



Idrottsledarnas betydelse i föreningsidrotten

En kvalitativ studie om hur idrottsledare arbetar för
att skapa en positiv idrottsmiljö

Jesper Degerlund & Arttu Kalliolevo

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 77:2019
Ämneslärarprogrammet mot gymnasieskolan 2015-2020
Handledare: Leif Yttergren
Examinator: Susanne Johansson



The importance of sports leaders in club sports

A qualitative study of how sports leaders work to
create a positive sports environment

Jesper Degerlund & Arttu Kalliolevo

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Master Degree Project 77:2020
Teacher Education Programme 2015-2020
Supervisor: Leif Yttergren
Examiner: Susanne Johansson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med studien var att undersöka hur idrottsledare bedriver sin verksamhet för att få barn och ungdomar att stanna kvar i föreningsidrotten. För att kunna besvara på detta har vi fokuserat på att undersöka hur idrottsledare skapar en positiv idrottsmiljö. Det specifika syftet med studien var att undersöka fotbolls- och brottningsledares verksamhet för barn och ungdomar i Stockholmsregionen samt jämföra dessa idrottsledares verksamhet. Våra frågeställningar var: - Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollen och brottningen i hur tränare bedriver en positiv idrottsverksamhet? - Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollstränarna och brottningsstränarna i hur de framhåller hinder och möjligheter i skapandet av en positiv idrottsmiljö? - Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollstränarna och brottningsstränarna i hur de ser på idrottens roll och funktion i samhället?

Metod

En kvalitativ intervjustudie gjordes för att besvara studiens syfte. Urvalet av respondenter bestod av fem barn- och ungdomstränare där tre av dem var verksamma inom fotbollen och två inom brottningen. Åldersspannet i respondenternas träningsgrupper var från sju till 18 år.

Resultat

Resultatet visar att enligt idrottsledarna bidrar idrotten till positiv utveckling både på individnivå, gruppnivå och samhällsnivå. Enligt tränarna lär barn sig förmågor som hjälper dem att klara sig i sociala situationer. Barnen lär sig samarbeta och jobba hårt för att uppnå sina mål. Både fotbollstränarna och brottningsstränarna är eniga om att det är viktigt att vara lyhörd och att ha en ständig kommunikation med sina adepter i skapandet av en positiv idrottsmiljö. Avslutningsvis är en gemensam uppfattning hos båda brottnings- och fotbollstränarna att föräldrarna är ett hinder men att i vissa fall kan de bidra till positiv idrottsverksamhet och att idrottsföreningar behöver engagerade föräldrar.

Slutsats

Slutsatsen vi kan dra av detta är att tränare ska vara lyhörda och genuint intresserade av sina adepters idrottande både på träningsplanen men även utanför. Det leder då till skapandet av en positiv idrottsmiljö som kommer få fler att stanna kvar i föreningsidrotten.

Abstract

Aim

The overall aim of this study was to research how sports leaders organize their activities to get youngsters to stay in the club sports. To answer this, we have focused on examining how sports leaders create a positive sports environment. The specific purpose of the study was to examine the activities of football and wrestling leaders for children and young people in Stockholm. Our research questions are: - What are the similarities and differences between football and wrestling in how coaches organize a positive sporting activity? - What are the similarities and differences between the football coaches and the wrestling coaches in how they submit obstruction and opportunities in the creation of a positive sports environment? - What are the similarities and differences between the football coaches and the wrestling coaches in how they see the role and function of sport in society?

Method

The research methodology used in this study is the qualitative method of hermeneutics. The sample of respondents consisted of five coaches for children and youngsters, three of them were active in football and two in wrestling. The age range in the respondents' training groups were from seven to 18 years.

Results

The results show that, according to the sports leaders, the sport contributes to positive development both at the individual, group and community levels. According to the coaches, children learn skills that help them cope in social situations. The children learn to cooperate and work hard to achieve their goals. All the coaches agree that it is important to be responsive and to have constant communication with their adepts in creating a positive sports environment. In conclusion, a common belief among both wrestling and football coaches is that parents are an obstacle but that in some cases they can contribute to positive sports activities and that sports clubs need engaged parents.

Conclusions

The conclusion we can draw from this is that, as a coach, you must be responsive and genuinely interested in the sports of your adepts, both on the training ground and outside. It then leads to the creation of a positive sports environment that will have more people remaining in the club sport.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
2. Bakgrund och centrala begrepp.....	2
3. Existerande forskning	3
4. Syfte och frågeställningar	6
5. Teoretisk utgångspunkt	6
6. Metod.....	7
6.1 Val av metod	7
6.2 Analysmetod och den hermeneutiska spiralen.....	8
6.3 Urval	9
6.4 Genomförande	9
6.5 Trovärdighet och tillförlitlighet.....	10
6.5.1 Kvalitetskriterier	10
6.6 Etiska aspekter.....	11
7. Resultat	11
7.1 Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollen och brottningen i hur man bedriver en positiv idrottsverksamhet?	12
7.1.1 Brottningsstränarna	12
Positiv idrottsmiljö	12
7.1.2 Fotbollstränarna	14
7.2 Vilka hinder och möjligheter framhåller idrottsledare att det finns i ett skapande av en positiv idrottsmiljö?	19
7.2.1 Brottningsstränarna	19
7.2.2 Fotbollstränarna	20
7.3 Hur ser idrottsledare på idrottens roll och funktion i samhället?.....	21
7.3.1 Brottningsstränarna	21
7.3.2 Fotbollstränarna	22
8. Resultatdiskussion	24
8.1 Nivåanpassning	24
8.2 Tränaregenskaper och relationer	26
8.3 Sammanhållning.....	28
8.4 Idrottens funktion i samhället.....	29
8.5 Metoddiskussion.....	29
8.6 Slutsats.....	30
Käll- och litteraturförteckning	31
Bilaga 1 Intervjuguide	
Bilaga 2 Missivbrev	
Bilaga 3 Käll- och litteratursökning	

1. Introduktion

Ett av de viktigaste målen för oss blivande idrottslärare är att skapa ett livslångt intresse för idrott. Detta uppdrag kan bli svårt även om vi tillhandahållit verktyg. Vid sidan av studierna är vi verksamma som tränare och utövare i föreningsidrott. Engagemanget för föreningsidrott har väckt ett intresse för att undersöka hur idrottsledare bedriver sin verksamhet för att få ungdomar att få ett livslångt intresse för föreningsidrott.

Det är många barn som idrottar i olika föreningar runt om i landet. Cirka 80 procent av alla ungdomar har någon gång i livet hållit på med föreningsidrott. (Franzén 2004, s.3) Barn och ungdomar ägnar mycket tid åt föreningsidrotten vilket gör att den har stor betydelse för barnuppfostran. Enligt Trondman (2005, s.112) anser 84 % av de föreningsidrottande barnen att deras idrottsledare är betydelsefulla. Idrottsrörelsen i Sverige, till skillnad från andra länder, är uppbyggd på ett ideellt ledarskap. Enligt "Idrotten vill" så är det mer än 600 000 ledare som varje år ägnar minst 140 miljoner timmar åt idrotten, som aktivitetsledare eller förtroendevalda föreningsledare (Riksidrottsförbundet 2009 s. 28). Tack vare dessa idrottsledares ideella arbetsinsatser har barn möjlighet att testa och utöva olika idrotter under trygga förhållanden. Idrottsledarens roll består av mycket mer än att förmedla idrottsliga färdigheter, då idrottsledaren även ska förmedla idrottens grundläggande värderingar. (Riksidrottsförbundet 2009, s. 28) Samtidigt med allt detta ska en idrottsledare utforma en träningsverksamhet som är anpassad för varje individ och ge förutsättningar samt stöd för att kunna lyckas hålla de kvar i föreningsidrotten. Med tanke på detta är idrottsledare betydelsefulla för det fortsatta föreningsidrottandet hos barn och ungdomar.

Det är ett avsevärt problem att ungdomar lämnar föreningsidrotten (Franzén 2004, s.3). Denna problematik är allmänt känd och fler forskningsrapporter har undersökt fenomenet med utgångspunkt i ungdomars perspektiv. Däremot saknas det studier utifrån idrottsledarnas perspektiv. I denna studie är vi intresserade av hur idrottsledare bedriver sin verksamhet för att få ungdomar att stanna kvar i föreningsidrotten samt hur de ser på värdet med det livslånga idrottsintresset. Det finns ett fåtal studier inom detta ämnesområde och förhoppningsvis kan denna studie generera ny kunskap. Målet med denna studie är att andra idrottsledare ska kunna ta del av denna studie och införa något i deras egen idrottsverksamhet som gör att fler barn och ungdomar stannar kvar i föreningsidrotten.

2. Bakgrund och centrala begrepp

Uppsatsen kommer att genomsyras av begreppet positiv idrottsmiljö och nedan kommer det att definieras. Definitionen bygger på Riksidrottsförbundets styrdokument *Idrotten vill* och på *Strategi 2025* som är en vision på hur framtidens idrott ska bedrivas.

Positiv idrottsmiljö

Vi utgår ifrån att en positiv idrottsverksamhet ska bedrivas enligt de värdegrunder och riktlinjer som står i *Idrotten vill* samt utifrån *Strategi 2025* vision. En positiv idrottsmiljö är exempelvis en miljö där alla får delta utifrån sina egna förutsättningar, samt att man tar hänsyn till varandra. Men det finns betydligt fler aspekter som *Idrotten vill* och *Strategi 2025* tar upp.

Idrotten vill

Idrotten vill är Riksidrottsförbundets idéprogram som formulerades med målet att skriva fram en gemensam vision och värdegrund för hur svensk idrott bör bedrivas. Idrottsföreningar runt om i landet har tagit *Idrotten vill* som utgångspunkt i utformandet av sin idrottsverksamhet. *Idrotten vill* beskriver idrottens värdegrund med följande punkter: glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med samt rent spel. Idrottsverksamheten ska byggas utifrån idrottens värdegrund och bedrivas på ett sätt där individer utvecklas utifrån det fysiska, psykiska, sociala samt kulturella. *Idrotten vill* beskriver riktlinjer för hur barnidrott respektive ungdomsidrott ska bedrivas. Barnidrott anses vara upp till 12 års ålder medan ungdomsidrott är från åldern 13 till 25. Under ungdomsåren skiljer man på bredd och elit beroende på ungdomarnas egna val. I denna studie kommer vi att fokusera på barn och ungdomsidrott, både bredd och elitverksamhet. Idrottens vision:

Svensk idrott vill vara bäst i världen för alla på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras både till form och innehåll. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar samt en utbildningsverksamhet i världsklass. (Riksidrottsförbundet, 2009)

Strategi 2025

Riksidrottsförbundet arbetar mot en gemensam vision för framtidens idrott och denna vision kallas för *Strategi 2025*. Enligt denna vision ska alla individer år 2025 få ett livslångt intresse för idrott oavsett kön, etnicitet, förutsättningar o.s.v. Idrotten ska vara en plats där man känner gemenskap, glädje och välmående. Fler och fler ska känna sig välkomna och ha en möjlighet

att kunna utvecklas i den stora idrottsrörelsen som utökas runt om i landet. Alla ska få möjlighet att uppleva bra stunder där man lyckas med någonting och även mindre bra stunder där det inte går som man hade tänkt sig, samt känna en drivkraft att lära sig något nytt. Under träningar och tävlingar ska fokus läggas på förbättrat självförtroende, motivation, fysik och kunskap hos alla deltagare. Detta lägger grunden för ett livslångt idrottsutövande vilket gör föreningarna starkare, som på så sätt leder till att Sverige blir starkare (Riksidrottsförbundet 2018, s.3 f).

