

MASTEROPPGAVE

Emnekode: MKI210

Navn: Morten Mikkelaug

Motiv for å spille diskgoif

En kvantitativ studie om motiv for å spille diskgoif

Dato: 14.05.2023

Totalt antall sider: 55

Forord

I 2017 ble jeg overtalt av en venn om å bli med å spille diskolf for første gang. Han hadde en kurv som vi plasserte på en tursti. Med bakgrunn innen håndball og en nysgjerrighet til sport, fikk jeg smakt litt på diskolf og fant ut at det ikke var så enkelt som den mer erfarne vennen min fikk det til å virke. Det ga heller ikke mersmak å drive og bære på en kurv, så det ble bare de få gangene. Vennen min ga ikke opp av den grunn, han satte i gang en klubb og lurte på om han kunne skrive meg opp som en del av styret. Det ene førte til det andre og i løpet av kort tid var det søkt og mottatt midler, tildelt område fra kommunen, og en ny diskolfbane klar til bruk sommeren 2019.

Da covid ble et faktum og nedstengning av organisert aktivitet slo til, ble diskolf et alternativ for mange. Det å spille på en bane ble en helt annen opplevelse enn det jeg hadde fra å bære rundt på en kurv. Her kommer man til dekket bord og hovedretten var mestring, følelser og samhold. Det å se utviklingen fra oppstart frem til i dag har vært helt fantastisk. Her møtes folk fra alle samfunnslag og alder, folk som aldri ville ha møtt hverandre går nå sammen som en gruppe i skog og mark og kaster «plastikk» i lufta. Jeg kunne ikke se for meg at interessen ville bli så stor, og jeg ble nysgjerrig på hvorfor. Dette var utgangspunktet mitt ved inngangen til masteroppgaven.

Det har vært en lang prosess, som har vært både utfordrende og lærerik. Jeg ønsker å takke alle som har bidratt, for både motiverende ord og spark i baken.

Jeg ønsker å takke min veileder, Svein Olav Ulstad. Du har gitt konkrete og gode tilbakemeldinger gjennom dette arbeidet, tusen takk!

Tusen takk til alle dere som var med å delta på spørreundersøkelsen, så positive og engasjerte som dere var ble det en fryd å samle inn data. Takk til Udisc som sendte data på diskolf i Norge og takk til NAIF (Norges Amerikanske Idretters Forbund) seksjon diskolf ved Erik Hammer Stålesen som sendte oversikt over antall medlemmer i frisbeeklubber.

Til slutt ønsker jeg å takke familie og venner for oppmuntrende ord, spesielt takk til min samboer som måtte holde ut med meg gjennom prosessen og takk til mamma for hjelp til å sortere tankene når det har stått på som verst. Dere har vært til uvurderlig hjelp.

Bjugn, mai 2023

Morten Mikkellhaug

Sammendrag

Diskgolf er en lavterskel idrett som har opplevd stor vekst i Norge de siste årene. Det har blitt flere spillere, medlemmer i klubber, flere baner og økt antall turneringer. Hva gjør at noen velger å bruke timevis på å kaste frisbee? Målet med denne oppgaven var å undersøke hvilke motiv som ligger til grunn for at folk spiller diskgolf, samt om det er noe forskjell på motivene på tvers av kjønn og erfaring og om de konkurrerer eller ikke. Samtidig, så er folkehelse satt på agendaen av regjeringen, og det er interessant å se sporten fra dette perspektivet og hvordan diskgolf kan bidra til å bedre folkehelsen.

All data ble samlet inn gjennom en spørreundersøkelse, med utgangspunkt i REP-skalaen. Spørreundersøkelsen ble gjennomført på ulike baner i Trøndelag gjennom vinteren 2021 og våren 2022. Den deskriptive statistikken viser at den gjennomsnittlige diskgolferen i Trøndelag er en mann på 28 år, han har spilt i nesten to år og ble introdusert til diskgolf via en venn. Han bruker ikke mer enn 15 minutter på å komme seg til nærmeste bane og det kan godt hende han har metrix rating. Videre viser resultatene at det viktigste motivet er glede, etterfulgt av mestring, rekreasjon, det sosiale aspektet, helse og naturen. Dette er indre motiv som kan føre til en bedre helse og et mer langvarig forhold til aktiviteten. De som spiller diskgolf er ikke enige i at status er et viktig motiv, noe som er positivt da det er et ytre motiv som tenderer til å ikke ha de samme følgene som indre motiv har. Det er ikke forskjell på hvor viktig motivet glede, mestring og naturen er når det gjelder menn og kvinner. De som har metrix rating verdsetter alle motivene i større grad enn de som ikke har metrix rating, og de som har PDGA rating er de som har høyest gjennomsnitt på både glede, mestring og det sosiale aspektet. De som har mer erfaring sier at helse motivet er viktigere enn de som har mindre erfaring. Studien har flere signifikante funn som til sammen kan gi en indikasjon på hvorfor folk spiller diskgolf i Norge.

Resultatene i studien viser flere signifikante funn, som sammen kan gi en indikasjon på hvorfor folk spiller diskgolf i Norge. Avslutningsvis, vil studien også gi noen anbefalinger for de som skal bygge nye baner eller starte en diskgolf klubb, som vil legge til rett for en bedre folkehelse.

Nøkkelord: Diskgolf, motiv, aktivitet, folkehelse

Abstract

Disc golf is a low-threshold sport which has experienced a great growth in Norway over the last years. The number of players and members in clubs has increased, along with many new courses and tournaments. What makes someone choose to spend hours throwing frisbees? The purpose of this study is to examine what kinds of motives are the basis for people playing disc golf, and if there are any difference between the motives across gender, experience and whether they compete in tournaments or not. At the same time, public health has been put on the agenda by the government, and it is interesting to see the sport from this perspective and how it can contribute to better public health.

All data was collected through a survey, based on the REP-scale. The survey was carried out through fieldwork on different courses in Trøndelag through the winter of 2021 and the spring of 2022. The descriptive statistics shows that the average disc golf player in Trøndelag is a 28-year-old male, who has played disc golf for almost two years and was introduced to disc golf by a friend. He uses about fifteen minutes to get to the nearest course, and he probably has a metrix rating. Further, the results of the study show that the most important motive is joy, followed by mastery, recreation, the social aspect, health, and nature. These are all intrinsic motives that can provide better health and a more long-term engagement with the sport. Those who play disc golf don't agree that status is an important motive to play the sport, which is considered positive as it is an extrinsic motive, which tend to have fewer positive outcomes than intrinsic motives. The results show no difference in how important the motives of joy, mastery and nature are when it comes to gender. Those who have metrix rating values all the motives to a greater extent than for those who does not have metrix rating. Players with PDGA rating have the highest average on joy, mastery and the social aspect. Further, the results shows that players with more experience values the health motive more than those with less experience.

The result of the study puts forth several significant findings, which together can give an indication of why people play disc golf in Norway. In conclusion, the study will also make some recommendations for those who want to build new courses or start a disc golf club, which facilitates a better public health.

Key words: Disc golf, motives, activity, public health

Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	6
1.1 Bakgrunn og tema.....	6
1.2 Problemområde	8
2. Teori og tidligere forskning.....	9
2.1 Diskgolf.....	9
2.2 Professional Disc Golf Assosiation (PDGA) og discgolffmetrix	9
2.3 Motivasjon og motiv	10
2.3.1 Motivasjon.....	10
2.3.2 Motiv	10
2.3.3 Ulike motiv.....	11
2.3.4 Indre motiv og ytre motiv.....	13
2.4 REP, selvbestemmelse og motiv	13
2.5 Tidligere forskning	14
3. Metode.....	15
3.1 Metodisk tilnærming	15
3.2 Utarbeidelsen av spørreskjema.....	16
3.3 Utvalg	16
3.3.1 Beskrivelse av utvalget.....	17
3.4 Prosedyre for datainnsamling.....	17
3.5 Statistisk analyse	18
3.6 Studiens kvalitet	18
3.6.1 Validitet og reliabilitet	18
3.6.2 Covid	20
3.6.3 Overførbarhet	20
4. Resultat.....	21
4.1 Hvilke motiver har folk for å spille diskgolf.....	21
4.2 Er det forskjell på motiv hos menn og kvinner?	27
4.3 Er det forskjell på motiv hos rekreasjonsspillere og konkurransespillere?.....	28
4.4 Er det forskjell på motiv hos de med PDGA rating og de uten PDGA rating?.....	29
4.5 Er det forskjell i motiv basert på erfaring i sporten?.....	30
5. Diskusjon.....	31
5.1 Glede	31
5.2 Mestring	33
5.3 Rekreasjon.....	35
5.4 Sosialt	36
5.5 Helse.....	38
5.6 Naturen	39
5.7 Status	40
5.8 Anbefalinger med utgangspunkt i funnene	41
6. Studiens styrker og svakheter.....	42
7. Avslutning	43
7.1 Veien videre	43
Referanser.....	44
Vedlegg	48
Vedlegg 1. Spørreskjema diskgolf	48

Vedlegg 2. Medlemstall disksport fra NAIF	51
Vedlegg 3: Prosjenter bak grafen til motivet det sosiale aspektet.....	51
Vedlegg 4: Prosjenter bak grafen til motivet naturen.....	51
Vedlegg 5: Prosjenter bak grafen til motivet mestring.....	52
Vedlegg 6: Prosjenter bak grafen til motivet helse	52
Vedlegg 7: Prosjenter bak grafen til motivet glede	52
Vedlegg 8: Prosjenter bak grafen til motivet status	53
Vedlegg 9: Prosjenter bak grafen til motivet rekreasjon.....	53
Vedlegg 10: Prosjenter bak grafen til covid.....	53
Vedlegg 11: Tabell med gjennomsnitt på alle utsagn	54
Vedlegg 12: Graf over svar om covid	55

1. Innledning

1.1 Bakgrunn og tema

Regjeringens nye handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020) har som hovedmål å skape et mer aktivitetsvennlig samfunn der alle uavhengig av alder, kjønn, funksjons-nivå og sosial bakgrunn gis mulighet til bevegelse og fysisk aktivitet. Fysisk aktive vil ha langt bedre fysisk og psykisk helse enn fysisk inaktive, og bare noen minutter med daglig fysisk aktivitet tilsvarende rask gange, har stor helsegevinst (Helsedirektoratet, 2022). Alle voksne og eldre anbefales å være fysisk aktive i minst 2,5 til 5 timer i løpet av uken. Det vil si omtrent 20-40 minutter hver dag ifølge Helsedirektoratets nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling.

Det er i dag godt dokumentert at fysisk aktivitet fremmer helse, og kan medvirke til å forebygge og behandle 26 ulike sykdommer og tilstander (Pedersen & Saltin, 2015). Videre sier folkehelse rapporten at helsegevinstene ved fysisk aktivitet gjelder alle aldersgrupper og det er en klar sammenheng mellom fysisk aktivitet og redusert risiko for sykdom og død (Nystad, 2022).

Å kunne gjøre gode helsevalg er en forutsetning for god helse og livskvalitet for den enkelte, et ansvar som hviler på den enkelte selv, men også på det offentlige Norge lokalt og nasjonalt. Regjeringen vil prioritere folkehelsearbeid og innsatsen mot sosiale helseforskjeller i den nye folkehelsemelding som regjeringen la frem 31.03.23 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2023). Folkehelsen i Norge er generelt god og levealderen er høy, men det er fremdeles store sosiale helseforskjeller. De som har lang utdanning og god økonomi, lever lenger og har færre helseproblemer enn de som har kortere utdanning og dårligere økonomi (Helse- og omsorgsdepartementet, 2023). I den nye folkehelsemeldingen blir følgende poengtert:

Det er eit samfunnsansvar å sikre at alle har gode føresetnader for eit godt liv med god helse. God helse og gode levekår heng saman, og folkehelsearbeidet må legge til rette for ei betre helse for alle. Dette vil også bidra til å redusere sosial ulikskap. Det helsefremjande arbeidet i nærmiljøet og lokalsamfunnet bør skje i samarbeid mellom kommunen, frivillige organisasjonar, private og brukarorganisasjonene. (Helse- og omsorgsdepartementet, folkehelsemeldinga, 2023, s. 8)

Å bedre folkehelsen i Norge er en stor oppgave, og deler av det å bedre folkehelsen kan idretten ta seg av. Marit Bjørgen beskriver idrettens egenverdi med at den blant annet «handler om å delta i fellesskap, på tvers av generasjoner, sosiale forskjeller og kulturell eller etnisk

bakgrunn.» (Bjørger, 2014). Dette i tillegg til helsegevinst gjennom fysisk aktivitet utgjør en god motvekt mot stillesitting og inaktivitet, som preger hverdagen for mange i dag.

Diskgolf er en av de idrettene som har opplevd størst vekst i Norge de siste årene (se vedlegg 2). Både antall baner, spillere, klubber og turneringer har hatt enorm vekst. Både spillere som deltar i aktiviteten som rekreasjonsspillere uten å legge vekt på konkurranseaspektet, og spillere som deltar i turneringer i søken etter å konkurrere med seg selv eller vinne over andre. I denne oppgaven vil rekreasjonsspillere defineres som spillere uten noen form for rating, mens de som deltar i turneringer og får rating vil defineres som konkurransespillere. Felles for begge gruppene er at de en gang gjorde et valg om å prøve diskgolf, og flere velger å spille flere opptil ganger i uken. Man kan undre seg over hvorfor akkurat diskgolf. Å ta et valg om å drive med en aktivitet er ofte begrunnet av et eller flere motiv, noe man ønsker å oppfylle. Det kan variere fra person til person og fra gruppe til gruppe. Har for eksempel de som deltar i konkurranse samme motiv for å spille som de som ikke deltar i konkurranse? Har de som har spilt lenge de samme motivene som de som ikke har spilt så lenge? Hva med kjønn, vil en kvinne ha samme motiv for å spille som en mann? Dette er interessant både i lys av regjeringens nye handlingsplan for aktivitet (Helsedirektoratet, 2022) og for å kunne lære mer om diskgolf som en arena for å bidra til bedre folkehelse.

Diskgolf er en relativt ung sport om vi sammenligner med andre mer etablerte sportsgrener. Det hele startet i Pasadena, California i 1975 (Disc Golf Association, 2022). «Steady» Ed Headrick blir kalt den moderne diskgolfs far og han spilte en viktig rolle i dannelsen og utviklingen av sporten. Headrick bygde den første diskgolfkurven, grunnla Professional Disc Golf Association (PDGA) og han bygde den første diskgolfbanen. For at sporten skulle spres og vokse var de avhengig av at det ble bygd flere baner. Diskgolf er fremdeles mest utbredt i USA (PDGA, 2021). Utviklingen av baner er tidligere undersøkt av Oldakovsky og Mcewen, der de har sett på antall baner i USA fra 1990 til 2010 (Oldakowski & Mcewen, 2013). De fant at i 1990 var det ca 250 baner, i 2000 var det ca 800 baner og i 2010 var det ca 2700 baner. PDGA (2023) viser til en oversikt i sin rapport som sier at det ved utgangen av 2021 var 7737 baner, opp 11,55% fra 2020 da det var 6936 baner. UDisc skriver i sin rapport (2022) at det er nærmere 9000 baner i USA og over 4300 spredt rundt ellers i verden. UDisc er en app, som ble utviklet slik at spillere kan blant annet føre score og statistikk, samt finne baner rundt omkring i verden (Udisc, 2022).

I Norge opereres det noe ulikt når det gjelder antall baner, da brukere selv kan lage og laste opp baner på Udisc. Udisc (2022) skriver at det er 559 baner i Norge og at 146 av disse er baner med 18 eller flere hull. Konsekvensen av denne praksisen er at vi bør være noe kritiske til å bruke deres data som et mål på reelle operative baner i Norge. Det kan være baner der kurvene er fjernet, men at banene fortsatt står på appen. PDGA (PDGA, 2023) skriver i sin rapport at det i utgangen av 2021 var 116 baner i Norge. Noe som virker litt strengt og ikke helt oppdatert, da Udisc har lettere tilgang til nyere data gjennom sitt system. Utviklingen har vist en tendens til at antall baner øker i takt med tiden. Under vises en tabell fra UDisc som viser utviklingen fra 2017 til 2022 på antall runder registrert, antall unike spillere og antall baner i Norge.

Tabell 1: statistikk fra UDisc

YEAR	ROUNDS	UNIQUE PLAYERS	COURSES
2017	91535	8457	142
2018	95653	11373	181
2019	148064	19307	221
2020	594994	75324	280
2021	1100698	153415	422
2022	977072	168437	536

(Epost fra Udisc 14.10.22)

Det har også vært en positiv utvikling når det gjelder medlemstall i NAIF – disksgolf, med en økning fra 1060 medlemmer i 2007 til 6608 medlemmer i 2021 (se vedlegg 2).

1.2 Problemområde

I min studie er det motiv for å spille disksgolf jeg ønsker å finne svar på. Hvilke motiv ligger til grunn for at de spiller disksgolf? Er det naturen, fellesskapet, mestringen, eller kanskje noe helt annet? Jeg har valgt å avgrense studien til å se nærmere på motivene glede, mestring, det sosiale aspektet, naturen, status og rekreasjon. Siden datainnsamlingen foregikk under pandemien, har jeg også valgt å undersøke i hvor stor grad covid har noe å gjøre med respondentenes deltakelse i disksgolf. Jeg ønsker også å se om det er forskjeller mellom hvilke motiver som er viktige på bakgrunn av kjønn, erfaring og rating.

Med det som bakgrunn tar studien utgangspunkt i følgende problemstilling:

Hvilke motiv har folk for å spille disksgolf og er det forskjeller i motiv i forhold til kjønn, rating og erfaring?

For å svare på problemstillingen ble det gjennomført en spørreundersøkelse der jeg ønsket å se nærmere på hvilke motiv som ligger til grunn for at man spiller disksgolf. På første side av spørreundersøkelsen er det formulert demografiske spørsmål som gir generell informasjon om

utvalget. På den andre siden i spørreundersøkelsen skal respondentene krysse av for i hvilken grad de er enige eller uenige i en rekke utsagn. Utsagnene er knyttet til motivene glede, mestring, det sosiale aspektet, status, naturen og rekreasjon.

