

INFLYTANDE PERSONER PÅ BARN OCH UNGAS IDROTTSAKTIVITET
EN KVALITATIV STUDIE OM UNGA FLICKORS IDROTTSRESA

Marie-Helén Prest

Pro gradu - avhandling i idrottspedagogik
Idrottsvetenskapliga fakulteten
Jyväskylä universitet
Våren 2020

SAMMANFATTNING

Prest, M. 2020. Inflytande personer på barns och ungdomars idrottsaktivitet - En kvalitativ studie om unga flickors idrottsresa. Idrottsvetenskapliga fakulteten. Jyväskylä universitet. Pro gradu - avhandling i idrottspedagogik. 41 sidor, 2 bilagor.

Syftet med arbetet är att ta reda på vem eller vilka som flickorna själva anser att ha inverkat på deras idrottsliga karriär samt på vilket sätt. I undersökningen deltog 18 gymnasieelever i åldern 17-18 alla var flickor. I undersökningen användes uppsatsskrivning. De senaste åren har olika forskningar visat att föräldrarnas roll gentemot barn och ungas fysiska aktivitet blivit allt mer betydelsefulla, därför att barn och unga allt mer utövar idrott i olika idrottsföreningar. (Palomäki m.fl. 2017.) Jag ville därför fokusera djupare kring ifall det finns andra specifika personer samt faktorer som inverkat på unga flickors idrottsaktivitet.

Man kunde ta fasta på 6 olika kategorier utifrån elevernas texter. Dessa kategorier var sociala band, fysiska prestationer, positiva erfarenheter, negativa erfarenheter, förebilder samt personer som inverkade på idrotten. Dessa kategorier baserades av mina egna tolkningar, utifrån elevernas texter.

Resultaterna visar att de viktigaste personerna som inverkat på deras idrottsaktivitet, både idrottsmässigt men även på fritiden, är deras föräldrar. Föräldrarna har stöttat och uppmuntrat när det har behövts. Kamraterna ansågs även ha en inverkan, men från två olika synvinklar. Vissa tog upp kamraterna och lagandan som en negativ synvinkel, medan andra såg det som positivt. Med andra ord slutade vissa på grund av att de inte trivdes i gruppen eller för att de inte hade några kompisar i laget. Medan andra fortsatte med idrotten därför att de hade kompisar som utövade samma idrott och kände att gruppsammanhållningen var bra.

Baserat på tidigare undersökningar men även mina resultat, kan man dra den slutsatsen att föräldrarna är de som har den största inverkan i barn-, och ungdomars idrottsaktivitet.

Nyckelord: Inflytande personer, idrottsaktivitet, inverkan, ungdomar, flickor, stöd

ABSTRACT

Prest, M. 2020. People who influence children and youth in their sport activity – A qualitative study on the students' sport journey. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä. Master's thesis in Sport Pedagogy. 41 pp, 2 appendix.

The aim of the study is to find out who or whom the students themselves consider having had an impact on their sporting career and in what way. The survey involved 18 high school students aged 17-18, all girls. Essay writing was used in the study. Many studies in the past years have found that parent's impact on young children and their physical activity has been increasing. Because more and more children are practicing sports in different sports clubs. (Palomäki et.al. 2017.) That's why I wanted to focus more into other possible specific persons, who impact on young girls sport activity.

Based on the students' texts, you could take up 6 different categories. These categories were social ties, physical performance, positive experiences, negative experiences, role models and people who had an impact on sport. These categories were based on my own interpretations, from the girls texts.

The result show that the most important people who have had an impact on their sporting activity, both based on sport activity but also in their spare time, are their parents. Parents have supported and encouraged when needed. The peers were also considered to have an impact, but from two different points of view. Some raised their peers and team spirit as a negative point of view, while others saw it as positive. In other words, some girls stopped because of lack of friends or because they did not feel like they were part of the group. While other girls kept going because they had friends there or because that they felt that the group spirit was good.

Based on previous researches but also on my results, the conclusion is that, parents has the most impact on young children's sport activity.

Key words: People who influence, sport activity, impact, youth, girls, support(ing)

INNEHÅLL

SAMMANFATTNING

1 INLEDNING	2
2 FÖRÄLDRARNAS INFLYTANDE I UNGAS IDROTTSAKTIVITET.....	4
2.1 Föräldrarnas sociala stöd	4
2.2 Familjens socioekonomiska status samt boendeförhållanden	8
3 ANDRA BETYDELSEFULLA PERSONER.....	11
3.1 Tränare.....	11
3.2 Förebilder.....	14
3.3 Kamrater	16
4 SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR	20
5 METODER.....	21
5.1 Målgrupp	21
5.2 Insamling av data.....	21
5.3 Analysering av data	22
5.4 Forskningsetik	25
5.5 Validitet och reliabilitet	25
6 RESULTAT.....	27
6.1 Betydelsefulla personer	27
6.2 Socialt stöd	30
6.3 Aktivitet.....	34
7 DISKUSSION	36
REFERENSER.....	41

BILAGOR	46
---------------	----

1 INLEDNING

Det finns flera olika faktorer som inverkar på barn och ungas fysiska aktivitet. Dessa faktorer är ålder och kön, motivationen gentemot fysisk aktivitet och vilken kroppsbild man har, tidigare utövning av någon sport, föräldrarnas inflytande och stöd samt möjligheten att utöva fysisk aktivitet på fritiden. Till exempel att man har tillgång till olika sportanläggningar. (Biddle 2011.) Dessa olika faktorer inverkar på ett eller annat sätt vårt beteende eller sätt att agera i olika situationer. För att man överhuvudtaget ska ha möjlighet att bli intresserad av idrott och därefter kunna prestera bra inom idrott så är det just dessa faktorer som påverkar. (Stein & Raedeke 1999.) De senaste åren har olika forskningar visat att föräldrarnas roll gentemot barn och ungas fysiska aktivitet blivit allt mer betydelsefulla, därför att barn och unga allt mer utövar idrott i olika idrottsföreningar. (Palomäki m.fl. 2017.)

Syftet med avhandlingen är att försöka ta reda på vilken inflytande olika personer har gentemot barn och ungas idrottsaktivitet. Fokuset i undersökningen ligger på idrottsprestationerna men även tränarens roll tas upp. I slutet av teoridelen behandlas även idrottarens förebilder samt kamraternas inflytande, som faktorer som kan inverka barn och ungas idrottsaktivitet.

Föräldrarna har alltid funnits med i de ungas uppväxt och antas därför vara det viktigaste inflytande faktorn, därför att de känner sina barn och i alla fall borde veta deras strävanden och drömmar. Även föräldrarnas socioekonomiska status dit deras ekonomiska situation, utbildningsnivå samt hur pass aktiva man är inom olika aktiviteter, kan göra skillnad gentemot deras barns idrottande (Malm & Mikiver 2013). Tränaren däremot är en person som kommer in i de ungas liv i det skede när de bestämmer sig för att börja idrotta. Beroende på hur mycket intresse och tid man är villig att lägga ner på idrotten så kan det övergå till ett sådant skede där idrotten blir det som de unga brinner för och vill lägga ner mestadels av sin tid på. I vissa fall kan tränaren bli en fadersfigur till idrottaren, vilket gör att tränaren blir en såpass viktig person i idrottarens ögon som de anser att man kan lita på (Smoll & Smith 2012). Ju bättre socioekonomisk bakgrund man har, desto större betydelse är tränarens roll, vilket troligen beror på det att, barnen ur familjer med högre socioekonomisk status har större tendens att hålla på med idrottsföreningar som har tillgång till tränare (Lehmuskallio 2011).

I det stadiet när barn och unga börjar med idrottandet är det föräldrarna som anses vara de mest betydelsefulla vuxna (Aarresola & Konttinen 2012). Enligt en undersökning gjord av Palomäki m.fl. får de barn och unga som är mer fysiskt aktiva mera stöd av sina föräldrar än de som är mindre aktiva, detta oberoende av vilken ålder det är frågan om. Deltagarna i undersökningen var elever från årskurs fem, sju och nio. (Palomäki m.fl. 2017.) Medan det i ett senare skede kan vara tränaren som den unga idrottaren anser att har störst betydelse därför att man allt mer måste lita på tränaren för att bli bättre i den idrott man valt att utöva (Hämäläinen 2009, 84).

Ju äldre man blir desto mindre betydelse har föräldrarna medan kamraternas betydelse blir allt större (Lehmuskallio 2011). Jakobsson (2014) skriver att kamraterna är en viktig del av idrotten. Tillsammans med sina kamrater får man dela olika erfarenheter sinsemellan. När man får göra saker tillsammans stärks även sammanhållningen. Kamraterna anses även vara en av orsakerna till att man börjar idrotta överhuvudtaget, men de kan även vara en av orsakerna till att man slutar med idrotten. (Jakobsson 2014.)

På grund av att jag själv idrottat hela mitt liv och haft olika faktorer som påverkat min idrottskarriär, så blev jag intresserad ifall det finns undersökningar som gjorts runtom i världen om hur andra idrottande unga anser att deras idrottande har påverkats av för olika faktorer. Genom att försöka främja hur mycket barn och unga rör på sig, är det viktigt att veta vilka, som kan vara de viktiga stödpersonerna gentemot idrottsaktiviteten samt på vilket sätt de kan inverka.

2 FÖRÄLDRARNAS INFLYTANDE I UNGAS IDROTTSAKTIVITET

2.1 Föräldrarnas sociala stöd

Föräldrarnas kan stöda sina barns idrottsaktiviteter på flera olika sätt. Enligt Beets, Cardinal och Alderman (2010) kan man dela in föräldrarnas sociala stöd i fyra olika kategorier, varav två av dem är påtagliga metoder medan två är immateriella metoder. Till de påtagliga metoderna hör transport, betalning av utrustning samt betalning av andra kostnader som förekommer vid barnens idrottsutövningar. Men även föräldrarnas medverkan i idrottsutövanden med barnen samt att titta på och övervaka. Det vill säga instrumental och beroende. Medan man med de immateriella metoderna menar att föräldrarna uppmuntrar och berömmar samt diskuterar med barnen, även kallade motiverande och informativa metoder (Beets m.fl. 2010).

Undersökningar visar att föräldrarna spelar en stor roll i barnens idrottsaktivitet. Idrottarna kan använda föräldrarna som stöd samt att dela sina framgångar med. (Stein & Raedeke 1999.) Under våren 2016 har man gjort en undersökning i LIITU om hur stor del av barnen i åldrarna 9, 11, 13 och 15 anser att deras föräldrar uppmuntrar dem till att röra på sig. Enligt undersökningen anser 80% av alla barnen i undersökningen att deras föräldrar uppmuntrar dem till att röra på sig. De högsta procenterna kom av barnen som var 11 år, medan de lägsta kom av de barn som fyllt 15 år (Kokko & Mehtälä 2016, 41-45). Enligt Lehmuskallio (2011) blir föräldrarnas sociala roll gentemot barns idrottande mindre betydelsefull för barnen när de kommer upp i en högre ålder. (Lehmuskallio 2011.) Ju äldre barnen blir desto mer självständiga blir de i att utöva idrott (Kirby, Levin & Inchley 2011).

Föräldrarnas och barnens relation och stöd från föräldrarna, har visat sig vara en viktig faktor gentemot barnens idrottsaktivitet. Enligt Kirkby m.fl (2011) visade det sig att ju högre vikt man lagt på stödet till barnen, desto mera av barnen var aktiva i jämförelse med de barn som fick mindre stöd från sina föräldrar. (Kirkby, Levin & Inchley 2011.)