Positiv idrottsmiljö

Vi utgår ifrån att en positiv idrottsverksamhet ska bedrivas enligt de värdegrunder och riktlinjer som står i *Idrotten vill* samt utifrån *Strategi 2025* vision. En positiv idrottsmiljö är en miljö där alla får delta utifrån sina egna förutsättningar, samt att man tar hänsyn till varandra.

Idrottsledare

Utifrån vår tolkning samt från Riksidrottsförbundet (2018, s.2) är idrottsledare samma sak som idrottstränare. I denna uppsats kommer vi använda oss av båda begreppen.

3. Existerande forskning

Inom idrottsforskningen finns det ett flertal studier gjorda om hur lärare bedriver sin undervisning samt ser på ämnet idrott och hälsa, men utbytet begränsas gällande idrottsledare. Enligt Redelius doktorsavhandling (2001, s.39) finns det ett fåtal studier som fokuserar på idrottsledare för barn och ungdomar. Redelius och Thedin Jakobsson (2007, s.8) skriver följande: "Trots att idrottsledare på goda grunder kan anses vara betydelsefulla, kan de inte sägas ha varit föremål för något djupare nationellt forskningsintresse."

Det finns ett fåtal studier som har undersökts på tränarnas förhållningssätt till hur de bedriver en positiv idrottsverksamhet. Existerande studier inom barn och ungdomsidrott är i stor grad gjorda utifrån barn och ungdomars perspektiv. Dessa studier som vi nedan kommer att beskriva har sitt fokus på att hitta anledningar till varför ungdomar slutar med idrotten. Det finns betydligt färre studier som har sin utgångspunkt på det motsatta, nämligen att fokusera på det som gör att ungdomarna stannar kvar inom idrotten.

Enligt Lindgren, Dohlsten och Annerstedt (2016, s.6) finns det bristande kunskaper om hur de idrottsföreningar som har lyckats behålla ungdomar bedriver sin idrottsverksamhet. De

föreningar som har lyckats behålla ungdomar hade samma åsikter kring hur verksamheten ska bedrivas. Åsikterna som idrottsledarna i studien tog upp sammanfattades enligt följande: “Den gemensamma kärnan i resultatet visar att ledarnas arbete för att få ungdomar att vilja och kunna vara kvar i de olika idrottsföreningarna bygger på att individen sätts i centrum i en gemenskap” (Lindgren, Dohlsten & Annerstedt 2016, s.15).

Idrottsledare påtalar vikten av att ha en tydlighet i allt. Det kan handla om att barnen ska komma i tid till träningarna, ha med rätt utrustning, lyssna på tränaren, alltid göra sitt bästa samt bete sig schysst mot lagkamrater och motståndare. Med dessa punkter skulle verksamheten bli ännu bättre, då det skulle bli ett mer positivt klimat (Redelius 2002, s.175).

De fyra egenskaperna idrottsledare ville att barnen skulle utveckla i sin helhet var:

självständighet, kreativitet, ärlighet och ansvarsfullhet. (Redelius 2002, s.171). Samtliga ledare som intervjuades i Redelius och Thedin Jakobsson (2007, s.20) studie hade som mål att barnen skulle fortsätta med idrottandet. En del av tränarna förklarade att de organiserade träningarna på så sätt att fler skulle fortsätta. Träningarna var organiserade och uppbyggda utifrån nivå och ålder. (Redelius & Thedin Jakobsson 2007, ss. 20-25)

Ett flertal barn och ungdomar påpekar att det är kul och givande att idrotta (Dartsch & Pihlblad 2013, s.59). Kompisarna är en stor anledning till varför ungdomar håller sig kvar i föreningsidrotten. Ledarnas kvaliteter är också viktiga ingredienser för att få ungdomar att fortsätta med föreningsidrotten (Franzén 2004, s.5). En samhörighetskänsla, både med andra aktiva samt med tränarna var också viktiga faktorer (Thedin Jakobsson & Engström 2008, s.34).

KASAM står för känsla av sammanhang. Komponenterna i KASAM är begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet. KASAM är en viktig pelare för ungdomarnas fortsatta föreningsidrottande. Om ungdomarna känner sig delaktiga och har lust i verksamheten och övningarna är lagom svåra, har de större chans att stanna kvar inom föreningsidrotten (Dartsch & Pihlblad 2013, s.61).

Redelius och Thedin Jakobsson (2007, s.8) skriver i sin rapport *idrottsledare som dörröppnare* att idrottsledare innehar en nyckelposition för att öppna idrottsrörelsens dörrar åt fler. Syftet med rapporten var att öka kunskapen om hur idrottsledare agerar i rollen som dörröppnare till idrotten. Rapportens fokus ligger på de didaktiska överväganden som idrottsledare gör när de bemöter barn, samt organiserar och genomför idrottsaktiviteter. Forskarna i rapporten har valt

att ha Antonovskys begrepp KASAM (känslan av sammanhang) som en utgångspunkt i rapporten och analyserar resultaten utifrån det. Urvalet av idrottsledare bestod av 20 personer: 12 män och åtta kvinnor som var verksamma i fyra olika idrotter. Det första mötet mellan barnen och ledarna anses vara viktiga för barns upplevelse av föreningsidrotten. Rapportens resultat visar att idrottsledarens agerande påverkar barns uppfattningar om vad de anser vara begripligt och hanterbart. T.ex. en tränare som presenterar sig enbart utifrån ens idrottsliga meriter, gör att det blir idrottsmeriter som blir begripliga för barnen och de kommer uppfatta att idrotten går ut på att tävla och vinna. Enligt rapporten kommer hanterbarheten öka om barnen känner sig trygga och uppmärksammade av tränaren och andra barn. Rapporten visade också att idrottsledare anser att det är viktigt att skapa trygghet och gemenskap i gruppen. Vilket i sin tur genererar till ökad hanterbarhet. Några idrottsledare betonar även vikten av att varje barn ska bli personligt uppmärksammade. (Redelius & Thedin Jakobsson 2007, s.16)

Drygt 80 % av alla ungdomar har någon gång i livet hållit på med föreningsidrott, men vid 20 års ålder är dock endast hälften kvar inom föreningsidrotten (Franzén 2004, s.3). En orsak till varför ett flertal väljer att sluta med idrotten är att kraven i skolan ökar och det finns ingen tid över för idrott. Ytterligare en anledning till varför ungdomar slutar är att de tappade intresset på grund av för enformiga träningar, att de inte fick någon utmaning och att de inte utvecklades. (Franzén 2004, s.6)

En annan orsak till avhoppet var att deltagarna var tvungna att träna mer än en gång i veckan samt tävla hela tiden (Dartsch & Pihlblad 2013, s.64). I ett annat lag var spelare tvungna att träna alla fem träningspass i veckan, annars blev det mindre speltid eller ingen speltid alls. (Thedin Jakobsson & Engström 2008, s.37) I stort sett alla ungdomar förklarade också att det var viktigt att känna sig accepterad i föreningen. Ett utanförskap var ytterligare en anledning till varför några slutade. Ungdomarna påtalade också vikten att få sin röst hörd genom att delvis kunna påverka träningsupplägget. (Thedin Jakobsson & Engström 2008, s.37-38)

Hedenborg och Larneby har skrivit forskningsrapporten *Skilda världar* (2016), om hur ungdomar i storstäder ser på föreningsidrotten. Studien syftade till att få en fördjupad förståelse för hur ungdomar ser på föreningsidrotten. 105 ungdomar mellan 16 och 20 års ålder intervjuades i 21 fokusgrupper. Studien visar att tävlingsfostran blir allt mer framträdande i senare åldrar och ungdomar ställs inför ett val där de ska välja om de antingen vill fortsätta med sin idrott eller sluta. Hedenborg och Larneby (2016, s.20) skriver att "Ungdomarna menar att under högstadiet och gymnasieåren förändras idrotten. Samtidigt som antalet träningar

ökar, ställs det högre krav från tränare om att vara på träningarna”. Tävlingsfostran ses som ett vägskalet och studien visar att den fungerar som drivkraft för de som vill bli bäst på sin idrott men anses vara negativt för de som inte idrottar för att bli bäst. Ungdomarna i studien hade önskat mer flexibilitet gällande idrott på hobbynivå. (Hedenborg & Larneby 2016, s. 20) Ungdomar påpekar även att det är svårt att börja med nya idrotter i tonåren och därför börjar de med gymträning och söker sig till individuella idrotter där tröskeln för att börja är lägre.

Sammanfattningsvis visar forskningsläget att individen ska uppmärksammas. Det ska vara kul och givande att idrotta samt att det ska vara utifrån ens egna premisser. Sammanhållningen är en anledning till varför ungdomarna antingen fortsätter eller slutar med föreningsidrottandet.

4. Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur idrottsledare bedriver sin verksamhet för att få barn och ungdomar att stanna kvar i föreningsidrotten. För att kunna besvara på detta har vi fokuserat på att undersöka hur idrottsledare skapar en positiv idrottsmiljö. Det specifika syftet med studien är att undersöka fotbolls- och brottningsledares verksamhet för barn och ungdomar i Stockholmsregionen samt jämföra dessa idrottsledare.

- Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollen och brottningen i hur tränare bedriver en positiv idrottsverksamhet?
- Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollstränarna och brottningsstränarna i hur de framhåller hinder och möjligheter i skapandet av en positiv idrottsmiljö?
- Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollstränarna och brottningsstränarna i hur de ser på idrottens roll och funktion i samhället?

5. Teoretisk utgångspunkt

Vi har valt att använda KASAM som teoretisk utgångspunkt eftersom den är lämpligast för denna studie. KASAM står för känsla av sammanhang. Komponenterna i KASAM är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Inom detta teoretiska ramverk ska aktiviteterna men även idrottsverksamheten som helhet vara begripliga (att ungdomarna förstår varför man gör detta). Begriplighet betyder mer specifikt i detta sammanhang att övningarna ungdomarna utför har ett tydligt syfte. T ex varför man utför en viss övning eller moment. Det leder då till att ungdomarna begriper det som görs. Ord som

kan förknippas med begriplighet är tydlighet, förståelse och struktur. (Antonovsky 1991 se Redelius & Thedin Jakobsson 2007, s.12)

Aktiviteterna men även idrottsverksamheten ska vara hanterbar för individerna. Likaså ska adepterna känna att de utvecklas i sin egen takt utifrån den nivå de befinner sig på.