2. Teori og tidligere forskning

2.1 Diskgolf

Diskgolf i Norge er organisert som en gren under disksport og er en del av NAIF (Norges Amerikanske Idretters Forbund). Utøverne konkurrerer med hverandre ved å spille på en bane, som regel 9 eller 18 hull. På samme måte som i golf spilles det ut fra et utkastfelt og til en kurv, dette gjentas for hvert hull på banen og det totale antall kast avgjør hvem som vinner. En bane har ofte naturlige hinder som trær, vann, høydeforskjeller og selvfølgelig vær og vind (NAIF, 2022). Man ser ofte at diskgolffutøvere har med en sekk med forskjellige diskere, disse er designet til å ha forskjellige flyveegenskaper slik at man kan bruke forskjellige diskere til å forme forskjellige flyvebaner og typer kast. Diskene er beskrevet ved et tallsystem som viser hvor raskt disken er designet for å fly, hvor mye eller lite flyteegenskaper den har, hvor mye den svinger i starten av flyvebanen og hvor hardt den svinger når den mister fart ved slutten av flyvningen. Diskene vil også endre litt flyve egenskaper etter slitasje, samt at vind spiller en rolle. Sporten har lånt flere begreper fra golfens verden, som for eksempel «birdie», «par» og «bogey» for å beskrive antall kast på et hull. Det samme gjelder for hvilken type disk; man kan kaste en putter, midrange eller driver (Innovadiscs, 2022).

2.2 Professional Disc Golf Assosiation (PDGA) og discgolfmetrix

Diskgolf internasjonalt er organisert under Professional Disc Golf Association (PDGA), og er det styrende organet for sporten. I følge PDGA (2022) har organisasjonen over 200,000 medlemmer fordelt på 54 land. PDGA arrangerer blant annet konkurranser i diskgolf på ulike ferdighetsnivåer – både for amatører og profesjonelle. For å kunne delta på en PDGA-sanksjonert turnering og få PDGA-rating, må man som spiller ha bestått en digital teoriprøve for å vise at man kan reglene (PDGA, 2023). På klubbnivå derimot, er det vanlig praksis å gjennomføre ukentlige turneringer, hvor klubbens medlemmer og andre spillere får mulighet til å konkurrere sammen. Dette er ikke konkurranser hvor PDGA er involvert på noe vis. I Norge og store deler av Europa brukes det en nettside (www.discgolfmetrix.com) hvor man kan sette opp turneringer og treninger, med live resultater og statistikk. I tillegg vil man etter tre runder få en personlig rating (metrix rating) ut fra hvor mange kast man bruker til sammen på runden

på den gitte banen (2023). Dette er ofte første steg fra mosjonsidrett til konkurranseidrett hos mange diskgolffspillere, da det på klubbnivå ofte er gratis å delta, og man blir kjent med andre diskgolffere i nærområdet. Hvis man ønsker å delta i større, eller PDGA-sanksjonerte turneringer, må man ha et medlemskap i PDGA. For både å arrangere og delta i PDGA-sanksjonerte turneringer, stilles det en del krav. I slike turneringer får man også en rating som spiller, og dette er den ratingen som brukes offisielt. Ratingen blir kalkulert ut ifra en spillers prestasjon opp mot andres (2022b), i motsetning til Disc Golf Metrix-rating som kalkuleres ut ifra de enkelte banene. For å delta i PDGA-sanksjonerte turneringer på høyere nivå, er det ulike ratingkrav for å kunne melde seg på.

2.3 Motivasjon og motiv

2.3.1 Motivasjon

Eriksen (2006) beskriver motivasjon som «lysten til å gjøre noe; drivkrefter bak en handling og prosesser som har med den personlige intensitet og glød handlingen utføres med». Det skilles mellom positiv og negativ motivasjon. En enklere definisjon av begrepet kan være «drivkraft for å gjøre en bestemt aktivitet» (Torstveit, Lohne-Seiler, Berntsen, & Anderssen, 2018).

Deci og Ryan (2008) står bak selvbestemmelsesteorien, som er et rammeverk innen motivasjonsteori. De skiller mellom autonom og kontrollert motivasjon og knytter dette til tre psykologiske behov; behovet for autonomi, behovet for kompetanse og behovet for tilhørighet. Autonom motivasjon omfatter indre motivasjon og de typene ytre motivasjon som kobles til en aktivitetsverdi og da gjerne ha integrert denne i selvfølelsen. Autonom motivasjon fører blant annet til bedre psykisk helse og en standhaftighet til å fortsette en forandring mot en sunnere adferd. Videre består selvbestemmelsesteorien av seks miniteorier som er utviklet for å forklare flere motivasjonsbaserte fenomen. I denne studien vil det sees litt nærmere på Deci og Ryans (2017) miniteori om målinnhold, også kalt Goal Content Theory. Denne teorien vil bli beskrevet nærmere i kapittel 2.4.

2.3.2 Motiv

Eriksen (2006) beskriver motiv som «det som ligger til grunn for handling, eller det en ønsker å oppnå». Satt litt på spissen kan man si at motivasjon sier noe om hvor stor drivkraft man har for å gjøre noe, og motivet er grunnen til at man gjør det.

I en samfunnsundersøkelse gjort av Norsk Monitor er disse motivene undersøkt for å drive fysisk aktivitet og trening; Fysisk og mentalt overskudd, forebygge helseplager, avstressing/avkobling, ha det gøy/moro, bedre selvtillit, holde vekten nede og oppleve sosialt felleskap med flere (Breivik, 2013).

I en rapport om fysisk aktivitet og anleggsbruk (Breivik & Rafoss, 2017) har de valgt å slå sammen flere motiver til 4 kategorier; livskvalitet/helse, instrumentell selvrealisering, glede og utfordring. De undersøkte blant annet hvor stor betydning de enkelte motiv hadde, for at de skulle drive med sin hovedaktivitet. De fant at livskvalitet/helse var det mest betydningsfulle motivet for at befolkningen skulle drive med sin hovedaktivitet i 2015 (85%). Det nest mest betydningsfulle motivet var instrumentell selvrealisering (56%), etterfulgt av glede (45%) og utfordring (19%). I denne rapporten er det tall hvert år fra 1989-2015, og vi ser at instrumentell selvrealisering (47% i 1989) og glede (56% i 1989) har byttet plass i forhold til hvor betydningsfulle de har vært gjennom de 21 årene. De oppsummerer med at den yngste alderskategorien (15-24 år) har klart størst andel både for instrumentell selvrealisering og utfordring. De fant også at det som var minst viktig for befolkningen var å konkurrere/måle krefter og at det gir spenning/utfordring, men dette var viktige motiv for ungdom.

Videre er det gjort studier som undersøker hvordan motiver blir påvirket av gevinster ved å drive en aktivitet. Hvis man driver en aktivitet med motivet helse som bakgrunn, hvordan vil resultatet bedre helse eller resultatet dårligere helse påvirke videre deltakelse i aktiviteten? I en studie av Ingledew, Markland og Strømmer (2014) ble motivene utseende, helse, utfordring og tilhørighet undersøkt mot gevinstene de gir. De undersøkte en større gruppe unge voksne (N=196) for å se om etter sammenhenger mellom motiv, gevinst og kontrollert/autonom regulering. De fant blant annet at positive helse-motiv som ga høy helsegevinst, førte til mer autonom regulering, mer trening og høyere tilfredshet. I en studie fra USA av Menickelli, Barney, Grube, & Cooper (2016) viste resultatene at gjennom å spille en runde disk golf får man dekt 50% av den daglige skrittanbefalingen på 10 000 skritt. Videre påpeker studien at dette vil variere noe ut ifra banelengde.

2.3.3 Ulike motiv

På 80- og 90-tallet ble det gjennomført flere undersøkelser som dokumenterte hvilke motiv deltakerne hadde for å drive med en aktivitet. Dette var for det meste deskriptivt og fikk mye kritikk for å være en a-teoretisk forskning (Rodgers & Brawley, 1991). Rodgers og Brawley (1991) etterspør også en undersøkelse som kan si noe om i hvilken grad ønske om å fylle et motiv, gjør at man blir overtalt til å delta for første gang. Biddle og Murray (2001) mener en undersøkelse på deltakelsesmotiv kan gi en betydningsfull oversikts analyse så lenge vi er klare over at det er det vi får.

I boken til Hagger og Chatzisarantis (2007) finnes det argumenter for at selvbestemmelsesteorien gir en sterk begrunnelse for å si at forskjellige typer deltakelses

motiver vil gi forskjellige effekter av trening og velvære, forskjellige motiv vil også si noe om hvordan disse effektene forekommer. De sier noe om hvordan forskjellige deltakelsesmotiver kan bli målt og de viser til teori som sier noe om sammenhengen mellom deltakelsesmotiv, treningsoppførsel, velvære, kroppsbilde og autonom og kontrollert motivasjon.

Driver (1983) lagde en punktliste også kalt *recreation experience preference scales* (REP-skala) med 21 forskjellige kategorier, den første kategorien er for eksempel «oppnåelse/stimulering». Denne deles igjen inn i nye underkategorier; «styrker selvbildet», «ferdighetsutvikling», «kompetanse testing». Disse deles videre inn i mer konkrete grunner eller motiv. For eksempel vil underpunkter av «ferdighetsutvikling» være «for å bli bedre i aktiviteten», «for å utvikle ferdigheter og evner», «for å bli utfordret».

Motivene glede, mestring, rekreasjon, det sosiale aspektet, helse, naturen og status er undersøkt i denne oppgaven. Disse er igjen brutt ned til flere utsagn som er formulert med utgangspunkt i REP-skalaen. Mer konkret er: «Skill development, reinforcing selv-image, excitement, equipment, similar people, enjoy nature, physical fitness, escape role overloads, social security, teaching-leading others» eksempler på kategorier som er utgangspunktet for valg av hvilke motiv/utsagn som er brukt i denne studien. På samme måte som REP-skalaen er bygd med kategorier og underkategorier, er det fem utsagn innenfor hvert motiv. Her kommer mer utdypende forklaring på hvilke utsagn som ligger innenfor de enkelte motivene:

Variablene bak motivet glede dreier seg om hvorvidt man føler glede når; man ser disken fly, man har spilt en god runde, man får til det man prøver på, man spiller disk golf og når man spiller disk golf med andre.

De variablene som ligger bak mestringsmotivet er hvorvidt man søker å oppleve mestringsfølelse gjennom disk golf, gjennom å tilegne seg nye teknikker, gjennom å vinne over seg selv og gjennom å se disken fly dit jeg sikter.

Det som ligger bak motivet for rekreasjon er hvorvidt man føler en ro i kroppen når man spiller disk golf, hvorvidt man føler man får et avbrekk fra hverdagens stress og mas når man spiller disk golf, hvorvidt man synes det er gøy å prøve nye kast og hvorvidt man føler mening ved å spille disk golf.

Når det gjelder det sosiale aspektet ved å spille disk golf, er det undersøkt om spillerne liker å føle tilhørighet til disk golf miljøet, om man får nye bekjenskaper gjennom disk golf, om man liker å snakke med andre om disk golf og om man spiller med venner.

Bak motivet helse er det undersøkt hvorvidt respondentene svarer at de føler at de får bedre psykisk helse gjennom å spille disk golf, bedre fysisk helse gjennom å spille disk golf, om hvorvidt de kjenner seg mer opplagt i hverdagen gjennom å spille disk golf, om de tenker over hvordan det å spille disk golf påvirker kroppen og hvorvidt de varmer opp for å holde seg skadefri.

Bak motivet naturen er det spurt om de liker å oppleve naturen gjennom å spille disk golf, om de reflekterer over naturopplevelser gjennom disk golf, om det å være i naturen gir en ro i kroppen og om hvorvidt dyr, sopp, bær og planter er en positiv del av disk golfopplevelsen.

Når det gjelder status som motiv, er følgende variabler lagt til grunn; jeg føler min status i disk golfmiljøet henger sammen med hvor flink jeg er i disk golf, hvilke disk jeg har, min dugnadsinnsats, min evne til å snakke om disk golf, min personlighet.

2.3.4 Indre motiv og ytre motiv

Indre motiv er positive og gjør at man vil fortsette med aktiviteten over tid. Det kan være motiv som går på glede, kompetanse og interesse. Ryan, Frederick, Lepez, Rubio og Sheldon (1997) beskriver begrepet kompetanse som et ønske om å møte utfordringer, øve og utvikle ferdigheter. Begrepet glede blir videre beskrevet slik; et ønske om å ha det gøy, forfølge interesse og bli stimulert. Til motsetning kan vi se på ytre motiv som mindre positivt, der vi har et ønske om å vinne premie eller få en kropp som er nærmere idealkroppen som et resultat av aktiviteten (Ryan, Frederick, Lepez, Rubio, & Sheldon, 1997).

2.4 REP, selvbestemmelse og motiv

Deltakelsesmotiver er ikke ulikt det som i selvbestemmelsesteorien omtales som «goal contents», som beskriver hvilke mål den enkelte har (Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, 1996). I selvbestemmelsesteorien sier disse målene noe om din motivasjon er orientert mot autonom eller kontrollert motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

I min studie er det motiv for å spille disk golf som er i fokus, og det er tatt utgangspunkt i REP-skalaen når det ble utarbeidet spørreskjema. REP-skalaen har høy anseelse i USA (Odden, 2002), og ble utarbeidet som en metode og et instrument for å teste Driver`s tanke om at det å være i naturen i fritiden var fordelaktig (Driver, Tinsley, & Manfreda, 1991). Med utgangspunkt i tanken om «unmet needs» ser de på hvilke motiv de som deltar ønsker å innfri gjennom aktiviteten. Driver, Tinsley og Manfreda (1991) viser til at aktiviteten, med kameratskap og testing av ferdigheter, kan brukes for å møte psykologiske behov som personlig utvikling, bedre mental helse, øke selvtillit og stimulere sosiale behov. Det kan virke som en motkraft til en

hektisk arbeidsdag/hverdag og de kravene man møter der. På samme måte som Driver, Tinsley og Manfredo (1991), ønsker denne studien også å se på om aktiviteten diskolf kan brukes for å møte psykologiske behov. Goal Content Theory, eller målinnholdsteorien på norsk, skiller mellom indre og ytre mål. Videre sier de at indre mål som personlig utvikling, bidrag i samfunnet og nære relasjoner er knyttet til velvære. Til motsetning vil ytre mål som instrumentelle resultater som penger, berømmelse og makt, som vil føre til lavere velvære. Det å jakte indre mål vil tilfredsstille de psykologiske behovene, enn det å jakte ytre mål. I tillegg kan ytre mål ha en tendens til å ha mindre autonom regulering enn indre mål. Er det ytre mål som berømmelse, penger og utseende eller indre mål som fellesskap, personlig utvikling og relasjoner som motiverer diskolfspillere (Ryan & Deci, 2017).

2.5 Tidligere forskning

Flere studier innen sport og idrett har tidligere undersøkt hvilke motiv som ligger til grunn for at noen deltar på den aktuelle aktiviteten. Skår, Odden og Vistad (2008) undersøkte motivasjonen til de som drev med downhill sykling i Norge, og i hvilken grad motivasjonen avviker fra motivasjonen til mere tradisjonelle utendørs rekreasjonsaktiviteter. De brukte REP-skala for å kartlegge viktigheten av de forskjellige motivene; fart og spenning, fysisk helse, kontemplasjon, mestring, sosiale relasjoner, utstyr/anerkjennelse og konkurranse, den siste faktoren var natur og sted. Videre ble det brukt en Likert skala 1-5, som er en skala med fem ulike graderte svar, (samme skala som i denne studien) hvor de fant at det viktigste motivet var fysisk helse (4.46) etterfulgt av motivet kontemplasjon (3.91). Sted og natur, fart, spenning og mestring var like viktig, med en skår i nærheten av 3.5. Sosiale relasjoner fikk 2.5 og utstyr, anerkjennelse og konkurranse ble målt til minst viktig med målt til 2.0. En annen studie har undersøkt motiver for å delta på Basecamp (Bruun, 2012) arrangert av DNT (Den Norske Turistforening), her er det også brukt REP-skala og det vises til tidligere forskning der samme metode er brukt (Skår, Odden, & Vistad, 2008) for å forklare hvordan man velger ut spørsmål. Her ble det brukt motivene kontemplasjon og sosialt samvær (4.1), mestring (3.88), fysisk aktivitet (3.64), fart og spenning (3.63), natur (3.21) og kroppsbeherskelse (3.6). Odden (2002) brukte også REP-skala for å kartlegge ulike motiver for friluftslivutøvelse innen frikjøring på ski. Han viser til at REP-skala som metode for å kartlegge motiver har høy anseelse i USA, men at den møter litt kritikk i Norge. Motivene som ble undersøkt her var mestring og spenningsrelaterte motiv, kontemplative motiv og naturopplevelsesmotiv. Odden (2002) så på fire forskjellige typer skikjørere (frikjøring ved anlegg, frikjøring i fjellet, kjørt i alpinanlegg og skitur i fjellet) og har valgt å bruke prosent i sin fremstilling av resultater. I studien kom det

frem at frikjøringsaktivitetene skåret langt høyere på de spenning og mestringsrelaterte motivene enn kjøring i alpinanlegg og skitur i fjellet. Frikjøring i fjellet var sterkest knyttet til mestring, mens frikjøring i anlegg var sterkest knyttet til spenning. Videre fant Odden (2002) også at frikjøring i fjellet skårer høyt innen kontemplative og naturopplevelsesrelaterte motiver, men frikjøring ved anlegg skårer mye lavere her.

Skauge og Rafoss (2020) har også gjort forskning innen treningsmotiver i Norge, der de har brukt data fra ungdomsundersøkelsene (2010-2018) hos gutter og jenter i alderen 13-18 år. De fant at motivene var helseorientert, individualisert og kjønnsdelt. Det viktigste motivet her var god helse, og dette var kom best frem hos jenter som var utenfor den organiserte idretten. Hos gutter var det konkurranse- og prestasjons motiver som dominerte desto eldre de ble, og hos jenter ser de et mønster der treningsmotivene som handler om kropp, helse og fleksibilitet blir mer vektlagt desto eldre jentene blir (Skauge & Rafoss, 2020).

