det gjelder alder er det også tydelige forskjeller. Noe av det er naturlig ettersom ikke alle idretter passer for eldre. Deltakelse i friluftslivsaktiviteter er for eksempel noe som stiger med alderen, mens livsstilsaktiviteter er

blant idrettene som faller jo eldre man blir (Breivik & Rafoss, 2017). Utdanning er en annen variabel som kan påvirke hvilken type aktivitet man velger. Statistikk viser at mennesker som er høyt utdannet i større grad er aktive enn mennesker som har lav utdanning¹ (Breivik & Rafoss, 2017).

Frafall i idretten er en kjent utfordring. Statistikk viser at mange medlemmer av idrettslag avslutter medlemskapet sitt i ungdomsårene (Seippel, 2005; Ødegård et al., 2016). Samtidig har forskning vist at det er en økning i aktiviteter som kan drives egenorganisert og har liten grad av tilrettelegging. Friluftslivsaktiviteter som fotturer i skog og mark, skiturer, sykling til og fra jobb og jogging er blant disse aktivitetene (Breivik & Rafoss, 2017). Livsstilsaktiviteter som klatring, kiting, rafting, dykking, snowboard, roing og padling er aktiviteter som har hatt økning, mens man har en synkende andel som deltar aktivt i organiserte konkurranseidretter (Breivik & Rafoss, 2017; Wheaton, 2004). Diskgolf er ikke en av idrettene som blir spesielt nevnt i rapporten, men i annen litteratur blir det argumentert for at diskgolf er en livsstilsidrett på lik linje som for eksempel surfing og klatring (Woods, 2021b). Vi kan derfor anta at diskgolf, med den økningen i baner og medlemmer som vi har sett tidligere i kapitlet, er en del av de egenorganiserte aktivitetene som bidrar til at befolkningen er mer aktiv enn tidligere (Breivik & Rafoss, 2017).

De viktigste motivene for å drive med fysisk aktivitet er knyttet til helse, mens de minst viktige motivene handler om at det er en konkurranse og at aktiviteten er spennende/utfordrende (Breivik & Rafoss, 2017). Instrumentelle motiver som «forebygge helseplager», «gir bedre selvtillit» og «holde vekten nede» har alle økt i perioden fra 1985, mens det å «ha det gøy» og «oppleve sosialt fellesskap» har hatt en svak tilbakegang. Det er funnet noen kjønnsforskjeller i motivene for fysisk aktivitet. Kvinner bruker i større grad enn menn fysisk aktivitet for å øke sin livskvalitet og helse, og for å oppnå bestemte gevinster, mens menn i større grad enn kvinner er mer opptatt av konkurranse og spenning (Breivik & Rafoss, 2017). Det kan se ut som at jo eldre man blir, jo mindre viktig er det å være fysisk aktiv for å øke prestasjonsevnen og se veltrent ut. Den fysiske aktiviteten er viktig for å omgås andre mennesker og for å gjøre fritiden trivelig (Hansen et al., 2018).

¹ Høy utdanning vil i dette tilfellet si at man har gjennomført høgskole eller universitetsutdanning, mens lav utdanning er de som ikke har en slik utdanning.

2.1.1 Helse i disk golf og andre sammenlignbare idretter

Det er forsket lite på helsefordeler ved å spille disk golf. Under presenteres en studie som har gjennomgått golf og helse, mens en annen har undersøkt hvor mange skritt som blir gått på en runde disk golf og knyttet det til helsefordeler.

I en gjennomgang av artikler om golf og helse konkluderer forfatterne med at man ved å spille golf forbedrer både den fysiske og den mentale helsen, og at det mulig kan forlenge livet. En golfer som spiller en 18-hulls bane går i gjennomsnitt mellom 11 245 og 16 667 skritt, mens de som bruker en golfbil mens de spiller går i gjennomsnitt 6 280 skritt. Studier viser at man ved å spille golf forbedrer både balansen, muskulær utholdenhet og funksjon, spesielt for eldre. Å spille golf kan også ha en positiv påvirkning på den mentale helsen (Murray et al., 2017).

I 2016 ble det gjennomført en studie der det ble undersøkt om man ved å spille disk golf kunne dekke en stor del av de anbefalte 10 000 skrittene per dag. Ved å bruke akselerometer ble det registrert hvor mange skritt spillere gikk på 15 ulike baner i USA. Resultatene viste at det i gjennomsnitt blir gått ca. 311 skritt per hull. På en bane med 18 hull vil det da i gjennomsnitt bli gått 5 613 skritt, noe som er over halvparten av de 10 000 skrittene som anbefales daglig (Menickelli et al., 2016). Det blir også påpekt at det i disk golf ikke er mulig å bruke en golfbil for å komme seg fra hull til hull slik man kan gjøre på golfbaner. Dermed blir det antatt at helsegevinsten er enda større i disk golf enn i vanlig golf som spilles med golfbil (Menickelli et al., 2016).

2.2 Disk golf

Disk golf er en idrett der man følger en rute på en bane og kaster en disk mot en kurv (hull). En full bane består av 18 hull, men det finnes også baner med både flere og færre hull enn dette. Målet er å bruke minst mulig kast på å treffe hullet (Frisbeegolf.no, 2021b). Som nybegynner trenger man kun en disk og tilgang til en bane i nærområdet, så kan man sette i gang med å spille. Det gjør at idretten er tilgjengelig for en stor del av Norges befolkning.

I Norge er idretten disk golf organisert i Norges idrettsforbund (NIF) under Norges Amerikanske idretters forbund (NAIF). Selv om medlemstallene til NAIF har økt betraktelig de siste årene har det vært vanskelig å måle denne utviklingen da idretten er så tilgjengelig for alle at man ikke trenger å være medlem i en klubb for å spille (Kejser-Lervik, 2021). I 2017 skrev daværende idrettspresident, Tom Tvedt, et blogginnlegg der han trekker frem at det

ofte kan være et konstruert skille mellom organisert og egenorganisert idrettsaktivitet (Tvedt, 2017). Diskgolf er en slik idrett som er i stor vekst i Norge og der noen har sett nytten av å organisere seg i klubber som er tilknyttet NIF. Samtidig blir diskgolf ofte beskrevet som en lavterskelidrett som man enkelt kan begynne med uten å tidligere ha vært i mye fysisk aktivitet (Frisbeegolf.no, 2021b; Nelson et al., 2015; PDGA, 2022a; Woods, 2019a). Diskgolf kan derfor være både organisert og egenorganisert, med de fordeler og ulemper som kommer med begge definisjonene.

Diskgolf er på mange måter en idrett som utfordrer den organiserte idretten. Det er en relativt ny idrett som ble utviklet på 1970-tallet, og som opplever stor vekst jo flere som oppdager den. Selv om konkurransedelen av diskgolf øker mer og mer, er det fremdeles en idrett som har fokus på fornøyelse, vennskap og det å komme seg ut i naturen (Coakley & Pike, 2009; Woods, 2019a). Woods trekker også frem at mange diskgolfspillere er knyttet til den kulturen som kjennetegner livsstilidretter (Woods, 2019a). Utøvere i livsstilidretter kjennetegnes ved å være en del av en ideologi som fokuserer på den indre motivasjonen ved å drive aktiviteten (Wheaton, 2004). Ved å se på diskgolf som en livstilsidrett kan det påstås at det er fellesskapet og mestringsfølelsen som motiverer til deltakelse.

2.2.1 Diskgolf i Verden

Diskgolfens historie starter med utviklingen av frisbeen. De første sendeplatene ble kastet i Connecticut i USA. William Frisbie var baker og dannet i 1871 «The Frisbie Pie Company» (Frisbeegolf.no, 2021a). På amerikanske universiteter ble paiformene kastet i lufta etter at studentene hadde spist opp, og det er slik frisbeen så dagens lys som aktivitet (Hakstad, 2017).

Walter Fredrik Morrison var sønn av en oppfinner, og i 1948 ønsket han å forbedre metallbeholderne han selv hadde kastet som liten gutt. Først sveiset han en stålring langs kanten, før han etter hvert begynte å bruke datidens nye material, plast. Den første frisbeen i plast ble til (Frisbeegolf.no, 2021a). Morrison brukte en del år på å markedsføre produktet, og gjennom selskapet Wham-O ble navnet Frisbee TM registrert på produktet. Sjef i Wham-O, Ed Headrick, blir regnet som frisbeegolfens far. Det var han som på 1960-tallet hadde en



Figur 1: Bilde av diskgolfkurv.
Foto: privat

visjon om at frisbeen kunne være en sport. I 1967 stiftet han International Frisbee Association (IFA). Ultimate ble oppfunnet av studenter ved Columbia High School i 1969, og første disk-golf-turnering ble arrangert i Pasadena samme år. Headrick utviklet den første disk-golfbanen og fant opp disk-golfkurven i 1975 slik vi kjenner den i dag (Figur 1). Han redesignet frisbeen til å bli mer stabil og kontrollerbar. I 1975 opprettet han Professional Disk Golf Assosiation (PDGA)(Frisbeegolf.no, 2021a).

PDGA har siden 1976 vært en verdensomspennende organisasjon, og har vokst i medlemstall siden. I 2017 ble medlemsnummer 100 000 delt ut, og 24. desember 2021 nådde man medlemsnummer 200 000 (PDGA, 2021). Dette er ikke reelle medlemstall, men er allikevel en indikator på den enorme veksten som har funnet sted de siste årene. I 2020 hadde PDGA 71 016 aktive medlemmer, der ca. 66 000 (93%) av dem var menn og resterende ca. 5 000 (7%) var kvinner (PDGA, 2022b).

2.2.2 Diskgolf i Norge

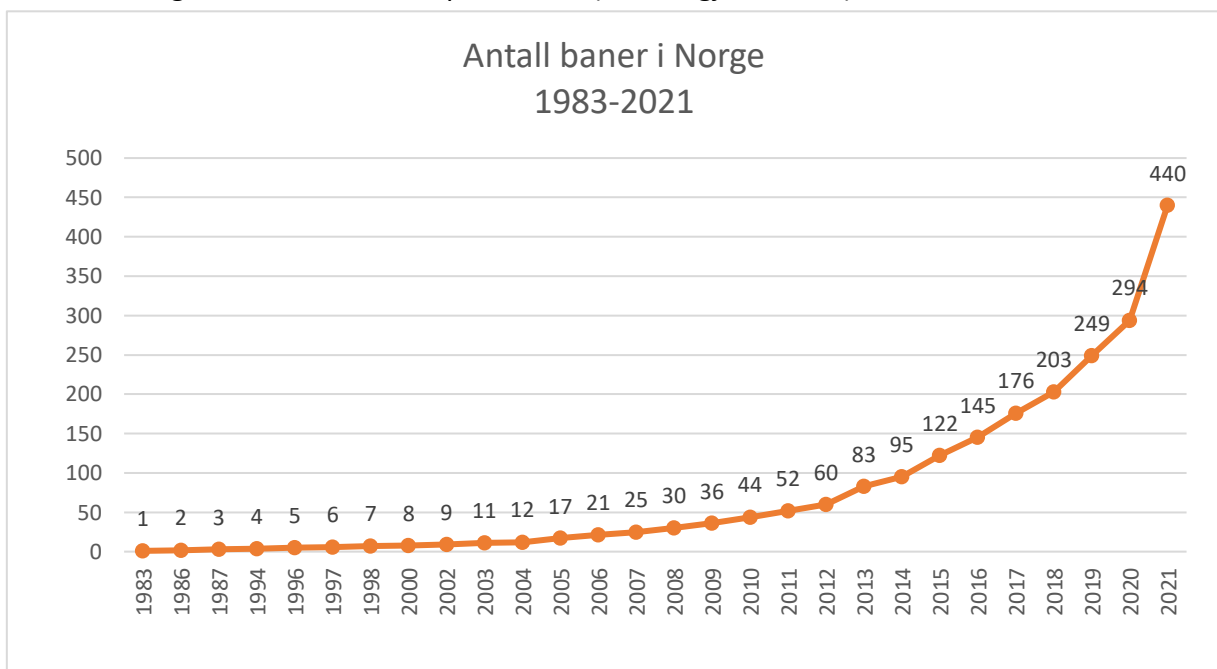
Robert Tjernstad er mannen som man regner som starten for disk-golf i Norge. I 1978 så han disk-golf på et svensk TV-program og fattet interesse for sporten. Etter hvert dannet han Pancake Circle Ltd som er den første disksportklubben i Norge. Klubben tok initiativ til å starte Norges Frisbee forbund (NFF) i 1979 (Frisbeegolf.no, 2021a). I 2009 gikk NFF sammen med tre andre forbund og dannet Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF, 2021b).

Fra 2015 til 2020 har antallet disksportklubber økt fra 43 til 81, og antallet medlemmer har økt fra 1751 i 2015 til 4676 i 2020. Bare fra 2019 til 2020 økte medlemstallet med nesten 2000 medlemmer (Kejser-Lervik, 2021). Selv om det har vært en stor økning er det slik at man ikke trenger å være medlem i en klubb for å spille disk-golf. Tallene fra PDGA viser også at det i 2020 var 1249 nordmenn som var medlemmer i PDGA, noe som er et krav for å spille turneringer som for eksempel NM (NAIF, 2022; PDGA, 2022b).

Ettersom den ene problemstillingen ønsker å undersøke forskjeller mellom klubbmedlemmer og mosjonister er det relevant å se hvilke fordeler som finnes ved å være medlem i en disksportklubb. Undersøkelser viser at i mange klubber er en av medlemsfordelene er mulighet for å delta på organiserte treninger (Lørenskog Frisbeeklubb, 2022; Sandnes Disc Golf Klubb, 2022; Sola Frisbeeklubb, 2022). Andre fordeler som presenteres er introduksjon i teknikk og andre valg på disk-golfbanen, mulighet til å delta i konkurranser, rabatt på utstyr og sosiale sammenkomster spesielt for medlemmer. Man kan

være medlem både med og uten konkurranselisens (Lørenskog Frisbeeklubb, 2022; Sandnes Disc Golf Klubb, 2022; Sola Frisbeeklubb, 2022). Klubbene trekker også frem at medlemmer er med på å støtte opp om drift og utvikling av banene som tilhører klubben. Det kreves mye frivillig arbeid for å holde banene ved like, og med flere medlemmer blir det bedre økonomi og en økning i folk som kan delta på dugnad (Sandnes Disc Golf Klubb, 2022; Sola Frisbeeklubb, 2022).

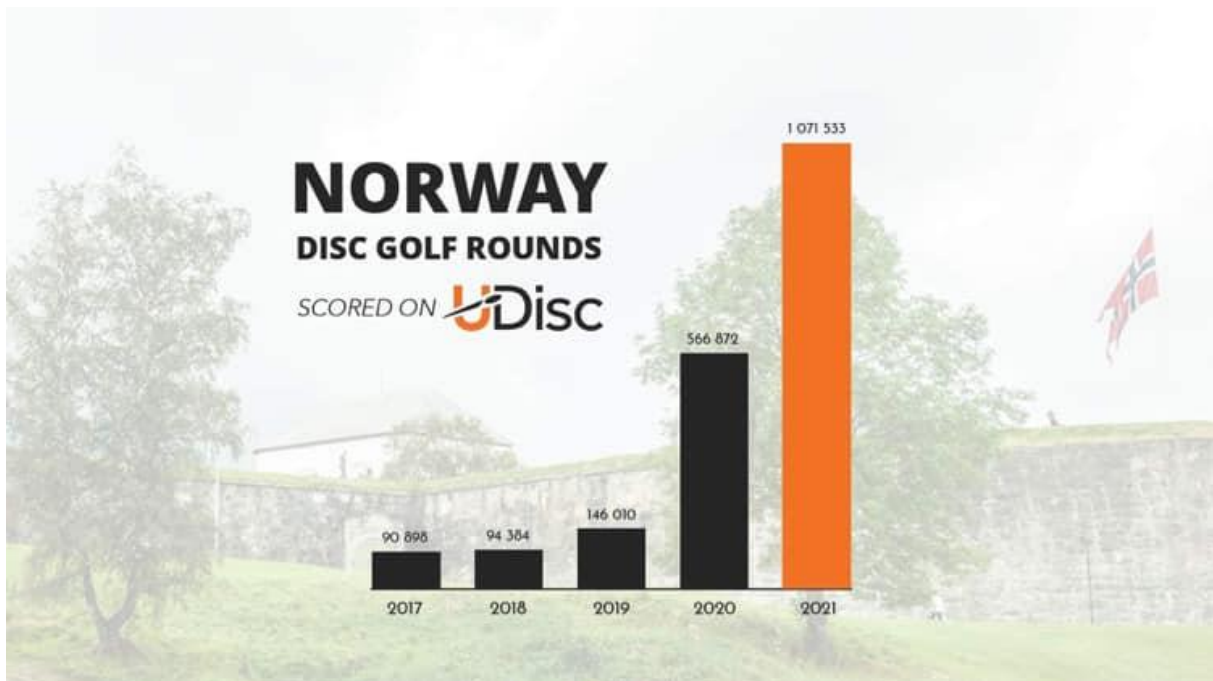
Pancake Circle Ltd har over lenger tid vært en foregangsklubb i Norge og var også klubben som designet den første diskgolfbanen, Ekeberg diskgolfbane, i 1983 (Hill, 2021; Møkkelgjerd, 2021; Udisc, 2021c). Utviklingen av baner gikk sent de første årene og i 2008 var det kun 30 diskgolfbaner i Norge. Det var på denne tiden sporten startet den enorme utviklingen vi kan se i figur 2 under. Spesielt kan vi se en enorm økning fra 2020 til 2021 da antall baner går fra 294 til 440 i løpet av 1 år (Møkkelgjerd, 2021).



Figur 2: Utvikling av antall baner i Norge 1983-2021 (Hill, 2021; Møkkelgjerd, 2021).

Disse tallene er hentet fra appen Udisc (Udisc, 2021c). Noen svakheter finnes i appen da det er brukere som selv kan registrere baner og man kan finne registrerte baner som for eksempel ikke er åpnet enda. Tallene er også hentet i 2021 før året var ferdig. I mai 2022 finnes det ifølge Udisc 445 baner i Norge (Udisc, 2022c).

I tillegg til at Udisc brukes til å registrere og finne baner kan man også registrere resultatet av en runde når man er ute for å spille disk golf. Denne registreringen av runder er en måte å måle disk golfaktivitet på. Da er det også mulig å følge sin egen utvikling på de ulike banene som man spiller på. Figur 3 viser den enorme økningen som fant sted i appen i 2020 og 2021 (Kejser-Lervik, 2021). Udisc selv beregner at kun 20% av de som spiller registrerer sine resultat i appen, så det reelle tallet er sannsynligvis mye høyere enn dette (Kejser-Lervik, 2021; Udisc, 2021b).



Figur 3: Diskgolf runder i Norge i 2021 fra Udisc (FrisbeegolfNorge, 2022).

At disk golf er en idrett i stor vekst i Norge, kom godt frem da Udisc presenterte hvilke baner det er spilt mest på i løpet av året 2021 i verden. Norge har tre baner på denne lista med Ekeberg i Oslo på toppen med nesten 44 000 spilte runder (Udisc, 2022a). Det viser at det er veldig mange som er ute for å spille disk golf. Hvor reelt dette tallet er kan man stille spørsmål ved. Hvis det stemmer at 1 av 5 runder blir registrert i Udisc vil det da si at det ble spilt nesten 220 000 runder på bare den ene banen (Udisc, 2021b).

2.2.3 Salg av utstyr

Selv om en nybegynner kun har behov for en disk for å spille, kan en erfaren spiller ha mange flere disk enn dette. Ulike disk har ulike flyve-egenskaper, og på ulike baner og hull kan det være behov for flere disk med ulike egenskaper. En av metodene for å måle aktivitet i disk golf kan derfor være å se på hvor mange disk som selges (Woods, 2019b). Ved lave salgstall kan man se for seg at aktiviteten ikke er særlig populær, mens høye salgstall vil vise

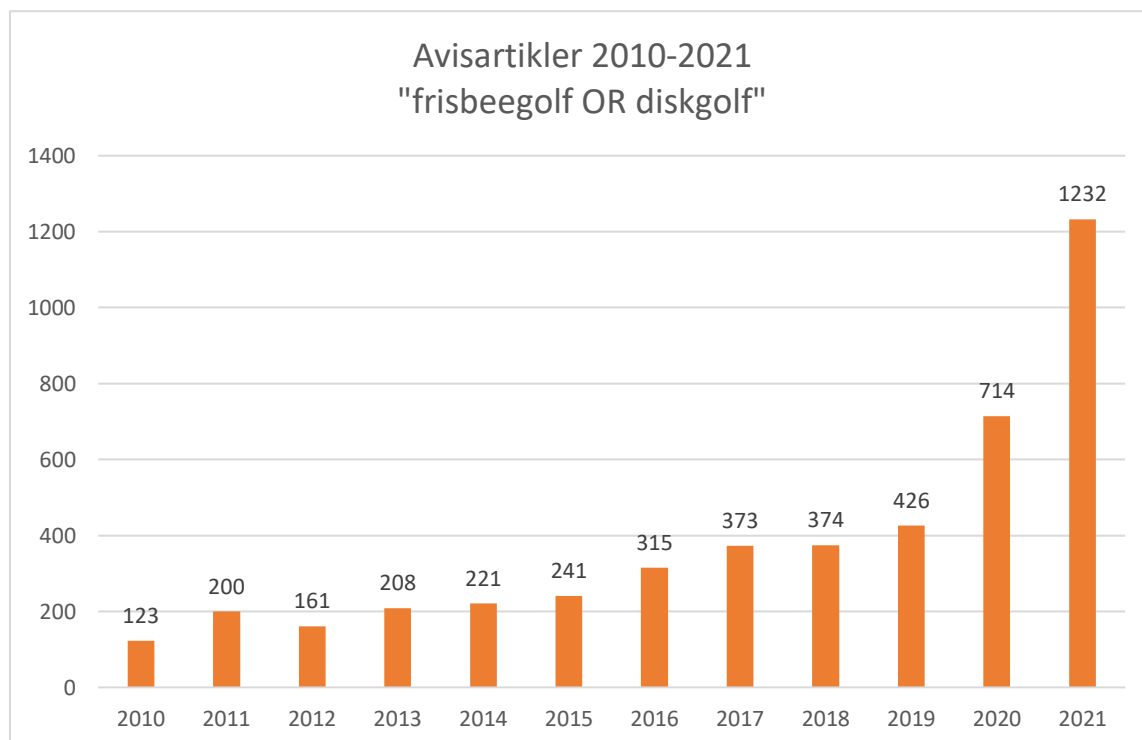
at det er en populær aktivitet. Det ble derfor forsøkt å hente inn salgstall fra to butikker som selger diskgolftstyr i Norge. Dette var dessverre ikke mulig å få tak i da det er konfidensielle tall som de ikke ønsket å gå ut med (Møkkelgjerd, 2021; Nyheim, 2021). Den ene sportsbutikken gav følgende svar:

«Vi har dessverre ikke detaljerte tall tilbake i tid – men som vi også har sagt i media så har veksten vært skarp de siste årene. Vi regner med å selge ca. 500.000 disker i år, opp fra drøyt 300.000 i fjor, og vi kunne trolig solgt enda mer hvis vi hadde hatt full varetilgang. Etterspørselen har rett og slett vært enormt god» (Nyheim, 2021).

Det kan altså se ut som salget av diskgolftstyr har økt mye. Internasjonalt har man heller ikke lyktes med å se på utviklingen på salg av utstyr som et mulig aktivitetsmål (Woods, 2019b).

2.2.4 Medias dekning av disk golf

En del av forskning på disk golf fra USA er knyttet til kommersialisering av idretten og hvordan den blir dekket av media. Det er gjort undersøkelser som viser at samtidig som antall medlemmer i PDGA, baner og konkurranser har økt, har det også vært en økning i antall avisartikler om disk golf i lokale aviser (Woods, 2019a). Figur 4 viser oversikt over avisartikler hentet fra Atekst (Mediearkivet.no, 2022).



Figur 4: Avisartikler 2010-2021, søkeord «frisbeegolf OR disk golf»

Uten at det er gjort statistiske beregninger kan vi se at det har vært en stor økning i antall avisartikler om diskolf de siste 10 årene i Norge. Det er vanskelig å si om det er aktiviteten som har gjort at det er skrevet mer om diskolf. Aktiviteten på diskolfbanene kan ha ført til flere avisartikler eller avisartiklene kan ha fått flere til å oppdage sporten (Woods, 2019a).

I 2017 undersøkte en masteroppgave blant annet hvordan man hadde oppdaget diskolf. Det var kun 4% som svarte at de hadde oppdaget diskolf gjennom media (Hakstad, 2017).

2.3 Motivasjonsteori

Et av de mest populære forskningsområdene innenfor idretten er motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Selve begrepet motivasjon er felles på tvers av idretter, trenere, utøvere, støtteapparat, foreldre og publikum. Ofte blir det snakket om at man har mistet motivasjonen, eller ikke var nok motivert til å vinne (Mehus, 2015). Det å forstå hva som er motivasjonen bak individers handling er viktig, og det er dette man ønsker å forsøke å kartlegge innenfor diskolf. Mehus (2015) oppsummerer motivasjon som: *«mållrettet atferd, og hva som gjør at vi er villige til å jobbe mot et mål over lengre tid, med det innsatsnivået og den kvaliteten som er nødvendig for å nå det målet vi har satt oss»* (Mehus, 2015, s. 28). I diskolf vil dette handle om hva det er som gjør at man uke etter uke tar seg en tur på diskolfbanen for å kaste en disk mot en kurv. Dette skal vi videre undersøke ved å bruke to teorier for motivasjon, målperspektivteori og selvbestemmelsesteori.

2.3.1 Målperspektivteori (AGT)

Achievement Goal Theory (AGT), eller målperspektivteori på norsk, er en teori som tar utgangspunkt i at individer ønsker å demonstrere ferdigheter og kompetanse (Høigaard, 2008). Målperspektivteori har flere nivåer, der man kan se på spillerens orientering i aktiviteten eller det motivasjonsklimaet som skapes i fellesskap gjennom aktiviteten. I denne oppgaven er det spillerens individuelle målperspektiv som skal undersøkes. På individnivå skiller vi mellom egoorienterte og oppgaveorienterte idrettsutøvere (Ames, 1992; Nicholls, 1984, 1989). En spiller som har et egoorientert målperspektiv vil fokusere på sosial sammenligning, å slå andre, være best og vinne. I motsetning vil en spiller som er oppgaveorientert fokusere på fremgang og innsats, og at mestring foregår ved å lære, få til noe nytt og å utvikle seg til å få et bedre resultat. Målperspektivet man har som utøver kan endre seg ut fra den oppgaven som skal gjennomføres, og det er det personlige målet man setter seg som vil være definerende for om man er mer ego- eller oppgaveorientert. Nicholls

(1984, 1989) argumenterer for at man kan være både høy og lav innenfor begge kategoriene, men også i begge (Nicholls, 1984, 1989; Roberts et al., 1998).

