



# **Fotbollsspelare som vill spela vidare**

- En kvalitativ studie om tränares inverkan på fotbollsspelande flickors vilja att spela vidare

Anton Gustafsson & Elin Nilsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete grundnivå 71:2022  
Ämneslärarprogrammet 2019-2024  
Handledare: Bengt Larsson  
Examinator: Ulrika Tranaeus

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställningar**

Studien undersöker hur fotbollsspelande flickors idrottande och vilja att fortsätta idrotta påverkas av tränare.

- Vad betyder idrotten för fotbollsspelande flickor?
- Vilket förhållningssätt önskar fotbollsspelande flickor att tränare ska ha för att få dem att fortsätta spela fotboll?
- Hur ser fotbollsspelande flickor på att vara fysiskt aktiva i framtiden?

### **Metod**

Studien har en kvalitativ ansats där intervjuer används som datainsamlingsmetod. Fem respondenter varav fyra som spelar och en som lagt av med fotboll. De är i åldrarna 16-17. Intervjuerna spelades in, transkriberades och analyserades genom att kategorisera teman. Studiens teoretiska utgångspunkt är KASAM med begreppen meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet.

### **Resultat**

Det är tydligt att respondenterna fortsatt med idrott så pass länge tack vare att de har haft ett bra socialt umgänge vilket både har motiverat dem och ökat glädjen med att spela fotboll. Så länge som kamraterna fortfarande spelar har respondenterna inga planer på att sluta med sin idrott. Respondenterna förklarar att de inte enbart spelar fotboll för att umgås med sina kompisar utan faktiskt för att bli bättre och utvecklas. De tydliggör att fotbollen trots allt blir roligare när man utvecklas och vinner även fast det inte är huvudfokus för flera av respondenterna. För att de ska fortsätta med fotboll nämner de att tränaren ska vara engagerad och visa att den vill vara där. Det leder till att även spelarna känner mer glädje och blir motiverade till att kämpa och prestera. Fotbollen har skapat ett intresse för fysisk aktivitet och flera av respondenterna nämner det som en vana.

### **Slutsats**

Studien visar att tränaren har en påverkan för ett fortsatt idrottande, däremot är det inte avgörande. För att flickspelare ska fortsätta idrotta behöver tränaren skapa en miljö där spelarna trivs, är glada och motiverade. Oavsett om de känner att de klarar av allt inom fotbollen eller begriper varför de gör som de gör fortsätter de eftersom meningsfullheten och det sociala är så pass starkt. Flera av respondenterna betonar att så länge kamraterna fortsätter kommer de också göra det. Respondenterna förklarar att det är tack vare fotbollen som de känner att de vill vara fysiskt aktiva i framtiden till följd av positiva konsekvenser som bättre humör, mer energi och bättre hälsa.

**Keywords:** Tränare, fotbollsspelande flickor, KASAM, salutogent, fysisk aktivitet



# **Football players who want to continue playing**

- A qualitative study on the influence of coaches on football-playing girls' will to continue playing

Anton Gustafsson & Elin Nilsson

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES  
Assignment for Bachelor Degree 71:2022  
Education in sports and health 2019-2024  
Supervisor: Bengt Larsson  
Examiner: Ulrika Tranaeus

## **Abstract**

### **Aim and questions**

The study examines how football-playing girls' desire to play sports and to continue playing is influenced by coaches.

- What does the sport mean to football-playing girls?
- What approach do football-playing girls want coaches to have in order to get them to continue playing football?
- How do football-playing girls view being physically active in the future?

### **Method**

The study has a qualitative approach where interviews are used as a data collection method. Five respondents, four of whom play and one who has given up football. They are aged 16-17. The interviews were recorded, transcribed and analyzed by categorizing themes. The study's theoretical view is SOC with the concepts of meaningfulness, manageability and comprehensibility.

### **Results**

It is clear that the respondents continued with sports for so long due to having good social interaction, which has both motivated them and increased the joy of playing football. As long as their peers are still playing, the respondents have no plans to stop playing. The respondents explain that they do not only play football to associate with their friends. They wish to get better and develop as well. They make it clear that after all, football becomes more fun when you develop and win, even if it is not the main focus for several of the respondents. In order for them to continue with football, they mention that the coach must be committed and show that he wants to be there. This leads to the players also feeling more joy and being motivated to fight and perform. Football has created an interest in physical activity and several of the respondents mention it as a habit.

### **Discussion**

The study shows that the coach has an influence on continuation in sports, however, it is not decisive. In order for football-playing girls to continue, the coach needs to create an environment where the players thrive, are happy and motivated. Regardless of whether they feel they can handle everything in football or understand why they do what they do, they continue due to the meaningfulness and the social aspect being so strong. Several of the respondents emphasize that as long as the comrades continue, they will too. The respondents explain that football is the reason that they feel they want to be physically active in the future as a result of positive consequences such as better mood, more energy and better health.

**Keywords:** Coach, football-playing girls, SOC, salutogenic, physical activity

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
<b>2. Bakgrund</b>	<b>1</b>
2.1 Tidigare forskning	2
2.3 Teoretiska utgångspunkter	6
<b>3. Syfte och frågeställning</b>	<b>7</b>
<b>4. Metodik och arbetsplan</b>	<b>7</b>
4.1 Metod	7
4.2 Urval	7
4.3 Genomförande	8
4.4 Databearbetning	8
4.5 Tillförlitlighetsfrågor	8
4.5.1 Reliabilitet	9
4.5.2 Validitet	9
4.5.3 Etiska aspekter	9
<b>5. Resultat</b>	<b>10</b>
5.1 Synen fotbollsspelande flickor har kring betydelsen av deras idrottande	10
5.1.1 Det sociala umgänget	10
5.1.2 Prestation och utveckling	11
5.1.3 Det som behöver inses	12
5.2 Förhållningssätt fotbollsspelande flickor önskar att deras tränare har	14
5.3 Synen fotbollsspelande flickor har kring att vara fysiskt aktiva i framtiden	15
<b>6. Diskussion</b>	<b>17</b>
6.1 Resultatdiskussion	17
6.2 Vidare forskning	21
6.3 Metoddiskussion	21
Käll- och litteraturförteckning	23
Bilaga 1	25
Bilaga 2	26
Bilaga 3	27
Bilaga 4	28

## 1. Inledning

Trots att det satsas miljarder på att hålla kvar ungdomar inom idrotten är det färre och färre tonåringar som väljer att fortsätta med föreningsidrott (svt, 2015). Runt 15 års ålder slutar cirka 50 procent av deltagarna i föreningar. Minskningen är relativt lika både för flickor och pojkar, men till följd av att flickidrotten redan har färre deltagare slår minskningen hårdare på dem. Från 2004 till 2013 sjönk antalet deltagartillfällen per år i föreningsidrotten med drygt sju miljoner, i åldrarna 7-20 år (svt, 2015). I vår studie har vi fokuserat på de flickor som fortsatt inom idrotten, och specifikt inom fotboll, för att undersöka vad tränare och ledare kan göra för att flickor ska fortsätta spela fotboll högre upp i åldrarna. Statistik från Svensk fotboll (Svff, 2019) visar att 48 procent av alla 9-åriga killar i Sverige spelar fotboll, det vill säga nästan hälften. Däremot är det endast 35 procent av alla 14-åriga killar. Statistiken visar även på att 20 procent av alla 11-åriga tjejer spelar fotboll, men endast 17 procent av alla 14-åriga tjejer (Svff, 2019). Det visar på höga antal avhopp redan innan de fyllt 14 år.

Fotbollsspelande flickor i ung ålder har höga siffror när det kommer till avhopp av sin idrott. Det är 14 procent fler flickor än killar som väljer att hoppa av i åldrarna 13-16 (Svff, 2021). Svff ser en tydlig faktor till att tjejer väljer att avsluta sin idrottskarriär i tidig ålder kan vara att det finns betydligt färre kvinnliga förebilder. Endast 6 procent av fotbollstränare på hög nivå (UEFA B-licens) är kvinnor. Det kan vara avgörande att ha kvinnliga tränare och ledare som förebilder för att öka antalet spelare som väljer att fortsätta spela (Svff, 2021). Vi ville ta reda på varför spelarna väljer att fortsätta spela, med fokus på tränarmiljön och hur tränare påverkar fotbollsspelande flickors vilja att fortsätta spela fotboll. Vi har riktat in oss på flickor på amatörnivå i åldrarna 16-17 i närområdet Stockholm.

