



Specialidrottslärares roll och socialt stöd under rehabiliteringsperioder för skadade innebandyspelande elever

En kvalitativ intervjustudie

Madelene Rydin & Wilondja Fataki

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete på grundnivå: 104:2023

Ämneslärarprogrammet 2020–2025

Handledare: Ulrika Tranaeus

Examinator: Kerstin Hamrin

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka vilket socialt stöd specialidrottslärare ger till elever och vilka metoder som används för att hjälpa elever att må så bra som möjligt under en rehabiliteringsperiod. Frågeställningarna som studien skulle besvara var följande:

- Vilket socialt stöd ger specialidrottslärare till elever under en rehabiliteringsperiod?
- Vilka metoder använder sig specialidrottslärare av för att stötta elever mentalt under rehabiliteringsperioden?

Metod

Studien genomfördes utifrån en kvalitativ ansats genom intervjuer med fyra specialidrottslärare inom innebandy. En semistrukturerad intervjuguide låg till grund för intervjuerna. All insamlad data analyserades med kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundmans, 2012). Intervjuerna spelades in och transkriberades.

Resultat

Studiens resultat visade att specialidrottslärare ger socialt stöd genom instrumentellt, informativt och känslomässigt stöd. Detta kan konkretiseras till att de genom instrumentellt stöd försöker att anpassa undervisningen så att eleverna kan vara med utifrån sina egna förutsättningar. De hjälper även eleverna med återhämtningsprogram samt att de hjälper eleven med samtal om de upplever en identitetskris. Inom det informativa stödet ger specialidrottslärarna skadade elever olika metoder som motivation och målsättning. De arbetar även med en individuell utvecklingsplan (IUP). Genom känslomässigt stöd visade resultatet att samtliga specialidrottslärare arbetar med samtal under en elevs rehabiliteringsperiod. Där poängterar de vikten av att lyssna, vara närvarande och att ha en hög förståelse för elevernas situation. Dock upplevs tiden vara en utmaning för att ge ett sådant bra socialt stöd som möjligt.

Slutsats

Slutsatsen som dras är att specialidrottslärare ger socialt stöd på olika sätt till elever under en rehabiliteringsperiod. Ytterligare en slutsats som dras är att ämnet specialidrott är ett komplext ämne då specialidrottslärare behöver besitta hög kunskap samt erfarenheter inom olika områden.

Abstract

Aim

The purpose of the study was to examine the social support provided by special physical education teachers to students and the methods used to help students thrive during a rehabilitation period. The research questions addressed in the study were as follows:

- What social support do special physical education teachers offer to students during a rehabilitation period?
- What methods do special physical education teachers employ to support students mentally during the rehabilitation period?

Method

The study employed a qualitative approach through interviews with four special physical education teachers in floorball. A semi-structured interview guide formed the basis for the interviews. All collected data were analyzed using qualitative content analysis by Graneheim & Lundman (2012). The interviews were recorded and transcribed.

Results

The study revealed that special physical education teachers provide social support through instrumental, informational, and emotional support. Instrumental support involves adjusting teaching to accommodate students based on their individual capabilities. They also assist students with recovery programs and engage in conversations if students experience an identity crisis. In terms of informational support, teachers provide injured students with various tools, such as motivation and goal-setting, during this period. They also work on individual development plans. Emotional support results indicated that all special physical education teachers engage in conversations during a student's rehabilitation period, emphasizing the importance of listening, being present, and understanding the students' situations. However, time is perceived as a challenge to providing the best possible social support.

Conclusion

The conclusion drawn is that special physical education teachers offer social support to students during a rehabilitation period, utilizing diverse approaches. Another conclusion is

that the field of special physical education is complex, requiring teachers to possess extensive knowledge across various domains and practical experiences.

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Centrala begrepp	2
1.1.1 Socialt stöd	2
1.1.2 Motivation	3
1.1.3 Målsättning	4
1.1.4 Avslappningsreglering	4
1.1.5 Stress	4
2 Tidigare forskning	5
3 Syfte och frågeställning	7
4 Metodik och arbetsplan	8
4.1. Datainsamling	8
4.2. Urval och bortfall	8
4.3 Intervjuguide	8
4.4 Genomförande	9
4.5 Transkribering och analys	9
4.6 Tillförlitlighetsfrågor	10
4.6.1 Trovärdighet	10
4.6.2 Överförbarhet	11
4.6.3 Pålitlighet	11
4.6.4 Möjlighet att styrka och konfirmera	11
4.7 Etiska aspekter	11
5 Resultat	12
5.1 Deltagare	12
5.2 Instrumentellt stöd	12
5.2.1 Inkludering	12
5.2.2 Rutiner vid skada	13
5.2.3 Anpassad undervisning	14
5.2.4 Identitet	15
5.3 Informativt stöd	15
5.3.1 Mentala metoder	15
5.3.2 Individuell utvecklingsplan	16
5.4 Känsломässigt stöd	17
5.5 Utveckling	18
5.5.1. Utmaningar & begränsningar	18
5.5.2 Intressekonflikt	19
5.5.3 Kursplan	19
5.5.4 Drömscenario	20
6 Diskussion	21
7 Slutsats	26

- Bilaga 1 - Litteratursökning**
- Bilaga 2 - Samtyckesblankett**
- Bilaga 3 - Missivbrev**
- Bilaga 4 - Intervjuguide**

1 Inledning

Det inträffar väldigt många skador på riksidsrottsgymnasier, i genomsnitt är 30% av eleverna skadade varje vecka. Anledningar kan vara för lite sömn och för dålig kost, i samband med en stor ökning av träningsbelastning och träningsvolym (Heijne & von Rosen, 2017).

Idrottsskador har ofta negativa konsekvenser för idrottarens psykiska hälsa genom ökad ilska, depression, ångest, rädsla och minskad självkänsla. Att inte kunna idrotta kan vara väldigt jobbigt och hindra återhämtningsprocessen. Det kan också påverka hur idrottaren hanterar framtida skador (Heijne & Von Rosen, 2017). Vidare nämns att tillfrågade idrottare beskrev sin tid som skadade som att de genomgick en slags identitetskris. Många hade tidigare identifierat sig som "idrottare" och under skadeperioden hotades denna identitet liksom deras självbild. De skadade idrottarna kände också ett utanförskap och att de inte längre är en del av träningsgruppen (Heijne & Von Rosen, 2017).

I läroplanen under rubriken *Riktlinjer*, står det skrivet att alla som arbetar i skolan "*ska ge stöd och stimulans till alla elever så att de kan utvecklas så långt som möjligt*". Läraren ska också "*stimulera, handleda och stödja eleven och ge extra anpassningar eller särskilt stöd till elever i svårigheter*". Dessutom ska läraren "*utgå från den enskilda elevens behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande*", och vidare, "*stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära*" (Skolverket, 2011). Idrottsgymnasier lägger stor vikt på att förmedla kunskap om skador och rehabilitering (Skolverket, 2011). Det skolorna dock inte tar upp i kursplanen är de psykologiska aspekterna kring omfattande skador. Vilken känsla och inställning som är nödvändig under rehabiliteringen samt vilka delmål som ska utformas för att få en så lyckad rehabiliteringsperiod som möjligt. Specialidrottsläraren har en stor och viktig roll i detta, liksom att det finns socialt stöd och strategier som kan bidra till en lyckad rehabilitering för idrottaren.

Att återvända till sporten efter en skada innebär att hantera fysiska, sociala och psykologiska hinder. Fysisk förberedelse, psykologisk förberedelse och socialt stöd är nödvändiga strategier att använda innan idrottare återvänder till idrotten efter skada (Kunnen et al., 2021).

Det sociala stödet från tränare när en elev är skadad, kan leda till bättre återhämtning från skada och minska stress. Det sociala stödet som skadade idrottare får från sina tränare är

väldigt viktigt för att få perspektiv på sin skada, uppmuntran om framtiden samt förmåga och ork att hålla sig till sitt rehabiliteringsprogram (Bianco, 2001). Nicholls (2021) håller med om detta och menar att socialt stöd är associerat med minskade stressnivåer hos skadade idrottare.

Genom att som specialidrottslärare lära ut metoder till elever som rehabiliterar, kan de öka motivationen, kontrollera ångest och känslor, behålla fokus och i slutändan ta kontroll över sin skada. Exempel på sådana mentala metoder är *visualisering*, *målsättning* och *mental avslappningsträning* (Cudmore, 2014).

Även om viss forskning har visat att idrottare är nöjda med den hjälp de får, har andra undersökningar visat att idrottare inte är nöjda med stödet från tränare (Podlog & Dionigi, 2010). Generellt är forskning som undersöker tränares sociala stöd och strategier för att hjälpa idrottare under rehabilitering väldigt begränsad (Podlog & Dionigi, 2010). Inom innebandy finns det inte mycket tidigare forskning inom detta område. Därav undersöktes detta närmare för att få en djupare förståelse och bättre kunskap om hur vi som blivande specialidrottslärare kan hjälpa och stötta elever under en rehabiliteringsperiod.

1.1 Centrala begrepp

1.1.1 Socialt stöd

Socialt stöd beskrivs som "Handlingar där individer och grupper tillhandahåller resurser till andra" (Gray et al., 2022). Socialt stöd har enligt Theorell (2012) tre kategorier. Det känslomässiga stödet, det informativa stödet och det instrumentella stödet. Det känslomässiga stödet, ges av personer som finns i individens närhet. Det känslomässiga stödet kännetecknas av att någon lyssnar på en, att få ventilerat sina känslor men också att få möta känslor av den person som ger stödet. Känslomässigt stöd har stor betydelse för välmående och hälsa. Det instrumentella stödet, handlar om att hjälpa någon med praktiska saker för att underlätta för individen. Det informativa stödet, är mer av kognitiv karaktär. Den som ger stöd hjälper inte till praktiskt utan det görs genom en gemensam tankeapparat för att komma fram till möjliga lösningar på situationen. Här tangeras feedback som begrepp. Det anses också att det inte går att helt avgränsa till stödgivargrupper utan att det flyter över gränserna.