Ungdomarna ska klara av aktiviteterna genom att dessa inte är för svåra. Det ska finnas en balansgång mellan kraven som ställs på individerna och vad de klarar av. Idrottsledarna ska anpassa aktiviteterna utifrån adepternas olika förutsättningar så att de klarar av dessa på bästa möjliga sätt (Redelius & Thedin Jakobsson 2007, s.12).

Meningsfullhet är den tredje komponenten som utgör känsla av sammanhang (Antonovsky, 1991 se Redelius & Thedin Jakobsson 2007, s.12). Aktiviteterna ska vara meningsfulla på så sätt att fler ungdomar finner mening i det de gör som leder till att fler stannar kvar i föreningsidrotten. Men också på vilket sätt idrottsledarna gör idrottsverksamheten lustfylld och intressant som (Redelius & Thedin Jakobsson 2007, s.12) skriver utifrån Antonovskys begreppsdefinition. Meningsfullhet kan även handla om ledarnas sätt att vara mot individerna genom att vara genuint intresserade av sina adepts idrottande. Detta leder då till en mer meningsfullhet i idrottsverksamheten.

6. Metod

6.1 Val av metod

Studiens ska undersöka hur barn- och ungdomsledare i brottning och fotboll arbetar för en positiv idrottsmiljö. För att besvara studiens syfte, kommer en kvalitativ intervjustudie att göras. Patel och Davidson (2011, s. 82) skriver att syftet med kvalitativa intervjuer är att upptäcka och identifiera egenskaper och beskaffenheter hos något, till exempel den intervjuades livsvärld eller uppfattningar om något fenomen.

Studien har sin utgångspunkt utifrån en hermeneutisk vetenskapsteori där idrottsledarnas intervjusvar tolkas och analyseras utifrån den hermeneutiska spiralen. Under nästa rubrik kommer den hermeneutiska spiralen som vi använt oss av i analysprocessen beskrivas utförligare.

I utformningen av undersökningsfrågor, båda i kvalitativa- och kvantitativa studier måste man beakta två aspekter; standardisering och strukturering. Med standardisering menas det hur

mycket ansvar det lämnas till intervjuaren gällande frågornas utformning och inbördes ordning. Strukturering betyder däremot hur tolkningsbara studiens intervjufrågor är. Kvalitativa intervjuer har så gott som alltid en låg grad av strukturering, detta vill säga att intervjupersonen får utrymme att utforma sina svar med egna ord. (Patel & Davidson, s.75)

Denna studie kommer använda sig av semistrukturerade intervjufrågor vilket betyder att vi kommer göra en lista över specifika teman som skall beröras och utforma en intervjuguide i förväg (Se Bilaga 1). Intervjupersonen kommer ändå ha stor frihet att utforma sina svar. (Patel & Davidson, s. 82) Innan intervjuerna genomfördes det en pilotintervju på en idrottslärarstudent som även jobbar som tränare åt barn och ungdomar. Syftet med pilotintervjun var att få chans att leda en intervju och att säkerställa intervjufrågornas relevans gällande studiens syfte. Pilotintervjun ledde till korrigeringar och ett tydliggörande av vissa frågor.

6.2 Analysmetod och den hermeneutiska spiralen

Kvales analysprocess bygger på fem olika analysmetoder: *koncentrering*, *kategorisering*, *berättelse*, *tolkning* och *ad hoc*. Han relaterar dessa metoder till kvalitativ intervjudata. (Kvales 1997 se Fejes & Thornberg 2015, s.37) Men enligt Fejes och Thornberg (2015, s. 37) kan metoderna fungera som en kartbild hur man kan arbeta med kvalitativ analys mer generellt. I denna studie användes analysmetoden *ad hoc*, som går ut på att forskaren får fritt kombinera de ovanstående analysmetoderna för att skapa mening i datamaterialet. Analysprocessen skedde i flera steg men den påbörjades med *koncentrering*, vilket innebär att det empiriska materialet transkriberades, koncentrerades och omformulerades till det väsentliga. (Fejes & Thornberg, s.37) I detta steg handlar det om att forskaren kan urskilja den betydelsefulla informationen från den triviala informationen (Fejes & Thornberg, s.35). Därefter utgick vi ifrån *kategorisering* där olika teman samt likheter och skillnader i respondenternas intervjusvar hittades.

Slutligen skedde en *tolkning* i enlighet med den hermeneutiska spiralen. Den hermeneutiska spiralen utgår ifrån en helhetsuppfattning som forskare har av det undersökta fenomenet. Detta kan vi kalla för en förförståelse. Förförståelsen bygger på forskarens egna erfarenheter och antaganden, vilket gör att forskaren har ett underbyggt förhållningssätt som i sin tur påverkar studiens resultat. Tolknningen av den insamlade empirin relaterades till förförståelsen, vilket i

sin tur kan medföra till en ökad förståelse och förändrad helhetsuppfattning. (Hassmèn & Hassmèn 2008, s. 75)

6.3 Urval

Enligt Patel och Davidson (2011, s. 56) ska ett strategiskt urval göras om inte hela studiepopulationen kan undersökas. Respondenterna i urvalet ska vara representativa i studiens syfte. Urvalet av respondenter bestod av fem manliga barn- och ungdomstränare i åldern 25-30 år där tre av de var verksamma inom fotbollen och två inom brottningen. Åldersspannet i respondenternas träningsgrupper var från sju till 18 år. Respondenterna är verksamma både i breddidrott och elitsatsning.

Fotbollstränarna i studien är tränare åt akademilag som har uttagningar där de bästa spelarna från åldersgruppen får börja. Anledningen till varför vi valde att intervjua fotbollstränare från akademilag var för att akademiverksamhet är ett omdiskuterat ämne och vi ville undersöka hur de bedriver sin idrottsverksamhet.

Brottningsstränarna jobbar däremot med breddidrott och har träningsgrupper med blandade åldrar. Det enda kriteriet som tränarna behövde uppfylla var att ha minst två års erfarenhet som tränare inom barn- och ungdomsidrott.

Totalt genomfördes fem intervjuer som enligt Kvale och Brinkmann (2014, s. 56) är antalet intervjuer en intervjustudie åtminstone ska innehålla. Anledningen till att vi valde genomföra fem intervjuer var att vi ville fördjupa oss i respondenternas svar och detta kunde vi inte ha gjort om antalet respondenter hade ökats.

Anledning till att studien fokuserade på fotboll och brottning är att studiens båda författare har en bakgrund i respektive idrott och i dagsläget själva arbetar som tränare.

6.4 Genomförande

Studiens respondenter kontaktades vid träningssammanhang i olika idrottsanläggningar. Under det första mötet med tränarna fick de muntlig information om studiens syfte och sedan ett missivbrev (Se Bilaga 2) om de blev intresserade. Missivbrevet lästes tillsammans med respondenterna och de forskningsetiska principerna som studien tar hänsyn till förklarades. Efter detta tillfrågades idrottsledarna om de var villiga att ställa upp på en intervju och en intervjutid bokades.

Alla fem idrottsledare som blev tillfrågade att vara med i studien tackade ja och ville medverka i den. Intervjuerna ägde rum i olika platser beroende på hur idrottsledarnas egna scheman såg ut. Vi såg till att intervjuerna genomfördes i en ostörd miljö där respondenten och intervjuledaren kunde föra en dialog utan distraktioner. Intervjuerna blev mellan 30 till 50 minuter långa och spelades in på mobilens ljudinspelare. Transkribering skedde direkt efter en genomförd intervju, vilket var ett medvetet val då vi ville ha en klar bild av intervjun under transkriberingen.

6.5 Trovärdighet och tillförlitlighet

6.5.1 Kvalitetskriterier

En del författare har rekommenderat att kvalitativ forskning ska värderas och bedömas utifrån andra kriterier än validitet och reliabilitet som används i kvantitativ forskning (Bryman 2018, s.467). De fyra kraven på tillförlitligheten i denna uppsats är följande: trovärdighet, pålitlighet, överförbarhet samt möjlighet att styrka och konfirmera. För att kunna skapa en trovärdighet utifrån resultaten måste man vara säker på att man har följt forskningens regler samt att man har rapporterat resultaten till studiens deltagare (Bryman 2018, s.467). Studiens trovärdighet ökar när alla uttalanden utgår ifrån materialet (Kaijser & Öhlander 2011, ss. 288-294). På grund av detta har vi alltid stöd för det som framförs som slutsatser, förklaringar och beskrivningar. Tolkningarna har stöd av data.

Ytterligare en faktor till att trovärdigheten ökar är att vi använder oss av mer än en källa för att förklara en och samma sak. Av den orsaken refererar vi till ett flertal källor för att belysa en och samma fenomen (Kaijser & Öhlander 2011, ss. 288-294). En annan faktor till varför trovärdigheten ökar är för att vi följer Gymnastik- och Idrottshögskolans riktlinjer i avseende ”Uppsatsguiden” samt ”Att ange källor”. Ytterligare en faktor till att trovärdigheten ökar är att studien har en klarhet (Kaijser & Öhlander 2011, ss. 288-294). Med detta menas med att vi så noggrant det bara går har redovisat hela forskningsprocessen. Det har vi gjort genom hela forskningen och detta kommer leda till att både tillförlitligheten och trovärdigheten ökar (Fejes & Thornberg 2015, s. 258). Tillförlitligheten i studien handlar om den genomförande forskningen och den använda metoden och att den verkligen undersöker det som har som avsikt att undersökas. (Fejes & Thornberg 2015, ss. 258-261). På grund av detta är det fördelaktigt att testa olika mätinstrument för att på så sätt veta om det är tillförlitligt (Kaijser & Öhlander 2011, ss. 288-294).

Med tanke på att en forskares subjektivitet kan påverka studien så måste allt material som samlas in redovisas så noggrant som det bara går. Med tanke på att vi är aktiva ledare inom fotbollen och brottningen är det omöjligt att undgå att vi kommer ha en viss förförståelse och erfarenheter som skulle kunna påverka studien. Möjlighet att styrka och konfirmera gäller i avseende hur forskaren försöker säkerställa den har agerat i god tro. Det menas med att forskaren inte har blivit påverkad av egna synpunkter eller syftet i arbetet (Bryman 2018, s.470).