## 2. Bakgrund

Ungdomsidrotten är avgörande för hälsoutvecklingen. Den bidrar till ökad motorisk kompetens, fysisk självuppfattning och självkänsla samt utveckling av kamratrelationer (Curran et al., 2015). Utöver detta förklarar Krustrop et al., (2018) att två timmars fotbollsträning i veckan kan ge viktiga hälsoeffekter för kvinnor i högre åldrar. Kortsiktigt leder det till en förbättring av hjärtmuskeln och den maximala syreupptagningen, men har även en stor påverkan på den metaboliska hälsan och gynnar fettminskning och antalet blodfetter i kroppen (Krustrop et al., 2018). Fotbollsträning har även på längre sikt visat sig ge en högre densitet i skelettet inom de nedre extremiteterna, och kan dessutom höja

densiteten i skelettet i hela kroppen. Effekterna är överlägsna jämfört med löpning och simning. Fotboll på amatöرنivå är således en oerhört effektiv träning för att minska risken för bland annat högt blodtryck, typ-II diabetes och benskörhet (Krustrup et al., 2018). Sedan år 2020 är barnkonventionen lag i Sverige. Den tydliggör att alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa och dessutom rätten till att delta i föreningar. Genom att barn och ungdomar slutar med föreningsidrott i tidigare åldrar tar de inte del av de positiva hälsoeffekter som idrottande i en förening medför, vilket inte stämmer överens med barnkonventionen syfte (Unicef, 2020).

Tränarbeteenden som formar positiva upplevelser hos ungdomarna och idrott hos ungdomar är viktigt för att ungdomarna ska bibehålla sitt deltagande i vuxen ålder (Curran et al., 2015). Tränaren har även en potential att framkalla ångest och utbrändhet hos idrottare och slutligen avhopp från sporten. Det har visat sig att ett starkt motivationsklimat är viktigare än antalet vinster och förluster för unga idrottares njutning och vilja att fortsätta spela för tränaren (Møllerløkken, et al., 2017). En studie som undersöker faktorer till varför ungdomar slutat med sin idrott fick fram resultat där tränar-spelarrelationen är sämre hos de som väljer att sluta med sin idrott än de som valt att fortsätta. Det visas även i resultatet att de känner mindre glädje till idrotten och har sämre relation till sina lagkamrater. De har inga kompisrelationer som hjälper dem att hitta glädje till idrotten (Gardner, et al., 2017). I en metastudie presenterades statistik som visade på att 26,8 procent av fotbollsspelande flickor årligen slutar med fotboll. Dessa siffror var relativt stabila mellan åldrarna 10-18. De motsvarande siffrorna för killar är 21,6 procent. Återigen visas det att flickor oftare än killar lyfter fram negativa erfarenheter av tränare som en anledning till varför de slutar med sporten. Att årligen tappa cirka 25 procent av sina spelare kanske inte låter allt för oroväckande. Däremot har det en stor effekt på antalet lag som finns tillgängliga inom flickfotboll. En jämt fördelad avhoppningsstatistik bland lagen skulle leda till att alla lag upplöses. Att spelare byter lag och inte lika många spelare slutar i varje lag motverkar däremot denna effekt (Møllerløkken et al., 2015).

## ***2.1 Tidigare forskning***

Det finns en del studier och forskningsområden som nämner faktorer som påverkar fotbollsspelande flickors beslut kring varför de väljer att sluta med din idrott, men det finns mycket mindre forskning kring faktorer och anledningar till varför fotbollsspelande flickor väljer att fortsätta med sin idrott. Nedan har vi framställt tidigare studier som är relevanta för vår studie.

Spelare och tränare från 17 olika fotbollslag i Norge medverkade i en studie av Møllerløyken et al (2017) om tränarskapande motivationsklimat. Syftet med studien var att direkt jämföra spelares och tränares uppfattningar om motivationsklimatet inom sina respektive lag.

Hypotesen i denna studie var att spelare och tränare har olika syn på vad som är motiverande och hur ett sådant klimat ser ut. Data samlades in genom att deltagarna (256 manliga och kvinnliga fotbollsspelare, 15-17 år samt 29 tränare, 21-57 år) fick fylla i en enkät. Enkäten är ett frågeformulär som kallas Motivational Climate in Sports Questionnaire-2 (PMCSQ-2). Instrumentet mäter uppfattning om en behärskning; 17 objekt, till exempel "tränaren vill att vi ska prova nya saker", och 16 objekt, till exempel "tränaren blir arg när en spelare gör ett misstag". Enkäten består av 33-frågor med likertskala på 1-5 där 1 = *håller inte alls med* och 5 = *håller med helt*. Frågorna handlade om att ta reda på om motivationsklimatet var prestationsorienterat eller behärskningsorienterat samt om spelarna är ego-involverade eller uppgiftsinvolverade. I ett behärskande klimat nås framgång inte av att vara bäst eller att vinna. Utan det är när en atlet känner att den utvecklas och har roligt.

Statistiska analyser avslöjade signifikanta skillnader mellan spelarnas och tränarnas uppfattning om motivationsklimatet. Specifikt uppfattande spelare av båda könen att motivationsklimatet var betydligt mer prestationsorienterat och betydligt mindre behärskningsorienterat om man jämför med tränarnas uppfattning. Det visade sig även vara skillnad bland könen, där killar visade på högre siffror kring faktorer associerade med ett prestationsorienterat klimat. Andra variabler såsom ålder, första- andra- eller tredjelagsspelare påverkade inte det övergripande mönstret av resultat. Resultaten kunde även framställa att tränaren kan ha de bästa avsikterna att fokusera på ett behärskningsorienterat klimat men spelarna kan uppfatta klimatet som prestationsorienterat. Detta kunde bero på tränarens oavsiktliga beteenden (Møllerløyken et al., 2017).

I en studie av Curran et al, (2015) undersöktes tränarens beteenden som främjar positiva upplevelser inom ungdomsidrotten. Detta gjordes genom att undersöka samband mellan motivationsklimat och spelarens engagemang, det vill säga självförtroende och entusiasm. Hypotesen var att behärskningsklimat skulle överenskomma med högre engagemang, medan ett prestationsklimat motsvarar lägre engagemang. Även denna studie använde sig av Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) för att mäta tränarens motivationsklimat. Atletens engagemang mättes av Athlete Engagement



Questionnaire(AEQ). Denna enkät bedömer förtroende (t.ex. "Jag tror att jag är kapabel att uppnå mina mål", engagemang (t.ex. "Jag är fast besluten att uppnå mina mål inom sporten"), entusiasm (t.ex. "Jag känner mig exalterad över min sport") och kraft (t.ex. "Jag känner mig verkligen levande när jag deltar i min sport"). Även denna enkät utgick från en likert-skala 1-5, där 1=*nästan aldrig* och 5=*nästan alltid*.

Det visade sig att ett behärskande motivationsklimat förväntas ha en positiv korrelation med spelarnas engagemang och ett prestationsbaserat klimat har en negativ inverkan på spelarnas engagemang. Däremot verkade ett prestationsbaserat klimat ha en positiv effekt på självförtroende och hängivenhet. Utöver detta förklarar författarna att låga nivåer av engagemang bland spelarna hör ihop med låga nivåer av motivationsklimat. Dessa fynd stödjer tankarna om att ett fokus på tränarens beteende kan hjälpa till att skapa en förståelse över hur motivation korrelerar med idrottarens engagemang. Det vill säga att ett tränarskapat behärskarklimat svarar positivt med självförtroende, engagemang och entusiasm. Mer generellt bidrar dessa resultat till att fokus bör ligga på ansträngning och lärande till följd av att de är den bästa faktorerna för att främja positiva erfarenheter bland unga inom idrott. Tränare bör således utgå från dessa fynd (Curran et al., 2015).

I denna studie av Quested et al, (2013) framfördes det att med grund från self-determination theory (SDT) kan man visa på att kvaliteten på sociala möten mellan tränare och spelare är en väsentlig faktor gällande avsikter att hoppa av ungdomsidrotten. Hypotesen i denna studie var att tränare kan påverka spelarnas vilja att fortsätta spela fotboll. En modell som förutsäger avhopp från ungdomsidrotten testades i fem olika europeiska länder. Nästan 8000 spelare (6641 män, 1020 kvinnor (M ålder = 11,56, SD = 1,40) från ungdomsfotbollslag i fem länder (England, Frankrike, Grekland, Norge, och Spanien) fyllde i ett frågeformulär som visade på uppfattningar om coach-försedd autonomistöd, det vill säga, autonomi, kompetens och samhörighet, men även fotbollsglädje och avsikter att hoppa av fotbollen kommande säsong. Spelarna fick tänka över de senaste tre-fyra veckorna och sedan besvara hur väl påståendena stämde överens med deras egna tankar. För att frågeformuläret skulle kunna fyllas i av yngre barn mättes alla skalor på en femgradig skala (1 = håller inte alls med, 2 = håller inte med, 3 = neutral, 4 = håller med, 5 = håller helt med).

I alla länder visades det att autonomistöd ledde till tillfredsställelse och glädje vilket minskade avhopp. Att ungdomar slutar med idrott antas ofta vara en konsekvens av andra

distraction såsom kroppsförändringar, umgänge och skolarbete. Resultaten av studien bidrar till att typen av motivationsklimat inom ungdomsidrott är väsentlig för att motverka trenden att barn och ungdomar slutar med idrott. Trots att det finns evidens för att umgänget och föräldrar spelar en stor roll för ungdomars fortsatta idrottande pekar dessa resultat på att tränaren har en avgörande roll, och den miljö som tränaren skapar för att motivera spelare till att vilja fortsätta sitt idrottsengagemang. Utöver detta visades det att de som fortsätter är de som känner av de grundläggande behoven autonomi, kompetens och samhörighet, då de känner en större glädje i sitt idrottande. Nästan 8000 ungdomar deltog i studien och resultaten pekar starkt på att autonomistödjande klimat stödjer de grundläggande behoven, vilket gör att ungdomarna njuter av fotboll, vilket leder till fortsatt spel (Quested et al., 2013).