Socialt stöd fungerar via två mekanismer, bufferhypotesen och direkteffekthypotesen för att påverka skadade idrottares rehabiliteringsupplevelser. Socialt stöd, enligt bufferhypotesen, reducerar de farliga effekterna av stress och påverkar indirekt skadade idrottares hälsa och välbefinnande. Vid låga nivåer av socialt stöd finns det ett starkt samband mellan stress och välbefinnande. Vid höga nivåer av socialt stöd är detta förhållande obefintligt. Hypotesen om direkta effekter antyder att mängden och effektiviteten av socialt stöd påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet, ju effektivare det sociala stödet är desto bättre är en individs psykologiska och fysiska välbefinnande. Enligt dessa två mekanismer, kan socialt stöd spela en viktig roll i skadade idrottares rehabilitering (Clement et al., 2011).

1.1.2 Motivation

Enligt Grant (2008) anses motivation vara ett grundläggande tema inom studier i psykologi organisation. Motivation handlar om energi, riktning och uthållighet– alla aspekter av aktivering och avsikt. Begreppet motivation finns i kärnan av biologisk, kognitiv och social reglering. I den verkliga världen är motivation högt värderad på grund av dess konsekvenser: Motivation leder till handling.

Ryan och Deci (2000) anser att det finns två olika typer av motivation. Inre respektive yttre motivation. Med inre motivation menas de drivkrafter som får människor att utföra en aktivitet på grund av egen vilja, upplevd utveckling och glädje. Aktiviteten ses som rolig och utan påverkan från yttre faktorer. Yttre motivation handlar mer om en drivkraft för att uppnå ett visst mål, tillfredsställa ett behov eller att få belöning för ett utfört arbete.

Ryan och Deci (2000) menar på att självbestämmandeteorin är en av de större teorierna om motivation. Den handlar om att alla människor bär på en inre lust och strävan efter att utvecklas. För att människans inneboende förmågor ska kunna utvecklas krävs det att tre grundläggande psykologiska behov behöver vara tillgodosedda. *Autonomi*, som handlar om att få bestämma själv över det man gör och vill, *kompetens* som betyder möjligheten att känna att man kan något samt *social tillhörighet* som är behovet av att känna att man hör samman med andra människor. Självbestämmandeteorin har visat sig vara användbart för att förklara effekterna av mänsklig motivation på hälsa, välbefinnande och prestation (Podlog, 2005).

1.1.3 Målsättning

Med *mål* menas ett eftersträvansvärt resultat eller tillstånd som man vill uppnå. Att arbeta mot ett mål är bra då man gör ett medvetet försök till att bli bra på något eller göra något annorlunda (Wessbo, 2014). Mål kan kategoriseras som processmål, prestationsmål eller resultatmål. Processmål handlar om specifika beteenden, eller processer som behövs för att utföra en åtgärd och är mycket kontrollerbara av individen, som till exempel att närvara vid rehabiliteringsträning tre gånger i veckan. Processmål är byggstenarna för prestationsmål, som är personliga standarder som individen strävar efter att uppnå. Prestationsmål är byggstenarna för resultatmål. Prestationsmål och processmål är nyckeln eftersom de återspeglar individens beteende och fokus i stället för slutresultat. Ett resultatmål är det särpräglade mål som en individ arbetar mot som till exempel: att återgå till fullt till idrotten om 1 år. *Målsättning* är en förutsättning för en god rehabilitering. Det handlar om att specialidrottsläraren och eleven tillsammans kan sätta upp specifika kortsiktiga och långsiktiga mål under rehabiliteringsperioden för att förbättra elevernas fysiska och psykologiska välbefinnande (Brewer, 2009).

1.1.4 Avslappningsreglering

Det finns olika mentala träningsmetoder. En av dem är spänningsreglering. Människokroppen består av ben, leder, muskler, ett syresättande blodomlopp och ett nervsystem som är väldigt avancerat. Detta gör att kroppen klarar av livets utmaningar. När vi vilar behövs avspänning och när det är dags för någon form av aktivitet behövs anspänning. Det finns olika metoder i syfte att uppnå en mental avslappning. Brewer (2009) nämner metoder som *Progressive relaxation*, där idrottaren fokuserar på att progressivt slappna av för att sedan spänna olika muskelgrupper. Detta i syfte att fördjupa sig i skillnaderna mellan de två fysiska tillstånden och bli medveten om hur det känns i kroppen vid de olika tillstånden. *Breathing Relaxation* hjälper idrottare att få ner puls genom kontrollerad andning. Metoden utförs med hjälp av djupa andetag från diafragman.

1.1.5 Stress

Stress är något som alla människor har upplevt. Någon gång har vi alla upplevt svårigheten att hinna med något. Stress är kroppens sätt att reagera när man utsätts för psykiska eller fysiska påfrestningar. Idrottare utsätts ständigt för stress. Att känna stress och press att prestera på träning och tävling, relationer som till exempel förväntningar från familj, vänner

eller tränare, eller traumatiska upplevelser som att bli skadad är några av de stressfaktorer idrottare utsätts för. Samband finns mellan stress och sjukdom, vilket kan ge påverkan på en försämrad social funktion. Stress kan bildas av en obalans mellan krav och val (Arnetz & Ekman, 2013).

2 Tidigare forskning

Tidigare studier har visat att socialt stöd är en nyckelfunktion vid rehabilitering av en idrottsskada. Att ha ett starkt uppbyggt socialt stöd påverkar hur idrottare kan hantera sin situation och adressera skadan på ett positivt sätt. Socialt stöd har en potential att vara en "buffert" av kraft när det inträffar komplikationer eller bakslag i rehabiliteringsprocessen (Gray et al., 2022).

Arvinen-Barrow & Hemmings (2013) undersökte om tankar på ett särskilt mål kan ha positiva effekter på psykosocial och fysisk läkning. Totalt deltog 1238 idrottare i undersökningen, 699 personer var från USA och 584 personer var från Europa. Deltagarna fick en del frågor angående deras användning av mentala färdigheter under rehabilitering. Frågorna var både slutna och öppna. Bland de som rapporterade att de använde mentala färdigheter var de fyra främsta färdigheterna; målsättning, självprat, visualisering och avslappning. Resultatet visade främst att ha specifika mål, har väldigt positiva effekter under en rehabilitering då det underlättar ökade ansträngningsnivåer, uthållighet och engagemang och främjar rehabiliteringsföljsamhet. Allt för att hjälpa en bra återgång till idrotten. Det anses vara viktigt att tränaren ger dessa verktyg till idrottaren och att de tillsammans arbetar med mål (Arvinen-Barrow & Hemmings, 2013).

I en studie av Cederström et al., (2022) diskuteras också vikten av att integrera psykologiska faktorer i rehabilitering av idrottsskador. Resultaten visade att enkla färdighetersträningmetoder kan hjälpa idrottare under en rehabiliteringsperiod. Målformulering och beslutsfattande enligt självbestämmande teorin anses vara en användbar metod för att öka motivation och självförtroende för skadade idrottare. Även visualisering, där idrottaren till exempel visualiserar relevanta idrottssituationer och samtidigt utför fysiska rörelser. Detta bidrar till en mer meningsfull rehabiliteringsupplevelse.

I en studie av Bricker-Bone & Fry (2006) undersöktes skadade idrottares uppfattning av socialt stöd från tränare och hur det påverkade deras rehabilitering. Deras hypotes och vad

som visats i tidigare forskning, var att idrottare som upplever ett större socialt stöd från tränare är mer benägna att tro på sina rehabiliteringsprogram och att de kommer tillbaka till sin idrott snabbare. Femtiosju män och kvinnor som idrottade på universitet i södra USA deltog i en enkätstudie. Sporterna som deltagarna utövade var fotboll, dans, längdåkning, basket, baseboll och golf. Resultatet visade att det inte fanns några starka samband mellan socialt stöd och deras tro på rehabiliteringsprogrammet när man tog med hela urvalet. När man dock endast analyserade deltagarna som hade en allvarlig skada, förklarade det sociala stödet mer än 30 % av variansen på 4 av rehabiliterings-trosskalorna. En anledning till detta kan vara att för idrottare som har lindriga eller måttliga skador är deras tro på sina rehabiliteringsprogram hög oavsett nivån på det sociala stöd de får från sin tränare (Bricker-Bone & Fry 2006).

I en studie i Kanada där 10 skidåkare deltog, intervjuades deltagarna om deras tidigare skador och om deras upplevda sociala stöd under tiden. Resultaten lyfte fram olika nätverk som var viktiga i idrottarnas väg tillbaka till idrotten. Dessa nätverk var, närmast idrottaren, hemnätverket, där skidåkarna kunde söka tröst direkt efter skada. Ett annat nätverk, behandlingsnätverket, var viktigt då idrottare hade genomgått undersökning med läkare och fått information om typen av skadan, omfattning och återhämtningsplan. Ett tredje nätverk, lagets nätverk, var viktigt för de skadade, där de kunde få hjälp i form av rådgivning och uppmuntran av sina kamrater och tränare. Det framgick även att skidåkare som hade det väldigt tufft med den psykologiska biten under rehabilitering, hade ett starkt behov av känslomässigt stöd för att hjälpa dem att komma till rätta. De skidåkare som hade stött på motivationssvårigheter under rehabiliteringen, hade ett starkt behov av informationsstöd (Bianco, 2001). Clement et al., (2011) gjorde en liknande studie där de också undersökte det upplevda sociala stödet hos idrottare. Resultatet visade på att idrottare var betydligt mer nöjda med det sociala stödet från deras sjukgymnaster, och deras bidrag till idrottarnas välbefinnande än med socialt stöd från tränare och lagkamrater.