6.6 Etiska aspekter

I denna studie kommer vi utgå ifrån Vetenskapsrådet (2002) där de etiska principerna beskrivs som forskare skall ta hänsyn till för att skydda intervjupersonernas identitet. Dessa principer beskriver djupgående kring forskningsetikens fyra olika huvudkrav som nedan kommer att förklaras. Informationskravet handlar om att deltagarna kommer att bli informerade om studiens syfte, att deltagandet är frivilligt samt att de när som helst får avbryta intervjun (Vetenskapsrådet 2002, s.7). Detta kommer att ske muntligt vid första mötet med idrottsledarna och för att tydliggöra studiens syfte kommer även ett missivbrev delas ut (Se Bilaga 2) där de kommer få ta del av studiens syfte och allmän information. Samtyckeskravet går ut på att forskaren ska inhämta samtycke från deltagarna till att genomföra studien. Ett muntligt samtycke från studiens deltagare anses vara tillräckligt då deltagarna är vuxna personer. Samtycket inhämtas vid det första mötet med deltagarna. Konfidentialitetskravet handlar om att allt material ska förvaras på en trygg och säker plats där ingen utomstående person ska kunna ta del av informationen. Det handlar även om att materialet antecknas, lagras och resultatet skrivs på ett sådant sätt att enskilda människor ej kan identifieras av utomstående. Därför kommer vi att inte göra närmare beskrivningar av studiens deltagare. (Vetenskapsrådet 2002, s.12). Nyttjandekravet handlar om att det insamlade materialet endast kommer att användas i forskningsändamål och ingenting annat (Vetenskapsrådet 2002, s.14).

7. Resultat

I de följande avsnitten kommer studiens resultat presenteras. Resultatet kommer presenteras efter studiens tre frågeställningar. För en tydlig struktur i texten kommer vi ha en indelning mellan brottningen och fotbollen, där det förstnämnda kommer beskrivas först.

7.1 Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollen och brottningen i hur man bedriver en positiv idrottsverksamhet?

7.1.1 Brottningsstränarna

Positiv idrottsmiljö

Brottningsstränarna benämner en mängd olika faktorer som de själva anser att en positiv idrottsmiljö innebär och bedriver sin egen idrottsverksamhet enligt det. Brottningsstränare A förklarar att en positiv idrottsmiljö är “en miljö där man får känna att man får utvecklas efter ens egna förutsättningar”. Brottningsstränare A fortsätter; “En miljö där man inte gör skillnad på individer utan att alla känner sig att vi är lika mycket värda”. Brottningsstränare A menar även att miljön där man tränar i ska vara välkomnande.

Andra faktorer som brottningsstränare anser vara viktiga är att barn ska vara avslappnade och ha roligt på träningarna. Brottningsstränare B uttrycker sig enligt följande:

När barnen är avslappnade och har roligt så tycker jag att det är en positiv idrottsmiljö inte utan och liksom tappa struktur i träning utan det ska vara roligt men under kontrollerade former och med en tydlig ledare så tycker jag att då kan man få barn att ha roligt. (Brottningsstränare B)

Brottningsstränarna var eniga om hur man ska arbeta för att skapa en positiv idrottsmiljö. Båda tränarna betonar vikten av att göra aktiviteter där barn har roligt med varandra utöver brottningen. Detta förstärker sammanhållningen inom träningsgruppen enligt tränarna. Brottningsstränare A anger att de startar varje termin med ett uppstartsläger där hela föreningen samlas, från de minsta nybörjarna till de äldsta seniorerna. Tanken bakom detta är att man får känna att man är en del av något större än bara den gruppen man tillhör i själva träningen. En gemensam synpunkt som förekommer i tränarnas svar är att tränaren själv ska vara ett föredöme och att den ska variera sin träning.

Tränaregenskaper

Brottningsstränarna förklarar vilka egenskaper som kännetecknar en bra tränare. Brottningsstränarna upplever att det finns så mycket som skulle kunna räknas in i det, men deras svar tyder på att en bra tränare ska vara tydlig och strukturerad i sitt ledarskap, men samtidigt vara lyhörd och kunna bjuda på sig själv. Tydligheten anses generera trygghet hos

ungdomarna vilket i sin tur genererar andra positiva effekter. Brottningsstränare A uttrycker sig enligt följande "Strukturerad för att kunna förmedla tydlighet. Vilket också i sin tur genererar att brottarna känner sig trygga". Brottningsstränare A fortsätter "Ja då är det också en förutsättning att jag känner mig trygg i min roll som tränare". Brottningsstränare A och B är eniga om att en tränare ska vara genuint intresserad av de aktiva, både på brottningsmattan men också utanför den.

Nivåanpassning

Informationen gällande hur brottningsstränare arbetar med nivåanpassning tyder på att övningar de gör på träningarna är anpassade utifrån individernas behov och nivå. Brottningsstränare A berättar "Jag försöker att individanpassa sen naturligtvis kommer det ju generella pass som funkar för alla. Men jag vill ändå nog hävda att det lutar mer åt individanpassade".

Brottningsstränare A förklarar att individanpassning måste ske då brottarna är olika bra på olika tekniker samt har olika brottningsstilar. Brottningsstränare A lyfter ett exempel på hur individanpassning kan ske.

Men det kan till exempel vara att Pelle säger vi, han vill bli bättre i sitt överläge i parterr. Han känner att det är där han behöver utvecklas. Och då jobbar vi mycket med tekniken just i hans överläge medan Nisse eller Felicia de vill få ett stabilare underläge för att de är redan tillräckligt bra där uppe. Och då matchar vi ihop de personerna till exempel. Så att de får jobba tillsammans eller var för sig och sen går vi in och finjusterar i detaljerna vi ser att de behöver.
(Brottningsstränare A)

För att kunna individanpassa sin träning och bemöta ungdomarnas egna utvecklingsbehov berättar brottningsstränare A att han vid terminsstart låter ungdomarna själva skriva upp vad de vill bli bättre på och lägger upp en plan för den enskilda individen.

Brottningsstränare B berättar att de alltid uppmuntrar ungdomarna att testa allting och utmana sig själva. Det enda som han kräver är att ungdomarna gör sitt bästa. Men enligt tränaren sker det såklart nivåanpassning och där måste man ha fingertoppskänsla. Tränaren upplever att det är svårt att nå varje individs behov och stimulera alla, men att det är någonting som de strävar efter.

Då får man hela tiden lotsa sig här emellan och hitta någonting som passar folk och utmana de som behöver och sänka nivån och kraven för de som behöver. För att jag tror att mycket av idrottandet är att barnen ska bli stimulerade och om de hela tiden blir understimulerade så tror jag att det blir svårt att behålla dem. Om det inte är så att man utmanas eller utvecklas nånting. Om

man står och stampar så tror jag att de är många som kan ledsna och tycka att det är tråkigt.
(Brottningsstränare B)

Träningsupplägg

Enligt brottningsstränarna får ungdomarna inte påverka val av träningsupplägg i tidig ålder, men desto äldre de blir desto mer individanpassning sker och där får idrottarna själva påverka träningsupplägget. Som i stycket ovan beskrevs arbetar brottningsstränare A med individanpassning genom att bemöta ungdomarnas egna önskemål gällande vilka egenskaper eller förmågor de vill bli bättre på. Däremot upplever brottningsstränare B som arbetar med yngre barn att det skulle bli rörigt om barnen själva fick bestämma, vilket gör att tydligheten som båda tränarna uppskattar högt blir lidande. Brottningsstränare B hävdar ändå att de bemöter barns frågor med öppenhet, men att frågornas relevans gällande brottningen kan diskuteras och därför yngre barn inte får påverka val av träningsupplägg.

Dialog

Båda brottningsstränarna i studien anser att det är viktigt att föra dialog med sina idrottare. Brottningsstränare A berättar att de har väldigt öppet klimat i klubben där de i princip kan prata om allt, både om brottningen och även om saker som indirekt påverkar brottningen. Brottningsstränare A anser att öppenheten de har i klubben främjar till ett bättre träningsklimat.

Brottningsstränare B berättar att de alltid har en samling före och efter träningen. Vid samlingarna kan ungdomarna lyfta upp saker som de har upplevt som svåra och utmanande, samt om övningarna har varit lätta. Brottningsstränare B anser att man inte kan föra alla dialoger i helgrupp eftersom vissa individer har svårare att lyfta upp sina åsikter framför en stor grupp.

7.1.2 Fotbollstränarna

Positiv idrottsmiljö

Fotbollstränarna nämner en rad faktorer som är en positiv idrottsmiljö enligt de själva. En sådan faktor är att föräldrarna förstår vad som görs på träningarna vilket i sin tur gör att föräldrarna förstår verksamheten som i sin tur gör att de kan förstärka verksamheten utanför fotbollsplanen på ett positivt sätt och inte förstärka negativa känslor hos spelaren.

Fotbollstränarna nämner att en positiv idrottsmiljö är där de får arbeta med spelarna i så stor

utsträckning som möjligt utan att föräldrarna lägger sig i. Om något allvarligt har hänt vill tränarna förstås gärna veta det. En annan faktor i en positiv idrottsmiljö är att spelarna känner att de får utmanas samtidigt som de får lyckas. Att de får lyckas oftare men samtidigt utmanas. Det är viktigt att en hel grupp känner på samma sätt.

Fotbollstränarna påpekar att i en akademiverksamhet är det viktigt att ha personer med samma ambitioner. Spelarna ska känna att deras ambitioner är i linje med lagets ambitioner för att det ska vara en positiv idrottsmiljö. Om personer har olika ambitioner kommer det bli svårt att arbeta i en sådan miljö. Individerna måste vara på samma plats mentalt och även med samma ambitionsnivå för att det ska kunna fungera.

Tränaregenskaper

En annan faktor är att du ska kunna säga vad du tycker och känner till dina tränare och medspelare. I verksamheten ska man arbeta med positiv förstärkning där spelarna får mycket beröm och att man som tränare ser det som är bra, samt att man är pedagogisk i det som behöver bli bättre. Man ska förklara detta på ett tydligt sätt istället för att skrika på det som är dåligt. Fotbollstränare A uttryckte sig hur den konstruktiva feedbacken kunde se ut: ”Den här passningen var fantastisk. Däremot så önskar jag att du att du kan bli bättre på att ta tillbaka bollen när du förlorar den.”

Ytterligare en faktor är att man ska arbeta med omhändertagande, respekt, kärlek och närhet samt att varje individ i gruppen ska tillåtas vara sig själv samt att arbeta med inkludering i idrottsverksamheten. Spelarna ska trivas så pass bra i miljön där de ska längta efter att få träna och träffa sin tränare eftersom tränaren respekterar spelarna. Fotbollstränarna förklarar att man skapar en positiv idrottsmiljö genom att vara lyhörd och förstå vad individen vill. Om du vet vad individen vill kan du vägleda den i rätt riktning så att den hamnar i en miljö med likasinnade personer. Ytterligare en faktor som leder till skapandet av en positiv idrottsmiljö är att man som tränare tycker om att vara där, samt att man skämtar med spelarna för att bidra till en mer avslappnad miljö.

