

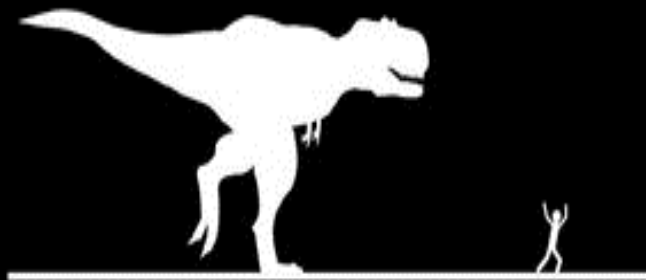
MÅLET ER MOTIVATION

ANJA LOUISE SIMONSEN, GR. 1037

10. SEMESTER, SPORTS SCIENCE

AALBORG UNIVERSITET, 2014

VEJLEDER: LARS DOMINO ØSTERGAARD



PERSONLIG TRÆNING

SOME MOTIVATION REQUIRED

Synopsis:

Med udgangspunkt i motivations betydning for deltagelse i sport og fysisk aktivitet undersøger dette speciale de motivationsmæssige processer som forekommer indenfor den personlige trænings praksis. Med afsæt i dette samt en tendens til at flere og flere mennesker vælger at anvende en personlige træner i deres træning, ønskede nærværende projektet at undersøge, hvordan personlige trænere i deres interaktion med deres klienter har mulighed for at stimulere deres klienter til at være motiveret for deres personlige træning forløb med afsæt i følgende problemformulering: „*Hvordan kan personlige trænere stimulere klienters motivation for deres personlige trænings forløb?*“ Med et ønske om at tage afsæt i den personlige trænings praksis og derfra udforske de motivationsmæssige processer, som forekommer i den personlige træning, er studiet foretaget på baggrund af en Grounded theory inspireret tilgang til dataindsamling og analyse, hvorfra tendenser i den personlige træning er udledt. Datamaterialet består i fem kvalitative forskningsinterviews med klienter, som har anvendt en personlig træner i deres træning samt tre kvalitative forskningsinterviews med personlige trænere. De tendenser som fremkom på baggrund af analysen blev herefter diskuteret i forhold til til velkendte motivationsteorier indenfor sport og træning. Henholdsvis Self-determination theory (SDT) og Achievement Goal theory (AGT). Studiet indikerer at de tendenser, som fremkommer kan relateres til SDT og AGT. Endvidere giver dette de personlige trænere en række muligheder for at stimulere deres klienters motivation. Henholdsvis ved at hjælpe klienten til at sætte selvbestemte realistiske og læringsorienteret målsætninger for forløbet, inddrage klienten i planlægningen af forløbet, tydeliggøre klienternes resultater, anvende en positiv, meningsfuld og tryghedsskabende feedbackstrategi, vise engagement, interesse og omsorg for klienten. Dette er i henhold til teorierne, SDT og AGT medvirkende til at facilitere klienternes autonomi-, kompetence- og tilhørsfølelse samt danne rammerne om et tryk og læringsorienteret miljø, hvorigennem klienternes motivation kan stimuleres.

Titel: Målsætningen er motivation

Projekttype:

Speciale

Projektperiode:

10. semester, Foråret 2014

Projektgruppe:

14gr1037

Forfattere:

Anja L. Simonsen

Vejleder: Lars Domino Østergård

Opslagstal: 1

Sideantal: 54

Bilags antal: 13 bilag (A-M)

Afsluttet: 01/06 2014

Abstract

Teachers, coaches, exercise professionals and any one else working in the physical domain all recognize the importance of students, athletes and participants motivation. Several studies, theories and literature have been conducted trying to understand and explain the factors that motivate and determine behaviors in sport and physical activity (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Feltz et al., 2008; Frederick et al., 1993; Kremer et al., 2011; Murphy, 2012; Duda and Hall, 2001; Matsumoto and Takenaka, 2004; Ntoumanis and Biddle, 1999). An increasing tendency in the domain of physical activity and fitness are the use of personal trainers (Thompson, 2013; McClaran, 2003) which refer to a one-on-one interaction between a trainer and a client. Like in any other given coach-to-player, teacher-to-pupils or fitness instructor-to-participants context the personal trainer also need to be aware how he or she can motivate and maintain clients in the training program.

The purpose of this study was therefore to examine the motivational processes that occurs in the domain of personal training and thereby understand and determine how personal trainers can motivate their clients. To examine this, the present study, conducted five qualitative interviews with clients and three qualitative interview with personal trainers through a Grounded theory inspired approach for data collection and analysis. Based on the analysis common themes were generated. Succeeding identified themes were then compared and discussed in relation to Self-determination theory (Deci and Ryan, 2002) and Achievement Goal Theory (Duda and Hall, 2001).

The study indicates that the motivational factors that occurred related to the clients motivational levels could be linked to the theory of Self-determination theory and Achievement goal theory. In addition this provides personal trainers an opportunity to stimulate clients motivation through helping clients to define mastery orientated and realistic goals, clarify clients progress in relation to intrapersonal standard, involved clients in the planning and give the clients different training options, provide a positive and specific feedback pattern and supply reinforcement for improvement, mastery and progress and finally show commitment, interest and care for the clients.

Forord

Nærværende speciale er udarbejdet af Anja Louise Simonsen, i perioden fra den 2. februar 2014 til den 2. juni 2014, ved School of Medicine and Health ved Aalborg Universitet.

Ideen og motivationen til dette speciale udsprang af en generel interesse for at forstå, hvilke muligheder undervisere, instruktører og trænere indenfor sport og træning har for at gøre sin undervisning så motiverende som muligt for de som deltager. Grundet min egen passion for den personlige træning fandt jeg det derfor interessant at udforske, hvilke motivationsmæssige processer der forekommer i interaktionen mellem klienten og den personlige træner. Da disse forløb tager udgangspunkt i den enkeltes ønsker, mål, træningserfaring mm., kunne en sådan undersøgelse medføre en mere dybtgående og praksisnær forståelse for de muligheder den enkelte personlige træner har i sin praksis som personlig træner.

Projektet henvender sig til som udgangspunkt til andre personlige trænere, da der tages udgangspunkt i den personlige træners praksis, men kan således også være interessant for de uddannelsesinstitutioner, som uddanner personlige trænere eller andre idrætsfaglige, som har interesse i motivation og den personlige undervisning/træning.

Jeg vil gerne rette et tak til FitnessDk for deres samarbejdsvillighed til rekruttering af respondenter til projektet. Derudover vil jeg rette et stort tak til de klienter og personlige trænere, som deltog som respondenter i projektet og for at de ville dele deres erfaringer. Sidst, men ikke mindst vil jeg takke min vejleder Lars Domino Østergaard for kyndig vejledning gennem semesteret.

Læsevejledning

Projektet er opdelt i syv kapitler, hvori der findes tilhørende underafsnit. Rapporten bør læses kronologisk for at læseren opnår den fulde forståelse og det rette sammenhæng. Der anvendes igennem rapporten krydsreferencer. Ved sådanne tilfælde fremgår det, hvilket kapitel- eller afsnitnummer der refereres til.

Følgende kapitler udgør rapportens samlede struktur:

Kapitel 1: Indledende kapitel, hvori projektets problemstilling præsenteres.

Kapitel 2: Indeholder en redegørelse og argumentation for projektets metode.

Kapitel 3: Indeholder en redegørelse af projektets inddragte teori.

Kapitel 4: Indeholder projektets analyse og diskussion.

Kapitel 5: Indeholder en kritisk validering af undersøgelsens generet viden.

Kapitel 6: Indeholder projektets konklusioner.

Kapitel 7: Indeholder projektets perspektivering.

Sidst i rapporten findes bilag. Ønsker vejleder og censor en cd med rådata, kan denne blive sendt per post. Respondenter som har deltaget i projektet præsenteres under pseudonavn.

Referencesystemet Chicago er anvendt i rapporten. Kildehenvisninger igennem rapporten vil derfor fremgå med hovedforfatterens navn og året, den pågældende litteratur er udgivet i. En samlet litteraturliste kan findes sidst i rapporten med en oversigt over hele rapportens anvendte litteratur. Her fremgår kildens fulde informationer med hovedforfatter, medforfattere, titel, årstal for udgivelsen samt af hvem den er udgivet. Oplysningerne på anvendte internetkilder vil også kunne findes her med dennes URL og tidspunktet, hvor denne hjemmeside blev besøgt. Litteraturlisten er opstillet i alfabetisk rækkefølge.

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	4
Kapitel 1 Indledning	6
1.1 Problemafgrænsning	7
1.2 Problemformulering	8
1.3 Begrebsafklaring	8
Kapitel 2 Metode	10
2.1 Forskningsstrategi og studiedesign	10
2.2 Undersøgelsens opbygning	12
2.3 Videnskabsteoretiske overvejelser	14
2.4 Projektets induktive del	17
2.5 Projektets deduktive del	22
2.6 Rekruttering af deltagere	22
Kapitel 3 Teori	24
3.1 Self-determination theory	24
3.2 Achievement goal theory	26
3.3 Argumentation for brug af SDT og AGT	28
Kapitel 4 Analyse og diskussion	30
4.1 Klienternes målsætninger og resultater	30
4.2 Feedback	39
4.3 Sociale faktorer	42
Kapitel 5 Metodekritik	47
5.1 Validitet og reliabilitet	47
5.2 Analytisk generalisering	49
Kapitel 6 Konklusion	51

Kapitel 7 Perspektivering	53
Litteratur	54
Appendiks A Interviewguide til PT-klienter	57
Appendiks B Transskribering	61
Appendiks C Interview 1 med klient: Lise	62
Appendiks D Interview 2 med klient: Camilla	69
Appendiks E Interview 3 med klient: Maria	79
Appendiks F Interview 4 med klient: Jesper	90
Appendiks G Interview 5 med klient: Thomas	99
Appendiks H Interviewguide til interview med personlige trænere	111
Appendiks I Interview 1 med personlig træner: Mikkel	115
Appendiks J Interview 2 med personlig træner: Peter	138
Appendiks K Interview 3 med personlig træner: Michael	151
Appendiks L Informationsbrev	166
Appendiks M Samtykkeerklæring	167

Indledning 1

Motivation for fysisk aktivitet, sport og træning har i mange år interesseret forskere og undervisere verden over, hvorfor der efterhånden findes en række studier og teorier, som undersøger og forsøger at forklare menneskers adfærd og motivation indenfor disse områder (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Soffer and University, 2008; Nicholls, 1984; Deci and Ryan, 2000, 2002; Feltz et al., 2008; Bandura, 1997; Frederick et al., 1993; Matsumoto and Takenaka, 2004). Hvorfor er nogle mennesker meget fysiske aktive? Hvorfor er andre mennesker fysiske inaktive? Uanset om der tages udgangspunkt i en elitesportsudøver, en motionist eller en person som er fysisk inaktiv hersker der ingen tvivl om, at motivation eller mangel på motivation er afgørende for dennes deltagelse eller manglende deltagelse i sport eller fysisk aktivitet.

De fleste undervisere og trænere, inden for hvilket som helst fagområde, ved at det at kunne motivere deres elever, deltagere eller udøvere igennem deres undervisning og de rammer som skabes omkring undervisningen, er en afgørende evne at besidde som underviser eller træner da denne har indflydelse på elevernes, deltagernes eller udøvernes indsats og deltagelse i undervisningen. Dette gør sig også gældende for undervisere og trænere indenfor fagområder der arbejder med fysisk aktivitet, sport og sundhed. Dette understreges i en lang række undersøgelser og litteratur, som beskriver hvordan deltagere, som deltager i fysiske aktiviteter og som oplever miljøet eller aktiviteten, de indgår i som motiverende, i højere grad fastholdes i de pågældende aktiviteter (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis and Biddle, 1999; Weinberg and Gould, 2011; Kremer et al., 2011; Murphy, 2012; Frederick et al., 1993; Smoll and Smith, 2002). Interessen for området begrænser sig dog ikke alene til forskningsområdet og undervisning inden for fysisk aktivitet og sport, men også til andre fagområder, som finder denne viden betydningsfuld, såsom fitnessbranchen, forebyggelsescentre, idrætsorganisationer mm. (Hagger and Chatzisarantis, 2007).

Den kommercielle fitnessbranche har igennem de seneste år har vundet stort indpas i danskernes valg af idrætsvaner (Laub, 2011) og helt centrale spørgsmål er her, hvordan medlemmerne motiveres til at begynde og hvordan de vedholdes i fitnesscenterne, da den kommercielle fitnessbranches økonomiske overskud er afhængige af betalende medlemmer (Kirkegaard and Østerlund, 2010). En voksende trend, som forekommer både indenfor den kommercielle fitnessbranche, men også i privat regi, er folks brug af såkaldte personlige trænere (Thompson, 2013; McClaran, 2003). En personlig træner er som navnet indikerer en træner som, som udgangspunkt er tilknyttet til den enkeltes træning, men kan dog også være tilknyttet mindre gruppe. En personlig træner, uanset om denne arbejder i eller udenfor et fitnesscenter med en eller flere klienter, indgår derved ligesom alle andre undervisere og trænere også i undervisningssituationer, hvor det er afgørende at kunne motivere de deltagende. Spørgsmålet er blot, hvordan dette kan gøres rent praktisk i den personlige træning.

Grundet en vurdering af, at der forekommer mange generelle forståelse for og bud på, hvordan undervisere og trænere kan motivere deres elever og deltagere i forskellige sports og fysiske aktiviteter, men manglende specifik videnskabelig belæg og forståelse for dette i forhold til den personlige træning, synes det relevant og interessant at foretage en sådan undersøgelse med udgangspunkt i netop den personlige træners praksis. En undersøgelse af dette synes relevant da en sådan undersøgelse dels kan bidrage med en viden om de motivationsmæssige processer, som foregår i den personlige træning og dels nogle forskrifter for, hvordan de personlige trænere kan stimulere deres klienters motivation. Dette forekommer som en nyttig og specifik viden for de, som arbejder med personlig træning og de som generelt interesserer sig for motivation i undervisningssammenhænge.

1.1 Problemafgrænsning

Da projektet ønsker at undersøge, hvordan de personlige trænere kan stimulere deres klienters motivation i de situationer de har med klienterne, kan der argumenteres for der implicit ligger en antagelse om at stimuleringen af en persons motivation sker igennem social interaktion og er knyttet til specifikke kontekster. Altså at et individs oplevelsen af motivation er afhængigt og påvirkeligt af det sammenspil der forekommer mellem de mennesker, den kultur og den kontekst individet indgår i. Derfor afgrænses projektets til kun at undersøge og omhandle motivation ud fra en sociokulturel forståelse. Projektet afgrænser sig endvidere til kun at undersøge den personlige træners praksis igennem forløb der foregår en-til-en.

1.2 Problemformulering

På baggrund af projektets initerende problem og problemafgrænsning formuleres følgende problemformulering:

„Hvordan kan personlige trænere stimulere deres klienter til at være motiveret for deres træning igennem deres træningsforløb?“

1.2.1 Forskningsspørgsmål

Ovenstående problemformulering vil blive besvaret ud fra følgende forskningsspørgsmål, som udgør projektets styrende analyseredskab:

1. *Hvilke motiver ligger bag klienternes valg af et træningsforløb med en personlig træner?*
2. *Hvilke faktorer har igennem træningsforløbene indflydelse på klienternes motivation?*
3. *Hvordan kan personlige trænere, igennem deres planlægning og afvikling af et træningsforløb, være med til at stimulere klienternes motivation?*

1.3 Begrebsafklaring

Motivation: Nærværende projekt vælger at afklare begrebet motivation ved at tage udgangspunkt i Hagger and Chatzisarantis (2007) definition af motivation som lyder: „*En indre tilstand, som giver energi og driver handlinger eller adfærd og bestemmer dens retning og vedholdenhed*“ (oversat fra engelsk, s.xi) samt Pintrich and Schunk (1996) definition: „*Motivation er en proces snarere end et produkt. Som proces observerer vi ikke motivation direkte, men snarere udleder vi den fra for eksempel adfærd såsom valg af opgaver, indsats, vedholdenhed og verbalisering.*“ (Oversat fra engelsk) Fælles for disse definitionerne fremkommer det at motivation, som begreb ikke skal forstås som en statisk tilstand, men nærmere en bevægelse, energi eller proces, som er en indre tilstand og derfor ikke direkte observerbar, men som er afgørende for vores handlinger og adfærd og ikke mindst vores indsats og vedholdenhed i aktiviteter. Ydermere skal begrebet motivation, i nærværende projekt forstås ud fra en sociokulturel forståelse.

Motiv: Motiv skal forstås den årsag der ligger forud for en given handling (danske ordbog, 2014). Endvidere afklares begrebet i nærværende projekt yderligere i forhold til Hagger and

Chatzisarantis (2007) forståelse af motiv, som inden for sport og træning kan knyttes til den målsætning, der ligger bag klienternes deltagelse i et personlig træningsforløb.

Klienter: Klienter vil i projektet referere til personer, som har anvendt en personlige træner i deres træningsforløb.

Personlige trænere: Personlige trænere vil i projektet være en betegnelse for trænere, som mod betaling, arbejder med at planlægge og afvikle personlige træningsforløb til klienter, som ønsker at gøre brug af en personlig træner i deres træningsforløb for eksempelvis at opnå konkrete mål med deres træning såsom vægttab, optræning til maraton, mm.

Træningsforløb: Begrebet bruges om det forløb den personlige træner planlægger for klienterne og som klienten deltager i.

Metode 2

Det er i udarbejdelsen af et forskningsprojekt helt afgørende, som forsker at stille sig spørgsmålet om, hvordan projektets ønsket problemfelt bedst muligt undersøges. Da projektet tager udgangspunkt i de tidligere gennemgået definitioner, se afsnit 1.3, medfører dette også at projektet forstår motivation, som en indre og ikke direkte observerbar proces. Derfor må klienternes motivation eller manglende motivation, for deres træningsforløb, udledes ud fra en fortolkning af klienternes adfærd, indsats, valg af opgaver, vedholdenhed og verbalisering, hvorfor projektets fremgangsmåde skal have dette for øje i forhold til forskningsprojektets videnskabelige overvejelser såsom videnskabsteoretiske ståsted og videnskabelige forskningsmetoder (Guvå, 2005; Halkier, 2008). Det følgende kapitel har til formål at give læseren et en forståelse for, hvordan dette projekt er udformet og hvilke overvejelser som ligger bag denne udformning. Derefter vil der i kapitlet redegøres og argumenteres for de overvejelser og valg, som er taget i for projektets tilgang til at undersøge fænomenet motivation herunder valg af forskningsstrategi, studiedesign, projektets videnskabsteoretiske ståsted samt forskningsmetodiske tilgange.

2.1 Forskningsstrategi og studiedesign

Da projektet ønsker at udforske og forklare, hvorvidt personlige trænere kan stimulere deres klienters motivation igennem deres træningsforløb og projektets genstandsfelt, den personlige træning, er et praktisk fagområde, hvor motivationsmæssige processer imellem de personlige trænere og deres klienter er afgørende for denne praksis, vurderes et kvalitativ opdagende og udforskende forskningsstrategi som et fordelagtigt valg til undersøgelse af dette. Af denne årsag inspireres nærværende projekts studiedesign af forskningsperspektivet „Grounded theory“ (GT) da GT er en ofte anvendt strategi til undersøgelser, som ønsker at udvikle nye teorier eller begreber om sociale processer og strukturer som er rodfæstet (grounded) i praksis (Guvå, 2005; Jones et al., 2012; Gratton and Jones, 2010). Ofte anvendes GT-strategien til

det formål at udvikle teoretiske modeller, begreber og ideer ud fra praktikerens egne erfaringer og kan derfor også karakteriseres, som et teorigenerende perspektiv, som er særlig egnet til at udforske mellemmenneskelige interaktioner og betydningen af disse interaktioner i praksis (Guvå, 2005; Jones et al., 2012). Den GT inspireret strategi anvendes derfor i nærværende projekt som bidragende til en praksisnær undersøgelse af de motivationsmæssige processer, som forekommer mellem personlige trænere og deres klienter med udgangspunkt i empirien (Guvå, 2005; Jones et al., 2012; Gratton and Jones, 2010).

Endvidere vil nærværende projekts brug af GT opbygges i henhold til et teorigenerende serie-casestudie design, hvilket skal forstås på den måde at projektet tager udgangspunkt i en række cases, hvilke i nærværende projekt udgøres af klienternes forløb. Dette studiedesign er valg på baggrund af casestudiet er velegnet til at opnå dybtgående og detaljeret indsigt i et specifikt socialt fænomen, knyttet til en konkret kontekst (Gratton and Jones, 2010; Yin, 1981; Machin and Campbell, 2005), hvilket netop er i undersøgelsens interesse da de interaktionsformer og sociale processer som forekommer mellem de personlige trænere og deres klienter i forhold til stimulering af klienternes motivation er det interessante i dette projekts øjemed. At casestudiet tager udgangspunkt i det kontekstuelle, er ydermere, i koblingen med forskningsperspektiv fra GT, i god overensstemmelse, da den strategien arbejder med udgangspunkt i empiri fra det specifikke til teori om det generelle (Guvå, 2005). Således bidrager casestudie designet til at kunne undersøge fænomenet motivation i specifikke kontekster omhandlende de personlige træningsforløb via caseundersøgelsen mens GT strategien bidrager til en systematisk og komparativ videnskabsmetodisk teorigenerende fremgangsmåde med et praktisk og empirisk dybtgående afsæt, hvis undersøgelsesgenstand er den interaktion og de sociale processer som forekommer mellem de personlige trænere og deres klienter. På figur 2.1 nedenfor fremgår, det teorigenerende casestudies formål og afsæt samt, hvorledes denne adskiller sig fra andre typer af casestudier.

		Videnskabelig tolkning	
		Afsæt i empirisk viden	Afsæt i teoretisk viden
Formål med casestudiet	Genere ny empirisk viden	Ateoretisk	Teorifortolkende
	Genere ny teoretisk viden	Teorigenerende	Teoritestende

Figur 2.1: På figuren fremgår hvorledes de forskellige typer af casestudiers afsæt og formål. Det fremgår her at det teorigenerende casestudies formål, som nærværende projekt anvender har afsæt i empirisk viden med formålet om at genere ny teoretisk viden. Modellen er modificeret på baggrund af Antoft and Salomonsen (2007) model for hovedtyper af casestudier.

Udover projektets studiedesign kan karakteriseres som et teorigenerende serie-casestudie med en grounded forskningsstrategi, kan det også karakteriseres som et retrospektivt studiedesign, da projektet vil tage udgangspunkt i tidligere motivationsoplevelser for henholdsvis klienter og personlige trænere (Machin and Campbell, 2005).

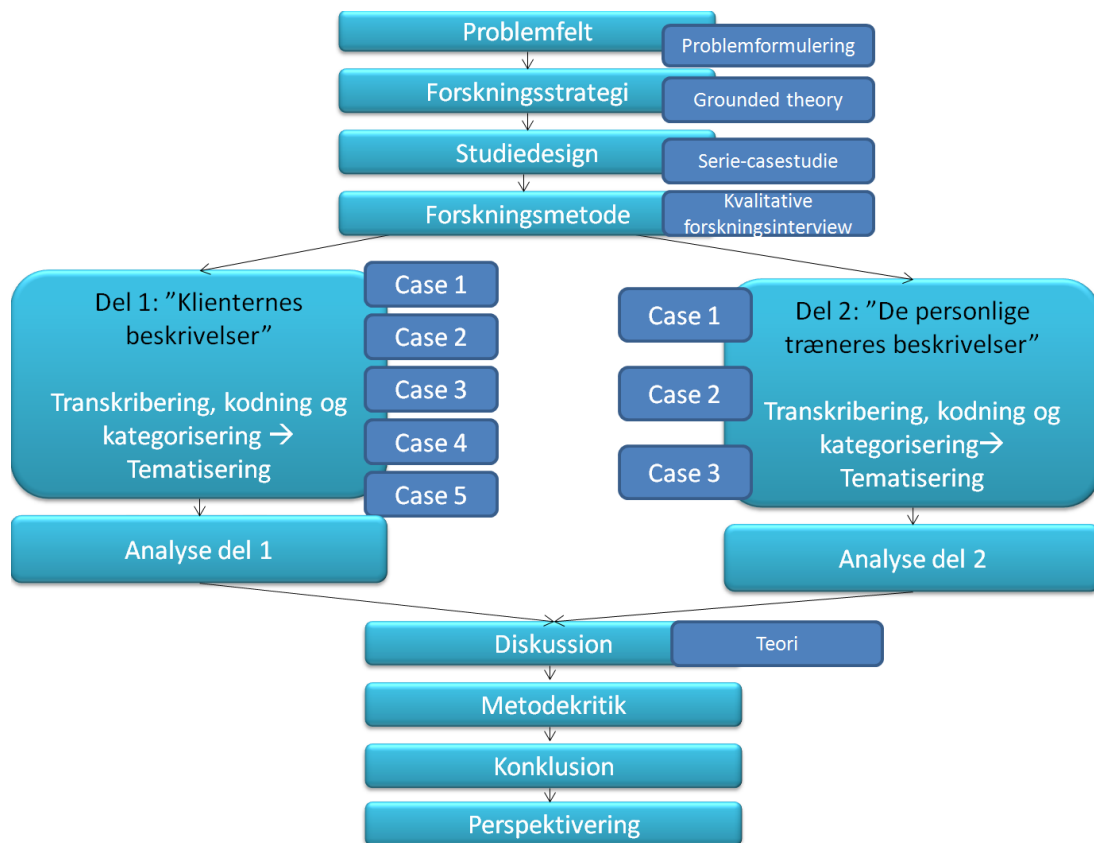
2.2 Undersøgelsens opbygning

Idet GT ofte anvendes for at udforske nye problemområder og generere nye teorier, forbindes GT også med en induktiv forskningsmetode, som der, som nævnt ovenfor, arbejder fra det specifikke til det generelle, altså fra empiri til teori (Guvå, 2005; Jones et al., 2012; Gratton and Jones, 2010). GT begrænses dog ikke til kun at være en induktiv forskningsmetode, da GT kan anskues som en proces, som går fra en induktiv forskningsmetode af et fænomen til en deduktiv efterprøvelse. Således bliver konklusionsformen i GT en abduktiv form med dels en induktiv forskningsmetode med formålet om at udforske nye problemområder og dels en deduktiv metode, baseret på teoretiske antagelser til forklaring af en omstændighed fundet i den induktive fase (Guvå, 2005; Jones et al., 2012).

Denne abduktive konklusionsform vil til dels også komme til udtryk i nærværende projekt da nærværende projekt skal anskues som opdelt i to dele, hvor projektets første del består i en induktiv dataindsamling, kodning, kategorisering og tematisering og projektets anden del består i en analyse og diskussion af det indsamlet data i forhold til eksisterende

motivationsteorier. Første del, den induktive dataindsamling, kodning, kategorisering og tematisering vil foregå uden indblanding af teoretisk viden på området og skal ligeledes ansues som en todelt proces, da der både indsamles data fra klienter, som har anvendt en personlig træner i deres træningsforløb samt fra personlige trænere. En nærmere beskrivelse af, hvorledes empirien indsamles og behandles i projektets første del, findes i afsnit 2.4.5.

Projektets anden del består i en mere deduktive efterprøvelse, hvilket i nærværende projekts skal forstås på den måde, at der i denne del af projektet vil inddrages eksisterende motivationsteori til diskussion af de temaer, som fremkom på baggrund af kodningen og kategoriseringen i projektets første del. En nærmere beskrivelse af projektets anden del findes i afsnit 2.5. Nedenfor fremgår en figur for projektets overordnet opbygning. På figuren fremgår dels den induktive del som illustreres ved del et og to og dels den deduktive del som fremgår ved inddragelsen af teori.



Figur 2.2: På figuren fremgår undersøgelsens udformning.

Således en redegørelse for projektets valg af forskningsstrategi, forskningsdesign og opbygning. I det følgende afsnit vil projektets videnskabsteoretiske tilgang fremlægges, hvorudfra projektets forståelse af viden konceptualiseres. Formålet med denne redegørelse er at give læseren en forståelse for, med hvilke „briller“ projektet anskuer viden og hvorledes dette vil komme til udtryk igennem rapporten.

2.3 Videnskabsteoretiske overvejelser

Da projektet ønsker at undersøge, hvordan de personlige trænere kan stimulere deres klienter til at være motiveret igennem deres træningsforløb findes det relevant at opnå en forståelse for, hvad der motiverer klienterne igennem de personlige træningsforløb og hvad det er den personlige træner gør, som klienterne oplever motiverende eller ikke motiverende. Da projektet ønsker at belyse et fænomen, som er en subjektiv følelse, som ikke er direkte observerbart, men som kan komme til udtryk igennem f.eks adfærd, indsats og verbalisering, findes det relevant at undersøge hvordan klienternes motivation kan stimuleres ud fra både klienternes perspektiv, men også fra de personlige træneres perspektiv. Argumentationen for denne kombination skyldes at det derved er muligt at belyse klienternes adfærd, indsatser og verbalisering ud fra to forskellige perspektiver. Det findes derfor relevant at vende blikket mod den fænomenologiske og hermeneutiske videnskabsteori samt de kvalitative forskningsmetoder.

2.3.1 Den fænomenologiske dataindsamling

I nærværende projekt anvendes den fænomenologiske tilgang som tilgang til hele projektets dataindsamling, det vil sige både dataindsamlingen af klienternes oplevelser af motivation i deres træningsforløb samt de personlige træneres beskrivelser af deres praksis. Dette valg er fortager da det ønskes at opnå oplevelser og beskrivelser af fænomenet motivation fra klienternes livsverden, men ligeledes en indsigt i den praksis de personlige trænere udfører.

Ifølge den fænomenologiske tankegang kan vi ikke erkende verden, som den virkelig er, men kun som den fremtræder for os. Den afgørende virkelighed, som den virkelighed mennesket opfatter, skal derfor forstås og erkendes ud fra den kontekst forskningen foregår i, hvorfor detaljeret og fordomsfrie beskrivelser er fænomenologiens bestræbelse (Brinkmann, 2010; Jacobsen, 2010). Nærværende projekt tillægger sig denne erkendelsesteori, i projektets dataindsamling, da de motivationsmæssige processerne, som foregår imellem de personlige trænere og klienterne vurderes til at skulle undersøges ud fra en tilgang, som tager

udgangspunkt i klienternes egne beskrivelser af deres adfærd og indsats i forskellige situationer samt de personlige træneres beskrivelser af deres handlinger igennem forløbene og dennes indvirkning på klienternes adfærd og indsats i forskellige situationer. Da motivation kan karakteriseres som en proces, som kan komme til udtryk igennem netop adfærd, indsats og verbalisering, vil projektets valg af forskningsmetoder stræbe mod at opnå direkte beskrivelser af klienternes adfærd, indsats og udsagn og de personlige træneres beskrivelser af forskellige klienters adfærd, indsats og udsagn da der heri kan være tegn på motivation eller manglende motivation. Projektets operationalisering af motivation kan findes i afsnit 2.4.4.

En afgørende grundtanke i fænomenologien for at opnå præcise beskrivelser af et fænomen, er forskerens evne til at forholde sig åben overfor fænomenet. Derfor arbejdes der indenfor tilgangen med tre afgørende regler; *parentesreglen*, *beskrivelsesreglen* og *horisontaliseringsreglen*. Parentensreglen betyder at man som forsker må sætte parentes om sine fordomme, således at alt det man som forsker mener at måtte vide om fænomenet må tilsidesættes i selve oplevelsen og erfaringen af fænomenet. Denne regel er forsøgt opfyldt i nærværende projekt ved at anvende en induktiv tilgang til dataindsamlingen, samt at der igennem dataindsamlingen ligges op til, at det er respondenterne, som sætter ord på konkrete beskrivelser af deres oplevelser og der således kun spørges ind til disse hændelsesforløb. Beskrivelsesreglen bygger på at beskrivelser af et fænomen skal komme før forklaringer af fænomenet, da et forsøg på forklaringer kan medføre en risiko for at fænomenet ikke længere bliver beskrevet så konkret som muligt, hvilket i sidste ende kan medføre et lukket datamateriale. Denne regel er forsøgt opfyldt ved at størstedelen af dataindsamlingen er foregået ved interviews, hvor respondenterne er blevet bedt om at beskrive forskellige hændelsesforløb, så konkret så muligt. Derved var det respondenterne, som valgte, hvilke detaljer som var afgørende i disse beskrivelser. Sidst arbejdes der også med horisontaliseringsreglen, som omhandler, at man som forsker må opfatte og behandle alt data som værende lige værdifuldt og derved lade data tale for sig selv uden at nogle elementer tillægges større betydning end andre. Hvis man f.eks som forsker gør sig forestillinger om, hvilke udsagn eller adfærd der er betydningsfuldt for undersøgelsen, så forholder man sig som forsker ikke længere åbent og fordomsfrit til undersøgelsen (Brinkmann, 2010; Jacobsen, 1999). Horisontaliseringsreglen er ligeledes blevet forsøgt opfyldt ved at lade respondenternes udsagn og beskrivelser være de styrende for interviewene, således beskrivelsen bliver så konkrete, som muligt, men ligeledes beskrives ud fra hvad respondentens opfattelse af, hvad der er det betydningsfulde. Således tages der udgangspunkt i respondenternes livsverden og ikke i forskerens egen.

2.3.2 Den hermeneutiske analyse

Analysen af det indsamlet empiri foregår i nærværende projekt i henhold til rammerne for den hermeneutiske tilgang og bevæger sig derfor, i denne del, væk fra rammerne for den fænomenologiske tilgang, hvilket forklares i det nedenstående.

Indenfor den hermeneutiske disciplin forklares menneskets tilgang til verden og dennes væren i verden ud fra to grundbegreber; forståelse og fortolkning. Hermeneutikken betoner at mennesket er et socialt væsen, som indgår i sociale interaktioner med andre mennesker, hvor fortolkninger af vores medmenneskers handlinger, oplevelser eller følelser, er en forudsætning for at opnå forståelse for og mening med disse handlinger, oplevelser eller følelser og er således også en forudsætning for mennesket at være til på. Forklaret med andre ord er en persons handlinger ikke altid direkte forståelige for andre mennesker, hvorfor disse må fortolkes for at være meningsgivende (Fuglsang and Olsen, 2004; Jacobsen, 2010). Den hermeneutiske fortolkende tilgang vil i nærværende projekt anvendes i projektets analyse af det fænomenologisk indsamlet data da jeg tilslutter mig opfattelsen om at fortolkning nødvendigvis er en afgørende del for, hvordan jeg kan opnå meningsgivende forståelse for klienternes og de personlige træneres beskrivelser.

Hermeneutikken og fænomenologien har mange lighedspunkter og ligesom fænomenologien erkender hermeneutikken ikke endegyldig og objektiv viden (Fuglsang and Olsen, 2004; Gilje and Grimen, 2002). Dog adskiller fænomenologien og hermeneutikken sig ved den måde, hvorpå en forsker bør forholde sig til sine fordomme og forforståelser i de respektive tilgange. Som gennemgået tidligere sætter fænomenologien „parentes“ omkring sine fordomme således disse sættes til side i undersøgelsen af et fænomen, se afsnit 2.3.1. I hermeneutikken anses fordomme og forforståelser derimod som værende umulige at adskille fra „genstanden“, som undersøger et fænomen, da dennes fordomme og forforståelser netop er afgørende for, hvordan genstanden fortolker og forstår fænomenet som optræder. Det er derfor helt afgørende for den hermeneutiske forsker at være sig bevidst om og eksplicit fremlægge sine forforståelser og fordomme for dette fænomen i sin undersøgelse (Fuglsang and Olsen, 2004; Gilje and Grimen, 2002). Mine fordomme og forforståelser for motivation og stimulering af motivation vil derfor „tages med“ og fremlægges eksplicit i projektets analysedele igennem en tydeliggørelse af, på hvilken forforståelse det fortolkes.

Et andet argument for anvendelsen af den fortolkende tilgang til analysen skal findes i den hermeneutiske tilgangs ligheder med strategien i GT. Lighederne forekommer da forskrifter

for den teorigenererende proces i GT, er en cirkulær procedure som foregår igennem en løbende dataindsamling, databehandling og analyse af det specifikke for til sidst at ende ud i at fortælle noget om det generelle, hvilke kan argumenteres for at lægge sig tæt op ad den hermeneutiske tilgangs epistemologi, som også kaldes for „den hermeneutiske spiral“ eller „den hermeneutiske cirkel“ (Fuglsang and Olsen, 2004; Jacobsen, 2010). Den hermeneutiske spiral illustrerer den måde, hvorpå erkendelse indenfor hermeneutikken menes at kunne opnås, hvilken foregår ud fra en vekselvirkning mellem dele og helhed af et fænomen. Forklaret med andre ord erkendes viden, inden for hermeneutikken, ved at de enkelte brudstykker, dele, af et fænomen som der opnås en forståelse for, altid skal sættes i forhold til helheden for at kunne forstå helheden, men også delene. Nye forståelser for dele af fænomenet vil altså altid påvirke helheden og visa versa (Fuglsang and Olsen, 2004), hvilke paralleller der kan drages til fremgangsmåden i GT.

2.4 Projektets induktive del

Som beskrevet tidligere indsamles alt empiri til projektet induktivt. Det er valgt at indhente empiri fra fem forskellige klienter samt tre forskellige personlige trænere, således projektets genstandsfelt undersøges fra flere indgangsvinkler. I det der arbejdes ud fra forskningsstrategien GT, hvis styrke er at udforske mellem menneskelige interaktioner og betydningen af disse interaktioner i praksis, se afsnit 2.1, findes inddragelsen af empiri fra både klienternes oplevelser og de personlige træneres oplevelser og beskrivelser af praksis nødvendig. Argumentationen for dette findes i at undersøgelsen således tager udgangspunkt i de nøglepersoner, som indgår i de kontekstuelle interaktioner projektet ønsker at undersøge. Nedenfor beskrives det nærmere hvorfor og hvordan dataindsamlingen, databehandlingen, kodning, kategorisering og tematiseringen er foregået for denne empiri.

2.4.1 Klienternes beskrivelser

Formålet med projektets første dataindsamlingsdel var at opnå beskrivelser fra mennesker, som rent faktisk har prøvet at gennemgå personlige træningsforløb. Således kan det belyse hvad klienterne fandt motiverende igennem de personlige træningsforløb, hvilket fremadrettet kan give en forståelse for hvordan de personlige træner kan stimulere deres klienters motivation. Undersøgelsen af klienternes motivationsoplevelser knytter sig derfor især til projektets første to forskningsspørgsmål; a) „Hvilke motiver ligger bag klienternes valg af et træningsforløb med en personlig træner?“ og b) „Hvilke faktorer har igennem

træningsforløbene indflydelse på klienternes motivation?“, hvilke menes at være relevante spørgsmål at stille for at opnå den ønsket indsigt, som beskrevet ovenfor.

2.4.2 De personlige træneres beskrivelser

Formålet med projektets anden empiriindsamlingsdel er at undersøge, hvordan den personlige træneres praksis foregår og derigennem opnå beskrivelser af, hvordan de personlige trænere handler i de personlige træningsforløb samt, hvordan klienterne reagere på dette. Dette vurderes relevant da projektet i sidste ende ønsker at besvare, hvordan de personlige trænere kan stimulere deres klienter igennem deres træningsforløb. Undersøgelsen af de personlige træneres praksis og motivationsoplevelser hos deres klienter knytter sig derfor dels til undersøgelses forskningsspørgsmål to; *Hvilke faktorer har igennem træningsforløbene indflydelse på klienternes motivation?* og til undersøgelsens forskningsspørgsmål tre; *„Hvordan kan personlige trænere, igennem deres planlægning og afvikling af et træningsforløb, være med til at stimulere klienternes motivation?“*

2.4.3 Dataindsamling: Kvalitative forskningsinterviews

Det er i projektet blevet valgt at anvende kvalitative forskningsinterview til både at undersøge klienternes motivationsoplevelser samt de personlige træneres praksis. Interviewguide til disse interviews kan findes på bilag A og bilag H. Valget af denne metode foregik på baggrund af at de kvalitative forskningsinterview vurderes som værende en anvendelige metode til at opnå indsigt i menneskers liv, igennem deres beskrivelser af denne livsverden og forskerens fortolkninger af disse beskrivelser, hvilket Kvale (1997) udtrykker i følgende citat:

„...en samtale om den menneskelige livsverden...“(Kvale, 1997,s. 56)

og hvis formål er:

„... at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden med henblik på at fortolke betydningen af de beskrevne fænomener.“(Kvale, 1997,s. 19)

Argumentationen for brugen af det kvalitative forskningsinterview skal derfor knyttes til den fænomenologiens videnskabsteoretiske tilgang, som projektet tillægger sig i empiriindsamlingen, men også til den hermeneutiske tilgang, som projektet tillægger sig i analysen. Ud fra det fænomenologiske erkendelsessyn er det kvalitative forskningsinterview

en fordelagtig metode til at opnå beskrivelser af et fænomen, hvilket Kvale (1997) betoner i følgende citat:

"Det kvalitative forskningsinterview har en enestående mulighed for at få adgang til og beskrive den daglige livsverden. Forsøget på at opnå fordomsfrie beskrivelser medfører en reabilitering af „Lebenswelt“- livsverdenen - i forhold til videnskabens verden. Det kvalitative interview kan betragtes som en virkeliggørelse af... en fænomenologisk videnskab med udgangspunkt i den primære oplevelse af verden".
(Kvale, 1997, s. 63)

De kvalitative forskningsinterview anvendes derfor i nærværende projekt til at opnå direkte beskrivelser af klienternes personlige træningsforløb samt de personlige trænernes forløb med klienter og udformes således med udgangspunkt i den fænomenologiske erkendelsesteori, med formålet om udelukkende at åbne op for klienternes og de personlige trænernes egne beskrivelser af forløbene via spørgsmål om konkrete situationer og oplevelser.

Samtidig er valget for anvendelsen af det kvalitative forskningsinterviews også knyttet til projektets forståelse for, hvordan meningsgivende indsigt og forståelse for respondenternes beskrivelser kan opnås. Om sammenhængen mellem det kvalitative forskningsinterview og hermeneutikkens skriver Kvale (1997):

„Forskningsinterviewet er en samtale om den menneskelige livsverden, hvor den mundtlige diskurs er transformeret til tekster, der skal fortolkes. Hermeneutikken er derfor dobbelt relevant for interviewforskningen, for det første fordi den belyser den dialog, der producerer de interviewtekster, der skal fortolkes, og dernæst fordi den afklarar den efterfølgende fortolkning af de producerede interviewtekster, der igen kan opfattes som en dialog eller samtale med teksten.“ (Kvale, 1997, s. 56)

Som det fremgår i dette citat er fortolkningen og derved hermeneutikken relevant for interviewforskningen og opnåelsen af forståelse for et fænomen på to niveauer; I selve interviewet, som er en dialog mellem to mennesker og i den efterfølgende fortolkning af interviewene. Da den fænomenologiske tilgang anvendes som tilgang til empiriindsamlingen kommer hermeneutikken, i nærværende projekt, mest til udtryk på et af disse niveauer i arbejdet med de kvalitative forskningsinterview, da valget af den fænomenologiske tilgang til interviewene betyder at fortolkninger af det sagte forsøges at sættes i baggrunden

under interviewene, mens den fortolkende tilgang af klienternes og de personlige træners beskrivelser anvendes under analysen.

I alt bestod empirimængden af individuelle interviews med fem klienter, hvori der blev spurgt ind til beskrivelser af deres motiver, situationer og oplevelser igennem deres personlige træningsforløb. Disse fem interviews var de første som blev indhentet. Herefter blev der foretaget tre individuelle interviews med tre personlige trænere, som blev bedt om at beskrive et hændelsesforløb for henholdsvis et træningsforløb med en klient, som den personlige træner oplevede gik godt, et forløb med en klient, hvor klienten faldt fra igennem træningsforløbet og ikke gennemførte træningsforløbet samt et forløb med en klient, hvor klienten var tæt på at falde fra, men hvor det alligevel lykkedes den personlige træner at holde klienten i gang med deres træningsforløb. Formålet med at opnå beskrivelser fra henholdsvis klienterne og de personlige trænere var at dette muliggjorde at projektets efterfølgende analyse kunne foregå på baggrund af respondenternes beskrivelser og ikke respondenternes personlige fortolkninger, således analysen ikke blev en metafortolkning, altså en fortolkning af en fortolkning.

2.4.4 Operationalisering af motivation

Motivation operationaliseres i nærværende projekt ud fra de definitioner projektet afklarede begrebet motivation og skal således udledes ud fra tegn som knytter sig til energi, vedholdenhed, adfærd, handlinger, indsats, følelser og verbalisering, se afsnit 1.3. Derfor blev der i interviewene spurgt ind til klienternes *lyst* til at træne, *glæde* ved at træne, *arbejdsindsats* i pågældende situationer og *følelser* i pågældende situationer.

2.4.5 Dataindsamling og analyse

Det er indledningsvis til dette afsnit nødvendigt at betone, at der indenfor de kvalitative samfundsvidenskaber, ikke findes én korrekt fremgangsmåde at udføre en analyse på. Hvilken analysemetode som findes relevant for en undersøgelse er præcis ligesom en undersøgelses valg af videnskabsteoretisk ståsted og videnskabelige metoder, et spørgsmål om til- og fravalg. Derfor bør valget af analysemetode, netop som også valget af metodikker og videnskabsteoretisk ståsted, foretages på baggrund af den viden og de forskningsspørgsmål, som undersøgelsen ønsker at opnå (Gratton and Jones, 2010; Kvale, 1997). Da validiteten og generaliserbarhed indenfor de samfundsvidenskabelige undersøgelser sikres i en systematisk og gennemskuelig databehandling og analyse (Kvale, 1997; Gratton and Jones, 2010) gennemgås det nedenfor hvorledes projektets databehandling og analyse er foregået.

Ifølge Kvale (1997) er første skridt i analysen transskriberingen af interviewene, da der nødvendigvis må træffes en række valg om, hvordan disse skal foregå. Hvor detaljeret skal transskriberingen være? Hvem skal transskribere? Osv. Samtidig betegner Kvale (1997) også transskriberingen som en del af fortolkningsprocessen, hvor hermeneutikkens relevans igen tydeliggøres, som gennemgået tidligere da de transskriberet tekster i oversættelsen fra tale til tekst foregår på baggrund af en fortolkning af personen som transskribere det sagte til det skrevet (Kvale, 1997).

Første skridt i analysen, af projektets første del, foregik ved en forholdsvis fuld transskription af hvert interview, som undertegnet selv udførte. Dog blev det valgt ikke at medtage ord som „øhh“, „Eeh“ og gentagelser ved f.eks: „Jeg synes, jeg synes at det bliver for meget når vi træner hver dag“. Der foregik således en mild form for meningskondensering (Kvale, 1997). Samtidig foregik transskriptionen ikke så detaljeret at pauserne blev markeret med sekunder, men i stedet blev markeret med betegnelsen „kort“ eller „lang pause“. De valg der blev foretaget i forhold til angivelser af pauselængder, unkladelse af „øh“ og gentagelser blev taget på baggrund af det formål projektet har med interviewene og transskriptionerne af disse. Transskriptionsformen blev anvendt for at skabe struktur og overblik over den indsamlet empirimængde og de meninger som fremkom, således analysen i højere grad kunne systematiseres og tendenser i empirien tydeliggøres, hvorfor et højt detaljeniveau ikke synes relevant (Kvale, 1997)

Transskriptionerne af interviewene foregik umiddelbart efter hvert enkelt interview blev indsamlet. Hvilke transskriptionsregler som blev anvendt findes på bilag B. Selve transskriptionerne kan findes på bilag C-G (klienter) og I-K (personlige trænere). Efter transskriptionen var gennemført for det første fortaget interview med klienterne, blev dette dokument ført over i analyse-programmet ATLAS.ti 7,1 (ATLAS.ti GMBH, Berlin), hvor det igen blev gennemlæst samtidig med meningsfulde udsagn eller passager blev markeret og kodet. Herefter blev næste interview med en klient indsamlet, transskriberet og kodet med udgangspunkt i koderne fra det første interview. Hvis udsagn eller passager i det andet interview ikke passede ind i de eksisterende koder, blev nye koder tilføjet. Herefter blev koderne for disse to interviews kategoriseret. Herefter blev der indsamlet, først to nye interview med to nye klienter, dernæst et nyt interview med en ny klient. Databehandlingen foregik for disse interviews ligeledes som beskrevet ovenfor. Sidst blev interviewene sammenlignet på tværs, således det sidste interview blev sammenlignet med alle de foregående interviews og de forgående interview sammenlignet med hinanden. Dette blev

gjort for at opdage eventuelle sammenhænge eller modsigelser i det samlede datamateriale og de dannede kategorier. Ud fra kodningen og kategoriseringerne blev overordnet temaer dannet (Antoft, 2007).

Denne procedure blev ligeledes anvendt for interviewene med de personlige trænere. Dog med den ændring at alle tre interview blev indsamlet og transskriberet før kodningen og kategoriseringen af første interview foregik.

De dannede temaer, på baggrund af henholdsvis empirien fra klienterne og de personlige trænere, blev herefter sammenlignet i forhold til hinanden, hvorfra interessante betydningsstrukturer, sammenhænge og relationer blev fundet mellem disse to datasæt, hvorudfra de mest fremtrædende tendenser blev samlet i overordnet temaer (Antoft, 2007).

2.5 Projektets deduktive del

På baggrund af de temaer, som blev fundet relevante i projektets induktive del, forgik projektets deduktive del, hvilken bestod i en diskussion af disse temaer som blev dannet, med udgangspunkt i motivationsteoretiske referencerammer indenfor sport og træning, som blev fundet mulige teoretiske forklaringer til de motivationsmæssige tegn og processer, som kommer til udtryk igennem projektets empiri. I kapitel 3 argumenteres der for, hvilke teorier der inddrages i nærværende projekt.