Det övergripande syftet i denna studie skriven av Britta Thedin Jakobsson (2015) är att öka kunskapen gällande vad som kännetecknar deltagande inom barn- och ungdomsidrott. Samt vad som skiljer de ungdomar som fortsätter med klubbidrott högre upp i tonåren och skapa en förståelse för varför just de fortsätter. Thedin Jakobsson använder sig av Aaron Antonovskys salutogena ansats genom att analysera vilka tillgångar de unga som deltar i föreningsidrott har i form av habitus och kapital, och dessutom uppfattningen av begripligt, hanterbart och meningsfullt med föreningsidrott bland de ungdomar som fortsätter vara aktiva. Författaren har använt sig utav både en kvalitativ och kvantitativ metod, det vill säga både intervjuer och enkäter. Totalt 585 pojkar och flickor deltog i enkätundersökningen och 18 idrottande ungdomar deltog i intervjustudien. Nio flickor och nio pojkar från åtta olika idrotter, två från varje idrott.

Thedin Jakobsson följde en och samma grupp unga från 10 till 19 års ålder och drygt hälften av dessa hade mycket lång erfarenhet när det kommer till föreningsidrott. Det visades sig att ungefär en fjärdedel av dessa inte har någon erfarenhet eller endast en begränsad erfarenhet av föreningsidrott. Fler än 90 procent deltog under en längre eller kortare tid och det visade sig att deltagandet var störst runt 13 års ålder, men minskade efter det. När dessa ungdomar var 19 år var drygt endast var tredje person kvar inom föreningsidrotten. Ett annat resultat var att i stort sätt alla börjar idrotta innan tio års ålder, men mycket få börjar efter att de fyllt 13. I intervjustudien framförde ungdomarna att idrott spelade en viktig roll i deras liv. De ansåg idrotten var rolig och utvecklande och att de kunde känna en gemenskap. Endast ett fåtal nämnde vikten av tävlan och tävlingsframgång. Andra vanliga anledningar till att ungdomar utövade idrott i föreningar var att kunna träna och tävla på en nivå som stämde överens med

den egna ambitionen och förmågan. Inom enkätsvaren svarade ett fåtal ungdomar att de idrottade för hälsomässiga skäl, att de ville vara i form och förbättra sitt utseende, men även här var det väldigt få som svarade att de idrottade för att nå framgång inom sporten. Thedin Jakobsson avslutar med att nämna vikten av att organisera aktiviteter som möjliggör utveckling, lärande, gemenskap och delaktighet för att ungdomar ska fortsätta med föreningsidrott så länge som möjligt (Thedin Jakobsson, 2015).

### **2.3 Teoretiska utgångspunkter**

Denna studie tar sin teoretiska utgångspunkt i Antonovskys begrepp känsla av sammanhang och begreppen, meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Dessa begrepp ligger till grund för frågeställningarna i studien, tillsammans med Antonovskys salutogena utgångspunkt (Antonovsky, 1991). Den salutogena ansatsen innebär att vi har lagt fokus på friskfaktorer och spelares fortsatta spel, inte lika stor vikt på anledningar till att de slutar med sin idrott.

Antonovsky förklarar att meningsfullhet, som också kan kallas motivationskomponenten, ses som den viktigaste faktorn i känsla av sammanhang. Meningsfullhet kan beskrivas som att känna positiva förväntningar på livet, att man har en tro på framtiden, och dessutom att situationer man ställs inför känns både intressanta, utmanande och värda engagemang (Antonovsky, 1991). I vår studie handlade det om att genom intervjuer ta reda på vad som är meningsfullt i flickors idrottande, och om de känner sig komfortabla och delaktiga i sin verksamhet. Begriplighet handlar om att upplevelse av den inre såväl som den yttre tillvaron är konkret och strukturerad istället för oförklarlig och slumpmässig. Antonovsky menar att det är genom sammanhängande och strukturerade erfarenheter som det går att forma begriplighet. Det innebär att även misslyckande leder till positiva erfarenheter till följd av att både negativa och positiva erfarenheter skapar en större förståelse för en själv och sin omgivning (Antonovsky, 1991). Vår uppgift är att ta reda på vad deltagarna i studien ser som begripligt och vad de behöver begripa och förstå för att det ska leda till ett fortsatt idrottande. Hanterbarheten handlar om flickorna upplever sig ha de resurser som krävs för att möta både krav och utmaningar de kan ställas inför i sitt idrottande. Det kan vara resurser som fysiska redskap eller korrekt utrustning, men en större del är sociala relationer och dessutom rätta kunskaper i form av kognitiva förmågor och motoriska färdigheter. Utöver detta handlar det om att de ska känna sig trygga med uppgifter, ledare och gruppen, samt att de trivs och har kroppslig, psykisk och social kompetens att ha kontroll över de sammanhang de ingår i.

som är anpassade till den nivå de befinner sig på (Antonovsky, 1991). I vår studie knöts begreppet hanterbarhet samman till vilka sätt som flickorna lyckas fortsätta idrotta. Om de ges utmaningar som är anpassade till den nivån de befinner sig på i nuläget till exempel.

### **3. Syfte och frågeställning**

Studien undersöker hur fotbollsspelande flickors idrottande och vilja att fortsatt idrotta påverkas av tränare.

- Vad betyder idrotten för fotbollsspelande flickor?
- Vilket förhållningssätt önskar fotbollsspelande flickor att tränare ska ha för att få dem att fortsätta spela fotboll?
- Hur ser fotbollsspelande flickor på att vara fysiskt aktiva i framtiden?

### **4. Metodik och arbetsplan**

Vi har använt oss av en kvalitativ ansats och samlat in data med hjälp av intervjuer. Vi intervjuade fotbollsspelande flickor i lag som inte elitsatsade i stockholmsområdet. Vi intervjuade fyra spelare som är aktiva och dessutom en som valt att sluta med sin idrott. Spelarna som vi intervjuat var i åldrarna 16-17.

#### ***4.1 Metod***

Syftet med en kvalitativ intervju är att identifiera egenskaper hos den intervjuade personen och förstå deras uppfattningar om något fenomen. Detta innebär att man aldrig ska leta efter ett svar i intervjun där man innan bestämt vad som är rätt eller fel svar. Den kvalitativa intervjun är riktad antingen mot ett induktivt eller abduktivt arbetssätt i forskningen (Patel & Davidsson, 2019). Kvalitativ intervju ska ha en låg grad strukturering för att ge intervjupersonen bra med utrymme att svara med sina egna ord (Patel & Davidsson, 2019).

#### ***4.2 Urval***

Vi har intervjuat fyra fotbollsspelande flickor som är aktiva i föreningar som inte elitsatsar inom stockholmsområdet, samt en spelare som inte längre är aktiv, men som spelat på samma nivå och är i samma ålder. Respondenter 1-4 är aktiva idag och respondent 5 har slutat nyligen. De fem respondenterna ville frivilligt delta i studien och valdes ut av med hjälp av föreningstränarna i klubben. Spelarna var i åldrarna 16-17.

### ***4.3 Genomförande***

Vi kontaktade spelare från ett icke elitsatsande lag i Stockholm och bifogade ett missivbrev. Vi hade dessutom förberett en samtyckesblankett där vi informerade de som ville delta i studien om hur den skulle gå till och att de kan avbryta när som helst under studiens gång. Förberedelser inför en kvalitativ intervju görs genom att gå igenom tidigare forskning samt att genomföra en pilotintervju (Patel & Davidsson, 2019). Vi hade en intervjuguide vilken vi utgick ifrån, men frågorna var öppna och intervjun hade en låg grad av strukturering för att intervjupersonen skulle få ge svar med sina egna ord och värderingar (Patel & Davidsson, 2019). Intervjun spelades in efter att samtycke beviljats. Utöver det så antecknade vi för att komma ihåg allt som sades samt för att inte missa kroppsspråk och allt ickeverbalt under intervjun.

### ***4.4 Databearbetning***

Datan samlades in via inspelade intervjuer samt anteckningar. Inspelningarna transkriberade vi sedan för att få ner allt i text och säkerställa att vi inte missar något. I denna transkriptionsprocess sker ofta en större eller mindre påverkan på underlaget då talspråk och skrivspråk inte är detsamma. Det som försvinner under transkriptionen är gester, mimik, betoningar, ironier och kroppsspråk (Patel & Davidsson, 2019). Vi minimerade detta genom att föra anteckningar under hela intervjun.