En egoorientert diskgolfspiller vil være opptatt av å oppnå suksess og nå målet sitt ved å vinne over andre, men en oppgaveorientert diskgolfspiller vil være mer opptatt av å forbedre seg selv ved å for eksempel forbedre teknikken sin eller bruke færre kast enn sist gang. Det vil dermed være målet for aktiviteten som vil avgjøre om man opplever aktiviteten som en suksess eller ikke. Dette kan være forskjellig ut fra kontekst (Mehus, 2015). En oppgaveorientert diskgolfspiller vil selv kontrollere hva som er regnes som suksess ved å ha fokus på de oppgavene som skal gjennomføres. Det kan for eksempel være å gjennomføre en bane på par, altså å ikke bruke mer kast enn det som er beregnet på banen. For en egoorientert diskgolfspiller vil en liknende måte å regne suksess på være å sammenligne seg selv med de andre man kaster med. Målet blir da å bruke færre kast enn de man spiller med. Spilleren kan ikke selv kontrollere hvordan de andre gjør det, og det vil føre til at spilleren vil oppleve mindre mestring ved å sosialt sammenligne seg med andre (Mehus, 2015; Ommundsen, 2006).

I diskgolfsammenheng er det den gruppen man er ute for å spille med eller klubben som er tilrettelegger for det psykologiske læringsklimaet som dannes rundt spillet. Selv om en spiller individuelt kan være mer oppgave- eller egoorientert kan læringsklimaet som skapes av de andre rundt være med på å endre dette (Ommundsen, 2015). En eller flere i gruppa kan oppleves som en trenertype og være med på å lære bort teknikk eller hvilken disk man bør velge ved ulike situasjoner. Den som oppfattes som trener vil med sin kommunikasjon være med på å skape et læringsklima som enten fremmer oppgaven eller prestasjonen til spilleren. Tidligere studier har vist at et oppgaveklima i en klasse i kroppsøvingkontekst gjorde at elevene fikk styrket sin oppgaveorientering individuelt. Det var fokus på opplevd kompetanse, indre motivasjon og å stå på i motgang og vansker. Et prestasjonsklima gav ikke de samme resultatene (Ferrer-Caja & Weiss, 2000; Ommundsen, 2015).

Læringsklimaet er sentralt i læring av nye ferdigheter. Tidligere forskning har vist at et oppgaveorientert læringsklima gav et mer positivt syn på læring enn et prestasjonsorientert læringsklima (Ommundsen, 2015). Det har også en sentral rolle for den etiske og moralske funksjonen som finnes i fysisk aktivitet, og spesielt konkurranseidretten (Ommundsen, 2015). Trenere som i stor grad er opptatt av å vinne er mer villig til å opptre i etiske og

moralske gråsoner enn trenere som i større grad skaper et oppgaveorientert læringsklima (Ommundsen, 2015). Det er enklere å akseptere litt juks når man er mest opptatt av å vinne.

Tidligere forskning har vist at god kompetansefølelse er positivt knyttet til både det å være oppgave- og prestasjonsorientert (Ommundsen, 2015). Følelsen av å være kompetent er altså ikke avhengig av å være enten oppgave- eller prestasjonsorientert, men det kan være forskjell i hvor stabil følelsen av kompetanse er. En oppgaveorientert person vil ha en mer stabil positiv kompetansefølelse enn en spiller som er prestasjonsorientert som har mer fokus på sosial sammenligning for å oppleve seg kompetent (Ommundsen, 2015).

2.3.2 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteori (SDT) er en samlebetegnelse for seks miniteorier

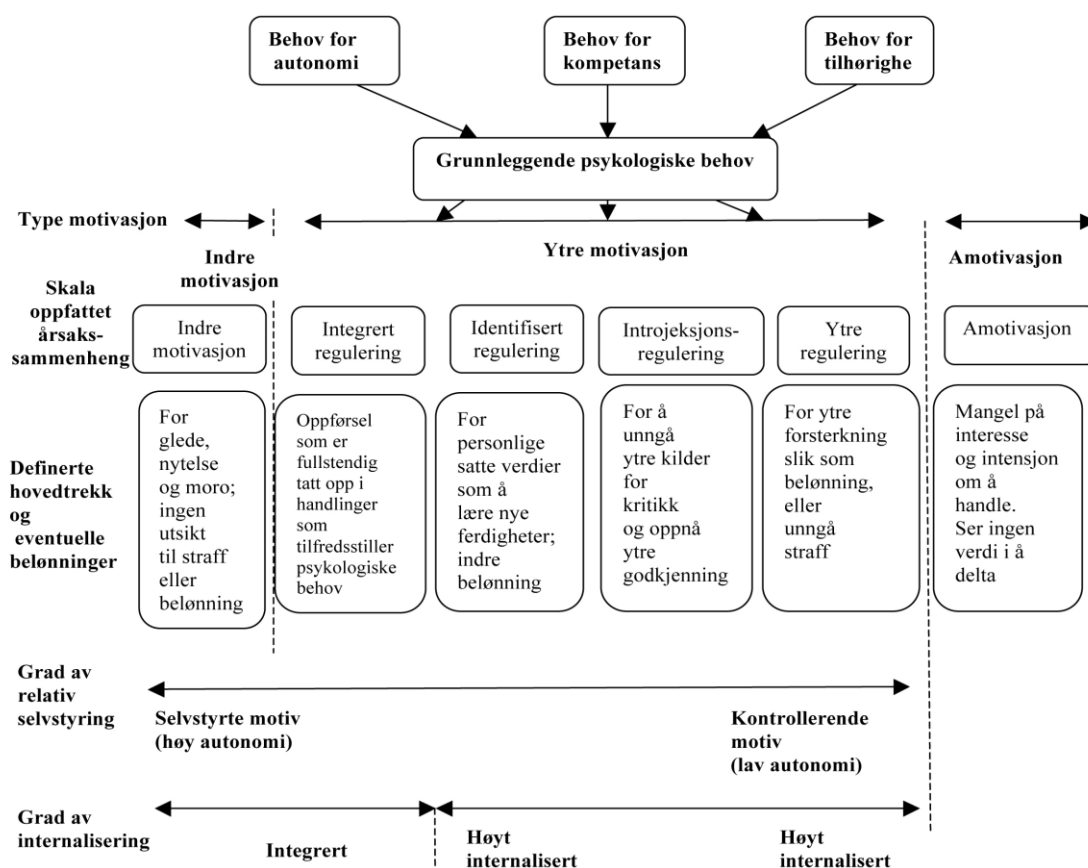
(selfdeterminationtheory.org, 2022c). Teoriene har fokus på kompetanse, autonomi og tilhørighet som grunnleggende psykologiske behov i mennesker. Behovene kan tilfredstilles i større eller mindre grad, og i hvor stor grad de er tilfredstilt kan lede til ulike grader av motivasjon bak en handling. Det vil si at dersom man oppfyller de psykologiske behovene i stor grad kan det lede til høy grad av indre motivasjon for å gjennomføre en oppgave.

Kompetanse handler om å mestre oppgaver og gjennom utfordringer oppnå et ønsket resultat. Autonomi er i denne sammenhengen at alle mennesker har et iboende ønske til å selv bestemme over egne handlinger. Tilhørighet er det behovet mennesket har til å føle tilknytning til andre gjennom sosiale relasjoner, gjensidig respekt og tillit (Deci & Ryan, 2000; Jakobsen, 2012; Ryan & Deci, 2007). I SDT antar man at mennesket har en medfødt egenskap til å utsette seg for nye utfordringer og aktiviteter som man er interessert i å mestre. Denne medfødte motivasjonen er en indre driv som ikke er knyttet til ytre krav eller belønning. De målene man setter seg har en drivkraft bak seg som i SDT er grunnlagt i de tre psykologiske behovene menneskene har. Miniteoriene i SDT gir en grundig beskrivelse av motivasjon. Videre vil to av disse miniteoriene presenteres som er særlig relevant ved undersøkelse av motivasjon i diskolf.

Teorien om organisk integrasjon (OIT)

Ifølge Deci og Ryan (2007) kan menneskelig motivasjon variere fra ren indre motivasjon til ren ytre motivasjon. *Indre motivasjon* er den medfødte driven en person har til å engasjere seg og gjennomføre utfordrende oppgaver (Deci & Ryan, 1985; Jakobsen, 2012; Ryan & Deci, 2007). Den kompetansen denne personen selv oppfatter at han eller hun har vil ha en nær

sammenheng med personens indre motivasjon. Vi kan påstå at jo mer kompetent man oppfatter seg selv i en aktivitet, jo mer indre motivert er man. Indre motivasjon er kjennetegnet ved glede, nytelse og moro ved å drive med aktiviteten (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2007). Her blir det antatt at mennesket har en medfødt evne til å utvikle seg og lære seg nye ferdigheter. For å kunne utfordre seg selv til å lære nye ferdigheter må aktiviteten være optimalt utfordrende og det må være en opplevelse av at man selv kan påvirke resultatet (Jakobsen, 2012). Motsetningen til *indre motivasjon* er *amotivasjon*. *Amotivasjon* kjennetegnes av at spilleren ikke er interessert i aktiviteten og at han eller hun dermed ikke ser noen verdi i å delta. I organisert idrett vil amotivasjon ofte føre til at vedkommende slutter med aktiviteten (Mehus, 2015).



Figur 5: Skjematisk fremstilling av teorien om selvbestemmelse med hovedtrekkene i teorien om kognitiv evaluering og teorien om organisk integrasjon (Jakobsen, 2012, s. 5; Ryan & Deci, 2007, s. 8).

Figur 5 illustrerer hovedtrekkene innenfor SDT. Indre motivasjon ser vi helt til venstre, mens amotivasjon kan ses helt til høyre i figuren (Jakobsen, 2012; Ryan & Deci, 2007). Mellom indre motivasjon og amotivasjon finner vi *ytre motivasjon*, som igjen er delt opp i fire ulike reguleringer. *Integrert regulering* har likheter med indre motivasjon, men skiller seg ut ved

at spilleren deltar i aktiviteten fordi han eller hun forbinder det med sin egen identitet (Mehus, 2015). Det vil si at spilleren spiller disk golf fordi han eller hun ser på seg selv som en disk golfspiller. *Identifisert regulering* er at spilleren er motivert av ønsket om å nå et personlig mål som er viktig for seg selv (Deci & Ryan, 2000; Mehus, 2015; Ryan & Deci, 2007). I disk golf kan spilleren for eksempel ha et mål om å bli en god disk golfspiller. Det er dette målet som ligger til grunn for å gå ut hver dag å trene på å bli bedre, selv om det ikke alltid oppfattes som det kjekekste som *gjøres*. *Introjeksjonsregulering* handler om en type belønning og straff, men den påføres av seg selv og ikke fra andre i motsetning til ytre regulering (Ryan & Deci, 2007). Det er egne betraktninger rundt skyld, skam og stolthet som motiverer til en type atferd. Det kan for eksempel være at man spiller disk golf for å holde vekten nede ved å være fysisk aktiv. Motivasjonen for aktiviteten er knyttet til skam rundt overvekt og ikke til disk golf som aktivitet. *Ytre regulering* er den minst selvbestemte formen for ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2007). En utøver er her motivert av en eller annen form for belønning eller å unngå straff. Det er ofte denne typen ytre motivasjon som blir satt opp mot indre motivasjon. I disk golf kan en spiller for eksempel være motivert av premiepenger i en konkurranse (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007).

Sentralt i OiT er at mennesket gjennom internaliseringsprosesser kan endre atferd som i utgangspunktet er ytre regulert til å bli mer og mer selvbestemt (Mehus, 2015). Det er ikke slik at en spiller alltid vil være indre eller ytre motivert. Det er en dynamisk prosess som vil være i endring gjennom aktiviteten. Når en nybegynner blir med venner ut for å spille disk golf er det ikke alltid at han eller hun har bestemt det selv, men det er andre som oppmuntrer til å delta. Etter hvert kan denne ytre motivasjonen gå over til å bli mer og mer selvbestemt og det øker den indre motivasjonen slik at det etter hvert blir naturlig å selv ta initiativ til å gå ut for å spille disk golf. Den ytre motivasjonen gjør at man bruker mer og mer tid på aktiviteten, og jo mer tid som blir brukt på disk golf, jo mer vil man knytte aktiviteten til seg selv (Jakobsen, 2012). Man får økt kompetanse, det er enklere å selv bestemme seg for å bruke tid på aktiviteten og man føler en tilhørighet til andre som driver med samme aktivitet.

Teorien om kognitiv evaluering (CET)

Denne teorien er helt sentral i selvbestemmelsesteori, og handler om hvordan miljømessige faktorer både kan fremme og hindre utvikling av indre motivasjon. I utviklingen av denne teorien har flere studier vist at ytre belønning i ulike former har redusert den indre motivasjonen hos utøvere. Samtidig kom det frem at positive tilbakemeldinger styrket den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2007). Allikevel er det ikke slik at all negativ tilbakemelding nødvendigvis vil føre til redusert indre motivasjon. Tilbakemeldingen må komme fra en person som oppleves som viktig for den som mottar tilbakemeldingen. Dersom personen ikke oppleves som viktig vil ikke den negative tilbakemeldingen påvirke den indre motivasjonen i like stor grad (Mehus, 2015).

I en ny aktivitet som diskgolf vil det være naturlig å gjøre en del feil og mislykkes i starten. Ved å oppleve at det er spilleren selv som kontrollerer om man mislykkes eller ikke vil det ikke påvirke den indre motivasjonen i stor grad. Når det er andre som kontrollerer om spilleren mislykkes eller ikke vil det kunne påvirke den indre motivasjonen. I diskgolf vil det være naturlig å oppleve mestring i starten bare ved å delta i aktiviteten. Noen vil begynne fordi de har en indre motivasjon til å delta, mens andre er mer ytre regulert. Etter hvert vil teknikken utvikle seg, og opplevelsen av mestring vil bli sterkere. Noe som kan redusere den indre motivasjonen til deltakelse kan være tilbakemelding fra andre spillere på at man har feil teknikk når man kaster. Hvis spilleren velger å lytte til kritikken og forsøke å endre teknikken sin kan det føre til at den indre motivasjonen avtar noe i en periode. Samtidig kan det også føre til at teknikken blir bedre. Det fører igjen til at spilleren presterer bedre og belønningen og følelsen av mestring vil være med å øke den indre motivasjonen igjen (Deci & Ryan, 1985). Å delta i aktiviteten, opplevelsen av å være kompetent og å få positive tilbakemeldinger fra andre vil være med på å øke den indre motivasjonen.

2.3.4 Motivasjon i diskgolf og andre studier

Det er forsket veldig lite på motivasjon i diskgolf. En artikkel undersøker elevs motivasjon i en fotballtime og en diskgolftime i kroppsøving. Med selvbestemmelsesteori som bakgrunn sammenlignet forskerne studentenes indre motivasjon, ytre motivasjon og oppfattet kompetanse i diskgolf, fotball og den generelle oppfattelsen av kroppsøving som fag. Resultatene viste at oppfattet kompetanse var høyere i diskgolftimen enn i fotballtiden og generelt i kroppsøving. Det ble ikke funnet forskjeller i indre motivasjon og de ulike

aktivitetene, men de som hadde en negativ holdning til kroppsøving var mer indre motivert i diskgolftimen enn i fotballtimen og til kroppsøving generelt (Vernegaard et al., 2017).

I en systematisk gjennomgang av artikler om fysisk aktivitet og selvbestemmelsesteori finner forfatterne at identifisert regulering er mer vanlig i aktiviteter som ikke varer over lang tid (Teixeira et al., 2012). Indre motivasjon er derimot mer viktig i aktiviteter der deltakere har vært med lenge. Å ha en indre motivasjon for å delta i en aktivitet har sammenheng med deltakelse i aktiviteten. Gjennomgangen viste også at økt kompetanse i en aktivitet er positivt forbundet med å tilpasse seg ulike aktiviteter og trening (Teixeira et al., 2012).

En annen artikkel undersøkte indre og ytre motivasjon i ulike faser av å delta i fysisk aktivitet (Buckworth et al., 2007). Resultatene av studien viste at oppfattet kompetanse og interesse var høyest hos personer som var opptatt av å opprettholde aktivitetsnivået sitt. Forfatterne tolker det som at det er positivt for den indre motivasjonen til en person å etablere en fysisk aktiv livsstil og opprettholde den (Buckworth et al., 2007). En tredje studie undersøkte om det er en sammenheng mellom en treners oppførsel og kompetanse, autonomi og tilhørighet, som igjen kunne forklare indre motivasjon hos 280 collegeutøvere i USA (Hollembek & Amorose, 2005). Resultatene viste at de psykologiske behovene forklarte 22% av variansen i en utøvers indre motivasjon. Det ble også funnet at det var sterkere sammenheng mellom indre motivasjon og tilhørighet enn indre motivasjon og oppfattet kompetanse (Hollembek & Amorose, 2005). En annen undersøkelse fant også at de tre psykologiske behovene kunne predikere et oppgaveorientert motivasjonsklima med fokus på høy grad av indre motivasjon hos håndballspillere i Frankrike (Sarrazin et al., 2002).

3.0 Metode

Denne delen av oppgaven vil de metodiske valgene som er tatt underveis i prosjektet gjøres rede for. Forskningsdesignet og prosedyrer i datainnsamlingen vil presenteres. Til slutt vil oppgavens reliabilitet og validitet diskuteres, og forskningsetiske vurderinger vil gjøres rede for.

3.1 Forskningsdesign

Ettersom prosjektet ønsket å både kartlegge hvem som spiller diskolf, og årsaker og motivasjon til å spille diskolf var det flere muligheter når det skulle velges forskningsdesign. Forskningsdesign kan kort oppsummeres som de prosedyrene som tas i bruk for å samle inn, analysere, tolke og rapportere innsamlede data. Ringdal (2013) presenterer fem ulike forskningsdesign og hvordan de kan se ut innenfor kvalitativ og kvantitativ forskningsstrategi (Ringdal, 2013). Det trekkes frem at et forskningsdesign ikke er gjensidig utelukkende og ofte kan opptre som hybrider, noe som er tilfellet i dette prosjektet (Halvorsen, 2008).

En tverrsnittstudie er at undersøkelsen av et fenomen skjer i et avgrenset tidsrom og det er den nåværende situasjonen til informantene som står i fokus (Ringdal, 2013). En casestudie defineres som en studie der man benytter en grense som allerede eksisterer for hva og hvem undersøkelsen inkluderer og ekskluderer (Tjora, 2012). Man kan bruke både kvalitative og kvantitative metoder som forskningsstrategi innenfor begge forskningsdesign. I dette prosjektet har man valgt å gjøre både et feltarbeid ved observasjon og intervju, og et elektronisk spørreskjema (Halvorsen, 2008; Ringdal, 2013). Ved å bruke en slik metodetriangulering får man utnyttet styrkene ved kvalitative og kvantitative forskningsmetoder. I dette tilfellet blir den kvalitative metoden brukt som en forundersøkelse, slik at den kvantitative delen kan spisses enda mer inn på det som er tema for undersøkelsen (Halvorsen, 2008).

Ettersom ønsket var å nå ut til flest mulig respondenter var det naturlige valget å gjennomføre en elektronisk spørreundersøkelse (Ringdal, 2013). En utfordring ved en slik metode var at det ble vanskelig å finne årsakene bak det å spille diskolf. Det ble derfor besluttet å også gjennomføre et feltarbeid der man var ute for å observere og intervju diskolfspillere. Ved å gjøre intervjuer av personer som er ute og spiller diskolf var målet å få innspill til hvorfor mange startet å spille diskolf og hvorfor de spiller diskolf. Resultatene fra intervjuene dannet grunnlaget for de kategoriene som ble brukt på samme spørsmål i

den elektroniske spørreundersøkelsen. Fordelen med å gjøre det på denne måten er at man unngår å selv lage kategorier til spørreskjema som blir påvirket av forskerens forforståelse. Samtidig vil kategoriseringen ikke være helt objektiv da det er forskerens forståelse av informantenes svar som tolkes og kategoriseres (Tjora, 2012).

3.2 Datainnsamling

Den planlagte datainnsamlingen skulle starte i slutten av oktober, men på grunn av lang behandlingstid hos NSD kom ikke datainnsamlingen i gang før i midten av november. Dette førte til flere utfordringer. Diskgolf er en idrett som er avhengig av dagslys slik at det er mulig å se hvor disken flyr og lander ². Ettersom det er lite dagslys på vinteren i Norge vil det være et begrenset tidsrom som kan benyttes for å spille diskgolf. Folk som har en vanlig 8-4 jobb vil derfor ha vanskelig for å komme seg ut å spille i hverdagene. Det kan derfor tenkes at det er en svakhet ved prosjektet at datainnsamlingen foregår i vinterhalvåret. Diskgolf er også en væravhengig idrett, og høsten på Nord-Jæren er kjent for å være våt. Årstid og været kan derfor ha vært begrensende for datainnsamlingen i prosjektet.

3.2.1 Feltarbeid – prosedyre og utvalg

Feltarbeid er tidkrevende arbeid og det krever en del ressurser. I dette tilfellet er det korte, strukturerte intervjuer og observasjoner som er gjennomført. Når det skal gjennomføres observasjon av et felt trekker Tjora (2012) frem at man må være fleksibel og åpen slik at det er mulig å justere arbeidet slik at det blir minst mulig forstyrrelser (Tjora, 2012).

Observasjonene og samtalene ble gjennomført ved starten av diskgolfbanen, og det ble samlet inn samtykke fra de som svarte på spørsmålene (Halvorsen, 2008; Tjora, 2012). Svarene ble ført i et observasjonsskjema (Vedlegg 1) og det ble besluttet at det ikke skulle gjøres lydopptak ettersom det er veldig korte samtaler som det er like hensiktsmessig å notere stikkord på. Da er også informantene godt beskyttet ettersom det ikke samles inn personopplysninger som kan identifisere deltakerne (Halvorsen, 2008; Tjora, 2012).

For å få et representativt utvalg ble det gjort en tilfeldig trekning av hvilke baner det skulle gjennomføres observasjon og intervju på. Oversikt over baner på Nord-Jæren ble hentet fra udisc.no (Udisc, 2021c). Banene ble først delt i to kategorier; store baner er baner med minst 18 hull og små baner har mellom 2 og 12 hull. Totalt finnes det 3 store baner og 7 små baner

² Noen spiller også i mørket der diskene for eksempel lyser i mørket slik at man finner dem igjen, men det er ikke flertallet.

på Nord-Jæren i september 2021. Det ble så trukket ut 2 store baner for observasjon og 3 små baner. Rekkefølge på hvor og når man skulle observere ble også tilfeldig trukket.

Det ble så oppdaget at den ene utvalgte banen var delvis stengt på grunn av anleggsarbeid, og den ble erstattet med en tilsvarende bane fra samme kategori. Ettersom starten av datainnsamlingen ble forsinket ble det vurdert at rekkefølgen måtte endres. Planen var å starte med observasjon på de to store banene og en av de små. Den lille banen ble valgt ut fordi de to andre små banene ligger i tilknytning til skoler, og det var derfor vanskelig å gjøre observasjon og intervjuer her på dagtid. Statistikk fra Udisc viste også at det er disse banene som genererer flest unike deltakere og runder på samme tidspunkt tidligere år (Vedlegg 2). Det ble også vurdert at observasjoner og intervjuer kun skulle gjennomføres på dagtid, da det i slutten av november blir mørkt mellom 16 og 17, og det antas at det vil være svært få ute for å spille diskolf i mørket (Tjora, 2012). Planen var god, men gjennomføringen av den skulle vise seg å være en utfordring. På grunn av dårlig vær og forkjølelser (Ref. koronarestriksjoner) ble kun en av de planlagte øktene gjennomført. En lørdag formiddag i november ble det gjennomført 37 korte intervjuer gjennom en økt som varte i 1 time og 54 minutter. Været var overskyet, og det var ca. 10 grader.

På grunn av tidspress ble det besluttet at resterende økter ikke skulle gjennomføres da generering av mer data ble gjort ved det elektroniske spørreskjemaet. Utvalget på feltarbeidet ble da de spillerne som tilfeldigvis var ute for å spille diskolf denne dagen og dette tidspunktet.

Det strukturerte observasjonsskjemaet ble utarbeidet for å gjøre intervjuene mest mulig effektive i felt. Skjemaet ble utarbeidet slik at det var mulig å notere ned noen observasjoner (f.eks. kjønn) og svar i stikkordsform på spørsmålene (Vedlegg 1). Det strukturerte skjemaet fungerte godt. En svakhet med skjemaet er at spørsmålene kom i litt feil rekkefølge, og dermed er det noe forskjell i hvilken rekkefølge spørsmålene ble stilt. Svarene fra feltarbeidet ble brukt i utformingen av det elektroniske spørreskjemaet.

3.2.2 Elektronisk spørreskjema – prosedyre og utvalg

En spørreundersøkelse kan defineres som «*en systematisk og strukturert utspørring av et (stort) utvalg personer om et hvilket som helst tema*» (Ringdal, 2013, s. 35). Ettersom motivasjon innenfor diskolf er et felt det er forsket veldig lite på var det naturlig å forsøke å samle inn så mye data som mulig innenfor temaet. Et elektronisk spørreskjema gir en slik

mulighet ettersom det er både tids- og kostnadseffektivt (Tjønndal & Fyllingen, 2021). En ulempe er derimot at det ikke er mulig å få utdypende svar fra respondentene slik man kan ved bruk av andre metoder (Halvorsen, 2008).

Når et spørreskjema skal utformes er det noen ting det er viktig å tenke på. Det viktigste er at spørsmålene man stiller kan gi svar på den problemstillingen man ønsker å undersøke.

Utformingen av dette spørreskjemaet skjedde i forkant av feltarbeidet, før det ble revidert i etterkant igjen da det dukket opp noen flere perspektiver som var nyttige å belyse.