Fotbollstränarna anser att man bör ha kunskap om själva sporten så att spelarna känner att de alltid kan lära sig något nytt så att det inte blir samma typ av träningar hela tiden. Som tränare ska man ha ledaregenskaper där man ställer frågor till spelarna samt att de får tycka till. Man

ska även kunna sätta upp vissa ramar som spelarna håller sig innanför. Det är också viktigt att spelarna får ställa mycket frågor och reflektera för att bli medvetna om träningens syfte samt hur detta påverkar deras utveckling inom fotbollen. Som tränare behöver man också vara engagerad och skapa relationer till sina spelare och även vara engagerad i deras liv utanför fotbollen för att de ska få förtroende för sin tränare. Det är inte fel att visa närhet och ömhet. Tränare A uttryckte sig så här: ”Det är inte fel att gå fram och krama sina spelare efter en match eller träning för att visa närhet och ömhet”. (Fotbollstränare) Man måste också visa glädje som tränare och ha lite inslag av glädje i träningen. Om spelarna inte tycker det är kul längre kommer de söka sig till något annat lag alternativt att sluta helt.

Nivåanpassning

Fotbollstränarna svarade lite olika på om de nivåanpassar sina träningar. En fotbollstränare gör det ibland men förklarar att lägstanivån i en akademi är relativt hög och behöver därför inte nivåanpassa så ofta. Tränaren beskriver hur nivåanpassningen kan utspela sig:

Vi kör samma övning (exakt samma yta och regler). Bara en grupp kör här och en där. De kan vara 5,10 meter ifrån varandra. Så att det sker inte jätteofta men vi känner att det är bra att göra det när det finns möjlighet eftersom vi har 12 spelare ungefär så är det lite svårare att kunna nivåindela när det behövs. (Fotbollstränare B)

Fotbollstränare A förklarar att det inte sker nivåindelning. Det närmaste den tränarens lag nivåindelar sker när de kan sätta ett par spelare mot varandra i en övning: ”Det händer inte, däremot kan man som tränare ibland när man jobbar i ett spel eller att man jobbar i en hastighetsövning eller någonting att du sätter de bättre mot de bättre för att de ska få än mer utmaning”. Fotbollstränare C uttrycker sig att de inte nivåindelar som individ utan gör det som helhet i grupp. Tränare C lägger träningen på en generell nivå så han anser att helheten fungerar. ”Jag bedömer utifrån en helhet där hela gruppen klarar av snarare än att sätta de i olika grupper där de är olika starka”.

Tränare B framhäver vikten med att rotera positioner bland spelarna så att man inte spelar på samma position hela tiden. Tränaren ansåg att det är en form av inkludering eftersom alla får testa på olika positioner. En annan form av inkludering var att spelarna fick tycka till om träningsupplägget. Ytterligare en form av inkludering är att spelarna från breddlagen får komma upp och träna med akademilaget. Detta sker i olika omgångar där två spelare åt

gången får träna en hel vecka med akademilaget. Där får de testa på hur det känns att vara i en akademimiljö samt att låta de ha en möjlighet att en dag kunna hamna i akademilaget. Tränare A lyfte upp locker-room talk som en form av inkludering då de använder sig av detta åtta gånger per år.

Det är faktiskt bara vårt lag som har gjort det om jag ska vara ärlig. Locker-room talk är en kostnadsfri fråga för alla lag. Det är ju staten som går in och betalar det. Så att vi har 8 tillfällen per år där de pratar om just de där bitarna som "idrotten vill" tar upp om diskriminering, sexuella trakasserier, respekt & så vidare. Det är något vi använder oss av men även så har vi föreläsningar om det. Jag personligen har det med spelarna en gång per halvår där vi pratar om hur vi ska vara mot varandra & spelarna får själva sätta upp mål, beteende mål för hur de ska bete sig och hur de tror att... vi pratar väldigt mycket om hur olika individer kan uppfatta olika saker. (Fotbollstränare A)

Alla tränare arbetar med inkludering. De upplever att det skulle vara svårt för en tränare att säga att den inte arbetar med inkludering. Tränare C förklarar att för att man ska kunna bygga en grupp så måste alla delar av den gruppen vara med för att man ska få en större helhet och därför måste alla individer vara med.

Träningsupplägg

Fotbollstränarna är eniga om att spelarna sällan får vara med och påverka val av träningsupplägg. För tränare B kan det utspela sig på så sätt att spelarna kan få välja valfritt sista kvarten på träningarna vad de vill göra. Var fjärde månad delas spelarna in i grupper på 3 där de får planera en träning för hela laget. Till 75 % bestämmer tränaren innehållet på träningarna. En annan aspekt i barnens delaktighet är att de har något som heter dagens profil. Där får en spelare genomföra ringen tillsammans med lagkamraterna innan de går ner till planen. Ringen kan utspela sig på så sätt att alla står i en cirkel och sträcker in handen i ringen. En av spelarna tar befälet och ropar något i stil med 1,2,3. Fotbollstränare A förklarar att två gånger per halvår får spelarna komma med önskemål om vad de vill göra på träningen. "Om vi har 200 träningar på ett år så får de vara med och bestämma kanske 4-5 träningar av de 200".

Tränare C förklarar att spelarna kan få ha åsikter om utvecklingsdelar i en övning. Men det är i stort sett alltid tränaren som planerar och genomför träningarna.

Tränaren förklarar att tanken med en akademi är att tränarna är välutbildade och att spelarna tar till sig vad den kunnige tränaren kan.

Det är sällan de har förslag på de som man ska göra för att de litar på att man planerar träningar som är bra för dem. Men sedan så klart att ge lite synpunkter på sådant man kan jobba vidare med i en övning som är redan bestämd och planerad. (Fotbollstränare C)

Dialog

Dialogerna med spelare utspelar sig på liknande sätt för fotbollstränarna. Fotbollstränare 2 brukar fråga spelarna hur deras dag har varit. De kastar inte sig in i fotbollen direkt. Spelarna berättar ibland saker som gör tränaren mer förberedd på hur det är under träningen. Efter träningarna brukar tränaren fråga spelarna om det var kul eller om det var svårt.

Om de säger att det var för svårt så frågar jag varför det var svårt. Då kan det vara för att det var för mycket regler. Då kan jag fråga i så fall vad det var för regel som var för svår och då kan jag ta bort den till nästa träning. (Fotbollstränare B)

Fotbollstränare A berättar att de har kvartssamtal med spelarna 4 gånger per år. Där pratar de om spelarens målsättningar under säsongens gång samt att spelaren sätter upp egna mål i samråd med tränarna som följs upp. Tränaren berättar också att de följer upp spelarnas skolgång, välmående samt familjeförhållande. Ytterligare en sak tränaren berättar är att den försöker hitta tid till att prata med spelarna innan träningen, under träningen eller efter träningen.

Fotbollstränare C berättar att den har ständig kommunikation med sina spelare. Individuella samtal sker 1-2 gånger per halvår. Annars sker de andra samtalen innan träningarna, under träningarna, efter träningarna, innan matcher och efter matcher. ”Vi pratar om små saker, små tekniska, taktiska detaljer och det kan även vara mentala detaljer även fysiologiska detaljer. Vi för dialog hela tiden, vissa spelare mer, andra spelare mindre. Vissa behöver det mer, andra behöver det inte lika mycket”.

Sammanfattningsvis är både fotbollstränarna och brottningsstränarna eniga om att det är viktigt att vara lyhörd och att ha en ständig kommunikation med sina adepter i skapandet av en positiv idrottsmiljö. I brottningen är det mer fokus på individanpassade träningar, vilket i fotbollen är tvärtom då det är fokus mer på laget.

7.2 Vilka hinder och möjligheter framhåller idrottsledare att det finns i ett skapande av en positiv idrottsmiljö?

7.2.1 Brottningsstränarna

Brottningsstränarna upplever inte att det finns avsevärda hinder i skapandet av den positiva idrottsmiljön. Brottningsstränare A uttrycker “Nej jag vet inte om det finns några hinder i skapandet av den positiva idrottsmiljön“. När brottningsstränare A blev tillfrågad igen på ett annat sätt “Upplever du att någonting gör ditt jobb svårare?”, blev svaret mer omfattande. Båda brottningsstränarna i studien upplever att föräldrar eller någon annan utomstående som inte är delaktig själv och lägger sig i tränarnas arbete kan hindra skapandet av den positiva idrottsmiljön. Brottningsstränare A berättar att de har fått ta till åtgärder.

Men där har vi också satt ner en tydlig gräns i föreningen att under våra träningspass så ska inte föräldrarna närvara. Utan de kan få vara med i lokalen men då ska de sitta i klubbbrummet och inte vara någon distraktion till barnen. (Brottningsstränare A)

Brottningsstränare B uttrycker sig enligt följande:

Nån utomstående som kanske inte är delaktig själv men som har mycket åsikter och kanske inte så mycket konstruktivt sådant. Så då skulle jag känna ett hinder men där har vi inte riktigt varit än men jag kan tänka mig att det skulle vara lite bromsande. (Brottningsstränare B)

Båda brottningsstränarna upplever även att föräldrar kan ses som en möjlighet och att de kan bidra positivt till idrottsverksamheten. Det behövs engagerade människor i en idrottsförening.

Brottningsstränare B uttrycker:

Det behövs ju väldigt mycket folk i en förening för att allt ska fungera och inte alla ska dra för tunga lass utan de behöver folk som är involverade på något sätt och alla behöver inte vara tävlingsidrottare eller tränare utan det finns väldigt mycket andra roller som kan fördelas runt i en förening. (Brottningsstränare B)

Brottningsstränare B fortsätter “Men sen tycker jag att det är väldigt bra också när föräldrar vill och vågar ta plats i träningen sen behöver man absolut inte vara en världsmästare för att vara en duktig ledare eller tränare”.

Båda brottningsstränarna betonar vikten av att ha en bra sammanhållning inom träningsgruppen men även i hela föreningen. Som ovan beskrevs upplever båda brottningsstränarna att en bra sammanhållning bidrar till ett bättre träningsklimat och en positiv idrottsmiljö. Vid frågan om sammanhållningen var svår att bygga upp, svarade brottningsstränare A: "För oss har den väl flutit på väldigt bra men sen vet jag att det kan se väldigt olika ut från idrottsförening till idrottsförening". Brottningsstränare A förklarar att orsaken till detta kan vara att "Vi har haft förmånen att alltid ha brottare i alla åldrar och så har vi då som sagt sett till att de äldre alltid tar hand om de yngre och få dem att liksom känna sig en del i det stora hela". Däremot anser han att föreningar som har ett glapp mellan knatteverksamhet och seniorverksamhet kanske har det svårare att få ungdomar att känna den här närheten till andra klubbkompisar utöver sin egen träningsgrupp.

7.2.2 Fotbollstränarna

Fotbollstränarna berättar att ett hinder i skapandet av en positiv idrottsmiljö är att de kan känna press att vinna fotbollsmatcher och det leder i sin tur till att det går ut på individerna.