En undersökning i Danmark visar att flickor anser att deras mammor uppmuntrar, utövar gemensamma fysiska aktiviteter tillsammans samt pratar efteråt om prestationerna, mer än vad pojkarna anser. Pojkarna däremot tycker att deras pappor är aktivare med att titta på deras idrottsprestationer än vad flickorna anser (Henriksen, Ingholt, Rasmussen & Holstein 2016). Enligt en forskningsartikel som gjordes i Åbo av Lehmuskallio (2011) visar det även att pojkarna anser att deras pappor hör till en av de viktigaste källorna till att väcka intresse gentemot idrott. Medan flickorna anser samma sak om deras mammor. I forskningen deltog sammanlagt 44 klasser varav 22 var femte klassister och 22 niondeklassister. (Lehmuskallio 2011). Enligt resultaten i Morrisey m.fl. (2015) forskning gjord i Iowa är föräldrarnas och vännernas stöd högre bland pojkarna än bland flickorna. Detta därför att pojkarna ser till så att familjen och vännerna har en aktivare roll gentemot deras idrottande. (Morrisey m.fl. 2015.)

I en enkätundersökning gjord av Bergnér-Blanck och Wiberg (2006) deltog 68 idrottande ungdomar, både pojkar och flickor. Dessa deltagare tyckte alla att de mest betydelsefulla personerna för deras idrottande var deras föräldrar. Medan tränaren kom tätt därpå. (Bergnér-Blanck & Wiberg 2006.) I en longitudinell undersökning gjord av Davison och Jago (2009) visar det sig att, flickor som har föräldrar som visar sig vara idrottsliga förebilder samt visar sitt stöd, har lättare att fortsätta med idrott gentemot flickor vars föräldrar inte är lika stöttande. Deltagarna i den här undersökningen är flickor från ålder 9 till 15 samt deras föräldrar. (Davison & Jago 2009.)

En fallstudie gjord i Australien, Frankrike och Tyskland om vilka faktorer som bidrog till att unga började simma i en klubb. Resultaten visade att det näst största orsaken var föräldrarnas inflytande varvid 58,88% (Frankrike) och 66,25 (Tyskland) ansåg att föräldrarna var orsaken till att barnen skulle börja simma. (Light, Harvey & Memmert 2013.) Enligt Aarresola och Konttinen (2012) är föräldrarna en stor faktor för att väcka barnens intresse gentemot idrottsformen, speciellt vid den tidpunkten när barnen ska börja med någon ny form av idrott. Det har även stor betydelse för barnen ifall deras föräldrar under sin ungdomstid utövat idrott på högre nivå (Aarresola & Konttinen 2012). Med andra ord ärver man intresset för tävlingsidrott. I Aarresolas och Konttinens artikeln jämförde man lagbollsport med längdskidåkning och friidrott och funderade kring om det sociala stödet från föräldrarna behövs mindre, ifall om man har bollsport som hobby än om man utövar längdskidåkning eller friidrott

på fritiden. Då antog man att man vid städer utövar mera lagbollsport och vid landsbygden längdskidåkning och friidrott. Man behöver kanske inte föräldrarna stöd på samma sätt inom lagsport som i individuell idrott. (Aarresola & Konttinen 2012.)

Enligt Aarresola och Konttinen (2012) hade 98,5 procent av alla finländska 2430 idrottare, som deltog i undersökningen, föräldrar som ofta deltog i deras barns idrotts utövanden (Aarresola & Konttinen 2012). Enligt Alderman, Benham-Deal & Jenkins undersökning (2010) visar det sig att ju äldre barnen blir desto mer förändras deras och föräldrarnas gemensamma idrottsrutiner (Alderman, Benham-Deal & Jenkins 2010).

I en undersökning gjord av Nunomura och Oliveira (2013), var man intervjuade 123 flickor och 40 pojkar tyckte endast några få att föräldrarnas stöd kan bli för mycket. Om föräldrarnas stöd och förväntningar blir för mycket för idrottaren så kan det högst sannolikt resultera i att idrotten blir en stressfaktor för idrottaren, som kan växa till olika konflikter mellan idrottaren och föräldrarna, eller i värsta fall leda till att idrottaren slutar med idrotten helt och hållet. (Nunomura & Oliveira 2013.) Enligt Stein och Raedeke (1999) kan det till och med gå så långt så att idrottaren blir utbrända på grund av den press som föräldrarna lägger på dem. Augustsson skriver i sin avhandling att utifrån tidigare forskning inom föräldrappress har det bevisats att om barnet känner på sig att de inte klarar av att prestera som föräldrarna skulle önska att de gjorde, kan barnen använda sig av falsk skada för att undvika att känna press. (Augustsson 2007, 49.)

Föräldrarna borde sträva till att göra idrottandet så roligt som möjligt, speciellt när barnet just börjat med idrottandet. Genom att få barnen att ha roligt, trivas samt lära sig nya färdigheter och minska på fokuset från att vinna och prestera på topp hela tiden, så får barnen en bra grund att utgå från tills de blir äldre. Föräldrarna är även de som borde se till så att barn och unga förstår att idrott endast är en del av deras liv så att barnen får ett mera balanserat uppväxt med många olika möjligheter till framtiden. Det är även mycket viktigt att föräldrarna stöder sina barn oberoende om de klarar sig bättre eller sämre inom idrotten. (Smoll & Smith 2012.)

Idrott och självkänsla är två faktorer som går hand i hand inom barnens idrottsutövningar. De barn som har en sämre självkänsla tar lättare till sig yttre påverkan av vuxna som står dem nära än vad de gör som har en bättre självkänsla. På samma sätt har resultat visat att idrottare som känner stor press inför idrottsprestationer, högst troligen har en sämre självkänsla och föräldrarnas involvering inom barnens idrottsutövande också är en faktor som kan påverka barnets självkänsla positivt samt negativt. (Augustsson 2007.)

Smoll och Smith (2012) skriver i sin bok att olika reaktioner, oro samt godkännande av föräldrar och andra i omgivningen har inverkan på hur barn ser på sig själv samt sina prestationer. Positiva reaktioner m.m. leder till bättre självkänsla, medan negativa reaktioner kan leda till sämre självkänsla. De skriver även att just detta kan vara en tröskel till varför unga söker sig till idrott. Barn och unga vill helt enkelt ta reda på ifall deras förmågor räcker till att utöva sport. (Smoll & Smith 2012.)

Genom att upprätthålla ett balanserat och mera förståeligt engagemang i sitt barns idrottsaktivitet så finns det en större sannolikhet att idrottaren får positiva erfarenheter av idrottandet. (Stein & Raedeke 1999.) Enligt olika intervjuer som Eliasson (2009) har ställt till vissa barn i sin avhandling, kom det fram att barnen vill att deras föräldrar ska vara närvarande under fotbollsmatcherna. Utifrån det här menar Eliasson att tryggheten ökar för barnet om den vet att åtminstone en av föräldrarna är på plats. Barnen har en tendens att vilja visa vad de kan till sina föräldrar. Med andra ord vill de göra föräldrarna stolta över olika saker som de lärt sig under träningarna. (Eliasson 2009.)

Enligt en ny forskning som gjorts gentemot föräldrarnas stöd till barnen, kom det fram att ju äldre barnen blir desto mindre stöd får de från föräldrarna. Barn som är mer fysisk aktiva får oftare stöd av föräldrarna än de barn som är mindre aktiva. (Palomäki, Huotari, & Kokko. 2017.) Enligt Coakley (2006) är papporna mera kompetenta än mammorna när det gäller idrott. Papporna kan vara "tränare, managers, agenter, mentorer samt advokater till sina idrottande barn. Detta eftersom papporna anses kunna utveckla barnens atletiska färdigheter. (Coakley 2006.)

2.2 Familjens socioekonomiska status samt boendeförhållanden

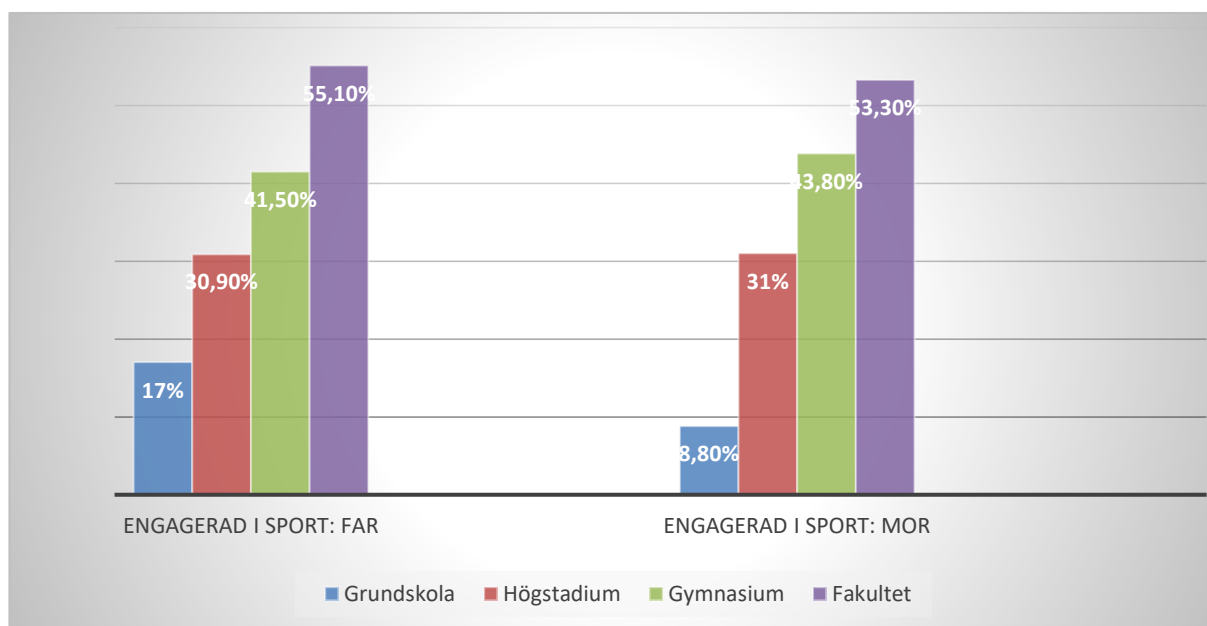
Till den socioekonomiska statusen kan man räkna föräldrarnas ekonomiska situation och utbildningsnivå (Malm & Mikiver 2013), medan jag antar att familjens bostadsplats även spelar en stor roll i huruvida familjen överlag har möjlighet att till exempel förflytta sig till olika idrottsanläggningar.

I en Australiensk forskning kommer det fram att föräldrarnas aktivitetsmängd på fritiden inverkar på barnens fritids och hobbyvanor. Det har även bevisats att om båda föräldrarna är aktiva på fritiden så är barnen mer involverade i olika sport samt har bättre kondition, gentemot de barn som har föräldrar som inte rör på sig aktivt på fritiden. (Cleland m.fl. 2005.)

Den socioekonomiska statusen i hemmet påverkar barn och ungas möjligheter till användning av olika idrotts faciliteter. Vid brist på pengar i hemmet så finns inte den pengastöd som kanske skulle behövas gentemot om man kommer från en familj som har pengar. På samma sätt är även föräldrarnas roll som supportrar inom idrottandet väldigt viktigt. Till exempel föräldrarnas närvaro och uppmuntran vid utövning av idrott samt att man som förälder är villig att skjutsa sina barn/ungdomar till träningar eller matcher. Allt detta kan bygga på barn och ungas aktivitetsnivå. Undersökningen gjordes i Irans huvudstad Teheran, där man jämförde två slumpmässigt valda områden i huvudstaden, en från norra delen och den andra från södra. (Hashemi, Hojjati, Nikravan, & Shariati Feizabadi 2013.)