Halvorsen (2008) trekker fram at en logisk rekkefølge på spørsmålene kan være avgjørende for hvor stor svarprosent man får. Man bør starte med enkle, upersonlige spørsmål og deretter gå over i temaet for undersøkelsen (Halvorsen, 2008; Ringdal, 2013). I etterkant av datainnsamlingen kom det frem at rekkefølgen på noen av spørsmålene kunne vært annerledes i dette spørreskjemaet. En del like spørsmål kom rett etter hverandre, noe som kan ha påvirket svarprosenten på enkelte spørsmål. Flere respondenter har avsluttet undersøkelsen uten å fullføre hele og det kan påvirke resultatene i noen grad. I

tilbakemeldinger på spørreskjemaet kom det frem at den del spørsmål var veldig like og de anså dermed spørsmålene som lite relevante da de allerede hadde svart på det samme tidligere. Det vil alltid være noen som ikke fullfører undersøkelsen, men målet bør være å tilrettelegge undersøkelsen slik at flest mulig svarer på alle spørsmålene og fullfører undersøkelsen (Halvorsen, 2008; Ringdal, 2013). For å sikre at spørsmålene som stilles gir de svarene man er ute etter, er det mulig å sende ut en forundersøkelse eller testundersøkelse til en gruppe som ikke skal svare på undersøkelsen etterpå (Halvorsen, 2008). Dette spørreskjemaet ble testet av noen utvalgte personer som kom med tilbakemelding på spørsmålene.

For å sikre et godt utvalg av respondenter er det viktig med en god strategi når man velger hvilke metoder man ønsker å benytte seg av for å generere data til et forskningsprosjekt. I dagens digitale samfunn handler dette i stor grad ofte om å definere hvilke sosiale medier som skal brukes til innsamling av data, tid og sted for innsamling og utvalgsriterier for hvem som skal inngå i prosjektet (Tjønndal & Fyllingen, 2021). Utvalgsstrategien i dette forskningsprosjektet handlet i starten om å samle respondenter fra en definert populasjon; alle som har spilt disk golf på Nord-Jæren. En populasjon kan defineres som de personene man ønsker at undersøkelsen skal gjelde for (Ringdal, 2013). Det er en stor populasjon og det

er utfordrende å få tak i alle som har spilt disk golf. Derfor er det gjort et utvalg fra populasjonen. For å rekruttere deltakere til spørreskjemaet ble lenken til spørreskjema delt med disksportklubbene på Nord-Jæren, og det ble hengt opp plakater med QR-kode til spørreskjema på banene som tilhørte klubbene³ (Vedlegg 7). De er strategisk utvalgt slik at de er innenfor populasjonen, noe som er en forutsetning for generalisering (Tjønndal & Fyllingen, 2021). Klubbene sto fritt til å dele spørreskjemaet til sine medlemmer, og resultatet av denne valgfriheten er at lenken til spørreskjemaet ble lagt ut på klubbens nettsted og sosiale medier. Sosiale medier blir i større og større grad bruk til å rekruttere deltakere til forskningsprosjekter. En av fordelene med å bruke sosiale medier i rekrutteringen er at man kan nå ut til mange mennesker på kort tid og det krever lite ressurser. Samtidig er en av ulempene at det ikke er noe garanti for at resultatene er generaliserbare til en populasjon ettersom vi ikke har oversikt over populasjonen (Tjønndal & Fyllingen, 2021). Selv om vi ikke kan generalisere kan resultatene av undersøkelsen fremdeles beskrive trekk ved utvalget som har besvart spørreskjemaet. Når man ikke møter forskningsdeltakere ansikt til ansikt kan det også være vanskelig å engasjere dem. Det kan være en svakhet ved at de som velger å delta i undersøkelsen er spesielt interessert i temaet som undersøkes, som igjen kan føre til at man får data som ikke er representative for populasjonen (Tjønndal & Fyllingen, 2021).

Det ble gjort et forsøk på å holde respondentene av spørreskjemaet innenfor populasjonen ved å kun dele spørreskjemaet med disksportklubber på Nord-Jæren. Når klubbene da valgte å bruke internett til å dele lenken mister man oversikt over utvalget og det blir utfordrende å generalisere til populasjonen. En måte å unngå dette på kunne vært å ikke dele lenken, men å kun sette den opp på utvalgte baner på Nord-Jæren. En vurdering av dette ble gjort, men ettersom datainnsamlingen foregår på vinterhalvåret ble det antatt at man ville få større spredning i respondentene ved å dele lenken med klubbene. Etter to uker var det 70 respondenter på spørreskjemaet, noe som var litt lite med et mål på 500 respondenter. Plan B for å få svar var å dele spørreskjemaet i sosiale medier for å komme nærmere målet. Spørreskjemaet ble delt på min personlige facebookprofil, samt i tre lukkede

³ Sola Frisbeegolfbane, Ølberg Frisbeegolfbane og Sandnes Disc golf park (samt tilhørende butikk Aceshop).

facebookgrupper for folk som spiller diskolf ⁴. Etter et døgn var målet på 500 respondenter nådd. En av svakhetene ved å dele undersøkelsen i akkurat disse gruppene er at de som er medlem er over gjennomsnittet interessert i diskolf (Tjønndal & Fyllingen, 2021). Det vil påvirke resultatene. Undersøkelsen ble delt på min personlige profil for å også nå ut til mennesker som ikke er medlem av disse gruppene. Det vil forhåpentligvis skape noe større spredning i resultatene.

Å bruke sosiale medier til å rekruttere forskningsdeltakere har flere utfordringer. En av dem er at det er begrenset hvilke personer som er aktive på sosiale medier. I følge SSB er det 85% av nordmenn mellom 16 år og 79 år som bruker sosiale medier aktivt (Statistisk sentralbyrå, 2022). Det er flest ungdom og unge voksne som er aktive på sosiale medier. Denne skjevfordelingen vil påvirke utvalget av populasjonen (Tjønndal & Fyllingen, 2021).

En av utfordringene ved spørreskjemaet er at en del av spørsmålene er overlappende eller ganske like, og dermed kan oppfattes som at man spør om det samme. Det er en av utfordringene ved å bruke etablerte måleinstrument, der fravær av ett enkelt spørsmål vil føre til at hele instrumentet er ufullstendig og ikke kan brukes (Halvorsen, 2008; Ringdal, 2013). Spesielt gjelder det spørsmålene om hva som motiverer til å spille diskolf. Selv om det er brukt ulike måleinstrumenter og man stiller spørsmålet på en annen måte, vil mange av svaralternativene virke tilnærmet like. Dette kan føre til at respondentene påvirkes til å ikke svare det som faller inn, men prøver å ha en viss konsistens i svarene sine. Flere spørsmål etter hverandre som virker like kan også føre til at man ikke gidder å svare på alle spørsmålene (Ringdal, 2013). Et annet perspektiv på denne utfordringen er at skjemaet ser ulikt ut på datamaskin og mobiltelefon. I dette prosjektet har man delt spørreskjemaet via lenke på sosiale medier og ved QR-kode på plakater. Derfor kan man anta at en stor del bruker mobiltelefon til å svare på skjemaet. Skjemaet blir annerledes og litt mer omfattende når man bruker mobiltelefon, og det kan derfor tenkes at dette også har bidratt til noe frafall i undersøkelsen (Ringdal, 2013; Tjønndal & Fyllingen, 2021).

⁴ Spørreskjemaet ble delt i de lukkede facebookgruppene «Frisbeegolf-Norges diskusjonsgruppe» (ca. 3000 medlemmer), «Discgolf – Stavanger/Sola/Sandnes/Jæren» (ca. 1300 medlemmer) og «Diskgolfdamer i Norge» (ca. 70 medlemmer).

Svarene som ble samlet inn gjennom feltarbeidet ble gjort om til kategorier i det elektroniske spørreskjemaet. Det ble gjort for å unngå at det var egen forståelse som ble brukt som utgangspunkt for å finne årsaker til å starte å spille disk golf. Samtidig vil det alltid være slik at forskerens forståelse vil påvirke svarene som blir gitt i et intervju i noen grad (Tjora, 2012). Ettersom svarene til respondentene her er plassert i kategorier er det ikke sikkert at alle kategoriene dekker nøyaktig det som ble sagt. Det er derfor gitt mulighet til å skrive inn andre årsaker i et kommentarfelt.

Det elektroniske spørreskjemaet er helt anonymt, og det er ikke mulig å identifisere noen av informantene da det heller ikke samles inn elektroniske spor. Det er derfor en mulighet at noen personer har svart på skjemaet flere ganger ettersom det er delt på flere måter (Tjønndal & Fyllingen, 2021).

Totalt er det 785 personer som har åpnet den elektroniske spørreundersøkelsen. 45 av disse har ikke gitt samtykke og er derfor ekskludert og fjernet fra datasettet. Etter en sjekk av de gjenværende 740 personene kom det frem at 13 av disse ikke har besvart noen av spørsmålene. Det kom også frem at 8 personer kun har svart på bakgrunnsvariablene alder, kjønn, fylke og utdanning og ikke på andre spørsmål i undersøkelsen. Disse personene ble også fjernet fra datasettet. Vi står da igjen med 719 personer som har svart på hele eller deler av undersøkelsen.

3.2.3 Måleinstrumenter

Spørreskjemaet er utformet med både åpne og lukkede spørsmål (Ringdal, 2013). Det er brukt både spørsmål som er utformet selv og måleinstrumenter som er validerte av andre forskere. Ettersom Universitetet i Stavanger har lisensavtale med SurveyExact er det dette programmet som er brukt for å lage og distribuere spørreskjemaet (SurveyExact.no, 2022).

For å undersøke målorientering var det to spørreskjemaer som ble vurdert. Det var Task and Ego Orientation Questionnaire (TEOSQ) (Duda, 1989) og Perception of Success Questionnaire (POSQ) (Roberts et al., 1998). Ettersom en norsk versjon av POSQ er validert tidligere falt valget på å bruke dette måleinstrumentet i oppgaven (Roberts & Ommundsen, 1996). POSQ består av tolv utsagn om målorientering, seks om oppgaveorientering og seks om prestasjonsorientering. Spørsmålene tar utgangspunkt i setningen: «*Når jeg spiller disk golf føler jeg meg mest vellykket når...*». Respondentene svarer på en likert-skala som går fra 1 til 5, der 1 er «*helt uenig*» og 5 er «*helt enig*» (Vedlegg 3).

Innenfor selvbestemmelsesteori ble det valgt å bruke to måleinstrumenter. Intrinsic Motivation Inventory (IMI) er et spørreskjema som måler respondentenes subjektive opplevelse av en aktivitet. IMI består av sju subskalaer, der man kan velge å bruke en eller flere av disse skalaene. I dette spørreskjemaet er skalaene som måler interesse/fornøyelse, press/spenning og oppfattet kompetanse benyttet for å samle inn data⁵ (Deci et al., 1994; McAuley et al., 1989; selfdeterminationtheory.org, 2022a). Respondentene er bedt om å svare på spørsmålet «*Ta utgangspunkt i når du har spilt diskgolf. Kryss av for i hvor stor grad utsagnene under passer for deg*» ved en likert-skala som går fra 1 til 7, der 1 er «*ikke sant i det hele tatt*», 4 er «*delvis sant*» og 7 er «*svært sant*» (Vedlegg 3).

Deler av IMI er tidligere brukt på norsk i fotball og kroppsøvingssammenheng, og spørsmålene er derfor endret til å passe inn i diskgolf (Kristiansen, 2014; Rubenson Nygård, 2019). Ved bruk av IMI anbefales det å gjøre en faktoranalyse for å sikre at skalaene som er brukt måler det samme.

En faktoranalyse brukes for å beregne felles varians mellom et sett variabler. Det er korrelasjonen mellom variablene som skaper indeksene og vi får gjennom denne analysen informasjon om en underliggende faktor som variablene måler (Ringdal, 2013). Tabell 1 viser resultatet av faktoranalysen av variablene som er tilknyttet IMI. Det er kun relevante faktorladninger som er oppgitt i tabellen. Vi ser av tabellen at alle variablene som tilhører indeksene som måler *oppfattet kompetanse* og *press* fra et teoriperspektiv korrelerer godt med hverandre (selfdeterminationtheory.org, 2022a). I indeksen som måler *interesse* korrelerer alle variablene utenom «*Jeg synes det er veldig kjedelig å spille diskgolf*» godt med hverandre. Den har en veldig svak faktorladning. Det er allikevel tatt et valg om å ta den med i indeksen ettersom den tilhører her teoretisk (selfdeterminationtheory.org, 2022a).

⁵ Videre i oppgaven omtales disse som interesse/fornøyelse som interesse og press/spenning som press.

Tabell 1: Faktoranalyse av indeksene i IMI.

Variabel	Interesse/fornøyelse	Oppfattet kompetanse	Press/spenning
Jeg synes disk golf er veldig kjekt	.892		
Jeg liker veldig godt å spille disk golf	.841		
Å spille disk golf er gøy	.830		
Jeg vil beskrive disk golf som veldig kjekt	.805		
Jeg synes disk golf er veldig interessant	.664		
Når jeg spiller disk golf tenker jeg på hvor mye jeg liker det	.523		
Jeg synes det er veldig kjedelig å spille disk golf	.291*		
Jeg føler meg ganske dyktig i disk golf		.891	
Jeg synes jeg er ganske god til å spille disk golf		.885	
Jeg synes at jeg gjorde det ganske bra i disk golf sammenlignet med andre		.818	
Jeg er fornøyd med prestasjonen min i disk golf		.675	
Etter å ha spilt disk golf en stund følte jeg meg kompetent		.658	
Jeg føler meg ansent når jeg spiller disk golf			.825
Jeg følte meg under press mens jeg spilte disk golf			.748
Jeg er engstelig når jeg spiller disk golf			.701
Jeg føler meg ikke nervøs i det hele tatt når jeg spiller disk golf			.579
Jeg føler meg avslappet når jeg spiller disk golf			.481
Egenverdi	4.973	2.498	2.178
Cronbachs α	.757	.859	.691
KMO	.856**		

* Verdien er lavere enn satt grense på 0.4.

** Signifikant på 0,01-nivå.

Eigenverdien beskriver variansen til variablene som forklares av faktoren. For at en faktor skal være med bør egenverdien være over 1 (Ringdal, 2013). Cronbachs alpha (α) er et mål på indre konsistens. Jo flere variabler som inngår i en indeks, jo høyere vil α være. En perfekt korrelasjon har en verdi på 1, så man ønsker å oppnå en α så nær 1 som mulig. Ifølge Ringdal ønsker man å oppnå en α som er over 0,7 (Ringdal, 2013). Tabell 1 viser at α for *interesse* og *oppfattet kompetanse* er over 0,7 og dermed tilfredsstillende. Indeksen som måler *press* har en α rett under 0,7. Det er vurdert at man allikevel bruker indeksen som et mål på dette med grunnlag i IMI som måleinstrument (selfdeterminationtheory.org, 2022a). Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) er en verdi som viser om variablene kan slås sammen. Den kan variere mellom 0 og 1, der man ønsker å ha en verdi over 0,6 for å kunne benytte faktoranalysen til sammenslåing. I dette tilfellet er KMO 0,856 og faktoranalysen er gyldig (Pallant, 2016).

Exercise Self-Regulation Questionnaire (SRQ-E) er det andre måleinstrumentet som er brukt for å måle motivasjon i diskolf (selfdeterminationtheory.org, 2022b). SRQ-E består av tolv ulike spørsmål som måler fire motivasjonstyper: ytre regulering, introjeksjonsregulering, identifisert regulering og indre motivasjon. Denne versjonen av SRQ-E måler ikke integrert regulering eller amotivasjon. Disse dimensjonene innenfor motivasjonsteori er derfor ikke tatt med videre i oppgaven. Det er fastsatt hvilke spørsmål som måler hvilken type motivasjon, men ettersom SRQ-E ikke er validert på norsk er det gjennomført en faktoranalyse for å undersøke styrker og svakheter ved spørsmålene (Ringdal, 2013). En versjon av SRQ-E er tidligere brukt på norsk i en masteroppgave om motivasjon for fotturerer i fjellet, og oversettelsen fra den er derfor brukt som utgangspunkt, men spørsmålene er tilpasset diskolf (Fjeldstad, 2016).

Tabell 2: Faktoranalyse av indeksene i SRQ-E

Variabel	Ytre- og introjeksjonsregulering	Identifisert regulering	Indre motivasjon
5. Andre liker meg bedre	.676		
7. Det hjelper imaget mitt	.691		
12. Jeg vil at andre skal se at jeg er god i disk golf	.639		
3. Jeg ville tenkt dårlig om meg selv hvis jeg ikke gjorde det	.511		
6. Jeg er redd for å ikke være god i disk golf	.732		
9. Jeg føler meg presset til det	.609		
2. Det er gunstig for min helse og livsstil		-.807	
8. Det er personlig viktig for meg		-.122*	-.534
10. Jeg er opptatt av å være sunn og aktiv		-.759	
1. Jeg liker rett og slett å spille disk golf			-.784
4. Det er gøy og interessant			-.758
11. Det er gøy å oppdage og mestre nye teknikker			-.738
Egenverdi	3.223	1.087	2.261
Cronbachs α	.706	.579	.700
Generell KMO	.798**		

* Korrelerer høyere på indre motivasjon, men teorien tilsier at denne hører til identifisert regulering, og variabelen er derfor tatt med der.

** Signifikant på 0,01-nivå

Gjennomføringen av faktoranalysen viste at det kun var tre faktorer som hadde en egenverdi over 1, som er et grunnlag for å slå sammen variablene til en indeks (Pallant, 2016; Ringdal, 2013). Tabell 2 viser hvordan man statistisk ønsket å danne indeksene og vi ser da at variablene som tilhører ytre motivasjon og introjeksjonsregulering er slått sammen til en indeks. Ved å tvinge frem fire indekser får vi en α -verdi på alle indekser under 0,7. Ytre motivasjon og introjeksjonsregulering ble derfor slått sammen til én indeks. Dette er også gjort i tidligere forskning (Cole et al., 2019). Indeksen for *Indre motivasjon* har god intern konsistens mellom de tre variablene som tilhører denne indeksen. Indeksen for *Identifisert regulering* har en lav verdi på variabelen «8. Det er personlig viktig for meg». Denne korrelerer høyere med de andre indeksene, men er tatt med der den hører til slik at man følger utgangspunktet i teorien med tre variabler i hver indeks (selfdeterminationtheory.org, 2022b). *Identifisert regulering* får dermed en lav α på 0,579 som hadde vært noe høyere

dersom man fjerner variabel 8. α er tilfredsstillende på over 0,7 på de andre indeksene, og vi har en KMO på 0,798 som er akseptabelt (Pallant, 2016; Ringdal, 2013).

3.3 Statistisk analyse

Etter at spørreundersøkelsen var avsluttet ble resultatene lastet ned og statistiske analyser ble utført i statistikkprogrammet IBM SPSS Statistics 26.0 (SPSS). Det er brukt fem ulike tabeller for å fremstille resultatene i denne oppgaven. Det er deskriptiv statistikk, frekvenstabell, krysstabell, Mann-Whitney U-test og regresjonsanalyse. Tabeller som viser deskriptiv statistikk viser beskrivende statistikk av utvalget, hvor mange som har svart, minimum og maksimum verdi av utvalgets svar, gjennomsnittet av utvalget og standardavvik som måler spredningen (Ringdal, 2013). For dikotome variabler viser tabellen antall ja og nei, samt prosent av ja og nei, da det ikke er hensiktsmessig å oppgi gjennomsnitt og standardavvik for slike variabler (Ringdal, 2013). Selv om mange av variablene er skjevfordelte er det allikevel valgt å oppgi gjennomsnitt og standardavvik som samlings- og spredningsmål i stedet for median og variasjonsbredde. Resultatmessig var det ikke store avvik i gjennomsnittsverdi og medianverdier. I tilfeller der man ønsket å se signifikant forskjell mellom grupper var det i noen tilfeller lik median på gruppene. Det førte til at det var uklart hvilken gruppe som scoret høyere eller lavere enn den andre. Gjennomsnittet viste denne forskjellen og er derfor brukt som samlingsmål.

Noen variabler har det vært nødvendig å presentere ved å bruke en frekvenstabell. En frekvenstabell viser en liste over verdiene i variabelen og antall enheter som har svart denne verdien (Ringdal, 2013). Frekvenstabellen viser også hvor stor andel i prosent som har svart de ulike verdiene og en kumulativ prosent som legger sammen prosentene ettersom vi kommer nedover lista. Det er også brukt en krysstabell for å se på antall respondenter som er medlem i en diskgolffklubb og i et idrettslag. En krysstabell viser ulike kombinasjoner av de to variablene som krysses (Halvorsen, 2008).

Før de statistiske analysene blir gjennomført blir dataenes normalfordeling undersøkt. For å få troverdige resultater er det viktig å kunne velge riktig statistisk test for normalfordelte og skjevfordelte data. Dataenes normalfordeling testes ved å gjennomføre en Kolmogorov-Smirnov-test (Pallant, 2016). Dersom dataene har en signifikansverdi på over 0,05 har vi normalfordelte data (Pallant, 2016). I denne undersøkelsen har alle aktuelle variabler som

brukes videre i statistiske analyser en signifikansverdi på 0,000. Vi har skjevfordelte data og benytter derfor ikke-parametriske tester (Pallant, 2016).

I statistiske tester opereres det ofte med en H0 og en H1, der nullhypotesen påstår at det ikke er en sammenheng mellom to variabler (Halvorsen, 2008). Ved å bruke en nullhypotese er det mulig å gjøre to feil. Enten kan nullhypotesen forkastes når den er riktig, eller den kan beholdes når den er falsk. Signifikansverdien beskriver risikoen for å forkaste nullhypotesen når den er riktig. Jo lavere signifikansnivået er, jo større tiltro kan vi ha til resultatet av de statistiske undersøkelsene (Halvorsen, 2008). Det er vanlig å sette signifikansnivået til 0,01 eller 0,05. Det vil si at det er 1% eller 5% sjanse for å forkaste nullhypotesen når den er riktig (Ringdal, 2013).

Ved normalfordelte data brukes en t-test for å undersøke forskjeller i gjennomsnittsverdi for to grupper (Ringdal, 2013). I denne undersøkelsen er det skjevfordelte data og derfor brukes Mann Whitney U-test. Mann Whitney U-test undersøker forskjeller i medianen for to grupper og ser om det er forskjell mellom gruppene (Løvås, 2013). Tabellen som viser resultatene presenterer gjennomsnittet og standardavviket mellom gruppene og U-verdien. U-verdien er merket dersom den er signifikant på 0,05-nivå, og da kan vi konkludere med at det er forskjell mellom gruppene.

I en regresjonsanalyse ser man en variabel i lys av flere andre variabler (Ringdal, 2013). Gjennom analysen ønsker man å undersøke i hvor stor grad den avhengige variabelen påvirkes av flere uavhengige variabler. Regresjonsmodellen i denne oppgaven tar utgangspunkt i den avhengige variabelen *Indre motivasjon* og hvordan den påvirkes av de uavhengige variablene *oppfattet kompetanse*, *interesse* og *press*. Ifølge selvbestemmelsesteorien skal disse grunnleggende psykologiske behovene være forklarende for indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2007).

For å gjøre en regresjonsanalyse er det noen forutsetninger som bør oppfylles for at resultatene skal være troverdige. En av de første forutsetningene er at den avhengige variabelen må være kontinuerlig (Pallant, 2016; Ringdal, 2013; Skog, 1998). De andre forutsetningene som skal undersøkes er at restleddsvariasjonene er normalfordelte, homoskedastiske og uavhengige av hverandre og om det er multikollinearitet mellom variabelen.

Figur 14 i vedlegg 6 er et histogram som viser en klokkeformet, symmetrisk normalfordelingskurve som er sentrert rundt gjennomsnittsverdien til variabelen (Skog, 1998). Den er allikevel litt høyreskjev, og det er mange tilfeller som ligger over normalfordelingskurven (Ringdal, 2013). Selv om det er mange tilfeller som ikke ligger innenfor kurven vil jeg tolke variabelen som at den er normalfordelt, og at denne forutsetningen for regresjon er oppfylt (Ringdal, 2013).

Homoskedastisitet er at variasjonene rundt regresjonen skal være like store uavhengig av verdiene på x-aksen i diagrammet. Figur 15 i vedlegg 6 viser at de fleste verdiene er sentrert mellom -2 og 2. For at forutsetningen om homoskedastisitet skal være oppfylt bør verdiene omtrent ligge innenfor et rektangulært område (Pallant, 2016). Scatterplottet viser et litt skjevt rektangel der vi kan se tendenser til heteroskedastisitet (Vedlegg 6) (Field, 2018). De få uteliggerne til venstre for 0 kan vi se bort fra ettersom det ikke er veldig mange (Pallant, 2016). Figur 16 viser fordelingen av residualene sammenlignet med normalfordelingen (Vedlegg 6). Linjen burde helst ligge enda tettere på linjen som viser normalfordelingen, men det er ikke dramatiske avvik (Ringdal, 2013).

Multikolaritet er at to eller flere av de uavhengige variablene korrelerer sterkt med hverandre (Løvås, 2013). Det kan føre til at det er vanskelig å vite hvilken effekt variablene har på den avhengige variabelen. Det er vanskelig å beskrive hva som er for mye multikolaritet. Pallant (2016) har en tommelfingerregel som sier at variansinflasjonsfaktoren (VIF) ikke skal være større enn 10, eller at toleranse ikke skal være under 0,10 (Pallant, 2016). SPSS hjelper oss å regne ut disse tallene og resultatene vises i tabell 3. Alle VIF-verdier er godt under 10 og alle verdier på toleranse er over 0,10. Vi kan derfor konkludere med at multikolaritet ikke er et problem i denne regresjonsanalysen (Skog, 1998).

Tabell 3: Multikolaritet av de uavhengige variablene

Uavhengig variabel	VIF	Toleranse
Oppfattet kompetanse	1.166	.858
Interesse/fornøyelse	1.182	.846
Press/spenning	1.021	.979

En forutsetning for regresjon som også presenteres er om sammenhengen mellom variablene i regresjonen er lineær. Ifølge Ringdal (2013) bør denne forutsetningen spesielt undersøkes dersom det er teoretiske grunner til å tvile på sammenhengen mellom variablene (Ringdal, 2013). Figur 17 (Vedlegg 6) viser både en kurvet og en rett linje som ikke avviker stort og som kan regnes som en god tilnærming til dataene (Skog, 1998).