Fotbollstränarna ska utveckla spelarna samtidigt som de vinner matcher. De kan uppleva att det är en svår balansgång. Vissa spelare kan få stå på sidan i viktiga matcher eller att lagets taktik ändras till ett mer destruktivt spel som inte utvecklar spelarna. Tränare A berättar att pressen att vinna matcher kan gå ut över spelarna på så sätt att den visar en irritation utåt fast det inte egentligen är riktat mot spelarna.

Fotbollstränare B berättar att den har minst påverkan på vad en spelares familj har för syn på fotboll, vilket i sin tur kan bli ett hinder om den spelares föräldrar är helt ointresserade av fotboll. Tränaren upplever att det då kommer bli svårare att påverka spelaren om den inte har en del kompisar som spelar fotboll varje rast. En möjlighet till skapandet av en positiv idrottsmiljö är om spelarna har föräldrar som har spelat fotboll samt att syskonen spelar fotboll. Det kommer då vara betydligt lättare att få den spelaren att utvecklas.

Sociala medier kan vara ett hinder i skapandet av en positiv idrottsmiljö. Detta om t ex en spelare lägger upp videoklipp på instagram där den skjuter 10 skott i krysset. Det kan leda till en form av press av att den ska leverera hela tiden och klara av saker som folk förväntar sig att den ska klara av. Men samtidigt kan det vara positivt för en spelare med lågt självförtroende av att få en boost av att lägga upp videoklipp från matcher när den personen gör något bra.

Ett annat hinder kan vara om en tränare inte är lyhörd och inte förstår vilka ambitioner spelarna har. ”Om en grupp individer vill spela fotboll för att ha roligt och sedan kommer en tränare som vill vinna matcher, då kommer ens ledarskap prägla ens egna ambitioner och inte gruppens. Då blir det inte en positiv miljö”.

Avslutningsvis är en gemensam uppfattning hos brottnings- och fotbollstränarna att föräldrarna är ett hinder men att i vissa fall kan de bidra till positiv idrottsverksamhet och att idrottsföreningar behöver engagerade föräldrar. Brottningsstränarna upplever även att ett för stort glapp mellan seniorverksamhet och knatteverksamhet försvårar skapandet av den positiva idrottsmiljön. Fotbollstränarna upplever att det är utmanande att balansera mellan klubbens förväntningar på att vinna matcher och lagets utveckling.

7.3 Hur ser idrottsledare på idrottens roll och funktion i samhället?

7.3.1 Brottningsstränarna

Båda brottningsstränarna anser att idrottsföreningar bidrar till uppfostran hos individer ur ett samhällsperspektiv. I idrottsföreningar lär man sig saker som behövs i skolan och i det framtida arbetslivet. Brottningsstränare A tar även upp att det inte enbart är idrottsföreningar som bidrar till detta utan alla föreningar/gemenskaper. Däremot finns det speciella saker gällande idrott och brottnings.

Båda brottningsstränarna tar upp hur individernas sociala förmågor förbättras.

Brottningsstränare A listar dessa sociala förmågor och tar upp att barn lär sig visa respekt för varandra, ta hänsyn till andra människor och anpassa sig. Brottningsstränare A uttrycker “Jag tror att när man har varit en del i en idrottsförening så blir man per automatik en mer förstående individ”.

Båda brottningsstränarna upplever att idrotten bidrar till hur man bemöter andra människor och skapar en förståelse över att vi alla är olika och har olika förutsättningar. Båda brottningsstränarna talar även om hur barn lär sig att hantera motgångar och framgångar. De lär sig även värdet av nedlagt tid och att vara lojal mot någon eller något. Brottningsstränare B sammanfattar dessa saker i följande citat:

Motgångar, framgångar, lägga ner hårt arbete och på det sättet bli medveten om eller bli förberedd på andra situationer som kommer komma i livet och om man har haft så tidigare så är man oftast mer bekväm att hantera. Då blir situationen inte ny om man har blivit utsatt för ungefär samma sak inom idrotten.

Brottningstränarna nämner även aspekter som de anser vara speciella för brottningen. En aspekt som brottningstränare B tar upp är kroppskontakt. Han uttrycker sig enligt följande:

Jag tror att man blir väldigt avtrubbad mot närhet och tycker inte att närhet är obehagligt det är som brottnings idrotten går ut på, att vara nära en annan människa. Så på det sättet tror jag att väldigt många som håller på med brottningen blir ganska bekväma med sig själva och trygga i sig själv, självsäkra och stolta. (Brottningstränare B)

Enligt brottningstränare A får man åka runt om i landet och på det sättet se mycket och träffa nya vänner. Brottningstränare A menar att brottningen är en mindre sport och för att få nytt motstånd måste man åka till tävlingar och lägren som arrangeras i olika städer runt om i landet.

Båda brottningstränarna talar även om hur idrotten har bidragit till deras egen utveckling. Brottningstränarna upplever att brottningen har bidragit till en positiv utveckling hos de och de har mycket att tacka brottningen för. Brottningstränare A berättar att "Jag själv är oerhört tacksam att jag har fått vara en del av brottningen och Brottarsverige alla de åren som jag har". Brottningstränare B berättar att han vill ge tillbaka till den sporten som har gett så mycket till honom. Han uttrycker sig på följande sätt: "Utan brottning har format mig till den jag är idag och så vill den känslan som jag har nu. vill man gärna förmedla vidare till barn och ungdomar som tränar under mig eller med mig".

7.3.2 Fotbollstränarna

Fotbollstränarna framhäver en rad faktorer i idrotten som formar individen. En faktor är att spelarna lär sig ta eget ansvar tidigare än andra personer eftersom de är med i en fotbollsakademi. Ytterligare en faktor är att det krävs hårt jobb för att lyckas. Fotbollstränare A uttrycker sig: "Jag tror att de har en större förståelse för att du måste jobba hårt för att uppnå det du vill göra i livet vad det nu än är".

En annan faktor är att spelarna lär sig ta hänsyn till andra människor oavsett ursprung, hudfärg och politiska åsikter. Spelarna kommer från olika delar av staden och träffar därför människor inom fotbollen som de inte hade träffat annars, vilket kan vara en bra erfarenhet i arbetslivet. Ytterligare en faktor är upplevelsen kring ledarskap:

Min tränare gör att jag som vuxen i näringslivet eller som vuxen i mitt arbetsliv tar med mig lärdomar. Jag kanske är en chef längre fram och tänker så här: Min tränare gjorde så här. Det var väldigt bra. Det här ska jag ta med mig och det gör mig till en bättre ledare eller det gör mig till en bättre förälder.
(Fotbollstränare C)

Fotbollstränarna betonar att idrottandet är positivt för spelarnas skolgång. Det underlättar om spelarna har en stabil familjesituation. Fotbollstränare C kom in mer på djupet i denna fråga:

Är fysisk aktivitet att bara få träna, att det är effekt eller är det glädjen av att träna? Att du faktiskt kan få träna om jag springer och gör ett fystest som jag inte tycker är roligt. Är det de som gör att jag presterar bättre i skolan eller är det faktiskt glädjen att jag älskar att göra fystester som gör att jag presterar, för att jag mår bra psykiskt i skolan. Jag vet faktiskt inte. Utifrån vad forskningen säger så är det ju bra. Jag utgår ifrån det, men om man ska vara lite kritisk så tycker jag att man ska bryta ner det lite mer.
(Fotbollstränare C)

Fotbollstränarna är eniga om att spelarna tar med sig olika erfarenheter och lärdomar från idrottandet som är kopplade till deras ambitionsnivå. Tränare C uttryckte sig på följande sätt: ”Jag tror att man tar med sig lite olika saker både som individ själv utifrån ens ambitioner, men det visar sig oftast längre fram som vuxen”. För vissa spelare kommer cupvinsterna vara höjdpunkterna, medan några andra tar med sig lärdomar från att förlora de flesta matcherna. En annan sak spelarna kommer ta med sig är att man inte alltid kan få som man vill, vilket är genomgående i livet.

En annan lärdom spelarna kommer ta med sig är att alla människor fungerar olika och förstår olika skämt. Fotbollstränarna hoppas också att spelarna tar med sig en ödmjukhet från idrottandet in i det vardagliga livet som i t ex sina framtida relationer och jobb.

Om ungdomarna inte längre är aktiva som spelare kanske de är domare eller ledare. Idrottsföreningar formar individerna på så sätt att man ska bete sig schysst mot varandra och

behandla varandra som man själv vill bli behandlad. Att vara med i en akademiverksamhet bidrar också till en tävlingsmentalitet som de kommer ha nytta av nu och även senare i livet:

Jag tycker det är viktigt att de lär sig att tävla. Det är precis som när du ska söka ett jobb när du blir vuxen. Det är klart att vissa kommer få jobbet och vissa kommer inte få jobbet. Alltså livet går ut på att tävla. Det är någonting de måste lära sig, att livet går ut på att tävla så är det. Alla kommer vilja ha det jobbet som du har i allting, alla kommer vilja ha den tjejen som du vill ha, alltså livet går ut på att tävla så enkelt är det. (Fotbollstränare A)

Fotbollstränarna C tycker att individer som har presterat bra och kommit långt i sin idrott och representerar sitt land i olika tävlingar har också bidragit till ett samhällsperspektiv, men utifrån ett mer satsande perspektiv: ”Det enar folket genom att vi ser en representant mot övriga världen”.

Sammanfattningsvis är båda fotbolls- och brottningsstränarna eniga om att idrotten bidrar till positiv utveckling både på individnivå, gruppnivå och samhällsnivå. Enligt tränarna lär barn sig förmågor som hjälper de att klara sig i sociala situationer både nu och i framtiden. Barnen lär sig samarbeta och jobba hårt för att uppnå sina mål.

8. Resultatdiskussion

Nedan kommer studiens resultat diskuteras i förhållande till tidigare forskning. Detta gör vi genom att behandla de fyra olika teman som ansågs vara mest intressanta med hjälp av den teoretiska utgångspunkten. Dessa teman är: *nivåanpassning, tränaregenskaper och relationer, sammanhållning, och idrottens funktion i samhället.*

Vi vill att läsaren har i åtanke att fotbollslagen i studien är akademilag där de har uttagningar till lagen och höga ambitioner. Däremot arbetar brottningsklubbar med breddverksamhet där de har både elitsatsande ungdomar och mindre satsande ungdomar i samma träningsgrupp.

8.1 Nivåanpassning

Det skiljer sig mellan idrotterna i avseende nivåanpassning. Brottningen nivåanpassar utifrån individens behov och mål medan fotbollstränarna gör det i en liten omfattning. Vårt resultat tyder på att nivåanpassning i en akademi sker i liten omfattning eftersom spelarna är i samma

ålder och på ungefär samma nivå. I brottningen tränar man i grupper med blandade åldrar och ambitioner.