Tränares strategier för att ta itu med det psykosociala när en idrottare är skadad har även studerats av Podlog och Dionigi (2010). I studien intervjuades åtta elittränare från Western Australian Institute of Sport (WAIS) i Australien. Resultaten visade att tränarna är medvetna om att idrottare under en rehabilitering har det svårt när det gäller det psykosociala området som till exempel oro för återkommande skador, tidspress för att återvända till sporten samt känslan av exkludering från laget/gruppen. För att handskas med detta rapporterade tränarna

att de använder sig av olika strategier. Många tränare menade att det är individuellt och att de ofta pratar med idrottaren först för att ta reda på vad personen behöver ha hjälp med och vilken strategi tränaren bör använda. Tränarna rapporterade att de använde följande strategier: samordning av en "lagstrategi" för rehabilitering, främjande av öppen kommunikation, positivt tänkande, målsättning och förebilder. Även vikten av att hjälpa idrottarna med att sätta kortsiktiga och långsiktiga mål för att ge idrottare hopp. På så vis kan de se sina framsteg på kort sikt, få förtroende för sin förmåga och vara motiverade att sätta upp och uppnå nya mål, vilket i slutändan kan underlätta återgång till sporten (Podlog och Dionigi, 2010).

Andra strategier som tränare kan använda sig av för att underlätta idrottares rehabilitering, kan vara schemaläggning av rehabilitering vid träningar, främjande av sociala stödstrukturer, att hitta ett sätt att inkludera skadade idrottare i träning, följa med skadade idrottare under rehabiliteringsträning, dela motivationsberättelser om återhämtning av skador samt att sätta smarta mål (King et al., 2023).

Podlog & Eklund (2005) menar på att en skadepå period kan bli väldigt mentalt påfrestande för idrottare. Det undersöktes då om det fanns något samband mellan motivation att återvända till idrott från allvarlig skada och psykologisk återgång till idrotten. Det menas att tidigare forskning har visat att en mängd olika yttre motiv kan finnas bland idrottare som återvänder till sporten efter skada. Till exempel kan idrottare vara motiverade att återvända till sporten för att de känner press att återvända till en viktig tävling. De kan också vara motiverade att återvända till sporten för att de vill undvika känslor av skuld förknippade med att svika sin tränare eller lagkamrater. Resultatet från denna studie stödde dock inte detta. I denna studie framkom det att inre motivationerna var mest framträdande för deras återgång till idrotten. Yttre motivation var meningsfullt för idrottare men ansågs inte vara lika viktig som den inre.

3 Syfte och frågeställning

Syftet med studien var att undersöka vilket socialt stöd specialidrottslärare ger till elever och vilka metoder som används för att hjälpa eleven att må så bra som möjligt under en rehabiliteringsperiod.

Frågeställningarna som studien besvarade var följande:

- Vilket socialt stöd ger specialidrottslärare till elever under en rehabiliteringsperiod?

- Vilka metoder använder sig specialidrottslärare av för att stärka elever mentalt under rehabiliteringsperioden?

4 Metodik och arbetsplan

4.1. Datainsamling

För att ta reda på hur specialidrottslärare inom innebandy arbetar med socialt stöd och olika metoder för elever under en rehabiliteringsperiod, valdes en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer (Bilaga, 4). Denna metod användes för att få utförliga och detaljerade svar från lärarna, där de kan besvara frågorna med egna ord, och sedan kunde vi ställa följdfrågor (Bryman, 2018).

4.2. Urval och bortfall

Målgruppen för studien var specialidrottslärare inom innebandy. Intervjupersonerna skulle ha en arbetsplats på ett NIU eller RIG, samt önskades att de hade en specialidrottsutbildning. Till en början söktes det på olika NIU skolor med innebandy som inriktning i Stockholm för att få kontaktuppgifter till specialidrottslärare. Genom att ringa till lärarna eller maila togs den första kontakten. Sedan utökade vi genom att söka på NIU skolor i hela Sverige då vi inte fick tillräckligt många svar ifrån specialidrottslärarna i Stockholmsområdet. Efter att vi hade fått kontaktuppgifter mailades specialidrottslärare, samtyckesblanketten (Bilaga, 2) och missivbrevet (Bilaga, 3) inkluderades då. Intervjuer genomfördes med fyra specialidrottslärare på olika innebandygymnasium med NIU- certifiering i Sverige. Intervjupersonernas arbetslivserfarenhet som specialidrottslärare varierade från 8 till 20 år. Bortfallet för studien var tre specialidrottslärare, en som skickade ett återbud dagen innan intervjutillfället, som berodde på sjukdom och två tackade nej.

Ett strategiskt urval är en urvalsmetod som innebär att man väljer att intervjua personer som är intressanta för det som ska undersökas (Alvehus, 2013). Då syftet med studien var att undersöka vilket socialt stöd specialidrottslärare ger till elever och vilka metoder som används för att hjälpa eleven att må så bra som möjligt under en rehabiliteringsperiod, var det av intresse att intervjua specialidrottslärare som arbetade inom NIU:ns verksamhet.

4.3 Intervjuguide

En semistrukturerad intervjuguide gjordes utifrån studiens syfte, frågeställning och det teoretiska ramverket kring frågan om socialt stöd. Intervjuguiden innehöll kategorierna: *Personliga bakgrundsfrågor, Skador, Hantering av rehabilitering, Socialt stöd och Utmaningar/begränsningar* (Bilaga, 4). Patel & Davidson (2019) lyfter vikten om korrekt formulerade frågor som är öppna och inte vinklade. Intervjuguiden testades innan intervjuerna, för att se till att innehållet var relevant och tydligt.

4.4 Genomförande

En intervju genomfördes på intervjuarens arbetsplats och tre intervjuer genomfördes digitalt, via Zoom då det inte gick att genomföra ansikte mot ansikte. Intervjuerna spelades in via röstmemon på två iPhones. Intervjuerna inleddes med bakgrundsfrågor med syfte att få deltagarna att känna sig trygga för att sedan kunna få nyanserade svar. Under intervjuens gång användes intervjuguiden men det ställdes också följdfrågor vid tillfällen då djupare svar behövdes. Samtliga intervjuer varade mellan 30-45 minuter.

4.5 Transkribering och analys

Ejvegård (2009) menar på att det är viktigt att transkriberingen sker så snabbt som möjligt efter genomförd intervju för att komma ihåg betoningar, kroppsspråk och uttryck hos intervjupersonen. Därav valdes att transkribera efter varje intervju. Vi transkriberade intervjuerna tillsammans, för att inte intervjuerna skulle tolkas olika av författarna (Kvale & Brinkmann, 2014).

Sammanställning av intervjuerna genomfördes sedan med innehållsanalys av Graneheim & Lundman (2012). Detta är en vetenskaplig metod som utvecklades för att hantera mycket data. Det beskrivs att det finns två olika varianter av innehållsanalys. Kvantitativ innehållsanalys och kvalitativ innehållsanalys. Eftersom vårt syfte var att undersöka vilket socialt stöd och metoder specialidrottslärare ger till elever under en rehabiliteringsperiod, användes en kvalitativ innehållsanalys. Vid kvalitativ innehållsanalys är fokus på att beskriva variationer genom att identifiera skillnader och likheter i texten. Innehållsanalysen kan vara deduktiv eller induktiv. Deduktiv analys är den klassiska vetenskapliga metoden och menas med att analysen görs utifrån ett kodningsschema eller en mall som baseras på en teori.

Induktiv ansats är det motsatta, då man går från observationer i verkligheten till generalisering inom en teoretisk referensram. En innehållsanalys kan också göras på två abstrakta nivåer, manifest och latent. Med manifest menas det uppenbara och det som står i texten. Latent handlar om det dolda och underliggande i texten, alltså det som sägs mellan raderna.

Enligt Graneheim & Lundman (2012) är centrala begrepp inom kvalitativ innehållsanalys meningsbärande enheter, menings kondensering, kodning, kategorisering och tema. Meningsbärande enheter är delen av texten som är viktig för studiens syfte och frågeställning. Meningskondensering är när man kortar ner meningsbärande enheter. Kodning innebär att ge namn åt kondenserad meningsenhet. Med kategorisering menas att flera koder med liknande innehåll placeras i en kategori. En deduktiv innehållsanalys användes, vilken var på en manifest nivå, som sedan presenterades när vi hittade det viktiga och intressanta som kunde användas som resultat.

4.6 Tillförlitlighetsfrågor

Enligt Bryman (2018) föreslås begreppet tillförlitlighet i kvalitativa undersökningar. Detta motsvarar validitet och reliabilitet i kvantitativa undersökningar. Två kriterier finns för bedömning av en kvalitativ undersökning. Dessa är *tillförlitlighet* och *äkthet*. Bryman (2018) delar sedan in tillförlitlighet i fyra delkriterier, vilka kommer att tas upp nedan: *Trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *en möjlighet att styrka och konfirmera*.

4.6.1 Trovärdighet

Bryman (2018) menar att trovärdighet i kvalitativa studier handlar om hur trovärdigt resultatet är. För att skapa trovärdighet i resultaten ska forskningen ha följt de regler som finns för kvalitativa undersökningar samt att författarna har rapporterat resultatet till studiens deltagare för att försäkra sig om att författarna har uppfattat verkligheten på rätt sätt.