I dataanalysen använde vi oss av ett växelspel mellan datainsamling och teori. Vi arbetade med att tolka och försöka komma fram till olika företeelser och fenomen där vi tog hänsyn till sammanhanget, kontexten i hela forskningsprocessen (Patel & Davidsson, 2019).

Det spelar även roll över hur lång tid det tar mellan själva intervjun och transkriberingen. Ju längre tid som går innan själva analysen av intervjumaterialet påbörjas, desto svårare blir det att få ett levande förhållande till sitt material (Patel & Davidsson, 2019).

### ***4.5 Tillförlitlighetsfrågor***

“Dels måste vi veta att vi undersöker det vi avser att undersöka, dvs. vi måste veta att vi har god validitet. Dels måste vi veta att vi gör det på ett tillförlitligt sätt, dvs. vi måste veta att vi har god reliabilitet” (Patel & Davidsson, 2019, s.129).

### **4.5.1 Reliabilitet**

Vi kontaktade en förening som inte elitsatsar, men därefter valde vi slumpvist ut spelare bland de frivilliga för att inte vi eller tränare/ledare ska påverka reliabiliteten. För att öka reliabiliteten var vi båda två närvarande under intervjuerna. Eftersom vi spelade in intervjuerna hade vi möjlighet att lyssna på dem flera gånger och försäkra oss att vi har uppfattat allt korrekt (Patel & Davidsson, 2019). Vi använde oss dessutom av en pilotintervju för att säkerställa intervjuguidens kvalitet. Till skillnad från en kvantitativ studie behöver man tänka på att om metoden görs om med samma person flera gånger ska man varje gång få ungefär samma svar. Detta gäller inte den kvalitativa studien, då en intervjuperson kan ha ändrat uppfattning, fått nya insikter eller lärt sig något nytt inför en andra intervju (Patel & Davidsson, 2019).

### **4.5.2 Validitet**

Validiteten i en kvalitativ studie gäller hela forskningsprocessen. Från hur forskningsproblemet uppkommit, förståelsen, hur teoretisk kunskap spelat in, hur respondenterna valts ut, i vilken kontext och vilka situationer studien genomförs, hur informationen samlas in och transkriberas till hur analysen genomförts och hur resultaten redovisas. Den är även till för att skapa en giltighet kring hela studien. Validiteten inom datainsamlingen handlade om vi lyckades skaffa underlag för att göra en trovärdig tolkning. Vi lyssnade och tolkade båda två intervjuerna för att generera rikare underlag. Vi arbetade med kommunikativ validitet där vi båda tog del av resultaten, men också sammanfattade vad respondenten sagt för att se till att vi har uppfattat svaren korrekt (Patel & Davidsson, 2019).

### **4.5.3 Etiska aspekter**

Vi hade GDPR som grundtanke när vi samlade in personuppgifter. Vi använde oss endast av respondenternas ålder och kön, det vill säga inga känsliga personuppgifter. Vi var de enda som hade tillgång till uppgifterna och när studien var klar raderades alla uppgifter. Respondenterna informerades om hur uppgifterna behandlas och de fick skriva på en samtyckesblankett för att vi skulle få godkännande att behandla dem.

Vi har dessutom använt oss av vetenskapsrådets fyra övergripande etikregler; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet syftar till att deltagarna ska få all information kring studien och hur den kommer gå till. Samtyckeskravet handlar om att deltagarna godkänner sitt deltagande och att

de när som helst har möjlighet att hoppa av. Konfidentialitetskravet innebär att alla personuppgifter ska lagras på ett sätt så att inga obehöriga kan ta del av dem. Till sist handlar nyttjandekravet att all insamlad data från enskilda personer endast ska användas i forskningssyfte (Vetenskapsrådet, 2002).

## 5. Resultat

I denna del redovisas resultaten från våra intervjuer med citat och med kopplingar till den teoretiska bakgrunden. “Om studien baseras på intervjuer bör forskaren sträva efter en bra balans mellan citat från intervjupersonerna och egen kommenterande text så att läsaren själv får möjlighet att bedöma tolkningens trovärdighet.” (Patel & Davidsson, 2019, s. 137).

Utöver detta kommer resultaten redovisas utifrån två ytterligare teman. Dessa teman är: hälsa och tränaren.

### *5.1 Synen fotbollsspelande flickor har kring betydelsen av deras idrottande*

Flickorna nämner ett flertal olika faktorer kring betydelsen av sitt idrottande. Alla av de fem flickorna vi intervjuat tydliggör att idrotten har en stor betydelse i deras liv, vilket stärks av att de fortsatt med sin idrott ända upp i 16-17 års ålder. Nedan har vi tydliggjort och presenterat citat gällande de olika faktorerna.

#### **5.1.1 Det sociala umgänget**

Som nämnt tidigare poängterar Antonovsky att meningsfullhet är den viktigaste faktorn i känsla av sammanhang (Antonovsky, 1991). Vi har nu försökt ta reda på vad det är som gör det meningsfullt att gå till träningarna och hålla på med idrott.

Det framstår hos alla respondenter att något av det bästa med att spela fotboll är att få träffa sina kompisar och det sociala umgänget. De nämner hur stor vikten är med lagsammanhållning och det sociala. Respondenterna känner sig mer motiverade att träna fotboll när kompisarna är med, och att de knappt vill träna alls om kompisarna inte gör det.

“Om det här gänget som vi har nu fortsätter då stannar jag lätt” - Respondent 2

“Det som motiverar mig är att träffa dom kompisarna man gillar på träningen. Om dom inte är där vill man knappt gå dit.” - Respondent 5

Utöver detta nämner samtliga respondenter att några av de bästa minnena de har från fotbollen är när de varit iväg på cuper. De nämner inte i första hand vikten av framgång under dessa cuper utan mer hur kul de hade tillsammans och händelser utanför planen.

“Mitt bästa fotbollsminne måste jag nog säga var Gothia Cup. Även fast vi förlorade exakt alla matcher så va det en rolig upplevelse och kul med alla kompisarna liksom.” Respondent 1

Ytterligare en faktor som respondenterna berör är tyngden av att behålla samma grupp under en längre tid. Till följd av att de spelat med varandra under en längre tid har de fått en större förståelse och en starkare gemenskap vilket har gjort att de motiverat varandra till att fortsätta med sitt idrottande.

“Man har haft det här gänget så himla länge nu så man känner varandra så himla bra, så det är svårt att gå ifrån det.” - Respondent 2

“Som sagt hade vi väldigt bra lagsammanhållning, så det var inte riktigt någon som slutade i de tidiga tonåren. Nu har några slutat, men vi har liksom motiverat varandra eftersom alla tycker det är så kul att vara på träningar och köra fotboll tillsammans så har det väl lett till att inte så många har slutat.” - Respondent 3

Respondenterna förklarar tydligt att lagkamrater har en väldigt stark inverkan för att det ska kännas meningsfullt att hålla på med idrott. Utan stöd och motivation från lagkamrater är risken att de hade slutat med fotboll vid en yngre ålder. Fortsätter lagkamraterna ser de inga orsaker till att inte hålla på med idrott.

### **5.1.2 Prestation och utveckling**

Trots att dessa respondenter alla spelar i lag som inte har som mål att vinna till varje pris förklarar de att när de går till en träning vill de utvecklas och bli bättre. Även fast de inte har som mål att bli fotbollsproffs tycker de alla att det är kul att förbättras. Den kanske största anledningen till att de deltar inom idrott är för det sociala, men trots detta lägger de en stor vikt på att utvecklas och bli bättre när de ändå är där. En respondent är tydlig med att man måste utvecklas för att kunna vinna och att fotbollen inte blir lika rolig om man aldrig vinner.

“Men också att få bli bättre på fotboll. Jag tränar ju fotboll för att jag tycker det är väldigt, väldigt roligt. Och jag kommer ju hit för att bli bättre hela tiden.” - Respondent 4

“Nu kommer man också hit för att ha kul, men det är också för att bli bättre på att spela fotboll och komma upp i lite högre nivå kanske...man går dit för att faktiskt utvecklas.” - Respondent 2



“Jag skulle säga utvecklas. Det blir ju inte kul tillslut om man aldrig vinner. Man måste utvecklas för att kunna vinna.” - Respondent 3

När respondenterna fick frågan om sitt egna fotbollsspelande nämnde de att de alla kände att de klarade av de flesta övningarna utan några större problem. Det var övningar de gjort massvis med gånger, vilket inte längre var någon vidare utmaning för dem. Däremot förklarar de flesta av respondenterna, efter följdfrågor, att de faktiskt inte klarar av alla övningar de genomför. En av respondenterna beskriver vad som kan ske när övningen inte är välstrukturerad och lite för komplicerad.

