



Examensarbete, 15 hp
Kandidatexamen i folkhälsopedagogik
VT 2017

Sund barn- och ungdomsfotboll

En kvalitativ studie om hälsa, upplevd delaktighet och
möjlighet till att kunna påverka i en fotbollsverksamhet

Anneli Brewelius och Madeleine Olin

Sektionen för hälsa och samhälle

Högskolan Kristianstad | www.hkr.se

Författare

Anneli Brewelius och Madeleine Olin

Titel

Sund barn- och ungdomsfotboll – En kvalitativ studie om hälsa, upplevd delaktighet och möjlighet till att kunna påverka i en fotbollsverksamhet.

Handledare

Åsa Bringsén

Examinator

Oscar Andersson

Sammanfattning

Det framkommer i studiens *inledning* att det finns negativa hälsotrender bland barn och ungdomar, till exempel fetma, stillasittande och psykisk sjukdom. Det gör att föreningsidrotten blir en viktig stödjande miljö för fysisk aktivitet och har därmed stor betydelse för folkhälsan. Genom att känna delaktighet och inflytande i sin egen förening kan ett livslångt idrottande skapas. *Syftet* med studien var att studera en fotbollsverksamhet för flickor och pojkar (10–13 år) med fokus på hälsa, delaktighet och inflytande. En kvalitativ *metod* användes där ett strategiskt urval utgjorde studiens målgrupp. Tre fokusgruppsintervjuer genomfördes med 15 spelare från en utvald fotbollsverksamhet. Fyra ideella ledare från samma förening intervjuades enskilt. En kvalitativ innehållsanalys användes när materialet analyserades där olika meningsenheter bildade kategorier. *Resultatet* visade att sociala aktiviteter, gemenskap inom laget, roliga saker inom fotbollen och aktivitetsglädje stimulerar ett livslångt idrottande som kan kopplas samman med hälsa. Genom att ledarna involverade spelarna skapades en delaktighet i föreningen. Detta uppfylldes i praktiken genom att fråga efter spelarnas synpunkter, kontinuerligt hitta på aktiviteter utanför fotbollen samt uppdelningen på träningarna skulle alltid vara för spelarnas bästa. Utifrån *konklusionen* är upplevd delaktighet och möjlighet till att påverka en av de komponenter som behövs för att spelare ska stanna inom idrotten. Ur ett folkhälsoperspektiv tycks det vara viktigt att behålla spelare då föreningsidrotten har en långsiktig positiv påverkan på individens psykiska, fysiska och sociala hälsa. Den utvalda fotbollsverksamheten satte spelarna i främsta rummet och lyckades därmed behålla spelarna.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, Delaktighet, Ledarskap, Barnfotboll, Hälsa

Abstract

It appears from the study's *introduction* that, in today's society there is negative health trends amongst children and young adults. Some examples of these trends are; obesity, sedentary and mental health illnesses. This makes it extremely important for the association of sports to become a supporting environment for physical activity, and therefore, has such a big impact on the public health. The *aim* of this study was to study a chosen football association for girls and boys aged 10-13 years old with the main focus being health, participation and influence. A qualitative study has been used as a *method*, where a strategical choice constituted our targeted group. Three focus group interviews were interviewed and was performed by 15 players from a chosen football association. Four non profit leaders from the same football association were also interviewed individually. A quality content analysis was used when the material was

analyzed where different opinion units formed categories. The *result* showed that social activities, community within the team, fun things within in the game of football and joy of activity stimulates lifelong sports activity that can be linked with health. By letting the players be involved, a participation in the association was created. This was achieved in practice by asking for the players views on things, continuously finding out-of-field activities, and the breakdown of their practices would always be in the players best interest. Based on the *conclusion*, perceived participation and the ability to influence, was one of the components necessary for players to stay within sport activities. From a public health perspective, it seems important to keep players since the association of sports have a long-term positive impact on the individual's mental, physical and social health. The chosen football association put the players in the lead and thus managed to keep the players.

Keywords

Physical activity, Participation, Leadership, Child football, Health

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	4
Förord.....	7
Inledning	8
Litteraturgenomgång.....	8
Hälsa	8
<i>Delaktighet och inflytande</i>	10
<i>Barnkonventionen</i>	10
Fysisk aktivitet.....	11
<i>Motivation</i>	12
Idrott och fotboll	12
<i>Barn- och ungdomsfotboll</i>	12
Problemformulering.....	13
Syfte	14
Frågeställningar.....	14
Material och metod	14
Val av metod.....	14
<i>Enskilda intervjuer</i>	14
<i>Fokusgruppsintervjuer</i>	14
Deltagare och urval	15
Genomförande.....	15
Analys	16
Etiska överväganden	16
<i>Informationskravet</i>	16
<i>Samtyckeskravet</i>	17

<i>Konfidentialitetskravet</i>	17
<i>Nyttjandekravet</i>	17
Teoretiska utgångspunkter.....	17
<i>Empowerment</i>	17
<i>Känsla av sammanhang</i>	18
<i>Self Determination Theory</i>	18
Resultat.....	18
Betydelsefulla sociala relationer.....	19
Sund barnfotboll.....	20
<i>Barns hälsa ur ett ledarperspektiv</i>	20
Ledarskap.....	21
<i>Konsten att behålla spelare</i>	21
<i>Utformandet av fotbollsträning</i>	22
Spelarnas möjlighet till att påverka.....	22
Diskussion.....	23
Resultatdiskussion.....	23
Hälsa.....	23
Ledarskap.....	25
Delaktighet och inflytande.....	26
Metoddiskussion.....	27
Konklusion.....	28
Referenser.....	30
Bilaga 1.....	36
Bilaga 2.....	38
Bilaga 3.....	39
Bilaga 4.....	40

Bilaga 5	41
Bilaga 6	42

Förord

Då vi båda är aktiva inom idrottsvärlden har vi själva insett att delaktighet har en avgörande roll ifall man stannar kvar i idrottsrörelsen eller inte. Valet av intresseområdet blev därmed givet. Arbetets alla delar har skrivits tillsammans.

Vi vill tacka Skåneidrotten för hjälpen att hitta en fotbollsverksamhet utifrån våra önskningsar. Vi vill även tacka fotbollsverksamheten ordförande som gav oss tillåtelse att utföra vår studie på deras verksamhet. Ett stort tack tillbringas även de ledare och spelare som ställde upp på intervjuer. Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Åsa Bringsén för ditt pedagogiska sätt att handleda där du både stöttade och vägledde oss i arbetet. Det har gett oss motivation till att lyckas genomföra studien. Till sist tackar vi varandra för en god prestation och ett gott samarbete. TACK!

Kristianstad 7 maj 2017

Anneli Brewelius & Madeleine Olin

Inledning

Sveriges övergripande folkhälsomål enligt Folkhälsomyndigheten (2015) är ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”. För att kunna nå det ovannämnda målet har elva målområden skapats. I studien kommer målområde 1 och 9 beröras. Målområde 1 innefattar delaktighet och inflytande vilket utgör en stor betydelse för individens hälsa och utveckling (Folkhälsomyndigheten, 2016a). En annan viktig komponent som har stor betydelse för hälsan är målområde 9 som innefattar fysisk aktivitet. Forskning visar att regelbunden motion kan främja hälsan och välbefinnandet (Folkhälsomyndigheten, 2016b). Trots medvetenheten kring alla fördelar som fysisk aktivitet ger, går den svenska befolkningen mot en allt mer inaktiv livsstil (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2006). Enligt Schäfer-Elinder och Faskunger (2006) blir föreningsidrotten en stödjande miljö för fysisk aktivitet. Ur ett folkhälsoperspektiv har föreningsidrotten en betydande roll för folkhälsan och inte minst en bidragande faktor till att uppnå det övergripande folkhälsomålet (Riksidrottsförbundet, 2008a).

Barn- och ungdomsfotbollen ska enligt Svenska fotbollsförbundets (2014) riktlinjer erbjuda fotboll där alla, oavsett förutsättningar eller ambition, får vara med. Möjligheten till individuell utveckling ska ges, samt alla barn och ungdomar ska uppleva glädje. Utifrån Svenska fotbollsförbundets (2014) riktlinjer ska barn- och ungdomsfotbollen fokusera på spelarnas prestation oberoende av matchresultat. Ledarna ska sträva efter att skapa en positiv och sund miljö där barn och ungdomar får spela fotboll och utveckla ett livslångt intresse inom idrotten (Svenska fotbollsförbundet, 2014). I Sverige finns det enligt Svenska fotbollsförbundet (2015) 102 401 fotbollsledare där den största andelen arbetar ideellt. Ideellt arbete innebär att ledaren inte får någon lön på de arbeten hen utför (Nationelencyklopedin, u.å.). Utifrån riktlinjerna skapas en målsättning som inte stämmer överens med vad forskningen visar. Redelius, Kempe-Bergman, Larsson och Linghede (2016) skriver att 43 procent av fotbollsöreningarna i Sverige inte har några skrivna riktlinjer och bland de som innehar riktlinjer uppmärksammas sällan delaktighet eller barnkonventionen. Hjelm (2011) skriver att särbehandling förekommer i fotbollsöreningar som är ett tydligt exempel på att riktlinjer inte följs. Varför det är viktigt att uppmärksamma delaktighet är eftersom spelare som trivs, känner sig trygga och som upplever delaktighet i sin förening stannar kvar i idrottsrörelsen (Riksidrottsförbundet, 2008a). Studien kommer att fokusera på hälsa, delaktighet och inflytande i en utvald fotbollsverksamhet för flickor och pojkar (10–13 år).