(Bryman, 2018). I vår studie har samtliga regler följts då vi har använt oss av en semistrukturerad intervjuguide. Det användes också ljudupptagning som gjorde att vi kunde lyssna flera gånger och försäkra oss om att vi uppfattade allting rätt samt att transkriberingen gjordes tillsammans av författarna. Erbjudande att läsa studien, gavs även till alla deltagare. Vi anser därför att vår studie har en stark trovärdighet.

4.6.2 Överförbarhet

Överförbarhet handlar om huruvida resultaten i en kvalitativ studie är överförbart till andra situationer och sammanhang. Detta kan liknas med den kvantitativa metodens begrepp generaliserbarhet. För att uppnå detta har vi tydligt beskrivit resultatet.

4.6.3 Pålitlighet

Begreppet pålitlighet är en motsvarighet till reliabilitet inom kvantitativ forskning. För att kunna bedöma en studie enligt detta begrepp anses att författarna ska anta ett granskande synsätt. Studiens forskningsprocesser ska vara tydligt beskrivna såsom problemformulering, urval med mera (Bryman, 2018). Därför har vi beskrivit vårt tillvägagångssätt noggrant i metodavsnittet.

4.6.4 Möjlighet att styrka och konfirmera

Bryman (2018) beskriver att det kan finnas svårigheter med att vara objektiv i en kvalitativ studie. Eftersom vi som författare är väldigt bundna till forskningsinstrumentet blir vi som en integrerad del av datainsamlingenstekniken. Därav har vi både under intervjuerna och transkriberingen varit neutrala och objektiva för att inte påverka studiens data på ett oetiskt sätt (Svensson & Ahrne, 2022).

4.7 Etiska aspekter

Enligt Vetenskapsrådet (2002) finns fyra etikregler för att överväga de forskningsetiska aspekterna. Dessa etikregler är: *Informationskravet*, forskaren förmedlar korrekt information till deltagarna om forskningsuppdragets syfte och den övergripande planen för undersökningen. *Samtyckeskravet*, Deltagarna är med i studien av fri vilja och de har rätt att dra sig ur studien när de vill. *Konfidentialitetskravet*, uppgifter om alla deltagarna ska ges största möjliga konfidentialitet samt att personuppgifterna ska förvaras så att inte obehöriga kan ta del av dem. Slutligen *Nyttjandekravet*, som innebär att uppgifter om skola, klass eller enskilda personer endast får användas för forskningsändamål. I denna studie har samtliga riktlinjer följts. Intervjupersonerna fick information om individskyddskravets fyra delar innan intervjuerna började. Deltagarna blev informerade om att deltagandet är frivilligt och att de när som helst kan välja att avbryta sin medverkan. Det gavs ut information om att de kommer

att hållas anonyma. Varje deltagare tillfrågades om deras godkännande att spela in samtalet. Vi informerade även om att den inspelade ljudfilen, efter arbetets godkännande, kommer att raderas.

5 Resultat

Resultatdelen presenteras utifrån tre kategorier som svarar på studiens syfte och frågeställningar: *Instrumentellt stöd (5.2)*, *informativt stöd (5.3)* och *känslomässigt stöd (5.4)*. Under dessa kategorier finns underkategorier för att göra det så tydligt som möjligt.

5.1 Deltagare

Tre män och en kvinna deltog i studien.

Tabell 1. Deltagare

Utbildning	Arbetserfarenhet
Specialidrottslärare. Tränarutbildningar: Certified Floorball Coach och de gamla blockutbildningarna 1234.	8 år som specialidrottslärare.
Ämneslärare, idrott och engelska.	20 år som specialidrottslärare.
Ämneslärare, idrott, historia och specialidrott. Tränarutbildning: Svart nivå, Floorball Certified Coach.	10 år som specialidrottslärare.
Specialidrottslärare. Tränarutbildningar: Fast Track elitutbildning.	12 år som specialidrottslärare.

5.2 Instrumentellt stöd

Denna kategori består av fyra underkategorier. Dessa är *Inkludering (5.2.1)*, *Rutiner vid skada (5.2.2)*, *Anpassad undervisning (5.2.3)*. *Identitet (5.2.4)*.

5.2.1 Inkludering

Resultatet i studien visade att samtliga specialidrottslärare var väldigt måna om att bidra med socialt stöd i form av inkludering. Det innebar att de satte högt värde i att se till att de skadade eleverna kunde rehabilitera och återhämta sig i de trivsamma miljöerna de vanligtvis vistas i. Alltså på plats, bredvid eller på en del av planen.

Vi försöker få de skadade eleverna involverade i verksamheten så att man inte kastar ner dem i ett gym helt själva i flera månader.

En lärare poängterar att fortsatta interaktioner med gruppen underlättar återhämtningsprocessen.

Det är viktigt att vara en del av gruppen så att eleverna inte känner sig utanför.

En lärare nämner dock att i vissa fall kan det vara så att eleven behöver åka i väg för att kunna göra sin rehab på NIU-tiden, som till exempel bassängträning i ett badhus.

Sjukgymnasten, jag och eleven lägger upp ett program under skadefrånvaron på ett bra och vettigt sätt, så att eleven kan delta på lektionerna men kör sitt rehabprogram, om det inte är så att eleven behöver åka iväg till ja det kan vara vad som helst, du kan behöva trampa vatten eller något sådant och behöver göra det i bassäng, men i stort sett så försöker vi ha det på plats.

5.2.2 Rutiner vid skada

I resultatet framkom att, när lärarna blivit informerade om en skada hos en elev, samtalar de för att förstå omfattningen av skadan. Samtliga lärare uppgav att de har inställningen till att ha eleverna med i undervisningen utefter sin egen förmåga om skadan inte är allvarlig.

Blir de skadade, så skriver de till oss på Teams, och vi får reda på det direkt. Är skadan inte allvarlig så gör de någon form av träning på NIU-tiden.

Hälften av de tillfrågade lärarna uppgav att det finns återhämtningsprogram med övningar som ges till elever vid skada. En lärare uppgav att om skadan är allvarlig är det bästa att vila helt.

Samtliga specialidrottslärare uppgav att den vanligaste skadan på deras NIU-gymnasium är fotledsskador som till exempel stukade fötter. Hälften av lärarna uppgav att de har eller har haft erfarenhet av elever med allvarliga skador som till exempel korsbandsskador. En lärare

beskriver att det är viktigt med professionell hjälp så tidigt som möjligt och att det egentligen inte är någonting de styr över, utan det gör den svenska sjukvården. Hälften av lärarna uppgav att det är väldigt viktigt med samarbete med sjukgymnast. En lärare uppger att man får nya perspektiv efter varje elev som är allvarligt skadad och hur man ska hantera situationen.

Det ställdes även en fråga till lärarna om de själva hade haft en allvarlig skada, alla förutom en lärare uppgav att de hade det.

5.2.3 Anpassad undervisning

Alla specialidrottslärare använder olika sätt för att anpassa undervisningen för de skadade eleverna. En lärare beskriver att undervisningen i sig, om man tänker det praktiska på planen, inte anpassas, men att de får ett helt annat upplägg och att man på så sätt kan säga att undervisningen anpassas. Läraren menar på att de har en grundplanering som de följer, alltså kursplaneringen. Läraren beskriver att detta med skador inte kan ingå i grundplanen för att man då måste förutsätta att en elev kommer att bli skadad. Det nämns också att läraren sitter i samtal med eleven när individen har blivit skadad och strukturerar upp rehabiliteringsträningen på NIU-tiden.

Vi har alltid inställningen att eleverna kan vara med och göra någonting. Har du en skadad fot, så kan du köra överkroppsträning på gymmet. Vi vill att man ska utföra någon form av träning som inte påverkar skadan.

I citatet ovan nämner en lärare om hur ambitionen att se möjligheter framför hinder var en del av deras arbete på skolan. Läraren menar att de försöker se vad eleven kan göra i dagsläget, snarare än vad som inte går att göra under skadeperioden.

En lärare beskriver även hur lärarna är bra på att använda planytan till att skapa moment som är tillgängliga för alla. Dessutom att de till exempel gör lektionerna möjliga att delta i för de elever som är på väg tillbaka efter skada och som ska spela innebandy utan kontakt. Det nämns dock att det är svårt att få in en elev som rehabiliterar i gruppen när man har flera andra elever som vill köra på.

Vidare lyfter en annan lärare att betyg och bedömning anpassas efter den rådande situationen. Läraren menar att de ändrar på tidsschemat för bedömning om det inte är möjligt för eleven

att utföra olika examinerande moment för tillfället. Detta minskar stressen ytterligare för den som är skadad.

Upplever vi att det försvinner för mycket undervisning då har vi möjlighet att skjuta på betygssättning, så länge du inte är en åk 3:a då har vi ju så pass mycket underlag, men en åk 1:a, brukar vi skjuta på den betygssättningen så att inte det ska bli någon stress också.

5.2.4 Identitet

Hälften av specialidrottslärarna upplevde att många elever förknippar sin identitet med idrottandet, vilket kan bli problematiskt när man blir långtidsskadad. Mycket av elevernas sociala liv är kopplat till innebandyn. Sporten innebär inte bara tävling, träning och utveckling. Det är även ett sätt att umgås på, sett till de sociala möten som tillkommer. Det sociala stödet blir väldigt betydelsefullt. Här uppger en lärare att det kan vara olika utmanande för elever beroende på hur deras sociala liv ser ut utanför sporten. Att umgås med familj och vänner är något som underlättar rehabiliteringsarbetet, då det även här finns möjlighet till socialt stöd i dessa miljöer.

Inte för att det ska vara så, men många identifierar sig som innebandyspelare. Blir du skadad, gäller det att ha någonting att falla tillbaka på för då är du helt plötsligt inte innebandyspelare. Det är väldigt olika för olika personer, vad de har för motivation och för tankar, men det sociala stödet är avgörande. Sedan kan jag tycka att några elever har det superlätt för de har liksom ett socialt liv utanför. NIU:s roll kan också vara olika i det där, för vissa är det viktigt och för vissa inte alls, men oavsett är det viktigt med någon form av socialt stöd.