Även finländska forskare har forskat om den socioekonomiska statusen hos föräldrarna. Enligt Lehto, Corander, Ray & Roos (2009) så har det visats att om föräldrarna har en högre utbildning så är det större sannolikhet att barnen rör på sig mera samt är mera aktiva i olika idrottsaktiviteter på fritiden. (Lehto m.fl. 2009; Määttä m.fl. 2014.) Föräldrarnas löneinkomster har bevisats vara en stor faktor i om barn och unga deltar i olika idrottsföreningar på fritiden. Enligt forskningen gjord av Palomäki m.fl. (2016) deltog närmare 80 procent av de unga som hörde till familjer med högra inkomster, i någon form av idrottsförening på fritiden. Medan under hälften av de unga vars föräldrar inte hade så bra lön deltog i någon form av idrottsförening. (Palomäki m.fl. 2016.)

Cvetkovic´ m.fl. (2014) har gjort en undersökning var de försöker ta reda på, på vilket sätt som den socioekonomiska statusen hos föräldrarna påverkan barnens idrottsaktivitet. Om man tittar på figur 1 så kan man tydligt se hur föräldrarnas utbildning har en stor roll i barnens idrottsutövande. Från figur 1 kan man tydligt dra den slutsatsen att ju högre utbildning föräldern har desto mera är barnen aktiverade inom olika sporter.



Figur 1. Figuren visar vilken betydelse föräldrarnas utbildningsnivå har för inverkan på deras barns engagering i olika sport aktiviteter (Cvetkovic´ m.fl., 2014, 185).

I en pro gradu skriven av Holmberg och Rehnström (2014) kommer det även där fram att bland pojkar i detta fall, går socioekonomiska statusen och den fysiska aktiviteten hand i hand. Man kan således konstatera att hög socioekonomisk status leder till mera fysisk aktivitet medan låg socioekonomisk status leder till mindre fysisk aktivitet. (Holmberg & Rehnström 2014).

White och McTeer (2012) undersökte sambanden mellan den socioekonomiska statusen och barn och ungas idrotts-, samt fysiska aktivitetsvanor i olika åldersstadier bland unga i Canada. I undersökningen kom det fram att den socioekonomiska statusen har en stor inverkan på

barnens idrotts-, och fysiska aktivitetsvanor under barndomen. Medan det i ungdomsåldern inte har så stor inverkan. Detta beror på att skolorna kan erbjuda mera sportmöjligheter samt faciliteter som barnen kan utöva utan att betala stora summor pengar. (White & McTeer. 2012.)

3 ANDRA BETYDELSEFULLA PERSONER

3.1 Tränare

Flera forskningar tyder på att orsaken till att man börjat som tränare är för att man har egna barn som utövar sporten eller att det helt enkelt inte funnits någon annan som kunde ta tränansvaret på sig. För vissa har det helt enkelt varit ett naturligt nästa steg, ifall man inte själv velat fortsätta utöva idrottsformen. I Finland är det ofta frivilligt arbete att vara tränare, visst finns det tränare som får betalt, men det är ganska vanligt att tränarskapet är en hobby som man utövar frivilligt. Därför kan det också vara svårt att ställa allt för höga krav på tränarna. (Hämäläinen 2008, 73.)

Det är tränarens ansvar att utvärdera idrottarens prestationer. För att idrottaren ska kunna bli bättre behöver tränaren kunna diskutera idrottarens styrkor, svagheter, vad som borde förbättras samt vad som har förbättrats. När man är tränare hamnar man ut för situationer som man kanske inte skulle vilja bli utsatt för. Ett sådant kan till exempel vara att man måste bestämma vem som slipper med i öppningen samt vilka som blir bänkade under en match. (Smoll & Smith 2012.)

Det är viktigt för idrottaren att föräldrarna och tränaren har en bra relation med varandra. På detta sätt kan föräldrarna och tränarna främja idrottarens framgångar både på träningarna men också i hemmet. (Hopper & Jeffries 1990.) I vissa fall kan även tränaren bli en föräldrafigur till idrottaren, dels på grund av att man spenderar mycket tid kring tränaren, men även ifall idrottaren kommer från en familj med ensamstående förälder (Smoll & Smith 2012). Att man beskriver tränaren som en ”extra förälder”, visar hur viktigt idrottaren anser att deras stöd samt förmågan att bry sig om en är. Att tränaren tröstar när man stött på motgångar och helt enkelt ser personen bakom idrottaren, har visat sig vara en väldigt viktig aspekt från en idrottares synvinkel. (Hämäläinen 2008, 79.)

En undersökning gjord i Storbritannien, undersökte man vilken roll olika relationerna mellan idrottaren och tränaren samt föräldrarna. I undersökningen deltog 13-23 åringar som utövade olika grenar inom friidrott eller artistisk gymnastik. Dessa sporter valdes därför att föräldrarna ofta var mycket involverade i träningen, och tränaren var en grundläggande del för

idrottsupplevelsen. Deltagarna ansåg att stödet från både tränarna som föräldrarna var positivt. Graden av konflikter ansågs dock vara större mellan idrottaren och föräldrarna än mellan idrottaren och tränarna. (Jowett & Cramer 2009.)

Aira m.fl. (2013) gjorde en undersökning där de kom till den slutsatsen att tränarens brist på intresse gentemot sina idrottare kan spela en stor roll till om idrottaren slutar eller inte slutar idrotta. De idrottare som i undersökningen svarat att de under ett år har funderat kring om de ska sluta eller inte, anser 50% att man inom föreningen inte får tillräckligt med individuella konversationer samt feedback med tränarna. (Aira m.fl. 2013, 39.)

Tränaren bör även fundera kring på vilket sätt man ger feedback till sina idrottare. Det är viktigt att man som tränare inte bara använder ord som bra, fint o.s.v. utan berättar till idrottaren vad som var bra. På detta sätt vet idrottaren vad som ordet bra stod för. På samma sätt kan man ge konstruktiv feedback till idrottaren. Men då är det viktigt att tränaren är tydlig i vad som idrottaren kunde förbättra sig på. Det är även viktigt att ha rätt timing när man ger feedbacken. Vissa idrottare vill ha feedback genast, andra vill ha det efteråt. Det gäller för tränaren att lära känna sina idrottare och reagera därefter. Alla idrottare är olika så det är upp till tränaren att kunna avgöra på vilken nivå idrottaren är och ge instruktioner samt feedback efter det. (Smoll & Smith 2012.)

Det är också viktigt att tränaren har en auktoritet som idrottarna lär sig anpassa sig till. Att ha en auktoritet som gör att idrottaren litar och lyssnar på tränaren på samma gång som tränaren också kan lyssna på idrottaren är viktigt för att få samarbetet att fungera som bäst. Tränare med en bra auktoritet, pushar idrottaren till att vilja bli bättre samt fokusera på det som ska göras. Av tränaren förväntas man även bli likabehandlad som alla andra ifall det är frågan om en lagsport. Auktoriteten kan utöver detta även bildas av olika berättelser som tränaren kan berätta utifrån sin egen idrottskarriär eller genom att tränaren själv klarar av att utföra samma saker som idrottarna. Att idrottarna kan koppla samman tränarens erfarenheter till sina egna stöder tränarens auktoritet. Hämäläinen (2008) fortsätter att skriva om flera personer som var med i hennes avhandlingsforskning beskrev att deras tränare ofta ropade och drog ner på humöret under träningarna men även på humöret överlag. Men personerna ansåg också att de fortsatte

utöva idrotten med tränaren därför att de på så sätt kunde fortsätta med sin hobby. (Hämäläinen 2008, 84.)

En kompetent tränare inom en grenspecifik idrott har en mycket viktig betydelse för idrottaren. Speciellt ifall man vill satsa på elitidrott. En pro-gradu avhandling skriven av Grannas och Mattson (2009), kom de fram till att beroende på vad idrottaren behöver i just det stund, så söker man sig till en tränare som har dessa kunskaper. Detta för att man ska kunna utvecklas som elitidrottare. (Grannas & Mattson 2009.)

Vad som är viktigt att tänka på när man lägger upp olika målsättningar till sig själv är att försöka undvika att lägga upp resultat grundade målsättningar utan istället satsa på att lägga upp målsättningar som är prestationsbaserad. En annan viktig sak att tänka på är att inte lägga för höga krav på sig själv men ändå försöka ha sådana målsättningar som man faktiskt måste träna hårt till för att uppnå. (Hopper & Jeffries 1990.) Enligt Fahlström (2001) är de kortsiktiga målsättningar sådana målsättningar som tränaren och idrottaren funderar kring tillsammans. Dessa målsättningar kan vara säsongsbaserade eller målsättningar som är indelade i kortare perioder. Poängen med att lägga upp kortsiktiga målsättningar är så att idrottaren själv får försöka komma underfund med vad eller hur han/hon vill prestera/klara av. Samt att målsättningarna faktiskt blir sådana som idrottaren vill klara av. (Fahlström 2001.)

Tränare har för det mesta olika tillvägagångssätt när det gäller att träna olika saker. Det finns två olika bas sätt på hur tränaren kan närma sig idrottaren, positiv samt negativ närmande. Negativ närmande hör ihop med "ego-goal orientation" medan positiv närmande hör ihop med "mastery-goal orientation". (Smoll & Smith 2012.) Dessa två infallsvinklar förklaras bättre här nedan.

Det finns olika typer av motiverande klimater inom olika sporter. Dessa ska försöka på sitt vis få idrottaren att förstå vad framgång är och vad som krävs för att uppnå detta. Det är i huvudsak föräldrarna och tränare som väljer vilken typ av klimat de anser vara bäst för idrottaren för att kunna uppnå stora framgångar. I "mastery-goal orientation" försöker idrottaren att vinna över sig själv och inte fokusera på vad andra gör. Medan man i "ego-goal orientation" hela tiden

måste vara bäst av alla, här jämför man sig även med lagkompisar eller andra tävlingskonkurrenter. Tränare som lever i en "ego-goal orientation" klimat förväntar sig av idrottaren att hela tiden prestera bäst, om inte idrottaren klarar av detta så bestraffas hen på något sätt. Denna metod leder till att idrottarna lär sig att misslyckas är dåligt och därav kan bli rädda för att misslyckas. (Smoll & Smith 2012.) Smoll och Smith (2012) använder sig av ett exempel på "ego-goal orientation" i sin bok. "In this game, you're either a winner or a loser. Success means winning championships. Anything else is a failure. - George Allen, pro football hall of fame coach." (Smoll & Smith. 2012, 27.)

Smoll och Smith (2012) skriver att det är viktigt att komma ihåg att framgång inte alltid handlar om att vinna. Alla är inte gjorda för att klara sig på toppnivå. Men alla är gjorda för att försöka göra sitt bästa oberoende av omständigheterna och klarar man av att alltid sträva till att göra sitt bästa, så finns där en väldigt stor sannolikhet att man blir framgångsrik. Lute Olson, en professionell baskettränare har sagt, att "The bottom line in youth sports should not be based on youth pressure to win. Instead, it should be on the enjoyment of competing and the opportunity to develop positive attitudes toward other people." (Smoll & Smith 2012, 31.)

Smoll och Smith (2012) skriver att idrottarna som blir tränade i en positiv närmande miljö har lättare att kunna respektera samt ha en bättre relation med sin tränare. Det bidrar även till att träningarna blir roligare och man känner allt mer den stöd som finns omkring en. Det höjer även idrottarens självkänsla samt känslan av att misslyckas minskar. De skriver även att procentantalet till idrottare som slutar utöva idrotten minskat från 30 procent till 5 procent. (Smoll & Smith 2012.)