Det er nylig gjort en studie om motivasjon innen diskolf i Norge (Dale, 2022), og denne ser blant annet på motiv for å spille diskolf. Her er det foreslått 11 ulike motiver for deltakelse og de tre viktigste motivene var at «det er en fin måte å komme seg ut i frisk luft på», «at det er sosialt» og «at det er lavterskel». De motivene som var minst viktige var «at diskolf er skadeforebyggende», «diskolf er enkelt» og «diskolf er billig». Det ble samlet inn data ved gjennom feltarbeid (N=37) og en digital spørreundersøkelse (N=719). Det ble funnet at den typiske diskolferen er en mann på 20-34 år, medlem av en diskolfklubb og ikke et annet idrettslag. Videre fant Dale (2022) at det er stor sannsynlighet at den gjennomsnittlige spilleren har startet å spille før 2018 og at han ble tatt med av noen andre spillere som er aktive i diskolfmiljøet for å prøve første gang. Resultater fra studien fant også at det å være medlem av en diskolf klubb kan være gunstig for spillerens utvikling, læring og mestring i diskolf. I feltarbeidet ble det spurt om årsak til at de hadde startet å spille diskolf. Det var en grunn som gikk igjen oftere enn andre, og det var at de ble tatt med av venner/kjæreste/kolleger/familie.

3. Metode

3.1 Metodisk tilnærming

I denne samfunnsvitenskapelige studien ønsket jeg å undersøke motiver for å spille diskolf. Med utgangspunkt i problemstillingen, ble en kvantitativ tilnærming vurdert som mest hensiktsmessig, med en spørreundersøkelse som verktøy for å innhente data. Ved å bruke en kvantitativ tilnærming, kan vi operere med tall og få et høyt antall respondenter. Siden det skal

undersøkes et fenomen som foregår nå, kan vi kalle det en tverrsnittsundersøkelse. Ifølge Postholm og Jacobsen (2018) kan tverrsnittsundersøkelser også gi presise beskrivelser av en tilstand, samt vise hvilke fenomener som varierer sammen på et gitt tidspunkt.

3.2 Utarbeidelsen av spørreskjema

Spørreskjemaet er standardisert for å se på likheter og forskjeller i måten respondenter svarer på (Johannesen, Tufte, & Christoffersen, 2010). Utarbeidelsen av spørreskjemaet var en del av operasjonaliseringen, der det ble konkretisert hvilke data det er aktuelt å samle inn. Det er et prekodet spørreskjema som inneholder en side med demografiske spørsmål og en side med 40 utsagn tilhørende 8 kategorier, der hver kategori representerer et motiv. Utsagnene er randomisert slik at det ikke er flere utsagn fra samme kategori etter hverandre. De er formulert på en måte som gjør at respondentene skal krysse av på hvor «enig» eller «uenig» de er på en 1-5 Likert skala. Utfordringen med å lage et prekodet spørreskjema er å finne ut på forhånd hva det skal spørres om, og hvordan. Her er det brukt egen erfaring fra disk golf sporten som utøver, styrearbeid i klubb og gjennom arrangement på både lokalt, regionalt og nasjonalt nivå. Det er undersøkt tidligere studier på disk golf og tidligere studier på motiv for aktivitet (Bruun, 2012; Dale, 2022; Hakstad, 2017; Skår, Odden & Vistad, 2008; Vernegaard, Johansen & Haugen, 2017) som en del av forarbeidet til utarbeidelsen av spørreskjema.

Med dette som utgangspunkt ble det generelle gjort konkret, og kategoriene (motivene) som ble undersøkt er; glede, mestring, rekreasjon, sosialt, helse, naturen og status. Covid-19 ble også lagt til som en kategori for å undersøke om dette hadde påvirkning på om de spilte disk golf, siden det var under pandemien datainnsamlingen ble gjennomført. Her er noen eksempler på utsagn som er med å måle motiv; «jeg får nye bekjenskaper gjennom disk golf», «jeg liker å oppleve naturen gjennom disk golf», «jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom disk golf», «jeg føler jeg får bedre psykisk helse gjennom å spille disk golf», «jeg føler glede når jeg ser disken flyr», «jeg føler min status i miljøet henger sammen med hvor god jeg er i disk golf», «jeg føler jeg får et avbrekk fra hverdagens stress og mas når jeg spiller disk golf» og «covid situasjonen har gjort at jeg prøvde disk golf for første gang».

3.3 Utvalg

For å finne svar på hvorfor folk spiller disk golf, er det naturlig at utvalget består av folk som spiller disk golf. På grunn av tidsmessige, økonomiske og praktiske årsaker er utvalget i denne studien begrenset til disk golfspillere i Trøndelag. Det er samlet inn data på forskjellige ukedager på flere disk golfbaner i Trøndelag for å gjøre utvalget så representativt som mulig. Alle som møtte opp på utkastfelt 1 på de banene jeg var på, ble spurt om å delta på undersøkelsen. Det er

tenkt at det ikke er noe forskjell på de som spiller i Trøndelag og de som spiller i andre deler i landet. Med det som utgangspunkt kan man generalisere informasjonen til å gjelde for «diskgolfspillere i Norge». Det vil være umulig å gjøre datainnsamling på hele populasjonen «diskgolfspillere i Norge» da det er uvisst hvor mange det er (Johannesen, Tufte, & Christoffersen, 2010).

Det var to stykker av de som ble spurt om å delta, som ikke hadde tid og dermed ikke deltok. Ellers deltok alle som ble spurt, det vil si at det er en svarprosent på 98%. Det interne bortfallet er noe større, da det er flere respondenter som har glemt å krysse av på et utsagn, eller satt to kryss på samme utsagn. Det mangler til sammen 27 svar fordelt på flere respondenter og flere utsagn, av totalt 6200 mulige svar. Dette er et relativt lavt internt bortfall.

3.3.1 Beskrivelse av utvalget

Det var til sammen 155 respondenter som deltok på undersøkelsen (N=155). Av disse var det 87.1% menn (N=135) og 12.9% kvinner (N=20). Gjennomsnittsalderen var på 28.6 år, med den yngste respondenten på 13 år og den eldste var 58 år. De har i snitt spilt 22.5 måneder, mens de ferskeste har spilt kun 1 måned og de mest erfarne har spilt i 180 måneder. Nesten 70% (N=108) av respondentene oppgir at de ble introdusert til sporten gjennom venner og 16% (N=25) oppgir at de ble introdusert til sporten gjennom familie. Når vi ser på metrix-rating oppgir flere at de har rating (N=85), enn de som ikke har rating (N=70). Av hele utvalget er det til sammenligning kun N=26 som oppgir at de har PDGA-rating. Nesten halvparten av utvalget (N=74) oppgir at de har en reisetid til nærmeste diskgolfbane på 6-15 minutter, 36% (N=57) bruker 0-5 minutter og 13.5% (N=21) bruker 16-45 minutter. For å oppsummere opp kan vi si at vår gjennomsnittlige respondent er en mann på 28 år, han har spilt i nesten 2 år etter at han ble introdusert til sporten av en venn, han bruker ikke mer enn 15 minutter på å komme seg til nærmeste bane og det kan godt hende han har metrix-rating.

3.4 Prosedyre for datainnsamling

Datagrunnlaget ble samlet inn gjennom høsten, vinteren og våren 2021-2022 på flere baner i Trøndelag. Alle som møtte på hull 1 ble forespurt på samme måte om de hadde tid og mulighet til å delta på en spørreundersøkelse om diskgolf. Det var antibac tilgjengelig og muligheter for å opprettholde anbefalt avstand for å opprettholde korona-restriksjonene underveis i datainnsamlingen. Da diskgolf for det meste spilles mer på sommerhalvåret, kan det ha betydning for datainnsamlingen at det var færre spillere på banene i innsamlingsperioden enn det er på sommerhalvåret. Dette førte til at noen ganger var det så lite som 14 respondenter i

løpet av en økt, mens andre ganger kunne det være det dobbelte. Det ble ikke tatt hensyn til været, noe som førte til at det noen ganger måtte settes opp telt for å holde regnet unna datainnsamlingen. Det kan være en svakhet med datainnsamlingen at det ikke ble gjort en større datainnsamling på sommerhalvåret, fordi det kan være at flere spillere kun spiller når det er varmt og sol (Halvorsen, 2008).

3.5 Statistisk analyse

Etter at datainnsamlingen var gjennomført, ble all data plottet inn i statistikkprogrammet IBM SPSS Statistics 27 (SPSS). Her ble det gjort deskriptiv statistikk på demografiske spørsmål på side 1 av spørreskjemaet (se vedlegg 1.), dette for å se beskrivende statistikk på utvalget. Når det gjelder motiv for å spille diskolf, ble variablene fra de forskjellige motivene slått sammen til en ny variabel. Deretter ble det gjort en analyse på spørsmålenes interne konsistens ved å legge de spørsmålene som hører sammen under samme motiv og måle Cronbachs Alfa. Dette er det mest brukte målet på denne type reliabilitet (Ringdal, 2020).

Ved normalfordelte data, vil det vanligvis gjøres en t-test for å sammenligne gjennomsnittet til to grupper for å se om det er signifikant forskjell. All data ble testet for normalfordeling gjennom en Kolmogorov-Smirinov test. Testen viste at det var skjevfordelt data, noe som gjør at det brukes den tilsvarende ikke parametriske testen Mann Whitney U test. Denne undersøker ikke forskjell i gjennomsnitt, men forskjell i median hos to grupper (Brace, Kemp, & Snelgar, 2006). Det ble gjort Mann Whitney U test for å se om det var forskjell mellom kjønn, mellom de som har spilt over 22.5 måneder og de som har spilt under 22,5 måneder og mellom de som har rating og de som ikke har rating.

3.6 Studiens kvalitet

Når vi skal se på studiens kvalitet, må vi se på kvaliteten i det arbeidet som er gjort. Det kan vi gjøre ved å se på studiens validitet og reliabilitet. Validitet referer til tre forhold; målevaliditet (om hvor godt benyttede indikatorer måler hva de er ment å måle), generaliserbarhet (også kalt ekstern/ytre validitet) og kausal validitet (intern validitet) (Chambliss & Schutt, 2019). Reliabilitet går ut på hvor pålitelige målingene er, for å oppnå høy pålitelighet må man ha små målefeil (Halvorsen, 2008).

3.6.1 Validitet og reliabilitet

For å finne svar på problemstillingen er man avhengig av å stille riktig spørsmål i riktig retning. Siden det spørres om motivene for å spille diskolf, er det naturlig å spørre de man vet spiller diskolf. I denne studien er dette en sikkerhet, ved at spørreskjema ble utfylt ved baner der

spillere har møtt opp med disker/sekker og utstyr som gir en trygghet på at de skal spille. Spørreskjemaet er konstruert med utgangspunkt i REP-skalaen og forskerens forståelsesforutsetning. Med dette som utgangspunkt kan man argumentere for at «riktig spørsmål» blir stilt og den innholdsmessige validiteten styrket. Noe som kunne ført til at den innholdsmessige validiteten ble større, er at det kunne vært gjennomført et forprosjekt der det ble gjort for eksempel et intervju med 10 diskgolffspillere for å få et åpent og bredt bilde på hvilke motiver som ligger til grunn. Dette for å senere inkludere de motivene i spørreskjemaet. Denne studien ville fått sterkere validitet dersom man i tillegg har gjennomført noen kvalitative intervjuer for å gå mer i dybden bak motivene, men på grunn av tid og kapasitet ble det vurdert dit at kvantitativ metode var mest hensiktsmessig for å kunne besvare problemstillingen.

Det er tidligere i oppgaven referert til flere andre studier som også har sett på motiv for å drive en aktivitet ved å bruke spørreskjema, noe som også styrker bruken av spørreskjema for å undersøke motiv i denne studien. Det er brukt et spørreskjema som enkelt kan brukes igjen, både i Trøndelag eller i Norge generelt. Dette gjør det mulig å teste om man vil få samme resultat dersom man får et nytt utvalg. Dette kalles test-retest reliabilitet. Et annet reliabilitetsmål er intern-konsistens reliabilitet, som dreier seg om spørsmål virkelig måler den egenskapen de skal måle. I denne sammenhengen er det brukt Cronbachs Alfa, som sier at hvis alfa er over .7, er det sammensatte målet tilfredsstillende (Halvorsen, 2008).

Vi kan si at utvalget er tilfeldig fordi det var tilfeldig når og hvor det ble gjennomført datainnsamling. Det ble ikke gjort noen form for utvelgelse av de som møtte opp til banen, alle som skulle spille ble spurt i det tidsrommet det ble samlet inn data. Dette var planlagt på forhånd for å sikre gode utvalgsprosedyrer og øke den ytre validiteten, altså gjøre generaliseringen holdbar (Halvorsen, 2008).

Driver, Tinsley & Manfreda (1991) konkluderer med at man trygt kan si at REP-skalaen har en rimelig validitet og reliabilitet, men at det trengs mer forskning for å kunne si dette mer definitivt.

Noe som utfordrer studiens validitet, er at det kan være for mange spørsmål. Da respondentene svarte på undersøkelsen før de skulle gå en runde med diskolf, kan det være at de var interesserte i å bli raskere ferdig slik at de kunne gjøre aktiviteten de kom for å gjøre. Spesielt hvis det varierte i en gruppe hvor lang tid de brukte på å svare på undersøkelsen, da kan det tenkes at den som brukte lengst tid ble stresset fordi resten av gruppen var klare til å spille. Et alternativ kunne vært og samlet inn data etter folk at har spilt en runde diskolf, ved å stå på

kurv hull 18 i stedet for utkastfelt hull 1. Grunnen til at dette ikke ble gjort var at svarene som kommer rett etter en runde kan være farget av hvordan det har gått på den runden. For eksempel kunne en spiller som har gått en god runde, svart annerledes enn hvis han har gått en dårlig runde. Ved å spørre før runden er man ikke blendet av det som nylig har skjedd, men har en mer distansert mulighet til å svare på bakgrunn av all sin erfaring med fenomenet diskolf. I de fleste tilfeller ved datainnsamling var det tilgang på kaffe og kjeks, som kanskje kunne bidra til at respondentene tok seg mer tid til å lese spørsmål og at det ble mer komfortabelt å vente på den siste i gruppen.

3.6.2 Covid

Covid situasjonen hadde sin påvirkning på samfunnet i tiden datainnsamlingen pågikk. Det var restriksjoner som blant annet gikk ut på at man ikke kunne drive idrett med kroppskontakt, man kunne ikke samles flere enn 5 personer og man måtte holde 1 meter avstand for å nevne noen. Samfunnet var ikke som det brukte å være da flere av aktivitetstilbudene gjennom den organiserte idretten, måtte stenge ned for å begrense videre smitte. Dette kan ha påvirket studiens reliabilitet i den forstand at det var en annen situasjon når data ble samlet inn til denne studien. Troverdigheten til dataene ved å gjøre en retest kan være stor, men samfunnet er i endring og vil ikke være helt likt. Som nevnt tidligere er det høy svarprosent, og det virket ikke som pandemien satt noen stopper for villigheten til å delta på en spørreundersøkelse.

3.6.3 Overførbarhet

Denne studien kan virke som et tankeredskap til leseren, men det er avhengig av at leseren opplever det som leses som parallelle erfaringer man kan overføre til egen situasjon. For eksempel kan man tenke seg at funnene gjort i denne studien kan være med å forklare virkeligheten for diskolfspillere også utenfor Trøndelag (Postholm & Jacobsen, 2018). Dette kalles en naturalistisk generalisering (Stake & Trumbull, 1982).

Diskolfspillere i Trøndelag er representative for diskolfspillere ellers i landet av flere grunner. De som spiller profesjonelt, deltar i samme Norgescup og NM. De opererer under samme rating krav og har like forutsetninger for å konkurrere. Vi har flere diskolf klubber i Trøndelag, på samme måte som vi har diskolf klubber ellers i landet¹, og de er organisert under samme organisasjon, NAIF. I Norge er det ofte klubber, frivillighetssentraler og idrettslag som drifter baner rundt om i landet, til sammenligning er nesten 90% av banene i USA lagt til

¹ Trondheim frisbeeklubb, Stjørdal frisbeeklubb, Nidaros Diskolfklubb, Ørland frisbeeklubb, Steinkjer frisbeeklubb og Hemne frisbeegolf for å nevne noen i Trøndelag. Her er oversikt over klubber ellers i landet: [Klubboversikt disk – Norges Amerikanske Idretters Forbund](#)

offentlige park anlegg, ofte driftet av offentlige etater (Oldakowski & Mcewen, 2013). Det norske landskapet med tilgang på skog, fjell, daler og fjorder gjør at det ikke er noen tydelige forskjeller på baner knyttet til geografiske forhold rundt om i landet. I Trøndelag er de aller fleste baner gratis å spille på, og de er vanligvis åpne frem til 23:00 for å spare beboere i nærheten av banen for støy. Ellers i landet er det likt, med at de aller fleste baner er gratis å spille på. Når det gjelder tilgang til utstyr, er dette også likt. Både i Trøndelag og ellers i landet er det tilgjengelig på nett, pro-shop, sportsbutikker og bruktmarked. Med disse argumentene til grunn kan den ytre validiteten styrkes og generalisering gjøres fra «diskgolfspillere i Trøndelag» til «diskgolfspillere i Norge» (Postholm & Jacobsen, 2018).