2.6 Rekruttering af deltagere

Ifølge Neergaard and Ulhøi (2007) findes der flere forskellige metoder til, hvordan en samplingsstrategi i en kvalitativ undersøgelse kan foretages. Dog mener forfatteren at den bør foretages på baggrund af det videnskabsteoretiske paradigme undersøgelsen tager afsæt i (Neergaard and Ulhøi, 2007). To overordnet metoder fremhæver forfatteren; den teoridrevet sampling og den datadrevet sampling. Den teoretiske sampling betyder i grove træk, at man samler der, hvor det fænomen man ønsker at undersøge fremtræder så tydeligt så muligt. Den datadrevet samplingsmetode er en metode, som blandt andet er anvendt i undersøgelser med afsæt i GT, hvor teorier forsøges at genereres. Datadrevet sampling refererer til en løbende strategisk dataindsamling, som skal kunne bidrage til teoriens opnåelse af teoretisk mæthed (Guvå, 2005; Neergaard and Ulhøi, 2007). Som det blev fremlagt i afsnit 2.1 anvendes GT blot som undersøgelsens forskningsstrategi, hvorfor undersøgelsens formål ikke er at nå denne teoretiske mæthed. Derfor er den teoretiske selektive samplingstrategi anvendt

i nærværende projekt, hvorfor de respondenterne som anvendes i undersøgelsen var udvalgte inden empiriindsamlingen påbegyndelse. Valget af denne samplingsstrategi bygger ydermere på den tidsmæssige begrænsning undersøgelsen er determineret af.

2.6.1 Rekruttering af klienter

Til rekrutteringen af klienter, som havde brugt eller var i færd med at bruge en personlig træner i hans eller hendes træningsforløb, blev dels rekruttering via sociale medier samt rekruttering via skriftlig ophængt information i det lokale FitnessDK træningscenter anvendt. På bilag L findes informationsbrevet til mulige respondenter. De som ønskede at deltage blev i en mild grad screenet, således de respondenter som blev medtaget i projektet, som klienter, havde haft forskellige mål med deres træningsforløb. Derudover blev det også bestemt at kun anvende respondenter, som havde haft et længere forløb med en personlig træner, hvilket blev defineret ved at respondenterne skulle have mødt deres personlige træner minimum tre gange i alt, således respondenterne havde et større grundlag for at kunne beskrive forskellige oplevelser med deres personlige træner.

2.6.2 Rekruttering af personlige trænere

Som rekrutteringsstrategi af personlige trænere kontaktede jeg personlige trænere fra mit eget netværk indenfor fitnessbranchen. Kontakten foregik enten personligt eller telefonisk, hvor de personlige trænere fik mundtlig information om projektets formål, deres rolle, mm., hvorefter de tog stilling til om de ville deltage.

2.6.3 Samtykkeerklæring

Alle respondenter som deltog i projektet, uanset om de var klienter eller personlige trænere, gennemlæste og underskrev en samtykkeerklæring hvorpå deres vilkår som deltager i projektet fremgik. Argumentationen for dette valg var at jeg således i højere grad kunne sikre mig at deltagerne havde forstået på, hvilke vilkår de deltog. Samtykkeerklæringen findes på bilag M.

Teori 3

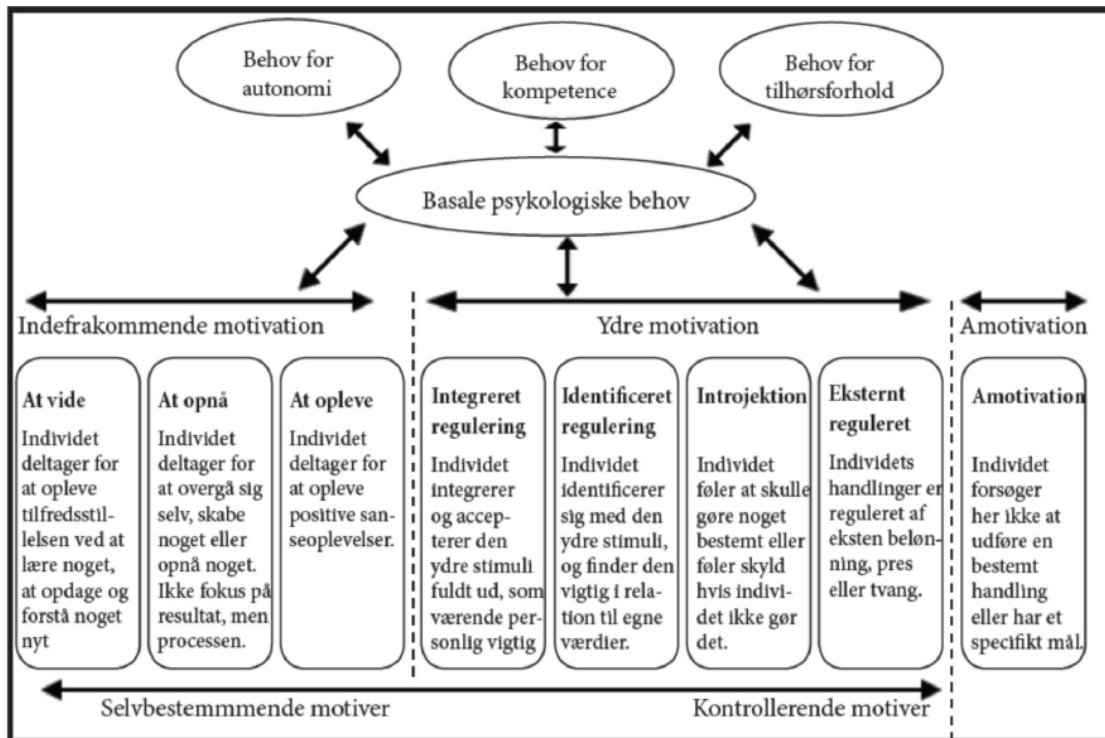
To motivationsteorier er valgt at inddrages i projektet, som diskussionsparametre. Inddragelsen af netop disse teorier er foretaget på baggrund af en vurdering af, hvilke teorier som findes mest dækkende for de fænomener, som optræder ud fra nærværende projekts empiri og temaer, men også på baggrund af at disse teorier anser motivation som sociokulturelle processer, hvilket er et kriterium for projektet, se afsnit 1.1. Nedenfor gennemgås teorien for de anvendte teorier og sidst i dette afsnit findes en nærmere argumentation for valget af disse.

3.1 Self-determination theory

En motivationsteori indenfor området sport og træning, som opfylder kriteriet om at motivation sker igennem social interaktion og er kontekstuel betinget er Self-determination theory (SDT) (Ryan, 2012; Hagger and Chatzisarantis, 2007; Deci and Ryan, 2002). En grundantagelse i SDT er at mennesket besidder en iboende lyst til aktivt at udvikle sine evner og færdigheder igennem nye udfordringer, engagement og interesse i nye aktiviteter, blot fordi disse aktiviteter er sjove, udfordrende og interessante at deltage i. Denne iboende lyst er det der i SDT kaldes for *intrinsic motivation* og kan på dansk kaldes for *den indre motivation*. Da denne form for motivation skyldes en iboende lyst og glæde ved en given aktivitet, anses den indre motivation også som en afgørende motivationsform for deltageres vedholdelse i fysiske aktiviteter. Samtidig er denne form for motivation fuldstændig uafhængig af udefrakommende stimuli såsom belønning og præmier, hvorfor den adskiller sig fra den *external motivation*, som på dansk kan oversættes til ydre motivation (Hagger and Chatzisarantis, 2007).

SDT er en meta-teori, som er opbygget omkring fem mindre teorier henholdsvis cognitive evaluation theory, organismic integration theory, causality orientations theory, basic psychological needs theory og goal contents theory (Murphy, 2012; Hagger and

Chatzisarantis, 2007; Ryan, 2012). En grundantagelse i SDT at tre basale psykologiske behov hos mennesket nødvendigvis må være opfyldt for at den indre motivation kan tilgodeses. Disse tre psykologiske behov omfatter menneskets behov for *autonomi*, *kompetencer* og *tilhørsforhold*, hvilke er behov som enten kan opfyldes eller undermineres i den kontekst individet indgår i, hvori det sociokulturelle perspektiv i teorien fremkommer. Behovet for autonomi referere her til individets behov for selv at vælge, hvilke aktiviteter dette engagerer sig i. Behovet for følelsen af kompetencer i en given aktivitet referere til individets behov for at opleve overensstemmelse mellem individets færdigheder og de krav som stilles af omverdenen. Behovet for tilhør referere til individets behov for at føle at denne høre til i de sociale kontekster aktiviteten foregår i og at de individer som indgår heri er gensidige omsorgsfulde (Deci and Ryan, 2002, 2000; Hagger and Chatzisarantis, 2007). Bliver disse behov opfyldt i en given kontekst stimuleres individets indre motivation positivt. Opleves behovene derimod som ikke opfyldte vil den indre motivation svinde ind. Dette betyder dog i SDT ikke nødvendigvis at individet dermed mister motivationen for en aktivitet, da SDT også inddrager flere grader af ydre motivation i deres teori. Forsømmelsen af de tre behov medfører blot individets indre motivation undermineres. (Murphy, 2012; Hagger and Chatzisarantis, 2007; Deci and Ryan, 2000) SDT arbejder derfor med et kontinuum af motivation, hvilket kan anses som en form for niveauopdeling af motivation, hvor indre motivation udgør den ene hjørneste og amotivation dvs. en fuldstændig manglende motivation for at handle, udgør den anden. Mellem disse hjørneste ligger den ydre motivation, hvilke er inddelt i forskellige grader af ydre motivation afhængigt af, hvorvidt de basale behov er opfyldt. Disse fire ydre stimuleret motivationsformer kaldes for henholdsvis integreret regulering, identificeret regulering, introjektion og eksternt reguleret, hvor sidstnævnte udgør den form for motivation, hvor behovene er mindst tilgodeset (Hagger and Chatzisarantis, 2007). På 3.1 fremgår en model for SDT. Denne model er dog en udvidet model, hvor også den indre motivation er opdelt i forskellige indre motivationsformer henholdsvis *at vide*, *at opnå* og *at opleve*. Modellen er udarbejdet af Østergaard and Curth (2012) på baggrund af Vallerands opdeling af indre motivation (Vallerand, 2007) og den oprindelig model af SDT Deci and Ryan (2002). Denne model vælges at anvendes i nærværende projekt, fordi den netop differentierer den indre motivation, således det et mere differentieret billede på den indre motivation fremgår. Modellen illustrerer hvorledes de tre basale psykologiske behov påvirker individets motivation. Jo mere disse behov opfyldes, desto mere vil individet motivation kunne placeres til venstre på kontinuumet mod den indefrakommende motivation. Opfyldes behovene derimod i meget ringe grad vil individets motivation kunne placeres til højre i modellen.



Figur 3.1: På figuren fremgår en udvidet model for SDT på baggrund af Østergaard and Curth (2012)

3.2 Achievement goal theory

Achievement goal theory (AGT) er en ofte anvendt motivationsteori indenfor området sport og træning (Kremer et al., 2011). Ifølge AGT er tre faktorer afgørende for at bestemme en persons motivation for at indgå i en given aktivitet. Disse er personens mål, personens opfattelse af egne kompetencer eller evner til at kunne nå et givent mål samt personenes adfærd for at nå dette mål (Kremer et al., 2011; Weinberg and Gould, 2011). En grundantagelse i AGT er at mennesket ønsker at demonstrere kompetence i dennes forsøg på at opnå et givent mål. Derfor vælger en person også sine mål på baggrund af dennes opfattelse af om, hvorvidt personens kan demonstrere sine kompetencer i situationen for at nå dette mål (Soffer and University, 2008).

En person er som udgangspunkt, ifølge teorien, styret mod at nå sit mål på baggrund af en ud af to forskellige former for orienteringer mod dette mål. Disse to målorienteringer knyttes ligeledes også sig til to forskellige opfattelser af, hvad succesfuld demonstration af kompetencer egentlig er. Den ene af disse orienteringer, kan på dansk, kaldes for præstationsorienteret (eng. Competitive goal orientation eller ego orientation) og refererer til at en person er orienteret mod at sammenligne sig og konkurrere med andre mennesker.

En person som er orienteret mod denne målorientering definerer gode kompetencer ud fra en normativ standard i og med denne oplever succes ved at demonstrere gode kompetencer i form af f.eks gode præstationer sammenlignet med andre menneskers kompetencer og præstationer. Den anden form for målorientering, kan på dansk, kaldes for læringsmål (eng. Mastery goal orientation eller task orientation) og refererer til at personen er orienteret mod at sammenligne sig med sine egne tidligere præstationer eller kompetencer, hvorfor denne definerer gode kompetencer ud fra en intrapersonel standard (Weinberg and Gould, 2011; Soffer and University, 2008; Moreno et al., 2010; Elliot and Conroy, 2005; Nicholls, 1984). De to orienteringsformer definition er derved forskellige alt efter, hvilken målorientering en person har, men flere forfattere argumentere også for at det er nødvendigt i definitionen af kompetencer, at tage højde for, hvilken valens kompetencer tildeles (Elliot and Conroy, 2005). Forklaret med andre ord betyder dette at det også er nødvendigt at tage højde for i hvilket perspektiv begrebet kompetence anskues. Derfor kan de to målorienteringer yderligere deles op i henholdsvis et negativt perspektiv, hvor en succesfuld demonstrering af kompetence defineres ved at undgå at fejle i en given situation og et positivt perspektiv, hvor succesfuld demonstrering af kompetencer er et spørgsmål om at opnå succes i en given situation (Elliot and Conroy, 2005). På baggrund af disse fire komponenter i definitionen af begrebet kompetence fremkommer fire forskellige orienteringer for mål, som er illustreret i figur 3.2 nedenfor.

Således kan en person være styret af at opnå sit mål ved henholdsvis at være styret mod et læringsorienteret mål, hvor fokus er på at demonstrere intrapersonelle positive kompetencer, et præstationsorienteret mål, hvor fokus er på at demonstrere normative positive kompetencer, et læringsorienteret mål, hvor fokus er på at undgå at demonstrere inkompetence i forhold til intrapersonelle standarder og et præstationsorienteret mål, hvor fokus ligeledes er på at undgå at demonstrere inkompetence i forhold til normative standarder (Elliot and Conroy, 2005; Moreno et al., 2010; Soffer and University, 2008).

Hvis en person ydermere har stor tro til egne evner og føler sig kompetent, vil denne forsøge at demonstrere sine kompetencer enten igennem positive læringsmålsorientering eller præstationsmålorientering. Har personen derimod lav tiltro til egne evner vil denne i højere grad være styret af at undgå at demonstrere inkompetence (Moreno et al., 2010; Elliot and Conroy, 2005). I relation til motivation argumenteres der for at de personer, som har stor tiltro til egne evner og som er orienteret mod læringsmål fremfor præstationsmål er mere indre motiveret og derved vedholdende i en aktivitet end de som har stor tiltro til egne evner og

	Intrapersonel standard	Normativ standard
Positivt perspektiv	Læringsmålorienteret tilgang – opnå succes	Præstationsmålorienteret tilgang – opnå succes
Negativt perspektiv	Læringsmålorienteret tilgang - undgå nederlag	Præstationsmålorienteret tilgang – undgå nederlag

Figur 3.2: Figuren illustrerer de fire mål orienteringsformer, som forekommer på baggrund af individets perspektiv og definition af kompetencer. Figuren er modificeret på baggrund af Elliot and Conroy (2005)

er orienteret mod præstationsmål, da den præstationsorienteret person i højere grad vil være i fare for at opleve skuffelse og frustration, hvis ikke målene indfries (Soffer and University, 2008; Weinberg and Gould, 2011; Kremer et al., 2011). Indfries målene derimod for den præstationsmålorienteret person med tro til egne evner, vil dette også være motiverende for denne, mens en person med en tilgang om at undgå at demonstrere inkompetence, og hvis fokus er på et præstationsmål har svære motivationsmæssige forhold. Har en person med manglende tro på egne kompetencer derimod en orientering mod et læringsmål, menes denne stadig at kunne opleve motivation for aktiviteten (Moreno et al., 2010).

3.3 Argumentation for brug af SDT og AGT

Valget af netop disse to teorier skyldes at teorierne menes at kunne supplere hinanden i og med de har nogle lighedspunkter, men samtidig også er forskellige på visse punkter (Moreno et al., 2010; Ntoumanis, 2001) og derfor er muligvis anvendelige i forhold til at forklare de temaer som er fremkommet ud fra projektets empiri. SDT forsøger at forklare, hvordan opfyldelsen af basale psykologiske behov har indvirkning på menneskets motivation, hvorfor SDT kan siges at have et mere individorienteret perspektiv, hvor dette individs behov for at føle autonomi, kompetencer og socialt tilhør er omdrejningspunktet for dennes motivation. AGT

fokuserer i højere grad på at forklare, hvordan dels præstationsorienteret og læringsorienteret miljøer kan påvirke adfærd og motivation hos mennesket og dels hvilke motiver som ligger bag dennes målsætninger, hvorfor AGT kan siges at have dels et fokus på individets motiver til målet og dels et situeret perspektiv (Moreno et al., 2010; Ntoumanis, 2001). Således kan diskussionen både have et fokus på klienternes motiver for deres brug af en personlig træner i forhold til deres målsætninger mens det også kan diskuteres, hvorvidt klienterne motiveres i forhold til de basale behov der arbejdes med i SDT. Samtidig inddrager begge teorier både indre og ydre motivation samt kompetencemæssige og sociale aspekter, hvor disse på nogle punkter overlapper hinanden. Ved at inddrage begge teorier kan de motivationsmæssige processer, som forekommer ved sammenspillet mellem individet og konteksten de indgår i netop diskuteres fra disse to perspektiver, hvilket menes at være afgørende for projektets forståelse af de motivationsmæssige processer som forekommer mellem de personlige trænere og klienterne.

Analyse og diskussion 4

I dette kapitel vil de tendenser som fremkom fra den indsamlet empirien, på baggrund af kodningen og kategoriseringen, analyseres og diskuteres. Tendenserne er i det følgende kapitlet tematiseret. Temaerne fungerer som overskrifter i det følgende kapitel og udgør overskrifterne „Klienternes målsætninger og resultater“, „Feedback“ samt „Sociale faktorer“. Som diskussionsparametre til disse temaer inddrages Self-determination theory og Achievement goal theory, hvilke blev gennemgået i kapitel 3.

4.1 Klienternes målsætninger og resultater

Der fremkom hurtigt i kodningen og kategoriseringen af projektets empiri en generelt tendens til, at klienternes målsætninger og resultater i forhold til disse målsætninger var forbundet med klienternes motivation i de personlige træningsforløb. Dette tema opdeles i det følgende endvidere i afsnittene „Målsætninger“, „Resultater og færdigheder“, „Realistiske målsætninger“ og „Medbestemmelse og struktur“.

4.1.1 Målsætninger

Der fremkommer en tendens i interviewene med klienterne at de alle har haft et mål de gerne ville opnå igennem det personlige træningsforløb (Bilag C, punkt 21-25; Bilag D, punkt 18-23; Bilag E, punkt 20-25; Bilag F, punkt 24 og 35; Bilag G, punkt 22-26). I interviewet med Lise fremkommer det f.eks at hendes mål for det personlige træningsforløb var at tabe sig og få markeret sine muskler, hvilket fremgår af citatet nedenfor:

„Ja, altsåeh, jeg ville gerne igang med at træne, blive mere markeret og tabe mig... Og det var jeg godt klar over at altså, den selvdisciplin den havde jeg ikke til selv at gøre det... Og så var jeg medlem af Fitnessdk og så at de havde et tilbud på en personlig træner i to måneder, tror jeg det var“. (Bilag C, punkt 22)

Kigger vi først på Lises målsætning, grundet denne skiller sig ud fra de andre klienters målsætninger, kan denne ud fra et SDT teoretisk synspunkt, karakteriseres som et *extrinsic goal*, altså et udefrakommende mål, hvilket knytter sig til et motiv for at deltage i en fysisk aktivitet grundet et ønske om at forbedre sit kropsbillede (eng. Body image), som endvidere kan knyttes til et ønske om at leve op til f.eks kropsidealer (Hagger and Chatzisarantis, 2007).

Lise siger endvidere følgende, da hun bliver spurgt, hvorfor dette mål har betydning for hende:

... Ehm, det havde nok, ja, en psykisk betydning. (Ja?) At man er tilfreds med sig selv og tilfreds med sin krop... På den måde man ser ud og man (pause) har det godt med sig selv, tror jeg. (Bilag C, punkt 28)

Prøver vi ud fra figur 3.1 og ovenstående citater at diskutere, hvilken motivationsform der ligger bag Lises målsætning kan denne kategoriseres som en udefrakommende motivationsform, som kan placeres omkring introjektion idet der igennem Lises citater kan udledes at hun har et ønske om at se godt ud, hvilket i forhold til SDT kan argumentere for at Lises motiv er et ønske om at ændre sit kropsbillede i forhold til et samfundsskabte ideal om, hvad skønhed er. Endvidere er Lise den eneste af klienterne, som har et mål om at ændre sit kropsbillede, idet det fremgår at både Camilla, Maria, Jesper og Thomas har målsætninger for deres fysiske formåen henholdsvis for at kunne opfylde kravene til politioptagelse (Bilag D, punkt 18-23), løbe er maraton på under tre timer (Bilag E, punkt 20-25), udvikle større eksplosivitet, styrke og udholdenhed til windsurfing (Bilag F, punkt 24 og 35) og udvikle eksplosivitet, styrke og udholdenhed til brydning (Bilag G, punkt 22-26).

Diskuteres disse mål ud fra SDT og AGT kan der argumenteres for at disse mål er knyttet til motiver om at opnå nye kompetencer (eng. competence motive) (Richard et al., 1997), som tager udgangspunkt i egen tidligere præstationer, hvilket i forhold til AGT kan tyde på at deres mål er orienteret mod intrapersonelle læringsmål, som tidligere gennemgået, se afsnit 3.2, er målsætninger som tager udgangspunkt i at forbedre egne tidligere kompetencer ved at sammenligne sine nuværende præstationer med egne tidligere præstationer, evner og færdigheder. Samtidig kan der ud fra disse målsætninger, i forhold til SDT, argumenteres for at disse er knyttet til en målsætning rettet mod at *opnå* noget, hvilket kan relateres til tegn på indre motivation (Hagger and Chatzisarantis, 2007). Derimod vidner Lises ønske om at forbedre sit kropsbillede, grundet dette motivs relation til f.eks kropsidealer, om en målorientering som er knyttet til normative standarder i forhold til dette ideal.

Et studie af Ryan et al. (1993) viste at de personer, som deltager i aktiviteter grundet motiver for kompetence og interesse er positivt relateret til hvor mange timer der bruges på træning ugentligt (Hagger and Chatzisarantis, 2007). I et andet studie blev det også fundet at kompetence, glæde, sociale og fitness motiver havde et positivt sammenhæng med deltagernes fremmøde til træning i et fitnesscenter over en ti ugers periode, mens der ingen sammenhæng var mellem fremmøde og motivet om at forbedre sit kropsbillede. Samtidig var kompetence og glædes motiver også positivt associeret med træningens varighed (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Richard et al., 1997), hvorfor det for de personlige trænere kan siges at være relevant at få afklaret, hvilke motiver der ligger til grund for klients deltagelse i forløbet da dette kan være en form for analyseredskab til at forklare klienters adfærd i forhold til deres indsats, fremmøde og ugentlig træningsmængde gennem forløbet.

På baggrund af klienternes målsætninger og teorien opstår således en interessant diskussion af hvordan man som personlig træner har mulighed for at stimulere sine klienters motivation til forløbet, måske især dem som har en målsætning om at ændre deres kropsbillede. For at diskutere dette inddrages en faktor som klienterne viste tegn på motiverede dem igennem deres forløb og som knytter sig til de målsætninger klienterne havde for forløbet. Denne faktor var opnåelse af nye resultater eller færdigheder.

4.1.2 Resultater og færdigheder

Der fremgik både igennem interviewene med klienterne og de personlige trænere tegn på at klienterne oplevede opnåelsen af resultater eller færdigheder som motivationspåvirkende (Bilag C, punkt 63; Bilag D, punkt 13, 42 og 44; Bilag E, punkt 81, 83 og 109; Bilag F, punkt 67, 71, 76, 84; Bilag G, punkt 16, 44, 71, 100 og 102). Eksempler på dette fremkommer i følgende citater af Maria og Lise:

Men ja, det motiverer mig rigtig meget at... At når der bliver lagt et program og jeg følger det og at jeg rent faktisk, den struktur og eller den, det pejlemærke der er sat, at jeg faktisk opnår de her små delmål, der er sat undervejs frem til målet. Det synes jeg er meget motiverende. (Bilag E, punkt 49)

„Ja, helt sikkert! Jo, flere, altså jo mere jeg kunne se resultatet jo mere lyst fik jeg“. (Bilag C, punkt 63)

At klienterne oplevede det at opnå nye resultater som stimulerende på deres lyst og glæde til at træne er også noget de personlige trænere oplever som værende påvirkende på deres klienters motivation til at træne. Dette kommer til udtryk i interviewet med Mikkel som udtrykker hans forståelse for at en mulig årsag til at en af hans klienter faldt fra midt i et forløb var fordi klienten ikke opnåede nogle resultater i starten af forløbet (Bilag I, punkt 68). Ligeledes udtrykker han også, at en af hans klienter, som ellers havde vist tegn på at hun var ved at opgive forløbet, pludselig fik lysten tilbage til forløbet grundet opnåelsen af nye resultater (Bilag I, punkt 84). Også den personlige træner Peter oplever klienternes opnåelse af resultater, som medvirkende til at stimulere klienternes glæde, hvilket tolkes på baggrund af hans beskrivelse af hvordan en klient han trænede viste glæde over han tydeliggjorde hendes vægttab igennem en billedcollage med før og efter billeder (Bilag J, punkt 48).

At dette opleves som en motiverende faktor for klienterne i deres personlige træningsforløb skal i forhold til både SDT og AGT relateres til klienternes behov for at føle sig kompetent (SDT) og demonstrere sine kompetencer mod opnåelsen af givent mål (AGT), idet klienternes udtalelser kan tolkes, som tegn på at de ved at opnå nye resultater bliver mere motiveret mod deres mål da de oplever deres evner og færdigheder til at opnå dette mål mere tilstrækkelige. Klienterne får således en oplevelse af at være effektive i forhold til udvikling af egne evner (Deci and Ryan, 2002) og en oplevelse af at kunne demonstrere kompetence succesfuldt (Weinberg and Gould, 2011; Soffer and University, 2008), hvilket endvidere er medvirkende til en øget motivationen. Udebliver denne oplevelse derimod ved f.eks udeblivende af resultater påvirker dette klientens motivation negativt, hvilket kan have været en (medvirkende) årsag til at Mikkels klient, i det tidligere beskrevet forløb, faldt fra forløbet.

I og med klienterne oplever opnåelsen af nye resultater, som motiverende kan der på baggrund af dette argumenteres for, at de personlige trænere, igennem tydeliggørelsen af en klients opnået resultater har mulighed for at påvirke klienternes motivation. Det fremgår i interviewene med klienterne og de personlige trænere, at de personlige trænere allerede bruger forskellige metoder til at tydeliggøre deres klienters opnået resultater. F.eks tydeliggøres resultaterne igennem målinger af fedtprocent/muskelmasse (Bilag F, punkt 65-67; Bilag G, punkt 71), billeder (Bilag J, punkt 46-48), udregning af BMI (Bilag I, punkt 76), løbetest (Bilag E, punkt 76 og 83) og vægt (Bilag I, punkt 76). At anvende disse metoder til at motivere klienten i forløbet kan således være et udemærket redskab til at tydeliggør klientes udvikling. Dog kan der med udgangspunkt i SDT og AGT diskuteres om sådanne anvendte metoder hos klienter, hvis fokus er på at ændre deres kropsbillede vil kunne påvirke klientens

motivation i en negativ retning. Denne diskussion foregår på baggrund af at forskning viser, at de personer som deltager i træning med målet om at ændre deres kropsbillede, ofte er styret af ydre motiver (Hagger and Chatzisarantis, 2007), hvorfor muligheden forligger for at tests, som tager udgangspunkt i normative standarder, såsom BMI og fedtprocent kan medvirke til at klientens motivationsniveau påvirkes i negativ retning, da sådanne tests kan skabe et præstationsmålorienteret miljø fremfor et læringsmålorienteret miljø, hvilket som beskrevet i afsnit 3.2, ikke er ønskværdigt, hvis du som personlig træner ønsker at skabe de bedste motivationsmæssige forhold.

Den personlige træner bør derfor med udgangspunkt i AGT, overveje sin brug af sådanne test i forhold til, hvilket målorienteret miljø denne er medvirkende til at skabe omkring det personlige træningsforløb. Dette kan endvidere understøttes af både SDT relateret litteratur, samt AGT relateret litteratur, som entydigt viser at et præstationsmålorienteret miljø, i højere grad medfører et højere angstniveau og en større følelse af „at-skulle-præstere“ hos de involveret (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis and Biddle, 1999) og samtidig sætter deltagerne i en position, hvor de kan risikere at blive frustreret over noget de ikke selv er herre over. Hvis den personlige træner derfor vil anvende disse metoder bør denne have fokus på at disse anvendes i forhold til intrapersonelle standarder.

Endvidere kan det ud fra den tidligere redegørelse af alle klienterne havde en målsætning med deres forløb, også igennem interviewene med de personlige trænere tolkes, at det er en generel tilgang til den personlige træning at der arbejdes med målsætninger i de personlige træningsforløb (Bilag I, punkt 2, 72; Bilag J, punkt 8, 78; Bilag K, punkt 38). Kigger man nærmere på de målsætninger, som blev sat i de forløb de personlige trænere beskriver i interviewene er målene i seks ud af de otte forløb knyttet til et mål om at ændre klientens kropsbillede (Bilag I, punkt 2, punkt 54, punkt 72; Bilag J, punkt 38; Bilag K, punkt 38, 58), ligesom også Lises målsætning var. Målsætningerne i de to resterende forløb, som de personlige trænere beskrev, var knyttet til et mål om at forbedre en sine færdigheder (Bilag J, punkt 6-8; Bilag K, punkt 4) ligesom Camillas, Marias, Jespers og Thomas også var.

Selvom klienterne, som f.eks ønsker at tabe sig, ofte selv har defineret sine målsætninger i de personlige træningsforløb, er målsætningerne om et forbedret kropsbillede, som tidligere nævnt ofte knyttet til ydre motiver, hvilket i forhold til dennes motivation for forløbet ikke er indefrakommende (Hagger and Chatzisarantis, 2007). Derfor kan det også diskuteres om, hvorvidt den personlige træner kan stimulere klienternes motivation ved at hjælpe klienten til at have flere forskellige målsætninger, således klientens fokus ikke blot ligger på et mål.

Især hvis dette ene mål er et præstationsmål. I et review-studie af Ntoumanis and Biddle (1999), som på baggrund af en række studier forsøgte at undersøge, hvilken effekt forskellige former for undervisningsklimaer har på motivationen i fysisk aktivitet fremkom en konklusion at de klimaer, hvori der fokuseres på læringsmål fremfor præstationsmål, i højere grad er associeret med positive motivationsmønstre. Et andet studie af Duda and Hall (2001) viste at det klima en træner eller underviser danner rammerne for ligeledes har indflydelse på, hvilken type målorientering deltagerne orienterer sig mod.

Dette kan argumentere for at den personlige træner i sit arbejde med en ydre motiveret og/eller præstationsmålorienteret klient med normative standarder som succeskriterie med fordel kan flytte fokus mod eller blot inddrage mere læringsorienteret mål, hvor klienten i højere grad arbejder ud fra intrapersonelle standarder og med fokus på opgaven, således klientens kompetencefølelse stimuleres i forløbet.

4.1.3 Realistiske målsætninger

På baggrund af den foregående diskussion om klienternes kompetencefølelse var medvirkende til, klienterne følte øget motivation, kan der ligeledes argumenteres for at den personlige træner ved at hjælpe klienterne med at sætte realistiske mål for sit forløb, kan skabe gode rammer om klienternes muligheder for at opnå disse mål og derved føle sig kompetent, hvilket vil stimulere klientens motivation (Deci and Ryan, 2002). For at en klient i et personligt træningsforløb føler sig kompetent skal den udfordring eller øvelse klienten sættes overfor passe til klientens niveau (Deci and Ryan, 2002). En måske endnu vigtigere pointe i forhold til, hvorfor det er afgørende for klientens motivation, at der sættes realistiske kan udledes ud fra teorien bag AGT. Som beskrevet i afsnit 3.2 kan en persons målorientering til at gå til en given opgave bestemmes på baggrund af tre faktorer; personens mål, personens opfattelse af egne kompetencer eller evner til at kunne nå et givent mål samt personenes adfærd for at nå dette mål (Kremer et al., 2011; Weinberg and Gould, 2011). Hvis en målsætning f.eks bliver urealistisk i forhold til klientens opfattelser af egne kompetencer eller evner vil dennes målorientering afspejle dette, i det personen i højere grad vil orientere sig mod at undgå at fejle, hvilket endvidere vil give dårlige motivationsmæssige betingelser for klienten.

Dette kan argumentere for at de personlige trænere her har en mulighed for at påvirke klienternes motivation igennem de opgaver, mål og delmål de sammen med deres klient fastsætter for forløbet. Dette skal forstås på den måde at de personlige trænere, ved at hjælpe klienten med at sætte realistiske målsætninger i forhold til dennes opfattelse af egne

evner kan give klienten bedre muligheder for at demonstrere sine kompetencer, opnå succes og derved en følelse af at være kompetent. Ligeledes kan den personlige træners valg af øvelser og opgaver mm. også være rettet mod at give klienten gode muligheder for at demonstrere sine kompetencer.

En oplagt metode til, hvorledes den personlige træner kan finde ud af, hvad klientens niveau er, således den personlige træner kan tilrettelægge et program, planlægge øvelser osv. som er tilpasset klientens niveau, kunne være via test, hvilket også fremgår i interviewene bliver anvendt til samme formål (Bilag E, punkt 75; Bilag F, punkt 57, Bilag G, punkt 71; Bilag I, punkt 14; Bilag J, punkt 8; Bilag K, 72).

I forlængelse til afsnit 4.1.2, omhandlende de personlige træners fokus på målsætninger kan der i forhold til brugen af tests også argumenteres for at anvende forskellige former for test, således der hos klienter som ønsker at ændre deres kropsbillede eller er præstationsmålorienteret også er et fokus på læringsmål, således disse klienters definition af succes ikke blot er drevet af et tal fra en vægt, fedtprocentmåler, tidsmåler eller de antal kilo der kan løftes i en given øvelse. Hvis der er fokus på flere forskellige mål kan dette medvirke til at klienten ikke er lige så udsat for at føle frustration, inkompetence og nederlag, hvis et af målene ikke opnås (Weinberg and Gould, 2011).

Et godt eksempel på, hvordan den personlige træner kan hjælpe sin klient med at sætte realistiske målsætninger fremkom i interviewet med Camilla:

„Så jeg var faktisk i dialog med en der hedder Michael, fra FitnessDk... Og spurgte ham om, om det var realistisk... Og det mente han at, at selvfølgelig ville jeg ikke komme, komme igennem med topkarakter, men han mente jeg kunne komme igennem med en hæderlig karakter. (Ja?) Så vi startede jo bare... De der tre uger vi havde, det er jo ikke særlig lang tid når man føler at man er langt fra målet så gik vi i gang med et ret intensforløb, ikk“? (Bilag D, punkt 18)

Michael hjalp i denne situation Camilla med at sætte en realistisk målsætning, hvilket gjorde at Camilla oplevede glæde da hun gik fra optagelsesprøven med et 7-tal som karakter (Bilag D, punkt 40) og efterfølgende var motiveret til at videreudvikle sig således hun kan få en bedre karakter til næste optagelsesprøve (Bilag D, punkt 81).

4.1.4 Medbestemmelse og struktur

I forlængelse til klienternes målsætninger og resultater, fremkom en anden tendens, som også synes nødvendig at diskutere. Klienterne gav igennem interviewene udtryk for, at struktur eller kontrol i deres træningsforløb var noget de ønskede. Dette fremkommer f.eks fra interviewet med Jesper:

„Naah, jow altså jeg har selv, selv trænet altid og så læst en masse om at træne og ved også en masse om at så træne fysisk, men jeg synes bare jeg var kommet til et punkt, hvor... Hvor jeg godt kunne tænke mig at der skete noget mere og jeg fik... Altså... Endnu mere målrettet og struktureret hvad det var jeg skulle... Så ja.“ (Bilag F, punkt 39)

Dette fremgik også i interviewet med Maria (Bilag E, punkt 49) og med Camilla (Bilag D, punkt 26). I forhold til den tidligere diskussion om, hvorvidt klienternes målsætninger var baseret på indre eller ydre motiver tilføjer dette diskussionen af dette flere nuancer. Disse nuancer opstår i og med klienternes ønske om at have et fast struktureret program og blive kontrolleret, kan argumentere for at den personlige træning foregår under nogle kontrollerende forhold såsom at klienterne skal følge et fast program, som den personlige træner ligger (Bilag D, punkt 42; Bilag E, punkt 73, 74; Bilag F, punkt 39), skal mødes med den personlige træner x-antal gange om ugen for at træne en træning den personlige træner bestemmer (Bilag D, punkt 64; Bilag E, punkt 67) og løbende skal testes (Bilag E, punkt 83; Bilag F, punkt 76). Dette kan der i forhold til SDT og det psykologiske behov for autonomi godt sættes spørgsmålstegn ved, da de fremlagte eksempler kan karakteriseres som kontrollerende forhold for klienterne. Omvendt fremkommer der også eksempler på at behovet for autonomi i andre situationer tilgode ses (Bilag D, punkt 68; Bilag K, punkt 44). F.eks udtrykker Maria:

„... Jeg er lidt en enspænder, tror jeg når jeg træner. Jeg kan godt lide bare at være i mit eget mode, men jeg bliver motiveret på den måde at jeg gerne vil vise ham at det program, som vi... Har lagt... Jeg føler det er os der har lagt det... Det rent faktisk gir' fremskridt. Så det er vel altid rart at vise nogle at det stykke arbejde man laver det, det giver pote. Så ja, der ligger en, helt sikkert en vis motivation ved at træne med ham, men jeg gør det ligeså godt alene, tror jeg.“ (Bilag E, punkt 81)

Selvom det i det tidligere ud fra klienternes udsagn om deres målsætninger kunne udledes at fire ud af fem klienter var motiveret for at *opnå* noget, hvilket vidner om at de er styret af indre motiver, så fremkommer der alligevel også dels tegn på at klienterne i nogle situationer gerne vil kontrolleres i struktureret rammer, mens der i andre situationer af den personlige træner bliver lagt op til klienten har valgfrihed og kan være medbestemmende. At klienterne selv har sat deres målsætning taler for at klienternes autonomifølelse tilgodeses. At klienterne også selv har valgt at bruge en personlig træner taler også for en form for selvbestemmelse, men er samtidig også et motiv om at blive kontrolleret, som det fremgik i det ovenstående. Dette kan indikere at klienternes har flere motiver for at bruge en personlig træner, hvilket der ifølge Hagger and Chatzisarantis (2007) ikke er noget usædvanligt i. Dette indikere endvidere blot at klienternes motiver både bærer præg af indefrakommende og udefrakommende motiver og at deres autonomi i nogle situationer tilgodeses mere end i andre af den personlige træner, men idet de selv har valgt „at blive kontrolleret“ kan der tales om identificeret regulering eller integreret regulering, se figur 3.1. At behovet for autonomi er opfyldt er ifølge SDT meget afgørende for en persons mulighed for at være indre motiveret (Deci and Ryan, 2002; Hagger and Chatzisarantis, 2007), hvorfor det for den personlige træner i de personlige træningsforløb er vigtigt at have fokus på at klienten er medbestemmende i forløbet. Der kan derfor argumenteres for, at en mulighed for de personlige trænere til at stimulere klienternes motivation er igennem en vis form for selvbestemmelse i det omfang det kan passes ind i forløbet og de enkelte træningsgange. Dette kunne f.eks gøres ved at klienten gives forskellige muligheder for øvelser eller træning eller bliver inddraget i planlægningen af forløbet ligesom det ovenstående citat med Maria var et godt eksempel på.

4.1.5 Opsummering

Ud fra diskussionen af de tendenser som prægede temaet „Klienternes målsætninger og resultater“ fremkommer en tendens at klienternes motivation blev stimuleret når klienterne opnåede nye resultater eller målsætninger. Dette kan i forhold til SDT forklares på baggrund af, at klienten således føler sig effektiv i forhold til egen udvikling, hvorfor dennes psykologiske behov for at føle sig kompetent opfyldes (Deci and Ryan, 2002) og ud fra AGT grundet klienterne igennem opnåelsen af deres målsætninger demonstrerer gode kompetencer, hvilket var relateret til en stimulering af klienternes motivation (Hagger and Chatzisarantis, 2007). Endvidere forekommer der således en mulighed for, at de personlige trænere kan stimulere deres klienters motivation ved at skabe de rette rammer for klienternes muligheder for at føle sig kompetente og medbestemmende i de personlige træningsforløb. Dette kan med afsæt i

belæg fra både empirien og teorien praktisk gøres igennem klienterne selv eller med hjælp fra den personlige træner sætter målsætninger som hovedsageligt fokusere på læringsmål fremfor præstationsmål og som tager udgangspunkt i intrapersonelle standarder (Weinberg and Gould, 2011; Hagger and Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis and Biddle, 1999), men som samtidig er realistiske for klienten. Derudover kan det også gøre igennem en tydeliggørelse af klientens opnået resultater. Sidst men ikke mindst kan de personlige trænere også inddrage klienterne i planlægningen af deres forløb og konkrete træninger. Dette vil skabe gode rammer for at klientens behov for autonomi og behov for kompetence tilgodeses (Hagger and Chatzisarantis, 2007).

4.2 Feedback

På baggrund af kodningen og kategoriseringen af spørgsmål vedrørende hvad der motiverede klienterne igennem deres forløb, fremkom et mønstre der knyttede sig til den feedback klienterne modtog fra de personlige trænere. Dette beskrives og diskuteres i det følgende.

Udover klienterne gav udtryk for at de oplevede en øget motivation ved at opnå resultater, fremkom også en tendens til at klienterne fandt det motiverende når deres personlige træner gav dem feedback (Bilag C, punkt 45, 49; Bilag D, punkt 103, 107; Bilag E, punkt 53, 93; Bilag G, punkt 121, 123). Dette kommer f.eks til udtryk i interviewet med Lise som i de følgende citat beskriver hvordan hun oplevede deres personlige træner motivere hende igennem feedback:

„Eeh, ja hun var altid positiv og fuld af energi og, og opmuntrende altså selvom man måske godt vidste man ikk' lige gjorde det så godt, ikk'? Så var hun altid opmuntrende og sagde „Det skal nok gå, vi gør, vi gør det lige en gang til“ og skrev måske „Hey, det bliver fedt vi skal træne i dag“ og... Var hele tiden positiv“.
(Bilag C, punkt 45)

I et studie af Smoll and Smith (2002); Hagger and Chatzisarantis (2007) blev begrebet „Positiv tilgang“ til feedback udviklet. Den positive tilgang til feedback har vist at være påvirkende på en udøvers selvtillid og glæde til en aktivitet og samtidig nedsætte deres angstfølelse for aktiviteten (Barnett et al., 1992; Smoll and Smith, 2002; Hagger and Chatzisarantis, 2007). Tilgangen referere til en feedbackstrategi med en høj frekvens af ros af en persons indsats og gode præstationer, opmuntring ved fejl, mange fejlrettende

instruktioner samtidig med der ikke anvendes nogen former for straffende respons (Smoll and Smith, 2002; Hagger and Chatzisarantis, 2007). Tolkes der på Lises ovenstående citat om hendes personlige træners feedbackstrategi, fremkommer der heri tegn på at hun gjorde brug af denne positiv tilgang idet Lise oplevede hende som opmuntrende og positiv også selvom Lise måske ikke følte hun havde gjort det så godt i den pågældende øvelse, hvilket Lise udtrykte var motiverende.

I et andet tilfælde med Thomas fremkom det også, hvordan hans træner motiverede ham igennem feedback.

Han fortalte mig, hvor stærk jeg var... I forhold til andre. (Ja) Han har trænet nogle fodboldspillere, han har trænet nogle håndboldspillere, altså hvor utrolig stærk jeg var og det jo fedt at få af vide igås'? Det giver også sådan en lidt aha, (Ja) igås'? Så anerkendende og det var han. Det var en af de ting som jeg synes var godt oss'.(Bilag G, punkt 123)

Selvom Thomas selv udtrykker, at han synes det var motiverende at høre, hvor stærk han var i forhold til andre, kan Thomas personlige træners feedback i dette tilfælde kritiseres i forhold til den positive tilgang til feedback og i forhold til at han sammenligner Thomas præstationer og evner med andre faciliterer et konkurrenceorienteret miljø med normative standarder (Ntoumanis and Biddle, 1999). Thomas personlige træner var derfor eksternt regulerende, hvilket i den pågældende situation tyder på at Thomas autonomifølelse blev undermineret (Hagger and Chatzisarantis, 2007).

Positiv feedback fra en personlig træner kan derfor udledes også at være vigtigt i forhold til at stimulere en klients motivation og kan således bruges af den personlige træner som redskab til at stimulere klientens oplevelse af at være kompetent (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Weinberg and Gould, 2011). Derfor kan det udledes at de personlige trænere har en mulighed, i deres afvikling af deres personlige træningsforløb, at stimulere klienternes motivation igennem deres kompetencefølelse ved at de personlig træner overvejer deres tilgang hvorpå de klienterne feedback, som i henhold til SDT og AGT bør være positiv, meningsfuld og rettet mod hvad klienten kan gøre for at forbedre sin præstation i forhold til intrapersonel standarder, således klientens indre motivation stimuleres (Ntoumanis and Biddle, 1999). Dog skal den personlige træner havde det i mente, at forskning også viser at positiv feedback kun opleves som positivt for klienten i det tilfælde, hvor personen føler det

er personen selv, som er ansvarlig for den kompetente præstation. Hvis ikke klienten oplever dette og alligevel modtager positiv feedback vil klienten opleve feedbacken som kontrollerende og adfærdsstyrende (Deci and Ryan, 2000).

Et godt eksempel på, hvordan en klient havde oplevet en specifik og intrapersonel feedback, som medvirkede til en øget indsats forekommer i interviewet med Maria, da hun i et løb fik feedback af hendes personlige træner til, hvordan hun kunne forbedre sin løbetid i forhold til hendes tidligere præstationer. Dette motiverede Maria og medførte at hun forbedrede sin sluttid med 15 sekunder (Bilag D, punkt 93-95). Da Maria bliver spurgt ind til hvad det var, som gjorde at hun pludselig kunne yde mere svarede hun:

„Ja, jeg tror at det var, han gjorde det let for mig ved og sige „Det er kun tre sekunder, det handler om“. Så han gjorde mig ligesom opmærksom på at „Aah, kom nu giv det“, han sagde ikke bare „Kom nu giv det sidste“, han sagde „Ved du hvad? Der er kun, du er kun tre sekunder fra faktisk og... Komme hurtigere ind end du gjorde sidst“. Altså pr. kilometer, ikk’?“ (Bilag E, punkt 97)

Ud fra citatet fremgår det at Marias personlige træner var specifik i sin feedback, feedbacken var meningsfuld for Maria og med udgangspunkt i Marias tidligere præstationer, hvilket Maria igennem hendes præstation viste tegn på var motiverende for hende.

4.2.1 Opsummering

Det fremkommer i foregående afsnit at den tendens som knytter sig til klienternes oplevelse af at de personlige træneres feedback stimulerer deres motivation, i forhold til SDT og AGT, kan forklares ud fra klienternes behov for at føle sig kompetent og ønske om at demonstrere sine kompetencer (Deci and Ryan, 2002; Elliot and Conroy, 2005). Dette giver den personlige træner en mulighed for, igennem sin feedbackstrategi, at stimulere klienternes motivation. Der forekommer både empirisk og teoretisk belæg for, at dette bør gøres igennem specifik og meningsfuld feedback, som tager udgangspunkt i, hvad klienten kan gøre bedre i forhold til egne tidligere præstationer (Smoll and Smith, 2002; Barnett et al., 1992; Hagger and Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis and Biddle, 1999).

4.3 Sociale faktorer

Ud fra kodningen og kategoriseringen af empirien fra både de personlige trænere og klienterne fremkommer projektets sidste tema. Dette knytter sig til de sociale faktorer som forekommer i de personlige træningsforløb. Temaet opdeles endvidere i underafsnittene „Tilhør“, „Motiverende miljø“ og „Feedback“.