3.2 Förebilder

Enligt McCallum och Beltman (2002) finns det tre typer av förebilder. 1. Personer som klarat sig bra inom idrotten kan vara gäst-talare på konferenser eller skolworkshops. 2. Personer som är intresserade av att lära ut olika färdigheter till andra. De har möjlighet att inspirera unga att lära sig nya saker samt visa gott exempel för yngre generationer. 3. Vissa personer kan bli som

mentorer till unga. Som betyder att de finns där för de unga samt kan visa vägledning vid behov. (McCallum & Beltman 2002, 64.)

Vescio, Wilde och Crosswhite (2005) gjorde en undersökning kring förebilder. I undersökningen deltog studerande från två olika skolor i Sydney, Australien. Studerandena var mellan 12-18 år och sammanlagt deltog 357 kvinnliga studeranden. Skolorna befann sig på två helt olika områden, varvid den ena med höga socioekonomiska förhållanden och den andra med lägre eller medelmåttiga socioekonomiska förhållanden. Studerandena blev även kategoriserade av deras gymnastiklärare som idrottande (studerande som var aktiv inom någon fritidssport) eller icke idrottande. Enligt undersökningen hade 64,40% av alla deltaganden endast en förebild, 23,60% flera förebilder medan 12% inte hade några förebilder alls. Av 357 studeranden ansåg 98 (41%) att deras mamma var den viktigaste förebilden. Av de studeranden som var kategoriserade till idrottande hade 56,6% valt en förebild med samma idrott som de själva. (Vescio, Wilde & Crosswhite 2005.) Att ha en elitidrottare som sin förebild som håller på med samma sport som en själv, kan leda till att man blir mera motiverad att träna och bli bättre. Men effekten kan också vara den helt motsatta. Ifall man anser att man är helt annorlunda från sin förebild, kan man tänka att skillnaden är för stor för att man själv ska lyckas i framtiden, vilket leder till motivationsbrist. (Vescio, Wilde & Crosswhite 2005.)

Young m.fl. (2015) gjorde en forskning kring huruvida gymnasielever har några förebilder. Deltagarna gick i gymnasiet och var både idrottare men även icke-idrottare. Undersökningen gjordes i Australien. Av alla 732 deltagare i undersökningen har 68% någon förebild, medan 32% av deltagarna inte har någon förebild. (Young m.fl. 2015.)

I en svensk idrottsforskning gjort av Bäckström & Isakson (2014) väljer forskarna att använda sig av etnologen Fredrik Schoughs ordval om hur en idol borde vara. Enligt honom ska idolerna vara normala jordnära människor som är trevliga och lojala mot sina medmänniskor och lagspelare, samt även väldigt bra på idrotten i fråga. I forskningen deltog sex manliga skateboardåkare i ålder 16-19. Alla gick i gymnasiet och hade inriktningen på skateboard. Enligt de intervjuade räcker det inte att vara skickligt begåvad, man bör även synas i medierna för att man ska kunna kalla personen i fråga för idol. I det här sammanhanget är en idol lite

samma sak som en kändis. Enligt pojkarna var förebilder sådana personer som har förmågan att lära ut nya kunskaper till andra. (Bäckström & Isakson. 2014.) På liknande sätt beskriver flickorna i en studie gjord av Vescio, Wilde och Crosswhite (2005) att förebilderna ska vara snälla, hjälpsamma mot andra samt ärliga (Vescio, Wilde & Crosswhite 2005).

I Lehmuskallios (2011) undersökning, som är gjord i Åbo, Finland, kommer det fram att könen har skillnad när man ser på vilka förebilder ungdomarna har. Pojkarna i undersökningen ansåg att deras pappa samt utländska idrottsstjärnor, bidrog till att de blev intresserade av idrottsutövning. Medan för flickorna ansågs intresset gentemot idrottsutövning väckas av mamma, småsyskon samt andra offentliga personer. (Lehmuskallio 2011.)

3.3 Kamrater

I läroplanen tas det upp ganska tydligt vilka uppdrag och mål man vill sträva till att åstadkomma med gymnastikundervisningen. På flera ställen läser man om att man vill sträva till att eleverna ska kunna samarbeta, få bra gemenskap, kunna arbeta tillsammans och så vidare. (Läroplanen 2014.) Ändå stöter man på undersökningar var eleverna känner att de inte trivs i gruppen, känner sig utanför med mera (Beni, Fletcher & Chróinín 2017).

Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki (2019) fortsätter lite på samma tema när de skriver i sin undersökning att inom skolgymnastiken är det viktigaste enligt barnen att man på lektionstid har roligt (78%) samt att man tillsammans i klassen har en bra sammanhållning och atmosfär (74%). (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019.)

När barnen kommer upp i pubertetsåldern, minskar behovet av stöd från föräldrarna (Palomäki m.fl. 2016; Lehmuskallio 2011), på samma gång som kompisarnas behov och att kunna vara med i ett socialt sammanhang ökar. Man börjar jämföra sig allt mer med andra angående vad man klarar av samt vet om olika saker och försöker ständigt komma underfund med vad andra tycker och tänker om en. Att vara aktiv och idrottslig är en nyckel sak för i iallafall pojkarna. Eftersom det till och med kan bli så att man blir utfryst ifall man inte engagerar sig till idrotten

som alla andra i sitt kompisgäng. Att hitta den gemensamma idrotten stärker det sociala bandet mellan kompisarna och man känner också att man tillhör till en grupp. (Lehmuskallio 2011.)

Palomäki m.fl. 2017 fortsätter på samma bana när de i sin undersökning skriver att 38% av femte klassister, 49%, sjunde klassister och 51% av nionde klassister, anser att kompisarnas brist samt syn gentemot idrottsutövning, har en betydelse på deras egna idrottsutövningar negativt. (Palomäki m.fl. 2017.) Med andra ord vågar man inte vara annorlunda, eftersom man är precis som Lehmuskallio (2011) skriver, att man är rädd för att bli utfrysad ur gruppen.

När barnen blir äldre och kommer in i pubertetsåldern kan barnen, enligt Aira m.fl. (2013), bli allt mera utseendefixerade, det vill säga, de vill se bra ut. Medan att ha roligt och få träffa kompisarna minskar. Detta betyder att det inte längre är kompisarna som är en av de viktigaste faktorerna till varför man tränar. (Aira m.fl. 2013.)

Lehmuskallio (2011) undersökte kring vem barnen själva ansåg vara de personer som mest inverkar på deras intresse gentemot idrottsaktivitet. I undersökningen deltog 11-12 samt 15-16 åringar, både flickor och pojkar. Undersökningen tyder på att kompisarna är en av de viktigaste inverkanse faktorerna till intresset av idrottsaktiviteten. Därför att alla deltagare listade kompisarna i nivå 1, som var i undersökningen den högsta nivån. (Lehmuskallio 2011.)

I en longitudinell undersökning i Skottland som sträckte sig upp till fem år, har man undersökt elever i åldern 11-15. I undersökningen ville man ta fasta på huruvida idrottsaktiviteten ökade/minskade med åren, samt vilka faktorer som bidrog till detta. En faktor som kom tydligt fram i resultaten var att kompisarnas stöd längs med åren ökade, både för pojkarna och flickorna, men till och med lite mera bland flickorna. De pojkar som var mera socialt involverade rörde även på sig mera, än de pojkar som var mindre socialt involverade. (Kirkby, Levin & Inchley 2011.) När barnen kommer upp till ungdomsåren, blir de på samma gång allt mer självständiga att ta egna beslut. Vilket betyder att kompisarnas stöd ökar allt mer ju äldre man blir. (Davidson & Jago 2009.)

I en undersökning gjord i Sverige kom det fram att unga idrottare vill ha en sammanhållning med andra. Man hade undersökt idrottare i 15-19 års åldern. De ansåg att kamraterna är en viktig del av idrotten. De menar att man tillsammans med kamraterna får dela sina erfarenheter, men även att ha en bra sammanhållning mellan kamraterna samt tränare lyfte de fram som viktiga för att trivas med idrotten. I undersökningen tog de även fasta på den saken att orsaken till att dessa unga idrottare började överhuvud taget idrotta var på grund av att deras (klass)kamrater gjorde det. På samma sätt menade de att kamraterna även kan vara en stor orsak till att man slutar att idrotta. Detta var dock inte fallet i den här undersökningen. (Jakobsson 2014.)

Patrick m.fl. (1999) kommer fram i sin undersökning till att idrottaren anser att idrotta, är ett bra sätt till att hitta nya vänner. Ifall man har flera idrottsformer man utövade så betyder detta att vänskapskretsen ökade. Vissa av deltagarna i undersökningen ansåg även att deras sociala förmåga och förtroende ökade. Andra poängterade även att relationen inom gruppen blev mycket starkare när man utövade samma saker. (Patrick m.fl. 1999.)

Light, Harvey & Memmert (2013) gjorde en fallstudie om australiensiska, franska och tyska simmare samt orsakerna till att de stannat kvar i klubben. Fallstudien visade att 75% av de franska, 90% tyska samt 77,27% australiensiska barnen ansåg att kamraterna i klubben var en av orsakerna till att man trivdes med idrotten. I intervjuerna gjorda kom det även fram till att klubben bidrog till en bra sammanhållning, det blev roligare att träna tillsammans, olika sociala interaktioner samt känslan att få arbeta på sin egen identitet stärktes.

I England har det gjorts en studie var man lite gick in på huruvida eleverna trivdes på gymnastiklektionerna eller inte. Vissa elever ansåg att orsaken till att de inte tyckte om gymnastiklektionerna var därför att de kände att de blev separerade från sina kamrater. En av eleverna i undersökningen beskrev situationen enligt följande: "I am afraid that I am going to mess up and that everyone is going to laugh at me". (Carlson 1995.) För att undvika detta är det mycket viktigt att eleverna kan känna sig bekväma med varandra och tillsammans bygga olika relationer sinsemellan under olika inlärnings sammanhang. (Beni, Fletcher & Chróinín 2017).

En avhandling gjord i Sverige har Berkovics (2009) undersökt till hur stor utsträckning kamraterna har påverkat, för att börja med en viss idrott. Undersökningen visar att 90% av de svarande har haft en kompis som redan utövat den idrotten, medan 10% inte haft det. Här kan man tydligt se vilken stor betydelse, kamraterna faktiskt har på en. Berkovics (2009) tittade även på andra faktorer, förutom kompisarna, som påverkade barnens idrottsutövningar som var, föräldrar 31%, gymnastikläraren 24%, syskon 4%, idrottsanläggning 2%. Men av alla dessa faktorer var det ändå kompisarna som hade den betydelsefullaste rollen med 39%. Undersökningen gjordes på elever som gick mellan årskurs 6-9. (Berkovics 2009.)

En undersökning gjord av Orunaboka och Deemua (2011), var man fokuserat på kompisarnas roll utgående från ifall kompisarna utövar idrotten, kompisarnas uppmuntran gentemot idrott samt uppskattning gentemot kompisarnas engagering till idrotten. Resultaten i undersökningen visar att alla dessa tre synvinklar har en betydelse gentemot flickors idrottsutövningar. (Orunaboka & Deemua 2011.)

För att beskriva vikten och betydelsen av kompisarnas roll gentemot olika idrottsaktiviteter, kan man även fokusera på data som man fått utifrån olika drop-outs. I LIITU forskningen 2018 skriver Blomqvist (2019) att av 11-15 åriga deltagare i undersökningen ansåg 31% att de slutade för att de inte trivdes i gruppen/laget, vilket säger en hel del angående gruppdynamiken och dess betydelse. Att sluta, därför att kompiserna slutade fanns det 13% av deltagarna som gjorde. (Blomqvist m.fl. 2019.)