”Det händer ju att man inte klarar av övningar. Man fattar inte i början, men sen börjar man komma in i det. Då är det inte bara jag som står där som ett frågetecken, då står alla där och inte fattar någonting.” - Respondent 1

“En tränare kan göra övningar ibland som blir lite för komplicerade och då blir det mest stillastående och det blir inte så bra tempo för folk fattade inte riktigt, men för det mesta när vi har bra strukturerade övningar brukar jag kunna genomföra dom.” - Respondent 3

Prestation och utveckling spelar ändå en stor roll i respondenternas idrottande. De vill bli bättre och känna att de klarar av de övningar som de genomför. När de inte gör det eller inte vinner matcher kan frustration uppstå bland respondenterna. För att känna glädje i deras idrottande vill de känna att de utvecklas och klarar av de utmaningar de ställs inför.

### **5.1.3 Det som behöver inses**

Respondenterna förklarar att för att kunna hålla på med idrott måste man förstå att fotboll inte alltid kan vara hur kul som helst. Att man måste lära sig att acceptera förluster och att fotboll är mer än att endast ha kul hela tiden. Dessutom belyser de att man inte blir bäst över en dag och att det tar tid för att förbättras och då gäller det att hålla humöret uppe. Dessutom tar flera av respondenterna upp att det inte alltid är så enkelt att spela fotboll. Att det kan vara svårt att känna sig motiverad till att träna fotboll när det händer andra saker i livet.

“Man kanske måste lära sig att det kanske inte alltid är jättekul. Det är ju jättekul att vinna, men ibland måste man förlora för att vinna.” - Respondent 2

“Vad man måste förstå är att det inte alltid är så enkelt, det är inte lätt att alltid vara motiverad.” - Respondent 3

“Man kan inte alltid vara bäst. Man kan inte alltid förstå en övning direkt. Man kan inte i lagsport vara frustrerad på andra utan man måste ha förståelse och om man vill bli duktigt måste man förstå att det kräver tid.”  
- Respondent 1

Flera av respondenterna förklarar att strukturen under träningarna inte alltid är på den nivå som den borde vara. Det visade sig att det vid flertal situationer var brist i fokus och att man hellre ville stå och kommunicera med lagkamraterna. Respondenterna nämner att träningarna ofta var genomtänkta och hade bra struktur. Det var strukturen bland gruppen som inte alltid var lika hög. Detta visar än en gång att det sociala överskrider vikten av en välstrukturerad och genomtänkt fotbollsträning.

“För en tränare vi hade var bara otrevlig och då är det ingen som lyssnar. Inte när man är 16+. Då blir det ju inget roligt. Så strukturen har inte varit jättebra, men det är för att tränaren inte har varit så bra.” - Respondent 2

“Man står och snackar med kompisar, det kan vara ganska flamsigt ibland.” - Respondent 3

“Vi var där för att prata med varandra, vi stod väl lite vid mer på sidan och under övningarna och snackade skit.”  
- Respondent 5

Sammanfattningsvis är det tydligt att respondenterna fortsatt med idrott så pass länge tack vare att de har haft ett bra socialt umgänge vilket både har motiverat dem och ökat glädjen med att spela fotboll. Det som är av störst betydelse till att hålla på med idrott är för respondenterna att umgås med sina lagkamrater och när de inte deltar minskar motivationen drastiskt. En respondent nämnde att det bästa minnet var under en cup trots att de förlorade alla matcher. Detta är ett tydligt exempel på vikten av ett starkt socialt umgänge. Så länge som kamraterna fortfarande spelar har respondenterna inga planer på att sluta med sin idrott.

Respondenterna förklarar att de inte enbart spelar fotboll för att umgås med sina kompisar utan faktiskt för att bli bättre och utvecklas. De tydliggör att fotbollen trots allt blir roligare när man utvecklas och vinner även fast det inte är huvudfokus för flera av respondenterna. De upplever sig kunna hantera övningarna under träningarna trots att de ibland kan vara svåra att förstå till en början, till följd av att de genomfört övningarna ett flertal gånger. Detta visar på att respondenterna har utvecklats och att de har de resurser som krävs för att klara av att spela fotboll när de blir äldre och på en annan nivå.

Slutligen nämner respondenterna att fotboll inte alltid är roligt och att man måste lära sig att förstå att det inte alltid kan vara det. Dessutom förklarar de att det även är viktigt att förstå att man inte blir bäst över en dag, utan att det kräver tålamod. Det visar på att de har begripit vad som krävs för att hålla på med en idrott vilket har gjort att de fortsatt med sin idrott trots att de kanske inte tillhör ett lag som alltid vinner. Däremot nämner alla respondenter att

träningarna ofta var ostrukturerade och ofokuserade vilket är det motsatta till att skapa begriplighet enligt Antonovsky (1991). Det ostrukturerade berodde ofta på att respondenterna ville prata med sina kompisar, inte alltid att tränaren hade en ostrukturerad träning.

## ***5.2 Förhållningssätt fotbollsspelande flickor önskar att deras tränare har***

Respondenterna benämner vikten av en balans mellan en snäll och hård tränare. En bra relation med sin tränare är viktigt för att viljan att spela vidare ska vara kvar. Tränaren ska vara snäll och lätt att prata med, men inte vara rädd för att säga ifrån när det blir för pratsamt och tramsigt på träningarna. För att få en bra relation nämner respondenterna att tränaren ska vara bra på att lyssna och se alla spelare och deras behov. De pratar även om hur övningarna speglar en bra tränare, även om övningarna inte alltid är roliga ska de fortfarande framstå som givande.

“Det är inte kul att gå till träningarna när man har en jättesträng tränare som bara skriker på en och aldrig säger någonting positivt, men man måste ju ändå kunna säga till och ge feedback, men på ett bra sätt då, och peppa och motivera. Det skulle jag säga är viktigt.” - Respondent 3

“Ser behoven, vad behöver spelarna, vilka övningar tycker dom om, vilka övningar är kul. Tränarna får alla att springa mycket och är anpassar övningar till att få spelare att ge allt.” - Respondent 4

Alla respondenter har på ett eller annat sätt stött på en mindre bra tränare. En tränare som inte lyssnat eller bara stått och skrikit på spelarna. Det har framstått att tränaren inte varit där för spelarnas skull vilket minskat motivationen. Förväntningarna från tränaren har flera gånger inte stämt överens med spelarnas förväntningar över deras egna mål. Detta har lett till att lagkamrater till respondenterna har valt att sluta på fotboll för dem inte tyckt om tränaren. Utöver detta ledde en mindre bra tränare till irritation bland spelarna, vilket framöver ledde till sämre engagemang från spelarna.

“Alltså jag har väl känt att när jag har haft en dålig tränare har jag inte alls varit lika motiverad till att gå till träningen... för jag har flera i mitt lag som har slutat pga av tränaren” - Respondent 4

“Så vi kan bli irriterade på tränaren för att den förväntar sig för mycket av oss eller så, så jag tycker inte tränaren har varit tydlig.” - Respondent 3

Det framstår tydligt hos alla respondenter att engagemang hos tränaren har varit viktigt. Tränaren ska vara tydlig med vad de gör och varför de gör som de gör under både träning och match. Trots att de inte har som mål att bli bäst ska tränaren ska lägga ner tid och energi och

visa att de verkligen vill vara där för sina spelare för att kunna skapa förutsättningar för utveckling. Det hjälper även till för att skapa motivation hos spelarna.

“Ska vara snäll och alltid peppande och engagerande, men det är också viktigt och dom är stränga och säger till om folk inte lyssnar och ser till så att alla håller fokus och ser till så att vi faktiskt får träningen gjord” -

Respondent 2

“Att dom är lika glada att vara där som vi är och verkligen vill vara där och är engagerade i mig och oss.” -

Respondent 1

“Ska lyssna på spelarna. Dom ska veta vad målet är vad spelarna vill uppnå. Dom ska visa engagemang. Ha förståelse att alla inte kan allt direkt. Kunna läsa av sina spelare, vad behöver enskilda spelare.” - Respondent 4

Sammanfattningsvis klargör respondenterna hur viktigt det är med en kapabel tränare. Som tidigare nämnt värderar respondenterna det sociala högst, men när de har haft en dålig tränare har de inte alls känt sig lika motiverade att träna överhuvudtaget. De förklarade att när de är på en träning vill de utvecklas och bli bättre och när man har en tränare som inte skapar förutsättningar för det blir det mer komplicerat. De vill ha en tränare som kan säga till vid behov, men samtidigt ger feedback och som det går att kommunicera med. Således är det viktigt med en bra relation till tränaren så att den känner av spelarnas behov och kan anpassa träningarna efter deras önskemål.

Vid tillfällena har förväntningar och förståelsen från tränaren och spelarna inte stämt överens vilket har lett till irritation och minskad motivation. Respondenterna nämner att detta har gått så långt så flera av deras lagkamrater har slutat för att de inte gillade tränaren. För att de ska fortsätta med fotboll nämner de att tränaren ska vara engagerad och visa att den vill vara där. Det leder till att även spelarna känner större glädje och blir motiverade till att kämpa och prestera. Tränaren ska se till så att spelarna har kul på träningen och att de vill vara där.