4.3.1 Tilhør

En tendens som også fremkommer motivationspåvirkende på klienterne, og som både klienterne og de personlige træner i talesætter, er det sociale forhold der opstår mellem den personlige træner og klienten. Dette fremkommer både i interviewet med Lise (Bilag C, punkt 49-51), Camilla (Bilag D, punkt 30), Thomas (Punkt G, punkt 49), Peter (Bilag J, punkt 36 og 91) og Michael (Bilag K, punkt 28, 40, 56). Michael oplever f.eks selv at en mulig årsag til, hvorfor en af hans klienter faldt fra et forløb var fordi han og klienten ikke fungerede socialt sammen, hvilket fremkommer i nedenstående citat:

„Hmm... Altså jeg ved det ikke. Jeg synes altså, jeg fik ikke en rigtig god forbindelse til hende, men det sker jo også med andre kunder, hvor de alligevel får gode resultater (Ja) ... Også lidt svært at snakke sammen og havde ikke de samme interesser, (Nej) som mig... Altså... Jeg snakker med stort set alt med folk bare ikke om politik og sådan nogle ting (Nej, (Latter)) og det er altid rart at få folk til at grine, som sagt, og smile og sådan nogle ting. Det synes jeg er en vigtig del af det, fordi så arbejder folk også hårdere, hvis de godt kan lide dig. Jeg tror godt hun kunne lide mig, men jeg tror hun begyndte at se mig som noget negativt og træningen som værende negativ. (Mmh) Så selvom du stod og smilede og virkelig gjorde det ypperste for at hun skal have det sjovt. Så ville det altid være negativt for hende at komme til træning. Jeg vil altid være negativ for hende, fordi at det er mig der tvinger hende til at lave ting hun ikke vil“. (Bilag K, punkt 56)

Det kan ud fra citatet tolkes, at Michael oplevede at hans klient fik et negativt syn på Michael, hvilket påvirkede deres indbyrdes forhold negativt og at dette kunne være en mulig årsag til, hvorfor klienten faldt fra. En oplevelse med modsatrettet fortegn fremkommer, da Thomas beskriver, hvordan han oplevede at hans personlige træner kunne påvirke hans glæde og lyst til at komme til træning:

„Jamen det synes jeg han gjorde med sin, sådan med sin personlighed. Altså hans måde at være på (Ja) og så så jeg måske også lidt op til ham. Fordi han havde alt den her viden (Ja?) og han var god til han, han ku', jeg kan huske han gav mig artikler om, der var jeg ikke særlig gammel, men han gav mig nogle artikler om det med, fordi vi snakkede meget omkring det der med styrketræning kan skade når man er så ung som man er, men så fandt han videnskabelige artikler, der bevidste at hvis man gjorde det på en ordenlig måde. Jamen så ku' det ikke. Så bare det at han sådan, han involverede sig i. I det man også selv sagde altså og så var han... Han var en... En herlig person (Ja) igås'? Personlighed (Ja)“.(Bilag K, punkt 49)

Citaterne er to eksempler på, hvordan både de personlige trænere og klienterne oplever det sociale forhold mellem klienten og den personlige træner, som afgørende for klientens lyst og glæde til forløbet og derved tydeliggøres det også at dette er en motivationspåvirkende faktor, hvis indflydelse de personlige trænere bør overveje i deres forløb med klienter. I forhold til SDT og AGT kan dette diskuteres ud fra SDTs psykologiske behov for tilhør og AGTs motiverende klima (eng. Motivational Climate). I SDT refererer behovet for tilhør til menneskets behov for at føle sig forbundet til andre mennesker og at disse gensidigt viser interesse og omsorg for hinanden, hvilket kan udledes ud fra SDT definition af tilhør:

„Relatedness refers to feeling connected to others, to caring for and being cared for by those others, to having a sense of belongingness both with other individuals and with one's community“ (Deci and Ryan, 2002,s. 7)

Der fremkommer i empirien mange indikationer på, at behovet for tilhør også gør sig gældende i den personlige træning, idet klienterne og de personlige trænere bruger ord som „på bølgelængde“ (Bilag C, punkt 49), „connector“ (Bilag K, punkt 40), „fungerede godt sammen“ (Bilag K, punkt 28) og „kemi“ (Bilag J, punkt 36) til at beskrive de sociale forhold de indgik i, med deres personlige træner eller klient, og hvilke ord kan relateres til definitionen på tilhør. Dette kan argumentere for at den personlige træner også har en mulighed for at stimulere klientens motivation ved tilgodese dennes behov for tilhør.

4.3.2 Motiverende miljø

Både SDT og AGT erkender at trænere inden for det fysiske domæne, har en afgørende rolle for det miljø, som bliver dannet omkring en given aktivitet (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis and Biddle, 1999), hvilket ud fra ovenstående eksempel også fremgik. Har en træner f.eks et grundlæggende fokus på læringsmål i sin træning vil dette, i tråd med teorien bag AGT, danne rammerne om et miljø, hvor intrapersonelle standarder definere succes, hvor der er fokus på læring fremfor resultat og hvor den indre motivation tilgodeses. Har en træner derimod et fokus på præstationer i forhold til normative standarder vil miljøet i højere grad underminerer den indre motivation (Weinberg and Gould, 2011; Hagger and Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis and Biddle, 1999). For både at tilgodese klientens behov for tilhør, samt skabe rammerne om et motiverende miljø, er det således nødvendigt at overveje sin målorientering i forløbet, vise interesse og engagement i sin klient og dennes interesser og derigennem skabe rammerne for et trygt miljø med fokus på læringsmål og tillid.

Et eksempel på hvordan det for en personlig træner ikke lykkedes, at få skabt dette trygge miljø er Michaels beskrivelse af, hvordan han oplevede en klient var nervøs ved ham og som i sidste ende faldt fra forløbet:

„Ja. Det kan du altid, altså som sagt, du kan mærke det fra begyndelsen af. (Ja) Hvis folk er nervøse ved dig... Så plejer de som regel altid at vænne sig til dig og man kan begynde at snakke med dem efter en uge eller to uger. Jeg har det rimelig let med at snakke med folk, (Ja) men at man stadigvæk sådan kan mærke at de... Du connecter ikke rigtig med dem. (Nej) Du kan ikke snakke med dem om noget andet end bare træning. Hvilket jeg også synes er vigtigt, fordi man skal selvfølgelig ikke blive gode venner med sine kunder, man skal blive sådan kammerater med dem. (Ja, ja) Altså man skal kunne snakke om nogle andre ting også. Det fungerede bare ikke rigtig med hende. (Nej) Hun var meget nervøs og... Meget fokuseret på alt det der foregik omkring hende... Og... Var sådan generelt usikker i hvad hun lavede. Med alt“. (Bilag K, punkt 40)

Citatet vidner om, hvor vigtigt miljøet og det sociale bånd er mellem den personlige træner og klienten i et personligt træningsforløb. At Michaels klient ikke var tryk i forløbet, grundet klienten var nervøs omkring Michael kan naturligvis skyldes flere ting. Folk er forskellige, hvorfor det i nogle tilfælde kan være sværere at finde en god indgangsvinkel til en klient, som Michael betoner han havde svært med, med denne klient. Dog understreger

nærværende eksempel samt klienternes udtaler om de oplevede det sociale forhold til deres personlige træner af betydning for deres motivation, blot tilhørsforholdet og det trygge miljøes berettigelse. I og med den personlige træning foregår en-til-en, kan der også argumenteres for at den personlige træner har gode muligheder for at engagere sig, vise interesse og omsorg til sin klient. Dette gjorde Peter i sit forløb med en klient, hvilket Peter selv mener er en af årsagerne til klienten efter en pause genoptog forløbet:

„Nej, jeg tror det er det der med at hun at jeg har kendt, nu arbejder jeg jo med specialbørn også til hverdag, hvor... Det der med at aflæse personer det er jeg rimelig god til, så jeg ved ikke om hun har sagt noget, men... At jeg kunne jo ligesom fornemme på hende at hun havde brug for og være sig selv og at jeg og ikke ha' noget træning, (Mmh) fordi hun har trænet rigtig, rigtig meget de sidste halvanden år... Og har haft fokus der, (Ja) jeg tror hun har haft brug for at have fokus på sig selv. (Ja) Og ha', få det lidt bedre med sig selv udover at kunne træne (Ja) ... Så hun har arbejdet rigtig meget med det pædagogiske med sig selv, med det psykologiske, ikke pædagogiske (Ja) ... Og det har hun fået styr på nu og hun har fået sig en kæreste og ting og sager, (Ja, ja) så nu er der mere energi. (Ja) Men ikke, hun har ikke sagt noget eller gjort noget. Det tror jeg bare er en eller anden fornemmelse (Ja) og den er lidt svær lige at forklare“.
(Bilag J, punkt 60)

Om Peters tilgang til denne klient var årsagen til hun genoptog forløbet eller ej, er diskutabelt. Dog vidner det om at Peter gjorde et forsøg på at sætte sig ind i klientens verden ud fra de muligheder han havde - fortolkning af klientens signaler og tegn ud fra Peters forforståelser og fordomme. Dette er en vigtig pointe i forhold til genstandsfeltet i den personlige træning, idet de personlige trænere i deres sociale interaktion med deres klienter, må fortolke sig frem til meningsgivende forståelser af hvad deres klienter udtrykker verbalt, adfærdsmæssigt og kropsligt i forhold til klientens motivation, hvorfor de personlige træneres perspektiv på og derved tilgang til den enkelte klient er forskelligt (Fuglsang and Olsen, 2004), samtidig med at ingen af alle de klienter en personlige træner har er ens. Ud fra denne betragtning understreges det dels hvor subjektivt den rette tilgang til at skabe det rette bånd til sin klient er og at dette må gøres ved at prøve at tage udgangspunkt i den enkelte klients verden.

4.3.3 Feedback

Udover at vise interesse og forståelse for klientens verden betoner Hagger and Chatzisarantis (2007) og Ntoumanis and Biddle (1999) også en anden måde hvorigennem trænere har mulighed for at skabe et trygt miljø omkring deres udøvere er ved at anvende en feedbackstrategi, som faciliterer et trygt miljø, hvilket leder os tilbage til den positive feedbackstrategi som blev gennemgået tidligere, se afsnit 4.2. Feedbacken knytter sig således ikke kun til klientens oplevelse af at være kompetent, men i høj grad også til det tilhørsforhold og miljø som skabes i mellem klienten og den personlige træner da feedbacken, som gennemgået kan være medvirkende til at nedsætte klientens angstfølelse, men derimod facilitere klientens glæde og selvtilid (Barnett et al., 1992; Hagger and Chatzisarantis, 2007). Et eksempel fra empirien, som kan relateres til dette er i Camillas beskrivelse af hendes forløb, hvordan Michael var opmuntrende støttende og specifik i forhold til Camilla:

„Han var god til og... Sådan at jeg er selv super selvkritisk og kan nogle gange godt tvivle lidt på mig selv og det... Det er ikke særlig godt i forhold til når man ligesom skal præstere... Til en optagelsesprøve, ikk'? Så han var god til at berolige mig og sagde, han havde selvfølgelig den der erfaring i forhold til bænk og sådan ikk'? Og han sagde „At hvis du gør sådan og sådan, så er jeg sikker på du godt kan gøre det“. Han var en god støtte i forhold til når man synes at tingene blev lidt triste og... Man ikke var sikker på om man kunne klare det“.
(Bilag D, punkt 103)

4.3.4 Opsummering

De tendenser som optræder i forhold til at klienterne motivation stimuleres grundet sociale processer i den personlige træner, kan forklares ud fra en kombination af SDTs psykologiske behov for tilhør og AGTs motiverende miljø. At behovet for tilhør kan være en forklaring på dette forekommer idet klienterne og de personlige trænere udtrykker forbundethed og gensidigt engagement, som vigtige parametre for klienternes motivation (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Deci and Ryan, 2002). Samtidig fremkommer også en tendens til at et trygt og positivt miljø med positiv feedback stimulerer klienternes motivation, hvilket kan begrundes ud fra teorien om det motiverende miljø (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis and Biddle, 1999). Den personlige træner har derfor ved at vise engagement og interesse i klienten samt ved at anvende positiv feedback, som feedbackstrategi mulighed for at stimulere klientens motivation i de personlige træningsforløb.

Metodekritik 5

I følgende kapitel vurderes nærværende projekts kvalitet og generaliserbarhed igennem et kritisk syn på projektets metodiske valg og udførelse.

5.1 Validitet og reliabilitet

Kvale (1997) skriver i sin bog om kvalitative forskningsinterview, om hvilken betydning forskerens håndværksmæssige kunnen har for en undersøgelses produceret viden, der kan argumenteres for den håndværksmæssige kunnen også skal knyttes til en undersøgelses kvalitet. Den håndværksmæssige kunnen knytter sig både til forskerens valg af videnskabelige metoder, men også til dennes kunnen i forhold til anvendelsen af disse metoder samt forskerens evne til at kunne stille sig kritisk overfor egen arbejde og produceret viden (Kvale, 1997; Halkier, 2008). Derfor synes helt afgørende spørgsmål, som må stilles i forhold til nærværende projekts validitet og reliabilitet at være spørgsmål om, hvorvidt jeg som forsker igennem projektets forløb har forholdt mig kritisk nok til min brug af videnskabelige metoder, min erfaring og evner til at anvende disse metoder i forhold til kvaliteten af den generet empiri samt min evne til at systematisere, strukturere og ikke mindst transpererer på hvilke baggrund projektets konklusioner er foregået. Dette forsøges i det følgende.

5.1.1 Retrospektivt studiedesign

Et punkt som findes væsentlig at forholde sig kritisk overfor i nærværende projekt, er projektet brug af et retrospektivt studiedesign, hvilket igennem nogle af interviewene blev tydeliggjort kan kritiseres da især klienterne til tider havde svært ved at huske tilbage på deres handlinger, følelser eller adfærd i deres tidligere forløb med den personlige træner. Dette fik konsekvenser for kvaliteten af projektets generet empiri og derved også projektets validitet. I forlængelse til dette er en overvejelse om, hvorvidt motivationen hos klienterne, grundet motivation er

en subjektiv procesmæssige følelse, i højere grad skulle have været undersøgt under konkrete personlige træninger, hvor det ville være muligt at spørge ind til klientens umiddelbare følelser og oplevelser. Dog ville en sådan tilgang til undersøgelsen medføre andre metodekritiske overvejelser, såsom min tilstedeværelse indflydelse på klientens og den personlige træners adfærd.

5.1.2 Metodetriangulering

I forlængelse til projektets validitet og kritikpunktet omhandlende brugen af et retrospektive studiedesign kan også rettes en kritik mod nærværende projektets tilgang til at undersøge fænomenet motivation rent metodisk. Da motivation er et fænomen, som kan udledes fra et menneskes adfærd, indsats og udsagn ville en undersøgelse af motivation på baggrund af flere af disse aspekter, havde kunnet styrke det grundlag fortolkningen af klienternes motivation foregik på, idet dette var understøttet af forskellige metoder, som hver især genere sin egen datatype, men samtidig komplementere hinanden (Silverman, 2009). En metode, som kunne komplementere de kvalitative forskningsinterview, som stadig ville kunne undersøge fænomenet motivation hos klienterne er observationer af klienternes adfærd. Igennem de kvalitative interviews ville der således være mulighed for at genere en datatype, som tager udgangspunkt i klienternes og de personlige træners egne oplevelser og beskrivelser af hændelser og følelser, hvilket er udadskilleligt til subjektet mens der igennem observationerne ville kunne opnås direkte beskrivelser af de konkrete hændelser og den adfærd subjektet udviser uden dette er knyttet til subjektets egen fortolkning (Kristiansen and Krogstrup, 1999; Atkinson and Hammersley, 1994; Kvale, 1997).

5.1.3 Forskningsstrategi

Nærværende projekt lod sig inspirere af forskningsstrategien GT, hvori argumentationen for dette foregik på baggrund af GTs udforskende og praksis rodfæstet styrker, som er velegnet til at undersøge sociale processer, se afsnit 2.1. Selvom GT har visse styrker, kan strategien også kritiseres på et punkt som relaterer sig til projektets reliabilitet (Thisted, 2010). Dette må i nærværende projekt også erkendes at have medført at projektets dataindsamling blev mere flydende i forhold til projektets reliabilitet samtidig med den induktive tilgang også medførte store og, til tider, uoverskuelige datamængder med mange nuancer og i nogle tilfælde mindre konsistens.

5.1.4 Interviews og analyse

Da projektets empiri blev indsamlet udelukkende ved brug af kvalitative forskningsinterview, som blev udført af undertegnet, er det især vigtigt at forholde sig kritisk til dels denne udførelse og dels den efterfølgende analyse i forhold til projektets reliabilitet. At foretage interview med udgangspunkt i fænomenologien, som nærværende projekt gjorde, og derigennem genere de tilsigtede beskrivelser uden at disse beskrivelser er influeret af den pågældende interviewer blev i nærværende projekt oplevet, som en udfordring på trods af at interviewene foregik på baggrund af en på forhånd udformet studieguide. Det blev fundet vanskeligt at opnå konkrete og detaljeret beskrivelser fra respondenterne, som muligvis kan knyttes til kritikpunktet vedrørende det retrospektive studiedesign, men hvilket i høj grad også skal knyttes til en manglende interviewerfaring. Dette kom f.eks til syne i passager i projektets transskriptioner, som i nogle situationer omhandlede respondenternes fortolkninger af disse situationer og ikke deres beskrivelser, hvilket ikke var interviewenes hensigt. Samtidig med dette forekom det også at respondenterne i visse situationer fortolkede samme spørgsmål forskelligt, hvorfor dette medførte forskellige fokus i deres svar. Det kan kritiseres ud fra det synspunkt, at spørgsmålsformuleringerne sandsynligvis ikke har været skarpe nok, hvilket kan tale for at projektets reliabilitet falder.

Reliabilitet af de genereret forskningsresultater, som forekommer i en undersøgelse med kvalitative forskningsinterview som metode til empirigenerering er også afhængig af den systematik der forekommer i undersøgelsens tilgang til databehandling og analyse (Kvale, 1997). Da projektets interviews udelukket blev transskriberet af undertegnet, som også foretog interviewene, kan dette både anses som en styrke da jeg således var til stedet under interviewene og kunne erindre situationerne og hvad der blev sagt, men det kan også anses som en svaghed da transskriptionen og den mening det sagte tillægges alene er på baggrund af min fortolkning, hvilket kan medføre en vis subjektivitet i de endelige transskriptioner. Dette kan også kritiseres i forhold til projektets reliabilitet.

5.2 Analytisk generalisering

Analytisk generalisering refererer til en bedømmelse af, hvorvidt en undersøgelses resultater kan forekomme i en anden situation og er således knyttet til undersøgelsens generaliserbarhed (Kvale, 1997). Ud fra en betragtning af de klienter, som blev inddraget som respondenter i nærværende projekt, kan der på dette punkt tales for undersøgelsen er generaliserbar i forhold til andre situationer, hvor personer indgår i personlige træningsforløb. Dette vurderes

på baggrund af at projektets indgangsvinkel netop var at tage udgangspunkt i specifikke cases, som beskriver specifikke og forskellige hændelsesforløb for den personlige træning, hvilket er endt ud nogle generelle muligheder for den personlige træner i sit arbejde med den personlige træning. Det menes således at projektets resultater omhandlende, hvordan de personlige trænere kan stimulere deres klienters motivation, vil kunne forekomme i en anden situation eller undersøgelse, hvor ønsket er at afdække motivationsmæssige processer ud fra en sociokulturel definition af motivation.

Konklusion 6

Med udgangspunkt i undersøgelsens foregående analyse og diskussion vil projektets problemformulering „*Hvordan kan personlige trænere stimulere deres klienter til at være motiveret for deres træning igennem deres træningsforløb?*“ i det følgende kapitel besvares.

Projektets ønskede at tage udgangspunkt i den personlige træners praksis, hvorfor en induktiv udforskende forskningsstrategi blev anvendt til at undersøge de motivationsmæssige processer, som foregik mellem de personlige trænere og deres klienter. Igennem analysen af den indsamlet empiri, fremkom en række tendenser, som stimulerende på klienternes motivation for deres træning igennem de personlige træningsforløb. Disse tendenser viste:

- Klienternes motivation til deres træning blev stimuleret når klienterne opnåede nye resultater eller færdigheder, som var knyttet til klienternes egen målsætning.
- Klienternes motivation til deres træning blev stimuleret igennem feedback fra den personlige træner.
- Klienternes motivation til deres træning blev stimuleret af det sociale forhold, der blev skabt mellem klienterne og de personlige trænere.

Disse tre motivationspåvirkende tendenser kan ud fra motivationsteoriene Self-determination theory og Achievement Goal theory forklares på baggrund af:

- En øget øget *autonomi- og kompetencefølelse* hos klienterne når disse var medbestemmende, opnåede nye resultater eller færdigheder i forhold til deres egne defineret målsætning, da de hermed oplevede ejerskab samt at være effektive i forhold til

udvikling af egne kompetencer (Deci and Ryan, 2002) og demonstrerede kompetencer i forhold til egne målsætninger (Nicholls, 1984).

- En *øget øget kompetencefølelse* hos klienterne når de personlige trænere anvendte positiv, specifik, opmuntrende, meningsgivende og intrapersonel feedback (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis and Biddle, 1999).
- En *øget tilhørsfølelse og tryghedsfølelse* hos klienterne, når de personlige trænere viser interesse, omsorg, engagement for klienten og samtidig skaber rammerende omkring et motiverende miljø gennem positiv, tryghedsskabende, opmuntrende og støttende, intrapersonel feedback (Hagger and Chatzisarantis, 2007; Deci and Ryan, 2002; Ntoumanis and Biddle, 1999).

Med baggrund i disse fund kan det derfor konkluderes at de personlige trænere kan stimulere deres klienters motivation for træning ved *at hjælpe klienterne til at sætter realistiske målsætninger for deres forløb, sikre klienterne (også) har fokus på læringsmål i deres forløb og ikke blot præstationsmål, inddrage klienten i forløbets planlægning, tydeliggør klienternes opnået resultater i forhold til klientens egne tidligere præstationer, bruger en feedbackstrategi som er positiv, specifik, opmuntrende, støttende, intrapersonel og meningsgivende for klienten.* Derudover kan de personlige trænere også stimulere deres klienter ved *at vise interesse, engagement og omsorg for klienten.*

Perspektivering 7

I følgende kapitel vil projektets generet viden perspektiveres til andre mulige interessante kontekster og fremtidige undersøgelser.

Da nærværende projekt undersøgte de motivationsmæssige processer, som foregår i den personlige træning ud fra et retroektivt perspektiv, vil en oplagt og relevant fremtidig undersøgelse, på baggrund af den viden som nærværende projekt har produceret og som kan evaluere om denne også er anvendelig i praksis, være en undersøgelse af, hvorvidt en praktisk implementering af projektets forslag til de personlige trænere vil have en stimulerende betydning for klienternes motivation i de personlige træningsforløb.

Et studie af McClaran (2003) undersøgte den personlige trænings effekt på 129 deltagers holdning til at træne, hvilket blev målt i forhold til fem motivationsstadier igennem et 10 ugers personligt træningsforløb, hvori der blev fokuseret på at bestemme deltagernes fordele ved at træne, barriere i forhold til træning, mm. Resultaterne viste at 74 af de deltagere, som kunne hæve deres motivationsstadium (102 deltagere ud af de 129), hævede deres motivationsstadium til et højere motivationsstadium. 27 deltagere blev på samme stadium og 1 deltagere bevægede sig et stadium ned. En lignende undersøgelse kunne med udgangspunkt i at implementere de didaktiske overvejelser nærværende projekt har fundet som metode i forhold til at stimulere klienternes motivation, bidrage til forståelsen af, hvorledes den personlige træning kan effektiviseres i forhold motivation for træning.

Endeligt kunne inddragelsen af andre diskussionsparametre, end de der blev anvendt i nærværende projekt i forhold til empirien, bidrage til en supplerende forståelse af, hvordan de personlige trænere kan stimulere klienternes motivation igennem de personlige træningsforløb. Dette kunne f.eks. gøres med udgangspunkt i Albert Banduras teori, *Self-efficacy* (Bandura, 1997), som fokuserer særligt på de forventninger et individ har i forhold til den fremtidige handling.

Litteratur

- Antoft, R. (2007). *Håndværk & horisonter: tradition og nytænkning i kvalitativ metode*. University of Southern Denmark studies in history and social sciences. Syddansk universitetsforlag.
- Antoft, R. and H. Salomonsen (2007). Det kvalitative casestudium-introduktion til en forskningsstrategi. *Håndværk & Horisonter. Tradition og nytænkning i kvalitativ metode*. Syddansk Universitetsforlag.
- Atkinson, P. and M. Hammersley (1994). *Ethnography and participant observation*. Denzin, N and Lincoln, Y. (Eds.), Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Worth Publishers.
- Barnett, N. P., F. L. Smoll, and R. E. Smith (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *Sport Psychologist* 6(2).
- Brinkmann, S. og Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder: en grundbog*. Hans Reitzel Forlag, København.
- danske ordbog, D. (2014). *Den danske ordbog*. URL:http://www.denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/Sprog/Fremmedord/mi-mo/motiv?highlight=motiv. Set: 15.2.14.
- Deci, E. and R. Ryan (2002). *Handbook of Self-determination Research*. University of Rochester Press.
- Deci, E. L. and R. M. Ryan (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry* 11(4), 227–268.
- Duda, J. L. and H. Hall (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. *Handbook of sport psychology* 2, 417–443.
- Elliot, A. and D. Conroy (2005). Beyond the dichotomous model of achievement goals in sport and exercise psychology. *Sport and Exercise Psychology Review* 1(1), 17–25.
- Feltz, D., S. Short, and P. Sullivan (2008). *Self-efficacy in Sport*. Human Kinetics.
- Frederick, C. M., R. M. Ryan, et al. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior* 16(3), 124–146.
- Fuglsang, L. and P. Olsen (2004). *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne: På tværs af fagkulturer og paradigmer*. Roskilde Universitetsforlag.
- Gilje, N. and H. Grimen (2002). *Samfundsvidenskabernes forudsætninger*.
- Gratton, C. and I. Jones (2010). *Research Methods for Sports Studies*. Routledge, London and New York.

- Guvå, G. (2005). *Grounded theory: - et teorigenererende forskningsperspektiv*. Hans Reitzels Forlag.
- Hagger, M. and N. Chatzisarantis (2007). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Exercise and Sport*. Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport. Human Kinetics.
- Halkier, B. (2008). *Fokusgrupper*. Samfundslitteratur.
- Jacobsen, B. (1999). *Videnskabsteori*. Gyldendal.
- Jacobsen, M. (2010). *Videnskabsteori*. Hans Reitzels.
- Jones, I., L. Brown, and I. Holloway (2012). *Qualitative Research in Sport and Physical Activity*. SAGE Publications.
- Kirkegaard, K. L. and K. Østerlund (2010). *Fitnesskultur mellem forening og forretning: Aktive fitnessdøveres træningsmotive, tilfredshed og selvvaluerede sundhed*. Idrættens Analyseinstitut.
- Kremer, J., A. Moran, G. Walker, and C. Craig (2011). *Key Concepts in Sport Psychology*. SAGE Key Concepts series. SAGE Publications.
- Kristiansen, S. and H. Krogstrup (1999). *Deltagende observation: Introduktion til en samfundsvidenskabelig metode*. Hans Reitzel Forlag, København.
- Kvale, S. (1997). *Interview: En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzels Forlag, København.
- Laub, T. (2011). *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*. Idrættens Analyseinstitut, København.
- Machin, D. and M. Campbell (2005). *Design Of Studies For Medical Research*. Wiley.
- Matsumoto, H. and K. Takenaka (2004). Motivational profiles and stages of exercise behavior change. *International Journal of Sport and Health Science* 2, 89–96.
- McClaran, S. R. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine* 2(1), 10–14.
- Moreno, J. A., D. González-Cutre, Á. Sicilia, and C. M. Spray (2010). Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach–avoidance achievement goal framework and self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise* 11(6), 542–550.
- Murphy, S. (2012). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford Library of Psychology. OUP USA.
- Neergaard, H. and J. Ulhøi (2007). *Handbook of Qualitative Research Methods in Entrepreneurship*. Elgar Original Reference Series. Edward Elgar.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review* 91(3), 328.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences* 19(6), 397–409.

- Ntoumanis, N. and S. J. Biddle (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences* 17(8), 643–665.
- Østergaard, L. D. and M. Curth (2012). Makker-feedback som et redskab til at øge elevernes motivation i idrætsundervisningen. *idrottsforum.org*.
- Pintrich, P. R. and D. H. Schunk (1996). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Merrill Englewood Cliffs, NJ.
- Richard, M., M. F. CHRISTINA, L. S. DEBORAH, N. Rubio, and M. S. KENNON (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol* 28(4), 335–354.
- Ryan, R. (2012). *The Oxford Handbook of Human Motivation*. Oxford Library of Psychology. Oxford University Press, USA.
- Ryan, R. M., S. Rigby, and K. King (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology* 65(3), 586.
- Silverman, D. (2009). *Doing Qualitative Research*. SAGE Publications.
- Smoll, F. and R. Smith (2002). Coaching behavior research and intervention in youth sports. *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* 2, 211–234.
- Soffer, A. and F. University (2008). *Achievement Goal Theory and Self-efficacy Theory: Predicting the Psychological Effects of a New York Road Runners Foundation Running Program*. Fordham University.
- Thisted, J. (2010). *Forskningsmetode i praksis*. Munksgaard Danmark.
- Thompson, W. R. (2013). Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal* 17(6), 10–20.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity.
- Weinberg, R. S. and D. Gould (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Yin, R. K. (1981). The case study crisis: some answers. *Administrative science quarterly* 26(1), 55–65.

Interviewguide til

PT-klienter



Inden interviewet gik i gang blev respondenterne introduceret til interviewets ramme, hvori interviewets formål blev forklaret. Det blev fremhævet at det vigtige i interviewene var deres beskrivelser af deres forløb med de personlige trænere. Inden interviewet fik respondenterne også mulighed for at stille spørgsmål om interviewet, hvis noget synes uafklaret for denne. Dette kunne karakteriseres som briefing delen i interviewet (Kvale, 1997).

Tema: Indledende spørgsmål om respondentens baggrund

1. Vil du ikke prøve at fortælle lidt om dig selv?

- Hvor gammel er du?
- Hvor bor du?
- Hvad laver du til hverdag?

2. Kan du godt lide at være fysisk aktiv/bruge din krop?

Spørgsmålenes tilknytning til undersøgelsen: De indledende spørgsmål om respondentens alder, dagligdag og tilgang til at være fysisk aktiv etc. har til formål, dels at give interviewet en indledende fase og stille nogle lette spørgsmål, således respondenterne føler sig trykkere i situationen og dels har spørgsmålene til formål, at indhente viden om den baggrund og verden respondenterne har og indgår i.

Tema: PT-kundernes motiver for at påbegynde et forløb med en personlig træner

3. Kan du prøve at sætte ord på, hvad der fik dig til at vælge at bruge en personlig træner?

- Hvad var dit formål med at vælge en personlig træner?
- Hvilken betydning havde det for dig at nå dit mål?
- Hvilke andre muligheder havde du til at kunne nå samme mål?
- Hvilke faktorer afgjorde at du ikke valgte en disse andre muligheder?
- Kan du prøve at beskrive, hvilke forventninger du havde med dit forløb med en personlige træner?
- Oplevede du at du fik det ud af forløbet, som du havde forventet?

Spørgsmålenes tilknytning til projektets undersøgelsesspørgsmål: Formålet med dette tema er at der forsøges at få et indblik i, hvilke motiver kunderne har haft i forhold til at bruge en personlig træner i deres træningsforløb. Dette tema knytter sig derfor til projektets undersøgelsesspørgsmål 1. Dette er interessant for projektet, da de motiver kunderne beskriver kan give en forståelse for, hvilken motivationen kunderne havde da de startede op på deres forløb, hvilke kan bruges til at belyse om hvilken motivation som var drivkraften til forløbet og sammenholdes med den motivation eller manglende motivation de oplevede igennem forløbet, hvilket undersøges ved undersøgelsesspørgsmål 2.

Den personlige træneres stimulering af motivation hos kunden

1. Vil du prøve at beskrive dit forløb med din personlige træner?

- Hvor lang tid varede dit forløb med den personlige træner?
- Hvor ofte mødtes i?
- Hvad bestod jeres træning i?

2. Følte du, at din lyst/glæde til at komme afsted til træning var større igennem forløbet med den personlige træner end normalt?

- Hvordan kom det til udtryk?

3. Kan du komme med eksempler, hvor du igennem dit forløb med din personlige træner, følte stor lyst eller glæde ved at træne?

4. Kan du prøve at beskrive en situation i detaljer, hvor du havde mere lyst end normalt/glædede dig meget til at komme til træning?

- Hvad skyldtes det?

5. Kan du komme med nogle eksempler på, hvor du i en træning med den personlige træner kæmpede alt hvad du kunne og gjorde en ekstra indsats for at gennemføre træningen?

- Hvad lavede du og din personlige træner til denne træning?
- Hvad fik dig til at kæmpe det ekstra/gøre en ekstra indsats?

6. Kan du komme med nogle eksempler på, hvor du igennem forløbet med den personlige træner, trænede alene, men også gjorde en ekstra indsats i træningen?

- Hvad fik dig til at gøre en ekstra indsats?

7. Kan du prøve at beskrive en situation i detaljer, hvor du følte du ikke havde lyst/glædede dig til træningen?

- Hvad skyldtes det?

8. Oplevede du at der var forskel på din lyst/glæde til træningen når du skulle mødes med din personlige træner og når du skulle træne alene?

9. Føler du at din, helt generelle lyst og glæde til at træne har ændret sig efter du har brugt en personlig træner?

- Hvordan kan du mærke det?

Spørgsmålenes tilknytning til projektets undersøgelsesspørgsmål: Formålet med disse spørgsmål er at opnå beskrivelser af om klienten oplever igennem det personlige træningsforløb, hvori eventuelle tegn på motivation eller manglende motivation kan komme til udtryk. Dette tema knytter sig derfor til undersøgelsesspørgsmål 2 og 3. Dette er interessant for projektet da der herved kan opnås en indsigt i, hvilke faktorer kunden oplevede som motiverende igennem forløbet mens disse beskrivelser samtidig kan belyse, hvad præcis det var den personlige træner gjorde i de situationer, som kunden oplevede motiverende.

Transskribering B

Interviewene er transskriberet efter følgende regler:

- Interviewpersonen skrives med normal skrift.
- Respondent skrives med *kursiv*.
- Overlap i tale fremgår ved (overlappende tale). Er det interviewpersonen, som overlapper skrives dette med normal skrift, er det respondenten skrives dette med *kursiv*.
- Ved utydelig tale skrives de ord som er utydelige med **fed**.
- Ved latter skrives (Latter)
- Ved korte pauser skrives ...
- Ved længere pauser skrives (Pause)
- Ved udbryd bruges store bogstaver.

Interview 1 med klient:

Lise C

1. Jamen... Velkommen til og tak fordi du gider at være med i... Det her interview. Vil du ikke prøve at starte med og fortælle lidt om dig selv? (Pause) Hvor gammel er du og hvad laver du til dagligt?
2. *Jeg er tredive år og jeg er ved at tage en uddannelse som social og sundhedsassistent med speciale i velfærd. (Pause) Jeg spiller 1.divisions fodbold... arbejder.*
3. Ja? Det er det hverdagen står på?
4. *Yes!*
5. Kan du godt li' at være fysisk aktiv og bruge din krop?
6. *Ja.*
7. Ja? Kan du prøve at sætte ord på, hvad det er du godt kan lide ved det?
8. *... Jeg kan godt lide den tilfredsstillelse man får ved det når man er færdig... Med at man har ydet noget, men man kan mærke på kroppen at den har været i gang.*
9. Ja? Hvad er det for en tilfredsstillelse? Hvaa'?
10. *Jamen det ved jeg ikke, det er bare sådan en psykisk af... Af velvære.*
11. Af velvære siger du, ja? Kan du komme med nogle eksempler på... Altså nogle situationer, hvor du oplever det her?
12. *(Pause) Ja, når jeg, vi har lavet en løbeøvelse til fodbold for eksempel. (Ja?) Altså jeg hader når vi løber, men bagefter så tænker jeg "FUCK, det var godt du løb det. Så tabte du nok den chokoladebolle du spiste lige inden du tog til fodbold". (Latter)*
13. Okay, såh, det har også noget med sådan kalorier at gøre eller? *(Ja!)* (Ja?)
14. *Ja, helt sikkert!*
15. Okay. Såh det er i situationer, hvor du træner rigtig hårdt? *(Ja)* Eller er det også i... Kan det være i andre situationer?

16. *Ej, det er nok mest når jeg træner hårdt og føler at jeg virkelig har ydet noget. Har fået sved på panden.*
17. Så får du følelsen af... Sådan tilfredsstillelse?
18. *Jah.*
19. (Pause) Du har været igennem et personligt træner forløb?
20. *Ja?*
21. Kan du prøve at sætte ord på, hvad der fik dig til at vælge sådan en løsning?
22. *Ja, altså, jeg ville gerne igang med at træne, blive mere markeret og tabe mig... Og det var jeg godt klar over at altså, den selvdisciplin den havde jeg ikke til selv at gøre det... Og så var jeg medlem af Fitnessdk og så at de havde et tilbud på en personlig træner i to måneder, tror jeg det var. Et eller andet forløb... Og såh... ville jeg egentlig gerne ha' en kvinde, som måske egentlig kunne sætte sig lidt ind i... Ja, hvad vi kvinder nu engang gennemgår... På forskellige tidspunkter af måneden. (Fniser) (Jaah?) Og så tog jeg egentlig bare... Så fik jeg egentlig lidt af vide oppe i receptionen hvem de kvinder jeg havde at vælge i mellem, så tog jeg egentlig bare hende der sådan lød til at være den sejeste og hårdeste. (Okay?) *Jah.**
23. Okay, så det var sådan... Så hvad var dit formål med at skulle have en personlig træner?
24. *Det var at have en, der kunne stå og råbe af mig, så jeg ikke sprang over hvor gader de var lavest.*
25. Okay. (Pause) Og hvaa'... Havde du et konkret mål med din træning?
26. *Ja, det var at tabe mig... Og blive mere markeret.*
27. Okay og var der et fast kiloantal på eller? (*Nej, det var der ikke*) Nej... okay. (Pause) Og hvorfor betød det noget for dig altså... Hvilken betydning havde det her mål for dig at opnå?
28. *... Ehm, det havde nok, ja, en psykisk betydning. (Ja?) At man er tilfreds med sig selv og tilfreds med sin krop... På den måde man ser ud og man (pause) har det godt med sig selv, tror jeg.*
29. Så det var lidt et spørgsmål om og... Være mere glad for sit spejlbillede eller...?
30. *Ja, men også bare sådan være... Altså fysisk bedre form... (Ja?) Altså... Når du er i, jeg har det bare sådan når du er i bedre fysisk form så får du det psykisk godt og så får du mindre sygdom og alt det der det hænger jo bare sammen... Til at få en bedre hverdag.*
31. Så det var sådan lidt det hele der var, (*Jah*) der var af betydning for dig (*Men*) både at få det godt psykisk (*Jah*), men det os... (*Jah*) Ja? Ville du til at sige noget?
32. *Nej.*

33. Nej, okay... Havde du kigget på andre muligheder for at opnå det samme resultat, altså at tabe dig og komme i bedre form... Og blive mere tonet? ... Havde du *(Altså man har jo læst om alverdens slankekure, men det er jeg jo godt klar over, at det har jeg slet ikke nok selvdisciplin til og så tror jeg ikke rigtig på det. Jeg var godt klar over at for jeg, det skal lykkes for mig sådan noget så er jeg nødt til at have en der står og råber mig i nakken... Og løber lige i nakken på mig.*
34. Okay, så det var ligesom den grund til at du valgte det? *(Jah)* Fordi at du tænkte „Det bliver jeg simpelthen nødt til, hvis jeg skal nå det her mål“?
35. *Ja, og så have en der har forstand på det. En der ved noget om, hvordan maskinerne virker, hvordan jeg træner min krop bedst. Det aner jeg ikke noget om.*
36. Nej, vil du prøve at beskrive, hvad forventninger du havde til forløbet så?
37. *Ehh... Jeg havde forventninger at, at de mål som vi nu satte sammen, at dem kunne jeg nå og jeg havde forventninger om at tabe mig og jeg havde en forventning om at blive mere markeret. (Pause) Jeg havde nok, ja, en forventning om os at blive sundere, for hun lavede også et kostprogram til mig.*
38. Ja? Havde du nogle forventninger om at... Lære noget... Om træning eller var det egentlig bare sådan mere... Sådan „Skidt med det altså, hun skal bare fortælle mig, hvad jeg skal gøre og så er det det“?
39. *Ej, jeg havde også en forventning om, altså at det hun lærte mig og hun viste mig også nogle Apps, vi hentede nogle Apps sammen, nogle super gode, en super god i hvert fald, hvor jeg helt nøjagtigt kunne se hvordan det var jeg gjorde de forskellige ting for at træne dem.*
40. Ja, okay... Oplevede du at du fik det ud af forløbet, som du så havde ønsket? *(Ja)* Og forventet også?
41. *Ja.*
42. *Ja?*
43. *Ja.*
44. Okay, super... Kan du prøve at komme med nogle eksempler på, altså sådan konkrete eksempler hvor at din personlige træner gjorde at du havde stor lyst til at træne?
45. ... *Eeh, ja hun var altid positiv og fuld af energi og, og opmuntrende altså selvom man måske godt vidste man ikk' lige gjorde det så godt, ikk'? Så var hun altid opmuntrende og sagde „Det skal nok gå, vi gør, vi gør det lige en gang til“ og skrev måske „Hey, det bliver fedt vi skal træne i dag“ og... Var hele tiden positiv.*
46. Okay, så et konkret eksempel var for eksempel, hvis hun skrev til dig? *(Ja)* Såå *(Det fik i hvert fald mig, min lyst til at stige til at tage til træning).*

47. Okay... Var der, har du andre situationer? Hvor at... For eksempel i selve træningen, hvor hun har sagt et eller andet eller gjort et eller andet der har givet dig...?
48. *Ehmm, nej hun var bare altid motiverende, altså... Og positiv... Positiv energi.*
49. Okay og hvordan kom det her positiv energi til udtryk? Var det ved.. *(Det var ved at, altså sådan, vi var meget på bølgelængde egentlig sådan personlighedsmæssigt oss' og det var sådan noget med at... „Kom nu“ og „Hold kæft, hvor er det godt gjort“ og „Den sidste“ og så, altså... Så var det også noget med at kigge på fyrerne. (Latter)*
50. (Latter) Ja, okay så det var noget I havde sammen?
51. *Jaah. (Latter)*
52. (Latter) Okay... Så dit forløb med den personlige træner det varede de her to måneder?
53. *Nej, jeg havde hende efterfølgende oss'.(Okay) Jeg tror det varede (Pause) fem-seks måneder, tror jeg.*
54. Okay... Og hvor ofte mødtes I igennem de der...?
55. *Hmm, lige i starten to gange om ugen og så blev det en gang om ugen.*
56. Okay... Og hvad bestod jeres træning i?
57. *Jamen det startede med at inden jeg mødtes med hende, så selvstændigt varmede jeg op ved at cykle... Og så bestod vores træning i, ja, vægte, maskiner... og så bare øvelser med egen kropsvægt.*
58. Okay, så primært styrketræning?
59. *Ja, ja, okay KUN styrketræning, ja (Ja, okay) Ikke noget... cardiotræning, nej.*
60. Havde du noget udover selv så du skulle lave, sådan? Skulle du cardiotræne ved siden af eller skulle du selv ned og træne programmet et par gange?
61. *Jeg trænede også selv, ja, programmet ved siden af.*
62. Okay... Og følte du at din sådan lyst og glæde til at komme af sted til træning den blev større igennem forløbet?
63. *Ja, helt sikkert! Jo, flere, altså jo mere jeg kunne se resultatet jo mere lyst fik jeg.*
64. Ja? Så hva' tror du grunden var til det? Var det *(Det var helt sikkert, altså det er hendes skyld) Ja? (Det er der ikke nogen tvivl om).*
65. Og resultaterne? ... Eller hvad? Altså var de *(Ja, resultaterne var selvfølgelig også min egen skyld, det var jo mig der gjorde det, men jeg havde ikke kunne gøre det uden hende).*
66. Nej, okay. Så du mener lidt det er hende?
67. *Ja, det er helt sikkert hende der har motiveret mig til at yde mit bedste.*
68. Okay. Kan du prøve og så beskrive en situation, hvor at... Og nu er det sådan en konkret situation, *(Mmh?)* hvor du glædede dig mere til at komme til træning... Med hende end andre gange, hvor du selv skal ned og træne? Altså...

69. ... *Jam', ja, men det eeh, jeg glædede mig til hver gang... For, jeg glædede selvfølgelig også når jeg selv skulle ned, men det var bare, det var bare sjovere med hende. Det var også sjovere at være to, men også at have en der havde styr på det man gjorde og rettede på en og sagde „Lidt længere op med armene“, „Lidt ind med armene“ eller... Og så havde jeg også hende at måle mig op ad, fordi hun var jo helt sikkert stærkere end mig, men på nogle af punkterne der blev vi lige stærke til sidst.*
70. Okay (Pause) Kan du komme med et eksempel på, hvor at du havde en træning med den personlige træner... Hvor at du virkelig bare ga' alt hvad du havde? Har du en situation, du kan huske?
71. *Jaah, jaah men, det var en maveøvelse eller det var en af de maveøvelser hun vidste mig... På en maskine... Som egentlig... Ja, hvor man tager reb, med reb, det maskiner hvor man kan gøre det for Triceps og Biceps og alt det der. (Ja?) Så skulle man ned og ligge på gulvet for maveøvelsen og så skulle man have fat og så... Så det... Det var en god øvelse.*
72. Der kæmpede du og gav lige (*Ja, der kæmpede jeg.*) en ekstra indsats?
73. *Ja.*
74. Ja, hvorfor, hvad fik dig til at lave den ekstra indsats?
75. *Fordi jeg ville op på, og tage de samme vægte som hun havde.*
76. Okay.
77. *Og det lykkedes mig. (Latter)*
78. Og det lykkedes dig?
79. (*Latter*) *Jaah.*
80. Okay. Sejt! (Pause) Har du haft nogle oplevelser, hvor du har trænet alene... Hvor du har haft samme, at du kæmpede lige lidt ekstra eller du gjorde lige en ekstra indsats?
81. *Jamen det synes jeg egentlig at jeg prøvede at gøre hver gang, for at vise hende næste gang vi mødtes at jeg havde... Man kan ikke forbedre sig fra gang til gang, vel, men altså... Prøvede at stå rigtigt med armene og gøre de der ting, så jeg næste gang i hvert fald kunne gøre det rigtigt når hun kiggede på.*
82. Så det, det var mere teknisk, men hvad sådan med... Indsatsmæssigt... Altså når du trænede alene var du så også lige så god til at give dig selv eller lave samme indsats, som når I var sammen?
83. *Nej.*
84. *Nej?*
85. *Nej.*
86. Slet ikke?

87. *Joohm, selvfølgelig, joooh, men altså jeg gav mig altid lige en tand ekstra. Det gør jeg bare når der står en og råber af mig. (Ja?) Ikke fordi jeg ikke gjorde, hvad jeg skulle fordi det gjorde jeg, men jeg gav mig bare lige... Jeg hoppede nok bare lige det højere (Ja) når hun var der.*
88. *Og nu siger du „Når der står en og råber af dig“? Er det (Ja, eller når en står og opmundre mig og siger „Prøv og hør du kan godt“ og „Jeg ved du kan tage to mere“ eller et eller andet, ikk'?... Altså så er det næsten lige meget om jeg skal tisse i bukserne, så tager jeg to mere. (Fniser)*
89. *Og hvad tror du præcist, altså hva', kan du prøve at beskrive lidt mere, hvad er det præcist ved DET der gør at... Du lige vil give det ekstra?*
90. *Jamen, det er bare motiverende, altså... Det er motiverende for mig at... Oss' at der er en som står og opmundre mig til at gøre det bedre, fordi jeg ved jo godt selv jeg kan, men jeg har bare en tendens til at (Pause) Ja, springe lidt over hvor gader er lavest... Når jeg har muligheden for det (Fniser).*
91. *Okay.*
92. *Selvom jeg jo godt ved det hjælper mig i sidste ende, at gøre det så godt jeg kan.*
93. *... Okay... Har du oplevet nogle situationer, hvor at du, du følte du ikk' havde lyst til at komme til træning?*
94. *... Eh, faktisk så ofte lå min træning med min personlige træner efter jeg lige havde været til fodboldtræning... Så cyklede direkte fra fodboldtræning (Latter) og ned trænedede med hende. Og der kunne der da godt nogle gange, så tænkte man „Puha, det bliver hårdt“, men øh... Når jeg først kom derned, så var jeg klar.*
95. *Okay. Så det var sådan lidt en gang i mellem at så havde man lidt, (Ja) ja. Og øh, altså ssk skyldes det så træthed at, var det derfor?*
96. *(Pause) Ja, nok lidt. Også fordi dagen havde været lang.*
97. *Og når du skulle træne alene... (Øh?) Hvordan, havde du nogle situationer der, hvor du synes det var træls at skulle ned til... Til træning?*
98. *Ja, men det, jeg trænedede også alene efter fodbold... (Ja?) Og der havde jeg tit en diskussion med mig selv på vej „Skal jeg, skal ikke? ... Ej, jeg bliver nok nødt til det“. Men der er nok nogle gange, hvor jeg ikke har gjort det.*
99. *Okay og hvad skyldtes det så at du ikke kom af sted?*
100. *Det skyldtes at... Ja, det ved jeg ikke. At jeg var træt og jeg ikke havde nogen fast aftale med nogle, så jeg brændte ikke nogen af.*

101. Nej, okay. (Pause) Det kan godt være vi har været lidt inde på det, men oplevede du så at der var større eller at der var forskel på... Din lyst og din glæde når du skulle mødes med din personlige træner og når du skulle træne selv?
102. ... *At der var forskel på de to ting?*
103. Ja.
104. *Jamen det var der. Jeg havde, altså jeg havde stadigvæk lysten til at træne selv, for jeg havde jo et mål med mig selv, men lysten var bare større når hun også var der.*
105. Okay... Og det var igen fordi så var der en til... (*Ja og så en der havde forstand på det.*) Okay. ... Din sådan generelle lyst og glæde til at træne... Har den ændret sig efter du har haft et forløb med en personlig træner?
106. *Ja, det gør nok i hvert fald at... Hvis man skal sådan rigtig i gang igen så vil jeg aldrig kunne gøre det selv.*
107. Øhm, det skal du lige prøve at?
108. *Jamen altså jeg ville ikke, altså hvis besluttede mig for nu her at skulle træne igen og blive markeret og alt det der, det ville jeg aldrig kunne gøre selv. Jeg er godt klar over jeg er nødt til at hyre en personlig træner.*
109. ... Okay. Øh, ssså, men hvis vi sådan lige skal, din lyst og glæde til at træne generelt... (*Eeh*) Har den ændret sig?
110. (*ånder ud*) (*Lang pause*) *Nej.*
111. Nej. Det, det, det samme (*Ja*) som inden du startede?
112. *NEJ, NEJ.* (Nej, det er det ikke?) *Nej, min lyst er faktisk blevet større oss' fordi man får mere kendskab til det og ser, hvilke resultater man kan få ud af det, hvis man virkelig gider.* (Okay) *Så den er nok blevet lidt større. Såh...*
113. Så det er på grund af at du har set nogle resultater... (*Ja*) eller hvordan?
114. *Ja.*
115. Ja, okay... Så du ved det kan man måske (*Ja*) komme til igen?
116. *Ja.*
117. Okay. Det var faktisk det... Har du nogle spørgsmål eller noget til... Til det her?
118. *Nej.*
119. Nej? Okay, men tak fordi du ville være med.
120. *Det var så lidt.*

Interview 2 med klient:

Camilla D

1. Meen først tusinde tak fordi at du... Gider at være med i det her interview og i mit projekt.
2. *Ja.*
3. ... Først så vil jeg bare gerne høre sådan lidt... Hvem du er og hvad laver du til dagligt?
4. *Jamen jeg hedder Camilla og jeg er enogtyve år... Jeg arbejder som medhjælper i en børnehave, en daginstitution... Flyttede til København sidste år og har arbejdet i militæret... Og har dyrket en del sport i form af ridning og dans og løb.*
5. Ja?
6. *Ja.*
7. Så du kan godt lide at være aktiv (*Ja, helt bestemt*) og bruge din krop? Det kan jeg næsten høre (*Helt bestemt*) i forhold til... Dine, dine jobs (*Ja*) og sådan lidt din fritid og sådan noget. Ja? Hvad er det du godt ka'... Altså kan du prøve at sætte ord på, hvad det er du godt kan li' ved at være fysisk aktiv?
8. ... *Jeg kan lide at man bruger sin krop, at man bliver glad af at dyrke motion (Ja?) Man får nye bekendtskaber... Man kan forhåbentligt se nogle resultater, man kan udforske sig selv og... Sætte nogle mål og...*
9. Ja? Nu siger du at du bliver glad?
10. *Ja.*
11. Hvaa' kan du komme med nogle sådan konkrete eksempler på, hvordan det kommer til udtryk?
12. ... *Jeg synes jo det er fedt når man har været oppe og træne og man har rykket sig siden sidst og... Bare den der glæde, man gør noget godt for sig selv. (Ja?) At man er aktiv sådan.*

13. Ja? Er det noget du har oplevet sådan her for nyligt, at du, hvor du havde været til en træning hvor du tænkte... „Wow“ (Ja) da du gik derfra eller?
14. *Altså nu, her på det sidste, så har jeg skulle udvikle mit eeh bænkpres rigtig, rigtig meget... Hvor før, altså det jeg bænker nu har jeg jo aldrig nogensinde kunne tage før, men har, men kan faktisk tage det at flere gentagelser over flere sæt, ikk'?* (Ja?) *Så det synes jeg helt klart er en kæmpe sejr i sig selv.* (Ja?) *Og det bliver man jo sindssygt glad af.*
15. Ja. Okay, så det var lige sådan lidt en konkret situation?
16. *Ja?*
17. Ja. Ja. (Pause) Du har været igennem et personligt træningsforløb (Ja) nu her. Ja? Kan du prøve og sætte nogle ord på, hvorfor du valgte og og kontakte en personlig træner?
18. *Ja, altså jeg har jo en drøm om at komme ind på politiskolen... Og så sendte jeg en ansøgning i starten af året og forventede faktisk først at komme ind til sommer, hvis jeg overhovedet ville komme ind (Ja?) til optagelsesprøven, men fik faktisk en... En mail om at jeg skulle komme til optagelse i slut februar og der jeg altså starten af februar og der var nogle krav, man skulle opfylde og det vidste jeg at det kunne jeg i hvert fald ikke. Altså jeg var ret godt på vej... Men jeg ville langt fra kunne bestå de krav de stillede... Så jeg var faktisk i dialog med en der hedder Michael, fra FitnessDk... Og spurgte ham om, om det var realistisk... Og det mente han at, at selvfølgelig ville jeg ikke komme, komme igennem med topkarakter, men han mente jeg kunne komme igennem med en hæderlig karakter.* (Ja?) *Så vi startede jo bare... De der tre uger vi havde, det er jo ikke særlig lang tid når man føler at man er langt fra målet så gik vi i gang med et ret intensforløb, ikk'?*
19. Okay.
20. *Så det var faktisk derfor at, at, jeg havde gået med tanken længe om at jeg ville, at jeg ville få en træner på, men ikke at det skulle være så komprimeret og intenst forløb.*
21. Nej. Som blev tre uger så?
22. *Tre uger.*
23. Ja. Okay. Så det var sådan dit formål med (Ja) med at få en personlig træner, det var at blive klar til (*Til politioptagelse.*). Ja. Okay. Og... Hvilken betydning havde det for dig og, hvad kan man sige, nå det her mål? Det var jo, på en måde vigtigt fordi ellers ville du ikke kunne... Ja?
24. ... *Altså... Hvorfor det betyder noget?*
25. Ja? Ja?