Litteraturgenomgång

Hälsa

Enligt Riksidrottsförbundet (2009b) väljer många idrottare att delta i en idrottsförening för att förbättra sin hälsa. Pellmer, Wramner och Wramner (2012) skriver att hälsa kan definieras på olika sätt, men i denna studien kommer det vara fokus på World Health Organizations (WHO) definition.

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och ej blott frånvaron av sjukdom eller handikapp (WHO, 1948).

Enligt definitionen är hälsa ett brett begrepp och för att individen ska uppleva hälsa måste det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet vara i balans med varandra (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Detta kan kopplas samman med föreningsidrotten då det har en stor bidragande faktor till den fysiska och sociala delen av välbefinnandet men har även en förhoppning att skapa ett gott psykiskt välmående (Riksidrottsförbundet, 2009b). Föreningsidrotten kan även exkludera och på andra sätt ha negativ påverkan på barn och ungdomars hälsa (Carlsson & Fransson, 2005).

Idrottsrörelsen vill skapa hälsa och för att uppnå detta krävs hälsofrämjande arbeten (Riksidrottsförbundet, 2008a). Hälsofrämjande arbeten kan antingen utgå från ett salutogent eller patogent perspektiv där de både perspektiven har en avgörande roll för individens hälsa (Eriksson, 2015). Salutogenes innebär att fokus ligger på individens färdigheter, förmågor och resurser för att skapa ett gott liv. Detta för att kunna utveckla hälsa och välbefinnande. Aaron Antonovsky grundade begreppet salutogenes som betyder hälsans ursprung. Ett salutogent synsätt innebär att fokus ligger på hälsofrämjande och friskfaktorer, det som bevarar hälsa. Motsvarigheten till salutogenes är patogenes som är sjukdomsförebyggande (Antonovsky, 2005). År 1986 myntade WHO på Ottawa Charter en definition för hälsofrämjande arbete som är följande:

Hälsofrämjande arbete är den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den. För att nå ett tillstånd av fullständigt fysisk, mentalt och socialt välbefinnande måste individen eller gruppen kunna identifiera sina strävanden och bli medvetna om dem, tillfredsställa sina behov och förändra eller bemästra miljön. Hälsa skall därför ses som en resurs i vardagslivet och inte som målet i tillvaron. (WHO, 1986).

Definitionen som ovan nämnt utgår utifrån ett salutogent perspektiv. Enligt Pellmer, Wramner och Wramner (2012) är hälsofrämjande arbete en process som ger förståelse om vad som kan påverka individens hälsa samt uppmärksammar olika förslag på hur hälsan kan främjas. Föreningslivet är ett exempel för hur en god hälsa kan skapas hos medlemmarna i föreningen (Riksidrottsförbundet, 2008a). Idrottsrörelsens verksamhetsidé behandlar en hälsofrämjande karaktär vilket innebär att alla inom idrotten erbjuds delaktighet, gemenskap, sociala nätverk, demokratisk fostran, fysisk aktivitet samt rörelseglädje. Med alla komponenter, som ovan nämnt, skapas en god hälsa hos individerna (Ibid.).

För att individen ska känna sig frisk och må bra behövs hälsa. Hälsans bestämningsfaktorer är olika faktorer som påverkar hälsan och det finns fem olika nivåer. Arv, kön och ålder är de faktorer som inte kan påverkas av individen. De andra nivåerna, individuella livsstilsvillkor, samhälleliga och lokala nätverk, levnadsvillkor och arbetsförhållanden och generella socioekonomiska, kulturella och miljörelaterade faktorer är yttre omständigheter som kan påverkas av individen själv eller samhället (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Det är viktigt att poängtera att hälsa kan uppnås även om individen har drabbats av en sjukdom likaså kan känslan av att inte må bra uppstå trots att det saknas diagnostiserad sjukdom (Eriksson, 2015). Hälsa ska inte ses

som ett mål, det ska ses som en resurs eller tillgång för att klara av hinder under livets gång (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012).

Delaktighet och inflytande

Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande förutsättningarna för folkhälsan i Sverige. Genom inflytande och möjligheter till att påverka de egna livsvillkoren och utvecklingen av samhället kan hälsa skapas. Oavsett ålder, kön, könsuttryck, etnisk eller religiös tillhörighet, funktionsnedsättning och sexuell läggning ska rätten till delaktighet och inflytande finnas i ett demokratiskt samhälle (Folkhälsomyndigheten, 2016a). Delaktighet och inflytande i dagens samhälle har enligt Barnombudsmannen (u.å.) stor betydelse för en individs utveckling. Möjlighet till att kunna påverka eller tillföra åsikter som kan leda till en förändring kan höja självförtroendet men även en känsla att som individ är värd något. Att vara delaktig ger också en känsla av att bli sedd och respekterad. Detta är inte minst viktigt i barn- och ungdomsåren (Ibid.).

Begreppet delaktighet kan definieras på olika sätt och i denna studien kommer några av Steinbergs (2008) sju grundprinciper att beröras. De tre första principerna handlar om att ledare har en grundläggande tro på spelarnas vilja att utvecklas, förmåga att ta ansvar samt vilja att samarbeta. Den fjärde och femte principen innebär att ledarna utvecklar spelarnas professionalitet, kreativitet och naturliga förmåga att söka konstruktiva lösningar. De två sista principerna handlar om att ledarskap ska anpassas efter gruppens och individens behov samt att ledaren ska vara en förebild (Steinberg, 2008). Ett annat sätt att definiera begreppet delaktighet är Trondmans (2005) definition där han väljer att kalla det upplevd delaktighet, som kommer vara utgångspunkten i studien. I ungdomsstyrelsens studie *Unga och föreningsidrotten* finns ett kapitel som berör ungas delaktighet i föreningsidrotten (Trondman, 2005). Varför det är viktigt att börja med delaktighet och inflytande i tidig ålder är enligt Trondman (2005) att drygt fyra av tio unga föreningsidrottare (44 procent) i åldern 13–20 år tycker att de i liten utsträckning eller inte alls är med och bestämmer över den egna tränings- och tävlingsverksamheten. Knappt fyra av tio (37 procent) svarar att de i viss utsträckning är med och bestämmer. Följaktligen svarar drygt åtta av tio unga föreningsidrottare (81 procent) att de inte har något påtagligt inflytande över sin tränings- eller tävlingsverksamhet. Knappt var femte föreningsidrottare (19 procent) anger att de i stor utsträckning är med och bestämmer. Trondman (2005) benämner det som upplevd delaktighet där han konstaterar att den upplevda delaktigheten bland unga föreningsidrottare tenderar att vara svag. Skribenterna väljer att använda Trondmans (2005) definition av upplevd delaktighet bland föreningsidrottare.

Barnkonventionen

Barnkonventionen är FN:s konvention om barns rättigheter som syftar till att ge barn oavsett bakgrund rätt att behandlas med respekt och att få komma till tals. Konventionen definierar barn som varje människa under 18 år och innehåller fyra grundläggande principer som ska vara styrande för tolkningen av konventionens 54 artiklar. De fyra huvudprinciperna är artikel 2,3,6 och 12. Artikel 2 handlar om alla barns lika värde och rättigheter som innebär att inget barn får diskrimineras. Den andra huvudprincipen anser att det är barnets bästa som ska komma i främsta rummet vid alla

åtgärder som rör barnet. Artikel 6 understryker att varje barn har rätt till liv, överlevnad samt utveckling och artikel 12 lyfter fram barnets rätt att bilda och uttrycka sina åsikter och få dem beaktade i alla frågor som rör dem (Barnombudsmannen, 2015).

Enligt Riksidrottsförbundet (2009b) ska all idrott för barn bedrivas ur ett barnrättsperspektiv samt följa FN:s konvention om barns rättigheter, som ovan nämnt barnkonventionen. Riktlinjer som bör följas inom barnidrotten är att den ska vara lekfull, allsidig, bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt. Idrotten ska vara utformad så att barnen lär sig samt utvecklar ett livslångt intresse. Idrottsföreningarna har ansvar för att erbjuda barnen en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av hela verksamheten, där ansvaret för sig själv och de andra skapas. Alla ledare inom en förening bör ha grundläggande kunskaper om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling och alla barn inom idrottsverksamheten ska lära sig att ta hänsyn till sina kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel (Riksidrottsförbundet, 2009b).