Rottensteiner m.fl. (2013) gjorde en undersökning kring unga lagidrottare i Finland. Idrottarna var på junior-nivå och alla deltagare hade slutat med sin idrottsgren. De olika idrottsformerna var fotboll, ishockey och basket. I undersökningen betonade man att deltagarna hade frivilligt eller ofrivilligt (på grund av skador eller liknande), hamnat att sluta inom det senaste året. Man ville i undersökningen ta reda på vilka orsaker som låg bakom att dessa idrottare slutade. Det som kom fram i resultaten vara att deltagarna ansåg att de inte hade tid att vara med kompisar utanför idrotten samt att sammanhållningen i laget var dåligt eller fanns inte alls. (Rottensteiner m.fl. 2013.)

4 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR

Syftet med arbetet är att ta reda på vem eller vilka som flickorna i undersökningen själva anser att ha inverkat på deras idrottsliga karriär. Samt undersöka ifall det finns olika personer i deras berättelser som lett dem till att satsa på idrotten.

Forskningsfrågorna:

1. Vad är flickornas syn på hur deras idrottsutövning började?
2. Vem eller vilka anser flickorna att har varit de mest betydelsefulla personerna inom deras idrottsliga karriär?
 - 2.1. Vilka faktorer gjorde att just dessa personer blev så betydelsefulla?

5 METODER

5.1 Målgrupp

Målgruppen för undersökningen är gymnasieelever som är eller har varit aktiva inom lagidrott samt individuellidrott. Gymnasieleverna är alla från samma gymnasium. Gymnasiet ligger i Österbotten. Sammanlagt är det 18 elever som har deltagit i studien. Alla är flickor i åldern 17-18. Orsaken till att alla deltagare var flickor, var för att det var en hälsokunskapsgrupp var det endast gick flickor. Jag var i kontakt med hälsokunskapsläraren på skolan genom att skicka ett formulär (bilaga 1), som vidarefodrade mina frågeformuläret till eleverna (bilaga 2). Eleverna skrev uppsatsen under en hel hälsokunskapslektion.

Hälsokunskapsläraren var väldigt samarbetsvillig och berättade att temat jag hade i min undersökning var passande till lektionsplanen just då. På detta sätt fick både jag men även läraren nytta av undersökningen.

5.2 Insamling av data

Jag valde att använda mig utav uppsatsskrivning, som är en kvalitativ forskningsmetod. Uppsatsskrivning betyder att eleverna fritt fått skriva sina egna livs historier utifrån en huvudrubrik. Detta kan även kallas för en biografisk metod, var man får personernas egna upplevelser och tankar helt från deras egna synvinklar utan att man styr dem mot ett visst håll. (Eskola & Suoranta 1999, 123.) För att det ska vara lättare för eleven att beskriva de olika stadierna de varit med om kommer jag att ge dem underrubriker eller hjälpfrågor (bilaga 2) som leder dem mot det håll som jag fokuserar kring i min forskning. Men det var även fritt att skriva sin berättelse genom att endast använda sig av huvudrubriken. Därför kan man konstatera att sättet jag samlar in min data är ostrukturerad. Med ostrukturerad insamlingsmetod menar man att svarsalternativen är mera öppna (Trost 2005, 20). Eleverna skrev sina berättelser under en hel hälsokunskapslektion (70min) i skolan.

Jag kommer att behöva vara väldigt noggrann med att välja hjälpfrågorna så att eleverna förstår frågorna rätt, ifall att eleverna väljer att använda dem. Detta eftersom att jag vill få svar på de mest aktuella inverkande faktorerna för just dem, samt undviker att få svar som jag inte har någon nytta av i min forskning. Materialet som samlades in användes i första hand till min undersökning. Men hälsokunskapsläraren berättade att teman jag hade passade in i hennes lektionsplan. Så hon använde dessa även till skolundervisningen.

5.3 Analysering av data

Som analysmetod använde jag materialbaserad innehållsanalys. Vilket betyder att analysenheterna valdes ut först efter att jag samlat in allt material. På så sätt var inte analysenheterna förutbestämda, utan man utgick från det insamlade materialet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Jag utgick från Tuomi och Sarajärvis (2009) allmänna plan över hur man gör en innehållsanalys, genom att först läsa genom texterna noggrant, varefter jag plockade ut mindre meningar, kodar dessa och därefter bildar olika teman. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93.)

Efter att jag fått tillbaka alla uppsatser av läraren i Pedersöre började jag att läsa noggrant igenom dem, precis som man enligt Tuomi och Sarajärvi (2009, 92) ska börja sin innehållsanalys, för att få en helhetsbild kring vad varje enskild person berättade i sin text. Texternas längd varierade, några flickor hade skrivit över 900 ord, medan andra där kring 500 ord. Allt som allt blev sidmängden 25 sidor. Efter att ha läst igenom texterna flera gånger, försökte jag att ta fasta på det viktigaste och skriva ner dem i kortare meningar. Vissa av dessa meningar var enstaka meningar, medan andra bestod av flera meningar. När jag hade minskat på texterna, i varje uppsatts, genom att bilda kortare meningar, som syns i tabellen nedan, var det tid att börja fundera kring olika teman. Grunden till de olika teman jag hittade tog jag från hjälpfrågorna jag hade gjort till eleverna. Jag hittade sammanlagt 6 olika teman som jag ansåg att passade, både till texterna men även till mina forskningsfrågor. Dessa teman var sociala band, fysiska prestationer, positiva erfarenheter, negativa erfarenheter, förebilder och personer som inverkade på idrotten. Här nedan är ett exempel på hur jag reducerade de ursprungliga texterna till kortare meningar.

Tabell 1. Exempel på reducering av de ursprungliga meningarna.

Meningar tagna direkt ur uppsatsen	Reducerad till kortare meningar
<i>”Tränaren vi har i den gruppen har en väldig disciplin på oss. Hon kan vara hård, väldigt hård, men hon gör det för vårt bästa och för att vi ska bli vårt bästa.”</i>	Tränare som pushar oss att bli vårt bästa.
<i>” Mina vänner har väl också påverkat dansen så att det har blivit roligare att dansa. Det var nog tack vare mina vänner som jag var med i JKG så länge skulle jag säga.”</i>	Vännerna gjort dansen roligare.
<i>” Men jag vet med säkerhet att jag aldrig skulle ha orkat så länge om det inte hade varit för mina trupp vänner och den starka lagandan vi har.”</i>	Skulle inte orkat utan trupp vännerna och den starka lagandan.
<i>” Jag kan konstatera att de viktigaste personerna för mig har varit mina föräldrar, de har alltid stöttat mig oavsett vad, både med pengar och med tröst och hejarop.”</i>	Föräldrarna stöttat oavsett.

Nästa fas som jag gjorde var att koda de olika meningarna så att jag kunde lägga dem under den rätta teman eller underkategori, som jag själv hittade på utifrån de olika hjälpfrågorna som fanns med i frågeformuläret (bilaga 2). När jag sedan lagt mina kodningar under den rätta teman/underkategorin och skulle fundera kring vad mina huvudkategorier/huvudteman var, hittade jag korrelationer mellan de olika underkategorierna. Av dessa underkategorier bildade jag tre olika huvudkategorier/huvudteman. Som var socialt stöd, betydelsefulla personer och aktivitet.

Tabell 2. Analysens olika faser.

Mindre meningar	Kodningar	Underkategorier	Huvudkategori/huvudtema
”Hade inga kompisar i laget, var alltid själv.”	A1	A. Sociala band	Socialt stöd
”Hållit på med friidrott många år.”	B10	B. Fysiska prestationer	Aktivitet
”Tyckte om att dela intresset dans med min syster.”	C9	C. Positiva erfarenheter	Socialt stöd
”Lagkamraterna fick mig att må dåligt och tränarna var orättvisa.”	D17	D. Negativa erfarenheter	Socialt stöd
”Min bror och pappa skidade i samma förening, ville få mig att prova på det.”	E11	E. Förebilder	Betydelsefulla personer
”Mamma har alltid stöttat mig inom idrottsutövningarna.”	F22	F. Personer som inverkat på idrotten	Betydelsefulla personer

I tabellen ovan kan man se de olika faserna jag använde mig av under min analys. Det jag ännu kan nämna är att från att ha kodat de mindre meningarna, lade jag de rätta koderna under den kategori som den passade bäst. Alla meningar har alltså fått en egen kodning, som man kan se i den mittersta stapeln.

Under processen konstaterade jag att många meningar som egentligen inte hade någonting att göra med mina undersökningsfrågor, så bestämde jag helt enkelt att lämna bort dem. Så jag har endast använt mig av det material som jag ansåg att var väsentligt med det jag ville ta reda på.

5.4 Forskningsetik

I och med att mitt ämne korrelerade med hälsokunskapslektionens tema när jag pratade med läraren ifråga så kunde hon använda mina frågor till sin egen lektion. Vilket gjorde att alla fick någonting bra utav den. Detta betyder även att eftersom elevernas texter även användes till hälsokunskapslektionerna blev de lite mera "obligatoriska" för eleverna att göra. Vilket kunde bidra till att de gjorde det ordentligt. Alla elever är över 15 års åldern, men blev ändå tillfrågade att vara med i undersökningen. Ingen tackade nej. Texterna kommer att behandlas anonymt. Jag vet varken vem eller vilken klass som var med i undersökningen. Endast årskurs, ålder och kön, vilket gör texterna anonyma och så ska de förbli. Jag hade i frågeformuläret skrivit en instruktionsdel, var det stod att eleverna helst inte ska nämna personer vid namn, vilket de inte gjorde. Jag kommer även att radera alla texter genast när min pro gradu avhandling är färdig så att de inte kan bli använda på fel sätt.

5.5 Validitet och reliabilitet

Validitet betyder att man i sin undersökning undersöker de saker man lovat att undersöka. Medan man med reliabilitet menar att resultaten i undersökningen upprepas flera gånger, det vill säga, man kommer fram till samma resultat om och om igen. Det har förekommit kritiska tankar gentemot validitet och reliabilitet inom kvalitativ forskningsmetod, därför att man ansett att de gynnar mer den kvalitativa forskningsmetoden. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.)

Jag började med att läsa genom texterna noggrant, flera gånger innan jag började analysera dem på något sätt. Detta gjorde att jag fick en helhetsbild av varje enskild text. Det som blev lite svårt i och med att jag endast samlade in texter, utan att ha några intervjuer eller annan form av insamlingsmetod, var att få en ännu djupare bild av elevernas berättelser. Jag var inte heller på plats när eleverna skrev sina texter, så de hade inte möjligheten att fråga frågor. Eftersom alla elever fick samma instruktioner, exakt samma papper med rubrik och hjälpfrågor framför sig, blev alla så att säga att stå vid samma startpunkt för undersökningen, vilket gör reliabiliteten bättre (Trost 2005, 111). När jag började analysera försökte jag så långt som möjligt använda mig av elevernas egna ordval, så att jag inte ändrade på den ursprungliga texten för mycket. Här var det även jätteviktigt att man inte lät sina egna åsikter eller tankar styra, utan att man helt enkelt höll sig opartisk (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). I och med att eleverna fick fritt skriva sina egna berättelser utgående från huvudrubriken samt underkategorierna, utan att jag var där, kunde också vara en trygghet för dem att skriva precis som de tänkte. Eftersom eleverna visste att texterna skulle behandlas anonymt, kunde det vara en faktor som gjorde dem mera ”öppna” till mera personliga saker. Det att elevernas arbeten även användes till själva hälsokunskapslektionen, kunde vara en orsak till att eleverna gjorde arbetet ordentligt. Det jag inte vet är ifall hälsokunskapsläraren gav vitsord för elevernas arbeten. Ifall att hon gav detta, stärker ännu mera just detta att eleverna skulle ha svarat ärligt och ordentligt på frågorna. Men ifall hon inte gav vitsord kunde det vara det motsatta. Men utifrån vad jag har läst av elevernas berättelser anser jag nog att de gjort uppgiften ordentligt.