26. *Jamen at jeg havde en at sparre med, selvfølgelig synes jeg selv jeg er... Jeg har en stædighed og en vilje, som gør at jeg sikkert nok skulle nå de mål, men jeg manglede metoderne til det og nogle ideer og ligesom lidt at have en at sparre sig med, ikk'?*
Som ku' holde en i kort snor også fordi det var så kort tid.
27. Ja. Og det var vigtigt for dig fordi så kunne du blive... Komme ind på dit... (Ja) Er det dit drømmestudie eller?
28. *Det ER mit drømmestudie, ja! (Okay) Og man vil selvfølgelig gerne klare det så bedst som overhovedet muligt, så jeg var jo villig til at... At gå i gang.*
29. Ja, okay... Havde du inden du kontaktede Michael havde du tænkt over nogle andre muligheder til at kunne nå... Samme mål?
30. *Jaah, der var jo en der havde lagt et træningsprogram på et tidspunkt (Latter). (Jaah) Dig (Ja) Som jeg også havde haft i tankerne og så kender jeg faktisk også som er personlig træner, så jeg har jo været lidt i dialog med andre... Men da jeg mødtes med Michael, der synes jeg vores personlighed klingede ret godt i forhold til det jeg ligesom følte at jeg skulle nå lige på det tidspunkt.*
31. Ja?
32. *Så jeg var sikker på at han, han kunne hjælpe mig godt på vej.*
33. Okay og hva', var det så... Det at I klingede godt var det nogle af de faktorer, der gjorde at du valgte den mulighed fremfor... Jamen altså jeg ved der er måske, jeg ved der er også sådan noget førskole til politiskolen og sådan noget (Ja) og så ved jeg godt så havde du måske ikke nået det havde jo også været en anden mulighed...?
34. *Jeg har, altså jeg har tænkt mange alternativer også i forhold til det med førskolen og jeg er også villig til at give de penge, hvis det var det, men har lidt været til nogle forskellige møder, nogle informationsmøder, hvor de har sagt at man er ikke bedre stillet bare fordi man har valgt den mulighed, så jeg synes det var rigtig mange penge og skulle smide ud også især, hvis man ikke er garanteret at kunne komme ind... Så det var lidt derfor jeg valgte en personlig træner fremfor og... Og sige „Nu dedikere jeg mig fuldstændig til, altså til førskolen“ fordi jeg får ikke noget SU eller jeg får heller ikke noget løn være det. Jeg skal kun betale en masse penge (Ja) og alligevel er jeg ikke sikret en plads (Nej) ... Til næste holdstart. Så det er lidt sådan... Af praktiske årsager, men også fordi det passer godt til, hvordan (Pause) jeg... Har det lige nu.*
35. Ja... Okay... Vil du prøve og sætte nogle ord på, hvad sådan forventninger du havde til det forløb med Michael så?
36. *Jeg havde forventning til at nå mit mål, jeg var selv ret skeptisk fordi at, især i hvert fald med bænkplassen, som jeg nævnte tidligere, den... Følte jeg var fuldstændig urealistisk*

- (Ja?) ... Så jeg overlod bare min skæbne i hans hænder og forventede selvfølgelig at komme ud med det bedste resultat. Så jeg forventede selvfølgelig en der forventede noget af mig og stillede nogle krav og... Og lagde et godt program som passede godt til det jeg ligesom skulle, ja, skulle nå ikk'?
37. Jo.
38. Så selvfølgelig havde jeg en masse forventninger, altså... Groft sagt man betaler ham nogle penge så han skal jo også udføre et stykke arbejde, ikk'? (Jo) Han kan selvfølgelig kun lægge et program og så er det jo op til mig selv, men i hvert fald at han lægger et program så jeg har de bedste... Mulige vilkår for (Ja) at opnå mit resultat, ikk'?
39. Ja. Og fik du så ud, det ud af det som du havde håbet på?
40. ... Ja, meget altså jeg bestod den fysiske test, så ja. Selvfølgelig det gjorde jeg. Jeg var super glad, jeg gik ud med et eh syv-tal, så... Det synes jeg!
41. Stærkt! (Pause) Jeg vil gå lidt videre her. (Ja?) (pause) Kan du komme med nogle eksempler hvor du igennem dit forløb med Michael, (Mmh?) følelsen af rigtig stor lyst eller rigtig stor glæde ved at træne?
42. Ja, når jeg kunne se mine... Når jeg kunne se at jeg rykkede mig. Jeg synes det var hårdt og han sagde også han ville køre sådan et russisk styrkeprogram og han sagde „Camilla, du bliver rigtig træt og du bliver nogle gange super trist over, at man føler at det er så hårdt, ikk'“? (Jo) ... Men ja når man føler at man rykkede sig og kunne se nogle forbedringer siden sidst, så det blev jeg rigtig glad af.
43. Så var der stor lyst til og (Ja) træne (Lige præcis.) nu når der lige kom lidt (Ja, ja) resultater, ja? (Lige præcis.) Så det var primært resultaterne der gav dig lyst til at træne eller var der andre ting oss', som var, som var altså gjorde at din lyst og glæde til at træne blev større?
44. Ja, man synes man fik en pænere krop.
45. Ja?
46. Ja.
47. Ja, andre ting?
48. ... Men... Den der... Jamen jeg er nok en type der er meget struktureret og disciplineret og det der med at vi havde lagt sådan et skemalagt eller skemapas træning og sådan, det fik jeg også en glæde ved. Det kan godt være det lyder mærkeligt, men... (Ja?) Ja, det kunne jeg meget godt li', at der var noget struktur og... (Og) Nogle ting jeg skulle nå (Og tror du det har noget med din personlighed at gøre altså at?) Ja.
49. Ja? Okay
50. Helt klart. Sådan er jeg. Meget struktureret og punktlig og...

51. Okay og nu nævnte du også lige at du godt kunne lide, at der skete lidt ved din krop.
52. *Ja.*
53. Hvorfor betød det noget for dig?
54. *Man træner vel for at få en pæn krop, tænker jeg? I nu... I det tilfælde jeg var selvfølgelig og nå et mål og der måtte vi ligesom ligge lidt af figuren på siden, men kunne godt se at jeg fik større muskler og... Så ja, det betyder noget for mig, at man også kan se altså på ens fysisk at man også er blevet pænere, ikk'?*
55. Ja. Kan du prøve at sætte nogle flere ord på, hvorfor det betyder noget for dig altså... At du selv synes du ser pæn ud?
56. *... Man føler sig mere i... I balance, tænker jeg hvis man føler sig tilpas i sin krop fordi (Ja?) og man gør noget godt for sig selv og man kan se ens krop er sund er rask. (Ja?) Det kan jeg godt lide. Jeg er, jeg synes man skal være selvkritisk overfor sig selv og man må kigge på sig selv og tænke „Kan jeg være glad ved det her“? Jeg synes det, selv når jeg ser mig i spejlet og der alligevel en del i vejen. Men ja, det er ligesom også en motivator til ligesom at komme... Videre ikk'?*
57. Jo.
58. *Så ja, det betyder rigtig meget for mig at jeg kan se det på min krop. (Ja) Jeg bliver glad ved det.*
59. Okay... Og så dit for eller dit forløb med Michael det varede i alt tre uger?
60. *Ja.*
61. Ja... Og hvor tit mødtes I i de der tre uger?
62. *To gange om ugen.*
63. To gange om ugen?
64. *Vi mødtes mandag og så onsdag og så trænede jeg selv de resterende dage, ikk'?*
65. Okay.
66. *Og det var kombineret styrketræning og... Forskellige sådan konditionshold. Det var primært med ham jeg trænede styrke.*
67. Okay. Så jeres bestod i med ham var det styrketræning og ellers så kørte du og hvor tit trænede du selv?
68. *Jeg trænede to gange med ham og så trænede jeg... To gange selv også og så kunne jeg kombinere det med, med step eller noget combat eller hvad jeg havde lyst til.*
69. Så det var lidt en kombination af hold og egen træning (*Ja*) de andre træninger udover (*Ja*) med ham (*Ja*). Okay... Kan du prøve at se om, det kan godt være det er lidt svært at svare på det her, men om du kan komme med en situation, hvor at du sådan, sådan en konkret situation hvor du tænkte der glædede du dig virkelig til at komme

til træning, sådan hvor man har gået hele dagen og tænkt „I aften der skal jeg træne“. Har du haft sådan en situation for nyligt, hvor at du har virkelig glædet dig til at skulle træne?

70. *Med Michael?*

71. Ja, eller generelt.

72. ... *Øhm, ja... Efter jeg så havde været oppe til prøven og jeg så var færdig, så skulle jeg lige have et forløb eller sådan en periode, hvor jeg ligesom kunne slappe af og så begyndte jeg selvfølgelig at bænke igen fordi jeg ville gerne videreudvikle på mit bænk... Og kom op og så er der, der er to bænke, hvis man kan sige det sådan og så er der en tung stang og en mindre, en let stang. Og jeg bænkede altid med den tunge stang og så lige den dag var faktisk en til stang og så tænkte jeg „Så tager jeg bare de kilo som er mindre på stangen på siderne af eller på skiverne“ og dem tog jeg så på og da jeg så fik den stang, eller skulle bænke den så kunne jeg overhovedet ikke gøre det. Jeg blev sådan, jeg blev helt frustreret og tænkte „Kan mit bænk virkelig være forringet så meget på relativ kort tid“?... Og så da jeg skulle op og træne næste gang så var jeg virkelig, virkelig spændt på og tænkte „Kan min form virkelig blive så dårlig på så relativ kort tid“? Og det vidste sig så at... At man kunne have en dårlig dag eller, jeg ved ikke hvad der var sket, men jeg kunne sagtens bænke det jeg skulle så på den måde havde jeg glædet mig sindssygt meget til at komme op og træne for... Det var også lidt en, en frygt, men jeg glædede mig til at se om jeg godt kunne gøre det jeg plejede. Jeg ved ikke om det er svar nok?*

73. Jo, jo. Jo, men helt sikkert. Så du glædede dig til at skulle op efter din (*Ja*) prøve egentlig og (*Ja*) så videreudvikle (*Ja*) på det du allerede havde været i gang med (*Ja*) og så havde du så bare en lidt træls (*Ja, og så havde jeg bare virk*) oplevelse (*Ja, en rigtig dum dag. Ja*).

74. Ja, okay.

75. *Ja, så på den måde så glædede jeg mig til at komme op og se om... Om det var, om jeg bare var blevet vold dårlig eller bare en dårlig dag.*

76. Okay (Fniser) ... Og det sådan skyldtes at du glædede dig det var at, mere at nu kunne du fokusere på at videreudvikle det, I havde måske lidt nået dit mål og så kunne du så bygge videre eller?

77. *Lige præcis. Altså man kan sige i forhold til det jeg skulle bænke til optagelsesprøven, der bænkede jeg kun det minimummet. Så ja, nu vil jeg jo gerne komme længere op af... Af stigen og så få en bedre karakter, ikk'?*

78. Jo.

79. *Så helt klart.*
80. Skal du, skal du igennem noget test igen og have nye karakter en gang til eller?
81. *Ja. Altså (Ja?) jeg dumpede den engelske og det havde jeg også på fornemmelsen. Jeg er ikke vildt god til skriftligt engelsk, så det havde jeg på fornemmelsen, ikk'? Så nu er jeg i samarbejde med Michael igen og har lagt et program, som gør at jeg bare bliver stærkere ikk'? (Okay) Altså nu ved jeg at jeg kan bestå, men selvfølgelig vil man altid gerne have nogle bedre resultater, ikk'? (Ja) Så nu er vi så gået i gang igen.*
82. Og hvor lang et forløb er det så I skal i gang med nu?
83. *Jamen, jeg mener man kan søge til juni og så er der optagelsesprøve... I efteråret, ikk'? (Okay) Så håber jeg selvfølgelig at komme eller blive kaldt ind igen. Altså (Jah) det er helt klart mit mål.*
84. Spændende.
85. *Ja.*
86. Ja... Nu spurgte du selv lige til det før om der havde været eksempler på hvor du havde trænet med Michael, hvor du virkelig glædede dig til at, har du haft sådan et eksempel, hvor at, en situation du kan huske...? Hvor at du virkelig glædede dig til at skulle op og mødes med Michael og I skulle have en træning?
87. *Jeg glæder mig næsten hver gang jeg skal træne.*
88. Ja? Hvordan kan det være?
89. *Fordi at jeg slapper rigtig meget af... Ved at træne. Det er... Gøre noget godt for mig selv det synes jeg er træning. Altså hvis jeg næsten ikke har trænet en dag så kan jeg få sådan helt uro i kroppen og... Amen jeg er ikke en type, som bare går hjem og smider mig på sofaen. Der skal ske noget. For mig er det en glæde at komme op og træne hver eneste dag. Jeg har ikke den der følelse af at jeg skal hive mig derop overhovedet. Jeg går glædelig til træning.*
90. Og det at du skulle mødes med Michael ændrede det på glæden dertil? Gjorde det dig mere altså spændt eller?
91. *Det gjorde mig mere spændt, altså det gjorde ikke glæden for træningen større for den synes jeg at jeg har. Den gjorde mig helt klart spændt fordi vi også have nogle mål vi skulle nå, ikk'?*
92. Ja. Okay.
93. *Jeg synes altid jeg har en glæde ved at træne.*
94. Det er jo positivt (*Ja*) at man har det sådan. Ja. (Latter) ... Har du oplevet at en situation, hvor at du sammen med Michael sådan virkelig gav alt hvad du havde i dig?

- Hvor du bare... Kæmpede indtil altså, og det virkelig gjorde ondt... Har du? Ja? (Ja)
- Kan du prøve at beskrive hvad det var for en situation?
95. *Ja, vi eller jeg løb altid efterfølgende vi havde trænet fordi det skal man til optagelsesprøven. Det er tit den, hvor folk bliver fældet. (Okay) Så tog vi, hvor jeg så, altså skulle løbe efter vi så havde styrketrænet ikk'? Og det, og det var hårdt fordi han kørte virkelig hårdt på og den fik alt hvad den kunne trække i både hastighed og... i hældning (Ja) ... Og så skulle jeg jo så ligesom have nogle pas, hvis man kan sige det sådan, hvor jeg så fik nogle pauser og skulle op igen og det, det var hårdt. Det var virkelig hårdt.*
96. Og der gav du dig lige alt hvad du havde nærmest?
97. *Og lige lidt mere til.*
98. Ja? Hvordan kan det være at du, hvad kan man sige, ofrede dig så meget og kæmpede så hårdt?
99. *Fordi at nu vidste jeg at jeg var go' nok, hvis man kan sige det sådan, sådan i forhold til at kunne blive taget i betragtning til optagelsesprøven, så det var sådan guleroden forude at det var det jeg skulle. Så selvfølgelig skulle jeg bare gøre det. Der var ikke nogen tvivl. Jeg skulle bare fortsætte. (Ja) Også selvom det gjorde ondt eller.*
100. Ja... Michael, kunne han så påvirke din indsats?
101. *Ja.*
102. Ja?
103. *Han var god til og... Sådan at jeg er selv super selvkritisk og kan nogle gange godt tvivle lidt på mig selv og det... Det er ikke særlig godt i forhold til når man ligesom skal præstere... Til en optagelsesprøve, ikk'? Så han var god til at berolige mig og sagde, han havde selvfølgelig den der erfaring i forhold til bænk og sådan ikk'? Og han sagde „At hvis du gør sådan og sådan, så er jeg sikker på du godt kan gøre det“. Han var en god støtte i forhold til når man synes at tingene blev lidt triste og... Man ikke var sikker på om man kunne klare det.*
104. Ja? Så havde du ham og (Ja, og støtte mig i.) Ja... Har du oplevet situationer, hvor, også igennem forløbet her, hvor du virkelig tænkte „I dag der gider jeg, kan jeg slet ikke hive mig selv op til at træne“? Har du haft sådan nogle?
105. *Nej.*
106. Nej? Overhovedet ikke? Det var altid bare masser af lyst og (Ja) og glæde? Okay... Vi har været lidt inde på det, men oplever du der er forskel på din glæde og lyst til at træne alene fremfor at træne sammen med Michael?

107. *Altså jeg glædede mig altid til at træne med Michael, altså men jeg glædede mig også til at træne, når det bare var mig selv. Men når man havde en at sparre med det synes jeg var rigtig rart. (Ja?) Nu er jeg heller ikke den type, når jeg er oppe og træne... Jeg træner faktisk altid selv. ... Det er nok fordi at jeg selv synes jeg er rimelig dedikeret til træning og meget punktlig og hvis man skal træne med mig så skal man også... Man skal sgu' komme når man aftaler det, en tid ikk'? (Jo) Så det ender nok bare altid med at jeg ender med at træne selv. (Ja, ja, okay) ... Så ja. På den måde glædede jeg mig ekstra meget til at komme op og træne med en, ikk'? øhm...*
108. Fordi der var en fast aftale også?
109. *Ja. Lige præcis.*
110. Ja, ja, okay. Når du træner alene kan du så hive dig selv op til at lave samme indsats, som du for eksempel gjorde i den situation du fortalte om med Michael? Hvor at du virkelig var, kæmpede alt hvad du kan?
111. *Altså jeg vil sige... Det er selvfølgelig altid rart at han står og presser på, så nogle dage, jeg synes selv jeg gav mig, men jeg gav mig nok ikke lige så meget, som jeg gjorde den pågældende dag.*
112. Nej. Okay.
113. *Det, det må jeg nok ærligt indrømme.*
114. Det var lige sådan en ekstra god dag, hvor man bare bankede fuldstændig igennem?
115. *Ja, lige præcis.*
116. Helt generelt. Såeh, din lyst og glæde til at træne, har den ændret sig efter du har været igennem det her forløb med Michael? Nu ved jeg godt, nu skal I fortsætte forløbet, men... Er den blevet større? Har du endnu mere lyst til at gå ned og træne nu efter forløbet med ham?
117. *... Altså lige efter forløbet da vi var færdige der var jeg super, altså jeg var, jeg var rigtig, rigtig træt i min krop. Det tog mig faktisk en uge at komme over den optagelsesprøve både fordi man var på fysisk, men man var også på psykisk. Altså jeg havde jo... Virkelig set frem til den dag (Ja) og var rigtig meget på så det tog faktisk rigtig længe at komme ovenpå efter, hvor jeg skulle præstere, ikk'? Og efterfølgende der havde jeg faktisk ikke den store lyst til at træne. Jeg var virkelig sådan, jeg var træt i min krop og jeg var træt i mit sind efter jeg både i de tre uger havde fuldstændig viet mig liv til træning, men også læse op på, på dansk og på engelsk, ikk'?*
118. Ja. Ja.
119. *Så mit almindelige sociale liv var ligesom sat rimelig meget på standby, så jeg brug for at komme ud og (Ja) ikke skulle tænke og fokusere på træning og hvad jeg spiste...*

Men efter jeg sådan... Ligesom... Var mere sådan klar efter at, at man så havde fået det afslag og... Så synes jeg ligesom, ah, så tænkte jeg „Nå, men nu må man kæmpe videre, ikk’“? Men selvfølgelig på en helt anden måde fordi det er ikke så intenst, men man skal stadigvæk fokusere. (Ja) Så på den måde, der var jeg rigtig, rigtig træt efter en periode og der havde jeg ikke den store lyst til at træne.

120. Nej, okay. Men den kommer lige så stille tilbage eller?
121. *Ja, jeg synes den er tilbage og jeg glæder mig til at træne nu og sådan noget.*
122. Og er I startet på jeres nye forløb så, dig og Michael?
123. *Vi mødtes i fredags (Ja?) og så er det første dag i dag, hvor jeg skal op og prøve mit nye program.*
124. Okay (*Såeh*) og så fortsætter I bare indtil du er... (*Ja*) klar til at flyve fra reden og så?
125. *Ja, altså vi, vi laver sådan et program som det er nu, ikk’? Så rapporterer jeg så til ham, hvad jeg har lavet hver uge... Nu skal jeg også lige, altså i forhold til min kost der, der synes jeg der mangler at komme nogle bedre resultater, så det skal jeg også lige... Meld tilbage om (Ja?) hvad jeg indtager os for at få det, det bedste resultat, ikk’?*
126. Jo. Okay, men det var faktisk det jeg havde.
127. *Ja?*
128. Ja. Nå, du lyder helt skuffet? (*Latter*)
129. (*Latter*) *Nej, men jeg håber du kan bruge det.*
130. ... Det kan jeg helt sikkert. Har du nogle spørgsmål eller noget lige nu sådan til, hvad vi har været igennem og der er ikke kommet nogle spørgsmål mens jeg har stillet?
131. *Nej, kun hvis du har, så fyr endelig løs.*
132. Nej, men så er det faktisk det. Så vil jeg sige tak fordi du gad være med.
133. *Jamen selv tak.*

Interview 3 med klient:

Maria E

1. Men først, tusind tak fordi du gider være med i det interview her... Vil du ikke bare fortælle lidt om dig selv? Hvor gammel du er og hvor du kommer fra og... Hvad du laver til dagligt?
2. *Jo, jamen jeg hedder Maria og jeg er fireogtyve... Og jeg læser på CBS... Lesuire management ooog jeg kommer oprindeligt fra Næstved, men har boet i København de sidste seks år ooog... Er tidligere elitegymnast ooog... Efter jeg ligesom stod af landsholdet, så jeg måske mere fundet noget ro i løb og gør mig rigtig meget i det.*
3. Ja. Så det her med at være sådan fysisk aktiv, det er noget som du gør meget i?
4. *Ja. (Ja?) Og sådan har det været altid, tror jeg. Jeg tror ikke jeg kan... ja, huske andet.*
5. Nej? Hvordan kan det være at du er glad for at være fysisk aktiv?
6. *Hmm, jeg tror at det, jeg tror det er det kick man får og så tror jeg bare at ligesom folk har forskellige interesser så har jeg en interesse for, for at være aktiv. Jeg har et behov for og kunne være aktiv hver eneste dag ellers får jeg det sådan lidt dårligt. (Latter)*
7. Ja? Vil du prøve at sige noget mere om det? Får, hvordan får du det dårligt ved ikke at være aktiv?
8. *... Det eh... Jeg får bare sådan lidt nedtur på ligesom når folk ikke nogle gange har spist, så kan man godt blive lidt irriteret, lidt... Ikke aggressiv, men man kan godt blive sådan lidt irriteret. Det tror jeg at jeg bliver hvis jeg ikke lige får trænet.*
9. Ja? Og nu siger du at du får sådan et kick?
10. *Ja.*
11. Har du nogle eksempler på, hvor at du har... Sådan nogle konkrete eksempler på hvor du har fået sådan et kick?

12. ... *Jamen det ka'... Jeeg ka', ja, jeg kan både få et endofin kick når jeg bare løber... Korte distancer, men jeg kan også få det hvis jeg opnår nogle små delmål, som jeg sætter mig undervejs.*
13. Okay, så hvis du opnår nogle mål så giver det dig, sådan et boost af en eller anden art?
14. *Ja, og så tror jeg bare at får man pulsen over... Et eller andet så, så, ja så udskiller kroppen bare noget som er rart. Ja.*
15. Ja?
16. *Ja.*
17. Du har været igennem sådan et personligt træningsforløb med eller har haft en personlig træner?
18. *Ja?*
19. Ja, kan du prøve at sætte ord på, hvad det var der fik dig til at vælge en personlig træner?
20. *Jamen jeg tror at eller jeg ved i forvejen selv rigtig meget om træning, men jeg kunne mærke at jeg ikke rigtig rykkede mig. Så jeg tror at jeg havde behov for at sparre med en, som hvert fald var på samme eller bedre niveau end mig... Og... Jeg har også fundet ud af en masse af de fejl, som jeg har gjort ved ligesom at hive fat i en personlig træner, så det var faktisk bare for og... Ha' en som vidste mere omkring... Oss' mit felt end jeg selv gjorde, selvom jeg vidste meget i forvejen.*
21. Okay, det var sådan dit formål, men havde du, havde du... Noget mål med det også altså var det (*Jamen dem har jeg haft før jeg ligesom tog fat i en træner, men når jeg, i og med jeg ikke rigtig rykkede mig i forhold til de mål jeg havde sat mig selv, så tænkte jeg at jeg, at jeg havde behov for og sparre med nogle som... Vidste bedre omkring hvordan jeg når jeg kunne nå frem til de mål.*
22. Okay.
23. *Ja.*
24. Og hva' mål er det du går og pønser på?
25. *Jeg kunne godt tænke mig og komme under tre timer på et marathon.*
26. Okay.
27. *Ja.*
28. Og hvad betydning har det for dig at nå det her mål og komme under... Tre timer på et marathon?
29. ... *Jeg tror bare, at det... Det er sådan kvaliteter i livet, tror jeg. Jeg tror ikke at jeg rigtig, altså det er jo ikke fordi at hvis jeg ikke opnår det, så er det bare... Men det er...*

Halvfems procent af mig handler om sport og man er jo hele tiden nødt til og udvikle sig. Man kan jo ikke blive på samme stadie så føles det, så er det slet ikke samme følelse... Så det er et spørgsmål om måske hele tiden gerne og ville blive lidt bedre end det man er.

30. Okay.

31. Ja.

32. Har du overvejet andre muligheder for og nå det samme mål end at bruge en personlig træner?

33. ... *Ehm (pause) altså ikke andet end at jeg bare selv har, har læst en masse om det. Man kan sige jeg har, i første omgang hev jeg fat i en personlig træner... Og et eller andet sted så var, i forhold til det jeg, mål jeg havde, så var det ikke specifikt nok. Så jeg hev fat i en personlig træner som var ude i Sparta i stedet, som havde kun fokus på løb i stedet for og være generel personlig træner. (Ja?) Så man kan sige jeg har sådan taget et step af gangen, hvor jeg fandt ud af, okay jeg er nødt til at have det mere specifikt inden for det jeg gerne vil opnå.*

34. ... Okay, så så til at læ, til at starte med var det mest at læse selv og så ellers så gik du videre til og finde en personlig træner, som ikke var helt specifik nok og så fik du så en der virkelig var stærk i løb og?

35. Ja.

36. Ja. Okay. Hva', hvilke forventninger, vil du prøve at sætte nogle ord på hvad forventninger du havde til din personlig træner. Den sidste du så har haft. Eller egentlig nej, du må også gerne, begge to. Hvad forventninger havde du til det forløb fordi du har jo også smidt nogle penge for og?

37. *Ja... Jamen mine forventninger var at... At de mange rigtige ting, som jeg i forvejen gjorde, de blev korrigeret sådan så at det kunne blive endnu mere optimalt for mig for mit problem var at jeg rent faktisk trænede for meget og at jeg ikke rigtig vidste, hvordan jeg sku' disponere mine kilometer rigtigt. ...Så jeg har bare løbet alt for stærkt og alt for mange kilometer og i sidste ende så skader det jo kroppen mere. Så mine forventninger til det var at jeg kunne blive ved med at løbe rigtig meget, som jeg brænder for, men at de kunne blive disponeret ud på ugen på et bedre grundlag for, for mig sådan rent... Både rent resultatmæssigt, men også sådan rent skademæssigt.*

38. Ja.

39. Ja.

40. Okay. Og oplevede du så at du har fået det indfriet nu

41. *Ja, det synes jeg. Jeg har udviklet mig meget hurtigere. Jeg føler hele tiden jeg har været i en udviklingsfase, men min udviklingsfase den er gået meget stærkere nu her hvor jeg har fået en til at ligge et program for mig.*
42. Okay.
43. Ja.
44. Så det er først her ved den sidste du føler at nu er der (Ja) begyndt at ske noget? Ikke ved den første?
45. *Ikke ved den første.*
46. Nej. Okay.
47. *Han har været for... Almen til det han skulle. Han har ikke været specifik nok i forhold til, til det jeg gerne vil så, han har vidst meget om personlig træning, men ikke i forhold, ikke specifikt nok i forhold til mit felt.*
48. Nej. Okay... Igennem dit forløb her med din personlige træner har du haft nogle, eller kan du komme med nogle eksempler, hvor at du virkelig har haft sindssygt stort lyst til at træne?
49. *... Det har jeg jo hver dag (Fniser)... Eeh... Men ja, det motiverer mig rigtig meget at... At når der bliver lagt et program og jeg følger det og at jeg rent faktisk, den struktur og eller den, det pejlemærke der er sat, at jeg faktisk opnår de her små delmål, der er sat undervejs frem til målet. Det synes jeg er meget motiverende.*
50. Ja?
51. Ja.
52. Så det er... Altså, hvis du skal sætte ord på hva' præcist det er så er det delmålene, der (Som motivere mig) så du kan se at du hele tiden, ja. (Ja) Og når du så opnår dem, men hvad så hvis du ikke opnår dem? Er det så?
53. *Så øh... Så kæmper jeg egentlig bare lidt hårdere og så, jeg er meget ærlig til min personlige træner omkring at jeg ikke lige får løbet eller at jeg synes nu, nu løber jeg for langsomt eller nu løber jeg for stærkt. Og så synes jeg han har været rigtig god til at korrigere ind og alene det at man har det her... Den her sparringspartner... Det, det giver mig lidt et rush, at, så jeg bruger det ikke fordi jeg har ikke valgt en personlig træner fordi at... At der er en der skal styre mig, men fordi jeg har en at sparre med.*
54. Ja, (Ja) kan du sætte nogle flere ord på, hvorfor det er betyder noget at sparre for dig?
55. *Jamen to hoveder tænker vel altid bedre end et, kan man sige (Latter).*
56. Ja. Måske, det ved jeg ikke. (Latter) Det kommer an på om det er to kloge hoveder ellers kunne det måske ende i noget værre rod i stedet for?

57. *(Latter) Ja, ja det er rigtigt. Han er rigtig dygtig og han... Løber marathons på to... To nul otte, tror jeg så han er skarp. Han må vide, hvad han gør.*
58. Der er knald på.
59. *Ja. (Latter)*
60. Hvor lang tid har dit forløb været med din personlige træner. Har du haft denne her gang?
61. *Øh, fiiiire måneder indtil nu.*
62. Ja, og I kører videre?
63. *Vi kører videre. Hele året ud.*
64. Hele året ud?
65. *Ja.*
66. Okay. Og, og hvor tit mødes I?
67. *... Vi mødes cirka to gange om ugen, tror jeg faktisk. Lige i øjeblikket. Der er snart Copenhagen halvmarathon så vi har en masse ting vi skal korrigere. Lige nu der er jeg rigtig dårlig til at spise... På ruten og det gør at mine sidste femten kilometer de går, altså næsten et minut ned i (Ja?), i tempo. Så jeg kan ikke holde mit høje tempo, jeg løber stærkt, men jeg kan ikke holde den ud på de toogfyrre og det er fordi jeg ikke rigtig får noget energi undervejs. Men jeg får rigtig ondt i maven, så lige nu vil vi i gang med at prøve nogle forskellige ting, som jeg kan spise undervejs på de lange distancer om søndagen.*
68. Okay.
69. *Ja.*
70. Og hva' laver I når I er, mødes? Hvad består jeres...?
71. *Vi løber sammen.*
72. Ja?
73. *Vi tager en løbetur, hvor at han bestemmer tempoet og så sparre vi omkring løbeturen bagefter og så korrigerer vi programmet og vi snakker om, hvad der var godt og dårligt i løbet af sidste uge... Og så de ting vi sætter, altså det hele handler om og... Få det mest optimale ud af det så vi, for eksempel at lige i øjeblikket så prøver jeg at se om jeg kan få nogle vingummier ned når jeg løber (Latter) (Ja?) Fordi at jeg får rigtig ondt i maven af gel, (Ja) sååeh. Og så snakker vi om hvordan, hvordan de små projekter de går undervejs og om vi skal korrigere anderledes.*
74. Og har jeres træning næsten altid set sådan ud? At I løber sammen og (Ja) eller (Jeg har) har den bestået af andre ting oss'?

75. ... Øh... *Jamen til at starte med der var det, handlede det mest om mig. Hva' var mit mål og hvad var det jeg kunne oog, han testede mig i fem kilometer, ti kilometer og halvmarathon og lagde program ud fra det... (Okay) og så har jeg egentlig været med til lidt og, for også at holde min motivation i det, så har jeg været med til at planlægge, hvordan vi skal... Skal køre det her forløb her. Sååh jeg er egentlig kommet med, hvad er det der motiverer mig og så er det vi gør.*
76. Okay. Så du har også fået lov til at bestemme lidt?
77. Ja. (Latter) *Ja, det kan jeg jo godt li'.*
78. (Latter) Ja? Og det er noget der motiverer dig ligefrem? (Ja) At du også har lidt og sige fremfor hele kontrollen ligger hos ham eller hvad?
79. *Ja, jeg tror jeg er på det stadie, hvor at jeg gerne selv vil være, altså jeg gerne selv vil have viden, så derfor har jeg brug for og... For og sparre omkring og også nogle gange prikke lidt til ham „Er det nu også rigtigt, jeg har læst det eller“? og ikke bare gøre som han siger jeg skal gøre. Ja.*
80. ... Når du træner sammen med din personlige træner (Ja?) føler du så, altså glæder du dig så mere til at komme til træning end nu når du skal op og træne alene?
81. ... *Jeg er lidt en enspænder, tror jeg når jeg træner. Jeg kan godt lide bare at være i mit eget mode, men jeg bliver motiveret på den måde at jeg gerne vil vise ham at det program, som vi... Har lagt... Jeg føler det er os der har lagt det... Det rent faktisk gir' fremskridt. Så det er vel altid rart at vise nogle at det stykke arbejde man laver det, det giver pote. Så ja, der ligger en, helt sikkert en vis motivation ved at træne med ham, men jeg gør det ligeså godt alene, tror jeg.*
82. ... Har du... Kan du komme med nogle eksempler på, hvor at du tænkte „I dag der er jeg bare totalt klar til at komme op og mødes med ham“ og virkelig glædet dig til at komme til en træning... med ham?
83. Øh... *Ja! Det var faktisk her i sidste uge, da jeg slog min, nu er mit hovedmål jo ikke at være hurtig på de små distancer, men er man hurtig på de små distancer så bliver man oftes også meget hurtigere på de lange distancer. Øhm... og øhh... Jeg har i mange, mange år ikke været under tyve minutter per, på en femkilometer... Og det var helt sikkert det program, vi havde lagt der havde gjort at jeg kunne presse mig selv under, under tyve minutter... Og der skulle vi ud og løbe så skal jeg ligesom, et at jeg når jeg er alene kan løbe under de har tyve minutter, men jeg skal jo ligesom også vise det når jeg er sammen med ham... Det var meget motiverende med at, at jeg vidste at jeg var i topform til lige at komme under de gyldne tyve minutter.*

84. Så det glædede du dig til at skulle ud og, og vise ham at du også ku' eller at du godt kunne løbe på under de tyve?
85. *(Pause) Jah.*
86. Ja.
87. *(Latter)*
88. *(Pause)* Har du nogle eksempler på, hvor at du sammen med din personlige træner, havde en træning, hvor du at du virkelig ydede alt hvad du havde? Altså gav en ekstra indsats?
89. *(Pause) Hhmm (Pause) Jeg tror altid at, at man kan yde lidt mere nu når der er mennesker omkring en uanset om det så er en personlig træner eller det er folk, der står ved Copenhagen marathon og klapper en i mål. Så jeg tror altid, jeg tror at man som menneske kan yde lidt ekstra når der er andre mennesker omkring en, sådan tror jeg bare at man er rent menneskeligt.*
90. Hvad tror du der gør at man gør det? *(Pause)* Man kunne sige, at i princippet kunne man også være ligeglad med at der stod mennesker omkring en.
91. ... *Ja... Det er selvfølgelig rigtig nok. Jeg tror bare at, at... Jeg tror altid mennesket gerne vil vise at, at man er god. Jeg kan ikke rigtig forklare det, men det er en følelse man får indeni, at nu giver jeg den lige lidt ekstra. Nu prøver jeg ligesom at presse kroppen så meget... Jeg er meget bevidst om at man kan presse kroppen mere, eller jeg kan presse kroppen mere når der er mennesker omkring og så bliver man også mere indstillet på „Okay nu giver jeg den maks. så kan jeg rent faktisk se, hvad jeg maks. kan“. (Ja) Så det er sådan en, en bevidst... En bevidst (Pause) ...Ja jeg ved ikke hvordan jeg skal forklare det. (Pause) Jeg er bevidst omkring, at det er sådan og derfor så ved jeg, at jeg kan presse min krop det mere i de situationer, hvor at han eksempelvis er der. Ja.*
92. Men ja... Har du en situation, hvor du, med ham virkelig har, givet alt hvad du...? Hvor han lige fik dig til at yde lidt mere?... Sådan en situation du kan forklare mig?
93. *Mmmh (Pause) ... Ja. Vi var ude på et halvmarathon, hvor, han fungerer også som kanin under de store løb, (Ja) så han er altid med under de store løb, hvor han ligesom presser mig. Oog... Når man, der er sådan ti kilometer tilbage på et marathon eller fem kilometer på et halvmarathon og man føler sig rimelig død fordi man i forvejen har givet det man kunne og han så siger at „Hvis nu du bare sætter din fart op tre sekunder“, og det er, altså det er meget, men det lyder ikke af ret meget sådan „Så kan du kroppen automatisk præstere en lille smule mere“ og jeg kom faktisk i mål med*

femten sekunder hurtigere end min tidligere tid og det er ret hurtigt når man sådan er i et forholdsvis godt løbe tempo.

94. Ja, helt sikkert.
95. *Ja, så jeg pressede den faktisk fra at skulle komme i... Ned under den tid jeg havde sidst til faktisk at blive femten sekunder bedre, selvom jeg lå på de sids, på de, i løbet af de næste tre kilometer havde ligget på en tid der var under det jeg normalt ville have kommet i mål på.*
96. Og hvad var det så præcist der fik dig til og gøre det altså give det ekstra? (Jeg) Var det bare det han sagde så, at „Det kan kroppen godt“ eller?
97. *Ja, jeg tror at det var, han gjorde det let for mig ved og sige „Det er kun tre sekunder, det handler om“. Så han gjorde mig ligesom opmærksom på at „Aah, kom nu giv det“, han sagde ikke bare „Kom nu giv det sidste“, han sagde „Ved du hvad? Der er kun, du er kun tre sekunder fra faktisk og... Komme hurtigere ind end du gjorde sidst“. Altså pr. kilometer, ikk'?*
98. Ja.
99. Ja.
100. Ja... Okay. Har du nogle eksempler på, hvor at du har trænet alene, hvor at du virkelig oss' har givet den, altså alt hvad du havde?
101. *Eeh jaa... Ja, dem har jeg rigtig mange eksempler. Jeg er god til og presse mig selv når jeg træner alene... Og hvis jeg, mine ben de er lidt lang tid om at komme i gang så de perioder, hvor at jeg har... Har tålmodighed til kun at løbe med de der elleve kilometer i timen til at starte med, i over sådan fem kilometer, så kan jeg mærke at mine ben de ligesom bliver i mode til at yde meget mere og sååeh... Ja, så bliver jeg sådan grebet af at jeg hele tiden kan blive ved med at skrue tiden op uden jeg rent faktisk... Altså... Er ved at dø af det (Latter).*
102. Ja, ja. Hva' er det der gør at du er så god til at presse dig selv?
103. *Jeg tror det er disciplinen fra, disciplinen og vilje, viljen til at ville det og disciplinen fra min gymnastik. (Ja) Jeeg... Hele mit liv der har jeg haft mennesker der har sagt, altså direkte (let latter) at „Det er ikke godt nok, det ikke godt nok“... Ja, og lært at hvis man vil så er man nødt til at være disciplineret omkring det... Så jeg tror bare det er sådan en, mentalt er jeg indstillet på at man er nødt til nogle gange, også selvom det er lidt hårdt og man ikke lige gider.*
104. Og det fører sådan lidt tilbage til det mål du har med at, at du gerne vil under... Tre?
105. Tre.

106. Ja, så er det, det som ligger derude, er det, det der styrer at du virkelig i din træning giver den maks. gas hver gang eller?
107. ... *Hmm...*
108. Eller er det måske ikke engang målet, det er bare mere generelt?
109. *Jo, det er ligeså meget målet, men jeg tror også bare, det, det generelt. Jeg kan godt lide at være bedre end i går... Så jeg tror hele tiden det er med tanken om at jeg føler selvom jeg, selvom jeg løber en, en god tur, men hvis den ik' var bedre end i går så føler jeg den var dårlig. Så selvom det er en rigtig god tid og den måske er bedre end den jeg lavede for tre uger siden... Hvis den var dårligere end i går, så føler jeg at, at det ikke er en ligeså god træning. Ja.*
110. Mmh, har du haft nogle situationer, hvor du tænkte, altså du havde slet ikke lyst til at komme til træning?
111. ... *Ja, hvis jeg har kørt kroppen for hårdt og jeg er træt sådan mentalt så har jeg ikke lyst, men det er ikke så tit det sker. Så alligevel nogle gange så higer jeg lidt efter det kick man får og så selvom min krop den faktisk er helt udkørt og træt så har jeg tendens til måske at ta' crosstraineren i stedet og ta' samme kilometer, hvor belastningen ikke er lige så hård. Det er mega dumt, det ved jeg godt, men så får jeg jo alligevel det der kick der, som gør at, at, at jeg alligevel bliver glad. Så jeg bliver glad selvom, selvom jeg i virkeligheden bliver meget mere træt og måske også lidt, lidt (let latter) i dårligere humør i sidste ende (Latter).*
112. (Latter) Men det er måske ikke nogle du har mange af de der? Det er mere altså sådan (Nej, det synes jeg ikke. Motivationen den er der og jeg... Nogle gange så har jeg selv lidt svært ved at sætte ord på hvorfor den er der, men tror bare at... Ja, interesse. Kærlighed... Det er jo mig (Let latter)), ja. Øhm, ja. Kan du sige noget mere om det?
113. (Lang pause) (Let latter) Det ved jeg ikke.
114. Jamen nu siger du det, det er kærlighed, hvorfor betyder det så meget for dig og dyrke sport?
115. (Pause) Det kan... Det er et meget, meget stort og svært spørgsmål, synes jeg (Ja?) som jeg ikke rigtig har, har sat ord på før, men jeg er ret sikker på, nu har jeg jo lige haft kysseysge, for et lille halvt år siden... Og der må man jo ikke dyrke sport og der følte jeg jo, der fik jeg nærmest sådan en lille depression fordi at... At lige pludselig så blev der taget noget der var, at halvfems procent af mig det blev taget fra så havde, så var der ti procent tilbage af mig og når man kun har ti procent af sig selv at arbejde med sååh... Så er det ret svært og... Så er det ret svært.
116. Ehm, jamen det, det kan jeg da godt forstå.

117. *(Latter)*
118. ... Nu her når du har, både når du mødes med din træner og også tidligere når du har skulle mødes med ham, har du så følt at, at du havde mere lyst til at komme til træning end når du ikke mødtes med ham? (Pause) Vi har været lidt inde på det (*Jeg skal lige have spørgsmålet igen.*) Altså om du oplever at der er forskel på og din lyst og glæde til at komme til træning når du skal mødes med din personlige træner og når du skal træne alene?
119. ... *Nej, det synes jeg faktisk ikke. I starten der var lysten måske lidt større end den er nu... Jeg synes at det... Det der gør forskellen med den personlige træner det synes jeg ikke er træningen med ham, men den måde vi sparre på omkring træningen. Jeg har ikke, jeg bruger ham ikke som motivationsfaktor på den måde, at jeg skal præstere bedre til træningerne, men på den måde at jeg sparre med ham og jeg lytter og jeg bruger det når jeg, og hvis det ikke virker så sparre vi igen. Så jeg bruger ham mere som en sparringspartner end som en træningspartner.*
120. Okay.
121. *Ja.*
122. Så lidt mere med at lære noget faktisk?
123. *Ja.*
124. Ja, okay... Efter du så har haft det her forløb og, med din personlige træner, men som du selvfølgelig stadig er i gang med... Føler du så at du har større lyst og glæde til at træne alene også? ... Nu kan man sige nu ved du noget mere?
125. ... *Næj, jeg synes glæden er lige stor. Jeg føler bare jeg har fået nogle værktøjer til at nå lettere frem til mine mål. Det gør ikke at lysten den er blevet større eller mindre, men jeg føler bare jeg har fået nogle værktøjer til at nå mine mål på og det vil sige at kicket bliver nogle gange, ja, kicket kan nogle gange godt føles lidt større i de situationer hvor at jeg træner fordi at udviklingen den sker så hurtigt i forhold til hvad jeg har været vant til.*
126. Ja, okay.
127. *Ja.*
128. Så på den måde kan det (*Ja*) give dig en god glædesfølelse efter du har opnået det her kick?
129. *Ja.*
130. Ja, det var faktisk det jeg havde... Har du nogle spørgsmål eller noget (*Let latter*) (*Neej*) til projektet eller... Nogle spørgsmål som er kommet frem efter jeg har siddet og stillet dig tusinde spørgsmål?

131. *Næh... Har du nogle spørgsmål?*
132. Ikke flere (Latter)
133. *(Latter)*
134. Så vil jeg bare sige tusind tak fordi du gad at være med.
135. **Selv tak.**

Interview 4 med klient:

Jesper F

1. Okay, men først tusinde tak fordi at du gider at være med i mit projekt... Vil du ikke prøve og starte med og fortælle om, om dig selv. Hvor gammel du er og hvad du laver til dagligt?
2. *Jo, jeg er nioogtyve år. Jeg er professionel windsurfer... Oog udover det så læser jeg idræt på Aalborg Universitet.*
3. Ja? Så når du er professionel windsurfer så bruger du... Ret meget din krop, kan jeg høre?
4. *Ja.*
5. Og læser idræt ved siden af.
6. *Deet, ja det gør vi mere eller mindre hver dag (latter) (Ja) Der sker rigtig meget.*
7. Og det går jeg ud fra du godt kan li' siden du?
8. *Ja. Ja, ja rigtig meget. Det, jamen hele mit liv har jeg altid dyrket rigtigt meget sport og elsker det.*
9. Ja? Og hvorfor elsker du det?
10. *Jamen det ved jeg ikk' helt. Jeg tror... Det er sådan en måde og... Komme af med noget af ens energi på og stress af på, tror jeg... Den følelse man har når man gør det og som man har bagefter, tror jeg.*
11. Ja? Hvad er det for en følelse som man får bagefter?
12. *Øh, tjah det ved jeg ikke. Man får bare sådan en ro i kroppen og man bliver glad af det og sådan noget.*
13. Ja?
14. *Jeg tror egentlig bare ro i kroppen. Egentlig mere eller mindre.*
15. Ja? Kan du komme med et eksempel på at du har oplevet ro i kroppen efter du har været ude og træne, sådan her for nyligt?