Fysisk aktivitet

Forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet främjar hälsa, välbefinnande och har en sjukdomsförebyggande effekt (Folkhälsomyndigheten, 2016b). Enligt Riksidrottsförbundet (2009a) är kroppen skapad för rörelse vilket gör att idrott är bra och utvecklande för individen. Utvecklingen mot mer inaktiva livsstilar bidrar till välfärdssjukdomar och ohälsa. Förutom betydelsen för den enskilda individens hälsa finns det mycket som tyder på att ökad fysisk aktivitet är en lönsam samhällsekonomisk åtgärd (Folkhälsomyndigheten, 2016b).

All rörelse som innebär en ökad energiförbrukning kan definieras som fysisk aktivitet. Som tidigare nämnt visar forskning att fysisk aktivitet har en gynnsam effekt på hälsan samtidigt som en stillasittande livsstil påverkar hälsan negativt (Donnelly et al., 2009). Genom fysisk aktivitet kan även tilliten till sin egen kropp förbättras då bland annat koordinationen, balansen och rörligheten förbättras (Socialstyrelsen, 2013). Dhar och Robinson (2015) hävdar att fysisk aktivitet kan förebygga en rad olika folksjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer. Ineland (2014) menar att fysisk aktivitet tillsammans med andra goda levnadsvanor som till exempel bra kost och/eller god sömn kan gynna inlärningen hos barn och ungdomar. Den dagliga rekommendationen för barn och ungdomar är att de ska röra på sig med måttlig till hög intensitet i minst 60 minuter. Rekommendationen kan med fördel delas upp i kortare intervaller under dagen (Warburton, Nicol & Bredin, 2006). För att kunna utveckla alla former av barn och ungdomars fysiska förmåga bör den fysiska aktiviteten vara varierad. I samband med de varierande aktiviteterna tränar barn och ungdomar upp sin hjärt- och lungkapacitet, deras muskelstyrka, snabbhet, reaktionsförmågan och rörlighet i kroppen (Socialstyrelsen, 2013). Regelbunden fysisk aktivitet bland barn och ungdomar ger inte bara fysiska fördelar utan ger även många positiva hälsoeffekter psykosocialt, till exempel, självkänslan ökar i takt med att depression och ångest minskar (Socialstyrelsen, 2013). Genom att undvika en låg självkänsla har forskning visat flera hälsovinster för individen. En stark självkänsla kan kopplas samman med välmående, livskvalitet, glädje, känslomässig stabilitet och ett hälsosamt levnadssätt (DuBois & Flay, 2004). Enligt Papaioannou et al. (2013) kan fysisk aktivitet förbättra barn och ungdomars självkänsla detta då muskelmassan i kroppen ökar, kroppens

utseende kan förändras och konditionen förbättras. Detta kan ge en upplevelse av att känna sig stark och därmed öka självkänslan (Ibid.).

Motivation

Temple och Crane (2016) skriver att barn och ungdomar motiveras till att delta i idrott för skojs skull, utmaningen, spänningen av att tävla och möjligheten till att testa sina färdigheter. Andra anledningar till att barn och ungdomar utövar idrott är eftersom de får vara med sina vänner, de hittar nya vänner, möjlighet att skapa ett lag, bli en del av en grupp samt att barn och ungdomar får en känsla av samhörighet. I samma studie rapporterar barn och ungdomar att de deltar i idrott eftersom de vill förbättra sina kunskaper, lära sig nya färdigheter och få möjlighet att komma i form (Temple & Crane, 2016).

Idrott och fotboll

Idrotten vill är ett styrdokument som ger läsare en uppfattning om vad svensk idrott gemensamt strävar mot. Den utgår från idrottens verksamhetsidé, idrottens vision och idrottens värdegrund. Det innebär att idrottsrörelsen ska jobba aktivt för att skapa starka förbund och föreningar. Idrottsrörelsen vill att alla ska ha möjlighet att utvecklas och förbättras samt ska den svenska idrotten ha utbildning i världsklass. Varje tränare ska ha kunskap om *idrotten vill* och ha grundläggande kunskaper om barns utveckling (Riksidrottsförbundet, 2009b).

Riksidrottsförbundet (2009b) skriver att idrottens värdegrund delas upp i fyra komponenter, glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel. All idrottsverksamhet ska bedrivas och utvecklas för att alla ska kunna må bra, ha roligt och prestera mer. Detta för att glädje och gemenskap är stora drivkrafter för att idrotta. I en förening ska alla medlemmars röst vara lika värda och alla som deltar ska få vara med och bestämma samt ta ansvar över verksamheten. Oavsett bakgrund ska demokrati och delaktighet utövas jämställt. Den tredje komponenten, allas rätt att vara med, innebär att alla ska få delta oavsett ålder, kön, etnisk eller religiös tillhörighet, funktionsnedsättning eller sexuell läggning utifrån sin egen förutsättning. För att tävla på lika villkor krävs det rent spel. En god etik och moral samt hålla sig inom ramarna för överenskommelser ger goda förutsättningar för ett rent spel (Ibid.).

Barn- och ungdomsfotboll

Enligt Paterson (2009) är fotboll den idrott som är mest populär i hela världen och Silva och Silva (2016) menar att den bör utövas för att främja fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Detta för att fotboll anses ha en kraftig intensitet och kan vara ett sätt för unga individer att öka sin fysiska aktivitetsnivå, kondition, sociala relationer, produktivitet och studieresultat (Ibid.).

Quinn och Carr (2013) påpekar att utövandet av barnfotboll är för spelare nytt och spännande. Barn och ungdomar utvecklas inte i samma takt vilket gör att fotbollsträningen måste anpassas för varje spelare. Ifall ledare lyckas anpassa träningen efter spelarnas egna behov skapas de bästa förutsättningarna för spelarnas fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga utveckling (Tonkonogi & Bellardini, 2012; Gréhaigne & Godbout, 1995). Belka (2004) menar att barn behöver möjligheter till att fatta beslut

och lösa problem bland sina jämnåriga lagspelare för att utveckla sin spelförståelse. Ett barns huvudsakliga uppgift är att springa och jaga bollen, därför är det viktigt som ledare att inte begränsa denna typ av drift genom att till exempel placera fotbollsspelare i specifika positioner. Ledare bör istället förhålla sig till hur barnen leker sitt spel (Ibid.).

Barn- och ungdomsfotbollen är den målgrupp som har flest aktiva spelare i svensk fotboll. Inom barnfotbollen är alla barn mellan 6 till 12 år och fokus ligger på att barnen ska leka tillsammans, uppleva glädje samt få möjligheten till att lära sig att träna fotboll. Det är viktigt att alla barn ska få delta lika mycket och prova på olika positioner i laget. I barn- och ungdomsfotboll ska fokus vara på spelarens prestation och vara oberoende av matchresultatet (Svenska fotbollsförbundet, 2014). Ungdomsfotbollen är för de som är 13 till 19 år gamla där tiden ägnas åt färdighetsutveckling och matcher på deras villkor. Alla barn och ungdomar som spelar fotboll ska ges bästa möjliga utvecklingsutifrån deras egna förutsättningar. Grunden till barn och ungdomars fotbollsspel är att de ska ha roligt och kunna idrotta på deras egna villkor (Svenska fotbollsförbundet, 2014).

Temple och Crane (2016) skriver att varje år slutar cirka 35 procent av alla barn och ungdomar på någon typ av idrott. Det har visat sig att ju äldre barnen blir, desto större risk finns det att de slutar på sin idrottsaktivitet. En studie i USA visar att cirka 21 procent av alla sex-åringar spelar fotboll och endast nio procent av alla 17-åringar spelar fotboll. Siffrorna behöver inte endast betyda att de slutar med idrott helt och hållet, utan kan betyda att de slutar på fotboll och börjar på en annan idrott istället (Temple & Crane, 2016). Temple och Crane (2016) fortsätter med att skriva att siffrorna kan, trots byte av idrott, visa att barnen och ungdomarna upplever missnöje eller negativa upplevelser med idrott.

Problemformulering

Redelius et al. (2016) gjorde en pilotstudie där hälften av alla tränare svarade att de inte kände till de svenska riktlinjerna för barn- och ungdomsidrott. Endast en av tio hade läst styrdokumentet *Idrotten vill*. Fotbollsförbundet följer *Idrotten vill*s riktlinjer och har samlat dem i ett eget dokument, spela, lek och lär. Varje fotbollsförening ska ha egna riktlinjer som är utformat efter fotbollsförbundets riktlinjer, men enligt en undersökning som Redelius et al. (2016) gjort är det endast 57 procent som har skrivna riktlinjer. Det visar sig också att barn och ungdomars rätt till delaktighet och barnkonventionen sällan betonas inom riktlinjerna (Redelius et al., 2016). Tyvärr uppnås inte riktlinjerna hos alla idrottsföreningar då studier påvisar särbehandling baserad på idrottslig kompetens. Det kan till exempel vara att de barn som anses vara bäst i fotbollslaget ur ledarnas syn får mer speltid under match eller får mer positiv kritik från vuxenvärlden (Hjelm, 2011). Riksidrottsförbundet (2008a) menar att ifall barn och ungdomar trivs i verksamheten, kan de hantera kraven som individen ställs inför, får lagom anpassade utmaningar samt upplever delaktighet, är möjligheten större att individen kommer stanna kvar i idrottsrörelsen. Med hjälp av tidigare forskning som visar vad som gör att barn och ungdomar stannar inom idrotten väljer skribenterna för studien att undersöka hälsa, delaktighet och inflytande i en utvald fotbollsverksamhet för flickor och pojkar (10–13 år).