3.4 Reliabilitet og validitet

I ethvert prosjekt er man opptatt av kvaliteten på det som er gjort. Begrepene reliabilitet og validitet er målenheter som tar for seg forskningens gyldighet og om det finnes feilkilder. Det er viktig at forskeren er kritisk til egen forskning og er klar over hvilke feil som kan oppstå (Ringdal, 2013). Et slikt punkt i denne oppgaven er ved utformingen av spørreskjemaet. Rekkefølge på spørsmål og hvordan spørsmål stilles kan påvirke svaret til respondentene (Halvorsen, 2008). Det er viktig å være klar over forskerrollen i et prosjekt og at alle valg som tas i vil påvirke resultatet til forskningen. Det er også viktig å måle det man ønsker å måle, slik at det teoretiske aspektet henger sammen med de metodiske valgene som gjøres underveis (Ringdal, 2013).

Reliabilitet handler om hvordan datamaterialet er samlet inn, og om gjentatte målinger med samme instrument vil gi samme resultat (Halvorsen, 2008; Tjønndal & Fyllingen, 2021). At de metodiske valgene er transparente vil også styrke reliabiliteten (Ringdal, 2013). Å ha høy intern konsistens styrker også reliabiliteten i oppgaven. Intern konsistens handler om at dimensjonene i måleinstrumentene korrelerer høyt med hverandre slik at det kommer tydelig frem at de måler samme fenomen. Ved å gjennomføre faktoranalyser av måleinstrumentene vil det komme tydelig frem dersom deler av måleinstrumentet ikke måler det samme som resten (Ringdal, 2013). Høy reliabilitet er en forutsetning for at man kan belyse en vitenskapelig problemstilling (Halvorsen, 2008). Det er også viktig med høy reliabilitet for å få høy validitet (Halvorsen, 2008; Ringdal, 2013). Dersom reliabiliteten og validiteten i et forskningsprosjekt presenteres som lav vil resultatene ikke være særlig pålitelige. Det er derfor viktig å styrke disse så mye som mulig gjennom metodiske valg og transparens (Halvorsen, 2008).

Validitet handler om en helhetlig vurdering av hvor troverdige eller relevante dataene er (Tjønndal & Fyllingen, 2021). Det skilles mellom tre ulike typer validitet. Begrepsvaliditet handler om at de måleinstrumentene som er brukt faktisk måler det de skal måle

(Halvorsen, 2008; Ringdal, 2013). I dette prosjektet er det brukt måleinstrumenter som er validert av andre forskere. Det styrker begrepsvaliditeten. POSQ er tidligere validert på norsk og har derfor høy grad av begrepsvaliditet, mens IMI tidligere er validert på engelsk (McAuley et al., 1989; Roberts & Ommundsen, 1996). SRQ-E er et ganske nytt måleinstrument der andre versjoner av måleinstrumentet er validert. Det spesifikke måleinstrumentet som handler om trening er brukt i flere studier, men er enda ikke validert (selfdeterminationtheory.org, 2022b). Det vil svekke validiteten noe og det er derfor gjennomført faktoranalyser som igjen vil styrke begrepsvaliditeten til IMI og SRQ-E. Det at måleinstrumentene er validert av andre forskere styrker også reliabiliteten (Halvorsen, 2008; Ringdal, 2013).

Intern validitet handler om å stole på de resultatene man får (Ringdal, 2013). I noen tilfeller kalles dette også for innholdsvaliditet som kan forklares ved at det utvalget av spørsmål man har dekker alle dimensjoner av det fenomenet man ønsker å undersøke (Halvorsen, 2008). At måleinstrumentene er validert og brukt i andre studier styrker innholdsvaliditeten.

Den siste formen for validitet er ytre validitet. Det handler om man kan generalisere funnene i undersøkelsen fra utvalget til populasjonen (Halvorsen, 2008; Tjønndal & Fyllingen, 2021). I utgangspunktet var målet med undersøkelsen å kunne generalisere funnene som ble gjort i datamaterialet. En utfordring her er at man da må ha et tilfeldig trukket utvalg, slik at det blant annet er mulig å beregne svarprosent. Ettersom undersøkelsen er delt på sosiale medier blir det vanskelig å generalisere resultatet til befolkningen (Tjønndal & Fyllingen, 2021). Selv om resultatene ikke kan sies å være generaliserbare kan de allikevel brukes til å forklare et fenomen i samfunnet, slik disk golf er (Tjønndal & Fyllingen, 2021).

3.5 Forskningsetiske vurderinger

Alle som har deltatt i prosjektet har gitt enten muntlig eller skriftlig samtykke til å delta. Deltakelse er helt frivillig og det er ikke samlet inn personopplysninger som kan identifisere deltakerne. I hele arbeidsprosessen har dataene blitt oppbevart konfidensielt, og vil bli slettet ved prosjektets slutt. Prosjektet er rapportert til og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) med meldeskjemanummer 793003 (Vedlegg 4).

Etter at datainnsamlingen var ferdig ble det oppdaget at 10 respondenter på spørreskjemaet er under 17 år. Ved å bruke sosiale medier til å samle inn data kan det skje at respondentene er yngre enn det som er søkt om til NSD. Etter diskusjon med NSD kom vi frem til at

ettersom prosjektet er vurdert anonymt vil det ikke bryte med de forskningsetiske retningslinjene at de er en del av resultatene.

4.0 Resultater

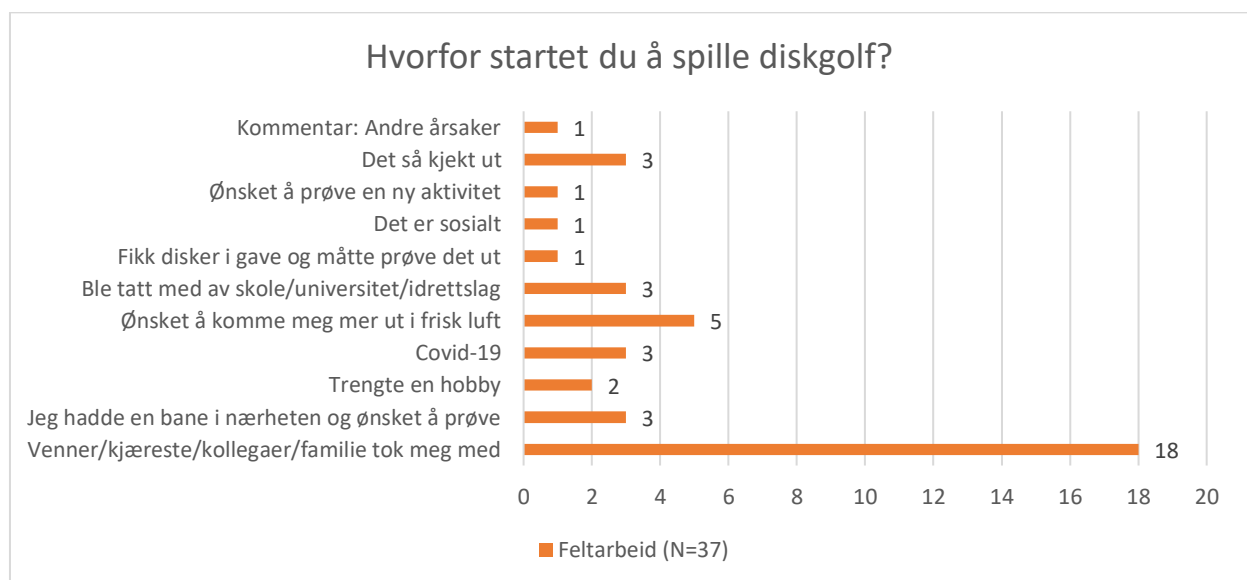
Først vil resultater fra feltarbeidet presenteres. Deretter vil resultatene presenteres under de tre problemstillingene som er stilt i innledningen.

4.1 Feltarbeid

I feltarbeidet var 35 deltakere menn og 2 deltakere var kvinner. 64,8% av de som deltok startet med disk golf i 2019 eller senere (N=24). Over halvparten spiller disk golf to ganger i uka eller mer (N=22).

På spørsmål om hvor mange disk er man hadde med seg var gjennomsnittet omtrent 14 disk (13,97, N=37). 73% av utvalgt oppgir at de bruker udisc til å registrere resultatet. Av disse er det 77,8% som alltid bruker udisc, mens resterende 22,2% oppgir at de bruker udisc ofte eller ca. halvparten av gangene de spiller (N=27). På dette spørsmålet ble jeg også oppmerksom på at det finnes andre apper som man kan bruke for å registrere resultat når man spiller.

På spørsmålene om hvorfor man startet å spille disk golf og hva som er motivet for å spille disk golf ble svarene notert i stikkordsform. Stikkordene ble kategorisert inn i beskrivende kategorier som ble brukt i det elektroniske spørreskjemaet (Vedlegg 3). Resultatet kan ses i figur 6 og 7.



Figur 6: Årsaker til at man startet å spille disk golf

Vi ser tydelig i figur 6 at nesten halvparten (48,6%) svarer at de startet med diskolf fordi de ble tatt med av noen de kjenner. Det nest flest svarte at de ønsket å komme seg mer ut i frisk luft.



Figur 7: Motivasjon for å spille diskolf

Flest personer oppgir at de spiller diskolf fordi det er kjekkere enn andre aktiviteter (37,8%). Elleve personer oppgir at det er sosialt (29,7%), mens ti personer synes det er en god måte å komme seg ut i frisk luft (27%) (Figur 7).

4.2 Elektronisk spørreundersøkelse

4.2.1 Hvem spiller diskolf?

Tabell 4 viser deskriptiv statistikk av de dikotome bakgrunnsvariablene fra undersøkelsen. 10,6% av respondentene er kvinner, mens resterende 89,4% er menn (N=714). Det er ca. 60% av utvalget som er medlem i en diskolfklubb (N=421), der 72% av disse deltar i konkurranser (N=304). 41,5% oppgir at de er medlem i et annet idrettslag (N=291).

Tabell 4: Deskriptiv statistikk

Bakgrunnsvariabler	N	Ja (n)	Nei (n)	Prosent 1 (Ja)	Prosent 2 (Nei)
Kvinne	714	76	638	10.6	89.4
Medlem i diskolfklubb	703	421	282	59.9	40.1
Deltar i konkurranse	421	304	117	72.2	27.8
Medlem i annet idrettslag	702	291	411	41.5	58.5
Udisc	719	644	75	89.6	10.4
Discolfmetrix	719	441	278	61.3	38.7

Over 40% oppgir at de bruker udisc til å registrere resultatet hver gang de spiller diskolf (N=274). 47,6% oppgir at discgolfmetrix kun brukes til konkurranser (N=209).

Frekvenstabellene finnes i tabell 10 og 11 (Vedlegg 5).

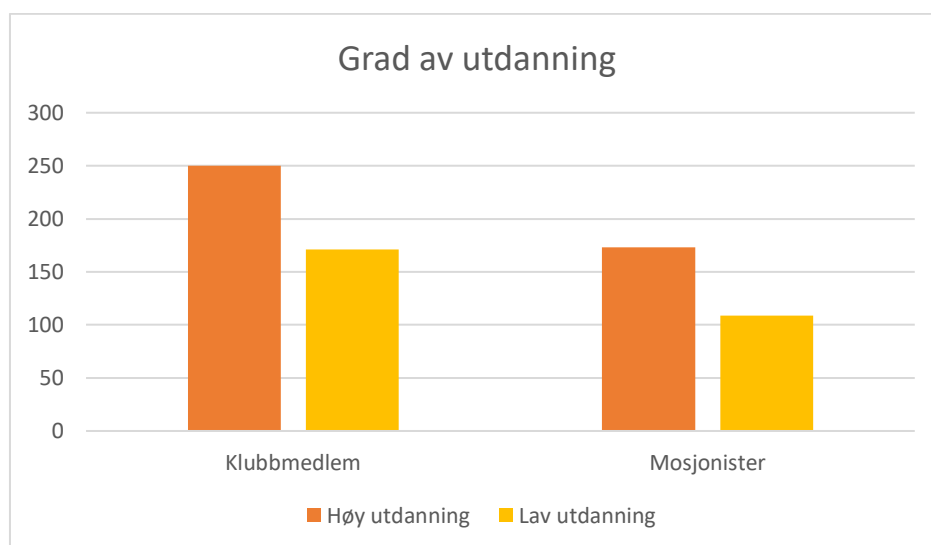
Tabell 5 er en krysstabell som viser oversikt over hvor mange som er medlem i en diskolfklubb og hvor mange som er medlem i et idrettslag. Vi kan se at 183 respondenter er medlem i begge deler, mens 174 ikke er medlem i noen av delene (N=702).

Tabell 5: Krysstabell med variablene medlem i diskolfklubb og medlem i annet idrettslag (N=702).

		Medlem i annet idrettslag		
		Ja	Nei	Total
Medlem i diskolfklubb	Ja	183	237	420
	Nei	108	174	282
	Totalt	291	411	702

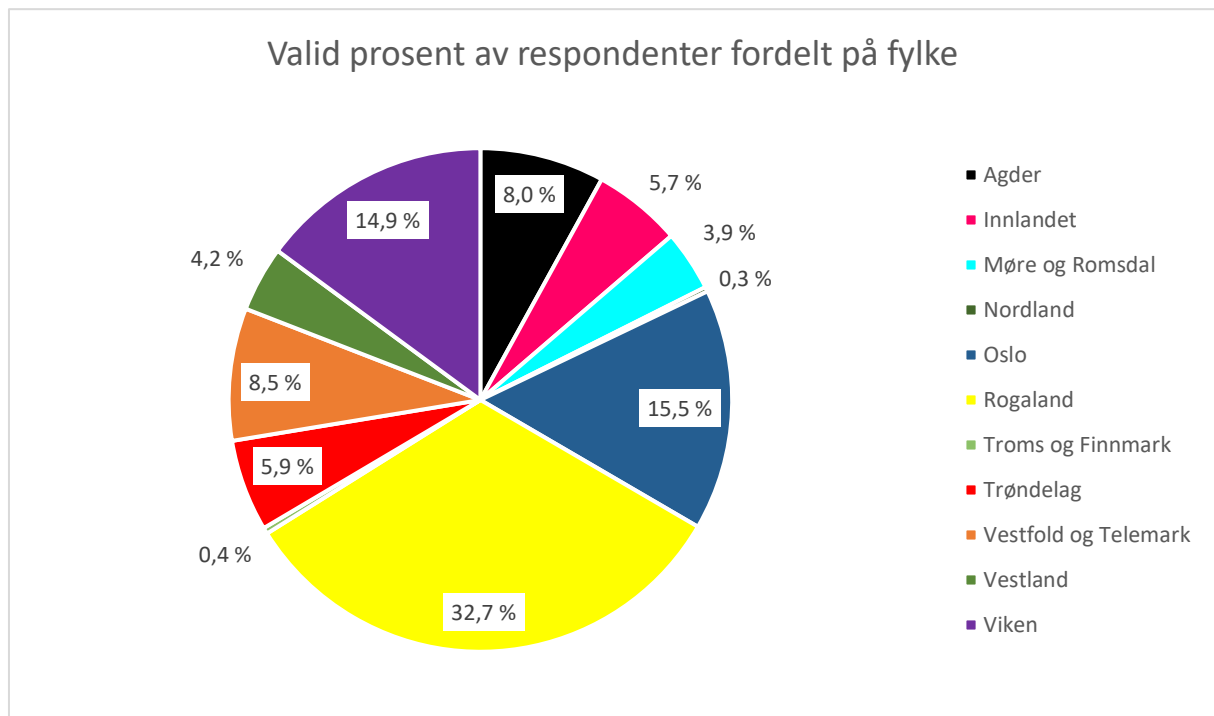
Det er 60,8% av de som har svart på undersøkelsen er under 35 år (N=719). De største aldersgruppene som har svart på spørreskjemaet er gruppa 17-24 år (20,6%) og 25-29 år (20,4%) (Tabell 8 i vedlegg 5).

Figur 8 viser oversikt over høy og lav utdanning fordelt etter klubbmedlemmer og mosjonister. Vi ser av figuren at i begge gruppene er det flest med høy utdanning (ca. 60%), og resterende respondenter har lav utdanning.



Figur 8: Utdanning fordelt på om man er klubbmedlem eller ikke (N=703). Høy utdanning er utdanning ved universitet og høyskole, mens lav utdanning er grunnskole og videregående skole.

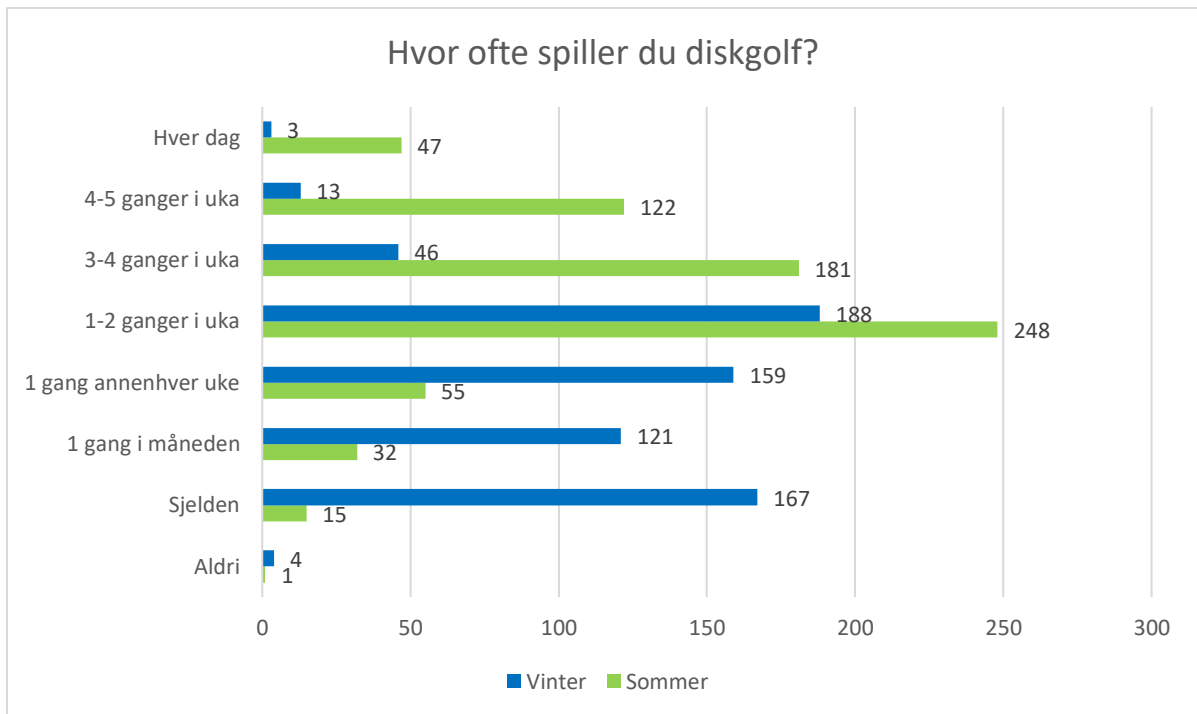
Respondentene har oppgitt hvilket fylke de tilhører. Flest har oppgitt at de holder til i Rogaland (32,7%), nest størst er Oslo (15,5%) og deretter Viken (14,9%) (N=716).



Figur 9: Valid prosent av respondenter fordelt på fylke

Når det gjelder antall disker har respondentene har oppgitt mellom 0 og 1065 disker, med et gjennomsnittet på 60,23 (N=701, std.av = 86,736). Det ble funnet to ekstreme verdier i resultatene på dette spørsmålet. To respondenter har oppgitt at de har henholdsvis 1065 og 2000 disker. 2000 kan være en tastefeil og er derfor endret til 200, mens 1065 er et veldig spesifikt tall og derfor forblir denne verdien i datasettet.

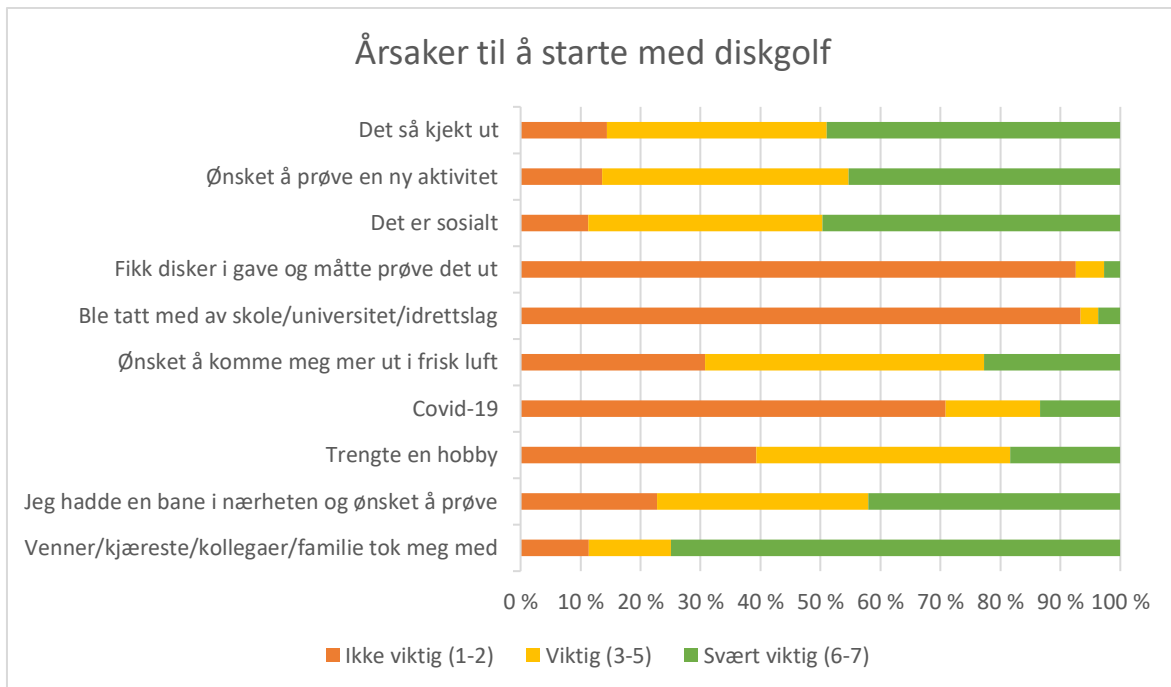
Over 50% av respondentene startet å spille disk golf i 2018 eller tidligere, mens 154 personer (21,5%) har svart at de startet å spille i 2020 (N=716) (Tabell 9 i vedlegg 5).



Figur 10: Resultatene fra spørsmålet hvor ofte man spiller disk golf på sommer- og vinterhalvåret (N=701).

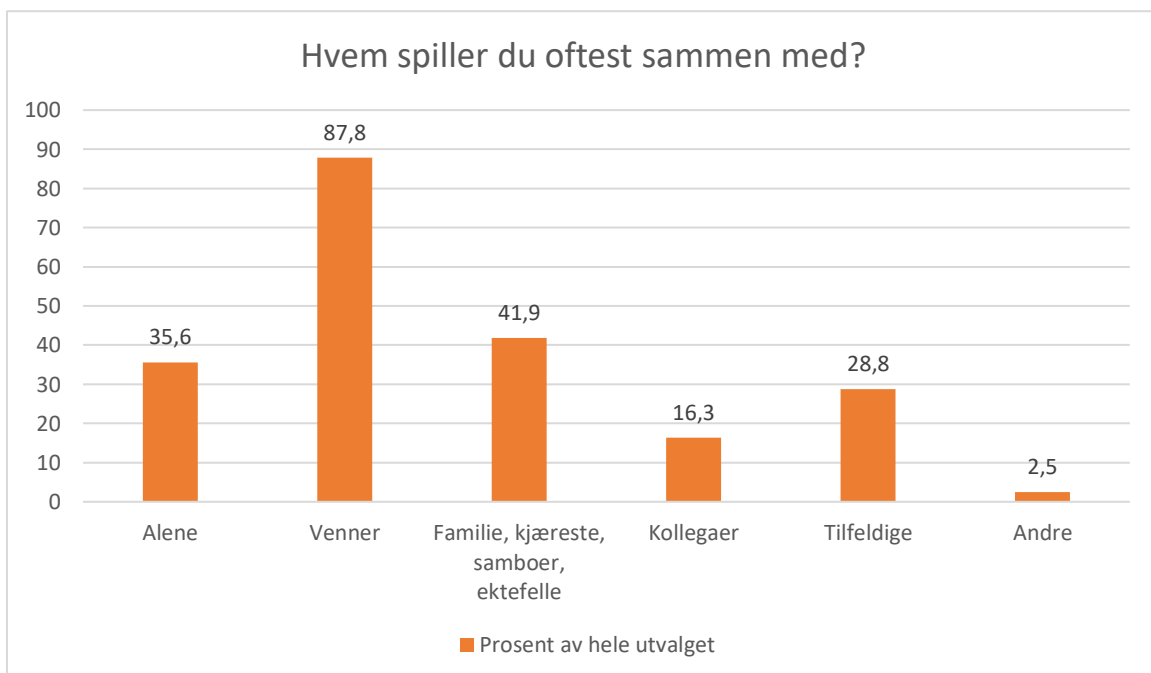
Resultatene i figur 10 viser at det er flere som spiller disk golf oftere på sommerhalvåret enn på vinterhalvåret. Vi kan blant annet se at over halvparten oppgir at de spiller 1 gang annenhver uke eller sjeldnere på vinterstid (447 av 701, 64,4%), mens vi ser at nesten alle er ute for å spille 1-2 ganger i uka på sommerstid (598 av 701, 85,3%).

På spørsmålene om årsaker til å starte med disk golf og motiver for å spille er skalaen omkodet slik at vi får tre grupper av svar. Svaralternativene 1 og 2 er gjort om til kategorien *Ikke viktig*, 3-5 er *Viktig* og 6-7 er *Svært viktig*. Med utgangspunkt i denne inndelingen får vi et bilde av hvilke årsaker og motiver som er viktigst for spillerne i figur 11 og 13.