16. *Øh, naaaj (Latter).*
17. Så hvis du tænker på en eller anden træningssituation... For nyligt, hvor du har oplevet den fornemmelse du lige har siddet og forklaret overfor mig? (Øh) Kan du prøve at beskrive...?
18. *Ja, men altså det er mere som sådan noget når man har været stresset på studiet og så videre... Så synes jeg bare at når man har været nede og træne så det ligesom det man fokuserer på og så alle de andre ting de forsvinder lige sådan lidt. Så er det bare træning. Så man får ligesom tankerne væk fra alt det andet. (Ja?) Så når man så træner så er det kun det man fokuserer på eller det gør jeg i hvert fald. Især med windsurfer, der er det rigtigt meget synes jeg. Der er man bare sådan, så er det bare det man gør når man er ude og windsurfe. Man tænker ikke på noget som helst andet.*
19. Så det er lige en pause fra (fra) livet?
20. *Fra livet og alle tanker og, og stres og jag og så videre.*
21. Okay. Du har været i gang eller du har været igennem et forløb med en personlig træner?
22. *Ja.*
23. *Ja. Hvad var formålet med det eh forløb?*
24. *Jamen formålet var at optimere min fysik simpelthen...Så, til windsurfing. Windsurfing er sådan meget specielt. Det er meget teknisk og man kan ikke... Træne så meget windsurfing af vandet. Det eneste man kan det er ligesom at træne sin krop til at være, altså i bedre form og stærkere, mere udholden. (Ja?) Sååh jeg har altid trænet ved siden af, men aldrig haft en... Træner... Såeh jeg besluttede mig for at det var fedt at prøve at få... En professionel på, der kunne prøve og træne mig og få de mål som jeg ligesom gerne ville opnå.*
25. Okay, men det forgik udenfor... Oppe af vandet?
26. *Det var oppe af vandet.*
27. (Latter) Okay, okay.
28. *Det var oppe af vandet.*
29. Eller var han med ude, hvor I så lavede noget?
30. *Nej, nej (Okay) han var, altså han havde ingenting med windsurfing at gøre... Fordi windsurfing er en ret speciel sport, hvor man træner lidt selv og sammen med nogle andre der er på ens eget niveau. Der er ikke rigtig nogen træner i det, som sådan.*
31. *Nej.*
32. *... Og derfor er det sådan lidt... Konfust at træne. Det er bare sådan noget man selv gør. (Okay) Så jeg tænkte det var fedt at en (Sådan lidt selvlært?)*

33. *Jaah det er meget selvlært. (Okay) Det er bare sådan, man øver det bare, hvor at jeg tænkte det kunne være fedt at få en træner på det andet i det mindste, som kunne træne mig, som kunne optimere det om ikke andet.*
34. Og hvorfor var det vigtigt for dig at optimere sådan din fysiske...?
35. *Øh, jamen mest af alt fordi at jeg altid har elsket at træne ved siden af og så godt kan li' og både at være i fysisk god form og så videre, men også fordi at jeg var blevet så god til at windsurfe så, så... Jeg blev ikke så meget bedre så jeg tænkte at hvis jeg skulle optimere noget så var det måske den vej jeg skulle prøve at optimere... Mig selv... Så tænkte jeg at så var det måske vejen at gå.*
36. Ja, okay. Sådan lige finjustere på de ting man nu kunne?
37. *Lige præcis.*
38. Okay. Havde du, havde du overvejet nogle andre muligheder end en personlig træner til at (Eh) nå samme mål?
39. *Naah, jow altså jeg har selv, selv trænet altid og så læst en masse om at træne og ved også en masse om at så træne fysisk, men jeg synes bare jeg var kommet til et punkt, hvor... Hvor jeg godt kunne tænke mig at der skete noget mere og jeg fik... Altså... Endnu mere målrettet og struktureret hvad det var jeg skulle... Så ja.*
40. Så det var sådan de faktorer der gjorde at du valgte en personlig træner fremfor bare at fortsætte med selv at læse og?
41. *Ja.*
42. *Ja.*
43. *Det var det.*
44. Okay... Og det er sådan lidt i forlængelse til det vi sidder og snakker om nu, men hvad forventninger havde, havde du så til det personlige træningsforløb?
45. *Jamen jeg havde faktisk ikke rigtig de, sådan store forventninger fordi jeg vidste ikke helt, hvad det gik ud på. Det var også derfor det interesserede mig lidt. Jeg kunne godt tænke mig at vide sådan om det var noget sådan en som jeg kunne finde ud af i og med at windsurfing er sådan lidt specielt så tænkte jeg at det kunne være sjovt at prøve at så se om det var noget der gav mig noget. Det, der kunne ikke ske noget ved at prøve det i det mindste.*
46. *Nej?*
47. *Så jeg havde faktisk ikke de store forventninger... Jeg havde selvfølgelig håbet at det ville give et eller andet, men det var ikke noget jeg havde... De store forventninger til.*
48. *Nej, levede det så op til dine ikke-forventninger? ... (Jaah) Eller blev du overrasket? (Latter)*

49. *Altså jeg opnåede i hvert fald med træningen, kan man sige... Men fordi windsurfing er så speciel så tror jeg ikke, altså jeg tror at jeg fandt ud af at jeg var i ret god form og jeg ikke rigtig i forhold til windsurfing kunne gøre så meget mere med min træning og så videre, men altså jeg blev meget stærkere og så videre. De mål vi sat' med træningen blev opfyldt, altså. Jeg rykkede mig rigtig, rigtig meget. Også mere end jeg havde regnet med.*
50. Okay.
51. *... Men lige i forhold til windsurfing gør, gjorde det så ikke så meget. (Nej?) Fordi det er en meget meget teknisk i forhold til så, så hvis man er i god form og kan windsurfe i et vis antal timer, hvilket jeg godt kunne så kan man ligesom det man skal kunne.*
52. Okay. Så det var ikke så anvendeligt i praksis...?
53. *Nej, jeg tror mest at fordi jeg var i så god form i forvejen, så var det måske ikke det var ikke sådan at jeg blev mega meget bedre til at windsurfe af det. (Nej?) Men jeg havde måske lidt mere, et større overskud... Eller noget i den stil.*
54. Ja... Har du... Har du nogensinde oplevet sådan at når du skulle træne med din personlige træner at du havde større lyst til at komme til træning, fordi at du skulle op og mødes med din personlige træner?
55. *Ja, det synes jeg faktisk. Jeg synes det var mega motiverende for mig, fordi når jeg altid har trænet, altså ved siden af, jeg synes den træning var meget det samme og det samme... Sådan det var bare noget jeg lige gjorde og så trænede jeg lidt det samme når jeg var nede og træne. (Ja?) Da jeg så fik den personlige træner, så fik jeg jo et program jeg skulle følge og det var ret motiverende at jeg ligesom vidste præcist, hvad jeg skulle træne og der var et mål med det jeg trænede. (Ja?) Så det synes jeg var rigtig motiverende.*
56. Okay, så det var, det var sådan lidt... Struktur, altså at der var noget struktur i og... Og nogle mål, at det var det der gjorde at lysten blev stor til og?
57. *Jaah, altså han startede ud med at teste mig og så se, hvor jeg var svag og stærk henne og så havde vi en samtale, hvor jeg så sagde hvad der var vigtigt for mig og det var at jeg ikke blev tungere, fordi det jeg er ret tung i forvejen i forhold til windsurfing. Så jeg skulle ikke have sådan større muskelmasse jeg skulle bare være stærkere og mere udholden... Og eksplosiv.*
58. Ja?
59. *... Og så testede han mig for at se, hvor mine sssva styrker og svagheder var henne og så lavede han program efter det. (Okay) Så det var lidt at optimere, altså de ting jeg*

nu var svag også i forhold til skader og så noget. Det synes jeg var super motiverende også at få trænet det, fordi det vidste jeg ikke helt i forvejen, hvad var.

60. Nej, okay. Okay... Så hvor lang tid varede det her forløb med din personlige træner?
61. *Det varede cirka et halvt år, mener jeg.*
62. Et halvt år? Og hvor tit mødes mødtes I igennem...?
63. *Vi mødtes egentlig kun tre gange... Sådan fysisk og så hver gang, altså første gang så lavede han så et program og da jeg var færdig med det, så var jeg så nede ved ham igen, hvor jeg så blev testet og så lavede han et nyt program. Så sådan var det hver gang.*
64. Okay, så det var sådan tre program i alt du fik?
65. *Tre programlæggelse, ja og så tre gange hvor jeg mødtes med ham, hvor jeg så fik målt fedtprocent og sådan noget også for at se hvad der skete der.*
66. Ja. Var det også et mål at der skulle ændres noget på det eller?
67. *Naah, men ja. Altså målet var egentligt at jeg skulle forholde den samme vægt. Jeg skulle helst ikke tage på, fordi jeg var tung i forvejen så, så det kunne man jo så se ud fra fedtprocent om det så steg eller faldt med muskelmasse... Det var egentlig også ret motiverende, synes jeg.*
68. Ja?
69. *Jeg fik også en kostplan jeg skulle følge... Og så se hvad der egentlig skete der (Ja?) deet... Vi opnåede at jeg holdte den samme vægt og faldt lidt i fedtprocent og steg i styrke, så jeg opnåede lidt alle de ting man gerne ville.*
70. Nu siger du, at det var også ret motiverende med i forhold til fedtprocent og kost og sådan noget, hvad var det der var motiverende ved det?
71. *Jamen jeg tror bare at man ligesom fik nogle tal, hvor man kunne se hvad der sker. Altså normalt er jeg vant til og, altså jeg har jo altid været i god form hvor jeg har kunne se i spejlet også, hvordan jeg ser ud, men det var sådan meget fedt at få et tal på det. Altså en måling på. Se hvad der egentlig skete fra gang til gang.*
72. *Sådan mere konkret (Ja, eller bare fordi så gik der konkurrence i det, tror jeg. Der var et eller andet at følge... Ja, jeg tror egentlig bare det var det.)*
73. Ja, okay (pause). Når du skulle mødes med din personlige træner følte du så du havde større lyst til at komme til træning end eeh når du skulle træne alene?
74. *... Ja, det synes jeg. Altså jeg var ret spændt på at komme ned og se... Hvad der var sket og også fordi han, jeg synes han var rigtig rigtig dygtig ham min træner, så jeg følte han havde rigtig meget han kunne lære mig. Sååh jeg synes det var rigtig fedt*

at have de timer med ham, hvor jeg synes jeg kunne få altså sparre med ham og få en masse viden (Ja?) så det synes jeg var rigtig motiverende.

75. Okay. Vil du, har du en situation, du kan prøve at beskrive for mig, at du skulle ned og mødes med ham og hvorfor det var du lige netop var mere spændt... Kan du huske sådan en? En af gangene hvor I skulle mødes, hvor du tænkte der var jeg ret spændt dengang?
76. *Jaaah, min, den sidste, hvor jeg skulle ned til ham der skulle vi jo have fundet ud af, hvor meget jeg så havde flyttet mig i forhold til styrke og... Og det andet. Så vi prøvede, den første test vi lavede den første gang, hvor han lagde programmet ud fra (Ja) og så lavede vi den igen for at se, hvad der så var sket. Det var, altså det var jo ret spændende at komme ned og så se om det egentlig havde virket det her. (Ja) Altså jeg havde selvfølgelig en ide om at det havde virket, men hvor meget det, altså lige præcist havde givet det var ret interessant, synes jeg.*
77. Så det var sådan opfølgningen?
78. *Det var ligesom opfølgningen på det program jeg ligesom havde været igennem også... For at se om der egentlig var noget.. Og hente.*
79. Okay. Og det gjorde at du glædede dig mere fordi man kunne se om man havde flyttet sig?
80. *Ja, for mig ja, ja. Rigtig meget, synes jeg.*
81. Okay... Har du... Ja, du nu, du har vel ikke haft nogle træninger med din personlige træner, det har kun været sådan test og program, test og program, test og program, ikkâ€™?
82. *Ja,(Ja) mere eller mindre så han... Jo han testede bare og viste mig øvelserne selvfølgelig og såeh og såeh har han sådan kigget på, hvis jeg har haft ondt nogle steder så har han også, han kan også lave behandlinger og sådan noget. (Ja) Så han havde også haft lidt fat i mig nogle gange, hvor jeg havde noget med en skulder og noget. (Okay) Hvor han så har leveret, men ellers så har jeg selv trænet programmerne.*
83. Okay... Nu havde I jo haft nogle test... Kunne din personlige træner... Få dig til og yde mere når du var med ham til f.eks sådan en test der end, end hvis du havde været alene?
84. *Ja, det tror jeg faktisk. Øh... Eller ja, neej egentlig, ja. Jeg tror mere det at jeg fik programmerne så, så fordi der var et mål med det så yder jeg mere når jeg trænede, tror jeg. (Ja?) Altså ligesom fik nogle tal på hver gang, hvad jeg nu havde kørt sidste gang og så havde han jo sagt til mig at jeg skulle prøve at stige så og så meget så synes jeg, at at når man står med et program i stedet for bare at gå ned og træne så*

- kunne jeg jo se, hvad jeg havde kørt med sidste gang og hvad jeg sku^â™ køre med og det gjorde ligesom at jeg ligesom kunne presse mig selv mere, synes jeg.*
85. Så der vil du sige at der ikke er den store forskel? Altså du vil også have presset dig selv ligeså meget til din egen træning... *(Jaa) Som du gjorde for eksempel altså til, til test og sådan nogle ting? (Jaah det tror jeg) Hvis du havde kørt testen alene, så havde du kunne give dig selv lige så meget?*
86. *Neeej, neeej det tror jeg ikke. Jeg ville ikke kunne have lavet testen uden at han var der, tror jeg. Fordi han ligesom viste mig, hvordan jeg skulle lave testen. (Ja, ja okay) Så der var også noget motiverende i at man gerne ville være god, tror jeg, når han var der.*
87. Ja? Tror du at du ville... Det at han er der vil det påvirke din test, hvis nu vi sagde at du skulle gå ned og lave din test selv nu har, hvor han ikke vil være der... Tror du det har gjort at du kunne give en ekstra indsats?
88. *Eeh... Jaaaah måske... Jaah det ved jeg ikke helt. Altså jeg tror mere at det at jeg skal give ham nogle tal gør, at jeg vil give mig noget mere. (Okay) Fordi jeg gerne vil gøre det så godt som muligt agtigt.*
89. ... Yes... Kan du huske nogle situationer, hvor du selv har været nede og træne, hvor at du bare har kørt dig selv fuldstændig flad? Altså sådan hvor du har givet alt? *(Ja) Har du sådan en træning, hvor du kan huske at det var virkelig en god (Ja, jeg husker at lige da jeg startede med programmet, jeg kørte sådan noget super-set. Det havde jeg ikke kørt før, hvor jeg kørte et og så kørte direkte over på et andet. Det var sådan ret, ret høj intensitet så der var på et tidspunkt, hvor jeg kan huske at jeg skulle køre et eller andet leg curl og jeg lå på den der og var nærmest ved at kaste op. Fordi jeg havde kørt mig selv sådan helt ud. (Ja?) Det havde jeg ikke prøvet før og træne på den måde. (Nej?) Styrketræning, hvor jeg var ved at kaste op af det.*
90. Nej, nej og hvad fik dig til at gi' dig selv så meget?
91. *Jamen det var bare at jeg skulle følge det her program. Der var bare sådan helt faste tider og det hele på, som jeg sådan skulle køre. (Okay) Og så kunne jeg bare se hvad jeg havde kørt sidst og jeg skulle jo stige, så jeg kørte bare på med hvad det nu var som stod og sååeh, ja, så kan jeg bare huske at det der benprogram var så hårdt så jeg nærmest bare... Var ved at kaste op på et tidspunkt... Det var, det var ret fedt synes jeg.*
92. (Latter) Ja.
93. *Det synes jeg er fedt, ja.*
94. Det var fedt at føle at kroppen den...?

95. *Jaah, men også bare at man presser sig selv så meget, det tror jeg ikke, det ville jeg ikke have gjort uden programmet tror jeg.*
96. Nej. Nej okay.
97. *Så det var rigtig fedt.*
98. ... Har du oplevet når du skulle ned og træne, at du ikke have lyst til og... Tage ned og træne?
99. *Øh, ja altså jeg synes nogle gange inden, at man godt kan være træt og sådan lidt, men jeg synes meget at når jeg kommer i gang så... Så får jeg altid hevet mig selv op.*
100. Ja?
101. *Jeg synes bare jeg skal i gang, så kommer det.*
102. Okay.
103. *Men det ved jeg også, hvis jeg er træt så ved jeg at så skal jeg bare ned og i gang og så skal det nok gå.*
104. Okay. Har du nogle eksempler på, hvor at du har oplevet du ikke havde lyst til at komme ned og træne? Som (Eehm) hvor du kan... Komme med en situation som...?
105. *Ikke lige jeg kan hus, ikke lige i forbindelse med det program der.*
106. Nej, okay... Okay... Har du oplevet at der var forskel på din lyst og glæde til at træne når du skulle mødes med sammen med din personlige træner fremfor når du skulle mødes alene, eller når du skulle ned og træne alene?
107. *Hmm, nu mødtes jeg jo ikke så tit med ham (Nej) så når jeg sku' mødes med ham så jeg glædede mig ret meget til det, fordi at jeg måske kunne lære et eller andet. Altså han var rigtig dygtigt ham der... (Ja) Så jeg glædede mig til at skulle ned og have de her træninger med ham.*
108. Ja... Men mere end du gjorde når du skulle ned og træne selv?
109. *Jaah, det var sådan lidt mere hverdags agtigt fordi (Okay) så... Ja, jeg så ret meget frem til at skulle træne med ham.*
110. Okay. Har din sådan, din hel generelle lyst til at træne, har den ændret sig efter du har haft det her forløb?
111. *Mmmh jaaah sååh mere, jeg har nok fået mere lyst til at træne, tror jeg. Jeg ved ikke om jeg (Ja, hvorfor det?) ... Jamen fordi jeg har, jeg har jo altid interesseret mig rigtig meget for det og så synes jeg at han var så dygtig og lærte mig nogle ting, som gjorde... Jeg fik endnu mere lyst til ligesom at lære mere om det og sådan noget. Det, det er oss' en af grundene til at jeg endte med at læse idræt, tror jeg. (Ja?) Fordi jeg fandt ud af, hvor meget jeg egentlig interesseret mig for det her.*

112. Okay, såh det at der ligesom er blevet åbnet lidt for Pandoras æske såååeh (*Jaah, jaah det tror jeg. Det tror jeg lidt*). (Latter) Okay... Det var faktisk det jeg havde.
113. *Okay.*
114. Har du nogle spørgsmål eller noget som der er kommet her mens jeg har stillet dig alle der har spørgsmål, så kan det godt være der er kommet et eller andet frem?
115. *Neeej, ikke sådan umiddelbart (Latter).*
116. Nej? Men så vil jeg sige tak for hjælpen.
117. *Det var så lidt.*

Interview 5 med klient:

Thomas 

1. Men først såeh tusind tak, fordi du ville være med.
2. *Selv tak.*
3. Vil du ikke prøve og så fortælle lidt om dig selv. Hva' hedder du og hvor gammel er du?
4. *Jamen jeg hedder Thomas. Jeg er tyve år gammel og, jaem' lige nu der arbejder jeg på en beton virksomhed, Spincom, og er ret... Ret meget involveret i brydeklubben Thor, som er en brydeklub her i Vejgaard... Så har jeg en kæreste, en sød kæreste og bor her nede på østerbro.*
5. Ja. Og du... Nu ved jeg at din historie er at du selv har... Ja, været bryder (*Mmh*) ...Kan du godt lide at bruge din krop?
6. *Jaa, jeg elsker at bruge min krop. (Ja?) Jah og man kan sige, jo i perioder kan jeg måske falde sådan lidt hen, men når jeg så er... Jeg kan mærke når at det er sundt for mig, oss' for mit hoved og for min hjerne at jeg kommer ud og bevæger mig lidt. (Ja?) Såeh.*
7. Hvad er det du godt kan li' ved og være fysisk aktiv og bruge din krop?
8. *Jeg kan rigtig godt lide det der med, nu kan jeg godt lide at styrketræne og sådan noget altså og der kan man virkelig se at man flytter sig fordi du løfter flere og flere kilo når du styrketræner.(Ja?) Så jeg kan rigtig godt lide det der med at man kan se at man flytter sig. Målene. At man arbejder for noget og man får et resultat.*
9. Ja?
10. *Ja.*
11. Har du haft sådan en situation, som du kan prøve og forklare, hvor at du har arbejdet med noget og så fået et resultat?
12. ... *Jamen ja. Det har jeg prøvet mange gange. (Latter)*

13. Ja?
14. *Jamen i forhold til min, min fysiske træner eller bare sådan generelt?*
15. Bare sådan generelt.
16. *Hmm... Ja, ja, ja... Jamen det, så kan jeg tage et eksempel med min fysiske træner at, at jeg blev utrolig eksplosiv efter at jeg havde trænet meget med ham og, og det, det fandt jeg så ud af til Danmarks mesterskaberne, hvor jeg slog en som jeg aldrig nogensinde havde slået før... Fordi jeg havde det sidste eksplosive moment der og fik ham vippet rundt og så det bar frugt alt den træning som jeg havde lagt i det og der fik jeg den der aha oplevelse. „Fedt“ igås'? Okay så kunne det godt betale sig det jeg havde...*
17. Ja? Okay. Vil du prøve og forklare hvad det var der fik dig til at bruge en personlig træner til dit... Til din træning?
18. *Det er lidt en sjov historie. Vi havde jeg gik på noget der hedder... I-klasserne på Sønderbro skolen, som er sådan for folk der vil lidt mere med sin idræt end andre. Hvor vi også havde morgentræning og der var både ishockeyspillere, håndboldspillere og al verdens ting og sager og mange af dem var involveret ind over landsholdet... Og der havde vi faktisk ham, Jacob hed han, som var fysisk træner og trænede os om morgen i alverdens ting og sager og jeg blev utrolig inspireret af hans træninger og skyndte mig hjem til mor og sagde „Ham der han skal træne mig. Det kan jeg mærke, det virker“... Og det var sådan set historien om at... Ja, hvordan jeg sådan lige kom i kontakt med ham.*
19. Og så ville mor gerne betale for at...?
20. *Ja, ja så mor hun var simpelthen så gavmild (Latter) og hun synes også der skulle ske lidt med det der såeh... Så det, det fandt vi ud af.*
21. Hvad var det du tænkte at han kunne eeh hjælpe dig med?
22. *(Pause) Jaah... Jamen det var det fysiske altså det var det. Helt sikkert det fysiske, fordi han ku' han kendte jo ikke noget til brydning overhovedet. Det var det der med og blive mere eksplosiv, det var det der med måske at blive mere udholden. Altså generelt bare at udvikle mig fysisk... Ikke så meget på det bryde, brydemæssige igås'? Fordi det havde jeg min brydetræner til, men... Jeg skulle selv stå for at have meget træning på det tidspunkt, fordi jeg var inde over landsholdet, så... Og så for at få lidt ekstra power påæ med det igås'? Fordi det kan tit og ofte blive sådan... Sådan en jogge tur igås'? Og der sker ikke rigtig noget når man er alene (Ja, ja) og så går man hjem alligevel igås'? Men for at der skulle ske lidt mere med min træning, skulle have nogle flere træningspas.*

23. Okay, så dit formål med at så vælge en personlig træner var og udvikle din fysiske...
Styrke?
24. *Jaah, både ssst, ja, ja. Styrke det kan man godt sige. (Ja?) I hvert fald fysikken, fordi det vidste jeg han var god til.*
25. Okay. Og hvad betydning altså, hvorfor var det vigtigt for dig og udvikle din fysiske styrke?
26. *Jamen det var fordi man skal være stærk i brydning (Ja?) oog... Der er simpelthen så mange små elementer i brydning. Der er både tredje periode, hvor du skal være udholden og og stadig skal ku' have de har små eksplosive elementer, selvom du er fuldstændig udmattet igås'? Så og så var det fordi, vi, vi blev pålagt at skulle, hvad hedder det, træne så og så mange gange om ugen og jeg havde brug for en til at hjælpe mig med og gøre det ordentligt. (Ja?) På en ordentlig måde. (Okay) Eeh.*
27. Havde du overvejet nogle andre muligheder til at sådan og og nå samme mål? Og blive eksplosiv? ... Og være udholden?
28. *Ikk' den gang.*
29. Nej?
30. *Nej. Ikk' den gang. Det ville jeg gøre i dag, fordi jeg måske har lidt mere viden selv om det, men på daværende tidspunkt der havde jeg ikke den viden der skulle til for det. (Nej?) Det skulle være en anden en der inspirerede mig og kunne hjælpe mig. Fordi han sagde jo oss', han var jo god til at sælge sig selv også, fordi han sagde jo at han ku' hjælpe mig... Igås' altså? Aaaltså (Ja) han var jo egentlig, han var jo egentlig snu nok igås'? Går med de der femten årige (Latter) igås'? Og så sælger sig selv på den måde, men jeg må så, jeg synes det var pengene værd.*
31. Ja. (Såeh) Okay. Og... Hvilke forventninger havde du så til ham... Og til forløbet?
32. (Pause) *Jamen... Bare at udvikle mig.*
33. Ja?
34. *Ja, blive ved med at udvikle mig og måske sæt det op et gear ved at få ham... Og så havde jeg den drøm den gang at, at jeg skulle være verdensmester så jeg tænkte, hvis nu at... Jeg gik hele vejen igås'? Jamen så, så kunne det være en af dem som kunne hjælpe mig... Hele vejen... Såeh det var sådan set det.*
35. Ja?
36. *For at udvikle mig og blive ved med at udvikle mig.*
37. Ja. Oplevede du at forventningerne blev indfriet?
38. *Ja, det synes jeg, det synes jeg. Han var ret professionel og lagde god træningsplan for mig. Jeg havde, han havde sådan noget som hed Visuel coaching over nettet. (Ja?)*

- Sådan et program, hvor han lagde øvelserne ind. Så kunne man se dem på video (Ja?)*
- ... Og ja, det var første gang i mit liv at jeg gav mig til at svømme, det var da jeg fik ham igås' ? ... Og hvad hedder det, svømmede en gang om ugen fast og lavede så øvelser over i bassinet oss' ved siden af igås' ?.*
39. Det var noget han oss'... Oss' brugte?
40. *Det var også noget han... Brugte ja... Vand. Såeh.*
41. (Roder med papirene) Nu bliver jeg lige lidt... Forvirret her.
42. *Ja, ja.*
43. Det var bare lige noget jeg mangler her. Jo, det var rigtigt. Yes, okay. (Pause) Har du nogle eksempler på, hvor du igennem dit forløb med din personlige træner følte sådan rigtig stor lyst og glæde ved og træne?
44. *... øh... Jamen det er vel når man opnår noget. Det altså det har jeg også nævnt, men da jeg vandt over ham der til Danmarks mesterskaberne jeg har tabt til jeg ved ikke hvor mange gange igås' ? Som faktisk var stærkere end mig og to år ældre. Der ku' jeg virkelig sådan... Jamen der var en af de første jeg ringede til, det var ham. (Ja) Igås' ? Så det var sådan lidt fedt at det og jeg følte egentligt, der følte jeg egentligt det var hans skyld. (Ja?) ... Havde jeg måske bare selv stået for den, for den fysiske træning og så brydetræningen her i Aalborg, jamen så tror jeg ikke på jeg havde vundet. Men det ved man jo ikk' (Nej,nej) men det følte jeg det var. Det kunne jeg mærke at det... Det var lige det der ekstra, som havde givet mig... det. Såeh.*
45. Og det at du vandt (Mmh?)gav det dig mere lyst til og (Ja, det gav mig blod på tanden.)
46. Ja?
47. *Efter det der flyttede jeg jo til Nykøbing. Ned til landsholdet. (Ja?) Hvor de trænede på noget sportscollege og forsat så dernede. Så det gav mig rigtigt meget blod på tanden at det skete. Såh.*
48. Og har du oplevet, hvor du har trænet sammen med ham at du også har, altså han på en eller anden måde i træningen har ku' booste din... Glæde og træning eller, og lyst til og træne?
49. *Jamen det synes jeg han gjorde med sin, sådan med sin personlighed. Altså hans måde at være på (Ja) og så så jeg måske også lidt op til ham. Fordi han havde alt den her viden (Ja?) og han var god til han, han ku', jeg kan huske han gav mig artikler om, der var jeg ikke særlig gammel, men han gav mig nogle artikler om det med, fordi vi snakkede meget omkring det der med styrketræning kan skade når man er så ung som man er, men så fandt han videnskabelige artikler, der bevidste at hvis man gjorde det*

på en ordenlig måde. Jamen så ku' det ikke. Så bare det at han sådan, han involverede sig i. I det man også selv sagde altså og så var han... Han var en... En herlig person (Ja) igås'? Personlighed (Ja). Skøn at være sammen med og... Og han, jamen det var sjovt fordi jeg har haft en polsk træner. Brydetræner igås'? Som motiverede mig ved at råbe og det virkede helt vildt og gav den gas og „Kom nu, en til og en til og en til“, hvor det her var sådan lidt mere... Roligere. Han var roligere... Men alligevel pressede han mig. (Ja) ... Det var ekstremt hårdt.

50. Men det var en anden måde...?
51. Ja, det var på en lidt anden måde at vi trænede sammen og han var ikke typen der råbte.
52. Nej. Det kan godt være det, nu er det lidt tid siden du har haft ham, (Ja, ja) men kan du huske en situation, hvor at han har sagt et eller andet eller gjort et eller andet, der har gjort, der har fået dig til at tænke... Nu giver jeg bare fuld skalle?
53. Ikke lige sådan konkrete... Ikke lige sådan konkret situation.
54. Nej?
55. Ikke andet end deet. Nej ikke lige konkret. (Pause). Jamen jeg kan bare huske han var god til at få mig til at yde maksimum og hvad der lige gjorde det, det kan være lidt svært en gang i mellem (Latter) sådan at vurdere. Ikke lige konkret.
56. Nej, okay... Hvor lang tid varede dit forløb med den personlige træner sådan alt i alt?
57. ... Et lille års tid.
58. Ja?
59. Tror jeg. Fordi så flyttede jeg så til Nykøbing. Havde jeg blevet i Aalborg, så var jeg så blevet ved med at ha' ham, igås'? Men jeg flyttede så til Nykøbing, hvor der var styr på det hele i forhold til nogle ting. (Ja) Jeg tror nu godt at de kunne have haft gavn af ham dernede selvfølgelig, fordi at det blev meget sådan... Tung styrke træning, vi gjorde igås'? I stedet for de eksplosive (Ja, ja) og det der plyometrisk, som man snakkede om, men der var sådan, det var skemalagt det hele. Såh, såh ja.
60. Hvor tit mødtes du med Jacob?
61. Vi mødtes en gang om ugen... Og så havde han jo så lavet træningsprogrammer til mig, men vi mødtes, jeg tror faktisk til at starte med så mødtes vi to gange om ugen. For lige at få... Hvad skal vi finde ud af og øvelserne han vidste mig og alt det der, jeg skulle lave og sådan noget og hvordan finder jeg ud af det der program ordentligt på nettet... Men ellers så, så var det sådan fast en gang om ugen vi mødtes... Og så havde vi så en træning og så kunne jeg stille spørgsmål i forhold til træningsprogrammet og (Ja) hvad der nu ellers lå i det. Fordi der var, jamen han lavede, han lavede... Mange

- træningspas for mig. Også korte træningspas, hvor jeg bare lige skulle ud og så hop og så løbe og sådan nogle sjove ting igås'? Det tog bare lige et kvarter så kunne jeg fise ind igen. (Ja) Så der var sådan en plan. Han lavede en go'...*
62. Okay, så det var ikke bare, altså det var ikke bare programmet I kørte igennem? Det var en ny træning hver gang du havde en træning med ham og så stod du lidt selv for at kunne køre det program, som han havde givet dig?
63. ... *Altså det, jo, ja, det var forskelligt det jeg trænede med ham.*
64. Ja, okay.
65. *Øh, det var forskellige ting og sager. Altså, så var vi i styrkecenter, nogle gange var vi udenfor og andre gange så, og vi var nede på atletik stadion en gang. Så det kunne egentlig også godt være en af de ting der gjorde det motiverede mig. Han tog mig med rundt og (Ja) prøvede måske nogle forskellige ting og vidste mig ting igås'? ... I stedet for man bare kører den der standard træning i et styrkecenter igås'? (Ja) Såeh.*
66. Og når du skulle mødes med... Jacob, følte du så at du havde mere blod på tanden til at komme til træning end hvis du for eksempel skulle ned og bare træne selv?
67. Ja.
68. Ja?
69. *Men det har jeg altid, altså det synes jeg også jeg har, hvis nu jeg træner med en kammerat i et styrkecenter... (Okay) End hvis jeg selv træner. (Ja?) Det, der er et eller andet... Selvom man måske nogle gange ikke vil indrømme det så vil man gerne vise sig... Den der „Nu skal jeg satsme lige“ og „Nu skal du bare se her“ igås'? Såeh det giver et eller andet. Det gør det helt sikkert. Såeh. Det synes jeg.*
70. Nu er det igen... Skal ha' dig til at tænke tilbage igen, men kan du huske en situation, hvor at du kan huske du glædede dig til at komme ned og mødes med Jacob? (*Jem, jem*) Måske hvor I skulle lave en test eller I skulle lave et eller andet... Træning.
71. *Jo, jo, det kan jeg så. Nu kommer jeg i tanke om noget. Han havde så faktisk, jamen ikk' lige en speciel situation. Jeg glædede mig altid til det, fordi jeg synes det var så fedt, som det var den gang. Der var jeg simpelthen så motiveret for at træne at det gjorde helt ondt, (Ja) men han havde sådan en vægt. Det synes jeg var fedt. Det var måske også en af de ting, som var godt. ... Der målte muskel... Masse i hele kroppen. (Ja?) ... Og skævheder igås'? For og... Og ud fra det trænede vi. (Ja?) Jamen jeg var lidt skæv så, jeg var måske lidt stærkere i mit højre ben end mit venstre, men så fik den lidt mere på venstre ben sådan det blev lignet op igås'? Så det var også fedt at kunne se, så fik man den her udskrift og man kunne se på den gamle udskrift man havde flyttet sig muskelmassemæssigt også selvom, det kan godt være man tager flere*

- kilo, men så kan du så rig, faktisk se på kroppen at der er sket noget (Ja). At du er blevet stærkere. Såh, det var fedt.*
72. *Så når I skulle lave de målinger der, såe (Ja, det synes jeg) det gav lidt (Det gav lidt blod på tanden, det gjorde det, ja og det gav mig sådan lidt, det var sjovt igås'? Og spændende og prøve.)*
73. *Ja... Har du oplevet... En situation, hvor at du følte at du ikke gad og komme til træning? At du ikke havde sådan særlig (Ja, har) meget lyst. Ja?*
74. *Ikke jeg husker.*
75. *Nej?*
76. *Eeh, nej. Ikke, nej. Ikk' jeg husker at, at... Nej. (Har) Ikke sådan umiddelbart.*
77. *Har du oplevet det eh i andre situationer med træning så?*
78. *Ja! (Ja?) Det har man haft mange gange. Nu har jeg jo også trænet meget. (Ja) Den har jeg haft rigtig mange gange, men det tror jeg bare man skal igennem. (Ja?) Altså når man træner på det niveau. Havde man trænet to gange om ugen med sådan en personlig træner, så tror jeg det havde været lidt noget andet... Men der vil altid komme de der, hvor man slæber sig selv ned i centret og egentlig ikke gider.*
79. *Hvad tror du der skyldes at man ikke gider?*
80. *(Pause) Brrrrhh... Jeg tror det er fordi at... Ja, fordi man har fået for meget af det. Måske af det samme. Jeg ved det ikke... Og så den der med at, nu trænede vi i Nykøbing klokken seks om morgenen. (Mmh) Så det kan også have noget at sige, at det er om morgenen. Alt efter, hvilken person man er. Om man er morgenfrisk eller ej. Det er jeg ikke i hvert fald, men... Jamen, det var faktisk et rigtigt godt spørgsmål... Eh, hvad der lige ka', (Pause) men jeg tror det er meget normalt. Eh, det ved jeg ikk' det tror jeg også selv du har oplevet (Latter).*
81. *Ja, ja altså man kan måske ikke altid lige... Lige meget man glæder sig til at komme, (Nej, nej) komme til træning, men det er nemlig bare interessant, hvad det er der gør man glæder sig og (Ja) hvad det er der gør man ikke glæder sig (Helt sikkert)...*
82. *Jamen det, jeg tror det, jeg tror det er meget afveksling og jeg tror det er det der med og prøve nye ting og... Jeg kan huske jeg glædede mig også til når det var vi skulle ha'... Sådan tit og ofte der kørte vi træningskampe. Så var det bare sådan „Wooh“ nu skal vi på og så ny makker, ny makker, ny makker, men nogle gange så havde vi sådan nogle kampe, hvor der var dommer på. Også bare træning... Og det, det glædede jeg mig til. Så jeg tror man skal have... Man skal have nogle små ting man arbejder med. Nogle små ting man glæder sig til kommer til at lykkes for en. (Ja, ja) Det er utroligt*

- vigtigt, tror jeg. Det skal ikke blive for sådan... For stort. Det skal være meget specifikt og småt og så skal man kunne se man flytter sig. (Ja) Det ville motivere mig.
83. Har du en... Situation som du vil prøve at beskrive for mig, hvor...?
84. *Jamen vi trænede meget sådan teknik i brydning, hvor, egen teknik kaldte vi det. Hvor vi fik lov at vælge en teknik og så trænede man den i, året ud og så var det sådan set den man forsøgte og bruge hver gang man var til stævner. Indtil det selvfølgelig galt til mesterskaberne... Og jamen den, det, den måde at arbejde på gav mig, altså nu kan jeg ikke huske nogen specifik situation, men at der flyttede man sig virkeligt (Ja) igås'? Men det var så også, fordi man havde den her lille ting, som man trænede helt vildt meget på og når man så kunne se det lykkedes ude til stævner igås'? Jamen så „Okay“. Så det gav også blod på tanden. (Ja) Det gjorde det helt sikkert. (Ja) Og jeg kan huske jeg tabte... Helt vildt mange kampe til et stævne nede i Holland, men de har små ting de lykkedes for mig dernede. Jeg brydet godt igås'? Hvor min... Brydetræner også siger til mig: „Fedt“ og var totalt ligeglad med at jeg ikke fik nogen medalje dernede, fordi gik godt. (Latter) Såh, så det har meget at sige oss', tror jeg. (Ja) Specielt når man bliver lidt ældre.*
85. Ja.
86. Såeh.
87. Men sådan nogle... For eksempel teknik kørte du det med, med eeh Jacob? Altså styrketeknik eller... Ja, der var noget teknik i øvelserne?
88. *Ja, selvfølgelig var der det. (Ja) Øhh.*
89. Var der nogle øvelser du oss' kæmpede med på samme måde som du havde gjort til brydning, men hvor det så måske bare var en fysisk øvelse med Jacob... Hvor du også har oplevet at... Der skete en forbedring eller du blev lige pludselig stærkere i den øvelse?
90. *Jamen det kommer helt af sig selv, synes jeg. I hvert fald i forhold til styrketræning. (Ja?) øh, det der med man kan se der skal flere kilo på stangen lige pludseligt, (Ja) fordi det bliver for nemt... (Ja) Og det skete der flere gange og det var fedt.*
91. Kan du prøve at beskrive en af de gange. Ja, måske huske tilbage til hvad det var for en øvelse og...
92. *Jamen vi kørte, ja hvad kørte vi. Vi kørte meget frivend med ham (Ja) eller bare hvor vi kørte den til skulderen. Ikke med stød...Og der kan jeg huske den flyttede jeg mig utroligt meget i, fordi min teknik blev bedre. (Ja) Jeg lærte at bruge benene til at skubbe stangen op (Ja)... Hvor til at starte med der flåede jeg den bare til i stangen igås'? Og så rykkede jeg den derop (Ja) så, jamen og bænkpres det er jo også sådan*

en øvelse, hvor man skal have teknikken med sig og til at starte med der kan man ikke køre særlig meget. Jamen det første stykke tid du kører det her bænkpres så „Wooh“ du raser fremefter og man tror man bliver stærkere, men det er faktisk, fordi du bliver bedre til øvelsen. Så jo, sådan nogle har jeg oplevet. (Ja) Og så lige pludselig så går man i stå og så tænker man bare „Fuck, hvorfor flytter jeg mig ikke lige så meget, som til at starte med“? (Ja) Igås'? Men det går ligesom op for en, at det må have noget at gøre med at jeg har lært øvelsen bedre det her første stykke tid (Ja) så, så nu kan jeg den.

93. Og hvordan, altså hvad, hvad gjorde Jacob i de situationer, hvor at... Han, hvad kan man sige, du kom videre altså hvordan hjalp han dig videre... Til at du blev bedre til øvelsen? For eksempel frivend?
94. *Jaah, vejledning.*
95. Okay.
96. *Ja.*
97. Bare mundtlig...?
98. *Jaah, jamen han ku' også godt vise... Altså vise så jeg kunne se på ham lave øvelsen. Så altså sådan vejledning vil jeg sige og så kunne han vise den. Det var sådan det og så når jeg lavede øvelsen så vejledt han også under øvelsen. (Ja, ja) Det var sådan han formidlet det på.*
99. Og hvaaa' ... Altså hvaa', hvilken følelse havde du når det så lykkedes og at du begyndte at få flere kilo på?
100. *Glæde.*
101. Ja?
102. ... *Blod på tanden. Så det der målrettethed... Til at arbejde videre.*
103. Ja?
104. *På det man nu engang er startet op på. Det var det fede*
105. Ja.
106. *Ja. Det var den følelse.*
107. Og havde du det sådan efter din, den lykkedes? Så tænkte du bare „Mere, mere, mere“? eller?
108. *Jaah altså på den måde, at nu havde man lært det. Så må der jo komme, altså man kan altid udvikle sig videre med andre ting og sager igås'? Sådå sådan er det. Sådå synes jeg det var med det hele. Både med min brydetræning, men også med den fysiske træning. (Ja) Hver gang man får de der aha-oplevelser og fedt og yes-følelser, igås'?*

Jamen det er dem der gør at man får lyst til at arbejde videre. Det er de der „Yes, det lykkedes“.

109. *...Okay. Lidt ligesom (Og selvfølgelig er der også det... I resultatet at hvis man bliver dansk mester eller nordisk mester. Det motivere da også en. Det er jo det man arbejder for ethundret procent.) Ja. (Men mange gange så er det, kan være langt ude i fremtiden og svært og sådan og man skal passe på ikke at gå og håbe på det sker hele tiden, igås'?) Jo. (Fordi, fordi så dør man) Mmh. (Hvis ikke man opnår det mål, som man går og håber på. Såh på den måde tror jeg det er en god ide det der med at have små ting at arbejde med og have aha-oplevelser med det.)*
110. *Havde du nogle oplevelser med Jacob, hvor du ikke fik, altså hvor det blev måske lidt modsat? At der var noget du havde glædet dig til at du ville opnå et mål og så udeblev det her mål ligesom?*
111. *Jamen altså efterfølgende da jeg blev dansk mester, der skulle jeg jo til nordisk mesterskaber... Men det, det var også sådan lidt en anden historie, der var noget med noget vægt og noget og Jacob han mente godt jeg kunne gå i halvtreds kilo, hed det dengang, og min landsholdstræner mente jeg skulle i firehalvtreds kilo og det blev så sådan at jeg gik i fireog halvtreds kilo, men der tænkte jeg jo også nu er jeg på toppen. Jeg har lige vundet dansk mesterskaber og jeg er virkelig i god form og, og det var mit første, det var mit andet år som ungdom, så de var ældre end mig dem der var, dem jeg skulle bryde mod og jeg taber derover. (Ja, okay) Stygt. Såeh, der kan man sige det var sådan lidt, ja.*
112. *Hva' (Latter) hva' ødelagde det dit „Blod-på-tanden-følelse“?*
113. *Jamen det synes jeg det gør. Det gør det. Det samme som da jeg rykkede op, som junior kan jeg huske... Hvor jeg fik så mange tæsk til Danmarks mesterskaberne. Jeg var lige blevet Danmarks mester året før igås'? (Ja) Så de der, ja det ødelægger synes jeg. Selvom det burde ikke være sådan, men, det gør det bare. Fordi det er det man egentlig træner for, såeh.*
114. *Og det her med at dit, den vægtklasse du skulle være i, halvtreds eller firehalvtres, det var Jacob også med inde over?*
115. *Jaah, for, nu havde han jo den vægt der og han kunne se, hvor meget fedt jeg havde på kroppen (Ja) og mente godt at jeg kunne komme længere ned igås'? Han var ikke med inde over, men han sagde til mig at han mente godt at jeg kunne gå i firehalvtreds. (Ja) Det kunne godt lade sig gøre, nej i halvtreds. Hvor landstræneren han sagde at det synes han ikke. Eh, så... Han, det ved han jo ikke noget om Jacob. Det er jo*

- landstræneren (Ja, ja. Ja, ja) der bestemmer det kan man sige. Fordi han var ikke hyret af landsholdet. (Nej, nej) Han var hyret af mig jo.*
116. Ja, ja... Men hvaa' hvordan oplevede du så, hva' kan man sige, den modstrid der var mellem den ene træner og den anden træner?
117. *Det er træls.*
118. Ja?
119. *Det er det altid været... Fordi det, det forvirrer en idrætsudøver... Landstræneren siger et og klubtræneren siger noget andet og den fysiske træner han siger noget tredje. (Ja) øh, på den måde så... Samarbejd. (Latter)(Ja) Så I har en klar udmeldning til hvad, hvad det er jeg gør. (Ja) ...Men det kan være svært når man selv vælger, nu valgte jeg selv og få ham som træner ind igås'? Det forpligter jo ikke ham og så min landstræner til at arbejde sammen (Nej, nej) overhovedet... Men det er vel, ja.*
120. Ja. Okay. Sådan efter du havde, nu vandt du selvfølgelig også, efter du havde haft Jacob, *(Ja)* men generelt, det forløb som du har haft med Jacob, *(Mmh)* har det ændret din lyst til og træne? Nu siger du egentlig også at du at du synes han var inspirerende *(Mmh)* ...Altså har det givet dig en eller anden lyst til at lige pludselig og træne eller lære noget om træning eller?
121. *Ja, (Ja?) altså ja. Det har det. Han inspirerede mig til og jeg mente jo når jeg selv var blevet verdens mester og olympisk mester og sådan noget, så skulle jeg være træner. (Ja) Og det var måske det der, ham der bankede det ind i mit hoved på mig. (Ja) øh, han sagde også „Du vil blive en god træner“. Det er jo fedt at få af vide af en som er en god træner. Så han inspirerede mig helt sikkert til at jeg ville arbejde noget mere med det her.*
122. Ja. Igen altså, jeg vil rigtig gerne have nogle, sådan nogle konkrete eksempler. *(Ja)* Er det noget... Huske er kommet til udtryk på en eller anden måde?
123. *Jeg kan huske jeg fik, jeg kan ikke huske om jeg skulle til landsholdssamling eller hvad jeg skulle eller stævne eller hvad det var, hvor at jeg får en... En mail fra ham... Hvor han skriver på sådan en... Jamen jeg kan ikke engang huske præcist hvad han skrev, men jeg kan huske han sluttede af med at skrive et eller andet med at „Du bliver en stor idrætsudøver og en stor træner en skønne dag“, igås'? Og det, det var måske også sådan lidt „Okay, det er det jeg skal så“. (Ja) (Latter) (Ja) Altså det skrev han lige for mig (Ja) og han havde sådan en... Jamen han var, han var god til og han var god til at anerkende... Selvom han også var god til at presse, jamen så var han også god til at anerkende, at du var god og han var god, han sagde så noget med, det synes jeg også var fedt... Han fortalte mig, hvor stærk jeg var... I forhold til andre. (Ja) Han har*

trænet nogle fodboldspillere, han har trænet nogle håndboldspillere, altså hvor utrolig stærk jeg var og det jo fedt at få af vide igås' ? Det giver også sådan en lidt aha, (Ja) igås' ? Så anerkendende og det var han. Det var en af de ting som jeg synes var godt oss'.

124. Ja. Okay. Men jeg har faktisk ikke rigtig... Flere spørgsmål nu. (Nej) Har du nogle, er der kommet nogle spørgsmål op eller et eller andet til projektet mens vi lige har været?

125. *Ikke lige sådan umiddelbart.*

126. Nej?

127. *Nej.*

128. Okay, men så vil jeg sige tusind tak fordi du gad og være med.

129. *Selv tak.*

Interviewguide til interview med personlige trænere H

Inden interviewet gik i gang blev respondenterne introduceret til interviewets ramme, hvori interviewets formål blev forklaret. De personlige trænere blev inden interviewet gik i gang bedt om, at prøve at huske tilbage på tre forskellige forløb med klienterne. Et forløb som gik godt, et forløb som blev afsluttet før tid og et forløb, hvor klienten var ved at falde fra i forløbet, men hvor klienten alligevel færdiggjorde/forsat i forløbet. Dette blev gjort for få de personlige trænere til at tage udgangspunkt i tre specifikke forløb samt give dem mulighed for at genkalde forløbet i deres tanker. Det blev fremhævet at det vigtige i interviewene var deres beskrivelser af deres forløb med klienterne. Inden interviewet fik respondenterne også mulighed for at stille spørgsmål til interviewet og undersøgelsen, hvis noget synes uafklaret for denne. Dette kunne karakteriseres som briefing delen i interviewet (Kvale, 1997).

Tema: De personlige træneres beskrivelser af succesfulde PT-forløb.

1. Vil du prøve at beskrive et forløb i detaljer, som du har haft med en tidligere eller nuværende klienten, hvor klienten opnåede de aftalte mål og hvor forløbet så at sige bare „kørte på skinner“?
 - Hvor langt var forløbet?
 - Hvordan planlagde du forløbet?
 - Hvordan startede forløbet?
 - Hvad bestod jeres møder af?