Fotbollstränarna anser att det är viktigt att både spelarna och tränarna i laget delar likadana ambitioner för att verksamheten ska bli så positiv och framgångsrik som möjligt. De anpassar träningen för kollektivet och ställer de krav som de tror att varje individ i laget klarar av. Om någon spelare inte klarar av kraven får denne byta lag. Det finns lag denna person kan byta till, men det kan också orsaka att personen tappar motivationen. Detta då det kan vara svårt att komma in i en ny gemenskap. I enlighet med detta kan man påstå att fotbollstränare i akademilag inte tar hänsyn till nivåanpassning gällande individnivå, vilket enligt Dartsch och Pihlblad (2013, s.61) är viktigt för att få ungdomar att stanna kvar inom föreningsidrotten.

Men även om fotbollstränarna anpassar träningen för kollektivet tyder vårt resultat på att de har börjat tänka mer på att individanpassa sin träning. De flesta tränare förklarar att de har individuella träningspass där ungdomarna får träna på det de själva vill bli bättre på. Tränarna upplever ändå att balansgången mellan lagets prestation och individuell utveckling är svår då de vill båda vinna matcher och fostra framgångsrika fotbollsspelare. De upplever även att klubbens ambitioner inte alltid främjar positiv idrottsmiljö.

Brottningsstränarna arbetar med individanpassning i högre grad än vad fotbollstränarna gör. De måste anpassa träningarna utifrån individernas behov då brottningen är en individuell idrott och brottarna har olika styrkor och svagheter. Vårt resultat tyder på att brottningsstränarna behöver ha fingertoppskänsla under träningarna för att kunna stimulera varje individs behov. De upplever även att det är svårt att stimulera varje individ då träningsgrupperna är så blandade utifrån ålder och nivå. Detta ställer höga krav på brottningsstränarna då de tror att om ungdomarna blir understimulerade så slutar de med sitt idrottande. Detta stämmer överens med Dartsch och Pihlblad (2013, s.64) studie där för enformiga träningar var en av orsakerna till avhopp i föreningsidrottandet.

Hedenborg och Larneby (2016, s.20) beskriver att personer som har en målsättning att bli bäst blir mer motiverade av tävlingsfostran som framträder i högre grad desto äldre man blir. Däremot är det tvärtom för de personer som inte har som mål att bli bäst då de blir understimulerade i form av för höga krav eller avancerat träningsupplägg. Dessa personer

hoppas i högre utsträckning av föreningsidrottandet. Detta stämmer överens med studiens resultat då tränarna nämnde att de ville stimulera varje individ för att få de att stanna kvar inom föreningsidrotten.

Tidigare forskning har visat att de idrottsföreningar som har lyckats behålla sina aktiva ungdomar sätter individen i centrum (Lindgren, Dohlsten & Annerstedt 2016, s.15). Vår studie visar på likadana resultat genom att individanpassa träningen och att bygga relationer samt att vara lyhörd som tränare och lyssna in ungdomarnas åsikter. Däremot visar vårt resultat att det finns skillnader mellan idrotterna.

Sammanfattningsvis tyder vårt resultat på att tränarna förhåller sig till komponenter begriplighet och hanterbarhet när de planerar och genomför träningspass. Däremot finns det skillnader gällande hur tränarna förhåller sig till KASAM i praktiken. I en akademiverksamhet verkar det vara viktigt att ungdomar befinner sig på samma nivå och delar likadana ambitioner för att KASAM ska förverkligas. Brottningsstränarna förhåller sig till KASAM men resultatet tyder på att de upplever svårigheter att tillämpa det i praktiken. Detta kan bero på åldersskillnader samt nivåskillnader inom träningsgruppen. När ungdomar får göra övningar de själva känner är lagom svåra och hanterbara, leder det till en meningsfullhet och fortsatt idrottsintresse (Dartsch & Pihlblad, 2013, s.61)

8.2 Tränaregenskaper och relationer

En gemensam uppfattning hos alla tränarna är att en tränare spelar avgörande roll till att motivera ungdomar att stanna kvar inom föreningsidrotten. Studiens respondenter är eniga gällande vad som kännetecknar en bra tränare och det verkar inte vara skillnad mellan idrotterna. Resultatet tyder på att en bra tränare är tydlig, lyhörd och kunnig inom sporten men även en som visar känslor och bjuder på sig själv.

I studien framkommer det att en tränare måste vara strukturerad och ha en tydlighet i allt vilket stämmer överens med Redelius (2002, s. 175) forskning. Tränarna upplever att tydligheten genererar trygghet, vilket gör att barnen känner sig trygga och avslappnade. Enligt Redelius (2002, s. 175) kan tydligheten i ens tränarskap ses i form av tydliga regler såsom att komma i tid till träningar, lyssna på tränaren och alltid göra sitt bästa. Dessa enkla regler kan göra att klimatet i föreningen bli mer positivt (Redelius 2002, s. 175).

Studiens respondenter är eniga om att en tränare ska visa känslor. Tränarna tog upp vikten av att skapa bra relationer med sina idrottare, vilket enligt tränarna är viktigt för den positiva idrottsmiljön. Studiens resultat tyder på att en bra tränare är genuint intresserad av sina adepters liv, både i idrottshallen men även på ett personligt plan. På detta sätt skapar tränaren en relation som bygger på förtroende och den anses vara stark. Dock ska tränaren leva upp till detta förtroende.

Det verkar som att fotbollen arbetar mer proffsigt gällande relationsbyggandet.

Fotbollstränarna anger att de kontinuerligt har utvecklingssamtal med sina spelare. Detta är en skillnad då man i brottningen inte har utvecklingssamtal. Orsaken till varför fotbollen har utvecklingssamtal kan bero på att det är akademilag och att det finns resurser till detta i form av anställda tränare. Fotbollstränarna och brottningstränarna för dialoger med sina idrottare på samma sätt i samband med träningstillfällen.

Fortsättningsvis tyder vårt resultat på att det finns en skillnad i hur tävlingsverksamheten ser ut i respektive idrott. Brottningen är en mindre sport jämfört med fotbollen vilket gör att man måste resa en del för att kunna hitta nytt motstånd. Under tävlingsresorna umgås brottarna med varandra och med sin tränare. Detta förstärker relationerna mellan idrottarna sinsemellan samt mellan idrottarna och tränaren och detta leder till en ökad sammanhållning. Under tävlingsresorna hinner tränaren lära känna sina adepter på ett djupare plan vilket kan ses som ett indirekt utvecklingssamtal. Inom fotbollen finns det tillräckligt med fotbollslag vilket gör att man inte behöver åka iväg för att hitta nytt motstånd.

Tränarna upplever att det finns en rad faktorer som anses vara viktiga för att skapa en meningsfullhet hos sina adepter., Det kan handla om att man är genuint intresserad av sina adepters idrottande, både på idrottsplanen men även utanför. En annan faktor kan handla om att tränarna har ständig dialog med sina adepter, antingen innan, efter eller under träningarna. För att kunna skapa en begriplighet och hanterbarhet hos adepterna anser tränarna att man ska ha en struktur och vara tydlig i allt då ord som kan förknippas med begriplighet är tydlighet, förståelse och struktur. (Antonovsky 1991 se Redelius & Thedin Jakobsson 2007, s.12)

8.3 Sammanhållning

Tidigare studier har visat att sammanhållningen inom idrottsföreningar är en viktig faktor för det fortsatta idrottsintresset (Redelius & Thedin Jakobsson 2007; Thedin Jakobsson & Engström 2008). Studiens resultat tyder på att alla tränarna är medvetna om detta och arbetar aktivt för att öka sammanhållningen. Det intressanta med resultatet är att brottningstränarna och brottningsklubbarna verkar arbeta med sammanhållningen i högre grad än vad fotbollstränarna gör. Det är intressant eftersom brottningen är en individuell idrott. Det kan bero på flera olika anledningar utifrån svaren vi fått från studiens respondenter. En anledning till varför akademiverksamheterna inte arbetar med sammanhållning i lika hög utsträckning är för att det är mer fokus på prestation och konkurrens inom laget och då kommer sammanhållningen i andra hand.

Brottningen är en idrott där man tränar med personer i blandade åldrar och kön medan i fotbollen tränar man med personer som är födda samma år. Träningsgrupperna mellan dessa idrotter skiljer sig åt en del vilket verkar vara en påverkansfaktor till tränarnas förhållningssätt. Det kan även påverka hur de organiserar träningen samt hur barn förhåller sig till varandra och växer som individer.

Även om brottning tävlas individuellt i olika vikt- och åldersklasser så åker hela laget oftast till samma tävlingar. Vårt resultat tyder på att de äldre brottarna ses som föredömen då de tar ansvar för de yngre brottarna. Brottningsklubbar gör även mer aktiviteter tillsammans där hela barn och ungdomsverksamheten samlas än vad fotbollen gör. Eftersom känslan av samhörighet med andra aktiva och med tränarna är viktiga faktorer för det fortsatta idrottandet anser vi att brottningen arbetar mer aktivt för att behålla sina aktiva. (Thedin Jakobsson & Engström 2008, s.34) Tidigare forskning har visat att ett utanförskap är en anledning varför ungdomar slutar (Thedin Jakobsson & Engström 2008, s. 37-38) Dock kan detta bero på att brottningsklubbar är mindre verksamheter än fotbollsklubbar.

En bra sammanhållning bidrar till en positiv idrottsmiljö genom att ungdomarna arbetar tillsammans för att begripa och hantera träningsinnehållet. Detta kan utspela sig på så sätt att man till exempel tar hjälp av en kompis i en övning man själv inte riktigt begripit. I slutändan leder detta samarbete mellan individerna till att KASAM förverkligas.

8.4 Idrottens funktion i samhället

Redelius (2002, s.175) skriver att idrottsledare framhäver vikten av att barnen ska komma i tid till träningarna, lyssna på tränaren, samt att bete sig schysst mot lagkamrater och motståndare. Detta tycker även intervjupersonerna i vår studie är viktigt för att kunna forma individerna till goda samhällsmedborgare. Vårt resultat tyder på att idrottandet integrerar barn från olika delar av staden. Genom att barn träffar varandra och lär känna varandra genom idrotten, vilket de troligtvis annars inte hade gjort om det inte vore för idrotten. Barnen lär sig respektera varandra oavsett ursprung eller hudfärg. De lär sig även att alla vi är olika och har olika förutsättningar. De ovanstående faktorerna kommer barnen ha nytta av i framtiden, både på jobbet och även i familjelivet.

En annan aspekt som idrottarna kommer ha nytta av längre fram i livet är att de lär sig att tävla genom att hantera med- och motgångar. De lär sig även att se värdet av nedlagd tid genom att man inte får någonting gratis. De lär sig även att hantera stress och press då de redan har blivit utsatta för stressiga situationer i idrotten.

I brottningen är det mer resande än vad det är i fotbollen. Detta resande leder till att de skaffar nya vänner som de kan ha livet ut. Franzén (2004, s.5) skriver att barnen och ungdomarna anser att kompisarna är viktiga för fortsatt idrottande. Genom att resa mycket och skaffa nya vänner inom idrotten kan det leda till att idrottarna fortsätter med att idrotta istället för att sluta.