Det som hjälpte mig mycket under den här processen var att diskutera med gradu gruppen samt min handledare. Dels i hurdana forskningsfrågor som passad till min undersökning dels hur bra huvudrubriken samt underkategorierna passade in med mina forskningsfrågor. Genom att flera ögon har funderat och diskuterat kring dessa så höjer det tillförlitligheten lite.

6 RESULTAT

Under undersökningen framkom det 6 olika kategorier som man kunde ta fasta på i elevernas texter. Dessa 6 kategorier var sociala band, fysiska prestationer, positiva erfarenheter, negativa erfarenheter, förebilder samt personer som inverkade på idrotten. Alla dessa kategorier framkom i nästan alla texter mer eller mindre och hade alla någon slags inverkan på elevernas idrottsaktivitet. Dessa kategorier blev sedan indelade i större grupper, eftersom de korrelerade med varandra. De större grupperna som uppstod var socialt stöd, betydelsefulla personer samt aktivitet.

6.1 Betydelsefulla personer

Förebilder samt personer som inverkade på idrotten blev lagda under samma huvudrubrik, eftersom de tangerar lite liknande saker. Det som skilde dessa två åt var att förebilder tangerade betydelsefulla personer på en mera allmän nivå. Medan personer som inverkade på idrotten var mera rakt på sak. Med andra ord öppnar förebilderna lite upp de allmänna faktorerna som sedan personer som inverkade på idrotten går in på lite djupare.

Förebilder

Förebilder är den andra kategorin som jag valde att ta fasta på. I berättelserna nämndes inte förebilderna rakt ut, utan man hamnade att läsa lite mellan raderna och ta fasta på de allmänna sakerna i flickornas texter. Man skulle kunna tro att ”förebilder” och ”personer som inverkat på idrotten”, som är nästa kategori, är lite liknande varandra, vilket de på ett sätt är. Men som jag beskrev tidigare tar förebilderna i min undersökning fasta på de mera allmänna faktorerna. Tolv elever, det vill säga 67% av flickorna nämner på något sätt någon de ser upp till eller liknande.

” Mamma hade ridit många år som ung.” Text 2

” Min bror spelar fotboll och pappa är fotbollstränare, så inom familjen har fotbollen alltid varit aktuell.” Text 4

”Även andra personer som man kanske inte känner, men vet vem är, till exempel influencers, idoler eller dylikt.” Text 6

” Flera av mina syskon hade skidat.” Text 7

Som man ser på exemplen tagna ur elevernas berättelser ovan, så måste man läsa lite mellan raderna för att kunna ta fasta på vad förebilderna i texterna är. Utifrån berättelserna märkte man att de flesta handlade om nära familjen som ena eller båda föräldrarna, systrar eller bröder. I text 6 skriver hon om ”influencers, idoler eller dylikt”, i texten nämner hon bra vad de andra förebilderna är bortsett från familjen. Text 6 medräknat så var det endast 3 till som nämnde förebilder som inte var en familjemedlem.

Personer som inverkade på idrotten

Den första kategorin som är ett av de viktigaste resultaten, är personer som inverkade på idrotten. Alla berättelser nämner minst en person som inverkade på deras idrott på något sätt. Det kunde vara inverkan på ett positivt sätt eller inverkan på ett negativt sätt, men personerna de beskrev hade på något sätt varit inblandade i elevernas idrottsutövande.

”Jag hade inga kompisar i laget, vilket resulterade i att jag alltid var själv.” Text 1

”Egentligen hela mitt liv har nog mina föräldrar påverkat mig och mina val av idrotter.” Text 2

”Mamma har alltid stöttat mig inom idrottsutövningarna”. Text 5

”Tränaren är väldigt sträng och har hård disciplin på oss, men man märker också att det är bra för oss för vi utvecklas bättre och snabbare.” Text 7

Alla dessa fyra exempel är tydliga exempel på sätt, som olika personer har inverkat på flickornas idrott på något sätt. Man kan utifrån exemplen se direkt vem som har den inverkande rollen gentemot flickornas idrottsutövning.

Tabell 3. Utifrån alla berättelser nämndes det 14 olika personer. När man räknade ihop alla dessa personer som nämndes i berättelserna blev det tillsammans 72. I tabellen kan man avläsa närmare hur många gånger flickorna nämnde de olika personerna samt vad detta är i procent.

Personer som inverkade	Frekvens (Antalet gånger personen nämndes i texterna)	% (Procentantalet av alla nämnda)
Föräldrar	27	46
Kompisar	13	22
Tränare	8	14
Syskon	7	12
Lärare	5	8
Idoler	3	5
Släktingar	2	3

Fysioterapeut	1	2
Pojkvän	1	2
Läkare	1	2
Influencers	1	2
Media	1	2
Bloggare	1	2
Bekanta	1	2

Det som var den absolut största resultaten som kom fram i min undersökning, som även stöds av andra forskningar, är betydelsen av uppmuntran av föräldrarna (Kokko & Mehtälä 2016, 41-45). De sju sista inverkan personer med endast 2% betyder att det endast är en person som nämnt just denna/dessa person(er). Vilket även betyder att de inte är särskilt signifikanta i just min undersökning. Till topp tre i tabellen hamnade föräldrarna, kompisarna samt tränaren.

6.2 Socialt stöd

Sociala band, positiva erfarenheter och negativa erfarenheter är de kategorier som alla har betydelse för den sociala stöden. Den första kategorin, sociala band, tangerar det allmänna sociala inverkan. Medan de positiva och negativa erfarenheterna beskriver precis som namnet säger, vilka positiva och negativa faktorer, personen i fråga haft på grund av eller i brist av det sociala stödet. Med andra ord går man in lite mera på djupet kring det sociala stödet när man tittar på de positiva och negativa erfarenheterna. Dessa tre kategorier är även i växelverkan med

de olika faktorerna, som gör de betydelsefulla personerna viktiga, gentemot flickornas idrottsutövningar.

Sociala band

Den tredje kategorin som jag tog fasta på utifrån flickornas berättelser var sociala band. Med sociala band i undersökningen, menas när flickorna pratade om den sociala inverkan, gentemot deras idrottsutövningar. Av alla 18 texter var det endast 4 som inte pratade alls om sociala band. Detta betyder att 22% inte nämnde någonting om sociala band i sina berättelser. Av alla elever som pratade om sociala band i sina texter (resterande 78%) nämnde alla att kompisar var en viktig faktor.

”Jag hade inga kompisar i laget, vilket resulterade i att jag alltid var själv.” Text 1

”Kände endast min bästa kompis i friidrottsgruppen. När bästisen slutade, slutade jag också, vilket jag ångrar än i dag, tyckte väldigt mycket om det.” Text 5

I elevernas berättelser finns det tydliga skillnader på hur vissa beskriver sina sociala band med kompisarna gentemot vad andra skriver. I text nummer 1 ville eleven sluta med idrotten därför att hon inte trivdes i laget på grund av att hon inte ansåg sig ha några kompisar och kände sig därför ensam. I text 5 var det en flicka som nog tyckte om att utöva friidrott men eftersom hon inte kände någon annan i gruppen så kände hon sig inte tillräckligt bekväm att fortsätta när hennes bästa vän slutade. Så sammanfattningsvis kan man påstå att dessa två flickor slutade med sin idrottsgren på grund av kompisar eller brist på kompisar. Vilket även stöder tidigare forskningsresultat. Bland annat skriver Beni m.fl. (2017) att det finns elever som inte trivs-, eller känner sig utanför gruppen (Beni, Fletcher & Chróinin 2017).

”Träffade nya vänner inom dansen, de är även mina bästa vänner idag.” Text 7

”Kompisarna tyckte om samma idrotter, så vi kunde umgås på kvällarna och skrinna.” Text 8

”Jag funderade på att sluta men mina lagkompisar peppade och övertalade mig att stanna kvar.” Text 17

Utifrån de resterande 14 texterna hittade man positiva korrelationer om eleverna och deras beskrivningar gentemot deras kompisar. Alla tre exempel här ovan visar att kompisarna är en viktig faktor i både elevernas idrottsprestationer men även deras sociala band. Idrotten kan för vissa personer bli en trygg plats samt en plats vart man går för att träffa sina kompisar. Idrotten kan även bli en gemensam plattform vart man går för att träffa likasinnade personer. Även fast detta mera handlar om idrottsprestationer så kan man även dra paralleller mellan vad som skrivs i läroplanen om samarbete, få bättre gemenskap samt kunna arbeta tillsammans (Läroplanen 2014). Utifrån mina resultat är alla dessa tre faktorer betydelsefulla inom idrotten samt för det sociala bandet mellan personerna.

Positiva erfarenheter

Positiva erfarenheter är den fjärde kategorin jag tog fasta på. En elev av 18 ansåg sig inte ha haft några positiva erfarenheter, 6 av 18 (33%) hade två positiva erfarenheter medan 10 av 18 (56%) hade 4 eller fler positiva erfarenheter i sina berättelser.

” Redskapsgymnastik var en sport jag gillade att hålla på med, eftersom jag var unik i mina kompisars eftersom ingen av dem höll på med den sporten.” Text 2

” Mina vänner har väl också påverkat dansen så att det har blivit roligare att dansa. Det var nog tack vare mina vänner som jag var med i JKG så länge skulle jag säga.” Text 7

” Jag tyckte att det var väldigt roligt att spela med mina kompisar och se sin egna utveckling.” Text 5

Det fanns flera olika orsaker till positiva erfarenheter gentemot idrottsutövandet men en orsak som endast nämndes en gång var exemplet som finns ovan i text nummer 2. Att man gillade en sport därför att man kände sig unik bland kompisarna. De flesta andra nämnde att man gillade

att utöva sporten därför att just kompisarna också gjorde det (text 5), eller att kompisarna gjorde utövning av sporten roligare (text 7). Resultaten stöder det samma som Höllgård och Salomonsson (2015) kom fram till i sin undersökning, när de skriver att träning med kompisar kan vara roligt och även mycket lärorikt, eftersom man kan lära sig mycket av de andra. Även positiv inställning av kompisarna har visats sig vara en orsak till mera upplevd motivation gentemot träning, eftersom positivitet smittar av sig. (Höllgård & Salomonsson 2015.)

” Orientering kan vi göra hela familjen idag och är ett intresse som hållit sig kvar.” Text 2

*”Tycker om slalom för det är en sak vi gör hela familjen och har alltid gjort sen jag var liten.”
Text 12*

Flera texter nämnde även vilken positiv effekt familjen kan ha för elevernas vilja att idrotta. Både ur text 2 och text 12 kan man utläsa orden ”gör hela familjen”, vilket beskriver en viktig faktor som utstrålar positiva erfarenheter gentemot idrottsutövning.

Negativa erfarenheter

I den femte kategorin kom det fram att de negativa erfarenheterna syftar mestadels på orsakerna till att eleven slutade med idrotten. Det är endast 1 text av 18 som inte nämner någonting alls negativt i sin berättelse. Alla andra har en eller flera saker som hade tendensen att upplevas som negativ/negativa erfarenheter.

”Jag var tvungen att sluta med ridningen, det var för dyrt. Jag hade äntligen hittat något jag tyckte om, som jag var tvungen att ge upp.” Text 1

”Tänkte sluta helt efter det eftersom lagkamraterna fick mig att må dåligt och tränarna var orättvisa.” Text 4

”Jag slutade i friidrott eftersom jag inte kände att det var lika kul längre och jag kände mig också mycket sämre än alla andra.” Text 7

”Min fotbollskarriär stannade helt upp i januari 2017 när vänster korsband (ACL) gick av.”