- Havde du særligt fokus på noget i opstartsfasen?
- Hvordan var kundens indsats/arbejdsmoral i starten af forløbet?
- Hvordan kom det til udtryk?
- Hvad skete der igennem forløbet?
- Hvad bestod jeres møder af?
- Hvordan oplevede du at kundens indsats var igennem forløbet?
- Hvordan kom det til udtryk?
- Hvordan blev forløbet afsluttet?
- Hvilke årsager gjorde at forløbet gik godt?
- Hvad fungerede godt i forløbet?
- Hvordan kom det til udtryk at forløbet gik godt?

Spørgsmålenes tilknytning til projektets undersøgelsesspørgsmål: Formålet med dette tema var at opnå konkrete beskrivelser af succesfulde forløb, hvor klienten nåede det fastlagte mål. Beskrivelserne findes relevant da dette giver mulighed for at opnå beskrivelser af tegn, adfærd, handlinger og udsagn som kan relateres til motivation. Derudover giver temaet også indsigt i, hvilke konkrete handlinger den personlige træner gjorde og hvordan klienten reagerede på disse.

Tema: De personlige træners beskrivelser af forløb, hvor de „tabte“ kunden.

1. Har I nogensinde oplevet at en kunde er „faldet fra“ det forløb I havde planlagt så forløbet stoppede og målene ikke blev opnået? Prøv at beskrive forløbet for mig.

- Hvor langt var forløbet?
- Hvordan planlagde du forløbet?
- Hvordan startede forløbet?
- Hvad bestod jeres møder af?
- Havde du særligt fokus på noget i opstartsfasen?
- Hvordan reagerede kunden på det du gjorde/sagde?
- Hvordan var kundens indsats/arbejdsmoral i starten af forløbet?
- Hvordan kom det til udtryk?
- Hvornår i forløbet faldt kunden fra?
- Hvad gjorde du da kunden faldt fra?
- Hvordan reagerede kunden på det?

- Hvordan oplevede du kundens indsats i forløbet?
- Oplevede du tegn på at kundens indsats i forløbet var dalende inden at kunden faldte fra?
- Hvordan kom det til udtryk?
- Hvad gjorde du da du oplevede tegn på at kunden var ved at falde fra?
- Hvad oplevede du som grundene til at kunden faldt fra?
- Hvad fungerede ikke i forløbet?
- Hvis du havde muligheden for at lave noget om i det forløb du havde med denne kunde, hvad ville du så lave om?
- Hvorfor vil du gribe situationen an på denne måde?

Spørgsmålenes tilknytning til projektets undersøgelsesspørgsmål: Temaet har til formål at opnå konkrete beskrivelser af forløb, hvor en kunde er stoppet i sit forløb med den personlige træner for at få beskrivelser af hvad der konkret skete igennem forløbet, hvordan den personlige træner handlede, hvordan klientens handlede og reagerede samt hvad klienten udtrykte igennem forløbet.

Tema: De personlige træners beskrivelser af forløb, hvor deres kunde var ved at „falde fra“, men hvor kunden alligevel fuldførte sit forløb med den personlige træner og opnåede sine mål.

1. Har I nogensinde oplevet at en kunde var ved at „falde fra“ eller „opgive“ sit forløb igennem jeres forløb med dem, men hvor det alligevel lykkedes at opnå de målet for forløbet? Prøv at beskrive forløbet for mig.

- Hvor langt var forløbet?
- Hvordan planlagde du forløbet?
- Hvad skete der i starten af forløbet?
- Hvad bestod jeres møder af?
- Hvordan var kundens indsats/arbejdsmoral i starten af forløbet?
- Hvad skete der igennem forløbet?
- Hvordan var kundens indsats/arbejdsmoral igennem forløbet?
- Hvornår i forløbet begyndte kunden at falde fra/opgive?
- Hvordan kom det til udtryk at kunden var ved at falde fra eller opgive?
- Hvad gjorde du helt konkret for at undgå at kunden faldt fra?

- Hvordan reagerede kunden på det du gjorde?
- Havde du særligt fokus på noget i denne periode?
- Hvordan så jeres forløb ud efterfølgende?
- Hvad oplevede du som årsagerne til at forløbet lykkedes på trods af kunden viste tegn på at opgive?

Spørgsmålenes tilknytning til projektets undersøgelsesspørgsmål: Temaet har til formål at opnå konkrete beskrivelser af forløb, hvor en klienten var tæt på at falde fra eller opgive i sit forløb med den personlige træner, men alligevel fik kunden tilbage „på sporet“. Beskrivelserne kan give indsigt i, hvilken adfærd klienten havde samt hvad klienten sagde, som kunne være indikatorer på at kunden var ved at droppe forløbet, men kan samtidig også give indsigt i, hvordan den personlige træner handlede og fik klienten vedholdt i forløbet.

Interview 1 med personlig

træner: Mikkel



1. Først vil jeg gerne sige tusind tak fordi du gider at være med i mit interview. Kunne jeg ikke få dig til at prøve og beskrive en situation, sammen med en kunde, hvor at du har oplevet at forløbet er gået... Ja, lige efter planen?
2. *Jo. Jamen det bliver nok med, med hende der stille op til konkurrence. Marlene... Hun kom til mig i starten omkring at hun havde fået en diskus prolaps og hun havde på et tidspunkt været i en god form, men hun var kommet ind i dårlige vaner og spise rigtig meget brød, var utrolig glad for brød... Og så havde hun så fået en diskus prolaps, som gav nogle problemer med ryggen, men det ville hun godt ha' trænet op og så få tabt nogle kilo og ligesom komme tilbage til hendes livs form. Hun er niogtyve år i dag, så hun har en masse år foran sig.... Vi lavede en plan hvor at hun havde det og det hun skulle tabe per uge og lavede en god lang liste over det og hvor lang tid det nu skulle være og... Jeg tror hun havde firetyve timer købte hun til at starte med. Så vi havde sådan et længere forløb foran os til at starte med der var det ti kilo hun skulle tabe sig. Det blev så rykket op til femten kilo senere. (Ja) Men hun har, hun kom, hun sku' lige i gang med skulle lige i gang med rytmen, men så ellers derfra så kørte det fuldstændig snor lige... (Ja) Hele vejen. Hun har, jeg sat hende til at tabe omkring, jeg tror det var en komma, nul komma otte kilo per uge. (Ja) Og da vi sådan var kommet jeg ved ikke, fem uger ind i forløbet eller så noget, der kan jeg huske hun spurgte efter om hvorfor det ikke kunne gå stærkere, bare fordi det synes hun egentlig det ville da været meget rart. (Ja) Jeg siger „Jamen jeg synes vi skal holde fast i den og såeh fortsæt det her tempo her, fordi det, det er lang tid endnu og femten kilo det tager alligevel lidt tid“ og at det var bedre at hun kunne bevare motivationen og det, det holdte vi så fat i og jeg spurgte hendes faktisk så sent som i dag om, nu har hun tabt elleve kilo, hva' om, om hvis vi havde skruet op for det dengang, hvordan hun havde følt det og sådan*

noget. Det sagde hun at det var hun overhovedet ikke interesseret i. (Nej, okay) Hun var helt tilfreds med det der, ikk'? Såeh, men hun har kørt den fuldstændig snor lige. Hun ligger trehundred gram foran planen lige nu. Så på... Trejde måned må det være cirka. Trehundred. (Stærkt) Så det er meget godt.

3. Og da hun kom til dig... Hvad gjorde du i starten altså, hvordan ser sådan et forløb ud til at starte med?
4. *Det vi startede med det var at hun skulle have to timer om ugen... For at ligesom få hende ordentligt i gang med det. Der er jo noget med kost, der var noget med træningsteknik, der var noget i forhold til hvordan hun skulle spænde op i coren og sådan noget der. Så det har jeg fået ret meget med i starten (Ja) og lagt meget fokus på det. Jeg kan ikke huske præcis, men jeg tror omkring en måned eller sådan noget kørte vi med, med to timer om ugen. Derefter er vi så gået over til en time om ugen og den har vi egentlig kommet ind i, det var meningen vi skulle øge den senere, men hun har haft så eh fuldt kontrol over det der og har været så top motiveret, så hun har bare kørt den lige, så vi har holdt den fast til en time om ugen til gengæld så har hun så lagt op til, at nu, nu vil hun så stille op til konkurrence næste år. Så det ser ud som om at jeg har et år med hende. Lidt over et år endnu foran. Så en gang om ugen bliver, det tror jeg kommer til at passe rigtig godt og så kommer den nok op på mere når hun nærmere sig konkurrencedagen... (Ja) For ligesom, for at holde hende fokuseret. (Ja) Såeh, men ellers en gang om ugen kører vi den og holder fast i den lige nu. Holder det som det er. Hvis det er hun pludselig begynder og ikke at være så motiveret, så skruer vi op for det igen. Det er planen, ja.*
5. Jo. Okay. Og i starten der siger du at du havde fokus på noget core og?
6. *Teknik(Ja) ... Jeg vil gerne ha', altså jeg går rigtig meget op i teknikken. Jeg gider ikke og begynde på en masse eeh avanceret øvelser, hvis ikke de kan udføre dem. Så den første tid det er bare fokus på at få, hold spænd i coren og kunne gøre det i forbindelse med forskellige situationer. Man bevæger armene på nogle bestemte måder, men stadigvæk holder spændningen (Ja. Ja) og laver en squat og stadigvæk holder spændningen og det er ligesom basic. Så der kører vi en hel time bare med det. (Okay) Og så får hun rigtig altså fokus på de forskellige øvelser, prøver at køre corespændet med ind i nogle forskellige øvelser og kører noget overhead squat, forskellige øvelser, hvor, hvor man udfordre man udfordre dem lidt på coren. (Ja) Og så efterhånden som de lærer det bedre og bedre, jamen så når jeg begynder at køre træningen, begynder at køre den tungere, så når jeg siger spænd op i coren så ved de hvad det er. (Ja) Så har de fuldstændig styr på „Nå, men jeg skal ind og spænde op i maven, jeg skal*

- spænde op i balderne, jeg skal spænde op i bækkenet". Det hele det er der styr på. (Ja, ja, okay) Og det gør det meget nemmere for mig når jeg skal til og presse dem, at jeg bare siger „Spænd op“ fremfor at „Du skal lige spænde op omkring balder og mave. Du skal trække navlen ind og du skal også lige kap strålen når du tisser“, (Ja (Latter)) den er sådan lidt. Det er lidt nemmere når de ved det på forhånd. (Ja) Så skal man ikke gå så dybt ind i det. (Nej) Så det virker rigtig godt. Så det bruger jeg meget tid på i starten og lige sådan med kosten, hvordan kan du styre den. Vi har også været inde og lave målsætninger. (Ja?) Meget konkrete målsætninger omkring, hvor skal du hen, hvad skal du gøre, hvad skal du ændre, hvordan og det. Det kan være ting, som nu spiste hun meget brød. Jamen spis lidt mindre brød. Lav en fast dag om ugen, hvor hun lavede brød og så var det det. Og bevægelse, hvornår skulle hun træne hvad og sådan ligesom så hun selv var ansvarlig for sin fremgang. Og det gør jo at de bliver meget, meget mere fokuseret, meget mere målrettet når de ved „Det er her jeg skal lave“. (Ja) Så det har jeg også fokuseret rigtig meget på med hende.*
7. Okay. Og hvordan var hendes sådan, sådan, hvad kan man sige, indsats, indstilling til forløbet dengang i, i starten?
8. ... *Det er sjovt fordi jeg kan faktisk ikke huske, hvordan vi kom i gang, (Nej?) hvordan hun henvendte sig, men jeg tror bare hun fik fat i mit på et tidspunkt, hvor jeg var ude i centret og spurgte ind til det. Men hun ville have der skete noget (Ja) og hun var top motiveret og da jeg slungede ud at hun skulle have firetyve timer til at starte med, jamen så var det bare det hun gjorde. (Okay) Så det var ingen problem. Og med den indstilling, så kunne jeg sådan hurtigt fornemme det er en jeg godt kunne komme til at rykke, hende her... Men det var jo klart når vi begynder at snakke målsætninger så motivationen den peaker, altså. (Ja) Men jeg startede med, med at have en konsultation sammen med hende og få snakket det hele igennem og ligesom finde ud af, hvor vigtigt det egentligt var for hende det her og hvorfor hun i det hele taget ville tabe sig, fordi hun så da fin ud. Altså hendes BMI var for højt, men hun så jo fin nok ud. Flot pige. (Ja) Så hvorfor? Det er sådan en jeg graver rigtig meget i (Ja) og hver gang jeg spørger ind til det og jeg får dem til at svare på, på altså i en dybtgående sætning, motivationen, gejsten i øjnene den er der bare. Så når de går ud fra første konsultation så er de bare klar, altså. Så skal jeg ikke gøre ret meget, så skal jeg bare sige „Så nu træner vi“ „Okay, hvor? Hvad skal jeg lave?“ (Ja) Altså de gør det bare. Der er ingenting der. Så det er en rigtigt, rigtig vigtig fase i starten det der med at få dem top motiveret... Og det virkede i hvert fald med hende.*
9. Og hvordan kommer det sådan til udtryk at du kan se at det virker?

10. *Hvad tænker du?*
11. *Jamen for eksempel altså hvordan kan du se på hende at hun har gejst?*
12. *Det kan du se på dem. Det kan du se i øjnene. Det kan du se når, når der er julelys i øjnene, når de, man kan se de vil have mere af det her. (Ja) De, når man begynder forklare dem et eller andet så „Ja, okay? Ja“. Altså de er virkelig bare på (Ja) Der er ikke noget forstyrrende elementer, de er bare på. (Ja) Det, så ved jeg jo bare at de er der, (Ja) at de er klar ikk'? (Okay) Såeh. Det kan man se. Det kan man virkelig se... Ingen tvivl.*
13. *Og hva'... Hvordan skete der så sådan igennem forløbet, nu ved jeg nu har I stadigvæk en masse arbejde forude (Ja) men sådan hvad ser det ud nu?*
14. *Jamen det... Vi startede sådan med en grundbasis træning, hvor vi ligesom fik testet hende lidt og fundet ud af hvad er det for nogle øvelser, som jeg kan kaste hende ud i. Hvordan har hendes ryg det for det første på grund af den diskus prolaps der. (Ja, ja) Fundet ud af hvor meget hun sådan umiddelbart kan holde til... Og deet... Det er, der har ikke været nogle problemer med ryggen overhovedet. Vi har haft rigtig meget fokus på coren så hun er god til at spænde op og oss', jamen så begyndte vi og proppe lidt flere frivægte på hende. Hun har hele tiden haft frivægte, men har haft lidt maskiner for lige og sikre at hun ku' teknik og så videre. Så bygger vi op, jeg tror vi startede med fuldtid, fuldkropsprogram (Ja) og så er hun senere gået over i et split program... Og det har været sådan et splitprogram, hvor der er kombiøvelser så hun kører en øvelse, når hun er færdig med den så kører hun den anden og så går hun tilbage til den første og så kører hun sæt'ne på den måde (Ja, ja) ... Det har hun så fulgt og så gik vi over til splitprogrammet. Det gik fint så er vi gået videre til et mere avanceret splitprogram, hvor jeg er begyndt at presse hende, hvor vi skifter vægtene ud og gør dem tungere og tungere og tungere og så let til sidst. (Ja) Bare for at få fyret nogle gentagelser af til sidst der. Det virker ufatteligt godt i forhold til opbygning af styrke. (Ja) Altså dem der bruger det der de bliver vanvittige stærke lynhurtigt (Ja) og det er jo motiverende for hende. Hun kan se det der, pludselig så ligger hun og, og kører hundredti kilo i benpres fordi hun bruger det der system der (Ja, ja) og det havde hun sguâ€™ ikke troet hun kunne løfte (Nej) og hun kunne se sidste gang der kunne hun ikke løfte hundredti, nu kan hun godt løfte hundredti. (Ja) Nu skal hun øge vægten igen igås'? Det jo super motiverende og ja, det er jo det der ligesom holder dem kørende. Det er at hun hele tiden har fremgang... (Ja) Og så kører jeg, vi er ved at være færdig med det her program så skal hun til og have et nyt program igen, hvor vi bygger lidt videre på det. Med andre øvelser og der vil jeg begynde at køre lidt dødløft med ind*

over og lidt squat, lidt mere squat end vi har kørt nu her. Eeh fordi det er hun i hvert fald umiddelbart klar til ved squat. Dødløftet det bliver meget forsigtigt i starten. (Ja) Det bliver med lette vægte og så udelukkende teknik og så spænd op.

15. På grund af skaden?
16. På grund af skaden, (Ja) men det hun skal stille op i næste år det er Power fitness og Power fitness det er dødløft blandt andet med i som disciplin... Med max løft. Og det er jo en stor udfordring når man har en skade i ens ryg og man så skal ud og lave et dødløft, men der er på ingen tidspunkt været problemer med ryggen (Nej) så jeg tror faktisk at vi kan komme rigtig langt op i det dødløft. (Ja) Såeh i takt med hun har haft så meget styr på spænd i coren og teknik og sådan noget, så skal hun nok.
17. Er der noget du har haft sådan ekstra fokus på her i midten af forløbet?
18. Jamen midten af forløbet, det kan man sige vi er jo ikke færdige (Det er I måske ikke engang nu, nej, men såeh) der er vi ikke engang kommet til. Som det ser ud nu så har jeg et forløb på omkring halvandet år med hende. (Ja) Med en time om ugen. Så det, det er et ret langt forløb vi har. (Ja) Men altså den periode vi har haft nu her, der har hun jo ikke rigtig haft nogle nedture eller hvor altså, hun har fundet ud af at restitution det er meget godt. (Ja) Fordi hun har haft overtrænnet. Hvor det var gået rigtig, rigtig godt... Så der har været knald på, men så har hun fundet ud af at det kunne være en god ide at få lidt restitution og det har mest været den vi har kæmpet med. Det er at få hende til at slappe af en gang i mellem. Og det sjove er jo så når hun så endelig har en restitutionsuge så har hun faktisk fundet ud af hun taber sig næsten endnu mere ved en restitutionsuge end når hun har gang i den hele tiden. Såeh der kan hendes krop pludselig følge med igen. (Ja) Såeh det har været godt og lære lidt omkring det.
19. Så hendes indsats har været rimelig stærk sådan?
20. Det må man sige.
21. Ja?
22. Det må man sige. Der har ikke været nogen slænger i valsen. Det har bare kørt.
23. Okay og er det altså hvordan, igen... Altså hendes indsats er det så bare hver træning der er der bare knald på eller har du (Jamen det er lidt forskelligt. Det kommer jo lidt an på, hvordan, hvor vi er henne. Om hun har nogle spørgsmål, fordi jeg bruger altid omkring fem-ti minutter i starten til lige at snakke. Nogle gange går der lidt længere tid.
24. Ja.

25. *Men alt efter det så går vi ud og så giver vi den gas. Der er selvfølgelig også nogle dage, hvor at jamen så er kroppen bare mere brugt end andre gange (Ja) det er sjældent det sker fordi der er fin harmoni i den måde hun kører træningen på og den intensitet hun kører med det passe godt i forhold til hvor hurtigt hun restituerer... (Ja) Men nogle gange så er der bare for meget træning (Okay) og det har jo så resulteret i at vi ikke kan køre så tung. Okay, fint nok så ved vi okay, det kan vi lynhurtigt se på de første sæt. Den her den kommer vi ikke til og peake i dag. Okay fint. „Hold lige vægten lidt lavere og så fokuser på teknik og god udførelse i stedet for“ og det fungerer også.*
26. Okay. Kan du mærke altså, påvirker det hende at hun ikke kan løfte ligeså tungt?
27. *Ja. Meget. Rigtig, rigtig meget. Den kæmper hun med, men det er jo den der med restitutionen igen. Når hun ikke er så glad for at slappe af så (Ja) er det svært, men hun kan jo oss', hun begynder jo at se et mønster, (Ja) fordi hver gang hun har haft en fem-seks ugers periode, hvor der bare har været mega meget knald på så kan hun pludselig ikke løfte (Nej) og hun kan se det på vægten. Det er jo ikke fordi hun ikke kan. Det er heller ikke fordi hun ikke vil, men kroppen den, den vil bare ikke være med til det... (Nej) Og hun kan se sidste gang kunne hun godt løfte det, jamen så er der jo et eller andet galt. (Ja) Så det har været lidt den hårde måde hun har lært det på, fordi selvom jeg har sagt det så er hun ikke helt... Tænker „Aah, det går nok“, men det gør det jo ikke når det kommer til stykket. (Nej) Såeh, men jo det påvirker hende, men hun er jo begyndt at se, at når hun så har en uge, hvor der er ro på, for det første så har hun tabt sig endnu mere end hun nærmest plejer at gøre (Ja) for det andet hendes styrke, hendes energiniveau det bar' helt oppe og køre. (Ja) Såeh, men hun kører, jeg mener hun ligger omkring fjortenhundred kalorier plus det løse i forbindelse med træning så det er rimeligt lavt sat kan man sige, (Ja) men i forhold til den træning hun har og det hun altså får kørt så, så har hun utrolig stor fremgang på trods af hun ikke får (Ja) flere kalorier end det der (Okay) og hendes energiniveau er fint nok. Hun kan godt mærke det er hårdt, men jeg kan se på vægten at der er fremgang. (Ja) Jeg kan se hun rykker sig. (Ja) Jeg kan se det på kroppen, jeg kan se på, på i dag hvor jeg så omkring bryst og skulder altså, der er virkelig begyndt at komme markering på. Hendes talje er ved at være rigtig, rigtig fin ikk'? Så man kan se at der er utrolig stor fremgang (Mmh) på trods af hun, hun har få kalorier ikk'? (Jo) Men fint energiniveau og hun giver den gas når hun træner, det er hun ikke bange for når hun træner, så det er rigtig godt.*
28. Nu siger du at du kan mærke at det påvirker hende lidt?
29. *Mmh.*

30. Hvordan altså, hvordan reagere hun?
31. *Jamen man kan jo se hun bliver sur på sig selv. (Ja) Hun bliver irriteret over, at det ikke kan lade sig gøre og hun virker også sådan lidt skuffet over hun ikke kan gøre det, fordi det kunne hun jo sidste gang. (Ja) Hun havde regnet med hun ku' tage den igen den her gang, men altså det, jeg tror det er en normal reaktion, hvis man forventer et eller andet og så kan man ikke. Med mindre man ved, hvorfor det er. (Ja) Jeg kan også godt have nogle dage. I dag, hvor jeg kørte tungt i dødløft, jeg kunne mærke det var ikke dagen i dag. (Ja) Jamen jeg prøver og kører tungt, men jeg får ikke de gentagelser jeg vil så prøver jeg at tage nogle streps på til dødløft og prøver at skal til og løfte den og så kan jeg bare mærke fra start af da jeg skal til og løfte den at det kommer ikke til at ske (Nej) og så stoppede jeg der, men jeg ved hvorfor. Jeg, det er ikke min dag og det er fair nok, (Ja) men det var efter jeg ved ikke hvor mange års træningserfaring at man finder ud af det. (Ja) Det samme skal hun jo også (Ja) ha' erfaringen med at de her dage de kommer og det er helt okay. (Ja) Så, jamen så tænker vi mere teknik (Ja) og så kald det for en dag og så kommer vi igennem en uge, hvor vi har lidt mere ro på, så vi er bum-stærke ugen efter... Også kører jeg endnu bedre. Endnu flere rekorder. Så det er erfaring. Det skal hun bare lære.*
32. Altså, hvad gør du når hun altså når du kan se hun er frustreret, hva' gør du så?
33. *Jamen forklarer hende det.*
34. Okay.
35. *Altså simpelthen forklare hende og fortæller hvorfor er det din krop ikke kan. Altså du kan jo se, vi står med arket med programmet på, hvor vi kan se vægtene fra sidste gang. Vi kan jo se du godt kan løfte det. (Ja) Det er jo ikke det, der er problemet. (Nej) Det er jo ikke fordi du er en svag, det er jo ikke fordi du ikke kan løfte tingene. Du kan jo godt, (Ja) men det er klart at hvis din krop den er træt jamen, så kan du ikke. (Nej) Altså hvis du lige har løbet et maraton så har du sgu' nok ikke energi til at løbe et igen dagen efter. Altså... Det tager tid og (Ja) det er bare meget vigtigt at de lærer det og det har hun jo sådan efter to-tre gange, hvor hun haft den nedtur der så begynder hun så småt at forstå det. Det er jo også det der motivere hende, det er at jeg kan komme med en forklaring. (Ja) Jeg kan jo ikke bare stå og sige „Det nå, det ved jeg ikke lige hvorfor du ikk, du har nok bare en dårlig dag“ (Nej) men jeg kan komme med en forklaring og sige „Jamen ved du hvad, du har også kørt rigtig, rigtig intensivt på. Hvis du kigger på de forrige træninger vi har“, vi skriver ALT ned (Ja), så vi kan hele tiden følge med i tendensen. Fremad, fremgang, fremgang, fremgang, fremgang, fremgang, fremgang (Ja) ... Død. (Ja) Hun kan pludselig ikke løfte det mere. Hvad er*

det der sker? Jamen hvor mange uger er det ikke oss' vi snakker (Jo) om du har kørt på den måde. (Ja) Selvfølgelig kan du ikke blive ved. (Nej) Nu får du ro på. Ugen efter der peaker du. Så har du lige pludselig en rekord. (Ja) Så det og det jo klart når, når de begynder i starten så kan det være svært fordi „Amen, det siger han nok bare når det er første gang man pludselig ikke kan løfte“, men anden gang så „Okay, nu kom vi hen over den og der er fremgang igen“, jaah men tredje gang „Okay, det kan godt være der er et eller andet om det, (Ja) fordi det har virket de to andre gange“. (Ja) Når hun så kommer igennem tredje gang så begynder hun jo at se (Ja) „Okay, det virker faktisk det her. Der ER, jeg har, jeg har brug for det. (Ja) Jeg har brug for restitution“. Såeh det er, jeg, jeg skal bare sørge for og holde dem motiveret og sige „Jamen det er helt okay“ (Ja) „Det er heeelt okay. Prøv at se alle de resultater du har fået. Det har du gjort dig fortjent til, (Ja) de resultater. Du har kæmpet for det, men nu har din krop også bare brug for at du lige giver den ro og er god ved den. Så skal den nok være god ved dig“. Så. Det giver dem jo godt tillid til mig godt forhold til mig og... Så kommer de igennem det uden problemer. Såeh.

36. Så hveee, I har et langt forløb forude stadigvæk men, hvor er I henne nu i forhold til sådan de mål I har sat. Hvor langt er I nået der?
37. Hmm i dag var hun nede på en fedtprocent på, jeg mener den var femogtrediv. (Ja) Det er så at få hende ned på, vi skal lige have fire-fem kilo af hende nu her og så ser vi lige på det der, men umiddelbart tror jeg vi fortsætter lidt samme stil. Måske ikke så lavt indtag af kalorier, men stadigvæk i kalorieunderskud så hun fortsætter med at tabe sig. Planen er at hun umiddelbart ligger med en fedtprocent femten når hun nærmer sig konkurrencen der så de sidste tre måneder skal vi gerne have hende ned på en fedtprocent på formentlig omkring ti. (Shit) Såeh, så der skal fokuseres til sidst. (Ja) Så året der går herfra når vi lige er færdig med den her og umiddelbart siger „Fint, nu er vi deromkring, hvor vi vil“ fortsætter i kalorieunderskud, bare lidt mindre kalorieunderskud og ellers fokusere mere på opbygning af musklerne. (Ja) Få symmetri i kroppen, (Ja) fordi nu begynder fedtet at være væk, så vi kan virkelig begynde at se musklerne (Ja) og så kan vi begynde og forme det derefter. (Ja) Begynde at få mere fokus på dødløft. Når hun skal til og løfte tungt i dødløft, så skal hun have noget mere energi i kroppen, nogle flere kalorier. (Ja) Så det næste stykke, nu skal vi forbi de sidste eh fem, fire-fem kilo her så hun kommer ned omkring de her minus femten kilo såeh tror jeg vi skruer lidt op for kalorierne og fokusere mere på muskelopbygningen og så bliver vi ved med det hele perioden indtil vi nærmer os konkurrencedagen. Måske laver en lille diættest (Ja) for at hun kan prøve at mærke på kroppen hvad der lige

skal til. (Ja) Og det kunne måske være det at man skulle gøre det i nærheden af, før nytår, (Ja) september måned eller sådan noget der og så ligesom lade hende prøve at teste det lidt og se hvad det egentlig kræver. (Ja) Så når hun ska' stå og gør klar til den scene der så har hun forbedret sig så meget som hun overhovedet kan og ved at de næste tre måneder de bliver, de bliver intens og der er ikke plads til noget andet. Der er ikke plads til kage, slik og sådan noget. Såeh det, forbered hende så meget som muligt sååeh få øvet en masse poseringer med hende også, (Ja) så hun også har øvet det og det er hun også rigtig god til. (Ja) Såeh, hun går meget op i det.

38. Hvis eeh du selv skal prøve at sætte nogle ord på, hvad det er der fungerer så godt i det forløb her?
39. *Motivation.*
40. Øøh ja?
41. *Simpelthen motivationen. At hun er så topmotiveret. Jeg bliver ved med at ku' motivere hende. At jeg ikke bare giver hende et program og siger „Værsgo, det skal du køre med et år“, men jeg motivere hende og laver nogle nye ting. Hvis hun har ondt i skulderen eller har en øm muskel eller et eller andet så finder jeg lynhurtigt på en anden øvelse til hende og det motiverer hende at... Find ud af det der med at selvom jeg har et problem, så kan jeg godt lave noget andet. Der er alternativer... Og det motivere hende på den måde hun ikke, hun ikke bare kører død i det. Det er ikke bare det samme, men der er mange ting. (Ja) Mange forskellige øvelser, mange forskellige mæder at træne på mange forskellige måder at tilpasse det på. Sådan at alle dage får hun noget ud af det (Ja) på den ene eller anden måde. Men det er simpelthen motivationen. Hvis ikke de er motiveret så rykker de sig ikke. (Nej) Altså folk ved godt, hvordan man skal gøre tingene. Folk ved godt hvordan man skal tabe sig. Det er sgu' ingen hemmelighed at man skal være i kalorieunderskud, hvis man skal tabe sig. Det ved alle. Det bliver gjort utrolig avanceret rundt omkring med diverse slankekure og sådan noget, som lyder til at det er mega svært at tabe sig, men et eller andet sted så ved folk jo godt at hvis jeg skal tabe mig så skal jeg nok ikke spise pizza hver aften. Jeg skal nok spise lidt grønsager, lidt mere mageret kød altså det ved vi jo godt. Det er jo ikke nogen hemmelighed, vi skal også motioner, det er heller ikke nogen hemmelighed. Så teoretisk set så skal jeg jo ikke gøre noget altså de skal jo ikke bruge mig, men det de bruger mig til, det er motivation og den der trofaste støtte hele tiden. Jeg har nogle som ikk' skal, altså, det er jo få kilo vi snakker om de mangler at tabe sig før at fedtprocenten er, hvor de vil være ikk'? Men de har ingen opbakning, fordi folk de siger „Du er jo tynd. Du ser godt ud som du gør, som du er nu“. (Mmh) „Hvorfor skal du tabe dig*

mere,,? De har ingen forståelse. Det, men det har de for en træner, fordi jeg kan se det. Jeg kan følge dem i det. Hvad er grunden til det? Hvorfor er det det de vil det her? Det er at gå i dybten med det (Ja) og det er der mange der bruger det til. (Ja) Selvfølgelig er der meget teknik og gode øvelser og nye programmer og så noget, ikk'?

Men i sidste ende så er det motivationen jeg laver, det andet skal de sgu' nok finde ud af.

42. Så du synes det der med at få afdækket i starten, altså, hvor ligger hele årsagen (Ja) til og drivkraften til det? Det er simpelthen noget af?
43. Det er det, det handler om.
44. Ja?
45. Det er det eneste jeg sådan, første time hvor jeg snakker med dem, det eneste det handler om for mig det er de går ud og er klar til at erobre hele verden.(Ja) Det er det eneste formål, der er med den første time. (Ja) Det er simpelthen bare at få dem motiveret. (Ja) Og det er jo spørgsmål som, hvorfor er det vigtigt for dig? (Ja) Hvorfor kan det ikke bare være som det hele tiden har været? Hvad skulle forskellen være nu fremfor før? Hvor meget vil det betyde for dig at nå dine mål. (Ja) Hvad vil det betyde for dig, hvis ikke du når dine mål? (Ja) Hva' er overvejelserne? Hvad er tankerne bag det? Hvorfor har det været et problem? Hvorfor er det blevet et problem? (Ja) Hvad er årsagerne til problemet? (Ja) Hvis først de får fat i alle dem der, de bliver jo motiveret, de ka' jo godt se problemet. De kan godt se årsagerne. Det er dem der fortæller mig, (Ja) hvad de gør forkert. Det er dem der fortæller mig, hvad de skal gøre. Det er ikke mig der sidder og fortæller. (Nej) Det er dem som sidder og fortæller mig noget (Ja) og når de får den på den måde der så er det jo egen motivation. (Ja) Såeh. Så stopper den ikke bare. Det er derfor der er så mange, der vinder rigtig meget på det her. (Ja) ... Motivation.
46. Super. Jeg vil prøve at gå lidt videre... Fordi jeg kunne også rigtig godt tænke mig at høre om du nogensinde har oplevet og have haft en kunde, som stoppede et forløb med dig?
47. Ja.
48. Altså hvor at kunden måske holdte op med lige pludselig at ringe tilbage eller (Ja) kom' til dine, altså når, når I skulle træne eller?
49. Ja.
50. Ja?
51. Øhm jeg havde en mand (Om du, ja oss' du vil prøve at beskrive hva' det?)
52. Ja.

53. *Ja.*
54. *Jeg havde en mand... Stor mand. Han kom til mig og han eeh ville godt have hjælp til at tabe tyve kilo. Så siger jeg „Tyve kilo, det er det kan godt lade sig gøre. Det er hårdt. Der skal laves noget. Ingen tvivl om det, men det kan sagtens lade sig gøre“. Jamen det var fint, han var med på den. Han købte et forløb på ti timer og det var omkring toogfyrrehundredet... Og det første jeg snakkede med ham om det er det her med at, altså der skal laves noget. Man kommer ikke sovende til det. Det er ikke, jeg kommer ikke med en magisk pille til dig. Du, det er dig, der laver arbejdet. Jeg fortæller dig hvad du skal. Du laver arbejdet. Jamen det var fint, det var han med på... Og vi kommer i gang og jamen det går lidt fremad, men der er ikke sådan rigtig godt gang i den... Og det var før jeg sådan rigtig begyndte at finde ud af den der med motivationen, det er faktisk den det handler om. Det er ikke min viden det er min hjælp til dem i forhold til motivationen. Det var det, det handlede om. Så jeg havde ikke rigtig fået motiveret ham, men alligevel prøvet og arbejde lidt med det. Med og du skal lave noget. Det skal du ikke være i tvivl om. Det gjorde bare desværre også, altså han var meget indstillet på, jamen det skulle han nok og han smed ikke firethalttusinde, hvis ikke han havde forventet at der skulle ske noget og sådan nogle ting, men desværre så skete der så det at jeg tror jeg havde haft ham fire gange, fem gange måske... Så eeh kom han til mig og sagde at han havde fået af vide af sin læge at han ikke måtte træne... Der havde været et eller andet i forhold, jeg tror det var noget med hjerte. Et eller andet. (Ja) Ikke noget alvorligt på nogen måde, men der havde været et eller andet omkring hjertet. Hvor ham lægen havde sagt „Jamen sæ skal han lade være med at træne“ fordi det var ikke godt for ham og sådan nogle ting der, hvor jeg så var modstander og sagde „Jamen prøv og hør min mening omkring det“. Lægen ville bare give ham nogle piller og så skulle han bare forholde sig i ro og det er jo nok ikke lige måden, hvis man har problemer med hjertet så skal man måske prøve og, og tag fat i problemet og problemet er nok at han ikke har passet på sin krop. (Mmh) Så det nytter nok ikke noget og sætte sig hjem i sofaen, (Nej) fordi det der sker når man sidder i sofaen det er tit at de dårlige madvaner de kommer. (Ja) Man får ikke bevæget sig og når man ikke bevæger sig, så arbejder man heller ikke med hjertet. Så det var, det bedste han kunne gøre det var at motionere, men jeg var godt klar over han skulle ikke op og have sin maks.puls, altså det var slet ikke det vi var oppe i. Det var jo bare at han, han fik styrketrænet lidt og han fik gået lidt og såen'. Stille og roligt, men stadigvæk derud af. (Ja. Okay) Men det var, nu ville han*

lytte til lægen, for han synes lægen lod sådan fornuftig. Nå, okay det var så i orden, så siger jeg „Men jeg synes vi skal aftale en tid til næste gang“. Det var så fint. Så vi aftalte en måned senere der skulle vi i gang igen. Vi sat datoen på... Men så sker der så det under vejs, at jeg har kommet til at lave en dobbelt booking den dag... Og jeg ringer til ham og indtaler så på telefonsvaren at desværre så var jeg kommet til at lave en dobbelt booking, så vi blev nødt til lige at ændre tiden, men om han ikke lige gad og ringe til mig, fordi så kunne vi få den ændret. Men, og der sker ikke noget... Og jeg prøver igen at ringe til ham og der sker ikke rigtig noget. Så den dør lidt der og jeg begynder og få nye kunder og når der ikke rigtig sker noget fra han side af, jamen så er der andre jeg hellere vil arbejde med. (Ja) For der er nye som står i kø (Ja) og klar til at få hjælp ikk'? (Ja) Jamen så er det selvfølgelig der jeg fokuserer. Så jeg fik aldrig rigtig fat i ham, men så mødte jeg ham her for noget tid siden. Han var stadig rigtig stor. Der var ikke sket så meget mere, (Ja) men han var så ude i centret så siger jeg „Hey, hva' så“? Hvordan det gik og sådan noget, jamen det gik fint nok, men så siger jeg „Jamen vi skal da også i gang igen“, jamen han ville lige tage fat i mig når han engang havde tid. (Ja) Og så allerede der så er vi jo godt klar over det kommer jo ikke til at ske... Og det jo den der med motivation. Han havde simpelthen ikke haft motivationen til at komme ordentligt i gang (Nej) og han havde ikke haft den der rigtige succesoplevelse, fordi han ikke har været motiveret (Nej) og når man ikke er motiveret, jamen det er jo ikke bare den time om ugen eller to timer om ugen jeg har med dem, der gør det. Altså der er hundretogotteogtreds timer om ugen. Jeg har to af dem. Hvad gør du med de andre hundredseksogtreds timer? (Ja) Det er nok mere relevant end hvad du gør med de to timer. Og når de ikke er motiveret så bruger de, de andre hundredseksogtreds timer forkert. (Mmh) Så kan vi lave nok så effektiv og intensiv træning, når vi kører sammen, men det er lige meget altså. Og det er jo der den går død. (Ja) Når han ikke er motiveret så får han ikke gjort det der hjemme. Når han ikke får gjort det derhjemme så kan vi ikke på to timer om ugen eller en time om ugen lave resultater, (Nej) for en helt uge. Det kan jo ikke lade sig gøre. (Nej) Og det jo igen godt tegn på den motivation. Det handler om motivation. Det handler om den motivation, så de gør noget de andre hundredseksogtreds timer om ugen. Det er det der skal ske. Det er det der rykker.

55. Det er sådan, hvis du skal prøve og sætte nogle ord på hans indsats i den tid I nu havde, det var jo så ikke så mange gange, men altså hva'... Hvordan vil du karakteriser hans indsats?
56. Altså han prøvede men... Jeg tror han regnede med at... Man kunne nok godt spise en

lille kage uden at det gjorde noget. Men hvis man har en person ligesom Marlene for eksempel, som er top motiveret... Så går man ikke ind og vælger at spise den kage. Så vælger man at sige nej til den kage, fordi man har et mål og man er motiveret for at det mål, det er vigtigere (Ja, ja) end den her kage. Og det er nok ikke været tilfældet med ham her. Desværre.

57. Da, inden han faldt fra der?
58. *Mmh?*
59. *Begyndte du sådan og kunne mærke nogle tegn fra ham eller se nogle tegn (Nej) på?*
60. *Fordi det var jo meget lige pludselig (Ja, ja) at pludselig havde han været til læge og snakke med ham og pludselig havde han fået af vide han ikke måtte træne (Ja) og pludselig så kunne han ikke træne mere. Så der var ikke noget optakt til det. (Nej, okay) Det var sådan lige fra den ene dag til den anden... (Okay) Ja, så nej det, det var der ikke.*
61. *... Så lige sådan lidt opsummering det der... Det der gik galt det var... I forløbet, det var at du følte at han?*
62. *Am', jam manglende motivation.*
63. Ja.
64. *Simpelthen.*
65. Okay.
66. *Jeg fik ikke ordentligt fat i ham.*
67. Nej?
68. *Og det var også altså... Så får man noget mere erfaring efterfølgende, så de kunder jeg har fat i nu dem er jeg jo klar over at jeg virkelig skal motivere dem, fordi det er det der rykker værket, (Ja, ja) men det havde jeg måske ikke vidst på det tidspunkt. Jeg var også forholdsvis ny. Sååh, ja. Hvis jeg skulle gøre det anderledes, jamen så skulle jeg have motiveret ham ordentlig, ja. (Ja?) øh stilt ham spørgsmålene hvorfor vil du tabe dig? (Ja) Hvorfor? Hvorfor er det vigtigt for dig? Er det ikke lige meget altså? Hvorfor tabe tyve kilo? Er det ikke lige meget? Du har jo levet fint nok. Jeg tror han var tres år, men det er jo også omvendt det er tres år med dårlige, dårlige erfaringer. Det sker nok ikke lige på en uge at man ændre dem, vel? (Nej) Men hvis ikke han får ordentlig fat under dem, får ordentlig fat og virkelig får dem til og rykke sig i starten så de får nogle resultater så er det meget nemt at miste motivationen... (Ja) Så det er derfor jeg ligger så meget fokus den første time. Det er der. Det handler simpelthen om at de går derfra med følelsen om at nu skal de erobre hele verden (Ja) og de er klar til at til sidesætte alt og alle... (Ja) For det her mål, (Ja) fordi det er det vigtigste*

i verden (Ja) og alt andet kan rende dem. (Ja) Men når de går med den følelse der så er det klart de ikke går hjem og spiser fastfood.

69. Nej. (Fniser) Det er en god måde at beskrive det på... At de skal være klar til at erobre hele verden.
70. Ja. Det er de.
71. ... Ja såeh sådan en sidste situation, som jeg gerne vil prøve at høre lidt om, det er om du nogensinde har oplevet at du, du havde en kunde hvor du kunne mærke at... Der var sgu' lidt ved at ske det samme, men at du på en eller anden måde alligevel fik opnået de mål I havde sat jer sammen. Har du, har du oplevet sådan?
72. *Jeg har forløb, som jeg er ved at afslutte nu. Med en kvinde, som... Sjovt nok også en med en diskus prolaps, (Latter) men hende, hun kom, havde været ude i en situation, hvor hun havde mistet faktisk to mænd... Som var døde. Den sidste, jeg tror ikke det var andet en halvanden måned før da hun kom og snakkede med mig siden han døde af kræft. (åh, for fanden) Og kom så og sagde at hun kunne godt tænke sig at komme i gang med noget træning og sådan noget. Hun kunne godt tænke sig lidt hjælp. Så siger jeg „Jamen altså jeg er jo personlig træner om hun havde overvejet sådan noget før“? Det vidste hun ikke så meget om, men vi begyndte sådan lige at snakke lidt frem og tilbage om hvad det kunne hjælpe og hvad det kunne gøre. Så siger om vi ikke lige skal prøve at finde ud af noget. Jo, men det kunne vi godt. Så fik vi snakket lidt frem og tilbage og hun fortælle så at hun har mistet sin mand og hun havde taget på i forbindelse med at han var blevet ramt af kræft, fordi der skulle noget fløde i maden og det var samme mad som hun spiste. Så der kom nogle kalorier til maden for ligesom at kunne holde ham nogenlunde normalvægtig... Men det gjorde jo desværre også at hende, når hun ikke havde problemer med kræften og det der, jamen sååeh var der altså noget fedt der blev sat i stedet for. (Latter) Så hun var oppe og toppe med hundredogfem kilo da vi startede. (Ja, okay) Og enotteogtres høj, så hun havde et ret højt BMI. Såeh... Så blev vi enige om at komme i gang og vi bliver enige om at kører to timer om ugen, men det var egentlig en fast ting vi skulle gøre. Så det var ligesom planen. Og det var også ligesom der jeg fandt ud af at det der med motivationen den er ret god... Det var sådan der jeg virkelig begyndte at slå igennem, fordi det, der fik jeg tid til at snakke med hende. Det var første gang jeg havde en kunde mere end en gang om ugen. Såeh hun vi kom i gang og hun var, hun blev mere og mere motiveret og vi fik rykket godt igennem i starten så hun tabte sig relativt hurtigt og kom hurtigt under hundred kilo og det gik jo godt og havde fortalt hende lidt om at der kommer nok på et tidspunkt, hvor den flader lidt mere ud fordi det var alligevel et*

halvt år, vi havde sat af til det... Og hun skulle tabe tredive kilo i det hele så det var et længere forløb, men hun ville nok på et eller andet tidspunkt opleve at det ikke går så stærkt. (Ja) Samtidig med at, et er motivationsmæssigt det er lang tid at holde fokus et halvt år, men noget andet det er også at i takt med at hun taber sig så bliver hendes krop mindre belastet (Ja) og mindre belastning betyder mindre forbrænding. Så cirka på de første ti kilo der røg der, jeg tror det var hundred eller hundreog, jo hundred kalorie mindre... Per dag, hun forbrændte ikk'? (Ja, ja) Og det er alligevel, altså det deet jo... Det, det jo en tyve minutters gang, tyve minutter til tredive minutter gang ikk'? (Ja, ja) Hver dag ikk'? (Ja) Som hun skal lave ekstra udover det hun plejer at gøre... Men hun begynder stille og roligt ligesom jeg spået at falde lidt i hastighed og begynder lige pludselig og komme under et kilo i vægttab om ugen, som hun ellers holdte rigtig fint de første tre måneder... Jeg tror de første tre måneder der holdte hun den omkring halvanden kilo om ugen. Så det gik rigtig godt... Men så begyndte det lige pludseligt at gå langsommere og det var så også i forbindelse med jul. Så der var også lidt mindre fokus på træning og kost og lidt mere på julemad. (Ja) Såeh lige pludselig så kommer, det var lige efter jul tror jeg, hvor at hun kommer og faktisk har taget hundred gram på. Og det er sådan set også den eneste gang nogensinde at hun har taget på under forløbet. Såeh det var lidt en øjenåbner. Hun fandt lige pludselig ud af at der var et eller andet galt her. Jeg kunne godt mærke på hende at hun var ved at være demotiveret, men det var også ligesom jeg havde regnet med på et eller andet tidspunkt så dør det lidt ud. Jeg finder så også ud af at det vi egentlig havde aftalt at hun skulle spise, det spiste hun ikke. Hun spiste mindre til gengæld så trænede hun ikke. Såeh jeg fandt jo ud af hun bruger omkring fire-fem timer på sofaen hver eneste aften. (Ja) Hvor jeg bliver både lidt irriteret over det fordi... Fordi vi havde egentlig gang i et langt stort projekt og jeg bruger ret meget energi på hende... Men også fordi hun ikke overholder de aftaler vi havde lavet. Såeh jeg brugte en del timer på og så simpelthen få motiveret hende. Snak med hende igen og igen og igen og igen og jeg tror i en rigtig lang periode, der havde vi faktisk ikke rigtig fået trænet. (Nej) Men igen det er ikke den træning med mig, det er ikke de to timer om ugen der gør forskellen. Det er de hundredseksogtres timer yderligere, der gør forskellen... Og så begynder hun lige pludselig at tabe en lille smule igen, det var ikke andet end en trehundred gram eller så noget, firehundred gram. Såeh det var ikke så meget, men hun begyndte stille og roligt... Og så motiverede jeg hende virkelig og sagde „Nu rykker vi igennem her. Nu tager vi en uger, hvor vi bare fokuser“ og virkelig fik motiveret hende og fik stillet

spørgsmålene igen, hvorfor vil du det her? (Mmh) Hvorfor vil du træne? Hvorfor vil du altså alt det her? Hvad er meningen med det? Jeg fik hende motiveret til også at begynde at gå på løbebåndet. Og lavede et lille program til hende, hvor hun, med lidt forskellige hældninger og hvor pulsen stiger og sådan noget der og det motiverede hende faktisk. (Ja) Og det gjorde så hun begyndte og få trænet en lille smule og, og fik lidt mere fokus på at bevæge sig derhjemme også og sådan nogle ting. Det var ikke meget, men en lille smule og fik styr på kosten igen. (Ja) Fik ekstra fokus på det... Og så kom hun lige pludselig og havde tabt halvanden, halvanden kilo... Og så var det lige som om det slog hul på bylden igen. Så nu er hun tilbage på sporet igen. Så hun har haft sådan en, en, to, tre, fire ugers periode, aah tre ugers periode hvor at der ligesom var dykket lidt. (Ja, ja) Hvor der ikke rigtig skete noget. Hendes vægt den var meget stabil (Ja) til vi lige pludselig fik hende tilbage på sporet og efter hun fik den der halvanden kilo, så fandt hun ud af... Selvom der er nedture så er der altså også en optur på et tidspunkt. (Ja) Man skal bare blive ved (Ja) hele tiden. Hvis jeg giver op så bliver jeg ved med at have en nedtur. Hvis jeg prøver at fortsætte, så kommer opturen det er bare et spørgsmål om tid. Den skal nok komme. (Ja) ..Og det kom vi heldigvis igennem. I dag der har jeg haft fokus på at... Hun skal tænke sig om, fordi nu nærmer vi os, nu har hun tabt syvogtyve af de tredive kilo (Hold da op) så hun er tæt på og... Jeg tror vi har to en halv uge tilbage nu her. Så umiddelbart så ser det ud til hun når målet inden for tidshorizonten. Vi er så kommet en måned over tid så vi er på syv måneder nu her nu... Men hun, umiddelbart så ser det ud som om hun... Hun når i mål nu her, men det næste det er jo ikke bare, nu har vi fået lavet en masse ting. Fået tabt en masse kilo. Der har været en speciel måde vi kører træningen på, der har været en bestemt måde at spise på, men nu skal hun ikke bare tabe sig nu skal hun faktisk til og begynde at holde vægten. Hun vil stadigvæk godt tabe sig lidt endnu, så hun fortsætter, men hun skal stadigvæk i hvert fald holde vægten, men jeg har fundet ud af det her med at hun sidder på sofaen derhjemme, hun er ikke motiveret for træning. Det var lidt det jeg blev overrasket over fordi jeg troede jo da hun tabte det hun skulle tabe at hun overholdte træningsplanen og overholdte kostplanen... Men hun har ikke overholdt træningsplanen. Hun har bare skåret endnu længere ned for kostplanen. Det har jo så gjort at hun stadigvæk har haft de kalorier i underskud, som hun skulle. Hvilket jeg ikke kunne se, jo så... (Nej) Men fandt jo så ud af det da vi sidder meget og snakker sammen at hun får altså ikke trænet... Og det bekymrer mig lidt, fordi hvis ikke hun får trænet så er der heller ikke belæg for at holde vægten efterfølgende. Hun

får ikke bygget på sine muskler og hun får ikke forbrændt det hun skal forbrænde, så der skal ikke ret meget til at ødelægge hendes kost. (Nej) Hun kan ikke blive ved med at leve på meget få kalorier. Hun bliver nødt til og kunne spise noget mere. Få lidt mere energi. Få lidt mere til musklerne. (Ja) Så den bekymre mig lidt... (Ja) Og det har jeg også sagt til hende... For et par uger siden der kom hun og sagde at nu havde hun været inde og snakke med nogle personer og det var måske ikke noget jeg var mest stolt af, glad for at få af vide... Men hun havde været inde for at snakke med nogen om at få en fedtsugning og der snakker vi altså efter femogtyve kilo vægttab... (Ja) Og så sad jeg bare og kiggede på hende og sagde „Hvad sagde du“? (Ja) Jamen det havde hun overvejet fordi der var noget fedt nogle steder på kroppen, som hun ikke synes hun tabte sig så meget så det ville hun godt. Blandt andet lærene. Så siger jeg „Hvad har du gang i? Du har tabt femogtyve kilo på egen hånd. Hvad har du gang i? Hvad løser det problemet at du får fjernet fedtet altså“? Jaah det mente hun godt det kunne. Så siger jeg „Jamen hvis du får fjernet fedtet så har du ikke gjort noget for det. Du har ikke lagt arbejde i for at tabe det der“. (Nej) „Du har ikke ændret på problemet. Du har ikke ændret problemet ved at fjerne noget fedt“. (Nej) Fedtet kan hurtigt komme på igen hvis problemet ikke er løst, det er bare et spørgsmål om tid. Så jeg begynder at blive lidt bekymret for hende (Ja) i den periode der, fordi det synes jeg ikke ret godt om det der. I dag der fik jeg lige af vide at hun har aflyst sin tid (Okay) med, samtalen derinde så det var så fornuftigt. Hun begynder at lytte lidt til hvad jeg siger. (Okay) Hun har bare nogle gange nogle ture, hvor hun får en eller anden ide og det giver ingen mening og så når vi får snakket sammen så begynder hun at overveje det og tænke lidt over det og så kan hun egentlig godt se at det var måske ikke så smart. (Ja) Såeh... Men jeg bruger rigtig meget energi på hende nu. Mere på træ, på det her med at holde hende vægten. Hvad skal hun gøre? Hvordan kan hun forberede sig bedst muligt? (Ja) Vi snakker om opfølgingsperioder på måske en måned i mellem. Jeg tror vi skal ned på tre uger for (Okay) gøre noget realistisk. Måske to uger.