Syfte

Syftet med studien är att studera en fotbollsverksamhet för flickor och pojkar (10–13 år) med fokus på hälsa, delaktighet och inflytande. Nedanstående frågeställningar kommer besvaras genom studien.

Frågeställningar

- Hur beskriver ideella ledare hälsa, delaktighet och inflytandet i en specifik fotbollsverksamhet på lagnivå?
- Hur upplever spelarna hälsa, delaktighet och inflytandet i en specifik fotbollsverksamhet på lagnivå?

Material och metod

Val av metod

Kvalitativ metod användes för att besvara syftet samt frågeställningarna. Anledningen till att ett kvalitativt synsätt valdes var eftersom metoden lämpade sig till att beskriva fenomen i deras kontext. Mot bakgrunden presenterades en tolkning som gav en ökad förståelse av fenomenet. Kvantitativ metod handlade istället om att få fram material som räknades och behandlades genom olika beräkningar, oftast av statistisk art, vilket denna studien inte var i behov av (Justesen & Mik-Meyer, 2011). En heltäckande bild av verksamheten skapades då läsaren fick möjlighet att ta del av både ett ledar- och spelarperspektiv (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Två olika typer av intervjuer användes, ledarna intervjuades enskilt samt spelarna intervjuades i fokusgrupper.

Enskilda intervjuer

För att kunna ta reda på hur en ideell ledare beskriver hälsa, delaktigheten och inflytandet i den utvalda fotbollsverksamheten genomfördes fyra enskilda intervjuer. Genom att ha intervjuat ledare enskilt har insikter erhållits om de förhållanden som rått i den utvalda fotbollsverksamhetens miljö. Det har också erhållits kunskaper om sociala förhållanden, människors känslor och upplevelser (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Semistrukturerade intervjuer användes, vilket innebar att frågorna var strukturerade men flexibilitet förekom då följdfrågor uppstod. I intervjuguiden undveks ja och nej frågor och istället användes öppna frågor för att skapa öppna diskussioner (Justesen & Mik-Meyer, 2011).

Fokusgruppsintervjuer

För att kunna ta reda på hur spelarna upplevde hälsa, delaktighet och inflytande i den utvalda fotbollsverksamheten användes fokusgruppsintervjuer. Fördelen med fokusgruppsintervjuer var att flera förståelser och meningar uttrycktes samt frågorna besvarades med olika perspektiv. I fokusgruppsintervjuerna fick spelarna möjlighet att säga emot varandra, komplettera varandra samt återberätta händelseförlopp (Dahlin-Ivanoff, 2015). När fokusgruppsintervjuerna genomfördes var det viktigt att spelarna

kände varandra sedan tidigare då det medförde en trygghet samt att alla spelarna hade något gemensamt att dela och diskutera under intervjuerna, som i detta fall blev deras träning inom barn- och ungdomsfotboll (Ibid.). 15 spelare från den utvalda fotbollsverksamheten delades upp i tre fokusgrupper. Spelarna delades in från de lag som de kom ifrån, det vill säga, att det blev två flickgrupper och en pojkggrupp eftersom lagen redan var indelade i flick- och pojkfotboll. Även denna intervjuguide var semistrukturerad med öppna frågor (Justesen & Mik-Meyer, 2011).

Deltagare och urval

För att välja ut en fotbollsverksamhet användes ett strategiskt urval (Bryman, 2011). Urvalet användes då Skåneidrotten hjälpte till att hitta en fotbollsverksamhet som de ansåg arbetade utifrån idrottens värdegrund och riktlinjer.

När det gäller urvalet till de enskilda intervjuerna användes bekvämlighets- och tillfällighetsurval (Bryman, 2011). Deltagarna var de fotbollsledare som tränade barn för den utvalda fotbollsverksamheten som fanns till hands och som gett samtycke skriftligt och muntligt att de ville delta. Bekvämlighets- och tillfällighetsurval användes även för att hitta de yngre deltagarna (Bryman, 2011). Inklusionskriterierna för att en spelare skulle få vara med i fokusgruppsintervjuerna var att spelaren måste vara mellan 10–13 år, tillhörde och utövade fotboll inom den utvalda fotbollsverksamheten, vårdnadshavarens godkännande, spelarens godkännande samt kunna tala och förstå det svenska språket (Socialstyrelsen, u.å.). Informanterna från alla intervjuer bestod av representanter från både pojk- och flicklagen.

Genomförande

Efter att Skåneidrotten hjälpt till att hitta en fotbollsverksamhet kontaktades ordförande för den utvalda fotbollsverksamheten där muntlig information om studien gavs över telefon. Efter ett godkännande av ordförande bokades därefter en informationsträff med ledarna för åldersgruppen som skribenterna önskat. Ledarna fick muntlig information om studien, hur intervjuerna skulle gå till samt att skribenterna gick igenom de etiska grundkraven. Ledarna ville själva berätta om studien för spelarna och fick därför med sig informationsbrev samt samtyckesblanketter att dela ut till de spelare som muntligen sa att de ville delta i studien. Det betonades extra mycket att det var viktigt att spelarnas vårdnadshavare samt deltagaren själv måste ha skrivit under samtyckesblanketten och lämnat in den innan en intervju kunde genomföras. Ledarna tog på sig ansvaret att lämna ut informationsbrev och samtyckesblanketter.

För att testa intervjuguiderna gjordes det en pilottest för ledarnas intervjuguide och en för spelarnas intervjuguide där tillförlitligheten kontrollerades. Detta gjordes för att avstämna att studien undersökte det som var tänkt att undersökas, att frågorna var lätta att förstå samt om det fanns några upprepningar (Justesen & Mik-Meyer, 2011). Intervjuguiderna för de två olika intervjuerna fungerade bra och därför analyserades även pilottesterna. Alla intervjuer skedde under spelarnas träningstid på den utvalda fotbollsverksamhetens idrottsanläggning på avskild plats så att ingen kunde störa. Intervjuerna pågick under 15 till 35 minuter och spelades in på två mobiltelefoner för att säkra upp om ifall att ena ljudupptagningskällan skulle gå sönder. Inspelning av alla intervjuer skedde för att kunna göra en utförlig och noggrann analys. Det gav även

större trovärdighet då det fanns möjlighet att lyssna på intervjuerna flertalet gånger (Justesen & Mik-Meyer, 2011). Båda skribenterna för detta examensarbete var med under varje intervju där den ena förde anteckningar och den andra var frågeställare. Uppgifterna skiftades skribenterna om att göra.

Analys

I studien gjordes en kvalitativ innehållsanalys för att bearbeta det insamlade materialet. Metoden användes för att kunna urskilja likheter och olikheter i texten och därmed göra en tolkning av de material som informanterna lämnat och på så sätt få fram ett resultat (Graneheim & Lundman, 2004). Analysprocessen började med att transkribera samtliga intervjuer och sedan lästes materialet igenom för att skapa en helhetsbild.

Transkriberingen gjordes genom att lyssna på intervjuerna som spelats in och skriva ner vad som sagts. Därefter plockades meningar och fraser ut som stämde överens med syftet och frågeställningarna till studien. Meningsenheterna gjorde att texten kunde kortas ner men behöll fortfarande helheten. Genom att markera med olika färger kunde meningsenheterna struktureras upp och hamna i olika kategorier. De meningar som hade samma innehåll och relaterade till samma sak hamnade i samma kategori. Med hjälp av koder skapades olika kategorier som kunde spegla det insamlade materialet (Ibid.).

Tabell 1. Skapandet av kategorier

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori
Det roligaste tycker jag är att åka på cuper och vara med kompisarna och ha övernattningar och jag tycker det är kul att spela match	Roligast med fotboll är cuper, kompisar, övernattning och spela match.	Roligast med fotboll	Sund Barnfotboll
De skulle uppskattas rätt mycket om vi någon gång skulle styra en träning lite mer och hjälpa till	Vill styra och hjälpa till under träning i större utsträckning	Påverka	Spelarnas möjlighet till att påverka

Etiska överväganden

Informationskravet

Enligt Vetenskapsrådet (2002) har varje forskare enligt informationskravet en skyldighet att informera för de inblandade om projektet och dess syfte. Kravet tillgodosågs både muntligt genom att ha träffat informanterna och skriftligt genom ett informationsbrev. Det gavs ut två olika informationsbrev då ledarnas och spelarnas intervjuer inte såg likadana ut. I båda informationsbreven samt i den muntliga

informationen framgick det vem skribenterna var, syftet med studien, information om hur intervjuerna skulle gå till samt att intervjuerna skulle spelas in och antecknas. Det fanns också information om att det var frivilligt att delta och att deltagarna hade rätt att avbryta när de ville.