### ***5.3 Synen fotbollsspelande flickor har kring att vara fysiskt aktiva i framtiden***

När vi frågade om hur spelarna ser på framtiden och hur de ser på att vara fysisk aktiva framstod det hos alla respondenter att välmåendet var en stor faktor. Att vara aktiv var viktigt för att det fick spelarna att må bra. Även om det kanske inte var med fotboll gavs exempel på gym (Respondent 2) eller att vara ute och springa (Respondent 3). Det var fotbollen som fått spelarna att tänka på sitt välmående genom fysisk aktivitet.

“Jag känner det nu när jag blivit äldre, det är väldigt skönt att träna, man mår så väldigt bra efter.” -

Respondent 1

“För att må bra. Det tycker jag är jätteviktigt.” - Respondent 2

När spelarna varit frånvarande från träning har en saknad uppstått. De beskriver träning som en vana och en del av vardagen och utan träning lämnas ett tomrum och de mår inte lika bra. Det kan även kopplas till det sociala att inte kunna snacka med sina kompisar på samma sätt. En saknad uppstår och man längtar tillbaka.

“Jag har också varit skadad flera gånger och vissa gånger har det varit mycket mer, alltså mycket längre tid jag varit skadad, och man märker ju jättesnabbt att man mår liksom inte bra då. Man märker att någonting inte stämmer, eller typ under vinterperioden när man slutar spela fotboll helt. Man märker att man bara längtar tillbaka.” - Respondent 4

Det framstod även att humöret ändras vid frånvaron från träning. Spelarna menar att man lättare blir irriterad och inte lika glad. Det är enklare att hålla humöret uppe och vara mer positiv om man håller sig fysisk aktiv.

“Och sen att jag blir mycket gladare, framförallt det. Annars kan jag känna mig jättedeppig när jag inte tränar. Så det är väl främst det. Humöret liksom.” - Respondent 2

“Det är jätteviktigt att röra på sig. Jag märker att jag blir på dåligt humör om jag inte rör på mig. Svårt att koncentrera mig och svårt att sova om jag inte hållt på men någon aktivitet under den dagen.” - Respondent 3

Det som respondenterna nämner vid flest tillfällen och vad som framstår som viktigast är att fotbollen har gjort att spelarna tänker på sin hälsa. De vill träna för att må bra. De ser fotbollen som ett roligt sätt att hålla igång sin fysiska aktivitet och ett enkelt sätt att må bra. Respondenterna nämner dessutom att de hjälper dem att orka med vardagen med skola, träning och andra aktiviteter utan att bli fysisk eller mentalt utmattad.

“Och sen är det också ett väldigt enkelt sätt att ha bra hälsa, vilket är väldigt viktigt, men fotboll är då väldigt enkelt för då kommer man bara till träningen och det hjälper ens kondition och hälsa.” - Respondent 3

“Nu när jag har vuxit upp för jag har sett hur det påverkar hälsan.” - Respondent 4

“...det gör även att jag inte blir lika trött efter en lång dag i skolan. Jag känner mig mycket piggare efter att ha tränat.” - Respondent 1

När vi frågade om framtiden var respondenterna inte säkra på om de kommer fortsätta med att spela fotboll, däremot var alla tydliga med att de kommer fortsätta vara fysiskt aktiva. De förklarar att det är tack vare fotbollen som de märkt av alla positiva fördelar med fysisk aktivitet, och att utan den hade de inte med lika stor sannolikhet velat vara aktiva i framtiden. Träning har blivit en del av spelarnas liv och tanken är att det ska förbli så.

“Jag tycker absolut det har ökat mitt intresse för att vara fysisk aktiv. Jag har börjat gymna nu också, och fotbollen har ju öppnat att jag ser att det är viktigt och jag tycker det är ganska kul att ha bra fysik. Jag har haft ganska mycket nytta av det i mitt liv, i allmänhet. Så i framtiden tror jag absolut att jag kommer vara mer fysiskt aktiv jämfört med om jag inte hade gått på fotboll.” - Respondent 4

“Det gav mig riktigt bra kondition. Fotbollen gjorde så att jag tyckte det var kul att springa.” - Respondent 5

Sammanfattningsvis har det tydliggjorts att fysisk aktivitet är något som alla respondenter uppskattar vare sig de slutat eller fortsatt med idrott. De har alla positiva erfarenheter av konsekvenserna av att hålla på med idrott och flera av dem har sett nackdelarna när de av olika anledningar inte deltagit. De mår bättre på så sätt att de mer sällan blir sjuka, och dessutom får de ett bättre humör och en mer positiv inställning. Fotbollen har skapat ett intresse för fysisk aktivitet och flera av respondenterna nämner att det blivit en vana. När de inte är aktiva längtar de tillbaka. Slutligen förklarar respondenterna att de inte funderat kring vad de ska göra i framtiden, men de är tydliga med att även om de inte kommer hålla på med fotboll så kommer de vara fysiskt aktiva.

## **6. Diskussion**

Studien undersöker hur fotbollsspelande flickors idrottande och vilja att fortsatt idrotta påverkas av tränare. Nedan diskuteras resultaten kopplat till den tidigare forskningen som nämnts ovan i studien, samt studiens teoretiska begrepp. Vi kommer lyfta fram egna synpunkter och slutsater samt ge förslag på nya forskningsmöjligheter.

### **6.1 Resultatdiskussion**

I ett flertal av studierna i den tidigare forskningen visas vikten av att ha en tränare som ger förutsättningar för att kunna skapa en miljö som spelarna trivs, gör dem motiverade och ger dem möjlighet att utvecklas. Att tränaren skapar möjligheter för spelarna att styra över sin egna utveckling där de känner att de har den kompetens som krävs för att fortsätta spela fotboll, och som ständigt utvecklas över åren. Utöver detta nämner studierna att något som

ses som oerhört viktigt för fortsatt idrottande är en bra relation till tränaren. För att glädjas av fotbollen och tycka att det är kul behövs det en tränare som lyssnar och förstår spelarna (Curran et al., 2015; Quested et al., 2013). Resultaten från våra respondenter visar däremot att det allra viktigaste för att fortsätta med idrott högre upp i åldrarna är en stark lagsammanhållning och ett socialt umgänge man trivs med. Respondenterna förklarar alla att en bra tränare är väldigt viktig, men de har alla en bra lagsammanhållning som det allra viktigaste. Även om de inte alltid gillar tränaren kan de motivera och peppa varandra till att fortsätta. Följaktligen är tränaren begränsad, för att flickspelare ska fortsätta idrotta behöver tränaren skapa en miljö där spelarna trivs, är glada och motiverade. Även respondenten som lagt av med fotboll klargör vikten av sammanhållning och bra kompisgäng. Respondenten poängterar att träningen var till för det sociala där det fanns plats för att prata av sig och umgås med vänner. Det framstod även att en bra tränare betydde lika mycket för henne som för resterande respondenter.

Studien av Møllerløkken et al (2017) visar på skillnader i uppfattandet av motivationsklimat mellan spelare och tränare. Spelarna uppfattar oftare miljön som prestationsinriktad, vilket har visat sig ha en negativ inverkan på fortsatt spel bland flickor, även om tränaren inte har som avsikt att skapa en sådan miljö. Ett behärskningsorienterat klimat där spelarna utvecklas när de känner att de har roligt och trivs korrelerar med både motivation och glädje. Resultatet från våra respondenter visar på att det kan vara mycket fokus på att vinna och att tränarna har för höga krav på spelarna. Då känner sig flickorna varken motiverade eller engagerade till att spela fotboll. Genom en bättre relation mellan spelare och tränare kan tränaren möjliggöra att spelarna blir hörda och förhindra att dessa missförstånd uppstår. Även Thedin Jakobsson (2015) förklarar att respondenterna i hennes studie sällan nämnde vikten av tävlingsframgång, utan mer att idrotten var rolig och utvecklande, samt att de fick känna gemenskap. De framförde att idrotten spelade en viktig roll i deras liv. Ett antal av respondenterna nämner även vikten av hälsa. Att de idrottar för att det leder till positiva effekter på hälsan. Jakobsson avslutar sin studie med att betona vikten av att organisera aktiviteter som skapar möjlighet till utveckling, lärande, gemenskap och delaktighet för att ungdomar ska fortsätta med föreningsidrott så länge som möjligt. I vår studie har vi visat på vikten av en stark gemenskap för fortsatt idrottande. Det är den viktigaste faktorn för att flickor ska glädjas av idrotten. Endast ett fåtal av respondenterna i studien från Thedin Jakobsson (2015) betonade att hälsan var ett skäl till att idrotta. Utifrån vårt resultat har vi sett att hälsan spelat en stor roll för flickornas fortsatta idrottande. De nämner att de blir

gladare, mår bättre, har ett bättre humör och är allmänt friskare. De förklarar att de inte har tänkt över sitt fortsatta idrottande särskilt mycket, men att effekterna av att spela fotboll har gjort så att de alla vill vara fysiskt aktiva i framtiden.