73. Hvad gør du sådan helt konkret når I mødes så? Altså for at du har noget fokus på det der opfølgning og... Ja, altså hvad har du fokus på lige nu?
74. Simpelthen hvad der skal til for at holde vægten. (Ja) Jeg har spurgt meget ind til hvad hun kan gøre. Hvad hendes plan det er. (Ja) Hun kan godt lide TRX Suspension slængerne der... Og snakker om at hun gerne vil købe nogle. (Ja) Jeg har så været ude i dag og arbejde lidt med, vi sad og snakkede en halv time og så, eller lidt over en halv time og så brugte vi lige omkring et kvarter på at køre en lille work-out på henholdsvis ti, otte, seks, fire og to gentagelser. (Ja) På seks forskellige øvelser i TRX-systemerne.

(Ja, okay) *Eh og så kører hun ellers ti gentagelser på alle øvelserne. Otte gentagelser, seks gentagelser og så kører den ellers der ud af... For ligesom at give hende en anden måde at træne på også... Også ligesom give hende et program der er nemt overskueligt. Et kvarter det er lige til at overkomme, ikk'?* (Ja) *Det er ikke så vanvittigt tungt i den forbindelse der, pulsen kommer men hun kan sagtens gennemføre det på kort tid og det tror jeg er sådan noget der kan hjælpe hende med at holde det ved lige. Så har hun så været ude og kigge efter rulleskøjter. Hun skulle ud, jeg tror det var i morgen, hun havde en veninde hun skulle ud og kigge på rulleskøjter med og så har hun været nede og kigge efter mountainbike.* (Ja) *Så hun er stille og roligt begyndt og tænke over de der ting, kan jeg fornemme. Der skal nok ligges lidt arbejde i det. Jeg skal nok ikke bare forvente at jeg kan holde vægten. Jeg bliver nødt til gøre mig fortjent til at holde vægten.* (Ja) *Så det er rigtigt meget det jeg fokusere på lige nu. Det er i hvert fald sådan en halv time der går hver gang... For lige at få opdateret den her. Få snakket det igennem og hendes tanker, få rensset ud i tankerne...* (Ja) *Og jeg ved det virker. Altså jeg kan mærke det virker og fra gang til gang så taber hun sig også. Så det kører.*

75. *Så altså hvis du sådan, jeg vil gerne lidt tilbage til det der med hvordan du fik det vendt,* (Ja) *fordi det er rigtig interessant. Hvad vil du sige der måske sådan gjorde udfaldet?*
76. *En af de ting jeg var inde og kigge lidt på. Det var billed.* (Ja?) *Hvordan vil du se ud? Fordi hun har haft sådan en meget, det er nok også noget at gøre med hun generelt altid har været stor, kraftig bygget... Så tror jeg at efter så mange år, hvor det ikke er lykkedes at tabe sig helt så tror jeg man får et eller andet sådan forhold til at eller en tanke om jeg vil ikke blive for tynd. Jeg synes ikke det er tynd, jeg kan godt liâ[®]™ at jeg har lidt former, men spørgsmålet er om det er fordi de kan lide at de har nogle former eller fordi de er bange for... At de fejler.* (Mmh) *Og jeg tror mere det er den sidste de er bange for. De er bange for at fejle. De er bange for at de sætter sig et mål om de vil komme ned på et normalt BMI... Og det ikke lykkedes... Og det er lidt det jeg også fornemmer med hende her, men sidst der kunne jeg ikke rigtig finde ud af hvor jeg havde hende henne. Hvad det var hun ville. Jeg var godt klar over hun skulle ikke ned og være så slank at man kunne begynde at se ribben. Det var jeg udmærket klar over... Men, men hun blev også ved med at snakke om at hun skulle ned i størrelse medium i nogle ting.. Og det er hun så i øvrigt også lige kommet nu, men meget fokus på kost eller på tøjet... Og jeg kunne godt begynde og regne ud hendes måde at snakke om det på, var „Jeg skal ikke være for tynd. Jeg vil godt have at jeg stadigvæk er buttet“, men det var ikke det jeg så når jeg hørte omkring hendes tøj og hvad det var hun ville*

og hvilke mål hun havde med sit tøj. Indkøb af tøj. Hvor det var. Hvilke butikker hun ville i og sådan noget, (Mh) så de to billeder hang ikke sammen. (Nej) Så jeg tænkte at jeg bliver nødt til at se det. Jeg bliver nødt til og det bliver hun også selv nødt til. Så jeg, vi skal simpelthen have fundet et billede. Vi skal have fundet et billede af den krop du vil ha'. Der hvor du tænker „Hvis jeg ser sådan her ud, så er jeg lykkelig“. (Ja) „Så er jeg virkelig tilfreds med min krop“... Både så hun selv blev klar over det, men ligeså meget så jeg vidste hvad det var jeg skulle sigte efter. Hvad jeg skulle rådgive og vejlede hende omkring... Og så ender det med at hun finder et billede af en tv-stjerne, som... Står i en, vi står og snakker om hende og får søgt lidt på nettet og sådan noget og kan ikke rigtig finde nogle ordenlige billeder. Hun synes ikke rigtig om det... Og om aftenen når hun kommer hjem så finder hun, få fat i Se og Hør blad eller et eller andet... Og lige pludselig så står hun bare på billedet i en lang rød kjole (Ja) og man kan godt se der er en lille smule former, altså. Hun er slank og har helt klart et BMI under femogtyve, men man kan godt se der er en lille smule former. Lidt i siderne, altså, lidt, en lille smule hofte, (Ja) men ikke noget specielt... Og det gjorde lige pludselig at jeg blev klar over, det billede jeg havde fået igennem det hun sagde var absolut ikke det samme som hun havde oppe i hovedet. Det var to forskellige ting (Ja) og det tror jeg også selv hun blev klar over da hun så det billede. Så siger jeg „Jamen hvis du skal have den krop her, så snakker vi altså et BMI nede på omkring firetyve, tre-firetyve stykker“ og så siger jeg „Fint, du skal have et BMI på en tre-firetyve, så skal vi altså have dig ned under halvfjerds kilo“, vi snakker en kvinde der vejede hundredfemogtyve eller hundredogfemten, (Ja) hundredogfem kilo (Pause) „Arrrgh, det kan ikke passe“, der var jo lang endnu og sådan noget. Hun var lige omkring firs på det tidspunkt, ikk'? Så der var da lige en ti-femten kilo mere. „Jamen hvis du vil se sådan her ud, så skal du ned på det der BMI der. Det er der omkring vi skal være“ og så tilsvarende arbejde lidt med musklerne og sådan nogle ting. „Okay, ja“. Så havde hun været inde og snakke med en massør også, som er, han er bodybuilder og han havde sagt hun havde rigtig godt belæg for at bygge muskelmasse op og det tændte hende også. Så det blev hun jo også mere interesseret i det der styrketræning og få lidt mere gang i det... (Ja) Men alle de der ting, både billed, vores samtaler omkring hvorfor er det du vil tabe dig. Nogle gange der kunne hun sidde og sige „Jamen det ved jeg sgu' egentlig heller ikke“ og det er bare ikke den jeg har lyst til at høre, (Nej) fordi så ved jeg at så er hun ikke motiveret, (Nej) men så bliver man nødt til at blive ved med at snakke om det og sige hvorfor, hvad er dine tanker? Hvorfor gik du ind i det her i første omgang?

Og ligesom grave lidt mere i det og prøve og få fat i, kunne fornemme er der noget positivt i den her retning? Nej, det er der ikke. Fint, væk med det. (Ja) Over til noget andet. Er der noget mere positivt? Ja, der var lidt positivt her. Fint. Billede, er der noget positivt. Ja, nu blev hun glad fordi hun kunne se et eller andet foreksempel eller forbillede for hende... (Ja. Ja) Grave lidt mere i det. Jamen prøv og find et billede. Prøv og hvordan vil du, hvad er det du ser på den kvinde her, som du godt kan lide? (Ja) Det er det der og der er lidt og se alligevel, men det er slankt alligevel og, nu hendes BMI det var nede på syvogtyve et eller andet nu her (Ved at være der) ...Så hun begynder at lige pludselig at se, der skal ikke ret mange kilo mere til. Jeg tror det er, hvad er det? Jeg tror ikke det er mere end fire-fem kilo mere eller sådan noget der, så er hun nede på et normalt BMI (Ja) ... Så er hun faktisk nede på den vægt, som hende tv-stjernen havde ikk'? Hun begynder at se resultatet (Ja) af så langt et intensivt forløb. Syv måneder. Fuld fokus. Giver pludselig sådan rigtig bonus, hun er faktisk ved at være i mål. (Ja) Hun er faktisk ved at være der. (Ja) Hvor hun på ingen måde havde forstillet sig at være. Altså hun kom ind med og sagt „Jamen jeg vil gerne have tredive kilo af“. „Fint, så skal du gøre det og det og det“. „Nå, ja men lad os da prøve“. Hun har sikkert prøvet så mange andre slankeure, (Ja) hvorfor skulle det her virke? Men nu kan hun lige pludselig se selvom der har været opture og nedture, ved at hun har holdt fast, så når hun faktisk målet. Hun kommer i mål. Hun er tæt på. Altså. Så det næste det er at vi fokusere, det er simpelthen nu skal hun ikke bare ned i vægt. Nu skal hun holde vægten. (Ja) Hun skal lære at holde vægten. Hun skal lære at have harmoni mellem træning, familie, arbejde, kost, uden og være fanatisk. (Ja) Lære at det er et valg om man vælger at spise den is eller lader være. (Lige præcis) Det er et valg og vælge måske frosen skyr i stedet for en fed flødeis. (Ja) Det er et valg og lade være med at tage kagen, men tage et stykke æble på arbejde i stedet for. Uden at føle sig udenfor. (Mmh) Det er jo et valg... Og hun skal ikke gøre det fordi jeg siger „Du skal ikke spise kage“, men hun skal gøre det fordi hun skal stå og kigge på kagen og sige „Har jeg brug for det“? (Mmh) „Hvad får jeg ud af det her“? „Har jeg i det hele taget lyst til“? (Mmh) „Nej, det går ud over min træning. Jeg gider ikke det her. Jeg tager et stykke æble i stedet for“. (Mmh) Det er det hun, det er der hun skal hen og der er hun ikke endnu, men hun er tæt på. Altså hun nærmer sig... Men det er vigtigt at holde fast i hende herefter hun har tabt de kilo her, (Ja) så skal hun altså stadigvæk være opdateret. Såeh.

77. Det bliver spændende.

78. Rigtig spændende.

79. Nu nævnte du det her med billedet, for eksempel, men når I trænede sammen også, altså, gjorde du dig nogle overvejelser? Havde du fokus på noget under selve træningen og udførelsen af træningen?
80. *Mja. Altså...*
81. Med hende på det tidspunkt, hvor at du kunne mærke hun var sådan lidt... Hang lidt i bremsen?
82. *Der... Jeg kunne jo godt begynde at fornemme da hendes vægt den stod stille der at... Vi skal simpelthen have nogle flere kalorier brændt af (Ja) ... Og vi havde brugt mange timer på at sidde snakke uden at få trænet og hun fik tilsyneladende ikke trænet selv. Så sagde jeg „Fint, jeg er ligeglad. Nu, næste gang vi ses, vi tager en måling. Vi kigger lige hurtigt på resultatet. Vi lukker bogen. Vi går ud og træner. Jeg er ligeglad, vi SKAL ud og træne“. (Ja) Og så valgte jeg... Det er meget sjældent jeg gør det, men jeg valgte at gå med på løbebåndet (Ja) ...Så vi gik på løbebåndet og så gik jeg ved siden af hende og så sagde jeg „Fint, vi sætter lige mere tempo på. Vi skruer lidt mere op for hældningen. Nu har vi, bygger den lige så stiller og roligt op med små intervaller, hvor vi trapper op med hældning. Mer', mer', mer', mer' hældning. Ned igen. Mer', mer', mer' hældning. Ned igen. Så hele tiden trappetrin“ ... Og fik forbrændte x-antal kalorier. Fik skrevet det ned, så jeg vidste hvor mange kalorier vi havde forbrændt på hvilken tid. Over på cyklen bagefter og så få cyklet der i nogle små intervaller og der... Det demotiverede hende lidt fordi hun gik ret hurtig død i det... Men jeg prøvede at presse på og det gik også fint nok, hun fik forbrændt nogle kalorier og hun begyndte pludselig at forstå, hvis jeg kører hurtigere så forbrænder jeg flere kalorier end hvis jeg kører langsomt. Hvis jeg presser mig selv så går det pludselig stærkere (Ja) ... Og det har heldigvis det der er smittet af på hende, hun er ikke så glad for cyklen, men hun går. Så hun er begyndt på, hvis der har været en træning, hvor vi ikke lige har kunne komme til og træne den uge der, jamen så har hun gået ned på løbebåndet selv... Og så er hun kommet nærmest og afbrudt mig mit i en time, holdtræningstime og sagt „Jeg har forbrændt trehundredogfirs kalorier“. „Super godt. Rigtig godt arbejde og så må jeg hellere lige fortsætte med mit hold“, men (Latter) det har hjulpet på det (Ja) ... Men det er meget sjældent jeg selv er med i træningen, men jeg har siddet og svedt ved siden af hende (Ja) og det tror jeg også det har motiveret hende. (Ja) Såeh, men det er klart hvis man har fuldtid som personlig træning, så kan man ikke være med i træningen på alle træninger. (Nej) Det giver heller ikke altid mening... Men der, der kunne jeg mærke, der skulle bare forbrændes nogle kalorier. (Ja) Om det så betød jeg skulle med, så måtte jeg gøre det. Det var lige meget.*

83. Hvordan kunne du se at „bøtten“ var ved at vende på det tidspunkt? Altså at hun lige pludselig begyndte og... Have lidt mere blod på tanden?
84. *Resultatet. Det var primært at hun lige pludselig have tabt halvanden kilo. (Okay) Der ligesom gjorde at hun kom over den der nedtur (Ja) ...Og den kommer, det er sgu' lige meget om man dyrker triathlon og nærmer sig sin... Konkurrence eller om man skal tabe sig eller om man skal bygge muskelmasse på. Den kommer den der nedtur (Ja) på et eller andet tidspunkt. Vi kan sgu' ikke holde det straight, det er der nogle enkelte personer jeg har oplevet der ku' (Ja) ... Men langt de fleste de går sgu' døde i træningen på en eller anden måde. (Ja)... Og det gør bare at, hvis man giver op så får de ingen resultater, men hvis de nu bliver ved og jeg sørger for de bliver ved og jeg bliver ved med at ligge datoer op. Jeg bliver ved med at sige „Vi har en aftale“. Jeg bliver ved med at presse på dem. Jeg bliver ved med at motivere dem... På et eller andet tidspunkt så vender bøtten (Ja) ...Og det var det hun oplevede fordi lige pludselig så havde hun sådan en uge, hvor nu prøver hun sgu' lige at give den lidt gas igen. Jeg tror os der var et eller andet med hun skulle spartel noget i sit hjem, derhjemme, fordi hun var ved at sælge huset. Så der var en masse fysisk arbejde derhjemme... Og de hjalp oss' på forbrændingen. (Ja) Pludselig forbrændte hun flere kalorier, havde måske ikke så meget tid til at spise de forkerte ting... Og når hun fik spise, jamen så valgte hun så godt nok de sunde alternativer. De sunde produkter... Og det er jo klar, det giver lige pludselig bonus og pludselig minus halvanden kilo, så var hun jo klar over... Det jo ikke bare, det er jo ikke fordi jeg ikke kan. Det er jo bare en dårlig periode. Jeg har jo ikke gjort det jeg sku' gøre. (Mm) Det er derfor jeg ikke taber mig. (Mmh) Det er jo ikke, det er jo ikke en begrænsning eller en lov der gør at nu kan man ikke tabe sig mere, (Nej) fordi man har tabt x-antal kilo. Nej, nej det er fysisk. Det er ganske almindelig matematik. Er du i kalorieunderskud så taber du dig (Mmh) og den er ikke længere. (Nej) Altså når man begynder at forstå det, jamen så kan man blive ved, men det er bare utrolig vigtigt at hun kom hen over den der hurdel der (Ja) ... Langt de fleste de havde givet op. Hvis hun havde været på egen hånd, jamen så havde hun jo sagt „Fuck it! Jeg gider ikke mere“... Og det havde så bare betydet at hun havde taget hele lortet på igen, (Ja) men nu kom hun hen over. Fik en rigtig god succesoplevelse og det har givet hende blod på tanden til at fortsætte. Så hun taber sig hele tiden.*
85. Det er stærkt. Stærkt gået.
86. *Det må man sige.*
87. Men... Det var super godt... Det var det sidste jeg havde, (Ja) det spørgsmål her. Har du nogle, der er ikke nogle spørgsmål der sådan er kommet op efter jeg har stillet dig

alle dem her nu? Nogle (*Eehm*) gange kan der godt komme et eller andet, hvor man tænker.

88. *Den var god dybtgående den her.*

89. Ja, det synes jeg nemlig også.

90. *Mmh.*

91. Men så vil jeg sige tusind tak.

92. *Selv tak.*

Interview 2 med personlig

træner: Peter

J

1. Først så vil jeg bare sige tusind tak, fordi du gider være med... Og så kunne jeg godt tænke mig og høre om du har haft en situation med en... Kunde, hvor at du har oplevet at det forløb du havde sammen med den her kunde, det gik bare lige efter planen.
2. Ja.
3. Ja? Vil du prøve og?
4. *Det kan jeg sagtens. Jeg bliver ringet op af en der hedder Niclas, der er professionel... Mountainbike rytter... I Danmark. Blandt de tre bedste i Danmark... Og han ringede til mig og så siger han „Peter, jeg har snakket med din storebror og han siger du er pisse god til det her lort her“ og så siger jeg „Nej, jeg er ikke pisse go’, jeg er den bedste“! (Latter) Ej, det var bare pjat, (Latter) men så siger jeg „Jamen det er fint“. Vi mødes og han kommer til Aalborg, han bor i Struer. Han kommer til Aalborg og vi snakker sammen og finder ud af at, jeg finder ud af at han... Han er mega dygtig til det der mountainbike-ting, men han er virkelig dårlig til alt andet. Koordination, fucking ringe. Ingen kropsbevidsthed andet end hvis han sidder på en cykel, hvor jeg testede ham i forskellige ting og det var helt galt. Hvor jeg laver en plan for ham, hvor vi siger „Vi starter herfra og det kan godt være at, hvis du snakker med nogle af dem som du træner med... At de har en anden træner, hvor de siger det er virkelig mærkeligt det du laver lige der“, men han skulle virkelig bare starte fuldstændig fra scratch. Så vi startede med... Bare bevægelser i det hele taget. Uden vægte. Bare det og ku’ koordinere og så løbe på en stige for eksempel, lave forskellige bevægelser. Det, han kunne slet ikke koordinere noget som helst nærmest (Nej. Nej) ...Men det gik og det gik faktisk super godt i den første måned og så efter den måned så ringer han til mig. Så siger han „Nu er jeg klar til det her... Og komme lidt, skridtet videre“ og det er fint så mødes vi igen. Snakker om hvad det næste plan er og så lavede vi en plan for*

den næste måned... Og det gjorde vi faktisk hele tiden og... Et år frem... Og det der er i dag, det er at han er stadigvæk blandt de bedste bare nu vinder han flere løb end han gjorde før. Han har meget mere... Han trykker meget mere watt, hvor han bliver testet hver tredje måned. (Ja) Han trykker meget mere watt for nu er han begyndt at træne både frivend og råtræk og alle de der forskellige ting (Ja) med vægte, men hvor han bare startede fuldstændig fra scratch. Ku' intet (Nej) til han faktisk kan alt i dag... Og det har taget halvandet år.

5. Ja. Så han formål med at komme til dig var og?
6. Blive en bedre mountainbike rytter.
7. Okay, men det var sådan meget bred. Altså han havde ikke, det var ikke sådan noget med at han skulle kunne trykke hårdere. (Nej) Var det noget I satte sammen?
8. Det var noget vi satte sammen. For eksempel første mål det var at han skulle have noget mere balance og noget mere koordination. (Okay) Så arbejdede vi med det og så det næste var så, „Okay går ind og ser hvad er problemet, hvor syrer du til henne“? Og det var hans baglår han syrerede til altid efter otte-ti kilometer i skov, (Ja) så begyndte det at syre der, fordi hans lårmuskulatur var fine nok, så lagde vi vægt på en masse baglårstræning i noget tid og stadigvæk noget koordination og bevægelse... Og så da det var klaret, men så sagde jeg til ham „Nu går du ud og så cykler du maks. den her rute her og så prøver du at mærke efter, hvor er det du synes du halter henne. Er det når du skal køre op ad for eksempel? Er det her du synes du godt lige kunne give lidt mere? Er det i lænden du bliver træt, når du sidder“? Der er mange ting, der er også meget med, vi var ude og indstille hans cykel så den var helt perfekt, (Ja) altså der var mange små ting, som man fik ind under huden sammen. Så det ikke bare var kun træning, træning, træning, men også at... Bare det han fik ændet fodstilling på hans sko, det ændrede helt vildt meget på hans tråd (Okay) ...Og det var fordi hans q-vinkel, det ved du godt hvad er, og det fandt vi, det fandt jeg hurtigt ud af, men jeg vidste ikke det havde noget at sige når man sad på cyklen, (Mm) men det snakkede jeg med en om. Om det kunne have noget og sige og så fandt vi ud af og så rettede vi vinklen på hans sko og så kunne han træde endnu bedre igen (Ja) ... Og det vi gør lige nu det er at... Der træner han faktisk selv... Og så laver, så ringer han til mig når han skal have ny programmer, (Ja) men vi har ikke, vi har ikke nogen rød tråd igennem det mere, fordi han styrer det faktisk mere eller mindre selv nu. Hvor han bare skal have nye øvelser og nyt input en gang i mellem, (Okay) så det, jeg er stadigvæk personlig træner for ham, men jeg har ham ikke hver måned mere. (Nej) Jeg har ham måske hver tredje måned, hvor han lige skal have noget opsummeret.

9. *Så hvis nu du skal prøve og forklare lidt, hvad du gjorde i starten af det forløb her, hvad var, hvad bestod jeres træninger af og hvad havde du sådan særlig fokus på i starten af forløbet?*
10. *Jeg havde rigtig meget fokus på og lave meget... Hvor man for eksempel walking lunges, hvor han laver det og i stedet for at gøre det med åbne øjne så lukker han det ene øje for bare fordi han gjorde det så kunne han slet ikke stå og holde balancen. (Nej) Og så havde jeg meget med at han skulle lave en koldbøtte for eksempel, sådan noget helt basic, lave en koldbøtte, op og hop og drej hundredogfirs grader rundt... Hvor han man kan se at hans balance var fuldstændig ude af trit, kan man sige. Så meget, oss' bare sådan noget med at kravle, (Mmh) altså når han skulle ned og så kravle, vi var meget inde og lave sådan nogle gymnastik øvelser, så lavede han, så gik han pas-gang... Og så spurgte jeg ham „Hvaaa“, hvordan kan det der være“? Så siger han „Det ved han sgu' ikke“ og så snakkede jeg med hans mor. Spurgte om jeg måtte ringe til hende... Og han gik faktisk næsten før han, han kravlede meget, meget sen alder og der kunne han faktisk stå op, men de vidste ikke hvad de skulle gøre for at træne det dengang, så vi har faktisk også, vi har faktisk også trænet at han bare skulle kravle (Ja) generelt bare... Derhjemme. Så det var rigtig meget basic børne gymnastik øvelser, (Ja) hvor man, hvis du er med?*
11. *Ja, men selvfølgelig er jeg det... Og hvordan... Tog han imod at du ligesom foreslog „Det er det her vi bliver nødt til at gøre for“... Hva'?*
12. *Det tog han rigtig godt i mod, fordi at jeg sagde til ham „Hva“, hvis du vil det her så skal vi gøre det helt for bunden af, fordi det har du brug for... Og jeg kan ikke bare sende nogle programmer til dig, fordi så ved jeg at du vil blive skadet inden for lang tid eller ret kort tid“. Hvis han skulle begynde og stå og kører squat og frivend og ting og sager med det samme. Det ville han slet ikke ku' magt. (Nej) Så ville han få alt for mange følgeskader... Han tog det rigtig godt, men det var rigtig hårdt for ham fordi han synes det var, han synes det var lidt mærkeligt til at starte med, men han kunne mærke hurtigt at det gik fremad. (Ja) Det var lidt svært, han ville gerne have nogle tests til at starte med. Det synes jeg jo var, det ville jeg også gerne lave, men vi kunne ikke rigtig lave nogen test for jeg vidste ikke hvordan fanden man rigtig skulle lave... Men vi lavede for eksempel noget med han skulle slå fire koldbøtter i streg uden at blive svimmel. ((Latter) Ja, okay) Sådan nogle små (Ja, ja) delmål , hvor vi og bare det at lave en baglæns koldbøtte det tog halvanden, to måneder bare for ham at lære det. (Ja) Altså det (Latter) jeg synes det er skræmmende man kan være så dygtig en mountainbike rytter på en cykel... Og så være så mega dårlig (Ja) til alt andet. (Ja)*

- Det giver ikke ret meget mening i min verden. (Nej) (Latter) Det gør det sgu' ikk'.*
13. Der er i hvert fald mulighed for at arbejde med nogle andre ting så.
 14. *Ja, det må man sige.*
 15. Hvordan var, hvordan oplevede du at hans arbejdsindsats var i forhold til de... Både øvelser du gav ham, men også alle de udfordringer du hele tiden gav ham?
 16. *Jamen til at starte med var han rigtig, rigtig skarp og ringede til mig, ja, mere end hvad godt var og fortalte nu havde han gjort sådan og sådan og kunne mærke forbedringer på det og det... Men han, men så gik der en tre-fire måneder, hvor så ringede han mindre og mindre, hvor jeg begyndte at ringe til ham og så sige „Hvordan går det med det der? Hvordan går det med det der“? Men jeg tror oss' det der med at han at han bliver lidt mere selvstændig i det (Mmh) og tog lidt vare på det selv og så bare synes „Okay, nu kører det faktisk meget godt“ (Ja) og så havde han det fint med at jeg kontaktede ham. Før der synes han det var helt nyt og spændende (Ja) og det var ham der havde brug for at snakke med mig en gang i mellem.*
 17. Ja. Så havde I træninger sammen eller var det (*Det havde*) mere han fik et program og så?
 18. *Det havde vi en gang hver tredje uge, fordi han boede så langt væk (Ja) og det var enten hvis jeg var hjemme hos de gamle eller noget (Okay) så, hvor vi lige kunne mødes eller han havde, der var et stævne heroppe for eksempel han var til (Ja) og så gjorde vi det den vej. Men ellers så var det rigtig meget over telefon (Okay) vi havde arbejdet sammen.*
 19. Og når I havde træninger sammen, hvordan var hans indsats der? Altså var han villig (*Der var han super*) til at give den gas eller?
 20. *Super, super motiveret.*
 21. Ja?
 22. *Helt vildt.*
 23. Okay og hvordan kom det, hvordan kunne du se det?
 24. *Jamen det er jo det der med at man kan se... Eh glæden i øjnene på personen oss' bare det med når kommer ud og man har, skal have en personlig træning, så hvis man går hen i mod en person kan man godt se, okay er personen frisk i dag eller... Bare med kropsholdning og hvordan deres... Ja, gang er hen i mod dig. Om det bare er sådan noget dvask der kommer gående (Ja) eller, altså jeg synes han var virkelig oplagt hver gang faktisk.*
 25. Ja og følte du også igennem hele forløbet at han blev ved med og være lige?

26. *Der var et tidspunkt, hvor han blev... Hvor han var lidt træt af det hele, fordi han synes det var lidt trivielt, (Ja) men det er jo klart når man starter fra scratch, jamen så er det mange, mange, mange gentagelser du skal lave for at det bliver, at det sidder fast i hjernen på dig. (Ja) Hvor han synes det, nu kunne han godt tænke sig at lave noget snart med de vægte der (Ja) så siger jeg „Det kan godt være du godt kunne det, men det kommer ikke til at ske lige nu“. (Nej) Det synes han var rigtig træls, men det var ikke noget han brokkede sig over han ville bare lige, jeg tror bare lige han havde brug for at høre hvorfor det lige var at han skulle det.*
27. *Ja. I den periode havde du så fokus på og gøre noget andet for at han ikke ville føle det var trivielt?*
28. *Ja, altså jeg brugte rigtig meget, jeg prøvede på at etablere rigtig meget unilateral træning, (Ja) så han, for eksempel han lavede jo rigtig mange squats, hvor han bare sad ned på en stol og rejste sig op, så bare det med at man nogen gange gik hen og lavede noget nyt, hvor han kunne rejse sig op på et ben. Sætte sig ned på et ben og rejse sig op på to og sætte sig ned på et, hvor man kører den ekscentriske fase. (Ja) Alle de der ting, fordi der er jo rigtig mange ting du kan lave om ved samme øvelse. Bare det at du gør underlaget blødere, ja, bare det du gør balancepunktet sværer, (Ja,ja) så det arbejdede jeg rigtig meget med. Det er også noget af det jeg synes der er allermest spændende, det er at så gå ind og snakke med dem „Kan du huske den her gang, der gjorde vi det her. Hvordan kan du gøre det bedre? Hvordan kan du gøre det sværer for dig selv, den her øvelse her“? Uden min hjælp for eksempel.*
29. *Ja. Så lade dem...*
30. *Så lade dem prøve og se om og så komme med forslag til om „Det kunne være jeg kan gøre sådan her“? „Jamen selvfølgelig kan du det“ (Ja) Og så får de lov til at gøre det. Så har de også lidt ejerskab over det (Ja) og får lidt medbestemmelse selvom det er mig der inderst inde styrer det hele.*
31. *Gjorde du også det med ham?*
32. *Ja.*
33. *Ja? Kan du huske et eksempel på, hvor at det eller en øvelse, hvor at du har?*
34. *Ja, men det var for eksempel med, hvad hedder det, hvor han bare skulle øve sig i at lave squat og der kørte vi rigtig meget med at han bare sat sig ned på en stol og rejste sig op. Hvor jeg så siger til ham „Hvordan kan du gøre den her sværer for dig selv“? Og så fik han fem minutter til at tænke over det mens jeg så gik ud (Ja) og da jeg så kommer ind så siger han så at, jeg mener han sagde at nu ville han prøve at sætte sig ned, en lade være med at sætte sig helt ned på stolen... (Ja) Og så rejse sig op inden*

at og det var jo super regnet ud, fordi det er jo det næste skridt der skal. Det er jo han skal lave den der stretching-shortening cycle der (Ja) at man kører op lige inden man sætter sig ned og det var jo faktisk fedt, at han selv kunne det, fordi det var faktisk det næste vi skulle.

35. Ja... Okay. Hvis du sådan selv skal prøve og komme med et bud på, hvad det var der fungerede så godt i gennem det her forløb... Med ham, hvad?
36. *Jeg tror det var kemien faktisk, tror jeg, fordi vi, også den dag i dag er vi rigtig gode venner, hvor vi også mødes udenfor. Udenfor træningen... Og jeg tror det var en af de, jeg tror han havde brug for og have en, få en træner som han kunne med og det ikke bare var en, som at der... Som han betalte for at skulle gøre de her ting, (Nej) men at han faktisk også godt kunne lide personen... Et eller andet sted. Det tror jeg var rigtig vigtigt for ham og det tror jeg var gensidigt for begge to faktisk med lige præcis det her, fordi jeg tror det ville være svært for mig at presse en til at lave så basis øvelser i så lang tid, hvis det bare var... Fordi at jeg skulle have mine penge for det.*
37. Ja. Okay. Så det var kemien der kunne (Ja) gøre, gør det... Nu spurgte jeg dig jo lige der tidligere til om du havde haft en situation, hvor du havde sådan kan man sige tabt en kunde (Ja) og det havde du ikke... Men vil du ikke prøve at så fortælle måske om det andet forløb, hvor at du havde haft en kunde du kunne fornemme var måske ved at droppe ud, som du så ligesom fik (Jo. Jo. Det var faktisk) ...Vendt tilbage?
38. *Jeg havde et møde med hende i går faktisk (Ja?) ... Det var en pige der kommer til mig for to, tre, to, lidt over to år siden og hun vejede hundredogfemoghalvtres, hundred, ja, hundredogfemoghalvtres kilo... Og... Ville gerne tabe sig selvfølgelig, hvor jeg siger til hende at „Det er rigtig fint, det vil jeg rigtig gerne hjælpe dig med“, men det havde hun lige haft en anden personlig træner, som der ikke var nogen kemi ved, hun kunne ikke rigtig lide ham og sådan noget. Der trænede de fem gang om ugen. Fire-fem gange om ugen og det synes hun var for meget, (Ja) men ville rigtig gerne tabe sig. Meget og det skulle meget gerne gå hurtigt. Så siger jeg „Jamen det er rigtig fint, men du...“ Til at starte med mig så siger jeg „Så vil jeg maksimalt ha' du går i centret to gange... På en uge“ og så gjorde vi det den første måned... „Og det er otte gange på en måned sammen med mig. Du må gerne tage af sted selv, hvis du har lyst til det og lave noget, men du skal ikke gå i motionscenteret uden mig... Du må gerne gå lange ture og cykle og ting og sager“ og det var rigtig fint, men hun synes det var lidt, lidt. For lidt til at starte med, men jeg ville bare gerne have det der at hun skulle gøre det til en livsstil og have lyst til at træne... Det der med at hun tænker at hun glæder sig til at skulle træne, i stedet for man tager, kommer af sted fire gange og hun synes det er surt.*

(Ja) At man ikke rigtig har lyst. Hvis man ikke har lyst, så får du ikke det samme ud af det. (Nej) Så hun glædede sig til det hver gang og det var rigtig, rigtig fedt og vi kørte på, hårdt i cirka lidt over et år og i dag der er hun nede og veje, i går vejede hun femogfirs... Og hun har så stået stille i fire måneder... Hvor... Hvor jeg har, for fire måneder siden der sagde jeg, der havde vi en personlig træning, hvor jeg kunne mærke på hende at hun ikke havde energi. Hun var lidt træt af det hele, altså det var ikke træningen, men det var, hun havde det svært i hendes hoved. Hun går til noget psykolog og nogle ting og sager også. Og der sagde jeg bare til mig selv... „Nu, efter den her træning Peter, så kontakter du hende ikke før hun kon, altså det er hende som skal kontakte dig“ og så er der gået de her tre-fire måneder, hvor hun ringede til mig og så siger „Peter“... Om vi ikke kunne mødes, fordi at hun havde brug for at komme i gang igen. (Ja) Der kunne jeg mærke på hende at det var rigtig fint og jeg var glad for hun ringede til mig selvfølgelig fordi jeg tænkte faktisk at jeg havde tabt hende, men det har jeg overhovedet ikke, fordi jeg har ikke, hvis jeg havde... Jeg havde derimod tabt hende, hvis jeg havde ringet til hende og presset hende til at komme til træning (Ja) for hun havde brug for at finde sig selv igen. (Ja) ... Og den vej rundt. Nu glæder hun sig igen med at komme i gang... Så ja, det var det og der, hvis jeg havde kontaktet hende så havde jeg tabt hende, (Ja) tror jeg. Det sagde hun også til mig, at det var hun rigtig glad for at jeg ikke havde kontaktet hende, fordi hun havde brug for det var, hun skulle bare lige ha' noget alene tid i hvert fald... Noget at tænke over.

39. Ja. Så hendes arbejdsmoral i starten den var høj og så (Helt vild høj) begyndte den at dykke lidt?
40. Så begyndte den at dykke, ja og hun er jo meget, oss' det der med om vinteren er hun meget deprimeret og sådan noget så der gjorde vi det to gange om ugen. De andre, om sommeren der gjorde vi det tre gange om ugen der efterfølgende. (Ja) Hvor de, man kan mærke på hende der er overhovedet ikke noget energi når det er vinter (Nej) og der, vi har snakket, hun skal til noget lysterapi og sådan nogle ting og sager. (Ja) Så det er ikke bare personlig træning, som er træning, men også faktisk at man har noget pædagogisk inde over (Ja) og man snakker den vej med hende fordi hun har det rigtig svært på mange områder.
41. Har du særligt fokus på noget i de forskellige perioder med hende? For eksempel om vinteren?
42. Om vinteren har vi rigtig meget fokus på... Kropsholdning og styrketræning generelt, (Ja) hvor at om sommeren har vi rigtig meget fokus på bibeholde kropsholdningen og styrketræningen, men hvor der er mere fokus på det konditionelle, (Ja) fordi hun kan

- ikke lide at stå på et løbebånd så derfor ligger vi fokus... Løbebånd eller crosstrainer (Ja) og de ting, hun kan bedre lide at lave det ude i naturen. (Ja) Så det er nemmere at gøre når det er godt vejr (Ja) end når det er, så derfor deler vi det op sådan.*
43. Ja og hvad med sådan... Har du fokus på at pleje hendes arbejdsmoral i vinter frem for sommeren?
44. *Nej, jo, lidt. Vi havde sådan lidt omkring, fordi hun skulle skrive til mig, hvad hun havde trænet når hun havde trænet selv. Så i stedet for at skrive det, så blev vi enige om at det skulle være billeder, (Ja) at hun sendte billeder af sig selv når hun var ude og træne.*
45. Om sommeren eller?
46. *Ja, både, begge dele (Okay) faktisk. At det der med at hun, nej, det var faktisk mest om sommeren, fordi hun var ude og træne om sommeren, fordi ellers, om sommeren er hun meget alene ude og træne... Og så sammen med mig inde i centret. Om vinteren så er hun faktisk kun sammen med mig til træning. (Ja. Okay.) Så det er mest om sommeren at hun laver... Men der sendte hun billeder og der kan man bare se at hun var glad når hun fik dem sendt, fordi så var hun ude og lave noget... Og det kunne man se på de billeder at hun var tilfreds, tilfreds med sig selv at hun var ude. (Ja) Så dem har jeg gemt. Dem har jeg lavet sådan en lille collage og sendt til hende en gang i mellem. (Ja) Så det er faktisk lidt sjovt.*
47. Hvordan reagerer hun på dem når du sender dem til hende?
48. *Dem bliver hun mega glad, fordi så kan hun faktisk også se forskel på sig selv. Ansigtform og kropsform, fordi de der spejlbillede når man ser i spejlet om morgen det er det samme, fordi du ser ikke rigtig at du taber dig, (Nej) så det var hun rigtig glad for.*
49. Det var faktisk en god ide og gøre det sådan.
50. Ja.
51. Ja... Du nævnte sådan at du kunne mærke lidt på hende, på din kunde her at hun begyndte og tabe modet lidt og, hvordan kunne du se det? Nu nævnte du hun manglede lidt energi.
52. *Jamen det var helt klart at til at starte med der tabte hun sig jo rigtig meget og rigtig hurtigt og så da det begyndte at gå ned af bakke... Og ikke tabe sig så meget, hun ville rigtig gerne tabe sig fire-fem kilo hele tiden jo. (Ja) Fra gang til gang med vejningerne, men jeg var nødt til at fortælle hende at nu var vi jo så langt nede at det kan jo ikke lade sig gøre og det ville også være skidt, hvis hun tabte sig endnu mere, (Ja) fordi hun har jo rigtig meget hud til at hænge lige nu igå? Og hun vil rigtig gerne ned, for*

eksempel i går der sagde hun at hun gerne ville tabe tolv kilo mere, så siger jeg „Jamen det er fint nok du gerne vil det, men det kommer ikke til at ske med min hjælp, fordi jeg vil ikke hjælpe dig med at tabe tolv kilo. Hvis du taber tolv kilo og så vi fjerner det fedt der hænger... Eller det hud der hænger så er det måske otte-ti kilo du har af hud bare hænge“ (Mmh) „Jamen så er du jo helt nede og veje alt alt for lidt jo i forhold til du er enhalvfems høj“. (Ja) Så sådan nogle, ja... Kan du ikke lige sige spørgsmålet igen?

53. Jo, det var om hvilke tegn du så i forhold til at (Det var det) hun var ved og.
54. Det var det med at hun havde rigtig meget med kilo. Hun var rigtig meget kilo fokuseret (Ja) og så prøvede jeg på og få hende lidt væk fra at det ikke var kiloene hun skulle være fokuseret på (Ja) at det var noget andet. At det var nogle andre ting, men det var svært for hende. Det var noget hun har altid kun fokuseret på de kilo, (Okay) så vi prøvede faktisk i en periode at sige „Nu må du ikke veje dig“ og det kunne hun altså ikke. (Nej) Det, selvom jeg hapsede hendes vægt både fra hendes mor og fra hendes egen vægt... Så fandt hun andre steder at veje sig alligevel.
55. Så var det svært for hende og?
56. Ja, fordi hun vejede sig hver anden dag, tror jeg, for så at se og det er jo rigtig meget psykisk at man skal ind og arbejde med det, men det er der jo professionelle folk til jo.
57. Ja. Ja. Så du kunne se det dels ved at, ja, mistede hun modet (Ja) eller når hun ikke fik lov til både at veje sig og ikke?
58. Ja, men bare det der med at når vi mødes så vejede hun sig ofte, hvor hun så blev trist-deprimeret-agtigt en eller anden ting, (Ja) hvis hun ikke havde tabt sig. (Ja) Det var jo nogle gange, men så havde hun ikke tabt sig overhovedet, så havde hun måske taget tohundred gram på, (Ja) men hvor det måske var fordi hun havde drukket en cola eller noget inden hun kom igås'? (Ja) Eller noget vand eller sådan nogle ting. (Ja, ja) Men, og det kunne man ikke forklare hende. (Nej) Det kan man ikke forklare hende at det er ikke sundt at tabe sig hele tiden, (Nej) fordi det er det eneste der sidder i hovedet på hende.
59. Okay... Jeg kunne rigtig godt tænke mig at komme tilbage til det her du nævnte omkring, at du lod være med at ringe til hende... (Mmh) Og lod hende ligesom tage teten igen (Ja) ...Har hun fortalt, nu nævnte du at hun selv sagde at det var godt. Har hun sagt mere omkring det, fordi det er egentlig...?
60. Nej, jeg tror det er det der med at hun at jeg har kendt, nu arbejder jeg jo med specialbørn også til hverdag, hvor... Det der med at aflæse personer det er jeg rimelig god til, så jeg ved ikke om hun har sagt noget, men... At jeg kunne jo ligesom fornemme

på hende at hun havde brug for og være sig selv og at jeg og ikke ha' noget træning, (Mmh) fordi hun har trænet rigtig, rigtig meget de sidste halvanden år... Og har haft fokus der, (Ja) jeg tror hun har haft brug for at have fokus på sig selv. (Ja) Og ha', få det lidt bedre med sig selv udover at kunne træne (Ja) ... Så hun har arbejdet rigtig meget med det pædagogiske med sig selv, med det psykologiske, ikke pædagogiske (Ja) ... Og det har hun fået styr på nu og hun har fået sig en kæreste og ting og sager, (Ja, ja) så nu er der mere energi. (Ja) Men ikke, hun har ikke sagt noget eller gjort noget. Det tror jeg bare er en eller anden fornemmelse (Ja) og den er lidt svær lige at forklare.

61. Så den fornemmelse der, det var mere en mavefornemmelse? (Ja) Det var ikke noget, du kunne ikke se nogle tegn på (Det synes jeg) hende om at det var den?
62. Det synes jeg ikke, jeg kunne.
63. Nej. Okay.
64. Det var i hvert fald ikke derfor jeg gjorde det.
65. Nej. Okay.
66. Altså jeg havde jo lyst til at ringe til hende hver uge faktisk (Ja) ... Men gjorde det ikke, fordi jeg skal jo heller ikke... Blande mig i hendes liv. Det skal hun selv styre.
67. Ja, men det... Har du helt ret i. Det er hun nok nødt til selv og (Latter) styre ellers så (Ja, lige præcis) vil det være dyrt at have en personlig træner, hvis det skal være resten af livet.
68. Ja, det må man sige.
69. Ja. (Pause) Så jeres forløb nu?
70. Ja?
71. I ses stadig?
72. Ja, men vi mødtes i går og har aftalt vi skal, vi skal faktisk ha' været mødtes i dag, (Ja) men så havde hun lige glemt hun skulle til tandlægen. (Okay) ... Og der siger jeg oss' til hende „Nå, er det så en dårlig undskyldning“? siger jeg så. Sådan for sjov og hun siger „Nej, det er det ikke og jeg sender dig et billede af min tandlæge tid“. (Latter) „Det er bare super“ og så skrev jeg til hende bagefter at det var rigtig fint og at vi, om hvornår hun kunne igen og så skal vi mødes på fredag. Og det, der starter vi fra scratch igen, hvor hun bare skal... Køre nogle basic øvelser, hvor hun ligesom får fornemmelsen af hvordan det er at træne igen, så hun ikke bliver mega øm og ikke har lyst til at (Latter) komme ned i det center igen. Så det er meget motivation vi skal have på fredag (Ja) og se om jeg ikke kan finde glæden i det igen (Ja) og lave noget sjov med hende. I stedet for bare...

73. Og hvordan har du tænkt dig at gå til det?
74. *Jamen for eksempel så til at starte med så tager, fordi jeg regner med det er godt vejr på fredag (Latter) ellers så bliver det noget pis, (Latter) men så skal vi ud og gå en tur og så er der de der træningsfaciliteter der er rundt om i Aalborg omegn (Ja) ... Så går vi ud og så bruger vi et par stykker af dem. Jeg ved at der er nogle af dem, som hun synes er sjove at bruge... Og så ligesom, hvor jeg går tilbage og så lige tænker hvad er det for nogle ting hun synes der er sjovt? Hvad er det hun synes der er spændende? Og så planlægger jeg træningen ud fra det. (Okay) Og hun laver noget hun kender også at hun, noget hun føler sig dus med.*
75. Ja. Okay. Og sådan noget som målsætning?
76. Ja.
77. Sætter i nye målsætninger løbende eller?
78. *Altså vi har lavet et delmål der hedder at hun skal tabe sig, hun vil gerne tabe sig tolv kilo og det har jeg sagt at det vil jeg ikke være med til. (Nej) Så vi har lavet et delmål der hedder, der siger på tre måneder fem kilo. (Okay) ... Og det kan også godt være det bliver lavet om hen af vejen, men det er bare for at hun har et tal og kan sætte sig op i mod, i stedet for at sige hun vil gerne have tolv kilo på tre måneder, som hun gerne vil, så siger jeg „Det kan du ikke. Du kan få fem, hvis det skal være med mig ellers må du finde en anden“.*
79. Ja. Hvordan reagerer hun på sådan noget når du siger det?
80. *Jamen hun kigger på mig og så siger hun „åha Peter, jeg hader dig“. (Latter) Med et smil fordi hun godt ved at jeg har ret... At det ikke er sundt at tabe sig så meget. Hun skal ikke tabe sig mere end, oss' fem kilo er også fint og det kan hun også sagtens tabe sig, men så skal hun heller ikke tabe sig mere... Så er det bedre vi ligger fokus nogle andre steder. Som jeg sagde til hende, hvor jeg siger „Jamen, hvad er det lige pt, hvad er det pæneste på din krop lige nu?“ „Det er mine lægmuskler“. „Fint“ siger jeg så „Så skal vi bare til at træne noget mere læg, så de bliver endnu mere pæne, men hvad så med dine skuldre? Skal du ikke have lavet dem pæne igen? Ligesom du var mega glad for dem i sommers“. Jo, det kunne vi da faktisk godt. „Skal vi så ikke lægge fokus på at vi træner lægmuskler pæne, vi træner dine skuldre pæne“? Og det ved jeg godt, det er noget hun ligger fokus på, men i programmerne ligger jeg fokus på lidt andet, (Mmh) men det ved hun jo så ikke. (Nej, okay) Men hvor hun får nogle skulderøvelser hun synes der er rigtige sjove at lave, hvor hun føler hun er medbestemmende til det. Så det der med at man har den røde tråd i det, hvor man selv godt ved hvad man stiler i*

mod, men man føler hun, hun føler hun er med i det... Som en biting. (Ja) Hvis man kan sige det.