Hälften av lärarna som nämnde detta med identitet upplevde att det var viktigt att prata med eleverna tidigt om detta och förklara för dem att de är mer än bara en innebandyspelare.

5.3 Informativt stöd

Denna kategori består av två underkategorier. *Mentala metoder (5.3.1)* och *Individuell utvecklingsplan (5.3.2)*.

5.3.1 Mentala metoder

Alla specialidrottslärare uppgav att de använde mentala metoder för att stärka eleverna under en rehabiliteringsperiod. Tre av lärarna uppgav att det är väldigt betydelsefullt med motivationssamtal under en rehabiliteringsperiod, då motivationen oftast är en viktig faktor hos eleverna, oavsett skada eller inte. En av lärarna arbetade med MI samtal, (Motivational

Interviewing) som är en samtalsmetod för att underlätta förändringsprocesser.

Jag tycker att MI samtal är väldigt effektivt. Både för elever som inte är skadade men också för de som är skadade. Just för att skapa motivation oavsett var du befinner dig, för det är oftast det som är problemet.

En lärare nämner att det är viktigt med elevens målsättning under en rehabiliteringsperiod.

Om det är en allvarlig skada, så kikar man på deras målsättning, och gör om de kortsiktiga målen efter situationen men de långsiktiga målen består kanske.

I frågorna gällande mentala metoder uppgav en lärare att mycket av de mentala metoderna, som skadade elever jobbar med, har sin härkomst från det teoretiska ämnet idrottspsykologi. Detta ämne arbetar alla elever med i undervisningen. Här menar läraren att det då blir en möjlighet att faktiskt se om eleverna har gått från fakta till förtrogenhet.

Idrottspsykologi som vi lägger upp är att vi ska gå från fakta till förtrogenhet. Det är en sak att kunna sätta mål men förtrogenhet innebär att jag är de här målen, har jag verktygen att kunna vara skadad och skapa min hälsa?

En annan lärare arbetar med självbestämmandeteorin, som menas vara något som läraren pratar om till sina elever kopplat till motivation. Läraren menar på att självbestämmandeteorin har sin grund i motivationssamtal. Läraren tror på konceptet att locka fram den individuella utvecklingen, nyfikenheten och drivet. Läraren nämner också att eleverna generellt är relativt vana vid att ha denna typ av samtal, och att när de då blir skadade, vet de om dessa metoder.

Hälften av lärarna uppgav dock att de hade begränsningar inom detta område.

Begränsningarna som lyftes var kunskaper som går att hitta hos människor inom andra professioner, där till exempel experter inom idrottspsykologi är bättre utrustade för sådana arbeten.

Med den kunskap som jag har, stöttar jag och ger mentala metoder. Det är inte så att jag ifrågasätter mitt eget kunnande och vad jag kan, men jag förstår att jag har begränsningar. Vad jag ska göra och inte göra. Man kan alltid visa empati och visa att man är omtänksam och bryr sig. Det kan man alltid visa oavsett, men jag försöker väl någonstans att utnyttja skolans elevhälsoteam i rätt läge också. Ge samtalsstöd om det skulle behövas tas ett steg längre. Man måste vara bra på mycket idag om man är tränare, men man måste också veta sina gränser tycker jag.

5.3.2 Individuell utvecklingsplan

Samtliga lärare lyfter att de arbetar med individuell utvecklingsplan (IUP) och denna utformas varje termin där eleverna tillsammans med lärare formulerar mål som är långsiktiga och kortsiktiga. Här får eleverna även feedback om hur läraren tycker att det har gått samt möjligheten att uttrycka sina egna uppfattningar om hur utvecklingen i skolundervisningen går. Det som även sker under IUP är att lärare och eleven bestämmer och strukturerar de individuella delarna som är tänkta att hjälpa eleven närmare sina mål.

Varje termin har vi individuella samtal/utvecklingssamtal där vi pratar enskilt med respektive elev som en form av stöttning och utveckling där vi både jobbar med nuläge och målsättningar och sådana saker.

5.4 Känsломässigt stöd

Ingen av specialidrottslärarna kunde svara på hur de definierar socialt stöd. Alla specialidrottslärare var dock medvetna om att en rehabiliteringsperiod kan vara utmanande och jobbig för elever. Deras generella välmående kan påverkas av det sociala stöd som de får. Specialidrottslärarna anser att deras roll är betydelsefull för återhämtningsprocessen. Samtliga lärare poängterade vikten av att finnas där för sina elever, att prata med sina elever och fråga dem hur de mår.

En lärare menar på att det kan vara väldigt betydelsefullt för eleven att prata av sig och att läraren bara lyssnar på eleven.

Vi har en öppen dialog och stöttar. Det är klart att det är tufft för en 16-17 åring att åka på en skada när man är på väg uppåt i karriären och den delen att få den stötningen är ju superviktig, att hjälpa till och vara där. Det kan vara att dem bara pratar av sig och att man sitter och lyssnar. Bara det kan betyda ganska mycket för eleverna många gånger.

En annan lärare menar på att läraren försöker att vara närvarande och ha en hög förståelse för elevernas situation. Läraren uttrycker sig enligt följande:

Jag tycker det är viktigt att försöka vara så närvarande som möjligt för de skadade spelarna och att ha en hög förståelse. Inte bara liksom att det är en process att bli skadad, rehab och sedan komma tillbaka men där emellan så påverkas du ju som idrottare enormt mycket. Framförallt den psykiska hälsan, det är ju oftast där du kan börja må väldigt dåligt och tappa inspirationen och motivationen.

Läraren fortsätter att berätta om att det är väldigt viktigt att ge eleverna uppmärksamhet och stöd, samt att det är viktigt att lära sig att läsa av eleverna för att på så vis få reda på hur de mår.

De vill ha uppmärksamhet i rätt lägen, de behöver få uppmärksamhet i rätt lägen, de behöver få stöd i rätt lägen. Även om dem inte alltid är där och berättar att “nu mår inte jag speciellt bra på grund av den här skadan, jag tycker det är jobbigt att sitta och titta på dem andra när dem gör de här”, så får man ju lära sig att läsa av kroppsspråk, hur de liksom ser ut, hur de pratar, hur tonläge och sådant där är.

En annan lärare betonar vikten av att sätta sig ner tidigt efter att en elev blivit skadad och samtala med eleven, där läraren frågar hur eleven mår, hur det har gått och var eleven befinner sig nu. En lärare tar också upp hur viktigt det är med relationsbygge, något läraren anser vara avgörande för hur bra dessa samtal blir. Läraren menar på att man redan från början måste bygga upp en relation till eleverna, att de känner förtroende till sin lärare och att de då kan våga öppna upp sig och prata med sin lärare om att det är tufft att vara skadad.

5. 5 Utveckling

Denna kategori består av fyra underkategorier. *Utmaningar och begränsningar (5.5.1)*, *Intressekonflikt (5.5.2)*, *Kursplan (5.5.3)*, *Drömscenario (5.5.4)*.

5.5.1. Utmaningar & begränsningar

Tre specialidrottslärare var överens om att tiden är det som begränsar dem till att ge ett sådant bra socialt stöd som möjligt och förse eleverna med mentala metoder under en rehabilitering. De nämnde att det är svårt att hitta tiden under passen och att det krävs en bra planering. En lärare jämför också med klubblaget, och att det är mycket lättare att hitta tid till samtal då man träffar sina spelare där nästan varje dag. En av lärarna upplevde att tiden inte är en utmaning, då det inte tar lång tid att skicka iväg ett meddelande och fråga hur eleven mår.

En lärare belyser att ämnet specialidrott är bra för elever, men att det är tillrättalagt mest för dem som håller sig skadefria under hela gymnasiet. Läraren beskriver sina tankar enligt följande.

Tiden är utmaningen, vi skulle behöva få mer tid till att ge stöd till eleverna. Att vi bedriver en bra utbildning, det tvivlar jag inte på men då ska det byggas på att du mår bra i tre år och är skadefri i tre år i princip. Då tror jag att det är jättebra att gå specialidrott.

Läraren fortsätter även att berätta om hur komplext ämnet är och utmaningarna som kommer med att vara tränare, då man måste vara bra på väldigt mycket på grund av att samhället idag har andra krav på en tränare.

Som tränare ska du ha en viss kunskap som en psykolog har, du ska dessutom kunna följa med i trenderna i samhället, hur samhällsutvecklingen är just nu för att ledarskapet har svängt så mycket, från att vara "My way or the highway" till att det ska vara väldigt inkluderande och att alla ska ges möjlighet till att påverka. Egentligen tycker jag att idrotten nu följer samhällsklimatet i mångt och mycket. Utmaningen är att det är så himla komplext idag, det är inte bara att träna innebandy utan det är många andra delar, och så ställs det högre krav på tränare idag. Man förväntar sig mer av sin tränare idag än vad man gjorde för 20 år sedan.

5.5.2 Intressekonflikt

En lärare lyfter att det finns stora skillnader mellan NIU-undervisningen och träningen i klubblagen som eleverna tillhör. Lärarens främsta uppgift är att utveckla spelare och bidra med kunskap i undervisningen. En tränare kan många gånger ha samma målsättning, men det kan även finnas andra faktorer som spelar in och påverkar hur tränaren arbetar med sina spelare i sitt lag. En tränare är bara anställd hos en klubb så länge han eller hon levererar resultat som stämmer överens med klubbledningens målsättning. Detta leder till en konkurrenssituation som inte finns i NIU-undervisningen, vilket kan orsaka situationer som favorisering och att alla i laget inte blir sedda eller bemötta på samma sätt. Därför anser en lärare att NIU-undervisningen på så sätt har en väldigt viktig roll, eftersom miljön inte har samma typ av utmaningar som kan finnas i klubblagen. Särskilt gäller detta på elitnivå som många elever börjar ta kliv mot under gymnasieåren.