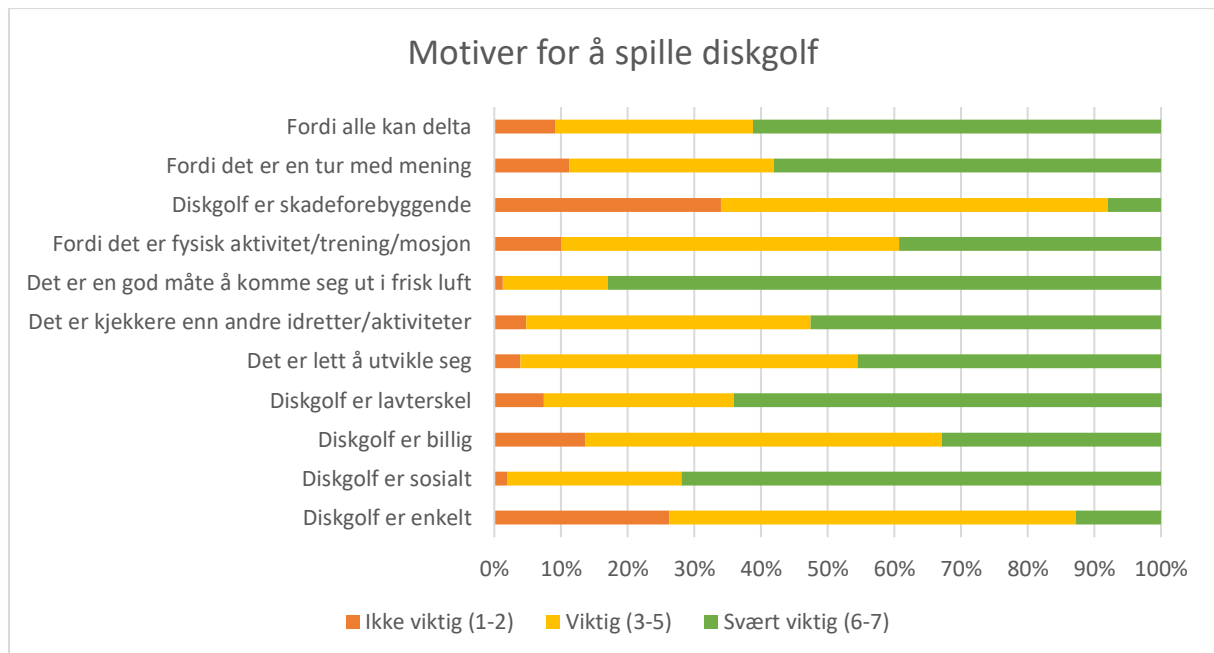
Figur 11: Oversikt over hvor viktig årsakene er for å starte med disk golf i prosent.

Figur 11 viser at flest har oppgitt årsaken at de ble tatt med av venner/kjæreste/kollegaer/familie som svært viktig. Det kommer også tydelig frem at årsakene som er minst viktig er at man fikk disk i gave og at man ble tatt med av skole/universitet/idrettslag.



Figur 12: Oversikt over hvem man spiller oftest med i prosent

Figur 12 viser en oversikt over hvem man oftest spiller disk golf sammen med. På dette spørsmålet var det mulig å svare flere alternativer. Vi kan tydelig se at flest spiller oftest sammen med venner (87,8%). Det er også en høy andel som spiller alene (35,6%).



Figur 13: Oversikt over hvor viktig motivene er for å spille disk golf

I figur 13 ser man tydelig at flest oppgir at å spille disk golf er en god måte å komme seg ut i frisk luft. Over 80% har svart at det er svært viktig. Den nest viktigste grunnen til å spille disk golf er at det er sosialt, mens det er færrest som oppgir det som veldig viktig at det er skadeforebyggende.

4.2.2 Hva motiverer folk til å spille disk golf?

For å undersøke forskjeller mellom klubbmedlemmer og mosjonister er det gjennomført Mann Whitney U-tester (tabell 6).

De to første hypotesene handler om forskjell i målorientering. Hypotese 1 er at det antas at mosjonister i høyere grad er oppgaveorienterte enn klubbmedlemmer. Av tabell 6 kan vi se at det er en signifikant forskjell i oppgaveorientering, der gjennomsnittsverdien viser at klubbmedlemmer er mer oppgaveorientert enn mosjonister.

Hypotese 2 er at det antas at klubbmedlemmer i høyere grad er egoorienterte enn mosjonister. Det ble ikke funnet en signifikant forskjell i egoorientering mellom klubbmedlemmer og mosjonister.

Tabell 6: Mann Whitney U-test med forskjeller mellom klubbmedlemmer og mosjonister

	Klubbmedlem	N	Gjennomsnitt	Std.av	U
Oppgaveorientert	Ja	407	4.323	.534	43785.0*
	Nei	270	4.220	.550	
Egoorientert	Ja	405	2.872	.940	45845.5
	Nei	272	2.975	.841	
Indre motivasjon	Ja	408	6.496	.598	37416.5**
	Nei	264	6.097	.951	
Identifisert regulering	Ja	406	4.680	1.503	41199.0**
	Nei	264	4.290	1.476	
Ytre motivasjon og introjeksjonsregulering	Ja	405	1.720	.818	45968.5
	Nei	263	1.630	.710	
Interesse/fornøyelse	Ja	400	6.446	.556	37715.5**
	Nei	255	6.112	.832	
Oppfattet kompetanse	Ja	401	4.566	1.071	41823.0**
	Nei	256	4.269	1.050	
Press/spenning	Ja	399	2.424	.869	45153.0
	Nei	257	2.330	.908	

* signifikant på 0,05-nivå

**signifikant på 0,01-nivå

Hypotese 3 er at det antas at klubbmedlemmer har høyere grad av indre motivasjon og identifisert regulering enn mosjonister. Tabell 6 viser at det er signifikant forskjell mellom klubbmedlemmer og mosjonister for både indre motivasjon og identifisert regulering. Gjennomsnittsverdien viser at klubbmedlemmer generelt scorer høyere innenfor begge kategoriene.

Når det gjelder ytre motivasjon og introjeksjonsregulering er det ikke funnet signifikant forskjell mellom gruppene, men det man kan legge merke til er at begge gruppene scorer veldig lavt på denne indeksen.

Hypotese 4 er at det antas at klubbmedlemmer har høyere grad av interesse, oppfattet kompetanse og opplevelse av press. Tabell 6 viser at det er signifikant forskjell for variablene interesse og oppfattet kompetanse, men ikke forskjell når det gjelder press mellom klubbmedlemmer og mosjonister. Klubbmedlemmer scorer generelt høyere på interesse og oppfattet kompetanse.

4.2.3 På hvilken måte forklarer kompetanse, interesse og press en diskgolfspillers indre motivasjon?

For å undersøke om det er en sammenheng mellom indre motivasjon og de tre grunnleggende psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien ble det gjennomført en lineær regresjonsanalyse. Indre motivasjon er den avhengige variabelen og de uavhengige variablene er *oppfattet kompetanse*, *interesse* og *press*. Regresjonsmodellen i tabell 7 viser hvordan indre motivasjon påvirkes av de uavhengige variablene som det er kontrollert for her. Resultatet viser at dersom man opplever at man er kompetent når man spiller diskgolf og at det er interessant så vil den indre motivasjonen øke. Det er signifikant på 0,01-nivå. Dersom man i stor grad opplever press når man spiller diskgolf vil den indre motivasjonen synke, men det er ikke signifikant. R^2 viser en forklaringsvarians på 54,2%.

Tabell 7: Regresjonsmodell som forklarer variabelen "Indre motivasjon"

	Ustandardisert koeffisient (b)	Standard- feil	Standard koeffisient (β)	t-verdi	p-verdi
Indre motivasjon (konstant)	1.201	.208		5.778	.000
Oppfattet kompetanse	.092	.021	.127	4.410	.000
Interesse/fornøyelse	.757	.032	.675	23.347	.000
Press/spenning	-.022	.024	-.025	-.943	.346
N= 672					
$R^2 = 0.542$					

5.0 Diskusjon

I dette kapittelet vil resultatene knyttes til teori og tidligere forskning. En stor del av diskusjonen vil også omhandle metodene som er benyttet da dette også påvirker resultatene.

5.1 Hvem spiller diskolf?

Ettersom det har vært lite forskning på diskolf i Norge ble det naturlig å undersøke noen kjennetegn og særtrekk av diskolfspillere. Resultatene viste tydelig at diskolf er en mannsdominert idrett. Både feltarbeidet og den elektroniske spørreundersøkelsen hadde stor overvekt av menn som respondenter, ved at henholdsvis 2 av 37 respondenter i feltarbeidet og 76 av 714 respondenter fra den elektroniske undersøkelsen var kvinner. Dette til tross for at undersøkelsen også ble delt i en facebook-gruppe utelukkende for kvinner. Med rapporten om fysisk aktivitet i bakgrunn og tall fra PDGA kommer kanskje ikke dette som noen overraskelse. Tallene viser at menn er mer aktive innenfor både uorganisert og organisert idrett, og livsstilsaktiviteter, noe som er kategorier diskolf kan gå inn under (Breivik & Rafoss, 2017). I PDGA er ca. 7% av medlemmene kvinner (PDGA, 2022b). Videre kan det diskuteres om diskolf også kan gå inn under friluftsliv, som kvinner er mer aktive innunder (Breivik & Rafoss, 2017). I denne sammenhengen vil jeg argumentere for at diskolf er en idrett, uavhengig av om den er organisert eller uorganisert, slik jeg argumenterer for i innledningen av oppgaven (Bryhn, 2021).

Over 60% av respondentene på den elektroniske spørreundersøkelsen er under 35 år. En svakhet med dette spørsmålet er at respondentene har svart på kategorier med fem år. Det gjør det vanskelig å beregne en gjennomsnittsalder. Det vi kan se av frekvenstabellen er at det er flest aktive diskolfspillere som er i de yngste aldersgruppene på 17-24 år og 25-29 år. Diskolf kan defineres som en livsstilsidrett og tidligere forskning viser at livsstilsidretter har synkende deltakelse jo eldre man blir (Breivik & Rafoss, 2017; Wheaton, 2004; Woods, 2019a). I metodedelen ble det trukket frem at når sosiale medier som for eksempel Facebook brukes til innsamling av data kan det bli en overvekt at unge fordi det er de som i større grad er på sosiale medier (Statistisk sentralbyrå, 2022; Tjønndal & Fyllingen, 2021). Det kan være at dette valget har skapt en skjevhet i alder på respondenter.

Resultatene om utdanning viser at man blant klubbmedlemmer finner flest med høy utdanning. Dette kan det være flere årsaker til. En mulighet er å se disse resultatene

sammen med resultatene for alder. Ca. 20% av de som har svart ligger i aldersgruppa 17-24 år og har kanskje ikke enda hatt mulighet til å starte på universitet eller høyskole. Det er også mulig at de som har høyere utdanning naturlig trekkes mot klubbene og det å være medlem et sted. Ettersom utdanning kun er en bakgrunnsvariabel er ikke dette undersøkt videre.

Er diskgolfspillere medlem av den organiserte idretten?

Tidligere forskning viser at når man kommer i ungdomsårene slutter mange med den organiserte idretten (Seippel, 2005; Ødegård et al., 2016). Samtidig ser man i tidligere forskning at det er en økning i aktiviteter som kan drives på egenhånd (Breivik & Rafoss, 2017). Idretter som kan klassifiseres som livsstilsidretter har også hatt en økning i deltakere de siste årene (Breivik & Rafoss, 2017; Wheaton, 2004). Resultatene fra undersøkelsen viser at 421 av 703 respondenter har svart at de er medlem i en diskgolffklubb, noe som er flertallet av de som har svart. NAIF har hatt en stor økning av medlemmer det siste året, og hadde i 2020 over 4500 medlemmer (Kejser-Lervik, 2021). Nesten 10% av medlemmene i NAIF har dermed svart på undersøkelsen. Diskgolf er en idrett som veldig mange kan være med å delta i. Respondentene fra denne spørreundersøkelsen er i stor grad medlem av facebookgrupper eller klubbmedlemmer som kan klassifiseres som over gjennomsnittet interessert i diskgolf. Det er en svakhet ved oppgaven at mosjonister ikke er representert i like stor grad.

En stor del av de som er medlem i en diskgolffklubb har også oppgitt at de deltar i konkurranser. I spørreskjemaet er det oppgitt noen eksempler på konkurranser uten at den listen er utfyllende. Det kan hende at dette spørsmålet kunne vært stilt på en annen måte for å skille mellom de som aktivt deltar i norgescup og NM, og spillere som *kun* deltar i lokale, uformelle konkurranser som for eksempel ukesgolf. En spennende observasjon er de 117 medlemmene av diskgolffklubber som oppgir at de ikke spiller konkurranser.

Det er 291 respondenter (ca. 41%) som har oppgitt at de er medlem i et idrettslag som ikke er en diskgolffklubb. Av disse er 183 også medlem i en diskgolffklubb, mens 108 kun er medlem i et annet idrettslag. Det å være medlem i en diskgolffklubb eller et idrettslag er ikke nødvendigvis et godt mål på at man er fysisk aktiv. Man kan også være såkalte støttemedlemmer som støtter opp om for eksempel det lokale idrettslaget. Selv om dette ikke analyseres videre i denne oppgaven kunne det vært interessant å se på om

medlemskap, både i diskgolfflubber og idrettslag, påvirker hvor fysisk aktiv man er. Skaper diskgolf enda mer aktivitet blant de som allerede er aktive eller er det de som sitter mest hjemme som er ute for å spille diskgolf? Kanskje de som har falt fra den organiserte idretten i ungdomsårene igjen har funnet idrettsgleden i diskgolf? Diskgolf er en del av den norske idretten og idrettsforbundet med visjonen «Idrettsglede for alle» (NIF, 2019). Det er ikke nødvendig å være medlem av en diskgolfflubb for å oppleve idrettsglede. Mosjonister kan også oppleve den, uten at det er knyttet til å være medlem i en klubb.

Det er også interessant at det er 108 respondenter som har svart at de er medlem i et idrettslag og ikke i en diskgolfflubb. Når de allerede er aktive i idretten, hvorfor har de ikke meldt seg inn i en klubb? Her forutsettes det at de som har svart på spørreskjemaet er en del av diskgolfmiljøet. Kan diskgolfflubbene gjøre noe annerledes for å bli mer attraktive for at flere skal bli medlemmer? Ettersom diskgolf ofte drives og blir sett på som en egenorganisert idrett er det kanskje vanskelig å se fordelene ved å være medlem i en klubb? Mange klubber arrangerer egne turneringer for medlemmer, har organiserte treninger og sosiale sammenkomster eller andre fordeler ved å være medlem av diskgolfflubbene (Lørenskog Frisbeeklubb, 2022; Sandnes Disc Golf Klubb, 2022; Sola Frisbeeklubb, 2022). Det er ikke noe krav å stille på dugnad for klubben, men det er et ønske at med flere medlemmer kan enda flere bidra til å drifte banene. Det kreves mye frivillig arbeid av diskgolfflubbene for å holde en diskgolfbane vedlike (Sola Frisbeeklubb, 2022). Med flere medlemmer blir det enda flere som kan dele på dette vedlikeholdsarbeidet.

Diskgolf er i stor grad en idrett som spilles av ungdom og voksne. Klubbene har derfor ikke de samme kravene til seg for å drifte turneringer og treninger for barn. De yngste som spiller er i stor grad med familien for å spille. Det er ikke som en fast fotballtrening i uka. Ettersom diskgolf er en ny idrett som er i stor utvikling vil dette kanskje komme etter hvert?

Diskgolfsplillers vaner

På spørsmål om hvor mange disker man eier har gjennomsnittet svart ca. 60 disker. Det er mange disker per person. Det er to ekstreme verdier som er registrert, der den ene er gjort om fra 2000 til 200 disker og den andre på 1065 disker ble beholdt med bakgrunn i at det er et spesifikt tall (Halvorsen, 2008). Disse verdiene kan ha påvirket resultatet. En disk koster mellom 99 kr og 329 kr, alt etter hvilke egenskaper den skal ha, hvilken type plast, hvor du

kjøper den og hvilken produsent som produserer disken⁶. Selv om disk golf regnes som en billig idrett av mange kan det fort bli dyrt når man nærmer seg 60 ulike disker til en gjennomsnittspris på 150 kr (9000 kr i disker totalt). Vanligvis har en nybegynner ikke behov for så mange disker i starten. Det at noen eier over 100 disker og at gjennomsnittet ligger på ca. 60 er ikke unormalt, spesielt med tanke på at man antar fra metoden at det er et utvalg som er over gjennomsnittet interessert i disk golf. Ved å samle inn data fra et annet utvalg ville man kanskje fått et annet resultat enn dette. Det hadde vært interessant å se på salgstall fra utvalgte butikker, men disse tallene var konfidensielle og dermed var det ikke mulig å få tak i slike tall (Møkkelgjerd, 2021; Nyheim, 2021; Woods, 2019b). Butikkene oppgir at de har hatt stor etterspørsel de siste årene og at de har merket en økning i salget av disker (Møkkelgjerd, 2021; Nyheim, 2021).

I feltarbeidet ble det spurt om hvor mange disker man hadde med seg, der gjennomsnittet var på 14 disker. Det er ganske langt under gjennomsnittsverdien på spørreskjemaet. Bakgrunnen for den store forskjellen er at det er stilt ulike spørsmål og at svarene derfor ikke kan sammenlignes. I ettertid kunne det vært interessant å ha disse tallene for å sammenligne. Selv om datainnsamlingen var på vinterstid og det antas at det bare er de mest aktive som er ute for å spille kan det være at det spillerne ikke var så aktive som antatt. Å eie mange disker kan være et tegn på at du er en aktiv spiller, men det trenger ikke å være det. Selv om du eier 60 disker vil du ikke ha med alle disse når du er ute for en runde med disk golf. Hvilke disker du har med på en runde disk golf kan variere ut fra blant annet været og hvilken bane du skal spille på.

Det er blitt mer og mer populært å bruke ulike apper for å registrere hvor mange kast som brukes på de ulike hullene på banen når du spiller disk golf. Jeg har selv brukt to ulike apper til dette, Udisc og Discgolffmetrix, og det er disse som er spesifikt nevnt på spørsmålet i spørreskjemaet. Nesten 90% har svart at de bruker appen Udisc når de spiller, mens ca. 61% har svart at de bruker Discgolffmetrix. Det er altså veldig vanlig for aktive spillere å bruke slike apper for å registrere resultatet når de spiller. Det kommer også frem at Discgolffmetrix blir mest brukt under konkurranser, mens Udisc er den appen flest bruker til vanlig. Det var også mulig å skrive inn andre apper som ble brukt til dette formålet, og her var det flere

⁶ Priser hentet fra xxl.no og aceshop.no

ukjente apper for meg som ble nevnt⁷. Noen av disse er mobilspill, mens andre er apper for å registrere resultat og holde styr på utstyret. Det blir da tydelig at spørsmålet i spørreskjemaet er uklart (Vedlegg 3). Samtidig har spørsmålet gitt enda mer informasjon om hvilke diskolfapper som finnes og som også kan være et alternativ til Udisc som er den mest utbredte. I feltarbeidet ble det kun stilt spørsmål om man brukte Udisc og hvor ofte man registrerte resultatet her. Det var da jeg ble oppmerksom på at man kunne gjøre det samme i Discgolfmetrix. Personen som gav informasjon om dette sa at h*n ikke var interessert i å betale Udisc for å legge inn rundene sine, og at Discgolfmetrix derfor var et bedre alternativ siden det var gratis. At appen er gratis støtter opp om at diskolf er en lavterskelidrett (Frisbeegolf.no, 2021b; Nelson et al., 2015; PDGA, 2022a). Det at så mange bruker Udisc ofte når de spiller støtter opp om at respondentene på undersøkelsen er over gjennomsnittet interessert i diskolf.

Det å bruke tall fra apper som Udisc og Discgolfmetrix for å måle aktivitet kan være utfordrende. Det er kanskje bare de som er mest interessert som ønsker å registrere resultatet hver gang de spiller. Selv om statistikk fra appene viser at det har vært en enorm økning i aktivitet på diskolfbaner i Norge, er det reelle tallet på spillere enda høyere. Resultater fra feltarbeidet viste at rundt 20% bruker Udisc ofte eller ca. halvparten av gangene. Selv om flertallet alltid bruker appen til å registrere finnes det mange der ute som ikke bruker dette verktøyet hver gang de spiller. Udisc selv regner med at kun 20% av de som spiller registrerer resultatet sitt i appen (Kejser-Lervik, 2021; Udisc, 2021b). Da kan vi regne med at det er mange flere som er ute for å spille diskolf enn de tallene vi har registrert i appene og i klubbene. Selv om Udisc selv regner med at rundt 20% registrerer spillet sitt i appen viser resultatet fra denne undersøkelsen at det er over 40% som alltid bruker Udisc, og at nesten 90% har appen og bruker den av og til. Oppsummert kan vi derfor si at mye aktivitet registreres i apper, men langt i fra all aktivitet.

Hvilke årsaker og motiver ligger til grunn for å spille diskolf?

I forkant av dette prosjektet lå en antakelse til grunn at mange hadde startet med diskolf etter at koronapandemien brøt ut og landet stengte ned. På dette tidspunktet var det ikke lov å delta i vanlige fritidsaktiviteter der det ikke var mulig å holde avstand til hverandre.

⁷ Tjing.se, Upsi, Puttmeister 360, Puttmaster, DG strong, Perfect putt, Disc Golf Valley, PDGA, Naw putter, My disc bag, Jly, DGputt, DGKjangs, Flippdisc, DGnetwork, discman.live, Ace Trace, Squalla Disc Golf.

Diskgolf er en idrett der det fremdeles var mulig å spille og være sosial med andre på avstand (Bawden, 2021). Det var derfor interessant å se at resultatene viste at 66% av utvalget startet med diskgolf i 2019 eller tidligere. Samtidig er det flest som har oppgitt at de startet å spille diskgolf i 2020 (21,5%). Det er nest flest i 2019 (15,8%) noe som kan tyde på at idretten allerede var på vei opp og frem i Norge før pandemien brøt ut. Når vi videre ser på økningen av baner de siste årene og hvor mange runder som er registrert i Udisc er det tydelig at det har kommet til mange spillere de siste årene (FrisbeegolfNorge, 2022; Hill, 2021; Møkkelgjerd, 2021). En av grunnene er at det er flere og flere baner tilgjengelig, samtidig som noe av årsaken kan være pandemien som har vært de siste to årene.

Covid19 var et av alternativene til årsak for å starte med diskgolf. Resultatene viste at 70% oppgir at covid19 ikke var viktig for at de startet med diskgolf, mens ca. 13% oppgir at det var en viktig årsak til at man startet med diskgolf. Tidligere er rekruttering av deltakere til studien diskutert i metoddelen, og det kan tenkes at de som har besvart undersøkelsen er veldig aktive diskgolfspillere. Flere hadde kanskje startet med diskgolf uavhengig av covid19? Dersom vi dykker dypere ned i resultatene og ser på svarene til kun de som startet med diskgolf i 2020 og senere øker prosenten til at ca. 20% oppgir at covid19 var en viktig årsak til at man startet med diskgolf (Vedlegg 5). Det er noe høyere, men fremdeles er det andre årsaker som oppgis som viktigere enn akkurat pandemien. Vi kan ikke utelukke at pandemien har hatt en påvirkning på deltakelsen i diskgolf, men det er interessant at så få regner det som en viktig årsak til at man startet med diskgolf.

Dette bringer oss over på hva som er årsakene til at man startet å spille diskgolf. Årsakene som er nevnt på dette spørsmålet er samlet inn i feltarbeidet og deretter kategorisert. En av årsakene som også burde vært nevnt var at man har hørt om det i media. En tidligere masteroppgave hadde det som en kategori, men ettersom det ikke kom frem i feltarbeidet ble det heller ikke tatt med i selve spørreskjemaet (Hakstad, 2017). I USA har det vært en økning både i antall medlemmer i PDGA, antall baner, antall konkurranser og samtidig en økning i avisartikler om diskgolf (Woods, 2019a). I norske aviser ser vi den samme økningen i medlemmer, baner og avisartikler, så det kunne vært interessant å se om media spiller noen rolle i at noen starter med diskgolf (FrisbeegolfNorge, 2022; Hill, 2021; Kejser-Lervik, 2021; Mediarkivet.no, 2022; Møkkelgjerd, 2021). I 2017 var det kun 4% som svarte at de hadde

oppdaget diskgolf gjennom media (Hakstad, 2017). Det blir bare spekulasjon om mange hadde tenkt på dette som en årsak, så det er noe som eventuelt bør undersøkes videre.

I utformingen av spørreskjemaet ble det også bestemt at det skulle vurderes hvor viktig årsaken hadde vært på en skala fra 1 til 7. En tilbakemelding her var at det burde vært mulig å svare «*Ikke relevant*», ettersom noen av årsakene ikke var relevant for enkelte respondenter. De har enten valgt å ikke besvare spørsmålet eller svart 1, som er den laveste scoren. Det at respondentene har gjennomført ulikt her kan ha påvirket resultatene.

Det kommer tydelig fram av resultatene at den viktigste årsaken til å starte med diskgolf er at man blir tatt med for å spille av venner, kjæreste, familie eller kollegaer. Diskgolf er en idrett som spres ved at man tar med nye spillere for å prøve idretten (Hakstad, 2017). For veldig mange er dette inngangen til mer fysisk aktivitet og frisk luft ute i naturen, noe som er med på å styrke folkehelsen (Breivik & Rafoss, 2017). I feltarbeidet sier mange at de ble tatt med av noen kjente og «*bitt av basillen*» eller at de «*ble hekta*». Det kunne vært interessant å dykke enda dypere ned i denne dimensjonen av oppgaven for å se på hva det er med diskgolf som gjør at mange blir hekta. En mulig forklaring kan være at det er knyttet til opplevelsen av mestring. Gjennom pandemien har mange manglet noe sosialt, og det å komme seg ut med noen for å kaste en disk dekket kanskje et sosialt behov for mange? Det er nesten 50% som har oppgitt den sosiale delen av diskgolf som veldig viktig for at de startet å spille diskgolf.

Det er interessant at 42% oppgir at en viktig årsak til at man startet med diskgolf var at de hadde en bane i nærheten og ønsket å prøve. Med den økningen av baner vi har sett i Norge de siste årene kan dette være en av grunnene til at mange har hatt lyst til å prøve (Hill, 2021; Møkkelgjerd, 2021).

For mange skjer inngangen til idrett gjennom kroppsøving i skolen eller at man blir medlem av et idrettslag for å spille for eksempel fotball eller håndball (Vernegaard et al., 2017).