4. Resultat

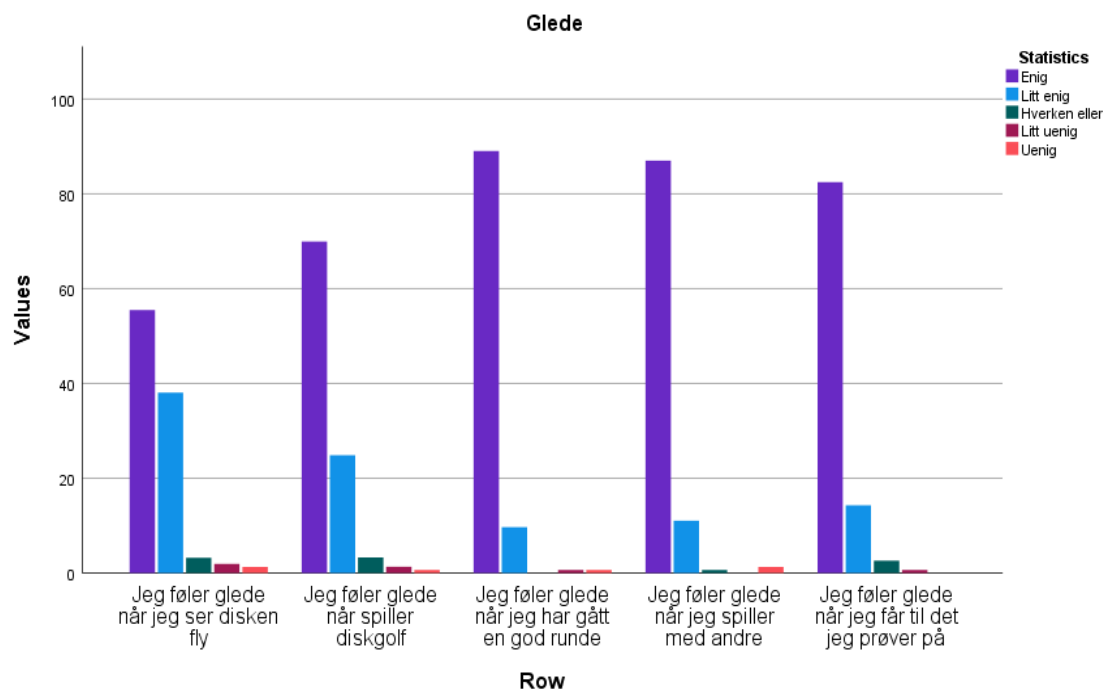
4.1 Hvilke motiver har folk for å spille diskgolf

Tabellen (2) under viser en oversikt over hva respondentene har svart på en Likert skala 1-5 i forhold til hvor «enig» eller «uenig» de er i det enkelte utsagn. Disse utsagnene er samlet under 7 forskjellige kategorier dvs motiver, og vi kan se hvor mange utsagn som er inkludert i hvert motiv. Vi ser også mål på Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) som er en verdi som viser om variablene kan slås sammen, denne bør være over 0,6. Vi ser også verdien på Cronbachs Alfa som er et mål på indre konsistens, denne bør være på over 0,7 (Martinussen, et al., 2010). Videre ser vi minimum, maksimum, gjennomsnitt og standardavvik på respondentenes svar. Glede er rangert som viktigst, med et gjennomsnitt på 4.5. Mestring er rangert som nest viktigst med et gjennomsnitt på 4.4. Videre har vi rekreasjon (4.3), sosialt (4.1), helse (3.7), naturen (3.7) og status (2.5).

Tabell 2: viser deskriptiv statistikk over hva gjennomsnittscore var på de forskjellige motivene, rangert etter viktighet (høyest gjennomsnitt).

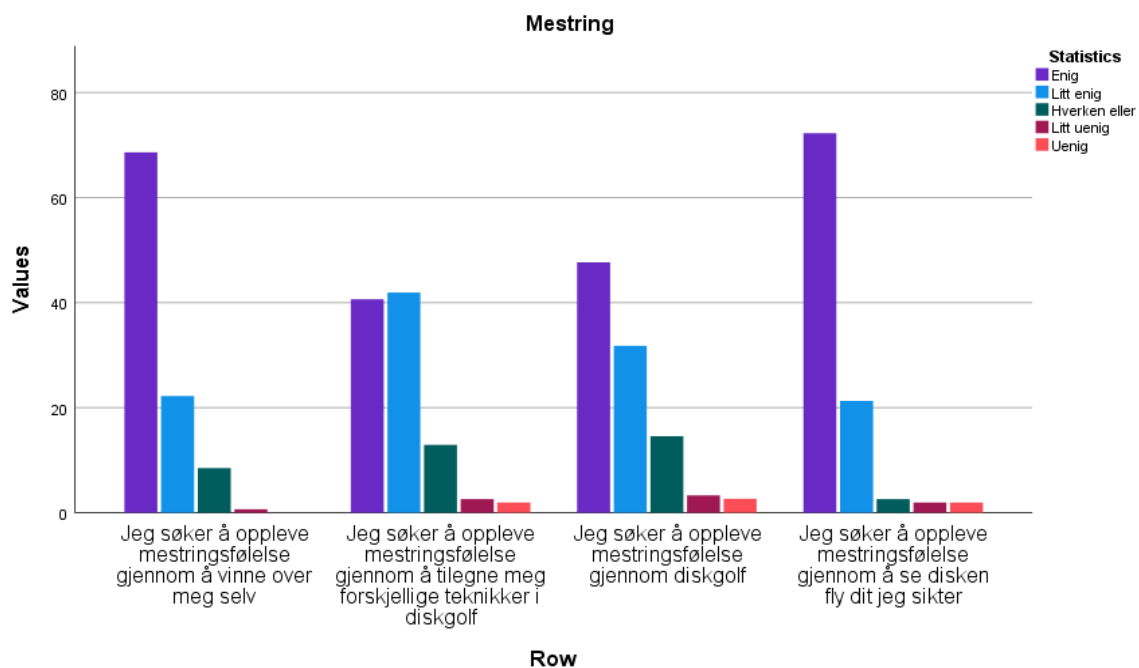
Motiv	Antal utsagn	Cronbach Alfa – KMO	N	Minimum	Maksimum	Gjennomsnitt	Standardavvik
Glede	5	.83 - .83	151	1,60	5,00	4,70	,47
Mestring	4	.73 - .66	150	2,00	5,00	4,40	,59
Rekreasjon	4	.77 - .67	150	1,50	5,00	4,34	,66
Sosialt	4	.79 - .74	153	1,50	5,00	4,15	,83
Helse	5	.76 - .81	155	1,00	5,00	3,78	,83
Naturen	4	.66 - .70	155	1,75	5,00	3,75	,72
Status	5	.76 - .77	153	1,00	5,00	2,59	,86

I denne delen av oppgaven vises grafiske fremstillinger av hva respondentene har svart på de enkelte utsagnene, som samlet sett utgjør gjennomsnittsverdiene vi så i tabell 2.



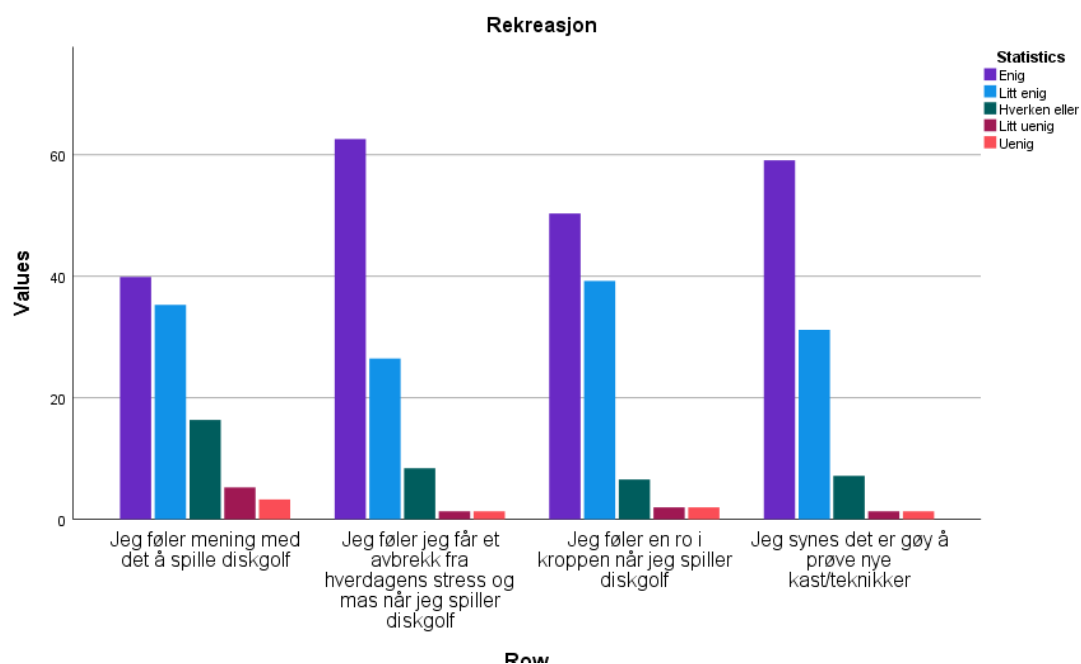
Figur 1: Grafisk fremstilling av motivet glede målt i prosent (N=151)

Resultatene i figur 1 viser hva respondentene har svart på utsagn om glede. Svarene viser at på alle fem utsagnene knyttet til glede er det en høy prosentandel (over 50%) som har svar «enig». Det utsagnet med høyest prosentandel (89%) «enig» er «jeg føler glede når jeg har gått en god runde» og det utsagnet med nest høyest prosentandel (86%) «enig» er «Jeg føler glede når jeg spiller med andre». Det utsagnet med lavest svar på «enig» er «jeg føler glede når jeg ser disken fly» (55,5%). Det eneste utsagnet med 0% uenig er «jeg føler glede når jeg får til det jeg prøver på».



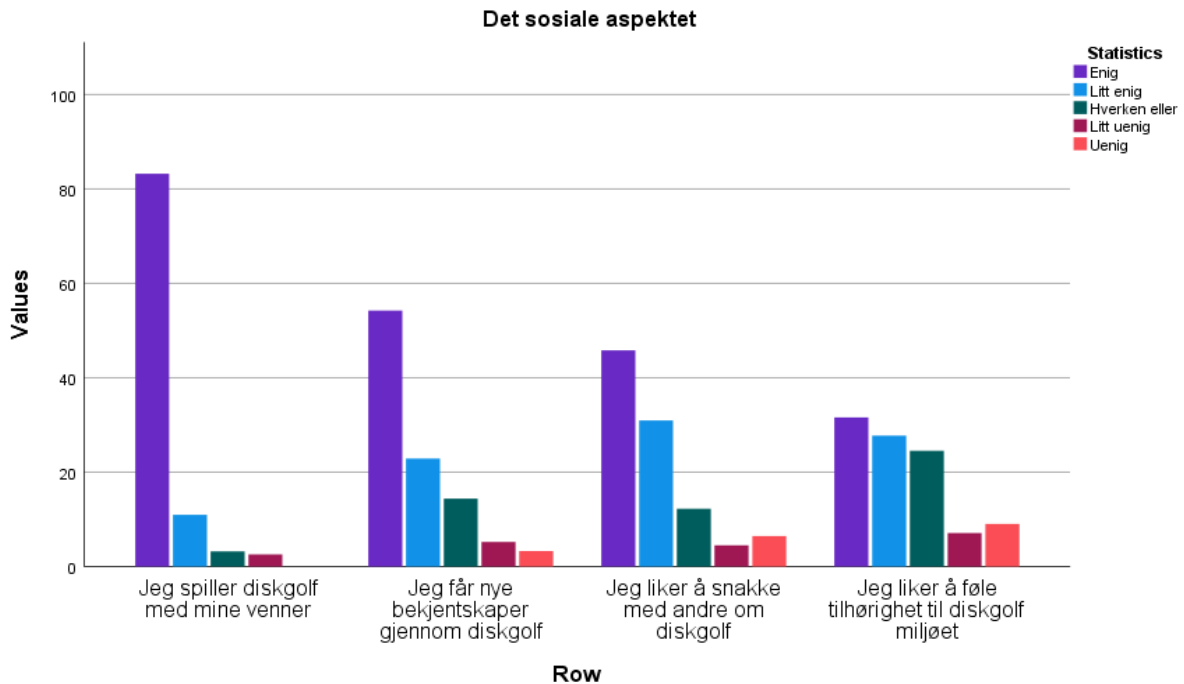
Figur 2: Grafisk fremstilling av motivet mestring målt i prosent (N=150)

I figur 2 ser vi at utsagnet «jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å se disken fly dit jeg sikter» er det utsagnet som har høyest prosent svar på «enig» (72,3%), tett fulgt av «jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å vinne over meg selv» (68,6%). Over 80% av utvalget har svar «enig» eller «litt enig» i alle utsagn om mestring. (figur 2)



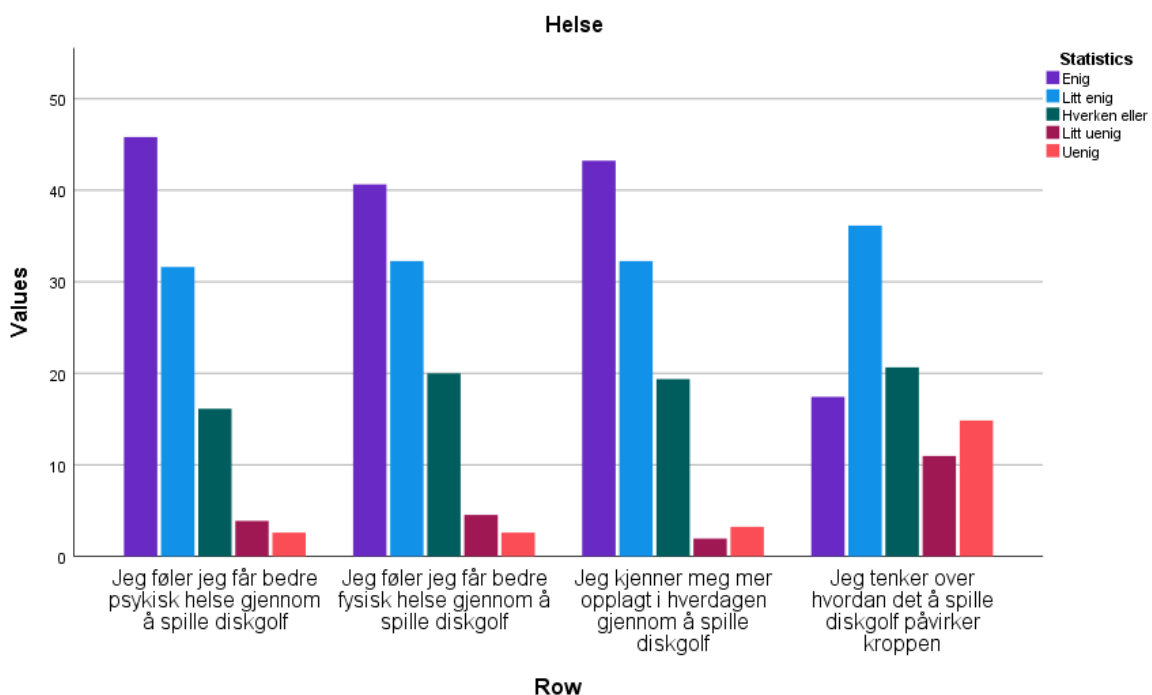
Figur 3: Grafisk fremstilling av motivet rekreasjon målt i prosent (N=150)

I figur 3 ser vi at utsagnet «jeg føler jeg får et avbrekk fra hverdagens stress og man når jeg spiller disk golf» har fått høyest andel «enig» (62,6%) svar. «Jeg føler mening med det å spille disk golf» er det utsagnet som har fått flest svar på kategoriene «hverken eller» (16,3%), «litt uenig» (5,2%) og «uenig» (3,3%). Tre av fire sier seg «enig» i at de føler mening med det å spille disk golf. Det utsagnet med nest høyest prosentandel enige svar (59,1%) er «jeg synes det er gøy å prøve nye kast/teknikker».



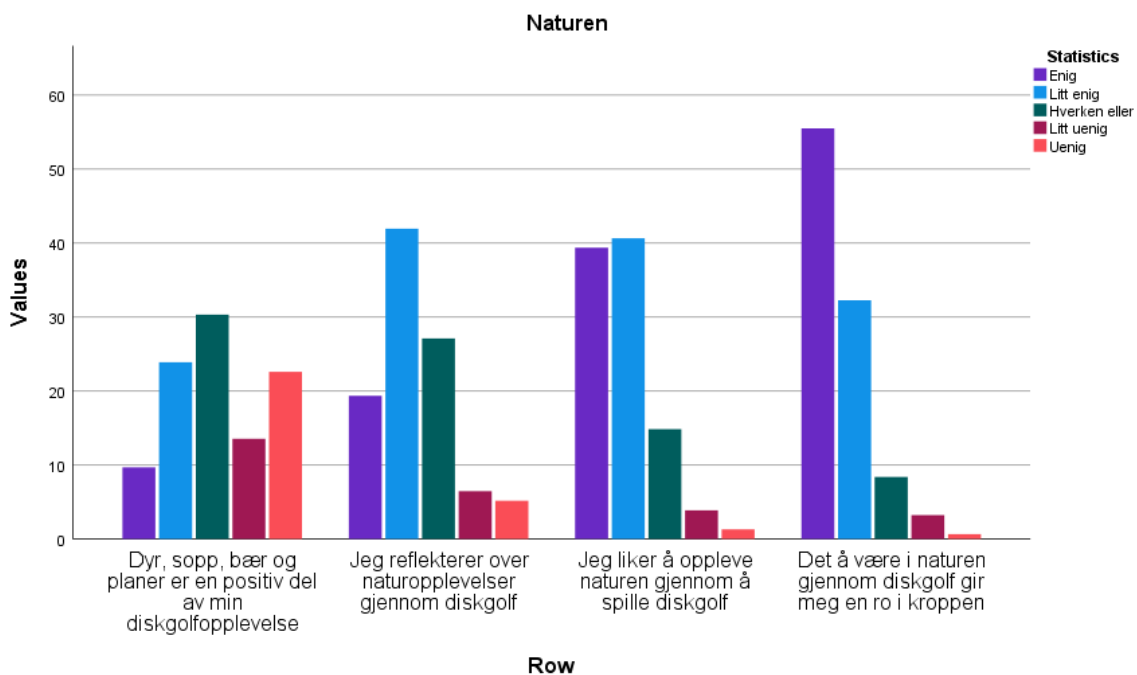
Figur 4: Grafisk fremstilling av motivet sosialt målt i prosent (N=153)

I figur 4 ser vi tydelig at «jeg spiller disk-golf med mine venner» har høyest prosent svar på «enig» (83,2%) og ingen har svart «uenig» på dette. Det er derimot jevnere fordelt svar på utsagnet «jeg liker å føle tilhørighet til disk-golfmiljøet», der er det 59,5% som har svar «litt enig» eller «enig». Over halvparten (54,2%) sier seg «enig» i at de får nye bekjenskaper gjennom disk-golf.