81. Ja. Så hun også har lidt at sige?
82. *Lige præcis.*
83. *Ja... Hendes tilgang til det sådan nu, efter I har genoptaget det, kan du mærke at hun har mere blod på tanden nu end hun havde lige? Ja, lige inden der de fire måneder. (Ja) Ja, fire måneder. Ja, helt sikkert altså hun var i super godt humør i går. Hun var og glædet sig til at skulle af sted der og jeg kunne oss' høre det i telefonen at hun var træt af at hun ikke kunne komme i dag, fordi hun havde glemt at hun skulle til tandlægen. (Okay) Så det bliver fedt at se, hvordan det er på fredag.*
84. Det gør det i hvert fald. Det bliver spændende og...
85. *Du kan få en sms om hvordan det er gået.*
86. Ja? *(Latter) (Latter) Jamen det vil jeg da gerne. Sådan lige her til aller sidst... Vi har været lidt inde omkring det, men hvad oplevede du som var sådan årsagen til at I fik vendt hele det her forløb fra at du faktisk var lige ved at tro du havde mistet hende til at nu er I i gang igen og kører videre?*
87. *Det er det der med at hun er... At hun godt kan mærke på at sig selv at hun har det bedre når hun faktisk får trænet. Hun har mere energi, når hun får trænet... Jeg tror det er det som har vendt det. Det der med at hun godt, at hun kan mærke på egen krop at hun er blevet mere dvask (Mmh) end hun var før... Fordi hun havde mega meget energi og hun snakkede rigtig meget om at det var dejligt, at hun havde fået energi og hun havde mere lyst til lave nogle ting med hendes veninder, i stedet for bare at sidde derhjemme og glo (Ja) tv og put i hovedet. Så det er helt klart det der med at hun kan mærke at hun mangler den energi, hun har haft.*
88. Okay. Så det er lidt... At hun kunne mærke der var en forskel fra der hun var aktiv til at hun ikke er aktiv eller var aktiv i den periode der?
89. Ja. *(Ja) I de der halvanden år, hvor hun var meget aktiv, ja.*
90. Og i forhold til hvad du præcis gjorde? Altså føler du at du har haft noget at gøre med at hun har fået den indsigt?
91. *Ja altså helt sikkert. Jeg altså fordi det er vigtigt for mig når jeg snakker med dem... Når jeg møder dem, hver gang til en personlig træning så går jeg meget op i at så spørge, hvordan de har det. Ikke træningsmæssigt, men hvordan de har det med det hele. Sådan hvordan det går på hjemmefronten, hvordan det går i skolen, hvis de læser en eller anden ting. Hvordan det lige er. Om de lige har haft en opgave og så snakker vi lidt om det (Ja) så man ikke bare snakker træningen og snakker, det er der også*

nogle der har brug for, men det har hende her overhovedet ikke. Hun har også brug for at man ved lidt om hendes liv og hvordan det lige fungerer der (Ja) ... Og ved hende her der er det rigtig vigtigt at man ved noget om hende og holder fokus på at snakke om de gode ting, (Ja) fordi ellers såeh, så tror jeg man taber hende igen.

92. Ja. Hvordan kunne du mærke at lige netop hun var sådan en type man skulle...?
93. *Det var at hun åbnede sig op rigtig meget til at starte med og fortalte at hun gik til psykolog... På grund af hun har haft dårligt selvværd på grund af hun er tyk og alle de her ting. Så den vej igennem så har jeg haft fokus på og snakke med hende omkring, hvordan hun har det. Fra dag et af. (Ja) ...Og har haft fokus på, hver gang man har mødtes med hende at sige „Jamen hvordan er det gået fra sidste gang til nu? Har du haft mere lyst til at træne den her gang eller har eller er det bare fordi det skal overståes“? (Ja) Og der har været mange gange hvor hun har sagt „I dag skal det bare overståes“. (Ja) Hvor vi så har lavet nogle, det kan godt være jeg har lavet lidt om i min træning... Hvad der ellers planen var. Hvis nu hun har... Mega meget energi og fortæller det til at starte med, jamen så kan jeg jo hurtig lave noget om sådan at der er mere gang i den og mere intensitet.*
94. Ja. Kan du mærke om det betyder noget for hende at du lige justere det i forhold til hendes?
95. *Rigtig meget, fordi at hvis man bare, de gange hvor... Til at starte med, hvor jeg bare kørte på, der var hun mega meget presset og der kunne man mærke på hende bagefter at det var en god træning, men måske det havde været lige lidt for hård, (Ja) fordi det er også en balance og skal finde med en dame der er så stor, at hun... At de ikke skal smadres fuldstændig hver gang, men at de også har de der små sejre ind i mellem og ikke bare er helt døde. (Ja) ...Hmm, ja.*
96. Okay, men jeg har faktisk ikke rigtig flere spørgsmål. (Nej) Har du nogle spørgsmål til, jeg ved ikke om der er kommet nogle spørgsmål op mens vi har været igennem alle de her?
97. *Jaah, neej.*
98. Nej?
99. *Nej.*
100. Men så vil jeg sige (Ikke) tak fordi du gad og være med igen. Det siger jeg mange gange. (Latter)
101. *Det var da så lidt. Det var sgu' super.*

Interview 3 med personlig

træner: Michael

K

1. Jamen ... Tak fordi du vil være med.
2. *Selv tak.*
3. Først der vil jeg prøve og høre om du ikke gider og prøve beskrive et forløb, du har haft med en kunde, som efter dit hoved er gået lige efter planen... Et forløb, hvor du måske, du kan måske prøve og starte med hvad var hendes mål eller hvad var hans mål og... Hvordan startede I forløbet? Hvad var det første I gjorde?
4. *Altså det bedste forløb jeg har haft på det seneste har været med en toogtyve årig pige, der skulle ind til politiet. (Ja) Og hun havde søgt i god tid og havde egentlig regnet med at have seks måneder til at træne op til det. Hun havde nogle ting der skulle arbejdes på, så hun var ikke helt klar endnu og så fik hun af vide „Nu var det bare nu“. Nu skulle hun op til prøve og hun havde tre uger og hendes største udfordring det var, at hun overhovedet ikke kunne bænke. (Ja, okay) Hun kunne bænke stangen et par gange. Det var sådan set det og til prøven der skulle man lave tolv gentagelser af femogtredivo kilo (Ja) og det kunne hun overhovedet ikke. (Nej, okay) Så det var jo simpelthen ind og analyser hende. Hvad er hun god til, hvad er hun dårlig til. Hvorfor kan hun ikke bænke mere end hun kan? Er det teknik? Er det fordi hun er for slap? ... Eller hvad er det? (Ja) Så var det simpelthen bare fastlægge et program til hende og så bare knalde det igennem i tre uger (Ja) ... Og det lykkedes hende rent faktisk at komme op og få tolv gentagelser med femogtredivo kilo og komme ind. (Ja) Så røg hun så ud på den skriftlige prøve senere hen, (Ja, okay) men nu er hun så kommet tilbage igen. (Ja, okay) Det gode ved hende det var, hun var SUPER motiveret. (Ja) Hun ville... Det var et arbejde det drejede sig om, (Ja) så hun ville simpelthen bare bestå. (Okay) Så der var ikke så meget med om hun nu gad og spise ordentligt, om hun nu gad og træne, om hun nu kunne tage sig sammen. Det skulle bare gøres (Ja)*

og det kan vi jo godt li' at få som personlige trænere. Folk der tier stille og gør hvad der bliver sagt. (Ja) Hvis jeg rent faktisk kan se, at det vi sidder, det program vi har lavet, den kostplan vi har skrevet, det rent faktisk virker (Ja) ... Så... Der var ikke så meget behov for at motivere hende, men hun var selvfølgelig frustreret nogle gange, hvor hun ikke rigtig stolede på programmet virkede, fordi „Hvorfor skal jeg ligge og lave så, med så få kilo“? Og „Det er jo grimt og der er ikke, det er ikke hårdt nok“ og sådan nogle ting, (Nej) men så sagde jeg „Bare rolig, det skal nok komme til at fungere“ eller du giver hende en kostplan, hvor hun siger „GUD, skal jeg spise så meget? Det kan jeg ikke“. (Ja (Latter)) „Hold nu op. Det kan du godt spise“. (Ja) Så det har været den udfordring, jeg havde der. Sådan rent mentalt at skulle støtte op omkring (Ja) og der kommer selvfølgelig også en masse uvidenhed omkring testen. En masse ubekendte. (Ja) Hvordan kommer testen til at foregå? Hvad skal jeg lave? Og så hvordan tror du de andre klare sig? Hvad nu hvis jeg ikke kan det? Hvad nu hvis jeg ikke kan bænke nu når vi har været ude og løbe først? Så det har været meget det mentale game, vi har været inde og arbejde med der. (Okay) ...Nu har jeg selv været oppe til politiets prøve, så jeg ved hvad det drejer sig om (Okay, så du har lidt erfaring?) og hvad man kommer igennem. (Ja) Men det var det der var spændende der. Jeg ved ikke om du vil høre nogle flere ting om det?

5. Jo, jo, men altså... Jeg vil rigtig gerne høre sådan, hvad du havde meget fokus på i træningen? Altså hvad... Det var så det mentale, du havde også meget fokus med hende fordi hun var lidt bange for at der var nogle andre faktorer, der skulle spille ind eller?
6. *Jamen hun var selvfølgelig usikker på om hun kunne.* (Ja) Så det var det første, jeg tænkte på. Hun skal bare støttet op og hun skal aldrig have lov til at fejle i hendes program. Hun skal aldrig opleve at løfte en vægt hun ikke kan løfte. (Nej) Fordi hvis hun har prøvet at fejle en gang, så bliver man også bange for det til prøven. (Ja) Så vi var aldrig nogensinde oppe på de der femogtredivo kilo og skulle lave dem tolv gange. (Nej) Vi var mange gange over de femogtredivo kilo. Fyrre kilo, femogfyrre kilo, men så var vi helt nede i at lave to-tre gentagelser, (Ja) fordi så ville hun genopbygge noget selvtillid og „Det er jo super letvægt. Det kan jeg sagtens arbejde med“. Rent fysisk med programmet, så var det for at gøre hende stærkere. Simpelthen bare bygge muskler op, så hun kan holde til den vægt og senere, sådan de kan holde til det... Og så også bare få hendes teknik til at være helt perfekt. (Ja) Så hun faktisk også lov til at banke, bænke hvad hedder det, fire gange om ugen.
7. Ja... Og hvor tit skulle hun træne så?

8. *Fire gange om ugen.*
9. *Fire gange? Okay, det var så hver gang skulle hun bænke?*
10. *Ja og så var der selvfølgelig også løbetræning ind over (Ja) og der var selvfølgelig træning af alle de andre discipliner hun også skulle til prøven. Hop, løb... Noget sportslige bevægelser. (Ja) Hun var faktisk også inde og tage nogle zumba hold (Ja) og nogle bodyattack hold. Simplethen for at lære at kunne bevæge sig til den ledopvarmning (Ja, ja) der er til politiets optagelsesprøve. (Okay) Og så var det hver gang man så hende, smil til hende, vær' positiv, 'Vi har det sjovt'... Få hende til at gå og lade være med at tænke på den prøve og bare få hende til at arbejde og arbejde. (Ja) Hun havde jo selvfølgelig en million milliard spørgsmål, hver gang (Ja(Latter)) og det var jo bare sæt dig ned slavisk og svar på dem.*
11. *... Ja... Og hvad bestod jeres møder af? Trænede I sammen? ... Eller var det mere nyt program og så?*
12. *Altså vi snakkede sammen meget per email. (Ja) Hun fik altid sit uges program, en gang hver søndag for eksempel (Ja) og så mødtes vi en gang om onsdagen, hvor vi så var, satte os ned og snakkede sammen og så var det ned og træne. Kigge på teknikken, sørge for at få nogle gode pause også. Der snakkede vi selvfølgelig videre og igen coache hende. Støtte hende op. „Du kan sagtens klare det her“. „Du er stærk nok“ og de ting. (Ja) Så nogle gange så var det også telefonisk, hvis hun havde nogle ekstra spørgsmål til programmet eller bare havde brug for det. (Ja) Så det var meget kort og meget intenst forløb det der (Ja) og det var kun noget jeg gjorde fordi jeg vidste at hun ville og fordi der også var spænding for mig. For eksempel „Kan det lade sig gøre at komme op på det niveau (Ja) på så kort tid“?... Og det kunne det godt.*
13. *Og det kunne det godt?*
14. *Ja.*
15. *Og hvor tit mødtes I?*
16. *En gang om ugen.*
17. *En gang om ugen?*
18. *Ja.*
19. *Og det var tre uger?*
20. *Tre uger, ja.*
21. *Ja. Okay. Det var intenst.*
22. *Ork, ja!*
23. *Du siger hun var på. Hun ville det her. (Ja) Så hendes sådan arbejdsmoral til det, den var god?*

24. *Hun gjorde lige, hvad jeg ville. (Okay) Altså hun... Hun brokkede sig aldrig nogensinde. Hun var jo, altså hun gjorde hvad jeg sagde til hende og spurgte om hun skulle lave mere også. (Ja) Så der var ikke nogen slænger i valsen overhovedet.*
25. *Nej, okay... (Pause) Ja. Det er sådan lidt... Sådan til sidst... Hvordan blev det så afsluttet jeres forløb? Hva'... Nu var det meget kort og hurtigt forløb, så det er jo nærmest bare starten det her (Mmh) (Latter) vi snakker om. Det er det hele i det samme.*
26. *Altså vi blev ved med at snakke sammen per email (Ja) og jeg snakkede også i telefon med hende dagen inden hun skulle op til prøven... For at gennemgå de sædvanlige ting, som vi altid snakkede om og svare på det samme spørgsmål, som hun altid stillede... Og for at ønske hende held og lykke (Ja) og hun kommer selvfølgelig op og består prøven, den fysiske prøve, og som den stærkeste pige. Også den letteste pige i øvrigt, men fejler så desværre i den skriftlige prøve (Ja) ... Og nu er hun så i gang med at finde ud af, hvad hun skal gøre for at gøre sig bedre på den skriftlige prøve (Ja) og nu er vi så gået i gang igen med at træne hende videre så hun kan blive endnu bedre. (Ja) For der var selvfølgelig plads til forbedringer.*
27. *Okay. Hvis du selv sådan skal sætte nogle ord på, hvorfor at det forløb det gik så godt som det gjorde... Hvad tror du, der var årsagen til at?*
28. *Altså det bedste det var selvfølgelig at vi fungerede rigtig godt sammen. (Ja) ... Jeg er sådan rimelig intens når jeg skal træne folk. Når jeg kan mærke de kan holde til det. (Ja) Så er der ikke så meget plads til at få lov til at klynke og sådan nogle ting og den var hun selvfølgelig med på lige med det samme, fordi hun ville det her. (Ja) Så det var en blanding af at vi passede godt sammen og hun ville arbejde og vi så rent faktisk havde et defineret mål, som vi skulle arbejde op i mod. Der var ikke nogen spørgsmål som „Skal vi i den retning, skal vi i den retning? Nej, vi skal mod A nu“. Og det var derfor det fungerede. (Ja. Okay) Fordi hun ville (Latter) og jeg ville og vi vidste hvad vi skulle. (Ja) Så det var ikke sådan noget „Jamen jeg ved ikke om jeg skal tage mig eller om jeg skal i bedre form eller“.*
29. *Nej. Det var sådan rimelig defineret... Hvad målet det var. Okay. Nu nævnte du at du var sådan ret opmærksom på, at hun ikke skulle ha' en dårlig oplevelse med at løfte eller bænke. Hvilke overvejelser havde du gjort i forhold til det altså, hvad bygger du det på?*
30. *Altså jeg er selv styrkeløfter og stiller op til stævner og så videre, hvor man skal løfte en gentagelse med så mange kilo, som overhovedet muligt. (Ja) Og det ved jeg fra mig selv og jeg ved det selvfølgelig også fra andre klienter at det er ikke en rar oplevelse at*

stå med en stang på ryggen, du ikke kan løfte. Eller ligge og blive mast af en stang du ikke kan løfte. (Nej) Så det, forsøger altid at holde træningen positiv, men lige præcis oplevelsen med at kunne løfte en vægt eller ikke kunne løfte en vægt, den holder jeg mig langt, langt fra. (Ja) Så det er altid, træningen skal altid være positiv... Den kan godt få nogle negative aspekter ind, men der skal altid være noget positivt. Så når man møder en klient så skal man altid starte med noget positivt og slutte af med noget positivt. (Ja) Det skal aldrig være sådan „Nårh ja, du klarede det ikke super godt i dag. Hej, hej, vi ses næste gang“. Det skal altid være kritiksandwich, (Ja) noget positivt, noget negativt, noget positivt. (Ja) Såeh.

31. Okay. Så det havde du fokus på hver gang du arbejder med nogle?
32. *Altid. Altid.*
33. Okay... Nu nævnte du at du også du kunne mærke hun var der. (Ja) Altså hun var på. Hvordan kunne du mærke det og hvordan kunne du se det?
34. *... Altså der er mange piger og damer, der bliver sådan små nervøse når de er nede og træne. Specielt når man er nede og arbejde med frie vægte, fordi det er man ikke vant til. Det er dernede store skaldet mænd de står og brøler og sveder og der kan altid mærke, de bryder sig ikke om at være dernede... Men jeg kunne se, hun var ligeglad. Hun kiggede ikke på andre. Hun kiggede sig slet ikke i spejlet... Vi skulle ned på bænken. På de øvelser og det var det hun kiggede på og det var det hun fokuserede på. På mig og så fokuserede hun kun på sig selv. Så det var ikke nogle andre ting, der sådan distraherede hende. Overhovedet.*
35. Meget fokuseret?
36. *Meget fokuseret.*
37. Ja. Okay... Men super fint. Det var fint forklaret eller beskrivelse sådan af det første forløb. Så kunne jeg godt tænke mig at prøve og gå videre til et andet forløb, hvor at det er gået knap så godt. (Mmh) At... Hvor at kunden måske er faldet fra igennem forløbet... Ved at lige pludselig ikke at komme til jeres træninger eller ikke ringer tilbage, hvis du har prøvet at få fat i vedkommen. (Mmh) Har du oplevet sådan et forløb før?
38. *Ja, det har jeg også oplevet før (Ja?) ... Ofte der kan man se det i forvejen (Ja?) ... På folk. Eller det kan jeg nu. Synes jeg i hvert fald selv eller tror jeg selv. Første gang man møder folk, har man selvfølgelig en konsultation og man snakker om, hvad de gerne vil. Hvad de gerne vil opnå. Man spørger ind til skader og forskellige ting og hvad har de lavet før. Hvad har de af tidligere erfaringer med det. (Ja) Allerede der, hvis folk ikke har sådan en generel ide om, hvad de vil, så skal man være opmærksom på at så skal de guides hen mod et mål, som de måske kan arbejde med... Og den her*

pige, den her dame, jeg skulle arbejde med, vi besluttede os til jamen vi skulle sørge for hun skulle ned i vægt og hun skal i bedre form. (Ja) Kun to ting. Så vi havde selvfølgelig vejet hende og hun havde fået en god diæt. Vi havde snakket om den diæt hun skulle ha', den kostplan hun skulle følge og blev enige om „Den kunne hun godt følge“. (Ja) Det var ikke noget... Der var ikke nogle mærkelig ting, det var bare „Sørg for at få dine måltider og lad vær' med at lave alle mulige andre mærkelige ting. Skær ned på dit alkohol, lad være med at spise for meget sukker og kage“ og sådan nogle ting. Så det fungerede meget fint. Man kan altid godt mærke, de er lidt usikre... Og når du ved inden for den første uge at de ikke har tabt sig... Og du spørg' „Har du spist efter kostplanen“? Og de siger „Ja, ja“ og du har set hvad de har lavet til træning. Det har måske ikke været hundred procent, der har det måske været nede og ligge på sådan en halvfjers-firs procent... Og de stadigvæk ikke har tabt sig, så ved man godt at der er et eller andet galt (Ja) og der skal man selvfølgelig snakke lidt mere med dem om „Er du nu sikker på du spiser, som du gør“? Og så videre og så noget og hun var sådan „Ja, men det gjorde hun“ og hun blev ved med at lyve for mig og så blev jeg også lidt irriteret på hende, fordi hun blev ved med at lyve (Ja) på den måde. Men... Jeg prøvede at give hende lidt mere træning, for at skubbe lidt mere på der, fordi jeg tænkte hvis nu hun ikke følger kostplanen, så laver vi noget mere arbejde. (Ja) Hun besluttede også selv hun ville gerne selv træne, hun ville også gerne selv på nogle hold... Så hun var på bodycombat, zumba igen, bodypump og sådan nogle ting. Og det, så vi blev enige om, at vi ses en gang om ugen og så laver du selv to hold om ugen. Det var ikke min ide, det var hendes ide. At hun selv skulle træne to gange om ugen. (Okay) Og det gjorde hun stort set aldrig. (Nej) Vi kan jo gå ind i vores system og se, hvor at de... Har trænet. (Ja) Og selvom hun sagde „Ja, ja, men hun havde trænet“, så havde hun ikke trænet. (Nej) Og selvfølgelig til at starte med, så går man ikke ind og, så vil jeg ikke sige til hende „Du lyver“ (Nej,nej (Latter)) ... Så jeg lod den lidt være og tænkte „Måske skal hun i gang. Selv lige tage sig selv sammen“, men hun kom aldrig på hold selv. Så en gang, en sjælden gang, så var hun på bodycombat (Ja) eller sådan et eller andet. (Ja) Hun tabte sig en lille bitte smule og blev selvfølgelig stærkere (Ja) ... Og når træneren så var der så kan man jo ligesom ikke (Latter) snyde, (Latter) så hun blev selvfølgelig stærkere og hun kom også i bedre form, men hun kom aldrig til at tabe sig. (Nej, okay) Hun sagde altid at hun ikke forstod, hvorfor hun ikke tabte sig og jeg sagde at „Det er måske fordi du ikke spiser ordentlig“? Så jeg prøvede at give hende en ny kostplan, hvor jeg igen spurgte hende „Hvad kunne du forestille dig der

ville være lettest for dig at følge"? (Ja) ... Og igen finder på noget, men det fungerer bare overhovedet ikke for hende. Jeg tror jeg fik trænet hende i en seksten uger. (Ja) Hun kom i god form. Hun kunne løbe (Ja) og havde ikke ondt i ryggen. Ikke ondt i nakken... Kunne også sådan begynde og synes det var lidt sjovt at træne, men hun fik aldrig spist ordentligt. (Nej) Hun tabte sig aldrig og... Så lige pludselig en dag så holdte hun op med at svare på mine mails. (Okay) Selvfølgelig fik jeg så ringet til hende igen, men hun svarede mig selvfølgelig ikke. (Nej) Så havde jeg ikke lyst til at blive ved med at ringe til hende, men jeg så hende heller ikke nede til træning, selvom hendes abonnement stadig løber. (Nej) Problemet med de her mennesker, det er at vi kan jo godt presse dem, når vi er der. Til træning... Men vi ved ikke hvad andre problemer de har. (Nej) Så vi kan, vi kan jo ikke kontrollere alt hvad der foregår omkring dem, selvom vi gerne vil. (Ja. Nej) ... Så jeg tror ikke hun havde magtet (Nej) og kunne følge kostplanen. Jeg tror ikke det var fordi hun havde svært ved at følge kostplanen, jeg tror der havde været nogle andre ting, som hun ikke var så tilfreds med. (Okay) At hun ikke var så glad for derhjemme måske. (Ja, okay) Jeg synes i hvert fald selv at jeg var... Igen positiv. Aldrig kritiser hende. Aldrig sige „Jamen du lyver. Det passer ikke“. Hele tiden fokusere på at gøre det så let for hende, som overhovedet muligt, (Ja) men det fungerede simpelthen bare ikke.

39. Kunne du inden hun sådan stoppede helt med og ringe tilbage og træne og sådan nogle ting, kunne du se nogle tegn på at... Hun ryger hun vist snart i svinget her eller?
40. Ja. Det kan du altid, altså som sagt, du kan mærke det fra begyndelsen af. (Ja) Hvis folk er nervøse ved dig... Så plejer de som regel altid at vende sig til dig og man kan begynde at snakke med dem efter en uge eller to uger. Jeg har det rimelig let med at snakke med folk, (Ja) men at man stadigvæk sådan kan mærke at de... Du connecter ikke rigtig med dem. (Nej) Du kan ikke snakke med dem om noget andet end bare træning. Hvilket jeg også synes er vigtigt, fordi man skal selvfølgelig ikke blive gode venner med sine kunder, man skal blive sådan kammerater med dem. (Ja, ja) Altså man skal kunne snakke om nogle andre ting også. Det fungerede bare ikke rigtig med hende. (Nej) Hun var meget nervøs og... Meget fokuseret på alt det der foregik omkring hende... Og... Var sådan generelt usikker i hvad hun lavede. Med alt.
41. Okay. Har du en... Konkret oplevelse med hende, som du kan huske, hvor du virkelig lagde mærke til det? Hvor hun var nervøs, hvor hun(øhm) lagde mærke til alt andet omkring sig?
42. Hun var glad for at sige at hun havde ondt forskellige steder. (Ja) Selvom hun ikke havde ondt (Ja) ... Nu skal man selvfølgelig passe på med at sige at hun ikke havde

ondt, måske troede hun selv hun havde ondt, men hvis der var en øvelse hun ikke ville lave så sagde hun bare at den gjorde ondt (Ja) eller også ville hun lave sådan et halvhjertet forsøg på at lave øvelsen og så sige „Det gør ondt“. (Ja) Og så vil du rykke hende over og lave en helt anden øvelse, der arbejdede med samme muskler. Samme led og så ville det ikke gøre ondt. (Nej) Og selvom, altså man kan så se at hun vil bare ikke lave den øvelse. (Nej) Den her øvelse den er for hård.

43. Prøvede du det med hende? Altså har du, kan du huske en konkret situation, hvor at du lige gjorde det?
44. *Vi skulle squatte.* (Ja) *Vi skulle lave knæbøjninger... Og fik varmet hende op og hun var, jeg kunne godt mærke hun var ikke helt på i dag og så videre. Spurgte hende om hun havde lyst til at lave nogle andre ting, „Amen, det havde hun ikke“. Hun vil gerne squatte og da vi kom til vores arbejdsvægt, så får hun lavet en eller to gentagelser „Ah men, mit knæ gør ondt“.* (Ja) *„Det kan jeg ikke“.* (Nej) *Så, altså man kan godt se når det gør ondt og man kan også godt se når det bare er noget de finder på. Så vi holdt en pause og så gik vi over og lavede burbees i stedet for. Burbees er jo en knæbøjning helt fra hug og op og klap over hovedet og der gjorde hendes knæ overhovedet ikke ondt. Og det skal siges den vægt vi brugte i squat var ikke tung nok til at begynde at påvirke hendes knæ. Det var virkelig næsten bare stangen og så et par kilo.* (Ja, okay) *Så der har bare været, hun ville bare ikke squatte den dag.* (Nej. Nej) *Og sådan nogle ting begyndte at blive oftere og oftere og hvis man så hele tiden skal skifte øvelse, kan ikke følge det program vi skal lave, så kan man godt begynde at mærke at nu begynder det at blive svært at holde fast i hende.*
45. Ja. Ja. Kunne du mærke om det gjorde nogen forskel for hende at du ændrede øvelsen andet end at hun selvfølgelig fik lavet nogle øvelser, som stadigvæk gik i de samme muskler, men kunne du mærke på hendes sådan gejst til det? Nå, men så ville hun gerne lave burbees altså så var hun på igen?
46. *Hun ville gerne lave det når det var let.*
47. Okay.
48. *Hun ville ikke lave hårdt arbejde.* (Nej) *Og det var lige meget om det var tungt arbejde,* (Ja) *i maskiner eller frie vægte eller det var lad os sige intervalløb eller ubehageligt arbejde, hvor hun fik pulsen op og fik lov til at svede. Det brød hun sig ikke om. Hun kunne ikke lide at presse sig selv.*
49. Nej, okay. Og var det sådan igennem hele forløbet eller var hun mere på i starten og ville gerne, (*Hun var*) hendes arbejdsindsats var den bedre i starten end den var...?

50. *Den var bedre i starten, ja. (Ja?) Men vi stikker jo heller ikke hundred procent ned. Så man starter måske med tres procent af, hvad hun kan og så når vi ved at nu begynder hun at blive konditioneret nok til at kunne klare mere arbejde (Ja) og nu burde hun kunne gøre det her, men det kan hun ikke eller hun vil ikke. (Nej) Der er forskel på at se om folk de kan noget, om folk vil noget. (Ja) Fordi alle folk skal have lov til at have en dag, hvor de bare ikke gider at noget og så har man en let dag. Men sådan gang på gang hun ikke rigtig vil arbejde og hun egentlig har betalt mig penge, for at få hende til at arbejde og har prøvet noget alternativt, det vil hun heller ikke. Så begynder det også at blive svært at håndtere dem. (Ja) Jeg var meget opmærksom på at jeg ikke sådan begyndte at opføre mig negativt og sådan nogle ting. Jeg kan godt lide at drille folk en lille smule (Latter) så det var aldrig sådan at jeg sagde „Nu er du doven“ det var sådan meget „Det har du ikke lyst til at lave i dag“? Smile og vær' i godt humør og sådan nogle ting. (Ja) Det fungerer også godt, men hun kunne bare ikke lide at presse sig selv. (Nej) Overhovedet.*
51. *Nej. Okay. Da du allerede fra start af kunne mærke at... At hun havde måske ikke rigtig noget mål med det her og du skulle guide hende lidt over mod et mål, var der noget særligt du allerede der begyndte at tænke „Det her skal jeg have fokus på med hende“, som kunde?*
52. *Altså det er altid en udfordring når folk ikke vil, for jeg synes det er sjovt og det er spændende at få folk til at kunne lide at lave sport, (Ja) fordi ofte får du folk ind der ikke kan lide at lave det, men rent faktisk begynder at synes det er sjovt. (Ja) Så jeg besluttede mig til at vi skal have nogle simple mål for hende. Vi kan se hun er en lille smule overvægtig. Vi kan se hun ikke er specielt stærk. Så lad os prøve at gøre hende stærkere og lad os prøve at få hende, stramme hende lidt op, som vi kalder det (Ja) ... Og det var hun også, det kunne hun også rigtig godt selv lide og så videre, men... Det blev bare aldrig nogensinde til noget. (Nej) Også selvom man så sagde til hende „Skal vi fokusere noget mere på noget mere løb“? Fordi hvis det ene ikke fungerer så kan vi rykke over til det andet. Vil hun ikke lave styrke træning, jamen så lad os rykke over og se om vi ikke kan lave noget konditionstræning. (Ja) Så vi søgte hele tiden en ny retning, for at nå de samme mål... Og så også finde på nogle ting, som hun måske synes ville være sjovt at lave, men kom aldrig ud af vores, ja, comfort zone, som det hedder.*
53. *Nej. Okay.*
54. *Og det var jo mega ærgeligt.*

55. Ja, men det er det sgu'. (Pause) Hvis du igen sådan skal prøve og sætte nogle ord på, hvad tror du så der var årsagen til at det gik... Lidt galt og hun til sidst faldt fra?
56. *Hmm... Altså jeg ved det ikke. Jeg synes altså, jeg fik ikke en rigtig god forbindelse til hende, men det sker jo også med andre kunder, hvor de alligevel får gode resultater (Ja) ... Også lidt svært at snakke sammen og havde ikke de samme interesser, (Nej) som mig... Altså... Jeg snakker med stort set alt med folk bare ikke om politik og sådan nogle ting (Nej, (Latter)) og det er altid rart at få folk til at grine, som sagt, og smile og sådan nogle ting. Det synes jeg er en vigtig del af det, fordi så arbejder folk også hårdere, hvis de godt kan lide dig. Jeg tror godt hun kunne lide mig, men jeg tror hun begyndte at se mig som noget negativt og træningen som værende negativ. (Mmh) Så selvom du stod og smilede og virkelig gjorde det ypperste for at hun skal have det sjovt. Så ville det altid være negativt for hende at komme til træning. Jeg vil altid være negativ for hende, fordi at det er mig der tvinger hende til at lave ting hun ikke vil. (Ja) Jeg ved ikke om hun har haft et eller andet oplevelse tidligere i sit liv med, hvis vi skal være lidt fancy, lidt psykolog, så kan det godt være hun har haft en dominerende far eller et eller andet og det er det er blevet for meget med for hende. (Ja, ja) Måske kan hun bare ikke lide at få af vide, hvad hun skal gøre.*
57. Nej... Nej, okay. Så sådan det sidste forløb (Ja) ... Hvis du har oplevet et forløb, hvor at du lidt har haft samme fornemmelse, at du måske var ved at miste kunden. Kunden var ved at falde fra, men du på en eller anden måde nåede at se det i tide og fik vendt forløbet til at I så alligevel fik nået, I behøver ikke at ha' nået målene, men i hvert fald komme godt tilbage igen, ikk'? Og komme på sporet igen. Har du haft sådan et forløb med en kunde?
58. *Jeg havde en mand. Han har været i midten af fyrrerne, (Ja) masser af penge (Ja) og masser af arbejde. En god stilling... Der egentlig meldte os, ikke til personlig træning, men han meldte os, på vores mandehold, vi havde kørende i FitnessDk i sin tid. (Ja) Det kan enhver, altså holdtræning for mænd med andre mænd, fordi det har vi jo ikke så meget af (Nej) ... Og han kom rigtig, rigtig godt med til at starte med og da vi var færdig med forløbet, så ville han gerne i gang med personlig træning. (Ja) Så der overtog jeg ham og fik ham så i gang, men jeg kunne godt mærke da det kun var os, så savnede han lidt noget gejst. Han savnede lidt at få nogle andre folk med inde over det og... Simpelthen blive presset af andre mennesker også. Så vi arbejdede sådan meget med træningen, det gik rigtig, rigtig fint og han blev stærkere. Han tabte sig også, men han havde ikke så meget sjov ved det. (Nej) Og sådan over otte uger, så begyndte han at aflyse og når folk begynder at aflyse uden god grund, så ved jeg at*

- så skal man lige tage fat i dem. „Hvorfor aflyser du? Gider du ikke“? (Ja) Fordi hvis de ikke gider, så må vi finde på noget andet de godt vil lave. (Ja) Og han begyndte sådan, jamen han sagde han aflys fordi han ikke rigtig gad når der var andre ting han skulle og så videre... Så besluttede jeg mig at høre om han ikke ville melde sig til sådan en fem kilometers forhindringsbaneløb (Ja) ... For det kunne jeg godt mærke på ham, han var lidt, han kunne godt lide konkurrence, han kunne godt lide at udfordre andre mennesker og det fik han ikke rigtig når han kun trænede med mig. (Nej) Han søgte meget hvad laver andre folk og så videre (Ja, ja) ... Og så fik jeg ham til at se nogle videoer af det her løb, der virkede, ude på Amagerfælled, og han synes det virkede, det virker spændende og sådan nogle ting og så alle de forskellige forhindringer han måske skulle lave, dem øvede vi noget variation af i træningen og så begyndte det pludselig at blive sjovt for ham. (Ja, ja) Og så blev det selvfølgelig også sjovt for mig når jeg kan se han begynder at have det sjovt. (Ja) Og så fik vi vendt den om på den måde.
59. Ja. Okay. Hvordan kunne du... Altså hvilke tegn viste han på at han var sådan lidt konkurrence typen? Hvordan kunne du se det?
60. Det så vi allerede da han trænede på vores holdtræning. (Ja, okay) Han forsøgte altid at være hurtigere end de andre og have flere kilo på, selvom han ofte ikke kunne håndtere vægten (Latter) og sådan nogle ting... Ikke, altså ikke ond han ville være bedre. Han kunne bare godt lide at være bedre, (Ja) fordi han kunne måske også selv kunne mærke han præsterede bedre (Ja) ... Når han var oppe mod andre mennesker (Ja) og det er svært at replikere når du er med en personlig træner.
61. Ja... Så er det lidt mere kampen mod sig selv hele tiden fremfor...
62. Og det var også det jeg forsøgte at få vendt ham til ikke, „Altså det er jo ikke de andre du skal slå, det er dig selv du skal slå“. Han forsøgte at få nogle af sine venner med til det der løb og det vidste jeg ikke om han gjorde til sidst, men det var i hvert fald en spændende oplevelse for ham.
63. Ja. Så han endte med at løbe løbet?
64. Ja, det gjorde han. Da han hørte om det, med det samme syntes han det var spændende. (Ja) Men han var også nervøs om han kunne. „Hvad nu hvis jeg ikke kan“? Så det er lidt unikt at stå med en mand der godt kan lide at sammenligne sig med alle mulige andre og rent faktisk gerne vil være bedre end andre, men så tvivler på sig selv. (Ja. Ja) **Det jo klassisk.**
65. Ja, og hvor lang tid kom jeres personlig træningsforløb så til at vare?
66. ... Det kører sådan set den dag i dag stadigvæk. Der mødes, jeg har lige afsluttet et tolv ugers forløb med ham, hvor vi mødtes en gang om ugen. (Ja) Han har selv fundet

- ud af og begynde på noget Yoga og løb og så træner han også selv på sin arbejdsplads. (Ja) Så han bruger ikke så meget tid på styrketræning, men han bruger meget tid på at være opmærksom på sig selv og forbedre sig selv (Ja) altså igennem Yoga og sådan nogle forskellige ting. Han har også tabt sig og er meget sundere nu.*
67. Ja. Okay... Hans sådan arbejdsmoral var den, blev den bedre efter du begyndte sådan få ham koblet mere over på det løb?
68. *Ja. Da han havde det der mål han skulle, ligesom ved vores første, ja, forløb vi snakkede om. Pigen som skulle til politiets optagelsesprøve, jamen så var det, det han skulle. (Ja) Og så var det bare direkte frem mod det, for nu havde han meldt sig til, han havde betalt for det så der var ikke nogen mulighed for rigtig at springe fra. (Nej) Det ville jo være pinligt overfor mig, ikk' ? (Jo) ... Og så arbejdede han hårdt for det (Ja) og så den her forløb vi havde bagefter, hvor han ikke havde noget løb og træne op i mod, fordi han ikke havde tid til det denne her gang, så var det selvfølgelig en lille smule mere afslappet træning. (Ja, okay) Der tror jeg også han kom meget bare for at snakke (Latter). (Okay?) For at få lov til at lave... Ja, lave prutte jokes (Latter) og løfte tunge ting og sådan nogle ting.*
69. Okay. Okay og inden I, inden du ligesom også lurede den der med at det kunne godt være du skulle have ham ud i noget konkurrence... Havde I sat nogle mål for det? Du nævnte noget væggtab, hvor...?
70. *Ja, altså som altid folk vil gerne tabe sig og de vil gerne være stærkere. (Ja) De vil gerne strammes en lille smule op, som de siger. Så vi prøver altid at vælge to ting. Ikke mere end to ting. Det bliver ofte for meget at fokusere på det. (Ja, ja) Så jeg sagde til ham at „Vi skal gøre dig stærkere. Vi skal have dig i bedre form, fordi så kommer du som regel også til at tabe dig“. „I stedet for vi hele tiden fokusere på nu skal vi ned og tabe os“, det bliver som regel ret negativt, (Ja) „Så lad gå ned og træne for at komme i bedre form og blive stærkere“, fordi det er som regel mere positivt.*
71. Ja... Så havde I nogle, altså havde I kørt nogle test til at starte med og så?
72. *Jeg tester altid mine kunder.(Ja) Altid vægt og kropsfedt og så måler jeg dem altid... Hvis de allerede har noget træningserfaring, så tester jeg dem i bænkpres, i squat og dødløft, military pres (Ja) og en løbetest, for lige at se hvor ligger deres, kan de finde ud af at løbe? Løber de pænt? Jamen så er de som regel okay. Kan de finde ud af at squatte uden at knæene falder indaf og kroppen falder fremover, jamen så er det som regel rimelig godt. (Ja) Har de ikke nogen træningserfaring så tester jeg dem i nogle normale bevægelser. Igen en løbetest, en cykeltest for at måle deres kondition (Ja) ...*

Nogle boldøvelser, nogle armbøjninger, planke og sådan nogle ting. For at se hvor de ligger henne, så man hele tiden kan se om de rykker sig.

73. Ja, okay og der havde I, så brugte I dem til ligesom at se om han flyttede sig lidt der i første del af forløbet?
74. *Ja. (Ja) Han var sådan set ligeglad. Det var ikke interessant for ham (Nej) om han kunne bænke tres kilo eller halvtres kilo. Han var rimelig fokuseret på, hvordan han så ud... Og det var først da vi kom på til de der løb, hvor han så skulle måle sig med andre mennesker at han så begyndte at arbejde hårde for det.*
75. Ja. Hvordan kom det til udtryk at han lige pludselig begyndte at arbejde hårdere altså?
76. *Han begyndte simpelthen bare at arbejde hårde fra den ene dag til den anden. Han kom over og lavede et træningsprogram der var dedikeret til det her løb og lige pludselig så gav det mening for ham og så ville han gerne arbejde noget hårdere. Var i bedre humør. Brokkede sig stadigvæk rigtig, rigtig meget. Klynkede rigtig, rigtig meget, men arbejdede altså virkelig hårdt for det.*
77. Så hans, han gav sig meget i træningerne og?
78. *Ja.*
79. Okay. Kan du komme med et eksempel? Kan du huske en situation, hvor at du kunne se på ham der har han altså givet alt han havde?
80. *Vi lavede ofte pull-ups, (Ja) altså ikke rigtige pull-ups. Det er de færreste der kan gøre det, men assistant pull-ups i maskine. Den har han altid hadet og lave (Ja) og så har vi skiftet over det og lagt et reb henover det, så han skulle løfte sig selv i et reb (Ja) og så blev det lige pludselig meget mere spændende for ham og han arbejdede meget, meget hårde og blev lige pludselig meget, meget stærkere på en meget kortere periode, fordi nu arbejdede han oppe på de der halvfems procent af hvad han rent faktisk kunne. (Ja) Så vi modificerede øvelsen over til noget der gav mening for ham. Til noget i virkeligheden og så arbejdede han lige pludselig meget, meget hårde.*
81. Ja... Og... Hvad tror du der var årsagen til at forløbet det vendte? At du fik fat i ham igen?
82. *Det var, han havde det sjovt med at træne (Ja) og han kunne få lov til at måle sig selv... Og rent faktisk havde et mål at arbejde op i mod... Så fanger bordet lige pludselig (Ja) ... Så skal man.*
83. Så blev han nødt til det.
84. *Det bliver man nødt til. (Ja) Han ville også, altså i bund og grund fordi han syntes det var sjovt, fordi så gav det rent faktisk mening, hvorfor han skulle løfte sig selv i armene og hvorfor han skulle presse en vægt frem for sig, fremfor at skulle løbe hurtigt, fordi*

det skal jeg bruge til noget senere hen. Det havde han ikke gidet at gøre før, fordi det skal han jo ikke rigtig bruge til noget. (Nej) Der er ikke andre at sammenligne mig med, så gider jeg ikke rigtig. (Nej) Der havde, også måske anbefalet ham at gå på nogle andre hold, men fordi det kun var kvinder der var på hold, så havde han ikke lyst til det.

85. Dem gad han ikke måle sig med alligevel?
86. *Nej, fordi der var han jo meget bedre end.*
87. Ja (Latter)... Da du kunne mærke „åh, det var sgu' ikke noget han synes var sjovt“, det første eller første del af forløbet der. Var der så noget du gik hen og fik ekstra fokus på... I træningen?
88. *Mmh ikke rigtig. Så spurgte jeg ham om han synes det var sjovt det han lavede. (Ja?) Han sagde „Nej, det synes han faktisk ikke“. Altså han vidste godt han skulle lave det, men han havde det ikke sjovt med at lave det (Nej) og så var det vi begyndte at snakke om, men så skal vi finde på noget andet. (Okay) Fordi det kan ikke være rigtigt at du skal betale penge for at komme her og jeg synes det er kedeligt at træne dig, fordi du synes det er kedeligt at træne. (Ja) Det er jo ikke godt, så vi må jo finde på noget sjovt for ham (Ja) og der var det så at jeg var ude og finde det løb til ham, så det blev lidt mere spændende for ham.*
89. Ja. Okay. Så fokus lå lidt på at faktisk prøve at få det til at blive sjovt fremfor at blive negativt at...?
90. *Ja, fordi folk gider ikke træne, hvis det er negativt. (Nej) Folk vil godt træne, hvis det er sjovt og de kan mærke de bliver stærkere og bedre.*
91. Og det reagerede han så også rimelig positivt på, at du så lige pludselig trænede noget andet, lyder det til?
92. *Ja.*
93. Okay.
94. *Og det er rent faktisk noget jeg bruger fremover også med andre folk. Både mænd og kvinder. Finde sådan en forhindringsbaneløb, The Toughest, har jeg tre mennesker som skal op til (Ja) ... Jeg har også haft mange andre politielever faktisk, som også skulle op til den samme prøve... Når folk har et mål og gå efter... Så træner de bare meget hårde. (Ja) Om så det er mig der sætter målet op for dem eller det er dem selv der sætter målet op for dem. Når de ser en mening med deres træning, så arbejder de bare fem-ti procent hårdere.*
95. Ja... Det tror jeg du har fuldstændig ret i.

96. *Det er også derfor, hvis folk er meget, vejer alt for meget, hvis der er nogle fede mennesker... Lige pludselig når de begynder at tabe de der første par kilo, så er det okay. Når de taber fem kilo så begynder det at blive spændende til de de taber ti kilo, så bliver det endnu mere spændende, (Ja) fordi lige pludselig så har de rent faktisk noget at arbejde sig hen i mod. (Ja) Hvad der så er farligt, er når de rent faktisk er nede på den vægt de skal veje, om de så fortsætter med at træne. (Mmh) Det er der mange der ikke gør.*
97. *Mmh. Ja, ja... Ja, dem der lige... Den der lige kan knække den der med at sørge for de bliver ved med at træne, tror jeg kan tjene rigtig mange penge (Latter). Okay, men det var faktisk det sidste.*
98. *Ja.*
99. *Har du nogle spørgsmål eller noget?*
100. *Ikke med mindre du har nogle flere spørgsmål og du vil have uddybet noget mere?*
101. *Nej, jeg synes det var rigtig fint og jeg kan bruge rigtig meget af det, så det super godt.*
102. *Super.*
103. *Tak for det.*
104. *Selv tak.*

Informationsbrev L

Har du brugt en personlig træner i dit træningsforløb?

I forbindelse med mit speciale på Idrætsuddannelsen på Aalborg Universitet, har jeg i samarbejde med FitnessDK valgt at undersøge, hvordan medlemmers brug af en personlig træner i sit træningsforløb kan have indflydelse på medlemmernes motivation for træning.

Jeg ønsker derfor at komme i kontakt med og interviewe personer, som enten er i færd med at gennemføre et træningsforløb med en personlig træner eller tidligere har været det. Jeg vil meget gerne snakke med dig uanset, hvordan det personlige træningsforløb går/gik. Det er altså ikke afgørende om du opnåede eller ikke opnåede dine ønskede resultater igennem forløbet. Alle oplevelser i forbindelser med de personlige træningsforløb har interesse for mit speciale.

Det overordnede formålet med mit projekt er at undersøge, hvorvidt den personlige sparring mellem de personlige trænere og medlemmerne kan forbedres med henblik på medlemmernes motivation for træningsforløbet.

Hvad kræver det af dig at deltage?

Ved deltagelse i projektet indvilliger du i at deltage i et interview, hvori jeg vil spørge ind til din oplevelse med det personlige træningsforløb du gennemgik/gennemgår. Interviewene tager omkring 30-45 min. per person, og vil foregå en dag i uge 13, 14 eller 15, hvor du har tid. Interviewene kan enten foregå telefonisk eller ansigt til ansigt.

Anonymitet

Hvis du deltager i undersøgelsen garanteres du fuldstændig anonymitet. Derudover er din deltagelse ligeledes helt frivilligt, hvorfor du til enhver tid kan sige fra, hvis du ikke ønsker at deltage alligevel.

Hvis du har nogle spørgsmål til undersøgelsen eller din deltagelse i undersøgelsen, så kan du skrive til mig på mail xxxxxx@student.aau.dk eller ringe på telefon nr.: xxxxxxxx.

|

Tak fordi du vil være med!

Med venlig hilsen
Anja Louise Simonsen
Idrætsstuderende, 10. semester ved Aalborg Universitet
og personlig træner hos FitnessDk

Samtykkeerklæring M



Informeret samtykkeerklæring til deltagelse i et forskningsprojekt

Erklæring fra respondent:

Jeg er blevet informeret både skriftligt og mundtligt om projektets formål og metode og finder denne information tilstrækkelig til at jeg kan træffe et valg om at deltage i undersøgelsen.

Jeg er velvidende om, at jeg deltager frivilligt og til enhver tid kan trække mit samtykke tilbage uden, dette medfører nogen former for konsekvenser for mig som respondent.

Jeg giver samtykke til at deltage i forsøget og har modtaget en kopi af denne erklæring.

Navn: _____

Dato: _____ Underskrift: _____

Erklæring fra forskningsgruppen

Gruppen erklærer at respondenterne er informeret både skriftligt og mundtligt om undersøgelsens formål og mener denne information er tilstrækkelig for respondenterne til, at de kan træffe et valg om at deltage.

Dato: _____ Underskrift: _____