Diskgolf er en ganske ny idrett i Norge, og som resultatene viser er det ikke mange som startet med diskgolf fordi de ble tatt med av skolen eller et idrettslag. Her har diskgolf et stort potensial til å vokse enda mer. Ved at mange baner er i tilknytning til skoler burde det være mulig å utnytte dette enda bedre enn det gjøres i dag (Udisc, 2021c). Diskgolf blir mer og mer synlig i media, og kan kanskje også etter hvert bli en idrett som kan benyttes i

kroppsøving der alle kan oppleve mestring i en idrett ingen er veldig gode i på forhånd (Mediearkivet.no, 2022; Vernegaard et al., 2017).

Resultatene viser tydelig at mange får en inngang til disk golf gjennom venner, familie og kollegaer. På spørsmål om hvem man oftest spiller sammen med svarer 88% at de spiller oftest med venner, mens 42% svarer at de spiller med familie⁸. Det er også 35,5% av utvalget som svarer at de ofte spiller alene. Det er interessant at når så mange oppgir at de startet å spille disk golf fordi det er sosialt, så oppgir mange også at de ofte spiller alene. Det er nok også spesielt for utvalget da det er rekruttert innenfor facebook-grupper der mange er veldig aktive. Det at disk golf kan drives egenorganisert, kan spilles alene og uten veldig stor tilrettelegging er nok også med på å øke deltakelsen (Frisbeegolf.no, 2021b; Nelson et al., 2015; PDGA, 2022a). Tidligere forskning har også vist at uorganisert trening med familie og venner har økt de siste årene (Breivik & Rafoss, 2017). Disk golf er en idrett som kan være innenfor denne kategorien og kan være en av grunnene til at denne formen for aktivitet har økt.

På spørsmål om hvor ofte man spiller disk golf ble det gjort et skille på vinterhalvåret (oktober-mars) og sommerhalvåret (april-september) i spørreskjemaet. Det ble gjort fordi det ble antatt at det er aktivitetsforskjell i disse periodene spesielt med tanke på vær, temperatur og daglys. Vi ser også at det i stor grad stemmer. Resultatene viser tydelig at det er mange flere som spiller disk golf oftere på sommeren enn det er på vinteren. I Norge har dette en klar sammenheng med klimaet vi har her til lands. Det er kun de aller ivrigste som er ofte ute for å spille i snø, is og vind. Her kan det også være forskjeller i landsdeler, der landsdeler med mye snø og vinter har mindre aktive disk golfere på vinterstid enn for eksempel her i Rogaland der vi kan ha milde vintre.

85,3% av respondentene svarer at de er ute for å spille disk golf 1-2 ganger i uka eller mer på sommerhalvåret. I tidligere forskning på golf og disk golf viser resultatene at man i gjennomsnitt går 5 613 skritt i disk golf og mellom 11 245 og 16 667 skritt i golf (Menickelli et al., 2016; Murray et al., 2017). Det er tydelig at man går lenger i golf enn i disk golf, men det kunne vært interessant å se om det er like tall som hadde dukket opp i Norge når det gjelder disk golf. Selv om tallene fra disk golf er lavere enn i golf er det allikevel interessant å se at en

⁸ Kategorien er spesifisert som Familie, kjæreste, samboer, ektefelle, men omtales kun i teksten som Familie

runde disk golf kan dekke over halvparten av de anbefalte 10 000 skrittene per dag. Ettersom det er mange som spiller disk golf flere ganger i uka har det potensiale til å bli mange tusen skritt i sommerhalvåret, noe som kan være med på å styrke både den fysiske og mentale helsen til spillerne (Menickelli et al., 2016; Murray et al., 2017; Ommundsen & Haugen, 2018).

Det er også forsket på andre helsegevinster ved å spille golf (Murray et al., 2017). En av respondentene på spørreskjemaet har skrevet at «Å begynne med disk golf var en fin måte å oppleve mestring i en tung psykisk periode hvor jeg ikke følte på det på noen andre arenaer». Det er altså ikke bare fysiske helsegevinster ved å spille disk golf, men det kan også ha positiv effekt på den mentale helsen til mennesker (Murray et al., 2017).

I spørreskjemaet ble spørsmålene om hvorfor man startet å spille disk golf og hvorfor man spiller disk golf veldig like. Etter feltarbeidet var det tydelig at disse spørsmålene hang tett sammen, og i spørreskjemaet ble det lagt inn flere spørsmål mellom disse slik at de ikke skulle komme rett etter hverandre og dermed påvirke svarene (Halvorsen, 2008).

Tilbakemeldinger på spørreskjemaet har vist at spørsmålene i spørreskjemaet allikevel er opplevd som like. Det er ikke oppgitt hvilke spørsmål det gjelder, men det kan tenkes at disse to spørsmålene om årsaker og motiver oppleves som at man svarer på det samme. Resultatene er derimot ulike. Det er 83% av utvalget som har svart at motivet «det er en god måte å komme seg ut i frisk luft på» som svært viktig. At disk golf er sosialt kommer på andreplass med 72%. Disk golf kan være både en friluftslivsaktivitet og en livstilsidrett, ut fra hvilken definisjon og hvilket motiv man legger til grunn (Breivik & Rafoss, 2017; Wheaton, 2004). Fellesskap, vennskap og natur er sentrale faktorer i definisjoner av livstilsidretter (Wheaton, 2004). For mange er det nettopp dette disk golf er blitt. Det er ikke organisert idrett eller en form for mosjonsidrett, men en livsstil der man kaster disk i fellesskap med andre.

En svakhet med spørsmålet om hvorfor man spiller disk golf er helt klart at det er mangelfullt i form av kategorier. Innholdsvaliditeten er svak (Halvorsen, 2008). Det kan være veldig mange motiver for å drive med en idrett. Et viktig motiv, som er forglemt i denne undersøkelsen, er at disk golf er gøy. Vi har motivet at det er kjekkere enn andre idretter, men det er ikke helt det samme som at disk golf i seg selv er en gøy idrett. Det var ikke mulig

å skrive egne kommentarer til dette spørsmålet, noe som er en svakhet ved å bruke spørsmål med lukkede kategorier (Halvorsen, 2008).

Det kommer tydelig frem at et av de viktigste motivene for å spille disk golf er at det er en god måte å komme seg ut i frisk luft. Forskning har tidligere vist at friluftslivsaktiviteter som kan drives på egenhånd er en av aktivitetstypene som har hatt økning i deltakere de siste årene (Breivik & Rafoss, 2017). Selv om disk golf i denne oppgaven defineres som en idrett, kan det også tenkes at disk golf også kan defineres som en friluftslivsaktivitet. Selv om tidligere forskning viser at det er flest kvinner som deltar i friluftslivsaktiviteter betyr ikke det at menn er fraværende. Det er også en stor andel menn som er aktive friluftsmennesker (Breivik & Rafoss, 2017). Dersom vi definerer disk golf som en friluftslivsaktivitet kan vi anta at andelen menn hadde hatt en økning innenfor friluftslivsaktiviteter.

Et av motivene som i stor grad er viktig for de som spiller disk golf er at det er en sosial arena. Det å gå sammen i større eller mindre grupper og kaste en disk mot en kurv er både en konkurranse og en sosial setting. Det er mulig å være aktiv og sosial samtidig. I en travel hverdag der mange sitter stille på jobb kan det å bevege seg ute i frisk luft sammen med andre man kjenner bli satt pris på. Det er også mange som sier at det er en tur med mening. Å gå tur er en vanlig aktivitet som også er sosialt for mange, men når man i tillegg spiller disk golf får turen en ny mening. Det blir også en konkurranse. Denne blandingen av å komme seg ut, at det er sosialt og at det er en mening bak turen ser ut til å appellere til mange (Hansen et al., 2018; Ommundsen & Haugen, 2018). «Å oppleve sosialt fellesskap» er et av motivene som har gått tilbake de siste årene, mens det å forebygge helseplager har økt (Breivik & Rafoss, 2017). Det er derfor tankevekkende at resultatene viser at den sosiale delen av disk golf er et av de viktigste motivene, mens det å forebygge skader ikke er spesielt viktig for mange.

Resultatene viser også at mange mener disk golf er en aktivitet der alle kan delta. Det er en sosial aktivitet som man kan være en del av uavhengig av for eksempel kjønn, alder og fysisk form. I feltarbeidet ble det også trukket frem at disk golf er enkelt å spille. I den elektroniske spørreundersøkelsen var denne kategorien kritisert av en del. Disk golf er kanskje en enkel idrett å forstå spillereglene til, men det er ikke en enkel idrett å mestre. Dette kan muligens forklare den store spredningen i svarene.

Det kan være mange flere motiver for å spille diskolf som ikke er undersøkt i denne oppgaven, og det er derfor ikke mulig å konkludere med at det er akkurat disse motivene som er de viktigste for at man spiller diskolf. Videre ønsker oppgaven å undersøke hva det er som motiverer folk til å spille diskolf.

5.2 Hva motiverer folk til å spille diskolf?

De siste årene har diskolf hatt en enorm utvikling, både i Norge og i verden. Et spørsmål som har gått igjen har vært hva som er drivkraften og motivasjonen bak denne utviklingen. Med andre ord: *Hva motiverer folk til å spille diskolf?* Den andre problemstillingen ønsker å utforske dette ved å se på forskjeller mellom de som er medlem i en diskolfklubb og de som ikke er medlem i en diskolfklubb. I innledningen argumenteres det for at de som er medlemmer i en diskolfklubb er en del av den organiserte idretten, mens de som ikke er medlem i en diskolfklubb spiller diskolf som mosjonsidrett (Bryhn, 2021). Et slikt skille er interessant å undersøke for å se om det finnes forskjeller i disse to gruppene, og om det å være medlem i en klubb er gunstig for en spillers utvikling og motivasjon.

I hvilken grad er det forskjell mellom klubbmedlemmenes og mosjonisters målorientering?

Mosjonister som spiller diskolf for gøy kan anta at har en holdning til diskolf med fokus på fremgang og innsats, mestring og utvikling (Ames, 1992; Nicholls, 1984, 1989). Motsatt av oppgaveorientering er egoorientering der spilleren har fokus på å slå andre, være best og vinne (Ames, 1992; Nicholls, 1984, 1989). Klubbmedlemmer deltar oftere i konkurranser og det antas derfor at de er mer egoorienterte enn mosjonistene. Med dette utgangspunktet ble disse to hypotesene undersøkt ved måleinstrumentet POSQ.

For hypotese 1 viste resultatene en signifikant forskjell mellom klubbmedlemmer og mosjonister, men resultatene viste motsatt enn hypotesen antok. Vi må derfor forkaste hypotese 1 om at mosjonister i høyere grad er oppgaveorienterte enn mosjonister. Samtidig legger vi merke til at det er signifikant forskjell mellom gruppene, selv om retningen er motsatt av hva som ble antatt i utarbeidelse av hypotesen. Det kan være flere årsaker til dette. For det første er det viktig å være klar over at man aldri er bare oppgaveorientert eller bare egoorientert. Det er en kontinuerlig prosess som hele tiden er i endring ut fra konteksten til spilleren (Mehus, 2015; Nicholls, 1984, 1989; Roberts et al., 1998). I en konkurransesituasjon vil den egoorienterte målorienteringen være mer fremtredende enn under en vanlig ettermiddag der man er ute for å spille diskolf med familien (Mehus, 2015;

Roberts et al., 1998). Det at idretten presenteres som en lavterskelidrett (Frisbeegolf.no, 2021b; Nelson et al., 2015; PDGA, 2022a), men som allikevel kan ha mye konkurranse i seg gjør at mange føler at de mestrer idretten og kan delta på lik linje som andre.

En idrett som disk golf stiller alltid krav til å utvikle seg, både teknisk og resultatmessig. Det er målet man setter seg før man spiller som bestemmer hva som settes søkelys på under spill. For mange ser det ut til at mestring og utvikling av teknikk og spill i stor grad er viktigere enn å slå andre i konkurranser. Det er en svakhet i denne oppgaven at det ikke er gjort et skille mellom konkurranse og spill utenfor konkurranse i innsamlingen av data. Dersom det hadde blitt gjort et slikt skille på spørsmålene i spørreskjemaet for de som spiller konkurranser hadde kanskje resultatene sett annerledes ut.

En egoorientert spiller vil ut fra teorien være mer fokusert på å vinne, være best og å slå andre, mens en oppgaveorientert spiller vil se på sin egen utvikling, fremgang og innsats (Ames, 1992; Mehus, 2015; Nicholls, 1984, 1989; Ommundsen, 2015). Som egoorientert vil spilleren være mye mer resultatorientert enn en spiller som er mer utviklingsorientert. Det at det er over 80% som alltid fører resultatene sine i appen Udisc er ikke så overraskende. En spiller som er egoorientert vil ønske å registrere resultatene slik at det kommer tydelig frem hvem vinneren og taperen i gjengen er. Motsatt vil en oppgaveorientert utøver registrere resultatene for å logge sin egen fremgang på banen og i spillet. Fokus på utvikling, både på antall kast brukt på et hull og på en bane, kan være med å styrke motivasjonen for å bli en enda bedre disk golfspiller. Det er ikke så viktig å slå vennegjengen så lenge spilleren bruker færre kast enn forrige gang han eller hun spilte disk golf.

Disk golf er en idrett som er lett tilgjengelig for mange. Det eneste du trenger for å spille er en disk og tilgang til en bane (Frisbeegolf.no, 2021b; Nelson et al., 2015; PDGA, 2022a).

Kanskje det er dette som har gjort at idretten har hatt den utviklingen vi har sett i det siste? De som har startet med disk golf ser ut til å fokusere veldig på å få til noe nytt og utvikle seg. Med andre ord er man opptatt av oppgavene og ikke nødvendigvis konkurransen selv om den kan være viktig for mange også. På spørsmål om hvorfor du spiller disk golf er det 45,5% som svarer at det er svært viktig for dem at det er lett å utvikle seg. Det å oppleve mestring og utvikling er knyttet til å være oppgaveorientert, og det er en kilde til indre motivasjon (Ames, 1992; Deci & Ryan, 2000; Nicholls, 1984, 1989; Ryan & Deci, 2007).

For hypotese 2 ble det ikke funnet en signifikant forskjell i egoorientering mellom klubbmedlemmer og mosjonister. Vi må derfor forkaste hypotesen. Selv om det ikke var en signifikant forskjell er det en forskjell i gjennomsnitt på gruppene i motsatt retning enn det som ble antatt i hypotesen. Mosjonister har i gjennomsnitt svært høyere på egoorientering enn klubbmedlemmer. Selv om forskjellene ikke er signifikante kan vi allikevel diskutere disse resultatene noe (Ringdal, 2013). Det å være medlem i en klubb ser ut til å ha effekt på spillerens målorientering. Klubbmedlemmene er mer opptatt av egen utvikling og å nå sine egne mål enn å sammenligne seg med andre. Det er grunn til å anta at klubbmedlemmer er mer involvert i idretten og at de derfor ikke er så opptatt av å vinne, men å ha fokus på utvikling (Nicholls, 1984, 1989).

Tidligere resultater har trukket frem at det er mange spillere som bruker apper for å registrere resultatene når de er ute for å spille. En vennegjeng ute for å spille kan kanskje finne på å ta et ekstra utkast hvis de blir misfornøyde med det første kastet sitt. I en mer organisert trening vil det også være akseptert å kaste flere disker med formål om å trene på å kaste. I konkurranser må man derimot følge reglene som er satt (Bryhn, 2021). Det er spillerne selv som har ansvar for å føre resultatene riktig i konkurranser. Teorien om læringsklima trekker frem at prestasjonsorienterte personer i større grad aksepterer juks enn oppgaveorienterte personer (Ommundsen, 2015). Da er det interessant å se at det er mosjonistene som i større grad er prestasjonsorienterte enn klubbmedlemmene. Disse jukser kanskje i større grad enn klubbmedlemmer når de er ute for å spille.

Klubbmedlemmer er i større grad oppgaveorienterte og har ifølge teorien en mer etisk og moralsk sans (Ommundsen, 2015). De aksepterer ikke juks på samme måte som mosjonistene kan gjøre. Klubbmedlemmer tar kanskje diskgolfsen mer på alvor? De er opptatt av å utvikle teknikk og spill, og juks vil ikke føre til større utvikling.

I hvilken grad er det forskjell mellom klubbmedlemmenes og mosjonisters motivasjonsformer?

Den andre problemstillingen ønsker å undersøke om det er forskjell i hvilke motivasjonsformer som er mest fremtredende i gruppene. Selvbestemmelsesteorien ble presentert tidligere med de ulike motivasjonsformene som er en del av denne teorien. I hypotese 3 antas det at klubbmedlemmer har høyere grad av indre motivasjon og identifisert regulering enn mosjonister. Bakgrunnen for denne antakelsen er utviklingen av diskgolf som er presentert tidligere (FrisbeegolfNorge, 2022; Kejser-Lervik, 2021; Udisc,

2021a, 2022b). Vi antar at klubbmedlemmene er mer involvert i idretten gjennom medlemskapet og at de derfor i større grad vil være indre motivert enn mosjonister. Resultatet av den statistiske testen viser at det er en signifikant forskjell mellom klubbmedlemmer og mosjonister når det gjelder indre motivasjon og identifisert regulering. Vi beholder hypotesen og konkluderer med at klubbmedlemmer er generelt mer indre motivert enn mosjonister.

Dersom vi legger til grunn definisjonen av en livstilsidrett når vi undersøker diskolf kommer ikke disse resultatene som en overraskelse (Woods, 2019a). I livstilsidretter er det den indre motivasjonen ved aktiviteten som er sentral (Wheaton, 2004). Fokuset er på fellesskap og utvikling, og ikke på sosial sammenligning med andre og å vinne (Ames, 1992; Nicholls, 1984, 1989; Wheaton, 2004). Sentrale kjennetegn ved en livstilsidrett er at spilleren er indre motivert for deltakelse. Det er den indre motivasjonen som skaper en livsstil og som er det avgjørende for å delta i idretten.

Sentralt i teorien om organisk integrasjon er at motivasjon er en dynamisk prosess som er i endring hele tiden. Gjennom 2 timer med diskolf kan en spiller oppleve å være både indre og ytre motivert, og alle reguleringer som ligger mellom (Mehus, 2015). Det vil være naturlig for en spiller å oppleve større grad av mestring etter hvert som kompetansen øker (Jakobsen, 2012). Når kompetansen øker og det blir gøy å spille er det enklere å selv bestemme seg for å bruke tid på diskolf. Økt kompetanse og autonomi vil være med på å styrke den indre motivasjonen ved aktiviteten (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007).

Det er interessant at klubbmedlemmer i større grad er indre motivert enn mosjonister. Resultatene speiler viktigheten av tilhørighet til idretten og klubben. I mange sammenhenger blir kanskje denne tilhørigheten undervurdert hvis vi tar utgangspunkt i antall klubbmedlemmer i Norge og alle som spiller diskolf som mosjonister. Tilhørighet til klubben og til andre som spiller samme idrett er beskrevet som et av de grunnleggende psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2007). Resultatene viser også at mange spiller diskolf fordi det er sosialt (72%). Tidligere forskning har også vist at tilhørighet er sterkere knyttet til indre motivasjon enn kompetanse (Hollembek & Amorose, 2005). Det at tilhørigheten til idretten er viktig kan være med på å utfordre klubbene i større grad. På hvilke måter kan klubbene arbeide for å skape enda mer tilhørighet for de som spiller slik at de ønsker å bli medlem i klubben?

Autonomi eller selvbestemmelse er et av de andre grunnleggende psykologiske behovene i selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). En spiller som i stor grad selv har bestemt at han eller hun ønsker å spille disk golf vil ifølge teorien i større grad være indre motivert enn spillere som kanskje bare har blitt tatt med for å spille av andre (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). I feltarbeidet var det mange som oppgav at de startet å spille disk golf fordi de ble tatt med av andre som spilte disk golf. Å starte med en ny aktivitet kan enten føre til stor grad av mestring slik at spilleren ønsker å fortsette eller spilleren kan oppleve å ikke få til aktiviteten og ikke ønske å spille igjen. I spørreskjemaet og i feltarbeidet er det flere som har kommentert at de «ble hekta» eller «bitt av basillen» etter første gang de spilte. På skalaen for indre motivasjon er gjennomsnittet nesten opp mot 7, som er maksimal verdi. Det er motsatt for ytre motivasjon med ganske lave gjennomsnittstall, noe som også er forventet (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). Selv om klubbmedlemmer har høyere grad av indre motivasjon enn mosjonister er det ikke veldig store forskjeller, selv om det er funnet en statistisk signifikant forskjell.

I selvbestemmelsesteori handler kompetanse om å mestre utfordringer og oppgaver og slik oppnå et ønsket resultat (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). Den indre driven mennesket har til å utfordre seg med nye oppgaver er det som får mange til å prøve en ny idrett som disk golf. Hypotese 4 antar at klubbmedlemmer har høyere grad av interesse, oppfattet kompetanse og opplevelse av press. Det kommer tydelig frem av resultatene at klubbmedlemmer opplever sin kompetanse som høyere enn mosjonistene. Det er funnet statistisk signifikant forskjell mellom gruppene og vi kan derfor beholde hypotesen når det gjelder interesse og oppfattet kompetanse. Samtidig konkluderer vi med at det ikke er signifikant forskjell i klubbmedlemmer og mosjonisters oppfattelse av press og denne delen av hypotesen forkastes. Ved å se på medlemstallene i disk golfklubbene kan det spekuleres i at det kun er de som oppfatter seg selv som gode spillere som melder seg inn i disk golfklubbene. Det kan være at enkelte spillere ikke føler de er gode nok eller spiller ofte nok til å være medlem i en disk golfklubb. For mange handler det kanskje om at disk golf er en fritidsaktivitet, og at de ikke ser det som nødvendig å melde seg inn i klubben. Det blir en mer organisert form for aktivitet, noe disk golf ikke er for dem (Bryhn, 2021).

Skalaen som måler interesse ved diskolf har en relativt høy gjennomsnittsverdi (6,32 av 7).

Det er tydelig at diskolf er en idrett som interesserer mange i veldig høy grad.

Klubbmedlemmer scorer høyere enn mosjonister også i denne kategorien, med en signifikant forskjell. Det er nærliggende å tro at en idrett som blir spilt på rekreasjonelt grunnlag skaper mer fornøyelse enn når den er organisert ved å være medlem i en klubb.

Tidligere i oppgaven er det konkludert med at det å være medlem i en klubb fører til høyere grad av oppgaveorientering og høyere grad av indre motivasjon. Kanskje det er de sosiale sammenkomstene og tilhørigheten til banen som gjør at klubbmedlemmer er ulike fra mosjonister? Forskjellen mellom gruppene er ikke stor, men den er signifikant.

Både klubbmedlemmer og mosjonister scorer relativt lavt på variabelen press. Her er det heller ikke funnet en statistisk signifikant forskjell mellom mosjonister og klubbmedlemmer.

Tidligere er det nevnt at det på noen spørsmål burde vært et skille på spill i og utenfor konkurranse. Når en spiller deltar i en konkurranse vil det være naturlig å føle høyere grad av press og spenning rundt spillet enn de gangene det er vennegjengen som er ute for å kaste.

Da vil et dårlig kast ikke ha så mye å si. Det er trening og øvelse, og resultatet er ikke like viktig. Her vil det også være individuelle forskjeller fra person til person. Spillere som i stor grad er oppgaveorienterte vil oppleve et press på seg selv for å gjøre det bedre, mens de som i større grad er egoorienterte vil ha press knyttet til å slå de andre i gjengen (Nicholls, 1984, 1989). Det er spillerens individuelle mål som i stor grad vil bestemme hvor mye press som oppleves både i og utenfor konkurranse (Ommundsen, 2006).

5.3 På hvilken måte forklarer kompetanse, interesse og press en diskolfspillers indre motivasjon?

Å oppfatte seg selv som kompetent vil ifølge selvbestemmelsesteorien føre til høyere grad av indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). Resultatene av regresjonen støttet opp om dette i noen grad. Det er allikevel variabelen interesse som i størst grad fører til økt indre motivasjon. Begge disse uavhengige variablene er statistisk signifikante. Tidligere forskning støtter også opp om dette. De tre psykologiske behovene er sentrale for en utøvers indre motivasjon (Hollebeak & Amorose, 2005; Sarrazin et al., 2002). En svakhet ved denne studien er at det kun er kompetanse av de psykologiske behovene som er undersøkt.

Det at interesse predikerer indre motivasjon i større grad enn kompetanse er ikke et overraskende funn. Interesse og glede for en aktivitet er en sentral del av å være indre motivert (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). En ny modell uten at interesse var en del av den vil ha en mye mindre forklaringsvarians. På engelsk heter denne indeksen «enjoyment» noe som er et mer forklarende ord for hva det er som undersøkes i denne skalaen (selfdeterminationtheory.org, 2022a). Ut fra gjennomsnittsscoren er det tydelig at mange som spiller diskgolf er opptatt av å ha det gøy når de spiller. Forskning har tidligere vist at det er viktig for en persons indre motivasjon å ha det gøy med aktiviteter som man bruker mye tid på (Teixeira et al., 2012).

Tidligere er det forsket på indre motivasjon og kompetanse i en diskgolftime og en fotballtime i kroppsøvingskontekst (Vernegaard et al., 2017). Elevene opplevde å være mer kompetent i diskgolf enn i andre kroppsøvingstimer. I dette prosjektet er det ikke noen andre idretter å sammenligne med, men resultatene av regresjonsanalysen støtter opp om at en økning i oppfattet kompetanse er med på å øke den indre motivasjonen. Vernegaard m.fl (2017) fant ikke statistisk signifikante forskjeller i indre motivasjon og de ulike aktivitetene de undersøkte.

En annen studie har vist at tilhørighet fremmer indre motivasjon mer enn oppfattet kompetanse (Hollembek & Amorose, 2005). Å være sosial og knyttet til andre mennesker gjennom gjensidig respekt og tillit er en stor del av dette (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). Kompetanse styrker ikke den indre motivasjonen like mye som tilhørighet (Hollembek & Amorose, 2005). Resultatene i denne studien predikerer at indre motivasjon vil øke med nesten 0,1 desto høyere kompetanse som oppfattes av spilleren selv. En videre analyse og utvidelse av dette spørsmålet ville vært spennende å undersøke.