Samtyckeskravet

Vetenskapsrådet (2002) skriver vidare att samtyckeskravet innebär att forskaren ska inhämta deltagarens samtycke efter att individen fått information om studien, studiens syfte samt att deltagaren hade rätten att bestämma över sin egen medverkan. Om deltagaren var under 15 år skulle samtycke lämnas både från vårdnadshavare samt deltagare (Ibid.) De spelare som muntligt uttryckte att de ville delta i studien fick ett informationsbrev tillsammans med en samtyckesblankett med sig hem som fylldes i av vårdnadshavaren samt deltagaren. För de ledare som muntligt uttryckte att de ville delta i studien skickades en samtyckesblankett med i informationsbrevet. Blanketten skulle vara underskriven och lämnats in innan den enskilda intervjun påbörjades.

Konfidentialitetskravet

De personer som valde att delta i studien skulle ges största möjliga konfidentialitet. Alla personuppgifter samt allt insamlat material skulle bevaras på ett sådant sätt att ingen obehörig kunde ta del av dem (Vetenskapsrådet, 2002). Materialet som deltagaren lämnat förvarades inlåst på en dator med ett utvalt lösenord. Eftersom att intervjuerna genomfördes på idrottsplatsen i samband med träning för att underlätta för deltagaren kunde det inte uteslutas att andra på plats såg vilka som intervjuades.

Nyttjandekravet

Enligt Vetenskapsrådet (2002) ska personuppgifter och allt material som samlats in endast nyttjas för forskningsändamål. Materialet som deltagarna lämnade används endast för detta examensarbete. Studien kommer att redovisas för den utvalda fotbollsverksamheten, Skåneidrotten samt läggas ut på Högskolan Kristianstads databas när arbetet blir godkänt. Efter att studien blivit godkänd kommer allt material som deltagarna har lämnat att förstöras.

Teoretiska utgångspunkter

Nedan presenteras tre teoretiska utgångspunkter, empowerment, känsla av sammanhang och Self Determination Theory. Teorierna kommer användas i resultatdiskussionen.

Empowerment

Empowerment handlar om att stärka en individ eller grupp så att de får kraft att förändra sin egen maktlösa position (WHO, 1998). Askheim och Starrin (2007) menar att makt och maktlöshet är skapta av människan och därmed förändringsbart. En central punkt är att skapa medvetenhet hos individen om sambandet mellan den egna livssituationen och yttre förhållande, som i sin tur kan leda till handling (Askheim & Starrin, 2007). Empowerment är särskilt viktigt vid hälsofrämjande arbeten. För att en spelare ska kunna uppnå en god hälsa måste hen kunna styra över de faktorer som påverkar hälsan. Viktiga och centrala begrepp i arbetet med empowerment är kontroll, makt, stolthet och

självförtroendet (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). För att stärka spelarnas empowerment behövs olika former av stöd men även god tillit och relation mellan den som hjälper och den som blir hjälpt (Nutbeam & Harris, 2004). Genom att öka delaktigheten hos spelarna i fotbollsverksamheten kan empowerment skapas (Yukl, 2006).

Känsla av sammanhang

Utifrån Antonovskys (2005) teori känsla av sammanhang (KASAM) är individen varken 100 procent frisk eller sjuk, utan den befinner sig på en skala mitt emellan. Om individen har en hög KASAM upplever hen sig friskare. Teorin är uppbyggd på tre komponenter, hanterbarhet, begriplighet samt meningsfullhet. Hanterbarhet innebär att när livet ställer krav på individen ska det finnas resurser som klarar av att stå upp för motgångar. Genom struktur, regelbundenhet och att förutse saker i livet mår individen bättre. Detta för att livet anses begripligt. Den sista komponenten, meningsfullhet, innebär att de utmaningar individen ställs inför anses vara värda att engagera sig i (Antonovsky, 2005). Denna komponent anser Antonovsky (2005) vara viktigast då individer som upplever meningsfullhet kommer engagera sig mer. KASAM kan kopplas samman med fotbollsvärlden genom att spelarna upplever att de har resurser för att uppnå de krav som ställs från ledarna (hanterbarhet), att spelarna förstår vad fotbollen går ut på (begriplighet) samt vill vara en aktiv medlem i fotbollsverksamheten (meningsfullhet). KASAM är viktigt för att barn och ungdomar ska vilja delta i föreningsidrott samt har en bidragande faktor till att stärka både självkänslan och självförtroendet (Riksidrottsförbundet, 2008b).

Self Determination Theory

Ryan och Deci (2000) har en motivationsteori, Self Determination Theory, som innefattar inre och yttre motivation. Exempel på inre motivation kan vara personlig utveckling, nyfikenhet och självförverkligande medan yttre motivation påverkas av pengar, berömmelse eller tillgångar (Ryan & Deci, 2000). Forskningen visar att det är den inre motivationen som är viktigast, därför har Ryan och Decis (2000) teori delats upp i tre grundläggande behov som påverkar den inre motivationen. Det första behovet är autonomi, där individen har en känsla av valfrihet, frivillighet och självbestämmande. Kompetens är det andra behovet och innebär att möta och hantera sin omgivande miljö och det sista behovet är tillhörighet. Med tillhörighet menas att känna närhet och koppling till andra personer. Behoven är starkt förknippade med välmående och utveckling. Genom att uppfylla behoven kan spelare känna sig tillfredsställda när de är fysiskt aktiva (Ryan & Deci, 2000).

Resultat

Resultatet avser att besvara studiens syfte samt frågeställningar. Intervjucitat har omformulerats för att förtydliga vad som menades för läsaren samt för att stärka avidentifieringen. Fokusgruppsintervjuerna betecknas som FG1-FG3 och de enskilda intervjuerna betecknas I1-I4 med hänsyn till konfidentialitetskravet.

Tabell 2. Kategorier med tillhörande subkategorier

Betydelsefulla sociala relationer	
Sund barnfotboll	<i>Barns hälsa ur ett ledarperspektiv</i>
Ledarskap	<i>Konsten att behålla spelare, utformandet av träning</i>
Spelarnas möjlighet till att påverka	

Betydelsefulla sociala relationer

Resultatet visade fotbollens sociala betydelse om varför spelare började på fotboll samt vad var det som gjorde att de fortsatte att utöva fotboll. Fotbollens gemenskap, sammanhållning och känslan av att skapa ett lag var några av anledningarna som togs upp i fokusgruppsintervjuerna.

Samtliga spelare i studien berättade att de började spela fotboll för att de hade en familjemedlem och/eller kompisar som tidigare spelat fotboll. Gemenskap och träffa kompisar var två faktorer som nämndes när spelarna fick diskutera vad de tänkte på när de hörde ordet fotboll. I de enskilda intervjuerna fick ledarna också besvara frågan varför barn och ungdomar började på fotboll. Svaren var ungefär detsamma, det vill säga, att redan aktiva spelare tog med sig kompisar till träningen eller att en familjemedlem har spelat fotboll. Vidare nämnde ledarna att barn började på fotboll eftersom det var en känd, lättillgänglig och förhållandevis billig sport. Ledarna fick sedan möjlighet till att svara varför just de blev ledare till barn och ungdomar, vilket visade sig att alla hade barn som var aktiva inom fotbollsverksamheten. Samtliga ledare hade dessutom utövat fotboll när de var yngre.

Jag började spela för min pappa spelade och han har alltid varit fotbollsintresserad. (FG3)

Under fokusgruppsintervjuerna fick spelarna möjlighet att diskutera och beskriva deras fotbollslag. Det visade sig vara skillnad mellan könen gällande hur de beskrev vardera lag då pojkarna pratade mer prestation än flickorna. Pojkarna beskrev sitt lag som ett roligt och härligt. Resultatet visade att kombinationen av pojkarnas olika förmågor blev ett bra lag. De beskrev även vikten av att spela i en lagsport då det poängterades att alla var bra på sin sak. Pojkarna såg fotbollen som ett samarbete där varje person ansågs vara lika viktig och tillsammans kunde laget utvecklas och bli ännu bättre.

Det är väl det som gör det till ett lag, om man kan kombinera alla förmågor på ett speciellt sätt så det blir bra. (FG2)

Till skillnad från pojkarna beskrev flickorna deras fotbollslag som ett bra lag, de var "crazy" samt att åldern inte spelade någon roll. Vidare förklarade flickorna att alla kunde vara med vilket gjorde att ingen blev utanför. En av spelarna ansåg att de var

knäppa individer som sparkade på en boll och alla i flicklaget skämtade med alla på ett sätt där de förstod skämtet.

Alla har något gemensamt, men ändå är alla så olika som personer. (FG1)

Inom lagen fanns en gemenskap där blandningen av alla spelare kompletterade varandra. Något positivt som lyftes i fokusgruppsintervjuerna var att alla kände till alla i den utvalda fotbollsverksamheten.