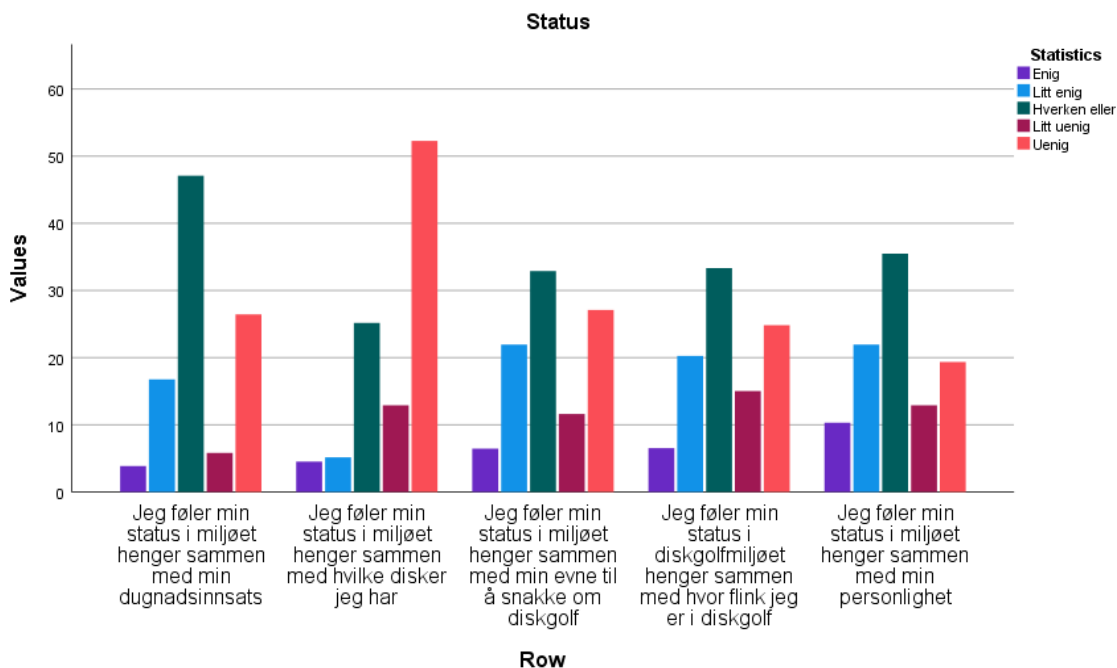
Figur 5: Grafisk fremstilling av motivet helse målt i prosent (N=155)

I figur 5 ser vi at det er jevnt fordelt med svaret «litt enig» på alle fire utsagnene (31,6-36,1%). Vi ser også at en litt høyere prosentandel føler de får bedre psykisk helse (45,8%) av å spille om vi sammenligner med fysisk helse (43,2%). På utsagnet «jeg tenker over hvordan det å spille disk golf påvirker kroppen» ser vi at det er flere som har svart «litt enig» enn de andre alternativene, og at det er nærmere jevnt fordelt på de andre alternativene.



Figur 6: Grafisk fremstilling av motivet naturen målt i prosent (N=155)

På oversikt over naturen som motiv i figur 6, ser vi at det er en høyere prosentandel som har svar «uenig» (22,6%) enn «enig» (9,7%) på utsagnet «dyr, sopp, bær og planter er en positiv del av min disk golfopplevelse». Vi ser også at «det å være i naturen gjennom disk golf gir meg en ro i kroppen» er det utsagnet som har høyest prosentandel med svaret «enig» (55,5%). 80% oppgir at de er «litt enig» eller «enig» i at de liker å oppleve naturen gjennom å spille disk golf.



Figur 7: Grafisk fremstilling av motivet status målt i prosent (N=153)

Vi ser i figur 7 at «hverken eller» måler høyest på fire av fem utsagn. På utsagnet «jeg føler min status i miljøet henger sammen med hvilke disker jeg har» er det «uenig» som har tydelig høyest prosentandel (52,3%). Alle svaralternativer har vært i bruk på alle utsagn og alle utsagn har en svarprosent lik eller under 10% «enig».

4.2 Er det forskjell på motiv hos menn og kvinner?

Tabell 3: viser resultatet av en Mann Whitney U test over de forskjellige motivene fordelt på kjønn.

	Sosialt	Naturen	Mestring	Helse	Glede	Status	Rekreasjon
Mann Whitney U	911,00	1151,50	1009,00	946,00	967,50	857,00	846,50
Z	-2,29	-1,06	-,73	-2,16	-1,06	-2,30	-2,00
Asymp. Sig. (2-tailed)	,022*	,286	,463	,031*	,287	,021*	,045*
Gjennomsnitt Mann	4.22	3.73	4.42	3.83	4.73	2.65	4.39
Median Mann	4,50	3,75	4,50	4,00	4,80	2,60	4,50
Standardavvik	,78	,71	,58	,82	,41	,87	,58
Gjennomsnitt Kvinne	3.71	3.87	4.27	3.41	4.50	2.18	3.90
Median Kvinne	3,62	3,87	4,50	3,50	4,60	2,20	4,12
Standardavvik	,99	,77	,70	,82	,81	,70	1,02

*Signifikant på 0,05 nivå

Hvor viktige de forskjellige motivene er på tvers av kjønn ble analysert ved å bruke en Mann Whitney-U test. Resultatet på motivet glede indikerer at median nivået hos menn var signifikant høyere enn hos kvinner ($U = 911,00$, $Z = -2,29$, $p = 0,022$). Resultatet på motivet helse indikerer at median nivået hos menn var signifikant høyere enn median hos kvinner ($U = 946,00$, $Z = -2,16$, $p = 0,031$). Resultatet på motivet status indikerer at median nivået hos menn var signifikant høyere enn median nivået hos kvinner ($U = 857,00$, $Z = -2,30$, $p = 0,021$). Resultatet på motivet rekreasjon indikerer at median hos menn var signifikant høyere enn median nivået hos kvinner ($U = 846,50$, $Z = -2,00$, $p = 0,045$).

Som vi ser i tabellen er det signifikant forskjell på 4 av motivene når vi ser på menn ($N=135$) og kvinner ($N=20$).

4.3 Er det forskjell på motiv hos rekreasjonsspillere og konkurransespillere?

Tabell 4: Viser resultatet av en Mann Whitney U test over de forskjellige motivene fordelt på de som har metrix rating ($N=85$), og de som ikke har metrix rating ($N=68$).

	Sosialt	Naturen	Mestring	Helse	Glede	Status	Rekreasjon
Mann Whitney U	770,50	2405,50	1616,50	1443,50	1756,50	2054,00	1521,00
Z	-7,86	-2,06	-4,45	-5,52	-4,20	-3,08	-4,80
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000*	,039*	,000*	,000*	,000*	,002*	,000*
Gjennomsnitt Har metrix rating	4,60	3,85	4,60	4,12	4,81	2,77	4,58
Median Har metrix rating	4,75	4,00	4,75	4,20	5,00	2,80	4,75
Standardavvik	,50	,71	,48	,60	,41	,88	,44
Gjennomsnitt Har ikke metrix rating	3,59	3,61	4,16	3,36	4,57	2,37	4,03
Median Har ikke metrix rating	3,75	3,75	4,25	3,40	4,70	2,40	4,12
Standardavvik	,82	,71	,63	,88	,51	,78	,77

*Signifikant på 0,05 nivå

Hvor viktig de forskjellige motivene er for de som har metrix rating og for de som ikke har metrix rating ble analysert ved å bruke en Mann Whitney-U test. Resultatene på motivet sosialt indikerer at median nivået hos de med metrix rating er signifikant høyere enn hos de uten metrix rating ($U = 770,50$, $Z = -7,86$, $p = 0,000$). Resultatene på motivet naturen indikerer at median nivået hos de med metrix rating er signifikant høyere enn hos de uten metrix rating ($U = 2405,50$, $Z = -2,06$, $p = 0,039$). Resultatene på motivet mestring indikerer at median nivået hos

de med metrix rating er signifikant høyere enn hos de uten metrix rating ($U = 1616,50$, $Z = -4,45$, $p = 0,000$). Resultatet på motivet helse indikerer at median nivået hos de med metrix rating er signifikant høyere enn median nivået hos de uten metrix rating ($U = 1443,50$, $Z = -5,52$, $p = 0,000$). Resultatene på motivet glede indikerer at median nivået hos de med metrix rating er signifikant høyere enn median nivået hos de uten metrix rating ($U = 1756,50$, $Z = -4,20$, $p = 0,000$). Resultatene på motivet status indikerer at median nivået hos de med metrix rating er signifikant høyere enn median nivået hos de uten metrix rating ($U = 2054,00$, $Z = -3,08$, $p = 0,002$). Resultatet på motivet rekreasjon indikerer at median nivået hos de med metrix rating er signifikant høyere enn median nivået hos de uten metrix rating ($U = 1521,00$, $Z = -4,80$, $p = 0,000$).

4.4 Er det forskjell på motiv hos de med PDGA rating og de uten PDGA rating?

Tabell 5: Viser resultatet av en Mann Whitney test over de forskjellige motivene fordelt på de som har PDGA rating ($N=26$) og de som ikke har PDGA rating ($N=129$).

	Sosialt	Naturen	Mestring	Helse	Glede	Status	Rekreasjon
Mann Whitney U	759.50	1604.00	985.00	1281.00	1269.00	1054.00	1326.00
Z	-4.377	-.352	-3.172	-1.902	-1.849	-2.910	-1.440
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000*	.725	.002*	.057	.064	.004*	.150
Gjennomsnitt Har PDGA rating	4,74	3,73	4,73	4,09	4,84	3,03	4,55
Median Har PDGA rating	4,75	3,50	4,75	4,20	5,00	3,20	4,75
Standardavvik	,37	,71	,33	,55	,23	,76	,38
Gjennomsnitt Har ikke PDGA rating	4,03	3,75	4,34	3,72	4,68	2,50	4,29
Median Har ikke PDGA rating	4,25	3,75	4,50	3,80	4,80	2,60	4,50
Standardavvik	,85	,72	,61	,86	,50	,85	,70

*Signifikant på 0,05 nivå

Hvor viktig de forskjellige motivene er for de som har PDGA rating og de som ikke har PDGA rating ble analysert ved å bruke Mann Whitney-U test. Resultatene på motivet sosialt indikerer at median nivået hos de med PDGA rating var signifikant høyere enn hos de uten PDGA rating ($U = 759,50$, $Z = -4,377$, $p = 0,000$). Resultatene på motivet mestring indikerer at median nivået hos de med PDGA rating var signifikant høyere enn hos de uten PDGA rating ($U = 985,00$, Z

= -3,172, $p = 0,002$). Resultatene på motivet status indikerer at median nivået hos de med PDGA rating var signifikant høyere enn hos de uten PDGA rating ($U = 1054,00$, $Z = -2,910$, $p = 0,004$).

4.5 Er det forskjell i motiv basert på erfaring i sporten?

Tabell 6: Viser resultatet av en Mann Whitney U test over de forskjellige motivene fordelt på de som har spilt i mer ($N=53$) eller mindre ($N=100$) enn gjennomsnittet (22.5 måneder) i utvalget.

	Sosialt	Naturen	Mestring	Helse	Glede	Status	Rekreasjon
Mann Whitney U	1990,50	2409,50	2230,00	1787,50	2223,50	2398,00	2132,00
Z	-2,55	-1,20	-1,44	-3,53	-1,53	-1,05	-1,82
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011*	,230	,149	,000*	,125	,292	,068
Gjennomsnitt Spilt under 22.5 mnd	4,02	3,69	4,34	3,61	4,65	2,55	4,24
Median Spilt under 22.5 mnd	4,25	3,75	4,50	3,60	4,80	2,60	4,50
Standardavvik	,89	,73	,64	,83	,55	,85	,74
Gjennomsnitt Spilt over 22.5 mnd	4,41	3,85	4,52	4,08	4,81	2,68	4,50
Median Spilt over 22.5 mnd	4,50	4,00	4,62	4,10	4,80	2,80	4,62
Standardavvik	,62	,69	,48	,73	,24	,88	,46

*Signifikant på 0,05 nivå

Hvor viktig de forskjellige motivene er for de som har spilt under 22.5 måneder og for de som har spilt over 22.5 måneder, ble analysert ved å bruke en Mann Whitney-U test. Resultatene for motivet sosial indikerer at median nivået for de som har spilt over 22.5 måneder er signifikant høyere enn median nivået hos de som har spilt under 22.5 måneder ($U = 1990,50$, $Z = -2,55$, $p = 0,011$). Resultatene for motivet helse indikerer at median nivået for de som har spilt over 22.5 måneder er signifikant høyere enn median nivået hos de som har spilt under 22.5 måneder ($U = 1787,5$, $Z = 3,53$, $p = 0,000$).

5. Diskusjon

I dette kapittelet vil resultatene knyttes opp mot teori og tidligere forskning. Innledningsvis presenteres og diskuteres generelle funn når det gjelder motiv for å spille diskgolf, for deretter å se nærmere på om det er forskjell på motiv hos menn og kvinner.

Glede er det motivet i undersøkelsen som har fått høyest skår, etterfulgt av mestring, rekreasjon og det sosiale aspektet. Flertallet av respondentene mener at motivene helse og naturen ikke er så viktige. Det samme gjelder for motivet status. Vi kan kategorisere de 6 viktigste motivene som indre motiv og motivet status kan kategoriseres som et ytre motiv (Ryan, Frederick, Lepez, Rubio, & Sheldon, 1997).

Med problemstillingen «hvilke motiv har folk for å spille diskgolf og er det forskjell i motiv i forhold til kjønn, rating og erfaring?», vil denne delen av oppgaven ta utgangspunkt i de sju motivene som danner grunnlaget for undersøkelsen, og diskutere funn i lys av teori og tidligere forskning.

5.1 Glede

Denne studien har resultater som viser at motivet glede er det viktigste motivet for å spille diskgolf, med et gjennomsnitt på 4,7. Å spille diskgolf kan være en opplevelse som er forskjellig fra spiller til spiller. Der en spiller ser på det som lek med minner om den gamle frisbeen på stranda, kan en annen se på det som toppidrett. Det som er til felles her er at banene er tilgjengelige og at det er mulig å spille når man ønsker. Man er ikke like bundet til aktiviteten som for eksempel håndball, der den enkelte må forholde seg til treningstider, trener, andre deltakere og ofte «obligatorisk oppmøte». Dette gjør at spilleren kan spille når man vil, og kan dra hjem igjen når det passer den enkelte. Denne friheten kan oppleves som en forsterkende faktor når det gjelder følelsen av autonomi. Ifølge Deci og Ryan (2000) kan dette tyde på at de som deltar for å dekke motivet glede, er orientert mot autonom motivasjon. Med dette kan vi si at det indre motivet glede (Ryan, Frederick, Lepez, Rubio, & Sheldon, 1997) tenderer til bedre psykisk helse og langsiktig standhaftighet mot en sunnere adferd (Deci & Ryan, 2008). Som nevnt innledningsvis i oppgaven vil dette være positivt og helsefremmende for folkehelsen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2023).

Bruun (2012) fant at kontemplasjon og sosialt samvær var det viktigste motivet for å delta på Basecamp arrangert av DNT med et gjennomsnitt på 4.1. Et av spørsmålene innenfor det motivet var «jeg får opplevd glede og lykke», dette utsagnet fikk et gjennomsnittsvar på 4,09. Dette støtter tanken om at det å oppleve glede i seg selv kan ha stor betydning for deltakelse i

en aktivitet, da resultatene viser at glede er det viktigste motivet for å delta i diskolf, med et gjennomsnitt på 4,7.

Før hvert kast i diskolf, har man som regel en tanke, en plan om hvordan dette kastet skal gå. Hvordan skal disken fly, hvordan oppfører den seg i forhold til vinden som er, hvordan skal jeg forme flyvebanen til disken slik at den passer til banedesignet og lander der jeg sikter. Man kan føle glede ved å få til det man prøver på, men også på mange andre måter (for eksempel om man bommer med sitt kast, men treffer et tre som omdirigerer flyvebanen tilbake til fairway²). Resultatene viser at ingen er i uenige i utsagnet «jeg føler glede når jeg får til det jeg prøver på». I realiteten er dette noe av essensen i diskolfmiljøet, at man gleder seg over å gjøre gode kast og man gleder seg over at andre gjør gode kast. Ofte blir dette bemerket med en kommentar eller knoke, der man anerkjenner hverandre. Alle som går på samme gruppe er tjent med at det er god stemning i gruppen, noe som kan være med å forklare hvorfor utsagnet «jeg føler glede når jeg spiller med andre» har fått 87% «enig» svar. Det kan tenkes at det er sammenheng mellom glede og det sosiale her, at det sosiale aspektet kan være en faktor for å oppleve mer glede.

Når vi ser på motivet glede på tvers av kjønn, viser undersøkelsen at det ikke er signifikant forskjell mellom kvinner (4,50) og menn (4,73) ($P = 0,287$). Dette viser at diskolf kan være en kilde til å oppleve glede for både kvinner og menn. Med 20 kvinner og 135 menn er det en tydelig skeiv fordeling av kjønn, dette støttes også av Dale (2022) sin forskning og i den årlige rapporten fra PDGA (2023). Denne situasjonen er noe NAIF (2023) har tatt tak i ved å arrangere damesamling. Selv om det gjøres mye på lokalt nivå fra før, kan klubbene gjøre mye for å øke antall kvinnelige diskolfere. En av grunnene til at diskolf kan være en kilde til glede for begge kjønn kan være at det er mulig å legge mye mer til rette for begge kjønn. I herrefotball og kvinnefotball spiller de med de samme rammene, selv om det er biologiske og fysiske forskjeller på kjønn. Kanskje ville fotballen passet bedre til begge kjønn ved å ha mindre banestørrelse på kvinnefotballen, mindre mål, eller andre endringer som påvirker spillets gang. Dette er mulig innen diskolf, her kan man tilpasse slik at det ligger til rette for å oppleve glede for alle. En familie kan gå spille på samme bane, med egne utkast for junior, kvinne og herre.

Det er signifikant forskjell på hvor viktig motivet glede er for de som har metrix rating (4,80) og for de som ikke har metrix rating (4,57). Svarene viser at de som har metrix rating skårer

² Fairway, banen fra utkast til kurv der det er lagt til rette for at disken skal fly. Et kast som lander i fairway er bra, et kast som lander utenfor er ikke ønskelig.

høyere enn de som ikke har metrix rating. Dale (2022) fant at de som var medlem i klubb hadde høyere grad av indre motivasjon enn de som ikke var medlem av klubb, dette kan til dels sammenlignes med metrix rating da det kan være at de som har metrix rating i større grad er medlem av klubb. Klubbtilhørighet er en faktor som er interessant og burde vært undersøkt i denne studien også. Som nevnt tidligere er det vanlig praksis at en diskgolfflubb arrangerer ukentlige turneringer der man ofte bruker metrix for å registrere resultat gjennom hele sesongen, dette blir som seriespill og man spiller om et sammenlagresultat. Dersom man deltar vil man få en rating, og man vil også spille med andre som man vanligvis ikke ville spilt med uten å delta i en slik turnering. Dette kan bidra til en større følelse av tilhørighet. Det er ingen signifikant forskjell mellom de som har PDGA rating (4,84) og de som ikke har det (4,68), men begge gruppene har et høyt gjennomsnitt. De som har PDGA rating har et gjennomsnitt på 4,84 som er høyere enn gjennomsnittet til de som ikke har PDGA rating. Det er 26 av utvalget på 155 som har PDGA rating, som gjør at den gruppen er i mindretall. Den gruppen betaler for PDGA medlemskap og betaler for å delta på større turneringer. Vi kan tenke oss at de er mer interesserte i konkurranse aspektet. Derfor er det interessant å se at glede er det motivet som skårer høyest av motivene også til denne gruppen, og ikke mestring, som er kanskje er mer relatert til konkurranse.