Regresjonsanalysen predikerer at indre motivasjon vil synke ved økt press. Dette resultatet er ikke signifikant, og funnet kan derfor være tilfeldig. Det er allikevel mulig å diskutere resultatet med bakgrunn i teorien. Press er forbundet med å ha negativ innvirkning på indre motivasjon (selfdeterminationtheory.org, 2022a). For mange kan det være lett å kjenne seg igjen i at press i form av å prestere i en konkurranse kan føre til at idretten ikke oppfattes like gøy lenger. Selv om resultatet ikke er signifikant gir det en indikasjon på at press påvirker den indre motivasjonen negativt (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007).

For at resultatene i en regresjonsanalyse skal være gyldige bør forutsetningene oppfylles (Ringdal, 2013). Det er nevnt noen utfordringer i kapittel 3.3 som vil diskuteres utfyllende her. Når det gjelder normalfordelingen viser histogrammet i figur 14 en tilnærmet normalfordelt kurve. Den er litt høyreskjev og det er en del respondenter som ligger utenfor kurven (Ringdal, 2013). De statistiske testene for normalfordeling har konkludert med at de aller fleste variabler i datasettet er skjevfordelte. Dersom vi tar utgangspunkt i testen er også variabelen for indre motivasjon skjevfordelt, og forutsetningen om normalfordeling er brutt. I regresjonsanalysen har jeg støttet meg på histogrammet, normalfordelingskurven og teori, og konkludert med at den er normalfordelt (Pallant, 2016; Ringdal, 2013).

En annen forutsetning som må trekkes frem er homoskedastisitet. Figur 15 og 16 viser en grafisk fremstilling av residualene som brukes for å konkludere om denne forutsetningen er brutt eller ikke (Pallant, 2016). Spredningsdiagrammet er ikke et perfekt rektangel slik det beskrives i teorien. Det er allikevel ikke så langt ifra dersom vi ser bort fra de uteliggerne om ligger under -2. Ser vi på residualene mellom -2 og 2 er det et litt rotert rektangel som kommer frem. Figur 16 trekker en linje som bør være så tett som mulig på normalfordelingslinjen. Det er noen bølgedaler på den, men de er ikke dramatiske. I denne oppgaven har jeg derfor konkludert med at forutsetningen for homoskedastisitet er oppfylt og at regresjonen er gyldig.

Resultatet av regresjonsanalysen viser at oppfattet kompetanse og interesse kan forklare noe av en spillers indre motivasjon i diskolf. Videre forskning bør undersøke alle de tre psykologiske behovene innenfor selvbestemmelsesteori og om de kan forklare indre motivasjon. Det vil også være en styrke at forutsetningen for regresjonsanalyse er oppfylt i større grad enn de er i denne studien. Det finnes andre og mer robuste metoder som kan brukes for at forutsetningene og de estimerte resultatene skal være mer gyldige.

6.0 Avslutning

Hensikten med denne oppgaven var å undersøke hvem som er en typisk diskgolfsplayer i Norge og hva som er årsakene og motivasjonen for å starte med og spille diskgolf. Det ble satt opp tre problemstillinger for å undersøke dette enda nærmere.

«*Hvem spiller diskgolf?*» var den første problemstillingen som ønsket å undersøke nærmere utvalget som har svart på undersøkelsen. Det kommer tydelig frem at diskgolf er en mannsdominert idrett der de fleste spillerne er under 34 år. Mange startet å spille diskgolf før 2018, men det var også store grupper som er blitt aktive diskgolfsplayere de siste årene. Diskgolf er en idrett som oftest spres blant venner og familie, og det er disse man spiller oftest med. Når det gjelder diskgolffvaner er det stor variasjon i hvor mange disker en spiller eier. Alt fra 0 disker til 1065 disker, med et gjennomsnitt på ca. 60 disker. Det er vanlig å spille diskgolf oftere på sommeren enn på vinteren. De fleste bruker ulike apper for å registrere resultatet i en runde, både under rekreasjonelt spill, trening og i konkurranse. Litt over halvparten av respondentene er medlem i en diskgolfklubb og tre av fire diskgolfsplayere deltar i konkurranser. De fleste spiller diskgolf fordi det er en god måte å komme seg ut i frisk luft og fordi det er sosialt. Utvalget av undersøkelsen er ikke tilfeldig utvalgt, og det er derfor vanskelig å si at dette er representativt for en diskgolfsplayer i Norge. Det gir allikevel en indikasjon på hvem det er som spiller diskgolf og hvilke motiver de har for å spille.

Den andre problemstillingen ønsket å utforske hva som motiverer folk til å spille diskgolf. Problemstillingen ble utforsket gjennom å se på forskjeller mellom klubbmedlemmer og mosjonister. Resultatene viste at klubbmedlemmer i høyere grad er oppgaveorienterte og indre motivert. Å være medlem i en klubb er derfor gunstig for de som ønsker å utvikle teknikken og bli bedre uten å ha fokus på sosial sammenligning og å bli best. Det ble ikke funnet forskjeller i egoorientering og ytre motivasjon. Det ble også funnet signifikant forskjell mellom gruppene på interesse og oppfattet kompetanse. Resultatene viser at de som er medlemmer i en diskgolfklubb generelt scorer høyere på alle variabler som måler motivasjon med unntak av egoorientert målorientering. Å være klubbmedlem ser derfor ut til å være gunstig for en spillers utvikling, læring og mestring i diskgolf. Mosjonistene ser ut til å være mer opptatt av sosial sammenligning og å vinne. Resultatene må tolkes med forsiktighet og det er ikke store forskjeller, selv om de fleste forskjellene er signifikante.

For å undersøke om resultatene støtter opp om selvbestemmelsesteorien ble det gjort en regresjonsanalyse. Den ønsket å undersøke om oppfattet kompetanse, interesse og press kan forklare en diskgolfspillers indre motivasjon. Resultatet viste at oppfattet kompetanse og interesse er med på å forklare indre motivasjon, mens press gjør at den indre motivasjonen synker. Det støtter opp om teorien om selvbestemmelse der kompetanse, tilhørighet og autonomi er knyttet til indre motivasjon.

I en relativt ny idrett som diskgolf er det mange problemstillinger som kunne vært aktuelle å undersøke. Denne oppgaven har forsøkt å begrense seg til noen av disse, men det er fremdeles mange ubesvarte spørsmål. Selv om oppgaven har gitt noen svar, har den også generert enda flere spørsmål som kunne vært interessant å undersøke videre.

Inngangen til denne oppgaven tok for seg fysisk aktivitet og den positive påvirkningen litt aktivitet kan ha for folks helse. Denne oppgaven har ikke undersøkt om diskgolf er en aktivitet for de som allerede er aktive eller om det er en aktivitet for de som ikke er aktive. Videre kunne det derfor vært interessant å se på hvordan diskgolf skaper aktivitet eller meraktivitet i folks liv. En del av dette er også å undersøke om diskgolf kan være et hjelpemiddel for å tilfredsstille anbefalingene om fysisk aktivitet ved å gjennomføre fysiske målinger på de som spiller diskgolf. Det er tidligere gjort en slik undersøkelse i USA som det kunne vært interessant å sammenligne tall på.

Et av hovedmålene med denne oppgaven var å undersøke hva det er som motiverer folk til å spille diskgolf. Resultatene har vist noen indikasjoner, men det kunne vært interessant å dykke enda dypere ned i disse resultatene ved å gjennomføre dybdeintervjuer med både klubbmedlemmer og mosjonister. Hva er det som motiverer dem til å spille så ofte eller sjelden de gjør? Hvorfor startet de med diskgolf og hva er det med idretten som trigger dem? Kanskje er det ulike motiver for kvinner og menn? Her er det mange ubesvarte spørsmål som kan tas tak i.

Til slutt ønsker jeg å trekke frem at datainnsamlingen til studien er gjort på vinterstid i Norge. En tilsvarende datainnsamling på sommeren i høysesongen kunne vært interessant å gjøre for å se om resultatene blir de samme. Da kunne det vært spennende å gjøre kun feltarbeid og datainnsamling på baner uten deling av den elektroniske undersøkelsen ved hjelp av sosiale medier og påvirkningen de kan ha på resultatene.

Oppgaven har gitt noen svar på hvem det er som spiller disk golf og hva det er som motiverer dem til å gjøre det. Det er allikevel mange ubesvarte problemstillinger som vist over som også kunne vært interessant å undersøke når det gjelder disk golf. Det er tydelig at disk golf er en idrett der alle kan delta og det er lite krav til både utstyr og erfaring for å starte.

Disk golfen er i stor vekst og om det viser seg å være den nye folkeidretten om noen år vil bare tiden vise.

Litteraturliste

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. I G. Roberts (Red.), *Motivation in Sport and Exercise* (s. 161-176). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Bahr, R. (2009). Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling.
- Bawden, C. (2021, 04.01.2021). *How the COVID-19 Pandemic Affected Disc Golf in 2020*. Hentet 04.04.2022 fra <https://parkeddiscgolf.org/2021/01/04/how-the-covid-19-pandemic-affected-disc-golf-in-2020/>
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2017). Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet. *Oslo: Norges idrettshøgskole Høgskolen*.
- Bryhn, R. (2021, 19.01). Idrett. I G. H. Lem (Red.), *Store norske leksikon*. Hentet 21.02.2022 fra <https://snl.no/idrett>
- Buckworth, J., Lee, R. E., Regan, G., Schneider, L. K. & DiClemente, C. C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of sport and exercise*, 8(4), 441-461.
- Coakley, J. J. & Pike, E. (2009). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill Education.
- Cole, S., Zhang, Y., Wang, W. & Hu, C.-m. (2019). The influence of accessibility and motivation on leisure travel participation of people with disabilities. *Journal of travel & tourism marketing*, 36(1), 119-130.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US : Imprint: Springer.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Ding, D., Kolbe-Alexander, T., Nguyen, B., Katzmarzyk, P. T., Pratt, M. & Lawson, K. D. (2017). The economic burden of physical inactivity: a systematic review and critical appraisal. *British journal of sports medicine*, 51(19), 1392-1409.

- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(3), 318-335.
- Ferrer-Caja, E. & Weiss, M. R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 267-279.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4. utg.). SAGE Publisher.
- Fjeldstad, A. (2016). *Selvbestemt motivasjon og fotturer i Jotunheimen og Rondane: en kvantitativ undersøkelse av varighet på fottur i fjellet og selvbestemt motivasjon* [Masteroppgave]. NTNU.
- Frisbeegolf.no. (2021a). *Frisbeens historie*. Hentet 01.11 fra <https://www.frisbeegolf.no/frisbeens-historie/>
- Frisbeegolf.no. (2021b). *Hva er frisbeegolf?* Hentet 15.09 fra <https://www.frisbeegolf.no/hva-er-frisbeegolf/>
- FrisbeegolfNorge. (2022, 31. Januar). *Sjekk denne veksten!* [Bilde]. Facebook. <https://www.facebook.com/frisbeegolfnorge/photos/a.1102732053087922/5441263339234750>
- Hakstad, S. S. (2017). *Veksten av discgolf* [Masteroppgave]. Høgskolen i Molde.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet* (5. utg.). J.W. Cappelens forlag as.
- Hansen, B. H., Steene-Johannessen, J. & Kolle, E. (2018). Status fysisk aktivitet og fysisk form i befolkningen. I M. K. Torstveit, H. Lohne-Seiler, S. Berntsen & S. A. Anderssen (Red.), *Fysisk aktivitet og helse: fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap* (s. 92-114). Cappelen Damm Akademisk.
- Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*.
- Hill, S. (2021). E-post om statistikk fra Udisc.
- Hollembek, J. & Amorose, A. J. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 20-36.
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idrett*. Høyskoleforlaget.
- Jakobsen, A. M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Hentet 24.01.2022, fra <https://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

- Kejser-Lervik, T. (2021, 08.09.2021). Epost om aktivitetsutviklingen til Frisbeegolf i Norge.
- Kolle, E. & Grydeland, M. (2018). Begrepsavklaringer. I M. K. Torstveit, H. Lohne-Seiler, S. Berntsen & S. A. Anderssen (Red.), *Fysisk aktivitet og helse: fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap* (s. 40-54). Cappelen Damm Akademisk.
- Kristiansen, J. T. (2014). *Motivasjonsprosesser i ungdomsfotball: en studie basert på målperspektivteori og selvbestemmelsesteori*.
- Lørenskog Frisbeeklubb. (2022). *Medlemsskap*. <https://www.pancake.no/medlemskap>
- Løvås, G. G. (2013). *Statistikk for universiteter og høyskoler* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- McAuley, E., Duncan, T. & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(1), 48-58.
- Mediearkivet.no. (2022). *Atekst*. Hentet 17.01 fra <https://app-retriever-info-com.ezproxy.uis.no/services/archive>
- Mehus, I. (2015). *Motivasjon... til hva?* . I S. A. Sæther (Red.), *Trenerroller*. Fagbokforlaget.
- Menickelli, J., Barney, D., Grube, D. & Cooper, C. (2016). Disc golf and walking benefits: A pedometer-based physical activity assessment. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 1-5.
- Murray, A. D., Daines, L., Archibald, D., Hawkes, R. A., Schiphorst, C., Kelly, P., Grant, L. & Mutrie, N. (2017). The relationships between golf and health: a scoping review. *Br J Sports Med*, 51(1), 12-19.
- Møkkelgjerd, E. (2021). Epost om salgstill på frisbeegolfutstyr.
- NAIF. (2021a). *Norges Amerikanske idretters forbund*. Hentet 15.09 fra <https://amerikanskeidretter.no/disksport/>
- NAIF. (2021b). *Om forbundet*. Hentet 01.11 fra <https://amerikanskeidretter.no/forbund/om-forbundet/>
- NAIF. (2022). *Krav til arrangement - NM 2022*. Hentet 17.01 fra <https://amerikanskeidretter.no/wp-content/uploads/Arrangementskriterier-NM-2022.pdf?fbclid=IwAR2zOY170COBquz1buqJnrzac6u55HqJfoxxq-zCVhdQa3MyC8Pnl-wC6IO>
- Nelson, J. T., Jones, R. E., Runstrom, M. & Hardy, J. (2015). Disc Golf, a growing sport: Description and epidemiology of injuries. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 3(6), 2325967115589076.

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- NIF. (2019). Idretten vil! - Langtidsplan for Norsk idrett 2019-2023. Hentet 24.09.2021, fra https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/8149372c5d4d439cb1b34fc1625032f0/idretten-vil-langtidsplan-for-norsk-idrett-2019-2023_lr.pdf
- NIF. (2020). *Nøkkeltall - Rapport 2019*.
<https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/20201001-nokkeltallsrapport-2019.pdf>
- Nyheim, A. (2021). E-post som salgstill på frisbeegolfutstyr.
- Ommundsen, Y. (2006). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I H. Sigmundsson & J. E. Ingebritsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 47-65). Universitetsforlaget.
- Ommundsen, Y. (2015). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I H. Sigmundsson & J. E. Ingebritsen (Red.), *Idrettspedagogikk* (s. 46-63). Universitetsforlaget.
- Ommundsen, Y. & Haugen, T. (2018). Hva påvirker barn, ungdom og voksnes fysiske aktivitet? I M. K. Torstvedt, H. Lohne-Seiler, S. Berntsen & S. A. Anderssen (Red.), *Fysisk aktivitet og helse - Fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap* (s. 321-349). Cappelen Damm Akademisk.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual : a step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (6. utg.). McGraw Hill Education.
- PDGA. (2021). *PDGA #200 000*. Hentet 14.01 fra <https://www.pdga.com/news/pdga-200000>
- PDGA. (2022a). *A Guide to Disc Golf from the PDGA*. Hentet 17.01 fra <https://www.pdga.com/introduction>
- PDGA. (2022b). *PDGA and Disc Golf Demographics*. Hentet 17.01 fra <https://www.pdga.com/demographics>
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold : samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Fagbokforlaget.
- Roberts, G. & Ommundsen, Y. (1996). Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 6(1), 46-56.

- Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16(4), 337-347.
- Rubenson Nygård, S. (2019). *Sammenhengen mellom selvbestemt motivasjon, ferdigheter, kjønn og fysisk aktivitetsnivå i ulike kroppsøvningsaktiviteter* [Masteroppgave]. NTNU.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. I M. Hagger & N. Chatzisarantis (Red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Sandnes Disc Golf Klubb. (2022). *Medlem*. <https://sdgk.no/medlem/>
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *Eur. J. Soc. Psychol*, 32(3), 395-418.
- Seippel, Ø. N. (2005). Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett.
- selfdeterminationtheory.org. (2022a). *Intrinsic Motivation Inventory (IMI)*. Hentet 10.01.2022 fra <https://selfdeterminationtheory.org/intrinsic-motivation-inventory/>
- selfdeterminationtheory.org. (2022b). *Self-Regulation Questionnaires*. Hentet 10.01 fra <https://selfdeterminationtheory.org/self-regulation-questionnaires/>
- selfdeterminationtheory.org. (2022c). *The Theory*. Hentet 20.04.2022 fra <https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>
- Skog, O. (1998). *Å forklare sosiale fenomener : en regresjonsbasert tilnærming*. Gyldendal akademisk.
- Sola Frisbeeklubb. (2022). *Medlemskap*. <https://www.solafrisbee.com/medlemskap/>
- Statistisk sentralbyrå. (2022). 11437: *Bruk av sosiale medier (prosent), etter statistikkvariabel, alder og år [Online]*. <https://www.ssb.no/statbank/table/11437/tableViewLayout1/>
- SurveyExact.no. (2022). *SurveyExact.no*. Hentet 10.01 fra <https://www.surveyxact.no/>
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1).
- Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (2. utg.). Gyldendal norsk forlag AS.
- Tjønnndal, A. & Fyllingen, I. (2021). *Digitale forskningsmetoder*. Cappelen Damm akademisk.

- Tvedt, T. (2017, 14.01). Egenorganisert idrett er bra!
<https://www.idrettsforbundet.no/blogg/tom-tvedt/egenorganisert-idrett-er-bra/>
- Udisc. (2021a). *The disc golf growth report*. Hentet 07.09.2021 fra <https://udisc.com/disc-golf-growth-report>
- Udisc. (2021b). *Figuring Out How Much Disc Golf Was Played In 2020*. Hentet 14.01 fra <https://udisc.com/blog/post/figuring-out-how-much-disc-golf-was-played-in-2020>
- Udisc. (2021c). *Oversikt over baner*. <https://udisc.com/courses>
- Udisc. (2022a). *The 5 Most Popular Disc Golf Courses In Every Country: 2021*. Hentet 14.01 fra <https://udisc.com/blog/post/the-most-popular-disc-golf-courses-in-every-country-2021>
- Udisc. (2022b). *The disc golf growth report*. Hentet 18.02.2022 fra <https://udisc.com/disc-golf-growth-report>
- Udisc. (2022c). *Disc golf near Norway*. Hentet 26.05.2022 fra <https://udisc.com/places/norway>
- Vernegaard, K., Johansen, B. T. & Haugen, T. (2017). Students' motivation in a disc golf-lesson and a soccer-lesson: An experimental study in the Physical Education setting. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 1(3).
- Wheaton, B. (2004). *Understanding lifestyle sport: Consumption, identity and difference*. Routledge.
- Woods, J. (2019a). Normative Bridges and Barriers in the Framing of Emerging Sports Movements. *Sociological spectrum*, 39(4), 234-249.
- Woods, J. (2019b). Using social media to estimate the size and demographic characteristics of hard-to-reach sport communities: The case of disc golf. *International Journal of Sport Communication*, 12(1), 36-54.
- Woods, J. (2021a). The associations between traditional and social media and the growth of non-normative sports. *Sport in society*, 24(6), 954-971.
- Woods, J. (2021b). *Emerging Sports as Social Movements: Disc Golf and the Rise of an Unknown Sport*. Palgrave macmillan.
- Ødegård, G., Bakken, A. & Strandbu, Å. (2016). Idrettsdeltakelse og trening blant ungdom i Oslo: Barrierer, frafall og endringer over tid. *Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor*.

Liste over figurer

Figur 1: Bilde av diskgolfring. Foto: privat	8
Figur 2: Utvikling av antall baner i Norge 1983-2021 (Hill, 2021; Møkkelgjerd, 2021).....	10
Figur 3: Diskgolfring i Norge i 2021 fra Udisc (FrisbeegolfNorge, 2022).	11
Figur 4: Avisartikler 2010-2021, søkeord «frisbeegolf OR diskgolf»	12
Figur 5: Skjematisk fremstilling av teorien om selvbestemmelse med hovedtrekkene i teorien om kognitiv evaluering og teorien om organisk integrasjon (Jakobsen, 2012, s. 5; Ryan & Deci, 2007, s. 8).	16
Figur 6: Årsaker til at man startet å spille diskgolf.....	36
Figur 7: Motivasjon for å spille diskgolf	37
Figur 8: Utdanning fordelt på om man er klubbmedlem eller ikke (N=703). Høy utdanning er utdanning ved universitet og høyskole, mens lav utdanning er grunnskole og videregående skole.....	38
Figur 9: Valid prosent av respondenter fordelt på fylke	39
Figur 10: Resultatene fra spørsmålet hvor ofte man spiller diskgolf på sommer- og vinterhalvåret (N=701).	40
Figur 11: Oversikt over hvor viktig årsakene er for å starte med diskgolf i prosent.....	41
Figur 12: Oversikt over hvem man spiller oftest med i prosent	41
Figur 13: Oversikt over hvor viktig motivene er for å spille diskgolf	42
Figur 14: Histogram av variabelen "Indre motivasjon"	96
Figur 15: Residualdiagram av variabelen "Indre motivasjon"	96
Figur 16: Residualene av "Indre motivasjon" sammenlignet med normalfordelingen	97
Figur 17: Test av lineærhet mellom variablene	98

Liste over tabeller

Tabell 1: Faktoranalyse av indeksene i IMI.	28
Tabell 2: Faktoranalyse av indeksene i SRQ-E.....	30
Tabell 3: Multikolaritet av de uavhengige variablene.....	33
Tabell 4: Deskriptiv statistikk	37
Tabell 5: Krysstabell med variablene medlem i diskgolffklubb og medlem i annet idrettslag (N=702).....	38
Tabell 6: Mann Whitney U-test med forskjeller mellom klubbmedlemmer og mosjonister ..	43
Tabell 7: Regresjonsmodell som forklarer variabelen "Indre motivasjon"	44
Tabell 8: Frekvenstabell med oversikt over alder på respondentene (N=719).	92
Tabell 9: Frekvenstabell over når man startet å spille diskolf.....	93
Tabell 10: Frekvenstabell over hvor ofte en spiller registrerer resultatet i udisc.....	94
Tabell 11: Frekvenstabell over hvor ofte en spiller registrerer resultatet i discgolffmetrix	94
Tabell 12: Frekvenstabell over viktigheten av Covid19 for å starte med diskolf	95

Vedlegg

Vedlegg 1: Observasjonsskjema feltarbeid

Intervjuguide

1. Kontekst: Været (sol/regn/overskyet, vind, temperatur), dag, klokkeslett, bane
2. Informasjon og samtykke
3. Observerbare variabler: Mann/Kvinne, gruppestørrelse
4. Hvor ofte spiller du disk golf?
5. Hvorfor spiller du disk golf?
6. Når spilte du disk golf første gang?
7. Hvorfor startet du å spille disk golf?
8. Hvem pleier du spille sammen med?
9. Hvor mange disk har du med deg i dag?
10. Bruker du Udisc til å registrere rundene?
11. Registrerer du hver gang du spiller?

Hvem: Alene (A), Familie (F), Venner (V), Random/tilfeldig (R)

Dato:

Start:

Slutt:

Været:

Sam-tykke	Kjønn	Antall i Gruppe	Hvor ofte	Hvorfor spiller du?	Første gang	Hvorfor startet du?	Hvem	Antall disker	Udisc	Hvor ofte registrerer
<i>Ja X</i>	<i>M/K</i>	<i>2</i>	<i>1 i uka/ måned</i>		<i>xxxx 2011</i>		<i>A,F,V,R</i>	<i>xx</i>	<i>Ja/nei</i>	<i>Antall</i>

Vedlegg 2: Oversikt over runder og brukere på baner

		Sandnes		Ølberg		Egeland		Hommersåk		Skeiane	
År	Mnd	Runde	Unike brukere	Runde	Unike brukere	Runde	Unike brukere	Runde	Unike brukere	Runde	Unike brukere
2017	Nov	47	17	55	16	17	7	0	0	0	0
2017	Des	8	5	25	8	11	2	0	0	0	0
2018	Nov	121	40	45	26	71	21	0	0	0	0
2018	Des	112	39	133	37	44	11	0	0	0	0
2019	Nov	290	90	308	97	114	32	0	0	0	0
2019	Des	153	65	226	72	49	17	0	0	0	0
2020	Nov	1111	324	958	283	237	75	329	62	0	0
2020	Des	1182	331	1192	324	262	74	357	50	0	0

Vedlegg 3: Spørreskjema

Samtykke

Informasjon

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke veksten av diskolf og ulike motivasjoner for å spille diskolf i Norge. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære. Det vil ta ca. 8-10 minutter å gjennomføre undersøkelsen.

Formål

Dette er en masteroppgave hvor formålet med studien er å undersøke veksten av diskolf og ulike motivasjoner for å spille diskolf i Norge. Målet er å danne et grunnlag for å se om dette er en aktivitet som appellerer til et bredt lag av Norges befolkning slik at det kan satses enda mer på ved å legge til rette for diskolf ved bygging av flere baner og mer økonomisk støtte til slike anlegg. Det er forsket lite på dette i Norge tidligere. Forskningsspørsmålene som skal belyses er: Hvordan har diskolf vokst i Norge de siste årene? Hvem spiller diskolf? Hva er årsakene til at man spiller diskolf? Hva er motivasjonen for å spille diskolf?

Hvem er ansvarlig for prosjektet?

Universitetet i Stavanger, fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora, IGIS.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Undersøkelsen tar utgangspunkt i deg som spiller diskolf på en av banene på Nord-Jæren. Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer det at du fyller ut det elektroniske spørreskjemaet. Det vil ta ca. 8-10 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål om dine diskolfvaner og din motivasjon for å spille diskolf.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler personopplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Stavanger har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien ta kontakt med: Universitetet i Stavanger ved prosjektansvarlig; Eva Leibinger, e-post: eva.leibinger@uis.no eller masterstudent; Heidi Sundvoll Dale, e-post: 261326@uis.no Vårt personvernombud: personvernombud@uis.no Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på mail (personverntjenester@nsd.no eller på telefon 55 58 21 17.