Jag som tränare ska spela dig före den andra och sen så blir du skadad, så har jag satt dig på sidan och bänkat dig tre matcher i rad, det är ju det svåra med att vara tränare men som instruktör jobbar vi verkligen bara med att utveckla spelare och det känner ju eleverna ganska snabbt. Så min erfarenhet är att eleverna får ett större socialt stöd här på NIU för att vi är hundra procent här för deras skull och det är ju många tränare också men sen hamnar man ju i den där intressekonflikten. Framförallt när man börjar komma upp på hög nivå som gör att tränaren får en annan typ av relation till eleverna ofta.

5.5.3 Kursplan

Alla specialidrottslärare belyste hur viktigt det är med socialt stöd och mentala metoder under en rehabiliteringsperiod. Dock var det blandade svar huruvida det bör vara med i kursplanen eller inte.

Asså, jag tycker att det nog inte behöver stå med i kursplanen. Det är en del av vår profession att jobba med dessa bitar, vi gör ju det genom att ge feedback och motivation till eleverna.

Citatet speglar hur läraren inte tycker att det är nödvändigt att ha socialt stöd/mentala metoder i kursplanen, då det är en del av deras profession.

En annan lärare som citatet nedan visar, tycker att det är nödvändigt att ha socialt stöd och mentala metoder med i kursplanen. Läraren motiverar detta med att kursplanen blir mer synkroniserad med samhällsutvecklingen. Välmående och välbefinnande är två områden som läraren anser att det bör riktas mer fokus kring.

Jag kan tycka att kursplanen överlag om man ser till de teoretiska ämnena framförallt skulle behöva få sig ett rejält uppsving. Samhällsutvecklingen går ju ständigt framåt och där kan jag tycka att kursplanen inte synkar med vissa gånger. Jag skulle vilja rikta den teoretiska delen av utbildningen mycket mer till just välmående och välbefinnande. Ett livslångt idrottande. Att jobba ännu mer med psykologiskt stöd. KBT inom idrott, absolut.

5.5.4 Drömscenario

Specialidrottslärarna fick föreställa sig ett drömscenario om vad som skulle kunna utvecklas för att de ska kunna ge ett sådant bra stöd som möjligt. Hälften av dem anser att det ska finnas en återkommande tid med de skadade eleverna varje vecka där eleverna får träffa någon av lärarna som de känner sig mest bekväma med.

Ja, men då tror jag att man ska ha en återkommande tid en gång i veckan för eleverna. Där de får träffa någon av oss instruktörer, den instruktör som de känner sig mest bekväma med att prata om planering och struktur. Det upplever jag att vi nästan oftast hinner, vi är nog inte så långt ifrån drömscenariot. Men hade vi haft en extra timme för samtal hade det varit bättre.

Hälften av specialidrottslärarna menar också på att de skulle vilja ha ett riktigt team, som det finns i klubbtag, med idrottspsykolog och sjukgymnast som är tillgängliga för eleverna. Detta

motiverades med att de kompetenser som sjukgymnaster och idrottspsykologer besitter, hade kompletterat lärarnas befintliga kunskaper.

Att ha ett riktigt team som man har i lag, med en mental rådgivare till exempel. Det saknas pengar och resurser i en kommunal skola.. men jag tycker vi har det rätt bra ändå.

En lärare, som citatet nedan visar, tycker också att elever som läser specialidrott borde läsa utbildningen på fyra år i stället för tre år. Detta för att det ska bli lugnare för eleverna. Läraren menar på att detta skulle leda till minskad stress och minskade skaderisker.

Drömscenariot är att anställningsgraden ökar. Att vi får mer tid varje vecka till eleverna. Alla specialidrottselever bör också läsa utbildningen på 4 år i stället för 3 år. Detta gör att det blir en lugnare takt och man kan mer fokusera på skola och idrott. Och ett medicinskt team som kan vara kopplat till skolan och vara närvarande. Samt en idrottspsykolog.

6 Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vilket socialt stöd specialidrottslärare ger till elever och vilka metoder som används för att hjälpa eleven att må så bra som möjligt under en rehabiliteringsperiod. En del samband kunde ses mellan tidigare forskning och studiens resultat. Socialt stöd gavs genom instrumentellt stöd, informativt stöd och känslomässigt stöd. Hur detta sociala stöd gavs var relativt lika hos de intervjuade specialidrottslärarna men det fanns också skillnader. Alla specialidrottslärare uppgav också att det är viktigt med socialt stöd för elever under en rehabiliteringsperiod.

Instrumentellt stöd

Instrumentellt stöd gavs genom att specialidrottslärarna försökte anpassa undervisningen och inkludera de skadade eleverna på lektionstid. Detta med inkludering och samhörighet är något som Podlog & Eklund (2007) också hävdar är viktigt under en rehabiliteringsperiod. Att få vara en del av något kan ha stor betydelse för den skadade idrottaren. Alla som arbetar på skolan har en skyldighet att medverka till att utveckla elevernas känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmaste gruppen (Skolverket, 2011).

Alla lärare ansåg att de försöker att anpassa undervisningen för de skadade eleverna. Dock menades det på att de följer kursplanen och i och med det anpassas inte det praktiska på

planen. Eleven får ett annat upplägg och på så vis anpassas undervisningen. Det nämns också att det är svårt att anpassa undervisningen när vissa elever är där för att köra för fullt och några är där som genomgår rehabilitering.

Enligt Skolverket (2011) ska alla som verkar på skolan arbeta för en likvärdig utbildning. Det innebär till exempel att undervisningen ska anpassas till varje elevs förutsättningar och behov. Vissa av lärarna ansåg att det finns förbättringspotential, att det behövs mer för att anpassa undervisningen för de skadade eleverna. Det pratades om att lärarna måste hjälpas åt mer och till exempel bära upp utrustning från gymmet till de skadade eleverna, så att de kunde göra sin rehab bredvid planen. Dessutom pratades om att bättre fördela planytan för att de som rehabiliterar ska kunna vara på planen men göra andra övningar som de klarar av. Specialidrottslärarna ansåg det vara lättare att anpassa undervisningen för de som är på väg tillbaka från en skada, som alltså redan har kommit en bit in i rehabiliteringen, och som till exempel bara får ta löpningar i 50%, då dessa kan få vara med i undervisningen med de andra utifrån sina förutsättningar. Specialidrottslärarna försökte också att se till att betygsättningen kan skjutas upp för de skadade eleverna. Detta på grund av att detta inte ska bli ett ytterligare stressmoment för eleverna.

Flertalet specialidrottslärare upplevde att många elever hade en stark idrottsidentitet och att detta kan bli ett problem när de blir skadade. Heijne & von Rosen (2017) betonar detta med en stark idrottsidentitet och menar på att många som är skadade genomgår en identitetskris. Många idrottare identifierar sig som "idrottare" och under en skadeperiod hotas denna identitet samt deras självbild. Även Brewer (1993) påstår att personer som har en stark idrottslig identitet får en stark negativ reaktion när negativa händelser inträffar kring idrotten som till exempel en skada. Strategier som de intervjuade specialidrottslärarna använde för att motverka en identitetskris var att tidigt samtala med eleverna om att de är mycket mer än bara deras sport och att idrotten inte är allt de har.

Informativt stöd

Resultatet visade att informativt stöd gavs av lärarna genom metoder som motivationssamtal samt att hjälpa eleverna med deras målsättning. Arvinen-Barrow & Hemmings (2013) understryker vikten av att ha mål under en rehabiliteringsperiod då det har många positiva effekter för idrottaren. Vidare påpekas att tränaren har en stor roll i att hjälpa idrottaren med detta. Även Podlog och Dionigi (2010) hävdar att det är väldigt betydelsefullt att tränare hjälper idrottare med att sätta kortsiktiga och långsiktiga mål. På så vis kan idrottarna se sina

framsteg på kort sikt, få förtroende för sin förmåga och vara motiverade att sätta upp och uppnå nya mål, vilket kan underlätta återgång till sin idrott. Resultatet visade dock att specialidrottslärarna inte använde ett flertal mentala metoder i rehabiliteringsprocessen. Detta skiljer från vad som finns i tidigare forskning där det framkommer att många tränare ger ut metoder till idrottare utöver motivation och målsättning, som till exempel visualisering (Cudmore, 2014).

Känslomässigt stöd

Det som var tydligast i resultatet var att alla specialidrottslärare gav sina elever socialt stöd genom känslomässigt stöd, där specialidrottslärarna har samtal med eleverna som skadat sig och hjälper dem på så vis. I en studie från Bianco (2001) framkom det hur viktigt det var för tränare att bidra med känslomässigt stöd för att hjälpa idrottare att komma till rätta. Detta stöd ansågs vara det absolut viktigaste som idrottare uppgav att de behövde från sin tränare. Utifrån vad lärarna i vår studie lyfte under intervjuerna blir det tydligt att det också krävs ett relationsbygge med eleverna från början för att kunna bidra med ett känslomässigt stöd när det sedan kan komma att behövas. Här blir det då viktigt med kommunikation för att det känslomässiga stödet ska kunna ges. Kommunikationen från läraren till eleven är också en viktig del för att det instrumentella och informativa stödet ska fungera.