Forskjellen mellom de som har spilt i mindre (4,65) og de som har spilt i mer enn 22.5 måneder (4,81), er heller ikke signifikant. Men gjennomsnittet til de som har spilt over 22.5 måneder er høyere enn gjennomsnittet til de som har spilt mindre. Det kan hende at dersom man ikke opplever nok glede gjennom diskgolf, vil man finne en annen aktivitet å drive med. Det handler om at den enkelte for oppfylt sine behov og folk er forskjellige. Resultatene viser tydelig at motivet glede fører til deltakelse over lengre tid, som også kan støttes av Ryan, Frederick, Lepez, Rubio og Sheldon (1997) som knytter indre motiv til det å ville fortsette med aktiviteten over tid.

5.2 Mestring

Motivet mestring i denne studien er relatert til respondentenes søken etter å oppleve mestring gjennom aktiviteten diskgolf. Om de søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å lære teknikker, vinne over seg selv eller gjennom å se disken fly dit man sikter. Det å mestre noe gir en følelse av å lykkes, at man innfrir noen forventninger man legger på seg selv, eller som er lagt av omgivelsene. Mestring er i denne studien funnet å være det nest viktigste motivet for å spille diskgolf, med et gjennomsnitt på 4,4. Skår, Odden og Vistad (2008) fant i sin studie på motiver for downhillsykling at motivet mestring «bare» fikk et gjennomsnitt på 3,5, bak andre

motiver som fysisk helse og rekreasjon (kontemplasjon). Men studien til Bruun (2012) om deltakelse på basecamp viser noen likhetstrekk her, ved at mestring (3,88) var det motivet med nest høyest gjennomsnitt i hans studie for DNT. Det at motivene rangeres mer likt på hans studie kan forklares ved at diskolf kan være mer sammenlignbart med det og gå på tur, enn det å sykle downhill.

Mestring er tett knyttet til det at man føler seg kompetent, at man utvikler seg og kan bidra til at andre utvikler seg. Dersom man føler at man mestrer forskjellige teknikker, man kan etiketten og reglene i spillet, kan det føre til at man får dekt behovet om kompetanse gjennom å spille diskolf og bruke og dele sin kunnskap om sporten med andre. Med selvbestemmelsesteorien som bakgrunn kan vi tenke oss til at motivasjonen til de som har svart «enig» på utsagnet om at de søker mestringsfølelse gjennom å tilegne seg nye teknikker (40,6%), er mer orienterte mot autonom motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Det å søke mestringsfølelse gjennom å tilegne seg nye teknikker er en noe man gjør selv, man er sin egen kilde til den handlingen (Ryan & Deci, 2017). Mestring er også et motiv som kan knyttes til det psykologiske behovet for personlig utvikling, der man får testet ferdigheter og kan få økt selvtillit i et trygt fellesskap. Det kan være en sammenheng mellom hvor viktig respondentene mener et motiv er, og hvorvidt de ønsker å innfri dette motivet gjennom aktiviteten (Driver, Tinsley, & Manfreda, 1991).

Det er ingen signifikant forskjell på hvor viktig motivet mestring er for menn (4,42) og kvinner (4,27), noe som kan tyde på at diskolf kan være en kilde til å få oppfylt dette motivet for begge kjønn. Det er derimot signifikant forskjell mellom de som har metrix rating (4,60) og de som ikke har (4,16). De som har metrix rating deltar i konkurranse spill og ønsker nok å utvikle ferdigheter i større grad enn de som ikke har metrix rating, det er kanskje naturlig at det er en forskjell mellom disse gruppene på dette motivet. På samme måte er det en signifikant forskjell igjen mellom de som har PDGA rating og de som ikke har PDGA rating, der de som har PDGA rating har høyere skår på mestringsmotivet enn de som ikke har PDGA rating. Motivet mestring er veldig viktig for de som har PDGA rating (4,73), det er et positivt, indre motiv, der man jobber mot utvikling. Om de med PDGA rating motiveres av ytre mål eller indre mål er usikkert og det ville vært interessant å undersøke videre. Kanskje er det en blanding av begge (Ryan & Deci, 2017).

Det er ikke signifikant forskjell på den gruppen som har spilt under 22,5 måneder (4,34) og den gruppen som har spilt over 22,5 måneder (4,52) når det gjelder motivet mestring. Her ser vi at mestring gjennom diskolf er viktig både for de som er nybegynner og de som har spilt lengre.

Det skal ikke så mye kasting til før man føler at man blir flinkere. Man får en ærlig og konkret tilbakemelding fra disken etter hvert kast, noe som gjør at du får bekreftelse med en gang om du gjør et kast som er bedre enn forventet. Men kompleksiteten i teknikkene som skal til for å mestre disk golf er enorm, og jeg tror at nettopp dette er noe av grunnen til at mestring er et motiv som er viktig på tvers av erfaring.

5.3 Rekreasjon

Rekreasjon, eller rekreasjonsaktivitet er noe man gjerne forbinder med fritid, i den forstand at man frigjør seg fra de daglige gjøremålene. Det kan være egenorganisert aktivitet med et mål om å friske opp kropp og sinn, noe som gjør fritiden mer interessant. Noen av utsagnene innen motivet rekreasjon kan minne om verdier målt i andre studier, men at de der har gått under kontemplasjon. Resultatene viser at rekreasjon er det tredje viktigste motivet for å spille disk golf, med et gjennomsnittsvar på 4,34. Over 80% var «enig» eller «litt enig» i at de føler de får et avbrekk fra hverdagens stress og mas når de spiller disk golf. Fravær fra stress og mas stemmer godt overens med resultatet på utsagnet «jeg føler en ro i kroppen når jeg spiller disk golf», der det også var over 80% som sa seg «litt enig» eller «enig». Det kan være at de ønsker å delta på aktiviteten nettopp for å dekke behovet for å føle ro i kroppen, komme seg unna hverdagens stress og mas, og at dette føler til blant annet bedre mental helse (Driver, Tinsley, & Manfreda, 1991). Skår, Odden og Vistad (2008) fant blant annet i sin studie at «I get away from stress and hustle» (N=300) fikk et gjennomsnittsvar på 3,93, noe som er litt høyere enn resultatet på utsagnet «Jeg føler jeg får et avbrekk fra hverdagens stress og mas» (3,48) i denne studien (N=155). Det virker som det uansett er en viss likhet mellom både utsagnene og gjennomsnittsvar. Rekreasjon som motiv er et indre motiv, og at det er viktig for respondentene er positivt med tanke på at denne type rekreasjon er helsefremmende.

Resultatene viser også at motivet om rekreasjon er signifikant mer viktig for menn (4,39) enn for kvinner (3,90). Det er vanskelig å finne noen forklaring på dette i denne studien, her ville det vært nyttig med noen intervju for å kunne belyse funnene i større grad. Gjennom datainnsamlingen var det ikke en eneste gruppe med bare kvinner og de fleste besto av kun menn. Kanskje er det andre rekreasjonsaktiviteter som egentlig frister mer, men at man ender opp med å «bli med» når tilbudet oppstår? Rekreasjon er også signifikant viktigere for de med metrix rating (4,58) enn for de uten metrix rating (4,03). Både det å føle mening med disk golf og føle en ro i kroppen når man spiller, krever kanskje at man har kommet over en fase i møtet med en ny aktivitet. At man føler seg trygg i aktiviteten, både på regler og egne ferdigheter. De som har metrix rating føler seg kanskje tryggere i aktiviteten, og på den måten kan oppleve

aktiviteten i større grad som rekreasjon. Det er dog ingen signifikant forskjell mellom de som har PDGA rating (4,55) og de som ikke har PDGA rating (4,29), dette kan bety at når vi snakker om rekreasjon som motiv vil det å ha metrix rating være mer avgjørende enn det å ha PDGA rating. Det kan tenkes at de med PDGA rating skiller seg ut ved at andre motiv som for eksempel mestring er viktigere enn rekreasjon, da det handler mer om prestasjon og konkurranse når man spiller. Det er heller ingen signifikant forskjell i hvor viktig motivet mestring er for de som har spilt i mer enn 22.5 måneder (4,50) og de som har spilt i mindre enn 22.5 måneder (4,24), selv om vi ser at det også her er et høyere gjennomsnitt hos de som har spilt lengre.

5.4 Sosialt

Dale (2022) fant i sin studie på disk golf i Norge at 72% av utvalget (N=716) svarte at «disk golf er sosialt», noe som viser viktigheten av det sosiale aspektet ved disk golf. Som Dale (2022) sier i sin studie; for noen kan disk golf være en sosial aktivitet, en slags livsstilsidrett der man kaster disker med andre. Når man spiller disk golf, er det ofte med venner eller bekjente. Resultatene viser at 0% har svart at de er uenige i at de spiller disk golf med sine venner. Dersom man deltar på turneringer, er det vanlig at det er tilfeldig hvem man går på gruppe sammen med, og runde 2 vil man ofte bli plassert med de som stiller i samme klasse og som har nærmest resultat som deg på runde 1. Dette gjør at man blir kjent med andre spillere gjennom å spille turneringer, og dersom man deltar på mange lokale og regionale turneringer vil man til slutt bli kjent med mange som deler den samme interessen. At utsagnet «jeg får nye bekjenskaper gjennom disk golf» fikk 54,2% «enig» kan ha en sammenheng med at det var flere med metrix rating (N=85) enn uten metrix rating (N=64) i utvalget, og at de gjennom å delta på turneringer har fått nye bekjenskaper. Når nesten 60% svarer at de er «enig» eller «litt enig» i at de liker å føle tilhørighet til disk golfmiljøet, kan vi anta at de føler den tilhørigheten. Det er mer interessant at 1 av 4 svarer hverken eller. Kan det være at 1 av 4 ikke føler tilhørighet til disk golfmiljøet? Hvis man bare spiller med sine venner er det ikke sikkert man føler seg som en del av et disk golfmiljø. Kanskje burde det vært definert i utsagnet hva det betyr å føle tilhørighet til disk golfmiljøet, som spiller, gjennom klubb, dagnad eller som frivillig på arrangør-siden en turnering. Dale (2022) fant at ca 60% av utvalget (N=714) var medlem i en disk golfklubb, dette burde også vært undersøkt i denne studien. Dersom man er medlem i en disk golfklubb kan vi anta at sjansen er større for at man føler tilhørighet til disk golfmiljøet, kanskje burde klubbene i større grad promotert sine tilbud for å få flere medlemmer? Innen selvbestemmelsesteorien anser de det å føle tilhørighet like mye som et motiv, som et psykologisk behov, eller motiv som stammer mer eller mindre fra behov (Ryan & Deci, 2017). Man kan tenke at de som ønsker

å føle tilhørighet til diskgolfmiljøet, kan melde seg inn i en klubb og delta på turneringer for å få dette innfridd.

Helse- og omsorgsdepartementet (2023) skriver i folkehelsemeldingen at det er et fokus å legge til rette for bedre helse hos alle, og at dette vil bidra til å utjevne sosial ulikskap. De poengterer også at det må være et samarbeid mellom frivillige organisasjoner, kommune, private og brukerorganisasjoner. Siden Dale (2022) fant at 42% av utvalget (N=701) oppga at det å ha en bane i nærheten var viktig for å prøve diskgolf for første gang, kan det være en oppfordring til kommuner og samarbeide med diskgolfklubber for å legge til rette for å bygge nye baner. Hakstad (2017) fant at 54% av utvalget (N=99) mente at kostnadsnivået var en av grunnene til at de valgte å spille diskgolf, videre avslutter han med at både kostnaden for å spille og for samfunnet ellers er lave. I en folkehelsesammenheng kan vi tenke oss at kroner inn i nye baner gir veldig mye mer tilbake rent samfunnsøkonomisk og at det er et sosialt tiltak i seg selv.

Det er signifikant forskjell på hvor viktig det sosiale motivet er for menn (4,22) og kvinner (3,71). Forklaringen på dette kan ha noe å gjøre med at det ikke er så mange kvinner som spiller i forhold til menn, hverken i Norge eller ellers i verden. Når vi snakker om tiltak for å bedre folkehelse, kan det kanskje være lurt å fokusere litt ekstra på kvinner i denne sammenhengen. Da flere av banene som det konkurreres på, er bygd for menn. Dette gjør at det kan være hull som er par tre³, som spilles som et spennende birdie hull⁴ for herrer, spilles som et kjedelig par tre for kvinner. Med enkle grep kan man bygge baner som passer godt for begge kjønn, enten ved å bygge egne utkastfelt for kvinner eller ved å designe hullet til å spilles som et bra par fire hull for kvinner og et bra par tre for herrer. Dersom det tas hensyn til slike ting når man lager nye baner, er det nok større sjanse for at vi ser flere kvinner deltar i diskgolf i fremtiden. En tanke er at når det er flere kvinner som deltar, kan det være lettere for andre kvinner å delta også, da kan det sosiale aspektet blir mer aktuelt for kvinner også. Det er signifikant forskjell både på de med (4,60) og uten metrix rating (3,59), og på de med (4,74) og uten (4,03) PDGA rating. Som nevnt tidligere er det viktig å føle tilhørighet, og dersom man har metrix og/eller PDGA rating vil sannsynligvis både møte og spille med flere andre spillere. Her kan man tenke seg at de som spiller turneringer, vil få et større sosialt nettverk gjennom aktiviteten. At man blir kjent med spillere som kanskje ikke er fra samme klubb som seg selv. Når man blir plassert i tilfeldige grupper på turnering vil man bli satt i situasjoner der man sosialiserer seg med andre, når man blir utsatt for dette over lengre tid kan man tenke seg at det sosiale motivet blir

³ «Par tre», at hullet er lagt for å bli spilt ferdig på tre kast.

⁴ «Birdie hull», at hullet spillet på ett kast mindre enn det er laget for.

viktigere. Det at de som har spilt over 22.5 måneder (4,41) skårer signifikant høyere på det sosiale motivet enn de som har spilt under 22,5 måneder (4,02) kan også ha noe med det sosiale nettverket å gjøre. At man blir kjent med flere som deler den samme interessen kan gjøre at man føler mer tilhørighet og at det sosiale aspektet ved diskolf blir viktigere.

5.5 Helse

Det å spille diskolf, kan for noen være det samme som å gå på en tur med mening på samme måte som at noen kun går på fjelltur om det venter et fiskevann ved turens ende. Det å komme seg ut å få litt frisk luft var det motivet som var viktigst (over 80%) i studien til Dale (2022), om det henger mest sammen med motivet om helse eller motivet om naturen kan diskuteres. Men det å gå en runde diskolf kan fort ta et par timer, og det er ikke tvil om at det er bedre for helsen enn det å sitte hjemme inaktiv. Resultatene viser at over 70% av respondentene er «enig» eller «litt enig» i at de føler de får bedre psykisk og fysisk helse gjennom å spille diskolf. Innledningsvis i oppgaven beskrives folkehelse og at idretten kan ta seg av noe av den jobben, og når vi ser på tall fra Udisc Growth Report (2022) ser vi at det blir gått mye diskolf i Norge. På rapporten ser vi også at Norge økte antall baner med 31% i 2022, og Dale (2022) fant at 42% av hennes utvalg (N=714) svarte at det å ha en bane i nærheten var en viktig årsak til å prøve diskolf. Med dette i tankene, kan vi se en sammenheng mellom bygging av baner, nye spillere til diskolf og følelse av bedre helse blant flere i befolkningen. Det at over 70% svarer «enig» og «litt enig» i at det å spille diskolf gjør at de kjenner seg mer opplagt i hverdagen når de spiller diskolf, har nok en sammenheng med følelsen av den fysiske og den psykiske helsen.. Hvis vi drar en parallell til funnene hos Ingledew, Markland og Strømmer (2014), kan vi tenke oss at positive helse-motiv kan føre til mer autonom regulering også innen diskolf, så lenge de opplever høy helsegevinst gjennom aktiviteten. Det er også vist i studier (Menickelli, Barney, Grube, & Cooper, 2016) at diskolf bidrar til å nå mål og anbefalinger for bedre folkehelse, da man gjennom diskolf blant annet får dekt en stor andel av anbefalinger for daglig skrittantall, noe som gir en helsegevinst.

Det er signifikant forskjell mellom menn (3,83) og kvinner (3,41) i hvor viktig helse motivet er i diskolf. Funnet om at motivet helse er viktigere for menn enn for kvinner er interessant fordi de gjennomfører den samme aktiviteten, hvor det er de samme bevegelsene for menn og kvinner. Det er utfordrende å finne en forklaring på dette i denne studien, da det med fordel kunne vært gjort dybdeintervju for å belyse dette funnet. Vi kan tenke oss til at funnene til Skauge og Rafoss (2020) om treningsmotiver hos gutter og jenter kan forklare noe av forskjellen her. At jenter med økende alder verdsatte treningsmotiver som omhandlet kropp,

helse og fleksibilitet. Man vil ikke få samme treningseffekt av å spille disk golf, som man får ved å trene på et treningssenter. Dette kan være en forklaring på hvorfor det er forskjell på hvor viktig helsemotivet er på tvers av kjønn.

Resultatene viser at det er signifikant forskjell på helse motivet når det gjelder de som har metrix rating (4,12) og de som ikke har metrix rating (3,36), mellom de som har spilt i mer enn 22.5 måneder (4,08) og de som har spilt i mindre enn 22.5 måneder (3,61). Selv om resultatene viser signifikant forskjell, ser vi at gjennomsnittet er over 3, noe som tyder på at begge gruppene er enige i at helse som motiv er viktig. At gjennomsnittet er signifikant høyere for de med metrix rating og mer erfaring, kan forklares ved at disse har spilt disk golf lengre og deltar oftere i konkurranser, og dermed har opplevd en helseeffekt over lengre tid og hyppigere spill. Det er ikke signifikant forskjell mellom de som har PDGA rating (4,09) og de som ikke har PDGA rating (3,72), og resultatet viser at motivet helse er viktig da begge gruppene har et høyt gjennomsnittsvar.