Sammanfattningsvis tyder vårt resultat på att både fotbolls- och brottningsklubbar formar individerna på liknande sätt. Skillnaden som vi kommit fram till är att inom brottningen arbetar man mer med blandade åldersgrupper vilket gör att man bemöter individer med olika förutsättningar i större utsträckning.

8.5 Metoddiskussion

Det metodval som användes i denna studie för att besvara frågeställningarna var en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Vi anser att metodialet var lämpligt och studien undersökte det som skulle undersökas. En pilotstudie gjordes för att säkerställa att intervjupersonerna gav svar på studiens frågeställningar. Intervjupersonerna var avslappnade och gav omfattande svar under intervjutillfällena. Däremot kunde observationer ha använts som komplement för att man skulle kunna se en mer omfattande bild hur det ser ut i

verkligheten på träningsplanen. Tränarna kan bete sig annorlunda under träningar och använda sig av metoder som de själva anser vara självklara och glömmer ta upp det under intervjuerna.

Objektivitet är en viktig aspekt i undersökningen och vi vet att vår utbildning och bakgrund i respektive idrott kan påverka objektiviteten. Därför har vi så tydligt som möjligt beskrivit att vi utgått från ”Idrotten vill” och ”Strategi 2025” i hur man bedriver positiv idrottsverksamhet.

Resultatet har vi tillsammans analyserat så att subjektiviteten inte ska framträda i våra idrotter. Eftersom vi annars kunde ha haft ett mer positivt förhållningssätt till vår egen idrott och undvikit negativa aspekter.

En negativ aspekt med studien var att det endast var fem deltagare. Det visar inte hur alla idrottsledare bedriver sin idrottsverksamhet. Deltagarantalet kunde ha utökats men samtidigt hade inte tiden räckt till för så många fler deltagare. Med tanke på att vi har öppet redovisat hur vi har gått tillväga kan andra upprepa denna studie. Dock kommer de andra sannolikt inte få likadana resultat då vi använt en hermeneutisk ansats och tolkat resultat på vårt sätt.

8.6 Slutsats

Slutsatsen vi kan dra av detta är att man som tränare ska vara omhändertagande, lyhörd och vara genuint intresserad av sina adepters idrottande både på träningsplanen men även utanför. Ungdomarna ska känna sig sedda och uppmärksammade. Det leder då till skapandet av en positiv idrottsmiljö som kommer få fler att stanna kvar i föreningsidrotten. Idrottsföreningen ska vara en trygg mötesplats där ungdomarna får utvecklas och umgås med personer som delar likadana intressen. Sammanhållningen inom idrottsföreningar verkar också vara en aspekt för det fortsatta idrottsintresset.

Det skulle vara intressant att göra en sådan här studie utomlands eller med kvinnliga tränare. För att se om det finns någon skillnad i hur de bedriver sin idrottsverksamhet för att få ungdomarna att stanna kvar i föreningsidrotten. Det skulle även vara intressant att undersöka om hur icke-akademi verksamma fotbollslag bedriver sin verksamhet.

Käll- och litteraturförteckning

Bryman, Alan (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 3 Stockholm: Liber

Dartsch, C. & Pihlblad, J. (red.) (2013). *Spela vidare: en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning

Franzén, M. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten?: en undersökning av fotbollstjejer och killar från 13 till 15 år*. Stockholm: Riksidrottsförbundet

Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 2., utök. uppl. Stockholm: Liber.

Hassmén, N & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

Kaijser, L, & Öhlander, M. (2011). *Etnologiskt fältarbete*. 2., uppl. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S. & Brinkmann, S.(2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Lindgren, E-C, Dohlsten, J & Annerstedt, C. (2016). *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar [Elektronisk resurs]*. Stockholm: Riksidrottsförbundet

Redelius, K. & Thedin Jakobsson, B. (2007). *Idrottsledare som dörröppnare : Handslaget, ledarskap och känslan av sammanhang /*. Riksidrottsförbundet

Redelius, K. (2002). *Ledarna och barnidrotten: idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran*. Diss. Stockholm: Univ., 2002

Redelius, K. (2011) *Idrottsledarna och barnkonventionen: Om idrottande barns rättigheter*, Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill: en sammanfattning av idrottsrörelsens idéprogram: antagen av RF-stämman 2009*. Stockholm: Riksidrottsförbundet

Riksidrottsförbundet (2018). *Strategisk plan för idrottsrörelsen: 2018-2021*. [Stockholm]: SISU idrottsutbildarna

Riksidrottsförbundet (2018). *Vad betyder vad inom barnidrott*. [Stockholm]: SISU idrottsutbildarna

Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M (2008). *Vilka stannar kvar och varför?: en studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. Stockholm: Riksidrottsförbundet

Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten: en studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Bilaga 1 Intervjuguide

Inledning

Missivbrev

Berätta syftet med studien

Anonymitet, (inget skall kopplas till intervjupersonen - arbetsplats, orter osv.).

Sammanställning av intervjun till intervjupersonen?

Är det okey att vi spelar in intervjun?

Informanten får hoppa över frågor eller avsluta intervjun när denne så önskar.

Intervjufrågor

Inledande frågor

1. Ålder?
2. Vilket lag tränar du?
3. Är det elitverksamhet eller breddverksamhet?
4. Idrottar ungdomarna med personer från samma åldersgrupp eller är det blandade åldrar?
5. Hur länge har du varit tränare?
6. Berätta lite om din tränarbakgrund. Hur har den börjat och hur ser det ut idag?
7. Har du gått någon tränarutbildning?

Riktlinjer

1. Har er förening egna riktlinjer för hur barn- och ungdomsidrott ska bedrivas?

Ja- Utgår ni ifrån Idrotten vill? Eller vet du vart ni utgår ifrån?

Nej- Er förening har inga gemensamma riktlinjer för hur idrottsverksamhet ska bedrivas?

Nej- Så varje tränare bestämmer själv hur han vill ha sin träningsverksamhet?

2. Känner du till "Idrotten Vill" riktlinjer?
 - Om inte, hur anser du att barn- och ungdomsidrotten ska bedrivas?
3. Arbetar du/ni med riktlinjer i praktiken? Ja- På vilket sätt? Nej- Varför inte?
4. Anser du att föreningen stöttar dig i ditt tränaruppdrag? (Finns det resurser? Har föreningen tränarmöten?)

Träningsupplägg

1. Nivåanpassar du din träning? För varje individ eller för allmänheten?
2. Får ungdomarna vara med och påverka val av träningsupplägg?
3. För du ofta dialog med dina idrottare? Är du medveten om vad de vill ha utav träningen?
4. Arbetar du med inkludering? Ja-På vilket sätt? Nej-Varför?
5. Känner du till begreppet KASAM? Något du har i åtanke vad det gäller formandet av träningsupplägg?

Livslångt intresse

1. Hur ser du på individens utveckling kontra lagets utveckling? Upplever du att det är svårt att arbeta med båda uppdragen?
2. Vilka egenskaper anser du att en tränare ska ha för att få ungdomarna att stanna kvar i föreningsidrotten?
3. Hur ser du på värdet med ett livslångt idrottsintresse?
4. Är det någonting du försöker förmedla i din träningsverksamhet?
5. Vad är en positiv idrottsmiljö enligt dig?
6. Hur skapar man en positiv idrottsmiljö?
7. Finns det några hinder i skapandet av en positiv idrottsmiljö?
 - Om i så fall, vilka?
8. På vilket sätt tycker du idrottsföreningar bidrar till uppfostran hos individer ur ett samhällsperspektiv?
9. Vad tycker du idrottande ungdomar tar med sig från idrotten efter idrottandet?
10. Hur formar idrotten individen? - Utveckling?
11. Anser du att idrotten ger effekt för ungdomarnas skolgång?

Avslutning

Är det något du vill tillägga?

Tack för din medverkan!

Bilaga 2 Missivbrev

Informationsbrev och förfrågan om medverkan i en intervjustudie, med titeln; Idrottsledare de duktiga vuxna i barns idrottande

Vi heter Jesper Degerlund och Arttu Kalliolevo och studerar på gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. I utbildningen ingår det att genomföra en D-uppsats. Vi kommer intervju barn och ungdomstränare som har minst 2 års tränarerfarenhet av lag i åldersspannet 12-18 år.

Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur idrottsledare bedriver sin verksamhet för att få ungdomar att stanna kvar i föreningsidrotten. För att kunna besvara på detta har vi fokuserat på att undersöka hur idrottsledare skapar en positiv idrottsmiljö. Studien kommer att undersöka fotbolls- och brottningssledare för barn- och ungdomar i Stockholmsregionen.

Intervjun kommer att genomföras på ett bekvämt närområde där vi kommer till dig eller på överenskommen plats. Intervjun beräknas ta omkring 30-40 minuter. Hela intervjun kommer att spelas in på band. Intervjuerna kommer att behandlas konfidentiellt vilket betyder att intervjuerna kommer att aidentifieras och behandlas i enlighet med bestämmelser i sekretesslagen. Din medverkan är frivillig och kan när som helst avbrytas. Dina fortsatta ledaruppdrag kommer inte påverkas av om du medverkar i studien eller inte.

Om du accepterar att medverka i studien kommer du att kontaktas per telefon för att bestämma en tid för sammanträffanden och genomförande av intervjun.

Vänliga hälsningar Arttu och Jesper

jesper.degerlund@student.gih.se

arttu.kalliolevo@student.gih.se

Bilaga 3 Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur idrottsledare bedriver sin verksamhet för att få ungdomar att stanna kvar i föreningsidrotten. För att kunna besvara på detta har vi fokuserat på att undersöka hur idrottsledare skapar en positiv idrottsmiljö. Det specifika syftet med studien är att undersöka fotbolls- och brottningssledare för barn och ungdomar i Stockholmsregionen samt jämföra dessa idrottsledare.

- Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollen och brottningen i hur tränare bedriver en positiv idrottsverksamhet?
- Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollstränarna och brottningstränarna i hur de framhåller hinder och möjligheter i skapandet av en positiv idrottsmiljö?
- Vilka likheter och skillnader finns det mellan fotbollstränarna och brottningstränarna i hur de ser på idrottens roll och funktion i samhället?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Idrottsledare, Idrottstränare, Ungdomsidrott, Tränare i föreningsidrott, Karin Redelius, Britta Thedin Jakobsson	Sportsleader, Footballcoaches, Wrestlingcoaches, Positive sport environment

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
----------------------------	----------------

Discovery SportDiscus Riksidrottsförbundet; forskningsrapporter; barn- och ungdomsidrott; idrottsledare	
--	--

Kommentarer

För det mesta har vi utgått ifrån Riksidrottsförbundets forskningsrapporter, där vi hittade massa intressanta rapporter. Vi har även sökt med namn då vi vet att lärare i Gymnastik- och Idrottshögskolan har studerat om barn och ungdomsidrott.