Sund barnfotboll

Under fokusgruppsintervjuerna kom det fram några emotionella aspekter kring fotboll ur ett spelarperspektiv. Spelarna fick reflektera över känslorna som uppkom i samband med när fotboll var som roligast respektive tråkigast. Det som gjorde fotboll till en rolig idrott var att ha kul under träningarna, möjlighet att utvecklas som individ och lag inom idrotten samt gemenskapen i laget. Spela match och åka iväg på fotbollscuper var något som uppskattades bland spelarna i fokusgruppsintervjuerna. Även positiv kritik från vuxenvärlden uppskattades väldigt mycket från spelarna. Pojkarna tyckte att förgående säsong var rolig eftersom de endast förlorade en match. De upplevde alltså de året som extra kul på grund av att de vann så många matcher.

Det roligaste tycker jag är att åka på cuper och vara med kompisarna och ha övernattningar och jag tycker det är kul att spela match. (FG1)

Trots de positiva aspekterna diskuterades det också vad som var mindre kul med fotbollen i fokusgrupperna. När spelarna reflekterade över vad som var tråkigast med fotboll skildes sig svaren åt mellan pojkar och flickor. Pojkarna utgick från en matchsituation. De berättade att det var tråkigt att förlora, när domaren var dålig och/eller om någon missade en straff. Även här betonades prestation då pojkarna tyckte det var tråkigt att spela i ett serielöst system. När flickorna fick möjlighet till att berätta vad som var tråkigt med fotbollen betonades också förlust av match, dock inte i lika stor utsträckning som pojkarna. Flickorna lade större betoning på vad som var tråkigt under träningstid. Det kunde till exempel vara, kylan under vinterhalvåret, upprepade övningar, när de inte fick göra som de själva ville samt känslan av att inte utvecklas.

Barns hälsa ur ett ledarperspektiv

Ledarna återgav en tydlig och gemensam bild för hur sund barnfotboll borde utövas. Enligt ledarna ska alla barn få delta och tycka det var kul att spela fotboll. För att uppnå en sund barnfotboll i den utvalda fotbollsverksamheten försökte ledarna skoja med spelarna, de hälsade på alla när de kom till träningen och sa hejdå när träningen var slut. Ledarna motiverade detta med att alla spelare fick känna sig sedda. Ifall en spelare skulle vara frånvarande tog ledarna sin tid att ta reda på varför spelaren i fråga inte dök upp på träningen.

Absolut inga prestationskrav, för mig är sund fotboll om man ägnar sig åt aktiviteter som barnen känner att de växer i och som de har roligt i. Om inte barnen har skrattat på träningen så tycker inte jag att jag har lyckats riktigt. För att det är lika viktigt som att slå den där perfekta passningen. Sen tycker jag inte att man inte ska träna på grunder i fotboll, jag tycker att man ska träna grunder

mycket, jag tycker att man ska lära sig hur man passar, jag tycker att man ska lära sig hur man tar emot en boll, jag tycker att man ska lära sig hur man springer och så. Det är inte så att det är oviktigt men man kan göra det på så olika sätt. Barnfotbollen för mig är att de ska tycka att det är roligt. (I4)

Samtliga ledare var överens om att spelarnas hälsa påverkades positivt av att vara aktiva i en fotbollsverksamhet. Enligt ledarna var det i stort sett bara fördelar med att idrotta. Rörde barnen på sig, åt de bättre, sov bättre och presterade bättre i skolan. Genom att vara aktiv i en fotbollsverksamhet berättade ledarna att spelarna lärde sig att vara tillsammans med andra människor, de jobbade mot ett gemensamt mål och hade kul tillsammans. Spelarna lärde sig att respektera varandra samt att umgås i samhället. Vidare nämnde ledarna också fördelarna med fotboll som idrott där det fysiska var lika viktigt som det psykiska. Ledarna menade att spelare som var aktiva i en idrott oftast också var aktiva med andra fysiska aktiviteter i vardagen.

Ledarskap

När pojkarna och flickorna skulle beskriva en bra ledare gjordes detta på olika sätt. Skillnaden mellan könen var att pojkarna beskrev hur en bra ledare skulle bete sig praktiskt medan flickorna beskrev vilka egenskaper en bra ledare bör ha. Enligt pojkarna var en bra ledare en person som inte skrek, som vågade säga till, lyssnade på spelarnas idéer och inte använde kollektiv bestraffning. Pojkarna ansåg att sanktioner var okej eftersom det minskade tramset på träningarna men det skulle inte drabba alla i fotbollslaget.

En bra ledare ska kunna säga till, men den ska inte skrika hela tiden. (FG3)

En bra ledare enligt flickorna skulle visa respekt, vara rättvis, snäll och stöttande. Spelarna beskrev sina egna ledare utifrån definitionen av hur en bra ledare skulle vara.

Konsten att behålla spelare

Ledarna i de enskilda intervjuerna fick möjlighet till att reflektera över varför barn och ungdomar slutade på fotboll. De exemplen som nämndes var att andra intresse tog över, spelare tröttnade på fotboll då det är en idrott som utövas året om, ju äldre de blev desto mer tid tog skolan, prestationskrav eller att spelarna inte kände sig accepterade av medspelare eller ledare.

Någon enstaka gång kanske eller ja, jag hoppas inte det är så vanligt men att man känner att man inte blir accepterad. (I3)

Eftersom ledarna var medvetna om varför barn och ungdomar slutar att spela fotboll arbetade ledarna aktivt för att behålla spelarna. Under tre års tid har ett fotbollslag i den utvalda fotbollsverksamheten gått från att vara fem spelare till att idag vara 25 aktiva fotbollsspelare. Ledarna jobbade aktivt för att stärka gemenskapen inom lagen. Detta gjordes genom olika sociala övningar där spelarna får möjlighet till att samarbeta med varandra. Ett annat sätt till att behålla spelarna i den utvalda fotbollsverksamheten var att träningarna var prestationslösa vilket innebär att spelarna inte skulle känna sig tvingade att komma på varje träning för att få spela match. När det var lågsäsong varierade ledarna träningen med andra fysiska aktiviteter som till exempel crossfit.

Att göra andra saker än bara fotboll, att jobba på att få ihop dom till ett lag [...] för att skapa en gemenskap. (I4)

Ledarna berättade även att de försökte hitta på andra aktiviteter utanför fotbollen, till exempel hade de varit och bowlat, gått till pizzerian.

Utformandet av fotbollsträning

Ledarna berättade att träningarna är uppdelade i tre delar varav den första delen bestod av uppvärmning, den andra delen bestod av ett tema och att den sista delen bestod av matchspel. Varje tema pågick mellan tre och fem veckor.

Ett tag körde vi en träning ett par gånger i rad för att spelarna blev helt förvirrade av alla byten och lärde sig aldrig övningarna för att vi skiftade för mycket. [...] Det är oftast vi som behöver mycket variation, inte dem. (I1)

Spelarna berättade att träningar utan variation upplevdes upprepande.

Spelarnas möjlighet till att påverka

Ledarna beskrev att spelarna hade möjlighet till att påverka genom att föra en dialog. Det fanns mindre tillfällen till att påverka som till exempel vid laguppdelning under träning samt laguttagning till match. Detta uttryckte spelarna förståelse för. Avslutningsvis beskrev ledarna hur motgångar hanterades i praktiken.

I fokusgruppsintervjuerna berättade spelarna hur dem delgav ledarna sina synpunkter om träningarna. Ifall spelarna hade önskemål om en speciell övning på träningarna berättades detta för ledaren till respektive fotbollslag, där spelarna upplevde att ledarna lyssnade och verkställde spelarnas önskemål i den mån som gick. Ledarna ansåg att de var förstående, lyssnade på spelarnas önskemål och strävade efter att ha dialoger med spelarna där de fick möjlighet att säga vad de tyckte och tänkte. Ibland hade spelarna önskemål som enligt ledarna var olämpliga, det kunde till exempel vara att spelarna ville spela på gräs när det var minusgrader ute. Ledarna försökte då att sakligt berätta att det inte var möjligt att spela på gräs på grund av det kalla vädret. Eftersom alla ledare var öppna för förslag upplevde alla spelare i fokusgruppsintervjuerna att de hade möjlighet till att påverka situationen inom fotbollslaget. Det fanns dock vissa spelare som velat få vara mer delaktiga i utformandet av träningarna.

De skulle uppskattas rätt mycket om vi någon gång skulle styra en träning lite mer och hjälpa till. (FG2)

I både de enskilda och i fokusgruppsintervjuerna var samtliga eniga om att det var mest rättvist att ledarna skötte laguppdelningen när det gällde matchspel under träning. Detta för att lagen skulle bli jämna som möjligt och att ingen skulle bli utstött. Spelarna fick möjlighet att fritt bestämma vem de gjorde övningarna med när det gällde mindre grupper. När det var dags för matchspel på träningarna fick spelarna själv bestämma vilken position de ville ha på planen. Ledarna placerade sedan ut spelarna till match efter vilken position de tränat på.

Om det är en riktig match så har vi en position sen om man inte gillar den kan dom flytta om, man har ju inte samma position hela matchen. (FG1)

Blev spelarna inte nöjda med sin position gick de till ledarna och sa till. De flesta ledare berättade att om spelarna protesterat över sin position fördes en dialog och de försökte gemensamt komma fram till en kompromiss.