Utveckling

Specialidrottslärare upplevde tidsbrist för att ge ett bra socialt stöd till elever under en rehabiliteringsperiod. De nämnde att det finns svårigheter med att hitta tid under lektionstid och att det krävs planering för att samtala med eleverna. En av lärarna upplevde dock att tiden inte alls är en utmaning för att det inte tar så lång tid att skicka i väg ett meddelande och fråga hur eleven mår. Frågan blir då, räcker det med att fråga en elev hur den mår? Eller krävs det mer från en specialidrottslärare för att hjälpa eleven att må så bra som möjligt under en rehabiliteringsperiod?.

Det fanns en önskan hos lärarna att ha fler anställda, för att hinna få mer tid att samtala med eleverna. Det föreslås också att man ska ha en återkommande tid varje vecka för de skadade eleverna. Parallellt med tiden pratades det om att ha ett team som det finns i klubbtag med idrottspsykolog och sjukgymnast. Idrottspsykolog, ansåg alla lärare borde finnas kopplat till skolan just för att specialidrottslärarna själva har begränsningar. De menade att de kan

grunderna inom psykologi men inte allt och att det i vissa fall behövs någon samtalsperson som är mer expert inom området. Detta är något som kan förknippas med det Bianco (2001) skriver, att även om tränaren märker hur rehabiliteringen påverkar spelaren mentalt så saknar tränaren ibland kunskap och redskap för att kunna stötta idrottaren tillräckligt.

För att kunna samtala med varje elev mer regelbundet, hade det förslagsvis varit lämpligt med flera IUP tillfällen mellan lärare och elev. Tidigare studier lyfter att informativt stöd var motivationshöjande hos rehabiliterande idrottare vilket gör att ett ökat utrymme för samtal är av relevans (Bianco, 2001). Bland specialidrottslärarna som intervjuades var det blandade svar angående om socialt stöd och mentala metoder bör finnas med i kursplanen. Vissa tyckte att det var en del av deras profession. Detta kan tolkas till det som står i läroplanen att alla som arbetar i skolan *“ska ge stöd och stimulans till alla elever så att de kan utvecklas så långt som möjligt”*. Läraren ska också *“stimulera, handleda och stödja eleven och ge extra anpassningar eller särskilt stöd till elever i svårigheter”* (Skolverket, 2011). En av lärarna tyckte att det behövs mer kring detta ämne i kursplanen på grund av att samhället förändras och att kursplanen hela tiden måste *“synkas”* med samhällsutvecklingen. Det föreslogs att ämnen som välbefinnande och välmående borde få större plats i kursplanen. Kan det vara så att lärarna svarar olika om detta på grund av deras uppfattning av vad socialt stöd är. Att nämna är att ingen av de tillfrågande lärarna kunde definiera vad socialt stöd är för något. Med det sagt kan detta även vara något som kan spela in i hur relevant det är för kursplanen.

Lärare upplever att NIU-verksamheten har möjligheten att bidra med ett större socialt stöd än vad som kan ges ute i klubbagen där eleverna spelar. Särskilt när de kommer upp i åren och börjar spela på elitnivå. Där råder det en konkurrenssituation och detta kan möjligen påverka hur relationen mellan spelare, lagledare och tränare ser ut. Då kan det även bli svårare att få ett socialt stöd från den miljön. Men hur blir situationen om elevens tränare även är lärare på NIU-skolan där eleven studerar? Hur påverkar detta det sociala stödet om elevens tränare också är dennes lärare på skolan, samt att några klasskamrater även är konkurrenter i samma klubbtag som eleven tillhör? Kan storleken på det sociala stödet formas till en fråga som grundar sig i hur högt eleven är värderad som spelare i lärarens ögon? Är eleven lika mottaglig för ett socialt stöd av en person som även är ledare och tränare när det erbjuds? Vi tror inte att det finns enkla svar på dessa frågor, men det finns faktorer som kan spela in i hur den frågan kan besvaras. Den relation dessa två har sinsemellan kan påverka. Hur läraren agerar i sina två olika yrken är ytterligare en faktor som kan resultera i den mängd socialt

stöd som hen tillför. Om det finns klara rollskillnader i hur läraren betar sig i sina två yrken, går det då att bidra med ett stort socialt stöd sett ur ett lärarperspektiv?

Vi frågade även specialidrottslärarna om de själva hade haft en tidigare allvarlig skada och alla utom en lärare svarade ja. Detta kan eventuellt ha betydelse och göra att lärarna har en större förståelse för de skadade eleverna och kan bättre sätta sig in i deras situation. Därmed skulle de kunna ge ett bättre socialt stöd än någon lärare som själv inte har genomgått rehabilitering för en skada. Detta är något som vi har haft en hypotes kring inför arbetet och undersökt om en sådan faktor eventuellt kan spela in i lärarens arbete. Det som lärarna själva uttryckt är att de sätter sig in i elevens psykologiska tillstånd och föreställer sig hur de eventuellt tänker under en skadeperiod. De menar att eleverna kan känna oro, stress och press för att de hamnar efter i sin utvecklingskurva och att det i sin tur kan leda till en nedstämdhet och vidare en depression om eleven inte får stöd från sin omgivning. Alla lärarna är överens om att någon form av stöd måste förmedlas till de skadade eleverna. Men hur lärare faktiskt bemöter och förmedlar socialt stöd ser väldigt olika ut och faktorer som lärarna själva lyfter är att tiden och resurser påverkar. Vi ser även att deras egen idrottsbakgrund och erfarenheter spelar in i hur de besvarar våra frågor angående vilket socialt stöd som ges. Detta genom hur de går till väga för att möta rehabiliterade elevers olika behov. Att själv då ha erfarenhet av olika skador i samband med idrott möjliggör större förståelse för elevernas mentala tillstånd under skadeperioden. Vissa lärare definierar sig själva också som tränare, i stället för lärare under intervjuens gång. Detta är något som kan ha sina för och nackdelar. Läraren har skyldigheter. Man ska följa kursplanen och läroplanen. Som tränare, kan det vara lite mer öppet. Alltså det finns inga riktlinjer på det sättet.

Metoddiskussion

Vår kvalitativa metod lämpar sig bra i relation till studiens syfte och vi anser därför att denna metod var relevant för arbetet. Användandet av intervjuer gav oss mycket information av intervjuerna även om de bara var fyra. En kvantitativ studie med hjälp av enkäter, hade inte gett oss samma fördjupande svar. Vi kunde dock ha använt oss av observationer som ett komplement till intervjuerna. Detta för att både kunna observera vad intervjupersonerna säger och vad de faktiskt gör i undervisningen. Detta hade stärkt reliabiliteten i vår studie. Studien hade också kunnat få högre reliabilitet genom fler deltagare. Dock var det väldigt svårt att

hitta specialidrottslärare inom innebandy på grund av att det inte finns så många, samt viss tidsbrist från vår sida.

Vad gäller studiens deltagare är de relevanta för studiens syfte. Sett till de intervjuade personernas utbildning och tidigare erfarenheter var tre av fyra utbildade specialidrottslärare och tre av fyra hade en gedigen tränarbakgrund med diverse tränarutbildningar.

Aspekter att ta hänsyn till gällande studiens metod är författarnas bristande erfarenhet av att genomföra intervjuer. Vi använde också oss av semistrukturerade intervjuer, vilket innebar att det ställdes olika följdfrågor i de olika intervjuerna. Båda författarna var dock med under intervjuerna för att göra dem så lika som möjligt. Inledningsvis var också tanken att ha så många intervjuer som möjligt på plats men då vi inte fick tag i tillräckligt många deltagare i Stockholmsområdet utökade vi urvalet till hela Sverige, vilket gjorde att vi genomförde tre av fyra intervjuer digitalt.

I framtida studier kring detta ämne, hade det varit intressant att använda intervjuer och observationer för att se vad specialidrottslärarna säger och gör. Det hade även varit intressant att jämföra olika idrotter för att se om det sociala stödet från specialidrottslärare skiljer sig något mellan till exempel individuella idrotter och lagidrotter.

7 Slutsats

Resultatet visade att specialidrottslärare ger socialt stöd till elever under en rehabiliteringsperiod. Detta görs genom instrumentellt stöd, lyssnar stöd och informativt stöd som kan konkretiseras till att de samtalar med eleven, försöker att anpassa undervisningen så gott det går och inkluderar eleven i undervisningen samt att specialidrottslärarna ger eleverna olika redskap under denna period som motivation och målsättning. Ytterligare en slutsats som dras är att ämnet specialidrott är ett komplext ämne då specialidrottslärare behöver besitta hög kunskap inom många olika områden samt erfarenheter. Många specialidrottslärare anser att tiden är ett hinder för att ge ett bra socialt stöd samt att de har begränsningar och att det i vissa fall krävs någon mer professionell inom området för att hjälpa skadade elever.

10 Referenser

- Ahrne, G., & Svensson, P. (2022). *Handbok i kvalitativa metoder*. (3 uppl.). Liber
- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod :en handbok*. (1 uppl.). Liber.
- Arnetz, B., & Ekman, R (2013). *Stress: gen, individ, samhälle*. (3 uppl.). Liber.
- Arvinen-Barrow, M., Cimet, D., Hamson-Utley, J.J., Zakrajsek, R.R., Lee, S-M., Kamphoff, C., Lintunen, T.,Hemmings, B., Martin, S.B. (2015). Athletes use of mental skills during sport injury rehabilitation. *J Sport Rehabil*, 24 (2),189-197. <https://doi.org/10.1123/jsr.2013-0148>
- Bejar, M.P., Raabe, J., Zakrajsek, R. A., Fisher, L.A., Clement, D. (2019). Influence on National Collegiate Athletic Association Division I Athletes' Basic Psychological Needs During Sport Injury Rehabilitation. *J Athl Train*, 54(3), 245–254. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-112-18>
- Baez, S., & Jochimsen, K. (2023). Current Clinical Concepts: Integration of Psychologically Informed Practice for Management of Patients With Sport-Related Injuries. *J Athl Train*, 58 (9), 687–696. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0556.22>
- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 376–388. <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608974>
- Brewer, B.W. (1993). Self-Identity and Specific Vulnerability to Depressed Mood. *Journal Of Personality*, 61(3), 343-364. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1993.tb00284.x>.
- Brewer, B.W. (2009). *Sport Psychology*. (1 uppl.). Wiley-Blackwell.
- Bricker-Bone, J & Fry, M. (2006). The Influence of Injured Athletes' Perceptions of Social Support From ATCs on Their Beliefs About Rehabilitation. *J Sport Rehabil*, (15), 156-167.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3 uppl.). Liber.