Text 17

Det fanns massor med negativa erfarenheter att hitta i berättelserna och som sagt korrelerar de negativa erfarenheterna oftast med att eleven slutat med idrottsgrenen. Av alla 18 elevers berättelser kom det fram att 17 (94%) slutade idrotta i något skede av livet, på grund av upplevda negativa erfarenheter. Dock var dessa negativa erfarenheter olika bland de flesta elever. Ekonomiska problem, inte överens med kamrater och tränare, inte roligt mera, kände sig sämre än andra samt skador är bara några exempel på vad som framkom i texterna. Som flickan i text 1 tar upp, om att hon hamnade sluta med ridningen för att det var för dyrt, kan korrelera med tidigare undersökningar om föräldrarnas löneinkomster och dess inverkan på deras barns hobbyer (Lehto m.fl. 2009; Palomäki m.fl. 2016).

6.3 Aktivitet

Aktiviteten är den sista huvudteman. Eftersom undersökningen handlar om att hitta betydelsefulla personer och faktorer till dessa med fokus på flickornas idrottsaktivitet, så kändes det lämpligt att ha en egen kategori var man fokuserade på flickornas fysiska prestationer.

Fysiska prestationer

Den sista kategorin som jag tog fasta på utifrån berättelserna var vad eleverna ansåg sig ha för fysiska prestationer. Alla elever nämnde till någon mån att de utövat någon typ av fysisk aktivitet under sin livstid. 3 av 18 elever (17%) nämnde bara en fysisk prestation i sina berättelser, 6 elever (33%) nämnde 5 eller fler och 9 elever (50%) allt där emellan. Orsaken till att man räknat de olika gångerna som flickorna nämnt deras fysiska prestationer är för att man ska veta bättre ifall de hållit på med samma idrott under en längre tid, eller haft flera kortare idrotter de utövat.

”Jag såg jag upp till min bror och ville också börja spela ishockey. Mina två bästa tjejkompisar, som för övrigt är tvillingar, spelade redan ishockey, så det var också en av orsakerna till att jag ville börja.” Text 15

De elever som endast nämnde en typ av fysisk prestation i sin berättelse, visade sig vara de som hållit på med samma sport enda från ung ålder tills idag. Detta betyder att endast tre flickor (17%) av alla som deltog i undersökningen, endast haft en idrottsgren under hela sin livstid.

”När jag var runt två-tre års åldern tog mina föräldrar mig på barngymnastik. När jag var 14 började jag också i en annan dansgrupp i en annan förening, som jag ännu är med i idag. Vid fyra års ålder började jag rida och red tills jag var ca 7 år och har även hållit på med friidrott under många år. Badminton är en sport jag alltid gillat och är en sport hela familjen sportat mycket med så jag höll på med badminton i tre år också.

Sist och slutligen har jag också under lågstadietiden och högstadiet hållit på med redskapsgymnastik.” Text 2

De 6 elever som nämnde 5 eller fler fysiska prestationer i sina berättelser visar sig ha skrivit mer grundliga berättelser. Grundliga på så sätt att allt är väldigt detaljerat. De andra skriver grundligt om den sport de mest utövat och nämner snabbt vilka sidaktiviteter de hållit på med. Ett intressant resultat som kommer upp när man jämför de flickor som endast haft en idrott med de som haft flera idrotter, är positiviteten. Alla tre flickor beskriver sin idrottsgren ur ett positiv synvinkel. ”jag ville bli bättre”, ”stark laganda, stöder varandra” och ”det roligaste som finns”.

7 DISKUSSION

Syftet med undersökningen var att ta reda på vem eller vilka personer som eleverna själva anser att ha inverkat på deras idrottsaktivitet. Samt undersöka ifall det finns olika bakgrunder i elevernas berättelser som lett dem till att satsa på idrotten. Utifrån det material som jag analyserat har jag delat in elevernas berättelser i olika kategorier för att lättare kunna hitta de rätta orsakerna till deras idrottsaktivitet. Under undersökningen framkom det 6 olika kategorier som man kunde ta fasta på i elevernas texter. Dessa 6 kategorier var sociala band, fysiska prestationer, positiva erfarenheter, negativa erfarenheter, förebilder samt personer som inverkade på idrotten. Alla dessa kategorier framkom i nästan alla texter mer eller mindre och hade alla någon slags inverkan på elevernas idrottsaktivitet. Med andra ord har olika personers inverkan samt inflytande grunden i alla kategorier, men från olika synvinklar.

I kategorin sociala band kommer det tydligt fram hur viktigt det är att ha kompisar. De flesta elever (78%) nämner att kompisarna på olika sätt har inverkat på deras idrottsaktivitet. Både positivt men även negativt.

Av resultaten från kategorin fysiska prestationer fick jag en helhetsbild av vilka olika idrottsgrenar som eleverna utövade eller hade utövat. Dessa hade också mer eller mindre inverkan på elevernas idrottsutövande. Vissa elever beskrev att de hade hållit på med ridning men att det senare blev för dyrt för föräldrarna att hjälpa till ekonomiskt så de hamnade att sluta. Vilket även stämmer in med tidigare forskning där föräldrarnas löneinkomster har bevisats vara en stor faktor i om barn och unga deltar i olika idrottsföreningar på fritiden (Palomäki m.fl. 2016).

Det var bara en elev som ansåg att den inte hade haft några positiva erfarenheter inom idrottsutövandet. Medan de flesta andra ansåg att idrottandet blev roligare på grund av kompisarna. Resultaten för de negativa erfarenheterna syftar mestadels på orsaker till att eleverna slutade eller blev tvungna att sluta utöva idrottsaktiviteten.

När man hör ordet förebild började jag före min undersökning tänka på stora idrottsstjärnor som jag tittar på i tv eller på annat sätt ser upp till. Men efter att ha läst olika undersökningar fick jag reda på att detta inte riktigt stämde. Förebilder är personer som man kan nå och vara nära vid behov, syskon, kompisar och grannar. Medan idoler är stora idrottsstjärnor som syns i medierna. (Bäckström & Isakson. 2014.) Mina resultat kan understryka detta eftersom det ganska långt handlade om nära förhållanden som familjen, det vill säga föräldrarna och syskonen. Men några elever nämnde även idoler, influencers eller någon annan förebild som inte var en familjemedlem. Att ha idoler att se upp till, speciellt inom idrottsvärlden, är enligt mig väldigt betydelsefullt. Jag tror inte jag är ensam om att säga att jag någon gång sagt att jag vill bli lika bra som ett fotbollsproffs. Enligt mig är det lättare att hitta idoler än förebilder. Därför att man allt mer tittar på tv i dagens samhälle, och kanske inte tänker på att personer i ens närhet egentligen är de som man ha sett upp till utan att ens tänka på det.

Baserat på de olika undersökningar jag använt mig av i min teoridel, som gjorts både i Finland men även internationellt, kan man tydligt dra den slutsatsen att föräldrarna är de som har den största inverkan i barn-, och ungdomars idrottsaktivitet. (Bergner-Blanck & Wiberg Lundin. 2006.) Precis som tidigare undersökningar visade det sig att min undersökning tyder på liknande resultat. Utifrån alla elevers texter anser 46% att föräldrarna är de viktigaste personerna att inverka på deras idrottsaktivitet. Det var över hälften mer än gruppen de ansåg ha näst mest inverkan, nämligen kompisarna som nådde upp till 22%. Så mina resultat går lite hand i hand med varandra eftersom alla kategorier utgår från olika synvinklar, men ska tillsammans bilda en helhet.

För föräldrarna gäller det att kunna avgöra när deras stöd till idrottaren är tillräcklig. I min teoridel kom det fram att ifall föräldrarna pushar på idrottarna för mycket kan det leda till att viljan och motivationen till idrotten samt idrottandet minskar för barn-, och ungdomarna, vilket även kan leda till att de bestämmer sig för att sluta helt och hållet med idrottandet på grund av den höga press som föräldrarna lägger på dem. (Nunomura & Oliveira 2013). Jag håller helt med om att detta kan vara en orsak till att motivationen gentemot idrotten minskar för barn och unga. Men enligt mina undersökningsresultat tyder det på det helt motsatta. De flesta av eleverna menar att deras föräldrar är de som alltid funnits där och uppmuntrat att fortsätta vid svåra och tuffa tider.

I teoridelen kom det fram från Beets m.fl. (2010), undersökning att man kunde dela in föräldrarnas stöd i påtagliga och immateriella metoder. Till de påtagliga metoderna hör transport samt andra kostnader som förekommer vid barnens idrottsutövningar. Till immateriella metoderna menar föräldrarnas uppmuntrande och berömmande samt diskussioner med sina barn. (Beets m.fl. 2010.) I min undersökning var det egentligen bara en person som skrev att kostnaderna var ett problem gentemot hennes idrottsutövning. Medan det var flera av flickorna som skrev att deras föräldrar var uppmuntrande och stöttande gentemot deras idrottsutövanden. Vilket betyder att de immateriella metoderna är vanligare. Så tyder iallafall min undersökningsresultat.

Ett annat resultat som man kunde anta före undersökningen men nu kan svart på vitt säga att stämmer är att föräldrarnas ekonomiska situation, utbildningsnivå samt olika aktiviteter påverkar idrottsaktiviteten hos barn-, och unga. Alla dessa tre kan ha en inverkan på barnens möjlighet till aktiviteter. Om föräldrarna har en bra utbildning så har de lättare att få arbete som också gör att de har en bättre ekonomisk status, vilket tenderar i att föräldrarna har råd att vara med i olika föreningar, klubbar mm. Vilket leder till att barnen högst troligt också kommer att börja ta del av de vardagssysslor som föräldrarna gör, det vill säga börjar utöva idrott. Ifall att ekonomin i familjen inte är så bra så kan det vara svårt att ha sina barn i olika idrottsföreningar på grund av att det blir en hel del kostnader. Beroende på vilken idrott som det gäller då förstås. Lehto m.fl. (2009) nämner även om hur den ekonomiska statusen hos föräldrarna påverkar även barnens kostvanor. Om man har föräldrar med mera pengar menar de att man har en bättre möjlighet att äta hälsosamt och mångsidigt. Föräldrarnas levnadsvanor hör också till en viktig faktor i föräldrarnas socioekonomiska status. Om föräldrarna röker, dricker mycket alkohol eller äter ohälsosamt så finns det en väldigt stor risk att dessa levnadssätt ska bli barnens levnadsvanor senare i livet (Lehto m.fl. 2009). Den här synvinkeln är någonting man skulle kunna undersöka mera kring i fortsatta studier.

En intressant aspekt som kom fram i min teoridel var att graden av konflikter ansågs vara större mellan idrottaren och föräldrarna än mellan idrottaren och tränarna. (Jowett & Cramer 2009.) Man skulle kunna anta att orsaken till detta är att idrottaren känner sig mera bekväm kring sina föräldrar som de ständigt ser och litar på. Eftersom bandet mellan föräldrarna och idrottaren ändå är så pass starkt, så kan det bidra till att man inte är rädd för att ta upp olika konflikter

sinsemellan. Medan man mellan idrottaren och tränaren kan vara rädd för konflikter eftersom de möjligtvis kan bidra till att någondera av parten då slutar. Men man kan inte sluta vara en förälder, vilket också är en trygghet att veta för idrottaren. Detta skulle också vara en mycket intressant fortsatt forskning.

Jag anser att jag har använt mig av pålitliga källor som är relativt nya. Källorna är både nationella men även internationella. Det var mycket intressant att skriva om inflytande personer på barn och ungas idrottsaktivitet. I den här undersökningen kommer det fram mest bevis på att föräldrar, kompisar och i en liten mån tränare och olika förebilder har en inverkan på barn och ungas idrottsaktivitet på något sätt. Det man kunde fokusera mera på till vidare undersökningar är att jämföra skillnaderna mellan de båda könen. Visst kommer det fram i en viss mån i min teoridel, men det är en sak som man kunde fokusera mera på i vidare undersökningar. Ett exempel på undersökningsfrågan skulle kunna vara, behöver flickor mera stöd av vuxna omkring sig än pojkarna? I min undersökning var alla deltagare flickor. Vilket betyder att jag fick mycket material utifrån flickornas synvinklar. Ifall jag även skulle ha fått in material av pojkar, skulle min undersökning ha fått allt mer bredd i sig, på samma gång som man fått jämföra skillnaden mellan de två olika könen.