5.6 Naturen

I resultatene ser vi at respondentene er «enig» (55,5%) og «litt enig» (32,3%) i at det å være i naturen gjennom disk golf gir en ro i kroppen. Det å spille disk golf og oppleve naturen, avhenger i stor grad av hvilken bane man spiller på. Det kan være en bane i en offentlig park der man stort sett forholder seg til plen som underlag, eller det kan være en skogsbane der man opplever en helt annen fauna og flora. Det er en svakhet at det ikke ble spurt om respondentenes forhold til banen, om hvorvidt de foretrekker skogsbaner eller mer urbane omgivelser. Vi ser at Odden (2002) fant at frikjørerne i anlegg vekta motivene rundt friluftsliv og naturopplevelse i mindre grad enn de som drev frikjøring i fjellet. Kanskje er dette noe de som spiller disk golf også tenker på?

Nesten 80% av utvalget er «enig» og «litt enig» i at de liker å oppleve naturen gjennom å spille disk golf, noe vi ser går igjen hos Dale (2022) også, der dette kom frem som det viktigste motivet for å spille disk golf. Hennes motiv er formulert slik; «det er en god måte å komme seg ut i frisk luft på», og det er 83% av hennes utvalg (N=701) som mener dette er svært viktig. Det er noe med det å møte naturen, årstidene, lydene og kjenne den friske luften. Alternativene til aktiviteter der man opplever naturen er mange. Dersom disk golf fører til at noen velger å oppleve naturen gjennom disk golf i stedet for å være hjemme, vil dette være positivt for den enkelte og i folkehelsesammenheng. På bakgrunn av dette vil det anbefales at fremtidige baner tar naturen inn i betraktningene, da dette er et motiv av betydning for å spille disk golf. I resultatene kommer det frem at det ikke er en signifikant forskjell på motivet natur mellom

verken kjønn (kvinner 3,87 og menn 3,73), erfaring (mer erfaring 4,85 og mindre erfaring 3,69) eller de med PDGA rating (3,73) og de som ikke har PDGA rating (3,75). Motivet natur virker å ha betydning for mange av de som spiller disk golf, uavhengig av forutsetninger. Å oppleve naturen og gå i frisk luft er også noe som kjennetegner den norske kulturen, og det kan virke som at en kombinasjon av aktivitet og natur appellerer til mange. Derimot er det signifikant forskjell på motivet natur når det gjelder de som har metrix rating (3,85) og de som ikke har metrix rating (3,61). Dette kan forklares ved at de som har metrix rating spiller oftere, da det arrangeres flere lokale metrix-turneringer i nærmiljøet, ofte flere ukentlig. I tillegg kan man tenke seg at jo oftere en spiller, jo flere naturopplevelser vil man kanskje også bli utsatt for. Det kan være utfordrende å finne noe klart svar på hvorfor de uten metrix rating ser på naturen som mindre betydningsfullt, men dette kan ha sammenheng med mindre aktivitet og dermed færre naturopplevelser. Allikevel er det viktig å påpeke at selv om det er en signifikant forskjell, så viser resultatene at de uten metrix rating ser på naturen som viktig, bare i mindre grad enn de med metrix rating.

5.7 Status

Motivet status i disk golfmiljøet er et motiv som skiller seg ut fra de andre motivene ved at det er en stor andel svar på «hverken eller» og at flere er uenige enn enige i utsagnene. Vi ser også at over 50% er «uenig» i utsagnet «jeg føler min status i miljøet henger sammen med hvilke disk jeg har». Dette er for så vidt positivt i den forstand at sjeldne disk ofte koster mer, og at dette er med å underbygge tanken om at disk golf er billig og inkluderende. Igjen kan vi se at disk golf kan bidra positivt i å imøtekomme og fremme intensjonene som er nedfelt i folkehelsemeldinga (2023) og målet om en bedre fysisk og psykisk helse og reduksjon i sosial ulikskap. Dersom det har vært enighet i at hvilke disk man har er med å bestemme status i disk golfmiljøet, ville det vært vanskelig for noen uten ressurser å oppnå status i disk golfmiljøet. Dale (2022) fant at de som spilte disk golf (N=701) hadde i gjennomsnitt 60 disk, der flere hadde over 100 disk og andre hadde færre. Hun presiserer at en nybegynner vanligvis ikke trenger så mange disk, men gjør en betraktning om at det kan bli dyrt når en disk koster alt fra 99,- til 329,-.

Resultatene viser at det er signifikant forskjell mellom kjønn på motivet status, der menn (2,65) skårer høyere enn kvinner (2,18). Dette kan forklares ved at det i stor grad er færre kvinner som spiller disk golf enn menn. Blant annet under datainnsamlingen observerte jeg at de fleste gruppene bestod av menn, og en kvinne. Det var ingen grupper der bare kvinner gikk sammen. I en gruppe med bare menn vil kanskje kvinnen føle at hun ikke kaster like langt, dermed ikke

er like flink i diskolf. Dette kan være årsaken til at kvinner skårer lavere på motivet status og utsagnet «jeg føler min status i diskolfmiljøet henger sammen med hvor flink jeg er». Videre ser vi også i resultatene at det er en signifikant forskjell i motivet status når det gjelder de som har metrix rating (2,77) og de som ikke har metrix rating (2,37), samt når det gjelder de som har PDGA rating (3,03) og de som ikke har PDGA rating (2,50). Dette kan ha en sammenheng med at de som har metrix rating eller PDGA rating deltar i konkurranser. I for eksempel en PDGA turnering så må man ta en teoriprøve før man deltar (PDGA, 2023), noe som krever at man har god kontroll og er trygg på de reglene som er i sporten. Dette kan knyttes til utsagnet «jeg føler min status i miljøet henger sammen med min evne til å snakke om diskolf». De som spiller konkurranser og har en eller annen form for rating, vil kanskje også drives av det at de mestrer både kast og regler, og dermed føler seg flink i sporten. I tillegg vil de som spiller turneringer, kanskje ha et større fokus på utstyr, da det kan tenkes at det er viktig for spilleren for å prestere i en turnering for eksempel. Derimot viser resultatene ikke signifikant forskjell på motivet status når det gjelder erfaring (mer erfaring 2,68 og mindre erfaring 2,55). Avslutningsvis er det viktig å påpeke at i resultatene blir ikke motivet status sett på som noe av stor betydning, da gjennomsnittet er under 3 på alle utsagn. Dette viser at respondentene er uenig i at status er et viktig motiv. Dette kan forklares ved at status er et ytre motiv, der ønske er eksempelvis en premie eller en veltrent kropp. Ytre motiv blir også sett på som mindre positivt av blant annet Ryan, Frederick, Lepez, Rubio og Sheldon (1997), og dette fører også til mindre autonom motivasjon, men derimot mer kontrollert motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Videre kan en knytte dette til Goal Content Theory, hvor ytre mål er mer orientert mot kontrollert motivasjon (Ryan & Deci, 2017). En spiller som har fokus på ytre mål, fremfor å ha en autonom motivasjon, vil ha en mer begrenset opplevelse av velvære. En spiller med autonom motivasjon, vil i følge Deci og Ryan (2008) oppleve velvære og utøve sporten i lengre tid fremover.

5.8 Anbefalinger med utgangspunkt i funnene

Diskolf som sport er kommet for å bli i Norge, og om utviklingen fortsetter i samme tempo fremover vil diskolf få en større plass i vårt samfunn. Jeg har diskutert motiver for å spille diskolf, og på bakgrunn av de kunnskapene jeg sitter igjen med etter denne studien kan jeg komme med noen anbefalinger for videre utvikling av sporten. Diskolf har en egenart som gjør at man kan få dekt de psykologiske behovene kompetanse, tilhørighet og autonomi. Det krever kompetanse å lage en bane som får frem sportens egenart, både for begge kjønn, for konkurransespill, for nybegynnere og de mer erfarne spillerne. Det å bygge en bane, bør være et samarbeid hvor eksempelvis kommune, klubb, privatperson og andre interesserte

brukerorganisasjoner jobber sammen, gjerne med lokalt næringsliv som sponsorer. På den måten kan man få flere til å spille disk golf og da nå Helsedirektoratets nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2022). Det er ønskelig fra regjeringen gjennom den nye folkehelsemeldingen (2023) å prioritere folkehelsearbeid, jeg råder kommuner til å imøtekomme innbyggernes fremtidige forespørsler med en positiv holdning som åpner for samarbeid for å bedre folkehelsen.

6. Studiens styrker og svakheter

Alle studier må gjøre vurderinger på sine styrker og svakheter, og datagrunnlaget og datainnsamlingen i denne studien er en av styrkene. Med 155 respondenter som er møtt ansikt til ansikt på utkastfeltet ved hull 1, kan vi være sikre på at de som har svart på undersøkelsen faktisk spiller disk golf. Det er også en veldig høy svarprosent på 98% (155 av 158) som gjør at frafall ikke påvirker datagrunnlaget i noen vesentlig grad (95% konfidensnivå gir feilmargen på 1.1%). Datainnsamlingen ble gjort til på tilfeldige dager, tilfeldige baner og til forskjellig klokkeslett som gjør at jeg har et tilfeldig utvalg. Det at jeg har erfaring fra disk golf fra før kan være både en styrke og en svakhet for denne studien. Det kan være en styrke ved at jeg har en forforståelse for disk golfens kultur, som kan gjøre at det blir stilt riktig spørsmål. Det er også en svakhet ved at det er vanskeligere å kunne se for seg andre viktige spørsmål, som for eksempel å undersøke om folk spiller disk golf fordi det er lavterskel og lite ressurskrevende. Dette utfordrer innholdsvaliditeten da det kan være enkelte motiv som er oversett og ikke inkludert i studien, samt at det kan være motiv som er med i studien som ikke blir målt like valid. At datainnsamlingen ikke ble gjennomført i sommerhalvåret kan utfordre studiens ytre validitet. Når vi leser resultatene må det også tas hensyn til at respondentene kan tolke utsagnene forskjellig, og de kan ha vært fristet til å svare raskt for å raskere komme i gang med å spille disk golf. Det ville vært interessant å se om utdanningsnivå hos respondentene hadde noen innvirkning på motiv, da Helse- og omsorgsdepartementet sier at de med lang utdanning og god økonomi har bedre helse. Til slutt er det en svakhet med studien at det kun er brukt kvantitativ metode, da kvalitative intervju ville vært supplerende i belysningen av funn. Spesielt innenfor forskjeller i motiv hos kjønn.

7. Avslutning

Problemstillingen i denne studien hadde som mål å belyse hvilke motiv som ligger til grunn for å spille disk golf. Det ble valgt en kvantitativ tilnærming, der 155 respondenter svarte på en spørreundersøkelse. Som teoretisk grunnlag ble det brukt Deci og Ryans selvbestemmelsesteori, miniteorien om målinnhold samt Drivers REP-skala. Tidligere forskning på motiv, disk golf og aktivitet er belyst og diskutert opp mot funnene.

Det virker som det er en overvekt av indre motiv blant de viktigste motivene for de som spiller disk golf, med glede som det motivet som er viktigst. Det er like viktig for både kvinner og menn, og glede som motiv kan føre med seg positive helsefordeler gjennom at man deltar i aktiviteten lengre. Motivene mestring, rekreasjon, det sosiale aspektet, helse og naturen er også viktige indre motiv for å spille disk golf, her rangert fra viktigst til mindre viktig. Respondentene var uenige i at status var et viktig motiv for å spille disk golf, noe som er positivt da status er et ytre motiv. Ytre motiv til motsetning fra indre motiv, vil ikke føre til deltakelse i aktiviteten over lengre tid. Den deskriptive statistikken viser en skeivfordeling på antall kvinner og menn som spiller disk golf, noe som støttes av tidligere forskning og oversikt fra NAIF og PDGA. På motivet glede, mestring og naturen, er det ikke funnet signifikant forskjell på kvinner og menn. Noe som gjør at man kan undres over hvorfor det ikke er flere kvinner som spiller. Når det gjelder de som har metrix rating og de som ikke har metrix rating er det signifikant forskjell på alle motiv, der samtlige motiv brukt i denne studien er viktigere for de med metrix rating. Dette kan forklares ved at man gjennom å delta på lokale turneringer vil bli eksponert for disk golf på en annen måte. Den gruppen som har høyest gjennomsnitt på motivene glede, mestring og det sosiale aspektet er de som har PDGA rating. De som har PDGA rating skårer også signifikant høyere enn de som ikke har på motivene status, mestring og det sosiale aspektet. Gruppen som har spilt lengst skårer signifikant høyere på motivene helse og det sosiale aspektet, noe som er positivt med om vi tenker på disk golf i folkehelse sammenheng.

7.1 Veien videre

Resultatene gir en indikasjon på hvilke motiv som ligger til grunn for å spille disk golf, men det kunne vært interessant å gjennomføre intervju der disk golfspillere selv kunne satt ord på hvorfor de spiller. Det ville vært et fint supplement til forskning på disk golf i Norge, og en kvalitetssikring til kvantitative studier gjort på dette fenomenet tidligere. Det er usikkert hvorfor disk golf virker som å være en mannsdominert sport, dette er et tema som har dukket opp gjennom denne studien, og som det også ville vært interessant og undersøkt videre.

Referanser

- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. Medicine and Science in Sports and Exercise. doi:DOI:10.4324/9780203019320
- Bjørngen, M. (2014, September 15). Det mest vesentlige ved idretten. Aftenposten. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/sport/meninger/i/vQk884/det-mest-vesentlige-ved-idretten>
- Brace, N., Kemp, R., & Snelgar, R. (2006). *SPSS for Psychologists*. Palgrave Macmillian.
- Breivik, G. (2013). *Jakten på et bedre liv- Fysisk aktivitet i den Norske befolkningen 1985-2011*. Universitetsforlaget.
- Breivik, G., & Rafoss, K. (2017). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet*. Norges Idretthøgskole, Norges Arktiske Universitet, Helsedirektoratet, Oslo og Alta. Hentet fra https://www.godeidrettsanlegg.no/sites/default/files/bilder/Fysisk%20aktivitet-omfang-tilrettelegging-sosial-ulikhet_0.pdf
- Bruun, E. (2012). Unge og friluftsliv- En kvantitativ studie av motiver blant unge for å delta på DNT BaseCamp. *Telemark University College*. Hentet fra <https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/handle/11250/2438756>
- Chambliss, D. F., & Schutt, R. K. (2019). *Making sense of the social world- Methods of investigation*. SAGE Publications. Hentet fra https://books.google.no/books?hl=no&lr=&id=jnl_DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&q=making+sense+of+the+social+world&ots=bcrSUKsZBH&sig=LBO2LobJ60R0FtEWcxCRQHompys&redir_esc=y#v=onepage&q=making%20sense%20of%20the%20social%20world&f=false
- Dale, H. S. (2022). Motivasjon i diskolf. Hentet fra <https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/3005111/no.uis%3ainspera%3a111212074%3a67925659.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*. doi:<https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, ss. 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Disc Golf Association. (2022, 09 22). *Disc Golf Association*. Hentet fra Disc Golf History: <https://discgolf.com/disc-golf-education-development/disc-golf-history/>
- DISC GOLF METRIX. (2023). *Disc golf metrix*. Hentet fra Matrix Rating Calculation: <https://discgolfmetrix.com/?u=rule&ID=11>
- Driver, B. L. (1983). Master list of items for Recreation Experience Preference scales and domains. Hentet fra <https://studylib.net/doc/7858444/1983-master-list-of-items-for-recreation-experience-prefe...>

- Driver, B., Tinsley, H. E., & Manfreda, M. J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experience scale: Results from two inventories designed to access the breadth of perceived psychological benefits of leisure. I B. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson, *Benefits of leisure* (ss. 263-286). Venture Publishing, Inc. Hentet fra <https://www.worldcat.org/title/benefits-of-leisure/oclc/623135926>
- Eriksen, T. B. (2006). *Født til bevegelse- Om fysisk aktivitet og helse*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics.
- Hakstad, S. S. (2017). Veksten av diskgolf. Høgskolen i Molde - Vitenskapelig høgskole i logistikk. Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/2497633>
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet- En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: J.W. Cappelens Forlag AS.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020). *www.regjeringen.no*. Hentet fra Sammen om aktive liv: <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2023, mars 31). *www.regjeringen.no*. Hentet fra Ei folkehelsemelding som utjamnar sosiale helseforskjellar: <https://www.regjeringen.no/contentassets/918eb71926fc44c8802fe3c2e0b9a75a/nn-no/pdfs/stm202220230015000dddpdfs.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2023, mars 31). *www.regjeringen.no*. Hentet fra Meld. St. 15 (2022-2023): <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20222023/id2969572/?ch=1>
- Helsedirektoratet. (2022, Mai 9). *www.helsedirektoratet.no*. Hentet fra Fysisk aktivitet i forebygging og behandling: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre#voksne-over-65-ar-eldre-rad-anbefaling-fysisk-aktivitet-150-300-minutter-per-uke>
- Inglede, D. K., Markland, D., & Strømmer, S. T. (2014). Elucidating the Roles of Motives and Gains in Exercise Participation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*(2). doi:<https://doi-org.ezproxy.nord.no/10.1037/spy0000004>
- Innovadiscs. (2022, 09 24). *Glossary of terms*. Hentet fra Innova Discs: <https://www.innovadiscs.com/home/disc-golf-faq/glossary-of-terms/>
- Johannesen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Martinussen, M., Araï, D., Friberg, O., Hagtvet, K. A., Handegård, B. H., Jacobsen, B. K., . . . Mørch, W.-T. (2010). *Kvantitativ forskningsmetodologi i samfunns- og helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