Cederström, N. (2022). "Addressing Psychological Factors in Sports Injury Rehabilitation – What is a Physical Therapist to do?". *Int J Sports Phys Ther*, 17(2), 114–116. <https://doi.org/10.26603/001c.31667>

Clement, D., & Shannon, V, R. (2011). Injured Athletes' Perceptions About Social Support. *J Sport Rehabil*, (4), 457-70. <https://doi.org/10.1123/jsr.20.4.457>.

Cnen, T.W., Chiu, Y.C., Hsu, Y. (2021). Perception of social support provided by coaches, optimism/pessimism, and psychological well-being: Gender differences and mediating effect models. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 272–280 <https://doi.org/10.1177/1747954120968649>

Cudmore, M. (2014). Managing injured athletes - A psychological perspective for the strength & conditioning coach. *J. Aust. Strength Cond.* 22(4), 54-61.

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod.* (2 uppl). Gleerups Utbildning AB.

Grant, A. M. (2008). Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire? Motivational synergy in predicting persistence, performance, and productivity. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 48–58. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.48>

Gray, H., McLaine, A., Dettl-Rivera, M., Hamill, S., Moran, R. (2022). Perception of Social Support in Injury Recovery and Return-to-Play Preparedness: A Pilot Study. *Journal of Sport behavior*, 45(3), 31-40.

Heijne, A., & Von Rosen, P. (2017). Mängder av skador på riksidrottsgymnasier. *Idrottsforskning*. <https://www.idrottsforskning.se/mangder-av-skador-pa-riksidrottsgymnasier/>

Kunnen, M., Dionigi, R.A., Litchfield, C., Moreland, A. (2021). Psychological barriers negotiated by athletes returning to soccer (football) after anterior cruciate ligament reconstructive surgery. *Annals of Leisure Research*, 26 (4), 545-566. <https://doi.org/10.1080/11745398.2021.2010224>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* (3uppl). Stockholm: Studentlitteratur.

King, J., Burgess, T.L., Hendricks, C., Carson, F. (2023). The coach's role during an athlete's rehabilitation following sports injury: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3). <https://doi.org/10.1177/17479541221150694>

Lagerholm, P. (2011) *Språkvetenskapliga uppsatser*. Studentlitteratur: Lund.

Lundman, B., & Hällgren-Graneheim, U. (2012). *Kvalitativ innehållsanalys*. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Lund: Studentlitteratur.

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur AB.

Podlog., & Eklund, R. (2005). Return to Sport After Serious Injury: A Retrospective Examination of Motivation and Psychological Outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation*. 14(1).<https://doi.org/10.1123/jsr.14.1.20>

Podlog, L., & Eklund, R. (2007). Review: The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology Of Sport & Exercise*, 8(4), 535-566.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.008>

Podlog, L., & Dionigi, R. (2010) Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury. *Journal of Sports Sciences*, 28(11), 1197-1208.
<https://doi.org.proxy01.gih.se/10.1080/02640414.2010.487873>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Schwab Reese, L. M., Pittsinger, R., Yang, J. (2012) Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport Sciences*, 1(2), 71-79.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.06.003>

Skolverket (2011). *Läroplan för gymnasieskolan*. Stockholm: Skolverket.

Theorell, T. (2012). *Psykosocial miljö och stress*. Lund. Studentlitteratur.

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

Von Rosen, P., Floström, F., Frohm, A., Heijne, A. (2017). Original research: Injury patterns in adolescent elite endurance athletes participating in running, orienteering and cross- country skiing. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 822(12).

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien var att undersöka vilket socialt stöd specialidrottslärare ger till elever och vilka metoder som används för att hjälpa eleven att må så bra som möjligt under en rehabiliteringsperiod.

Frågeställningarna som studien skulle besvara var följande:

Vilket socialt stöd ger specialidrottslärare till elever under en rehabiliteringsperiod?

Vilka metoder använder sig specialidrottslärare av för att stärka elever mentalt under rehabiliteringsperioden?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Rehabilitering	Rehabilitation
Skada	Injury
Motivation	Motivation
Socialt stöd	Social support
Psykologiska faktorer	Psychological factors
Tränare - spelare relation	Coach-athlete relationship
Idrottsmiljö	Sports environment
Mentala faktorer	Mental factors
Målsättning	Goal-setting
Mental träning	Mental training

Var och hur har du sökt?

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

Sportdiscus	Rehabilitation AND motivation
Sportdiscus	Social support AND sport OR injury
Discovery	Rehabilitation AND psychological factors
Pubmed	Coach-athlete relationship AND
Google scholar	rehabilitation
Sportdiscus	Goalsetting AND Athletes OR sports AND
Google scholar	injury
Sportdiscus	Injury AND social support AND floorball
	Rehabilitation AND self esteem AND sport

Kommentarer

Vi har utforskat referenslistan i några artiklar och sedan hittat material i databaserna för vårt ämnesområde. Vi kollade också vilka keywords några artiklar hade och breddade våra synonymer på så vis. Vi har dock inte hittat mycket material som är innebandyrelaterat eller forskning om ämnet specialidrott. Detta kan bero på att det är en relativt ny sport och ämnet specialidrott är ett ganska nytt ämne.

Bilaga 2 - Samtyckesblankett



Samtycke till att delta i forskningsprojektet

Syftet med denna studie är att undersöka hur specialidrottslärare ger stöttning och metoder till elever under en skadeperiod.

Under denna studiens gång kommer vi att genomföra intervjuer med lärare på skolan. I samband med intervjun kommer vi att spela in, för att inte gå miste om väsentlig information.

Deltagande i denna studie är frivillig och respondenterna kan när som helst avbryta deltagandet. I den slutgiltiga rapporten kommer vi använda oss av fingerade namn för att säkerhetsställa att alla deltagare förblir anonyma.

Jag har läst och förstått den information om studien som anges i dokumentet. Jag har fått möjlighet att ställa frågor och jag har fått dem besvarade. Jag får behålla den skriftliga informationen.

Vid frågor eller funderingar kontakta: Madelene Rydin: 0708839176, Wilondja Fataki: 0736889644

Jag samtycker till att delta i studien.

Plats och datum

Underskrift

.....

.....

Namnförtydligande

.....

Bilaga 3 - Missivbrev

Hej!

Vi är två studenter från lärarutbildningen med inriktning specialidrott på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm.

Under hösten ska vi skriva vårt examensarbete. Syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur specialidrottslärare arbetar med socialt stöd och metoder under en elevs rehabilitering av skada.

Vi har tagit del av tidigare forskning och litteratur i det aktuella ämnet men vi har för avsikt att ta hjälp av er specialidrottslärare genom intervjuer. Därför kontaktar vi dig med en förfrågan om du skulle vilja medverka i en intervju eftersom du har kunskaper, utbildning och erfarenheter som kan vara värdefulla för vårt arbete. Intervjun tar ungefär 30 minuter och kommer att äga rum i november-december 2023.

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta din medverkan i studien. Ditt deltagande kommer att behandlas konfidentiellt och resultatet kommer enbart att användas i detta syfte.

När arbetet är klart hör vi gärna av oss och skickar vårt färdiga arbete som ett tack för din medverkan. Vi hoppas på ditt deltagande och ser fram emot att ta del av dina erfarenheter!

Om vi inte hör något från dig inom närmsta dagarna så återkommer vi längre fram.

Med vänliga hälsningar

Madelene och Wilondja

Madelene Rydin, 0708839176

madelene.rydin@gih.student.se

Handledare: Ulrika Tranaeus

ulrika.tranaeus@gih.se

Wilondja Fataki, 0736889644

Wilondja.fataki@gih.student.se

Bilaga 4 - Intervjuguide

Syftet med studien är att undersöka vilket socialt stöd specialidrottslärare ger till elever och vilka metoder som kan hjälpa eleven att må så bra som möjligt under en rehabiliteringsperiod. Frågeställningarna som studien ska besvara är följande: Vilket socialt stöd ger specialidrottslärare till elever under en rehabiliteringsperiod? Vilka metoder använder sig specialidrottslärare av för att stärka elever mentalt under rehabiliteringsperioden?

1. Personliga bakgrundsfrågor

- Vilken utbildning har du?
- Hur länge har du arbetat som specialidrottslärare inom innebandy?

2. Skador

- Vilka typer av skador förekommer mest?
- Hur går du tillväga om en elev blir skadad?
- Vad har du för erfarenheter kring allvarligare skador?
- Hur anpassas undervisningen för de skadade eleverna?

3. Hantering av rehabiliterande elever

- Hur definierar du socialt stöd?
- Vilket socialt stöd ger du till elever under en rehabiliteringsperiod?
- Vilka metoder brukar du använda dig av för att stärka eleven mentalt under en rehabiliteringsperiod?

4. Utmaningar

- Vilka utmaningar/begränsningar finns?
- Hur ser ditt drömscenario ut för att kunna ge så bra stöd som möjligt för skadade elever?
- Hur skulle du vilja inkludera socialt stöd i kursplanen för att ta hand om skadade elever?

5. Avrundning

- Finns det något mer som du skulle vilja tillägga?