Samtykke

Ved å gi ditt samtykke godkjenner du innhenting, lagring og behandling av din informasjon. All informasjon blir innhentet, lagret og behandlet helt anonymt hvor både IP-adresse og andre sporbare data skjules og blir umulig å spore opp. Det vil derfor ikke være mulig å trekke ditt bidrag etter å ha fullført spørreundersøkelsen.

Undersøkelsen er helt frivillig, og skulle du underveis finne ut at du ikke ønsker å delta, kan du avbryte undersøkelsen ved å lukke nettleseren. Dine svar blir kun brukt til masteroppgavens formål og prosjektslutt er innen 30. juni 2023. Etter endt prosjekt vil det også bli vurdert om de anonyme dataene kan publiseres i et vitenskapelig tidsskrift.

(1) Jeg er inneforstått med undersøkelsens hensikt og gir med dette mitt samtykke til å delta

Alder

- (1) Under 17 år
- (2) 17-24 år
- (3) 25-29 år
- (4) 30-34 år
- (5) 35-39 år
- (6) 40-44 år
- (7) 45-49 år
- (8) 50-54 år
- (9) 55-59 år
- (10) Over 60 år

Kjønn

- (1) Kvinne
- (2) Mann

Fylke

- (1) Agder
- (2) Innlandet
- (3) Møre og Romsdal
- (4) Nordland
- (5) Oslo
- (6) Rogaland
- (7) Troms og Finnmark
- (8) Trøndelag
- (9) Vestfold og Telemark
- (10) Vestland
- (11) Viken

Hva er din høyeste fullførte utdanning?

- (1) Grunnskole
- (2) Videregående skole

(3) Høgskole/universitet (0-4 år)

(4) Høgskole/universitet (4 år eller mer)

Hvilket år spilte du diskolf for første gang?

Hvorfor startet du å spille diskolf?

Kryss av for i hvor stor grad utsagnene under stemmer for deg.

1 = Ikke sant i det hele tatt

4 = Delvis sant

7 = Svært sant

	1	2	3	4	5	6	7
Venner/kjæreste/kollegaer/familie tok meg med	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg hadde en bane i nærheten og ønsket å prøve	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Trengte en hobby	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Covid-19	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Ønsket å komme meg mer ut i frisk luft	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Ble tatt med av skole/universitet/id rettslag (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Fikk disk i gave og måtte prøve det ut (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Det er sosialt (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Ønsket å prøve en ny aktivitet (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Det så kjekt ut (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Andre årsaker?

Er du medlem i en diskgolflubb?

(1) Ja (2) Nei

Er du medlem i et idrettslag (som ikke er en diskgolflubb)?

(1) Ja (2) Nei

Deltar du i konkurranser? (Eks. Klubbmesterskap, Norges Cup, NM...)

(1) Ja (2) Nei

Hvor ofte spiller du disk golf i gjennomsnitt på sommerhalvåret (April - September)?

- (1) Har aldri spilt disk golf
- (2) Sjelden
- (3) 1 gang i måneden
- (4) 1 gang annenhver uke
- (5) 1-2 ganger i uka
- (6) 3-4 ganger i uka
- (7) 4-5 ganger i uka
- (8) Hver dag

Hvor ofte spiller du disk golf i gjennomsnitt på vinterhalvåret (Oktober - Mars)?

- (1) Har aldri spilt disk golf
- (2) Sjelden
- (3) 1 gang i måneden
- (4) 1 gang annenhver uke
- (5) 1-2 ganger i uka
- (6) 3-4 ganger i uka
- (7) 4-5 ganger i uka
- (8) Hver dag

Skriv inn hvor mange diskere du eier:

Hvorfor spiller du disk golf?

Kryss av for i hvor stor grad utsagnene under stemmer for deg.

- 1 = Ikke sant i det hele tatt
- 4 = Delvis sant
- 7 = Svært sant

1 2 3 4 5 6 7

Diskgolf er enkelt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Diskgolf er sosialt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Diskgolf er billig	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Diskgolf er lavterskel	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Det er lett å utvikle seg	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Det er kjekkere enn andre idretter/aktiviteter	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Det er en god måte å komme seg ut i frisk luft	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Fordi det er fysisk aktivitet/trening/mosjon	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Diskgolf er skadeforebyggende	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Fordi det er en tur med mening	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Fordi alle kan delta (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Hvem spiller du oftest med?

- (1) Jeg spiller alene
- (2) Jeg spiller med familie, kjæreste, samboer eller ektefelle
- (3) Jeg spiller med venner
- (4) Jeg spiller med kollegaer
- (5) Jeg spiller med tilfeldige som jeg møter
- (6) Annet: _____

Har du lastet ned en eller flere av disse disk golfappene?

- (1) Udisc
- (2) Disk golf Metrix
- (3) Annet: _____

Hvor ofte registrerer du resultatet i Udisc når du spiller disk golf?

- (1) Hver gang
- (2) Ofte
- (3) Av og til
- (4) Sjelden
- (5) Aldri
- (6) Kun i konkurranse

Hvor ofte registrerer du resultatet i Disk golf Metrix når du spiller disk golf?

- (1) Hver gang
- (2) Ofte
- (3) Av og til
- (4) Sjelden
- (5) Aldri
- (6) Kun i konkurranse

Når jeg spiller disk golf føler jeg meg mest vellykket når...

Kryss av for i hvor stor grad utsagnene under stemmer for deg.

	Helt uenig	Uenig	Nøytral	Enig	Helt enig
Jeg vinner over andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg er helt overlegen	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg er den beste	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg gjør en god innsats	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg viser personlig fremgang	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg gjør det bedre enn motstanderne mine	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg når et mål	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg overvinner vanskeligheter	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg når mine personlige mål	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>
Jeg vinner	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>

Jeg får vist andre at jeg er best (1) (2) (3) (4) (5)

Jeg gjør så godt jeg kan (1) (2) (3) (4) (5)

Det kan være mange årsaker for at man spiller disk golf. Kryss av for i hvor stor grad utsagnene under stemmer for deg.

1 = Ikke sant i det hele tatt

4 = Delvis sant

7 = Svært sant

Jeg spiller disk golf fordi...

1 2 3 4 5 6 7

Jeg liker rett og slett å spille disk golf (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Det er gunstig for min helse og livsstil (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Jeg ville tenkt dårlig om meg selv hvis jeg ikke gjorde det (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Det er gøy og interessant (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Andre liker meg bedre når jeg gjør det (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Jeg er redd for å ikke være god i diskolf (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Det hjelper imaget mitt (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Det er personlig viktig for meg (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Jeg føler meg presset til det (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Jeg er opptatt av å være aktiv og sunn (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Det er gøy å oppdage og mestre nye teknikker (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Jeg vil at andre skal se at jeg er god i diskolf (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Ta utgangspunkt i når du har spilt disk golf. Kryss av for i hvor stor grad utsagnene under passer for deg:

1 = Ikke sant i det hele tatt

4 = Delvis sant

7 = Svært sant

	1	2	3	4	5	6	7
Når jeg spiller disk golf tenker jeg på hvor mye jeg liker det.	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg føler meg ikke nervøs i det hele tatt når jeg spiller disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg synes jeg er ganske god til å spille disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg synes disk golf er veldig interessant	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg føler meg anspent når jeg spiller disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg synes at jeg gjorde det ganske bra i disk golf sammenlignet med andre	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Å spille disk golf er gøy	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg føler meg avslappet når jeg spiller disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg liker veldig godt å spille disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg er fornøyd med prestasjonen min i disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg er engstelig når jeg spiller disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg synes det er veldig kjedelig å spille disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg føler meg ganske dyktig i disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg synes disk golf er veldig kjekt	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>
Jeg følte meg under press mens jeg spilte disk golf	(1) <input type="radio"/>	(2) <input type="radio"/>	(3) <input type="radio"/>	(4) <input type="radio"/>	(5) <input type="radio"/>	(6) <input type="radio"/>	(7) <input type="radio"/>

Jeg vil beskrive
diskgolf som veldig
kjekt

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Etter å ha spilt
diskgolf en stund,
følte jeg meg
kompetent

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Har du andre innspill eller kommentarer til temaet som kan være nyttig?

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Vekst og motivasjon av diskgolf i Norge

Referansenummer

793003

Registrert

08.10.2021 av Heidi Sundvoll Dale - hs.dale@stud.uis.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Stavanger / Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora / Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Eva Leibinger, eva.leibinger@uis.no, tlf: 91001980

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Heidi Sundvoll Dale, hs.dale@stud.uis.no, tlf: 91600635

Prosjektperiode

26.10.2021 - 30.06.2023

Status

10.11.2021 - Vurdert anonym

Vurdering (1)

10.11.2021 - Vurdert anonym

Det fremgår av meldeskjema den 10.11.2021 med vedlegg og dialog at det ikke skal behandles opplysninger i prosjektet som kan identifisere enkeltpersoner verken direkte eller indirekte.

Prosjektet trenger derfor ikke en vurdering fra NSD.

HVA MÅ DU GJØRE DERSOM DU LIKEVEL SKAL BEHANDLE PERSONOPPLYSNINGER?

Dersom prosjektopplegget endres og det likevel blir aktuelt å behandle personopplysninger må du melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Vent på svar før du setter i gang med behandlingen av personopplysninger.

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/61375720-dc34-4dca-a2b7-70ecba0fb0e4>

10.11.2021, 13:44

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

1/2

VI AVSLUTTER OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Siden prosjektet ikke behandler personopplysninger avslutter vi all videre oppfølging.

Kontaktperson hos NSD: Line Raknes

Hjellvik Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 5: Frekvenstabeller

Tabell 8: Frekvenstabell med oversikt over alder på respondentene (N=719).

	Frekvens	Prosent	Valid prosent	Kumulativ prosent
Under 17 år	10	1.4	1.4	1.4
17-24 år	148	20.6	20.6	22.0
25-29 år	147	20.4	20.4	42.4
30-34 år	132	18.4	18.4	60.8
35-39 år	81	11.3	11.3	72.0
40-44 år	75	10.4	10.4	82.5
45-49 år	67	9.3	9.3	91.8
50-54 år	42	5.8	5.8	97.6
55-59 år	11	1.5	1.5	99.2
Over 60 år	6	0.8	0.8	100.0
Totalt	719	100.0	100.0	

Tabell 9: Frekvenstabell over når man startet å spille diskolf

Når startet du å spille diskolf

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1978	1	,1	,1	,1
	1979	1	,1	,1	,3
	1985	1	,1	,1	,4
	1988	2	,3	,3	,7
	1989	1	,1	,1	,8
	1990	2	,3	,3	1,1
	1993	1	,1	,1	1,3
	1996	2	,3	,3	1,5
	1997	1	,1	,1	1,7
	1998	2	,3	,3	2,0
	1999	5	,7	,7	2,7
	2000	3	,4	,4	3,1
	2002	2	,3	,3	3,4
	2003	5	,7	,7	4,1
	2004	1	,1	,1	4,2
	2005	5	,7	,7	4,9
	2006	2	,3	,3	5,2
	2007	7	1,0	1,0	6,1
	2008	4	,6	,6	6,7
	2009	2	,3	,3	7,0
	2010	18	2,5	2,5	9,5
	2011	11	1,5	1,5	11,0
	2012	11	1,5	1,5	12,6
	2013	28	3,9	3,9	16,5
	2014	16	2,2	2,2	18,7
	2015	47	6,5	6,6	25,3
	2016	47	6,5	6,6	31,8
2017	60	8,3	8,4	40,2	
2018	70	9,7	9,8	50,0	
2019	113	15,7	15,8	65,8	
2020	154	21,4	21,5	87,3	
2021	89	12,4	12,4	99,7	
2022	2	,3	,3	100,0	
	Total	716	99,6	100,0	
Missing	System	3	,4		
Total		719	100,0		

Tabell 10: Frekvenstabell over hvor ofte en spiller registrerer resultatet i udisc

Hvor ofte registrerer du resultatet i Udisc når du spiller disk golf?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hver gang	274	38,1	42,5	42,5
	Ofte	185	25,7	28,7	71,3
	Av og til	90	12,5	14,0	85,2
	Sjelden	63	8,8	9,8	95,0
	Aldri	19	2,6	3,0	98,0
	Kun i konkurranse	13	1,8	2,0	100,0
	Total	644	89,6	100,0	
Missing	System	75	10,4		
Total		719	100,0		

Tabell 11: Frekvenstabell over hvor ofte en spiller registrerer resultatet i discgolfmetrix

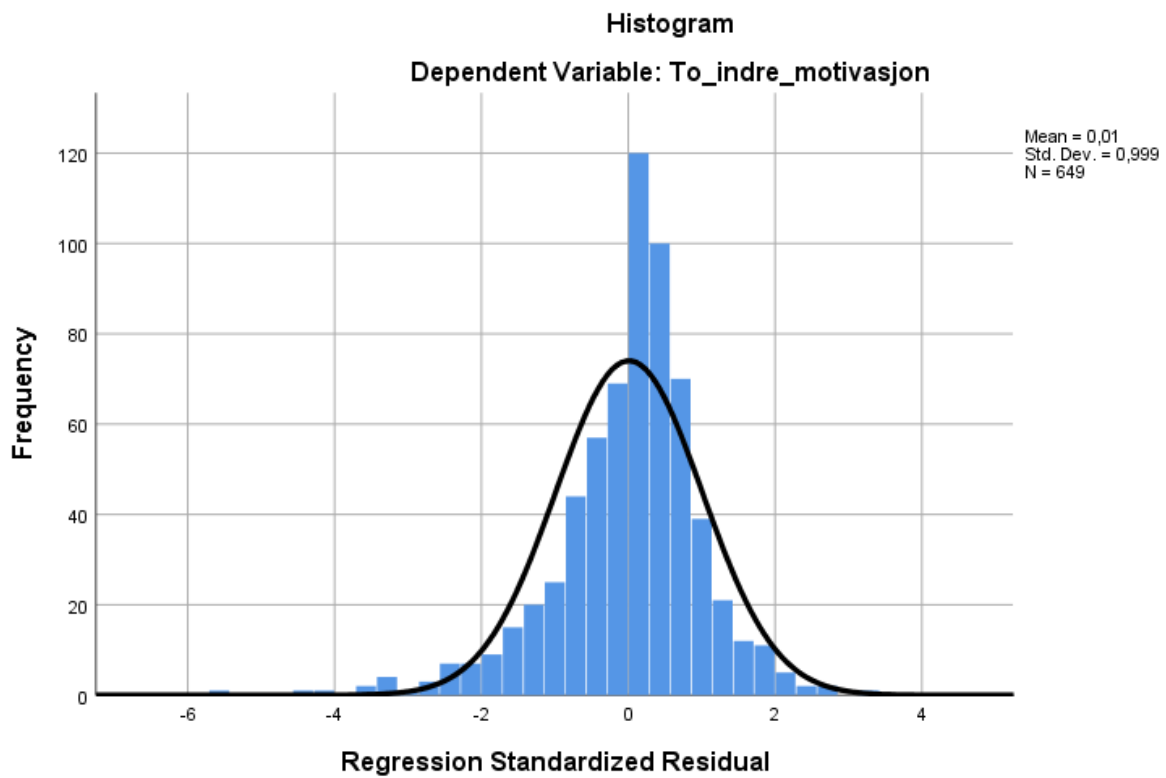
Hvor ofte registrerer du resultatet i Discgolfmetrix når du spiller disk golf?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hver gang	43	6,0	9,8	9,8
	Ofte	64	8,9	14,6	24,4
	Av og til	63	8,8	14,4	38,7
	Sjelden	42	5,8	9,6	48,3
	Aldri	18	2,5	4,1	52,4
	Kun i konkurranse	209	29,1	47,6	100,0
	Total	439	61,1	100,0	
Missing	System	280	38,9		
Total		719	100,0		

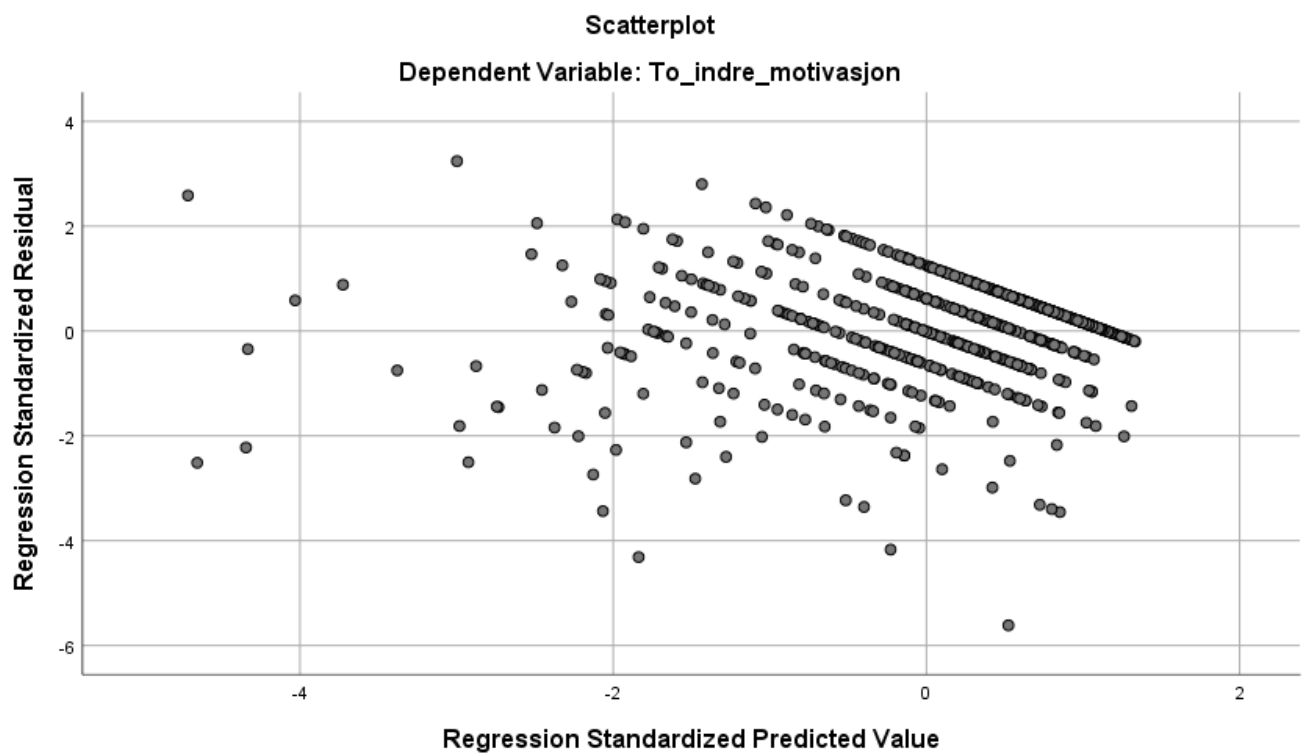
Tabell 12: Frekvenstabell over viktigheten av Covid19 for å starte med diskolf

		Covid-19			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	91	37,1	39,2	39,2
	2	21	8,6	9,1	48,3
	3	17	6,9	7,3	55,6
	4	31	12,7	13,4	69,0
	5	18	7,3	7,8	76,7
	6	15	6,1	6,5	83,2
	7	39	15,9	16,8	100,0
	Total	232	94,7	100,0	
Missing	System	13	5,3		
Total		245	100,0		

Vedlegg 6: Figurer til regresjonsanalyse



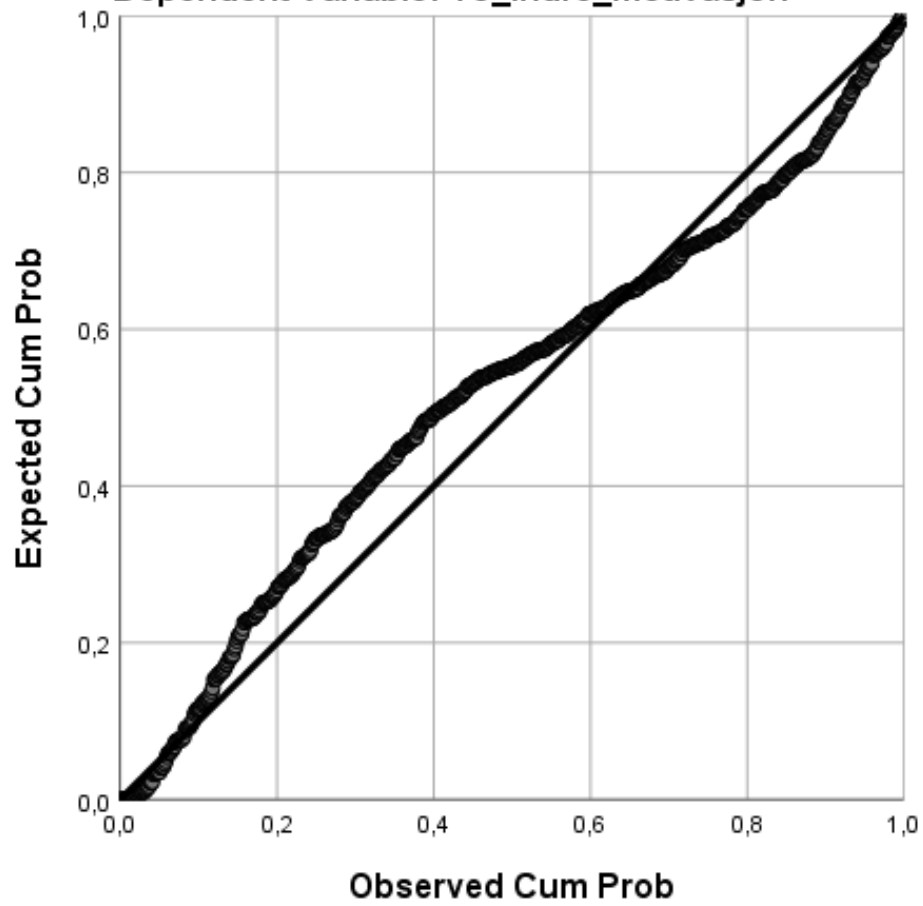
Figur 14: Histogram av variabelen "Indre motivasjon"



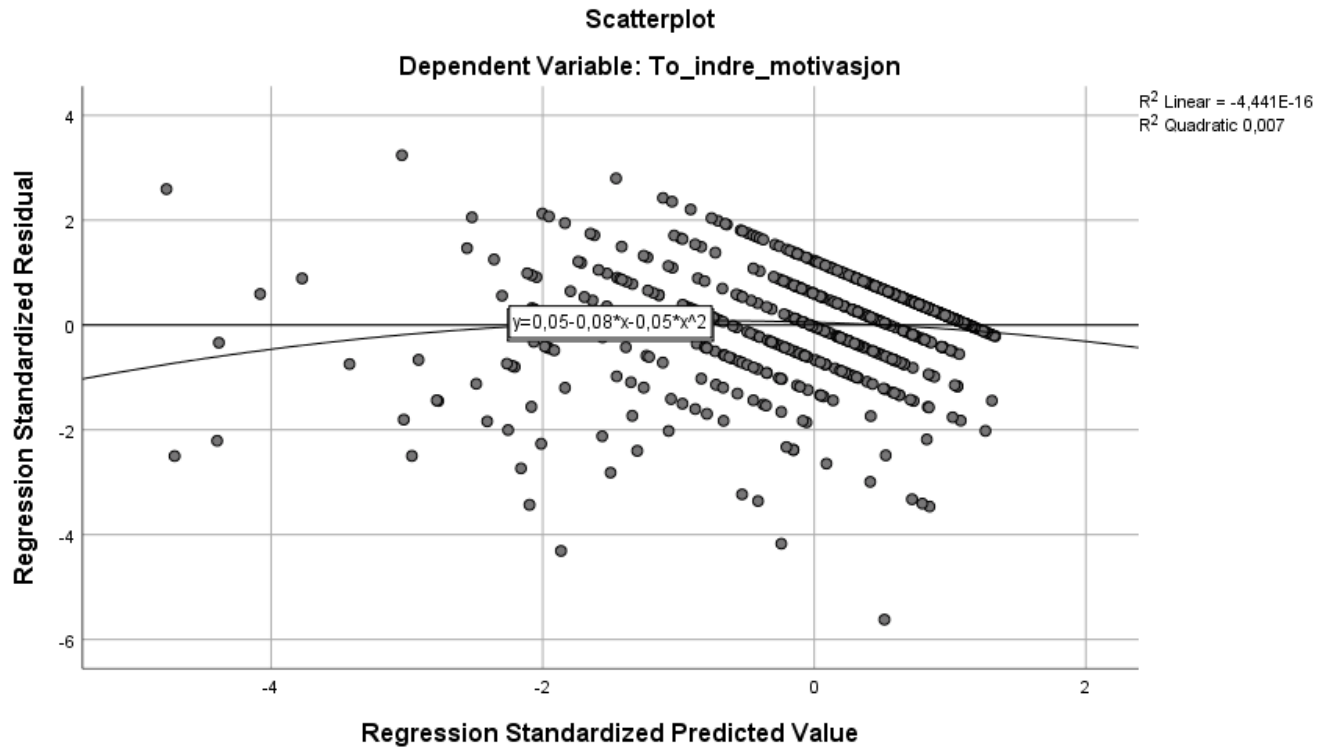
Figur 15: Residualdiagram av variabelen "Indre motivasjon"

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: To_indre_motivasjon



Figur 16: Residualene av "Indre motivasjon" sammenlignet med normalfordelingen



Figur 17: Test av lineæritet mellom variablene

Kan du hjelpe meg med min MASTEROPPGAVE?

Mitt navn er Heidi Sundvoll Dale og jeg studerer Master i Idrettsvitenskap ved Universitetet i Stavanger. I min masteroppgave ønsker jeg å undersøke veksten av disk golf og ulike motivasjoner for å spille disk golf i Norge. Målet er å danne et grunnlag for å se om dette er en aktivitet som appellerer til et bredt lag av Norges befolkning slik at det kan satses enda mer på ved å legge til rette for disk golf ved bygging av flere baner og mer økonomisk støtte til slike anlegg. Spørsmålene jeg skal undersøke:

- Hvordan har disk golf vokst i Norge de siste årene?
 - Hvem spiller disk golf?
- Hva er årsakene til at man spiller disk golf?
- Hva er motivasjonen for å spille disk golf?

For å finne ut noe om dette er jeg avhengig av at så mange som mulig kan svare på spørreundersøkelsen min. Undersøkelsen tar 5-10 minutter å svare på, og den er helt anonym.

På forhånd; **TUSEN TAKK!**

Scan koden med din mobil for å komme til undersøkelsen.