- Menickelli, J., Barney, D., Grube, D., & Cooper, C. (2016, 03 30). Disc Golf and Walking Benefits: A Pedometer-Based Physical Activity Assessment. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*(1). doi:10.26524/1611
- NAIF. (2022, 09 24). *Hva er disksport?* Hentet fra Norges Amerikanske Idretters Forbund: <https://amerikanskeidretter.no/disksport/>
- NAIF. (2023). *Damesamling disk-golf*. Hentet fra www.amerikanskeidretter.no: <https://amerikanskeidretter.no/damesamling-disk-golf/>
- Nystad, W. (2022). *Folkehelse rapporten - Fysisk aktivitet i Norge*. Folkehelseinstituttet. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/%20?term=viktigheten%20av%20fysisk%20aktivitet%20&h=1>
- Odden, A. (2002). Frikjøring i Norge : en studie av aktivitetens mønster og omfang, samt utøvernes bakgrunn og motiver for friluftslivsutøvelse. *Snøskred og friluftsliv* (ss. 10-16). Stryn: Snøskred og friluftsliv 2002. Hentet fra <https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/handle/11250/2437828>
- Oldakowski, R., & Mcewen, J. W. (2013). Diffusion of Disc Golf Courses in the United States. *Geographical Review*(3). doi:<https://doi.org/10.1111/j.1931-0846.2013.00003.x>
- PDGA. (2021). *2021 PDGA YEAR END DEMOGRAPHICS REPORT*. Professional Disc Golf Association.
- PDGA. (2023). *2021 PDGA YEAR END DEMOGRAPHICS REPORT*. Hentet fra www.pdga.com: https://www.pdga.com/files/2021demographicsreport-final_update.pdf
- PDGA. (2023, April 8). *PDGA Certified Rules Official Exam*. Hentet fra Professional Disc Golf Association: <https://www.pdga.com/rules/exam>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015, December). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of medicine & science in sports*. doi:<https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Postholm, M. B., & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanning* (1. utg.). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Professional Disc Golf Association. (2022). *www.PDGA.com*. Hentet fra <https://www.pdga.com/introduction>
- Professional Disc Golf Association. (2022b). *Professional Disc Golf Association*. Hentet fra PDGA Rating System Guide: <https://www.pdga.com/ratings/guide>
- Ringdal, K. (2020). *Enhet og Mangfold- Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. utg.). Vigmostad & Bjørke AS.
- Rodgers, W. M., & Brawley, L. R. (1991). The Role of Outcome Expectancies. *JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY*, 13(4), ss. 411-412. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.13.4.411>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publications. Hentet fra <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.nord.no/lib/nord/detail.action?docID=4773318>
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepez, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997, 10). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sports Psychology*(4), ss. 335-354. Hentet fra https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf
- Ryan, R., Sheldon, K., Kasser, T., & Deci, E. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. *Psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. Hentet fra https://www.researchgate.net/publication/232498662_All_goals_are_not_created_equal_An_organismic_perspective_on_the_nature_of_goals_and_their_regulation
- Skauge, M., & Rafoss, K. (2020, 10). Kjønnen trening som uttrykk for kjønnen mening? Treningsorganisering og treningsmotiveer blant ungdom i Norge 13-18år 2010-2018. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, ss. 217-230. doi:<https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2020-03-04>
- Skår, M., Odden, A., & Vistad, O. I. (2008, 02 22). Motivation for mountain biking in Norway: Change and stability in late-modern outdoor recreation. *Norsk Geografisk tidsskrift - Norwegian Journal of Geography*, ss. 36-45. doi:<http://doi.org/10.1080/00291950701865101>
- Stake, R. E., & Trumbull, D. J. (1982). Naturalistic generalizations. *Review Journal of Philosophy and Social Science*, 7(1), ss. 1-12.
- Torstveit, M. K., Lohne-Seiler, H., Berntsen, S., & Anderssen, S. A. (2018). *Fysisk aktivitet og helse- Fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap*. Cappelen Damm AS.
- UDISC. (2022). Hentet fra Disc Golf near Norway: <https://udisc.com/places/norway>
- Udisc. (2022). *UDisc*. Hentet fra Meet Udisc: <https://udisc.com/about-us>
- UDISC. (2022). *UDISC*. Hentet fra The Disc Golf Growth Report: <https://udisc.com/disc-golf-growth-report>
- 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*(3). doi:<https://doi.org/10.23865/jased.v1.629>

Vedlegg

Vedlegg 1. Spørreskjema diskolf

Jeg er ansatt av Trøndelag fylkeskommune som lærer i idrettsfag og kroppsøving ved Fosen videregående skole. Jeg studerer også kroppsøving og idrettsvitenskap ved Nord Universitet. De siste to årene har min interesse for diskolf økt, og jeg jobber nå med en masteroppgave der jeg ønsker å undersøke hvorfor sporten har opplevd vekst i Norge.

Dette spørreskjemaet er en del av min datainnsamling i denne studien. Spørreskjemaet spør ikke om sensitive data som personopplysninger og ansees derfor som anonymt. Det tar omtrent 5 minutter å svare på spørsmålene, gjerne les utsagnene nøye og svar så ærlig som mulig. Det er frivillig å delta. Sett kryss for det alternativet som passer best til deg, sett kun ett kryss på hvert utsagn.

Kjønn (sett kryss)	Mann	Kvinne			
Alder					
Hvor lenge har du spilt disk golf?	Antall år:	Antall måneder:			
Hvordan ble du introdusert til sporten? (sett kryss)	Gjennom venner	Gjennom familie	Gjennom medier	Gjennom kurs/skole	Annet:
Har du metrix rating? (sett kryss)	Ja	nei			
Hvis ja: hva er ratingen din?(sett kryss)	0-600	601-800	801-900	901-950	950+
Har du PDGA rating? (sett kryss)	Ja	nei			
Hvis ja: hva er ratingen din.(sett kryss)	0-600	601-800	801-900	901-950	950+
Hvor lang reisetid har du til nærmeste disk golf bane?(sett kryss)	0-5 minutter	6-15 minutter	16-45 minutter	46-90 minutter	Over 91 minutter

Utsagn	Enig	Litt enig	Hverken eller	Litt uenig	Uenig
Jeg varmer opp for å holde meg skadefri					
Jeg føler glede når jeg har gått en god runde					
Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å vinne over meg selv					

Jeg synes det er gøy å prøve nye kast/teknikker					
Jeg føler min status i diskgolfmiljøet henger sammen med hvor flink jeg er i diskgolf					
Det å være i naturen gjennom diskgolf gir meg en ro i kroppen					
Det må være fint vær når jeg spiller diskgolf					
Jeg spiller diskgolf med min familie					
Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom diskgolf					
Jeg tenker over hvordan det å spille diskgolf påvirker kroppen					
Jeg føler mening med det å spille diskgolf					
Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min evne til å snakke om diskgolf					
Jeg føler glede når jeg ser disken fly					
Jeg får nye bekjenskaper gjennom diskgolf					
Covid situasjonen har gjort at jeg prøvde diskgolf for første gang					
Jeg føler jeg får et avbrekk fra hverdagens stress og mas når jeg spiller diskgolf					
Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å vinne over andre					
Jeg liker å føle tilhørighet til diskgolf miljøet					
Jeg reflekterer over naturopplevelser gjennom diskgolf					
Jeg føler glede når jeg spiller diskgolf					
Jeg kjenner meg mer opplagt i hverdagen gjennom å spille diskgolf					
Jeg tenker ikke på score når jeg spiller					
Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min personlighet					
Covid situasjonen har gjort at jeg har spilt mer enn vanlig					
Dyr, sopp, bær og planter er en positiv del av min diskgolfopplevelse.					
Jeg liker å snakke med andre om diskgolf					
Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å se disken fly dit jeg sikter					
Jeg kommer til å fortsette å spille diskgolf ette covid					
Jeg føler glede når jeg spiller med andre					
Jeg føler en ro i kroppen når jeg spiller diskgolf					
Jeg føler min status i miljøet henger sammen med hvilke disker jeg har					
Jeg spiller diskgolf med mine venner					
Jeg liker å oppleve naturen gjennom å spille diskgolf					
Jeg føler jeg får bedre fysisk helse gjennom å spille diskgolf					
Jeg føler glede når jeg får til det jeg prøver på					
Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min dugnadsinnsats					
Hjemmekontor og flytende arbeidstid har bidratt til mer diskgolf					
Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å tilegne meg forskjellige teknikker					
Covid og nedstengning av andre aktivitetstilbud har gitt meg mer tid til diskgolf					
Jeg føler jeg får bedre psykisk helse gjennom å spille diskgolf					

Vedlegg 2. Medlemstall diskspport fra NAIF

Årstall	Kvinner	Menn	Total	% vekst
2007	226	834	1060	
2008	253	874	1127	5,94 %
2009	224	906	1130	0,27 %
2010	207	896	1100	-2,73 %
2011	179	855	1034	-6,38 %
2012	208	948	1156	10,55 %
2013	254	1122	1376	15,99 %
2014	277	1335	1612	14,64 %
2015	318	1433	1751	7,94 %
2016	314	1615	1929	9,23 %
2017	445	1883	2328	17,14 %
2018	391	2110	2501	6,92 %
2019	434	2342	2776	9,91 %
2020	615	3792	4407	37,01 %
2021	886	5722	6608	33,31 %

Vedlegg 3: Prosjenter bak grafen til motivet det sosiale aspektet

Det sosiale aspektet

	Jeg spiller disksgolf med mine venner	Jeg får nye bekjenskaper gjennom disksgolf	Jeg liker å snakke med andre om disksgolf	Jeg liker å føle tilhørighet til disksgolf miljøet
Enig	83,2%	54,2%	45,8%	31,6%
Litt enig	11,0%	22,9%	31,0%	27,7%
Hverken eller	3,2%	14,4%	12,3%	24,5%
Litt uenig	2,6%	5,2%	4,5%	7,1%
Uenig	0,0%	3,3%	6,5%	9,0%

Vedlegg 4: Prosjenter bak grafen til motivet naturen

Naturen

	Dyr, sopp, bær og planer er en positiv del av min disksgolfopplevelse	Jeg reflekterer over naturopplevelser gjennom disksgolf	Jeg liker å oppleve naturen gjennom å spille disksgolf	Det å være i naturen gjennom disksgolf gir meg en ro i kroppen
Enig	9,7%	19,4%	39,4%	55,5%
Litt enig	23,9%	41,9%	40,6%	32,3%
Hverken eller	30,3%	27,1%	14,8%	8,4%
Litt uenig	13,5%	6,5%	3,9%	3,2%
Uenig	22,6%	5,2%	1,3%	0,6%

Vedlegg 5: Prosjenter bak grafen til motivet mestring

Mestring

	Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å vinne over meg selv	Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å tilegne meg forskjellige teknikker i disk-golf	Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom disk-golf	Jeg søker å oppleve mestringsfølelse gjennom å se disken fly dit jeg sikter
Enig	68,6%	40,6%	47,7%	72,3%
Litt enig	22,2%	41,9%	31,8%	21,3%
Hverken eller	8,5%	12,9%	14,6%	2,6%
Litt uenig	0,7%	2,6%	3,3%	1,9%
Uenig	0,0%	1,9%	2,6%	1,9%

Vedlegg 6: Prosjenter bak grafen til motivet helse

Helse

	Jeg føler jeg får bedre psykisk helse gjennom å spille disk-golf	Jeg føler jeg får bedre fysisk helse gjennom å spille disk-golf	Jeg kjenner meg mer opplagt i hverdagen gjennom å spille disk-golf	Jeg tenker over hvordan det å spille disk-golf påvirker kroppen
Enig	45,8%	40,6%	43,2%	17,4%
Litt enig	31,6%	32,3%	32,3%	36,1%
Hverken eller	16,1%	20,0%	19,4%	20,6%
Litt uenig	3,9%	4,5%	1,9%	11,0%
Uenig	2,6%	2,6%	3,2%	14,8%

Vedlegg 7: Prosjenter bak grafen til motivet glede

Glede

	Jeg føler glede når jeg ser disken fly	Jeg føler glede når jeg spiller disk-golf	Jeg føler glede når jeg har gått en god runde	Jeg føler glede når jeg spiller med andre	Jeg føler glede når jeg får til det jeg prøver på
Enig	55,5%	69,9%	89,0%	87,0%	82,5%
Litt enig	38,1%	24,8%	9,7%	11,0%	14,3%
Hverken eller	3,2%	3,3%	0,0%	0,6%	2,6%
Litt uenig	1,9%	1,3%	0,6%	0,0%	0,6%
Uenig	1,3%	0,7%	0,6%	1,3%	0,0%

Vedlegg 8: Prosjenter bak grafen til motivet status

Status

	Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min dugnadsinnsats	Jeg føler min status i miljøet henger sammen med hvilke disker jeg har	Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min evne til å snakke om diskolf	Jeg føler min status i diskolfmiljøet henger sammen med hvor flink jeg er i diskolf	Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min personlighet
Enig	3,9%	4,5%	6,5%	6,5%	10,3%
Litt enig	16,8%	5,2%	21,9%	20,3%	21,9%
Hverken eller	47,1%	25,2%	32,9%	33,3%	35,5%
Litt uenig	5,8%	12,9%	11,6%	15,0%	12,9%
Uenig	26,5%	52,3%	27,1%	24,8%	19,4%

Vedlegg 9: Prosjenter bak grafen til motivet rekreasjon

Rekreasjon

	Jeg føler mening med det å spille diskolf	Jeg føler jeg får et avbrekk fra hverdagens stress og mas når jeg spiller diskolf	Jeg føler en ro i kroppen når jeg spiller diskolf	Jeg synes det er gøy å prøve nye kast/teknikker
Enig	39,9%	62,6%	50,3%	59,1%
Litt enig	35,3%	26,5%	39,2%	31,2%
Hverken eller	16,3%	8,4%	6,5%	7,1%
Litt uenig	5,2%	1,3%	2,0%	1,3%
Uenig	3,3%	1,3%	2,0%	1,3%

Vedlegg 10: Prosjenter bak grafen til covid

Covid

	Covid og nedstegning av andre aktiviteter har gitt meg mer tid til diskolf	Covid situasjonen har gjort at jeg har spilt mer enn vanlig	Covid situasjonen har gjort at jeg prøvde diskolf for første gang	Hjemmekontor og flytende arbeidstid har bidratt til mer diskolf	Jeg kommer til å fortsette å spille diskolf etter covid
Enig	30,3%	30,5%	16,8%	15,0%	86,5%
Litt enig	25,2%	18,8%	9,7%	10,5%	9,0%
Hverken eller	27,1%	22,1%	11,6%	43,1%	1,3%
Litt uenig	5,8%	9,7%	8,4%	9,2%	2,6%
Uenig	11,6%	18,8%	53,5%	22,2%	0,6%

Vedlegg 11: Tabell med gjennomsnitt på alle utsagn

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Jeg føler glede når jeg har gått en god runde	155	1,00	5,00	1,1419	,48935
Jeg føler glede når jeg spiller med andre	154	1,00	5,00	1,1753	,56166
Jeg føler glede når jeg får til det jeg prøver på	154	1,00	4,00	1,2143	,51085
Jeg kommer til å fortsette å spille disk golf etter covid	155	1,00	5,00	1,2194	,65734
Jeg spiller disk golf med mine venner	155	1,00	4,00	1,2516	,64055
Jeg føler glede når spiller disk golf	153	1,00	5,00	1,3791	,67868
Jeg søker å oppleve mestingsfølelse gjennom å se disken fly dit jeg sikter	155	1,00	5,00	1,4000	,80259
Jeg søker å oppleve mestingsfølelse gjennom å vinne over meg selv	153	1,00	4,00	1,4118	,67404
Jeg føler jeg får et avbrekk fra hverdagens stress og mas når jeg spiller disk golf	155	1,00	5,00	1,5226	,80852
Jeg synes det er gøy å prøve nye kastteknikker	154	1,00	5,00	1,5455	,79287
Jeg føler glede når jeg ser disken fly	155	1,00	5,00	1,5548	,76568
Det å være i naturen gjennom disk golf gir meg en ro i kroppen	155	1,00	5,00	1,6129	,82483
Jeg føler en ro i kroppen når jeg spiller disk golf	153	1,00	5,00	1,6601	,84420
Jeg får nye bekjentskaper gjennom disk golf	153	1,00	5,00	1,8039	1,07641
Jeg søker å oppleve mestingsfølelse gjennom disk golf	151	1,00	5,00	1,8146	,98254
Jeg søker å oppleve mestingsfølelse gjennom å tilegne meg forskjellige teknikker i disk golf	155	1,00	5,00	1,8323	,88874
Jeg føler jeg får bedre psykisk helse gjennom å spille disk golf	155	1,00	5,00	1,8581	,99635
Jeg liker å oppleve naturen gjennom å spille disk golf	155	1,00	5,00	1,8710	,89522
Jeg kjenner meg mer opplagt i hverdagen gjennom å spille disk golf	155	1,00	5,00	1,8968	,99462
Jeg liker å snakke med andre om disk golf	155	1,00	5,00	1,9484	1,16102
Jeg føler jeg får bedre fysisk helse gjennom å spille disk golf	155	1,00	5,00	1,9613	1,01216
Jeg føler mening med det å spille disk golf	153	1,00	5,00	1,9673	1,03503
Jeg liker å føle tilhørighet til disk golf miljøet	155	1,00	5,00	2,3419	1,24545
Jeg reflekterer over naturopplevelser gjennom disk golf	155	1,00	5,00	2,3613	1,03123
Jeg søker å oppleve mestingsfølelse gjennom å vinne over andre	154	1,00	5,00	2,3766	1,14377
Covid og nedstegning av andre aktiviteter har gitt meg mer tid til disk golf	155	1,00	5,00	2,4323	1,29444
Jeg varmer opp for å holde meg skadefri	155	1,00	5,00	2,6710	1,41930
Covid situasjonen har gjort at jeg har spilt mer enn vanlig	154	1,00	5,00	2,6753	1,47255
Jeg tenker over hvordan det å spille disk golf påvirker kroppen	155	1,00	5,00	2,6968	1,29622
Jeg spiller disk golf med min familie	152	1,00	5,00	2,9868	1,53540
Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min personlighet	155	1,00	5,00	3,0903	1,23986
Hjemmekontor og flytende arbeidstid har bidratt til mer disk golf	153	1,00	5,00	3,1307	1,29621
Dyr, sopp, bær og planer er en positiv del av min disk golf opplevelse	155	1,00	5,00	3,1548	1,28499
Det må være fint vær når jeg spiller disk golf	154	1,00	5,00	3,2987	1,29922
Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min evne til å snakke om disk golf	155	1,00	5,00	3,3097	1,26166
Jeg føler min status i disk golf miljøet henger sammen med hvor flink jeg er i disk golf	153	1,00	5,00	3,3137	1,23262
Jeg føler min status i miljøet henger sammen med min dugnadsinnsats	155	1,00	5,00	3,3419	1,15342
Jeg tenker ikke på score når jeg spiller	155	1,00	5,00	3,6194	1,22353
Covid situasjonen har gjort at jeg prøvde disk golf for første gang	155	1,00	5,00	3,7226	1,57717
Jeg føler min status i miljøet henger sammen med hvilke disk jeg har	155	1,00	5,00	4,0323	1,18113
Valid N (listwise)	136				

Vedlegg 12: Graf over svar om covid