En annan synvinkel som skulle vara intressant att gå in lite mera grundligt på skulle vara att undersöka skillnaden mellan lagidrottare och individuella idrottares behov till stöd från vuxna, samt andra personer i sin omgivning. Min undersökning var menad att tangera detta lite grann men efter att ha samlat in och analyserat materialet så visade det sig att det inte gick att analysera materialet från den synvinkeln. Det skulle vara jätteintressant att undersöka en idrottsskola, var eleverna faktiskt satsar fullt ut på en idrottsgren. Då tror jag att man skulle få mer konkreta svar kring det material jag nu har analyserat. Detta tänker jag därför att jag nu kunde ha några elever som inte alls idrottade annat än gick på promenader eller andra så att säga "vardagsmotionsformer". Istället för att ha en gren som man utövar dagligen. Men det var ett intressant aspekt att analysera mitt material från den här synvinkeln jag nu har och det känns bra att veta att det finns möjlighet för fortsatt undersökning kring samma ämne.

Det som jag anser kan ha påverkat mitt material kan ha varit att jag inte själv var på plats när eleverna skrev sin historia. Så de hade inte tillfälle att fråga frågor ifall någonting verkade oklart. För att minska på oklarheten försökte jag göra så kallade hjälpfrågor, men jag antar ändå att någon kanske hade några funderingar och frågor kring uppgiften. Ifall jag hade varit på plats hade jag kunnat förklara exakt vilken synvinkel jag ville att eleverna skulle ha när de skrev. Men å andra sidan så blev elevernas livs historier precis som deras egna. Alla hade samma förutsättningar och jag fick ett bra material att analysera kring.

REFERENSER

- Aarresola, O., Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2013:3.
- Alderman, B., Benham-Deal, T. & Jenkins, J. 2010. Change in parental influence on children's physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health* 7, 60-67.
- Augustsson, C. 2007. Unga idrottares upplevelser av föräldrapress. *Karlstad Universitet. Karlstad University Studies*. 2007:1.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. & Alderman, B. L. 2010. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior* (37), 621-644.
- Beni, S., Fletcher, T & Chróinín, D. N. 2017. Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. 69 (3), 291-312.
- Bergnér-Blanck, L. & Wiberg, L. R. 2006. Idrottens och föräldraengagemangets betydelse för ungdomar, sett ur ett ungdomsperspektiv. *Stockholms universitet. Examensarbete. Refererat* 21.2.2018.
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:189968/FULLTEXT01.pdf>
- Berkovics, K. 2009. Vilka faktorer påverkar elevernas idrottsval? *Högskolan i Kalmar. Humanvetenskapliga Institutionen. Examensarbete. Refererat* 24.1.2020.
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:231803/FULLTEXT01.pdf>
- Biddle, S.J.H., Atkin, A.J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International review of sport and exercise psychology* 4 (1), 25-49.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksessa. Teoksessa S. Kokko & L-M. Martin (toim.), *Urheilu ja seuraharrastaminen. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2019:1, 49-55.

- Bäckström, Å. & Isakson, F. 2014. Coola idoler och hjälpsamma förebilder. *Svensk idrottsforskning* 1, 35-39.
- Carlson, T. B. 1995. We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of teaching in physical education*. 14, 467-477.
- Cleland, V., Venn, A., Fryer, J., Dwyer, T. & Blizzard, L. 2005. Parental exercise is associated with Australian children's extracurricular sports participation and cardiorespiratory fitness: A cross-sectional study. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 2 (3), 1-9. doi:10.1186/1479-5868-2-3.
- Coakley, J. 2006. The good father: parental expectations and youth sports. *Leisure studies* 25 (2), 153-163. doi.org/10.1080/02614360500467735
- Davison, K.K. & Jago, R. 2009. Change in parents and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescents girl's physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (9), 1816-1825.
- Eliasson, I. 2009. I skilda idrottsvärldar. Barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll. Umeå Universitet. Pedagogiska institutionen 92.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 3:e upplagan. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Fahlström, P. G. 2001. Ishockeycoacher. En studie om rekrytering, arbete och ledarstil. Umeå Universitet. Pedagogiska institutionen 59.
- Grannas, P. & Mattson, S. 2009. "Från talang till stjärna". Fyra finlandssvenska elitidrottarens karriär. Åbo Akademi. Pedagogiska fakulteten. Institutionen för lärarutbildningen. Avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen. Refererat 27.5.2020.
- Hashemi, M., Hojjati, A., Nikravan, F. & Shariati Feizabadi, M. 2013. The Comparison of Socio-Economic Status of Families and Social Support of Parents for the Physical Exercises of Their Children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 82 (2013), 375-379.
- Henriksen, P. W., Ingholt, L., Rasmussen, M. & Holstein, B. E. 2016. Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 26 (8), 927-932.
- Holmberg, J. & Rehnström, D. 2014. Samband mellan fysisk aktivitet, fysisk kondition, skolframgång och socioekonomisk status i årskurs 7-9. Jyväskylä Universitet. Institutionen för idrottsvetenskaper. Pro gradu -avhandling i idrottspedagogik. Refererat

6.2.2018.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43185/URN%3aNBN%3afi%3aju-201404071479.pdf?sequence=1>

- Hopper, C. & Jeffries, S. 1990. Coach-Parent relation in youth sport. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 61 (4), 18-22.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Väitöskirja. Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 127, 73-84.
- Höllgård, F. & Salomonsson, H. 2015. Unga thejers uppfattning om och motivation till fysisk träning. En kvalitativ intervjustudie. Mälardalens högskola. Akademin för hälsa, vård och välfärd. Refererat 25.5.2020. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:801407/FULLTEXT01.pdf>
- En kvalitativ intervjustudie
- Jakobsson, B. T. 2014. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sport Pedagogy* 19 (3), 239-252.
- Jowett, S. & Cramer, D. 2009. The prediction of young athletes' physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of sport and exercise* 11, 140-147.
- Kirby, J., Levin K. A. & Inchley, J. 2011. Parental and peer influences on physical activity among Scottish adolescents: A longitudinal study. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 785-793.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24-31.
- Lehto, R., Corander, C., Ray, C & Roos, C. 2009. Perheen socioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 258-271.
- Light, R. L., Harvey, S & Memmert, D. 2013. Why children join and stay in sports clubs: case studies in Australian, French and German swimming clubs. *Sport, Education and Society*, 18 (4), 550-566.

- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. (2019). Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L-M. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89–93.
- Läroplanen. 2014. Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen. Föreskrifter och anvisningar 2014:96
- Malm, M. & Mikiver, L. 2013. Hälsan ökar med socioekonomisk status – En undersökning om relationer mellan östgötarnas livsstil och deras socioekonomiska status. Högskolan Kristianstad. Sektionen för hälsa och samhälle. Examensarbete. Hänvisad. 16.1.2018. <http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:620989/FULLTEXT01.pdf>
- McCallum, J. & Beltman, S. 2002. Role models for young people: what makes an effective role model program? Tasmania, national youth affairs research scheme.
- Morrisey, J.L., Janz, K.F., Letuchy, E.M., Francis, S.L. & Levy, S.M. 2015. The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12, 103.
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E., Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 71–77.
- Nunomura, M. & Oliveira, M. S. 2013. Parents' support in the sports career of young gymnasts. *Science of Gymnastics Journal* 22(1), 5-17.
- Orunaboka, T. T. & Deemua, A. G. 2011. An analysis of peer groups influence on sports involvement of female athletes in rivers state secondary schools, Nigeria. *International journal of education science* 3(1), 9-14.
- Palomäki S., Huotari P. & Kokko S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 83–90.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 41-45.

- Patrick, H., Ryan, A. M., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J. A., Huda, L. Z. & Eccles, J. S. 1999. Adolescents' commitment to developing talent: The role of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of youth and adolescence* 28(6), 741-763.
- Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T. & Konttinen, N. 2013. Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International journal of sports science & Coaching* 8(1), 19-32.
- Smoll, F. L. & Smith, R. E. 2012. *Parenting young athletes: developing champions in sports and life*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Stein, G. L. & Raedeke, T. D. 1999. Children's perceptions of parent sport involvement: It's not how much, but to what degree that's important. *Journal of Sport Behavior* 22(4), 591-602.
- Trost, J. 2005. *Kvalitativa intervjuer. Tredje upplagan*. Lund: Studentlitteratur.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5:e upplagan*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Vescio, J., Wilde, K. & Crosswhite, J. J. 2005. Profiling sport role models to enhance initiatives for adolescent girls in physical education and sport. *European physical education review* 11(2), 153-170.
- White, P. & McTeer, W. 2012. Socioeconomic status and sport participation at different developmental stages during childhood and youth: multivariate analyses using canadian national survey data. *Sociology of sport journal* 29, 186-209.
- Young, J. A., Symons, C. M., Pain, M. D., Harvey, J. T., Eime, R. M., Craike, M. J. & Payne, W. R. 2015. Role models of Australian female adolescents: A longitudinal study to inform programmes designed to increase physical activity and sport participation. *European Physical Education Review*, 1–16.

BILAGOR

Bilaga 1

Hej!

Jag studerar idrottspedagogik vid Jyväskylä universitet och håller som bäst på att skriva min gradu-avhandling om inflytande personer på barn och ungdomars idrottsaktivitet. Till min undersökning skulle behövas elever som har idrotten att ligga nära hjärtat. Eleverna skulle skriva en liten esse (ca. 2-3s) baserat på deras tankar och upplevelser kring sin uppväxt gentemot betydelsefulla personer i deras liv. Eftersom undersökningen görs i esseform skulle det kanske vara lättast att jag skulle skicka frågeformulären via epost till dig/er och så får ni ha eleverna att skriva dem när det passar bäst in i vardagen för er. Sedan kan jag hämta blanketterna när de är färdigt skrivna. Materialet behandlas anonymt. Elevernas namn kommer inte att komma fram i undersökningen. Deltagare skulle jag behöva minst 7st men får dock vara fler.

Detta ämne valde jag därför att det intresserar mig att se de olika bakgrundsstöd som olika personer fått gentemot sin idrottskarriär.

Finns det möjligen intresse att delta i en sådan här undersökning? Jag skickade även frågeformulären så att ni kan titta på den och bestämma er ifall ni är intresserade av att delta från er skola.

Med vänliga hälsningar

Marie-Helén Prest maprest(at)student.jyu.fi

Bilaga 2

Kön:

Lagidrottare eller individuellidrottare:

Huvudrubrik

(Människor som påverkat) Min idrottsliga resa

Hjälppfrågor

Varför började jag idrotta?

Har det förekommit svårare perioder i mitt liv som gjorde det aktuellt för mig att bestämma mig att satsa eller sluta? Vad var orsakerna till detta? Samt varför bestämde jag mig för att satsa?

Finns det åldersperioder där jag tydligt kan peka ut viktiga personer som just då hade en stark inverkan gentemot min idrottsliga karriär?

Den här personen/de här personerna, har påverkat på något sett min idrottsliga karriär. På vilket sätt?

Instruktioner:

Skriv ca. 2-3 sidor egen text. Du kan fritt välja att skriva din text utifrån huvudrubriken eller så använder du dig av hjälpfrågorna. Kom ihåg att det inte finns några rätta svar, skriv därför om dina egna upplevelser och tankar. Din berättelse är betydelsefull.