Att man inte är nöjd med sin position handlar för det mesta om att man inte tror sig kunna. Det brukar bero på det. Och så spelar du här så prövar vi och försöker så peppar vi upp dom lite extra. Och då ser man att det funkar. (I1)

I det ena fotbollslaget kom det en period där vissa spelare började stöta ut varandra. Ledaren berättade att det användes ett oacceptabelt språk, både till ledare och medspelare. För att sätta stopp för detta, samlade ledaren alla spelare till ett möte där det diskuterades hur en bra fotbollskamrat bör vara samt hur spelarna ville att deras kompisar skulle vara mot dem. Därefter bestämde fotbollslaget regler och konsekvenser ifall reglerna bröts. Sedan skrevs ett avtal som skickades ut till vårdnadshavarna. I intervjun berättade ledaren att spelarna hade satt upp "skittuffa" regler och resultatet blev att endast en spelare skickades ut från träningen i fem minuter under en hel säsong.

Diskussion

Resultatdiskussion

Hälsa

Engagemang inom föreningsidrott kan påverka hälsan positivt (Riksidrottsförbundet, 2009a). Studiens resultat visar att ledarna anser att spelarnas hälsa påverkas positivt av att vara aktiva i en fotbollsverksamhet. Ledarna menar att om spelarna rör på sig, äter de bättre, sover bättre och presterar bättre i skolan. Studiens resultat stämmer väl överens med Ineland (2014) som påpekar att barn som är fysiskt aktiva får mer energi, sover bättre, får bättre koncentrationsförmåga samt att det stimulerar barns sociala och mentala utveckling. Det framkommer även att den psykiska hälsan påverkas positivt av regelbunden fysisk aktivitet som till exempel, minskad stress, ökat självförtroende och ökad social kontakt med andra individer (Ibid.). Även Socialstyrelsen (2013) menar att spelarnas hälsa påverkas positivt av fysisk aktivitet och kommer att ge många positiva hälsoeffekter både psykosocialt och fysiskt. Utifrån resultatet blir tolkningen att de barn och ungdomar som är aktiva i en fotbollsverksamhet tenderar till att vara fysiskt aktiva och har därmed bättre förutsättningar för att uppnå en god psykisk och fysisk hälsa än de som är fysisk inaktiva.

Resultatet från studien visar att kompisar är en bidragande faktor till varför spelarna utövar fotboll. Resultatet stämmer överens med vad tidigare forskning säger (Eliasson, 2011; Smith, 2003). En social trygghet i barndomen tenderar till att följa med i vuxen ålder och skapar möjlighet för hälsa och välbefinnande (Silva & Silva, 2016). I ett fotbollslag finns det möjlighet till att utföra fysisk aktivitet tillsammans med andra människor som enligt Riksidrottsförbundet (2009a) skapar en gemenskap och känslan

av tillhörighet. Detta kan i sin tur kan höja självkänslan hos en individ (Ibid.). Vi menar att deltagande i en fotbollsverksamhet främjar ett stort socialt nätverk. Den sociala aspekten anses vara enligt WHO's definition lika viktig som den fysiska och psykiska aspekten för att skapa hälsa (WHO, 1948). Genom att tillhöra ett lag kan en känsla av sammanhang utvecklas. I samband med hälsa bör Antonovskys (2005) teori KASAM uppmärksammas, då han menar att hälsa uppkommer när individen har en känsla av sammanhang. Det är viktigt att sträva efter att skapa KASAM inom fotbollslaget för att skapa förutsättningar för att stärka självkänslan och självförtroendet (Riksidrottsförbundet, 2008b).

I fokusgruppsintervjuerna fick spelarna diskutera vad som var roligt respektive tråkigt med fotbollen. Det som togs upp i samband med temat vad som gör fotboll till en rolig idrott var att ha kul under träningarna, möjlighet att utvecklas inom idrotten både som individ och som lag samt gemenskapen i laget. De nämnda anledningarna blir motivationsfaktorer för spelarna och därmed anledningar till varför de fortsätter att spela fotboll. Lindgren (2010) menar att individer som har en inre motivation till motion kan leda till att de blir mer fysiskt aktiva. Resultatet stämmer överens med Ryan och Deci (2000) forskning som visar att det är viktigt att spelare har motivation för att lyckas att utvecklas inom sin idrott. Deras teori, Self Determination Theory, kan kopplas samman med denna studie genom att de tre grundläggande behoven tillfredsställs när spelarna tycker fotboll är roligt (Ryan & Deci, 2000). Det som var tråkigt med fotboll enligt spelarna var bland annat; tråkigt att förlora och ingen personlig utveckling. Det som spelarna nämner kan höra ihop med att ett eller flera grundläggande behov inte tillfredsställs. Om spelarna upplever att de tråkiga sakerna med fotboll tar över finns det en risk att motivationen och intresset för fotboll försvinner och spelarna slutar utöva sin idrott (Franzen & Petersson, 2004). För att spelaren ska fortsätta med sin idrott längre samt uppleva mer glädje i samband med idrottsutövandet behöver individen känna en motivation (Ryan & Deci, 2000). Motivation kan skapas genom att spelaren trivs i verksamheten, kan hantera de krav som individen ställs för, får lagom anpassade utmaningar samt upplever delaktighet (Riksidrottsförbundet, 2008a). Enligt Antonovskys (2005) teori KASAM är meningsfullhet en motivationskomponent. Meningsfullheten syftar till spelarens känslomässiga innebörd. Ifall spelaren tycker fotboll är roligt höjs meningsfullheten som gör att fotboll prioriteras i vardagen (Ibid.).

Studiens resultat visade att pojkarna diskuterade prestation mer än flickorna. Detta stämmer överens med tidigare forskning (Elofsson, 2003). Elofsson (2003) ifrågasätter om idrotten håller de traditionella könsrollerna levande, där flickor lägger större vikt vid sociala relationer och är mindre seriösa med sitt idrottande än pojkar. Vidare diskuterar Elofsson (2003) att majoriteten av dagens ungdomar idrottar för det är kul, uppleva gemenskap och vara fysiskt aktiv. Med detta sagt menar Elofsson (2003) att det inte är flickor som lägger större vikt vid sociala relationer utan pojkar som lägger större vikt vid prestation. Skribenterna i studien funderar då ifall ledare tränar pojkar och flickor olika beroende på vilket kön de har och ifall det är ledarna som skapar att pojkar lägger mer tyngd vid prestation. Bolman och Deal (2014) skriver att det inte finns tillräckligt med forskning för att säga att kvinnor och mäns sätt att leda skiljer sig åt. Men från de könsnormer som finns i dagens samhälle kan det tänkas att kvinnor uppvisar högre grad av delaktighet samt mer stöd samtidigt som männen uppvisar mer kraftfullhet och aggressivitet (Bolman & Deal, 2014). Annerstedt (2006) skriver även att ledaren

anpassar sig ifall hen ska träna ett flick- eller pojklag. Vidare kan det diskuteras ifall ledarna omedvetet för vidare de traditionella könsrollerna som påverkar jämställdhetsarbetet negativt (Elofsson, 2003).

Resultatet visade att det viktigaste för ledarna var att alla spelare skulle få delta samt tycka det var roligt att spela fotboll. Något som betonades ytterligare var att alla spelare i fotbollslaget skulle känna tillhörighet. Detta tyder på att de strävar efter att följa riktlinjerna. Enligt Svenska fotbollsforbundet (2014) ska barnfotbollen i Sverige ha fokus på att barnen ska leka tillsammans, uppleva glädje samt få möjlighet att lära sig spela fotboll. Alla ska få delta och få möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Genom att ledarna följer riktlinjerna finns det möjligheter att påverka spelarnas motivation genom delaktighet vilket gör att individen kan utveckla ett livslångt idrottande. Riksidrottsförbundet (2015) förklarar att idrottsrörelsen är formad efter ett traditionellt triangelsystem som innebär en bred satsning för barn- och ungdomsidrott som sedan blir inriktad mot elitsatsning, vilket gör att många slutar idrotta. Det behöver utvecklas till ett rektangelsystem som utgår från att barn, unga, vuxna och äldre ska ges möjlighet träna och tävla under hela livet (Riksidrottsförbundet, 2015). Tolkningen blir att ledarna i föreningen skapar goda förutsättningar för föreningen att utveckla ett rektangelsystem med bred barn- och ungdomsbas.

Ledarskap

Det är inte bara spelarnas hälsa som påverkas av att vara delaktig i en fotbollsverksamhet. Även ledarnas hälsa påverkas positivt. Riksidrottsförbundet (2012) menar att ideella ledare blir ledare för att de vill stödja idrottsverksamheten, de blev tillfrågade av föreningen eller att de har ett barn som är aktivt inom idrottsföreningen. Detta stämde överens med studiens resultat. Genom att vara engagerad i föreningslivet ökar det sociala nätverket som kan ha ett samband med att individen upplever en god hälsa och livskvalitet (Riksidrottsförbundet, 2008a).