Vi har kring hela studien och inom intervjuguiden haft stort inflytande av Antonovskys (1991) tankar om det salutogena perspektivet, samt känsla av sammanhang. Respondenterna i studien har en väldigt positiv bild av både att spela fotboll och dessutom att vara fysisk aktiv. De ser fördelar och lösningar istället för att fokusera på det negativa med att idrotta. Det visar på att respondenterna har ett högt KASAM till följd av att de ser lösningar även när de utsätts för stressorer som kan uppstå både inom eller utanför idrotten. Antonovsky förklarar att meningsfullhet är det viktigaste begreppet inom KASAM. Att man ser mening i vad man gör och har positiva förväntningar (Antonovsky, 1991). Respondenterna i vår studie förklarar att det som ter sig som meningsfullt inom fotboll är att få umgås med kompisar utöver att faktiskt få träna och få en bättre hälsa. Nästan alla respondenter förklarade att deras bästa fotbollsminne var när de umgåtts med lagkamrater på ett läger eller på en cup. Det var dessutom tydligt att det som de såg fram emot innan en träning var att få träffa kompisar och prata av sig. Hälsan spelade ändå en stor roll bland våra respondenter. De förklarade att de inte mådde lika bra eller var på lika bra humör när de inte idrottade. Således är även hälsa av stor vikt varför flickorna håller på med idrott. Likt vad Antonovsky (1991) gjort tydligt om att meningsfullhet väger tyngst inom KASAM har vi sett att även för våra respondenter är meningsfullheten och det sociala den viktigaste faktorn till fortsatt idrottande.

Utöver detta nämner de att när de ändå tränar vill de utvecklas och bli bättre. Respondenterna känner alla att de klarar av övningarna under träningarna och begriper vad som krävs för att kunna spela fotboll, vilket tyder på att de känner både begriplighet och hanterbarhet kring sitt idrottande. I den tidigare forskningen nämner Quested et al. (2013) motivationsteorin (SDT), samt tre grundläggande behov för att kunna idrotta, kompetens, autonomi och tillhörighet. Respondenterna tydliggjorde att de hade de resurser som krävdes för att kunna hantera allt med vad det innebär att idrotta och spela fotboll, vilket även innebär att de har kompetens och autonomi, samt vet att de via meningsfullheten känner en stark tillhörighet. Respondenterna känner inte alltid att de begriper allt de gör eller klarar av varje utmaning direkt, trots detta fortsätter de att idrotta och komma till träningar som en följd av att meningsfullheten och det sociala är så pass starkt. Begripligheten verkar således inte ha en särskilt stor inverkan på



KASAM bland våra respondenter. Flera av respondenterna betonar att så länge kamraterna fortsätter kommer de också att göra det.

Respondent 5 har slutat med fotboll, oavsett det spelade hon ändå vidare så pass länge tack vare det starka umgänget. Fotboll i sig var inte en prioritering för henne utan det viktigaste var att få träffa sina kompisar och röra på sig. Det visar återigen hur tungt meningsfullhet väger inom KASAM. Hon nämnde att hon hade de resurser som krävdes för att hålla på med idrott, samt att hon kände begriplighet. Trots att hon visar på höga nivåer av KASAM slutade hon med fotboll. Som tränare kan man endast påverka en viss del för att spelarna ska trivas och känna glädje. Flickor kommer ändå att sluta med idrott av andra anledningar som är utan kontroll för en tränare. En möjlig förklaring till att flickor slutar med idrott i tidiga åldrar är att de har ett lågt KASAM. Det gör det svårare att hantera stressorer som kan uppstå i de tidiga tonåren vilket gör att idrotten inte längre är en prioritering.

I vår studie lade vi ett stort fokus på vilka kvalitéer som är väsentliga för en tränare och hur den ska bete sig. Respondenterna svarade alla relativt lika och vi fick fram tydliga svar. Det som blev tydligt för oss allteftersom vi fortsatte med studien var att en tränare kan vara både kunnig och oerhört välutbildad inom fotboll, men ser den inte till att spelarna trivs med varandra och har en bra sammanhållning spelar inga av de tidigare nämnda faktorerna någon roll. Det betyder inte att tränaren inte är väsentlig. Respondenterna betonar att en bra tränare är det näst viktigaste efter det sociala. Att strukturera träningar där spelarna har roligt med varandra, men samtidigt utvecklas och blir bättre verkar vara det optimala.

En möjlig konsekvens av att tränare lägger allt för mycket fokus på att skapa en stark lagsammanhållning eller en miljö som flickor gläds åt är att fokuset på en högkvalitativ träning minskar. Om unga flickor enbart går till träningar för att umgås med kompisar kommer det få negativa konsekvenser för de flickor som är där för att träna och utvecklas. Risken är att flickorna inte förbättras och att de inte ges de förutsättningar som krävs för att kunna utvecklas och prestera på en högre nivå. Det kan också leda till lägre nivåer av KASAM. Som tränare måste man skapa en miljö där unga flickor trivs, men så länge de tillhör en idrottsförening ska idrotten prioriteras, inte det sociala. På längre sikt kan lägre kvalité i träningen leda till att färre personer når elitverksamhet till följd av att de avstannar i utvecklingen eller att de helt enkelt slutar tidigare på sin idrott när det blir mer lek än träning.

Respondenterna i studien förklarar alla hur mycket bättre de mår av att idrotta och att de även har ett bättre humör och har mer energi. Således är en möjlig positiv konsekvens av att flickor fortsätter idrotta högre upp i åldrarna att de även kan prestera bättre i skolan och liknande till följd av att idrotten ger dem mer energi att klara av de utmaningar som ställs i skolvärlden. Utöver detta bör de ha lättare att bemöta andra problem som uppstår utanför idrotten eftersom respondenterna i vår studie nämner att de blir på mycket bättre humör när de idrottat. Följaktligen har de en bättre inställning till att bemöta problem jämfört med någon som saknar energi och har ett sämre humör.

Slutligen skulle fortsatt spel för flickor högre upp i åldrarna kunna leda till ett större intresse bland yngre flickor, men även bland kvinnliga tränare och ledare. Ett ökat deltagande och involvering inom flickfotbollen. Ett större intresse och deltagande skulle dessutom kunna leda till att det satsas mer på damfotbollen i form av ökade resurser, vilket följaktligen skulle kunna göra så att utvecklingen fortsätter att stiga och kanske till och med minskar gapet till herrfotbollen.

## ***6.2 Vidare forskning***

Vidare finns det möjlighet att utveckla studien genom att intervjua tränare och ledare för att jämföra deras synpunkter med spelarnas. Hur spelare ser på lagsammanhållning kanske inte är densamma som hur tränare och ledare ser på det. Tränare och ledare har dessutom en större erfarenhet än de respondenter vi intervjuat, vilket gör att de kan ha egna tankar och teorier om vad som kan göras för att få flickor att fortsätta spela fotboll. Utöver detta hade vi enbart en respondent som slutat med fotboll. Respondenten hade väldigt lika synpunkter som resterande respondenter. Vidare kan man ha ett större antal flickor som slutat med fotboll för att göra en större jämförelse och få en ökad förståelse över varför de slutat och vad som hade kunnat göras för att de skulle ha fortsatt med fotboll.

## ***6.3 Metoddiskussion***

Studien har använts sig av en kvalitativ ansats i form av intervjuer. Vi fokuserade på att endast intervjua spelare i åldern 16-17 i icke elitsatsande föreningar. Vi valde att använda oss av en kvalitativ ansats före en kvantitativ för att vi ansåg att vi kunde få djupare och mer välutvecklade svar via intervjuer, samt kunna ställa följdfrågor och återkoppla vid behov. Genom en kvantitativ ansats i form av enkäter likt flera av studierna i den tidigare

forskningen använt sig av hade vi kunnat få svar från betydligt fler flickor, vilket hade stärkt våra resultat och frågeställningar. Dock hade det varit svårare att säkerställa att de talar sanning i en enkät och inte endast väljer de svar som respondenterna tror är rätt. Till följd av att vi transkriberade varje intervju hade det tagit oerhört mycket tid att intervjua ännu fler flickor, således valde vi att begränsa oss till fem stycken. Via enkäter hade vi däremot inte kunnat försäkra oss att vi hade fått svar till vår studie, eller hur många. Genom att vi bokade intervjuer hade vi en garanti för att flickorna ville delta i studien och att vi skulle få svar.

Respondenterna i studien blev enbart tilldelade information om själva studien, inte frågorna i intervjuguiden. Detta gjorde att spelarna inte kunde tänka ut svar i förväg, diskutera frågorna med sina föräldrar, kompisar eller liknande, eller ge oss svar som de trodde att vi ville höra. Målet var att få så genuina och spontana svar som möjligt. En möjlig nackdel med att de inte blev tilldelade frågorna innan är att svaren inte blir lika utvecklade och ganska lika i flertalet av frågorna till följd av att de har kortare betänketid. Respondenterna i studien har tagit sig förbi den perioden då flest slutar med sin idrott. Vi valde att inrikta studien på föreningar som inte elitsatsar för att flickor som tillhör elitsatsande lag kan ha andra motiv till att de fortsätter än majoriteten av de flickor som inte tillhör elitsatsande lag. Vi valde dessutom att enbart fokusera på fotbollsspelande flickor och deras syn på fortsatt idrottande för att begränsa vårt arbete och få djupare svar inom vårt fokusområde. Hade vi valt att intervjua tränare och ledare hade vi troligtvis fått bredare och kanske mer utvecklade svar, samt andra perspektiv på problemet. Således missar vi en jämförelse mellan spelarnas och tränares svar på våra frågor och om deras uppfattningar stämmer överens. Vi intervjuade enbart en flicka som slutat med fotboll. Hade vi intervjuat fler hade vi möjligen kunnat se tydliga likheter och skillnader i svaren mellan de flickor som fortsatt med fotboll, däremot hade vi en tydlig salutogen ansats och lade nästan all fokus på fortsatt idrottande och friskfaktorer.

## Käll- och litteraturförteckning

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. (2 uppl.). Stockholm, Bokförlaget Natur och Kultur.
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of sport & exercise psychology*, 37(2), 193–198.
- Gardner, L. A., Magee, C. A., & Vella, S. A. (2017). Enjoyment and Behavioral Intention Predict Organized Youth Sport Participation and Dropout. *Journal of physical activity & health*, 14(11), 861–865.
- Keathley, K., Himelein, M. J., & Srigley, G. (2013). Youth Soccer Participation and Withdrawal: Gender Similarities and Differences. *Journal of Sport Behavior*, 36(2), 171–188.
- Krustrup, P., Helge, E. W., Hansen, P. R., Aagaard, P., Hagman, M., Randers, M. B., de Sousa, M., & Mohr, M. (2018). Effects of recreational football on women's fitness and health: adaptations and mechanisms. *European Journal of Applied Physiology*, 118(1), 11–32.
- Møllerløkken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2017). A Comparison of Players' and Coaches' Perceptions of the Coach-Created Motivational Climate within Youth Soccer Teams. *Frontiers in psychology*.
- Møllerløkken, N. E., Lorås, H., & Vorland Pedersen, A. (2015). A Systematic Review and Meta-Analysis of Dropout Rates in Youth Soccer. *Perceptual & Motor Skills*, 121(3), 913–922.
- Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Johanneshov: Lund: Studentlitteratur.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Mercé, J., Hall, H. K., Zourbanos, N., & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 395–407.
- Svensk Fotboll. (31 maj 2022). *Endast sex procent av fotbollstränare på elitnivå är kvinnor – nu lanseras Tränarlyftet*.  
<https://aktiva.svenskfotboll.se/nyheter/2022/05/endast-sex-procent-av-fotbollstranare-pa-elitniva-ar-kvinnor--nu-lanseras-tranarlyftet/> (28/09/22)
- Svensk fotboll. (2021) *Fotbollen i Sverige*.  
<https://svff.svenskfotboll.se/om-svff/fotbollen-i-sverige/> (28/09/22)
- Sveriges television. (5 april 2015). *Därför slutar flickor idrotta*.  
<https://www.svt.se/nyheter/vetenskap/darfor-slutar-flickor-idrotta> (28/09/22)
- Theidin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför?* En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren. Avhandlingsserie vid Gymnastik-och idrottshögskolan. Nr 03

Unicef. (2020). *Barnkonvention*.

<https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#hela-texten> (04/10-22)

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

[https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska\\_principer\\_VR\\_2002.pdf](https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf) (31/10-22)

## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

- Studien undersöker hur fotbollsspelande flickor tillhörande föreningar i stockholmsområdet som inte elitsatsar ser på tränarens betydelse för deras vilja att spela vidare.
- Vad för syn har fotbollsspelande flickor kring betydelsen av deras idrottande?
- Vilket förhållningssätt önskar fotbollsspelande flickor att tränare ska ha för att få dem att fortsätta spela fotboll?
- Vilken syn har fotbollsspelande flickor kring att vara fysiskt aktiva i framtiden?

#### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Tränare Flickor Breddföreningar Fotboll	Coaches Girls Amateur teams Football Trainers Instructor Manager Leader Lady Woman Teenager Young Woman Youth female Amateur Clubs Nonprofessional clubs Amateur Squads Soccer

#### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
PubMed SportDiscus	Girls soccer and coaches Youth female and coaches Soccer and youth female and coaches Football and motivation and girls Soccer and coaches influence female soccer motivational climate soccer and female and dropout soccer and withdrawal

#### Kommentarer

Det var svårare att hitta artiklar med salutogen ansats då de flesta artiklar hade inriktning till varför fotbollsspelande flickor valde att sluta med fotboll.

## Bilaga 2

### Informationsbrev

Hej!

Vi heter Anton Gustafsson och Elin Nilsson och vi studerar på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Vi skriver just nu en vetenskaplig studie där vi undersöker hur fotbollsspelande flickor ser på tränarens betydelse för deras vilja att spela vidare, samt synen de har på betydelsen av sitt idrottande. Vi har under hela studiens gång kontinuerlig handledning från vår lärare på GIH, Bengt Larsson.

Vi skulle verkligen uppskatta om du vill medverka i vår studie. Deltagandet är frivillig och om du vill medverka kommer vi vilja genomföra en intervju som tar cirka 30-40 minuter. För att underlätta för dig tänker vi oss att vi genomför intervjun i samband med en träning. Vi är flexibla med tider, så vi kan anpassa oss om en annan tid passar bättre.

Vetenskapsrådet har tagit fram fyra etiska regler som ska gälla för forskningsprojekt och vi kommer följa dessa fyra huvudkrav. Informationskravet innebär att du ska få all information kring studiet och hur den går till. Samtyckeskravet handlar om att du kommer godkänna ditt deltagande och att du när som helst har möjlighet att hoppa av. Konfidentialitetskravet innebär att alla personuppgifter ska lagras på ett sätt så att inga obehöriga kan ta del av dem. Till sist handlar nyttjandekravet om att all insamlad data från dig endast ska användas i forskningssyfte. Så fort studien är klar kommer alla personuppgifter raderas.

Hör gärna av dig om du har några frågor eller funderingar.

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar,

Anton Gustafsson & Elin Nilsson

Gymnastik- och Idrottshögskolan, Stockholm

Kontaktuppgifter:

[xxx@student.gih.se](mailto:xxx@student.gih.se)

[xxx@student.gih.se](mailto:xxx@student.gih.se)

**Handledare:** [xxx@gih.se](mailto:xxx@gih.se)

## Bilaga 3

### Samtyckesblankett

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

Underskrift:

Namnförtydligande:

---

---

Anton Gustafsson & Elin Nilsson

Gymnastik- och Idrottshögskolan, Stockholm

Kontaktuppgifter:

[xxx@student.gih.se](mailto:xxx@student.gih.se)

[xxx@student.gih.se](mailto:xxx@student.gih.se)

**Handledare:** [xxx@gih.se](mailto:xxx@gih.se)



## Bilaga 4

### Intervjuguide

#### **Inledning: Bakgrundsfakta**

- Vad är det bästa med att spela fotboll?
- Vad är ditt bästa fotbollsminne?

#### **DEL I: Motiv till att idrotta**

- När du går till en träning vad är det du ser fram emot?
- Vad motiverar dig till att idrotta?
- Av vilka anledningar fortsatte du? Vilka är de viktigaste skälen för dig att hålla på med idrott?
- Om du går tillbaka när du var yngre, har ditt idrottande förändrats? Ge exempel.
  - Är det samma anledningar/drivkrafter idag som tidigare?
- Om du skulle försöka gradera hur viktiga följande faktorer är för ditt fortsatta idrottande – träningskompisar, bra tränare, idrottslig framgång, att kunna utvecklas och lära mig nya saker, att kunna påverka träningarna, övrigt/annat.
- Finns det något negativt med ditt idrottande?
- Vad behöver man förstå, kunna, acceptera och/eller tycka om för att kunna idrotta?
- Vad vill du få ut av ditt idrottande?
  - Vad tror du tränaren vill få ut av ditt idrottande?
- Hur ska en bra tränare vara?
- Hur viktigt är det för dig och ditt idrottande att ha en bra tränarrelation? Beskriv den du har idag.
- Vad är viktiga kvalitéer hos en tränare för att du ska fortsätta idrotta?

#### **DEL II: Idrottens pedagogiska miljö**

- Beskriv en typisk träning.
- Känner du att du klarar av övningarna?
- Är övningarna på den nivån du befinner dig just nu? Tillräckligt utmanande t ex?
- Är övningarna givande? roliga/tråkiga
- Förstår du syftet med övningarna?
- Är fokus under träningarna på att vinna eller utvecklas?
  - Vad är viktigast för dig?
  - Vad tror du är viktigast för tränaren?
- Upplever du din tränare som tydlig kring vad som förväntas av er som spelare?
- Hur ser strukturen ut på träningarna och i er grupp?

#### **Avslutning:**

- Om du tänker dig några år in i framtiden hur ser ditt idrottande ut?
- Hur har fotbollen påverkat din syn på fysisk aktivitet i framtiden?
- Är det något du vill tillägga?