Enligt Riksidrottsförbundet (2009b) har nästan alla barn och ungdomar i Sverige under någon period av sitt liv kontakt med idrotten. Detta gör att idrottsledare näst efter familjen och skolan har stora möjligheter att påverka och fostra ungdomar och därigenom bidra till en positiv samhällsutveckling. Detta ställer i sin tur krav på verksamhetens kvalitet och ett stort ansvar ligger hos ledarna (Riksidrottsförbundet, 2009b). Rollen som ledare består inte endast av att lära ut idrottslig teknik utan också av att förmedla idrottens grundläggande värderingar. För att kunna uppfylla kraven bör alla ledare kontinuerligt ta del av nya kunskaper, såväl inom den egna specialidrotten, i detta fall fotboll, som det sociala ledarskapet och sättet att lära ut demokratiska värderingar för barn och ungdomar (Ibid.). Spelarna i de tre olika fokusgruppsintervjuerna fick möjlighet att beskriva hur en bra ledare bör vara. Det som betonades extra mycket var att ledaren skulle vara snäll, visa respekt, vara stöttande samt vara rättvis mot alla i fotbollslaget. I enlighet med resultatet visar tidigare studier att ledare ska vara rättvisa utifrån spelarnas förväntningar. Detta kan i sin tur kopplas samman med hur ledarna ska arbeta i relation till spelares prestationsförmåga (Eliasson, 2009). Utifrån spelarnas beskrivning om hur en bra ledare bör vara blir en demokratisk ledarstil relevant i denna diskussionen. Det innebär att ledaren ska se till att få ut det bästa från sina spelare genom att lyssna på deras synpunkter och göra spelarna mer delaktiga i fotbollsverksamheten (Lennéer-Axelsson & Thylefors, 2005). Jenner (2004) skriver att

det är ledarens uppgift att försöka förstå spelarna och inte spelarnas uppgift att försöka förstå ledaren. Resultatet från en av fokusgrupperna visade även att en bra ledare bör lyssna och ta in vad spelarna har att säga samt våga säga till i situationer där det behövs, till exempel ifall någon av spelarna tramsar. I linje med studiens resultat hävdar Wagnsson (2009) att kommunikation utgör en väsentlig del av ledarskapet och påverkar spelarnas hälsa.

Ledarna fick besvara varför de tror att barn började spela fotboll respektive varför de slutade. Medvetenheten som ledarna har kring varför spelare börjar samt fortsätter att spela fotboll ger tolkningen till att ledarna jobbar aktivt för att skapa glädje samt en gemenskap i fotbollslaget. Redelius (2002) skriver att ledarna bör betona det glädjefulla med idrotten samt förmedla hur roligt idrott är för att spelarna i laget ska trivas och må bra. Under lågsäsong erbjöd ledarna alla spelare att testa på andra idrottsliga aktiviteter, som uppskattades och gjorde att vissa spelare fortsatte att gå dit. För att stärka gemenskapen ytterligare arrangerar ledarna sociala aktiviteter utanför fotbollen som till exempel bowling och att gå till pizzerian. En känsla av gemenskap och/eller en god sammanhållning inom laget skapar enligt Wagnsson (2009) en trygghet och blir en skyddsfaktor mot ohälsa. Riksidrottsförbundet (2008a) menar även att idrottsrörelsen kan bidra till en god folkhälsa samt välfärdsutveckling genom en fungerande verksamhet och engagerade ledare. För att kunna bidra till ännu större hälsovinst behövs målinriktade insatser (Ibid.).

Enligt ledarna såg träningarna för båda lagen rätt lika ut. Träningarna var oftast uppdelade i tre delar och ett tema ingick i de flesta fallen. Laget började alltid med uppvärmning där spelarna ibland fick vara med och bestämma vilken lek eller övning som skulle genomföras. Under den andra delen av träningen utövades det aktuella temat därefter avslutades träningarna med matchspel. Ledarna tyckte att det var viktigt med kontinuitet och upprepning av övningar så att träningen inte blev förvirrande för spelarna. Enligt Riksidrottsförbundet (2009b) ska barn ges möjlighet att vara delaktiga i utformningen av och innehållet i sin egen förenings verksamhet. Detta för att spelaren ska få lära sig demokratins spelregler, tidigt lära sig att ta ansvar samt visa respekt för varandra (Riksidrottsförbundet, 2009b). Quinn och Carr (2013) visar att barns förståelse för hur fotboll utövas är föränderligt. Genom åldersanpassade aktiviteter kan spelarna utveckla sin kroppskänedom, tekniska skicklighet och taktiska medvetenhet (Quinn & Carr, 2013). Laguppdelningen på träningarna gjordes oftast av ledarna medan lagets positioner bestämdes av spelarna. Skulle någon av spelarna inte vara nöjda med positionsfördelningen gjordes en kompromiss. Dock var ledarna nogga med att alla spelare skulle få prova på alla positioner. En viktig punkt som Belka (2004) skriver är att barn behöver möjligheter till att fatta beslut och lösa problem bland sina jämnåriga lagspelare. Spelarnas huvudsakliga uppgift är att springa och jaga bollen, därför är det viktigt som ledare att inte begränsa denna typ av drift genom att till exempel placera fotbollsspelare i specifika positioner. Ledare bör istället förhålla sig till hur spelarna leker sitt spel (Ibid.).

Delaktighet och inflytande

I ett demokratiskt samhälle är aktiva och framåtblickande folkrörelser med ett aktivt föreningsliv en oumbärlig tillgång. Genom att medborgarna engageras i ett frivilligt arbete kring gemensamma intressen och mål bidrar folkrörelsernas aktiviteter till en

positiv utveckling av samhället (Riksidrottsförbundet, 2009b). Möjlighet till att kunna påverka eller tillföra åsikter som kan leda till förändring kan ge större självförtroende men även en känsla av att som individ vara värd något. Att vara delaktig ger också en känsla av att bli sedd och respekterad. Detta är inte minst viktigt i barn- och ungdomsåren (Barnombudsmannen, u.å.). Delaktighet och inflytande är ett brett begrepp och därför kommer studiens resultat diskuteras utifrån upplevd delaktighet.

I den aktuella fotbollsverksamheten var ledarna öppna för förslag och ifall spelarna hade önskemål synliggjordes detta för ledarna. När spelarna uttryckte åsikter och synpunkter upplevde dem att ledarna lyssnade och verkställde spelarnas önskan i den mån som det gick. Som tidigare nämnt beskrev spelarna att en bra ledare är när hen lyssnar på spelarna. Om spelarna känner att deras röst blir hörd kan de känna sig mer delaktiga i träningarna och därigenom vilja fortsätta att spela fotboll. Enligt Elvin (2011) är ledarnas kvaliteter betydelsefulla i idrotten då dem ska fokusera på varje spelares hälsa och långsiktiga utveckling. En del av den nya synen på idrottsledarskapet, som Elvin (2011) tror krävs för att idrotten ska kunna bedrivas utifrån ett starkt spelarperspektiv, är att öppna upp för synpunkter och kritik från framförallt barn och ungdomar. Riksidrottsförbundet (2008a) skriver att ett aktivt deltagande i föreningslivet och sociala nätverk har ett samband med upplevd god hälsa.

Svenska fotbollsförbundet (2013) menar att det finns olika metoder som kan användas för att skapa delaktighet i en grupp. En allt starkare trend i svensk fotboll som diskuteras på ledarutbildningarna är inlärningsmetoden guided discovery, som innebär att ledaren guidar sina spelare med hjälp av frågeställningar och uppmanar till reflektion (Ibid.). Detta var något som uppmärksammades i en av de enskilda intervjuerna när de skulle besvara hur delaktighet skapades i den aktuella fotbollsverksamheten. För att skapa delaktighet i en grupp krävs ett förtroende mellan spelare och ledare som byggs upp över en längre tid (Steinberg, 2008). Utifrån ett humanistiskt perspektiv skriver Steinberg (2008) att ledarskapet vilar på sju grundprinciper. De tre första principerna utgår ifrån en grundläggande tro på individens vilja att utvecklas, förmåga att ta ansvar samt att samarbeta (Steinberg, 2008). De nyss nämnda principerna kan kopplas samman med empowerment där Askheim och Starrin (2007) menar att empowerment handlar om att stärka en individ eller grupp så att de får kraft att förändra sin egen maktlösa position (Ibid.). Genom delaktighet ges spelaren möjlighet att påverka i sin egen situation. Delaktigheten i den aktuella fotbollsverksamheten kan enligt skribenterna i studien stärkas ifall de inkluderar alla spelare mer och frågar om deras åsikter. Tschannen-Moran (2010) visar att det enbart skapar ett motstånd när ledaren talar om vad och hur spelarna ska göra.

Metoddiskussion

Syftet med en kvalitativ studie är att människor berättar om sina erfarenheter och konstruerar sin sociala verklighet (Dalen, 2015). Eftersom syftet med studien var att undersöka hälsa, delaktighet och inflytande i en utvald fotbollsverksamhet för flickor och pojkar (10–13 år) blev det fördelaktigt att använda semistrukturerade intervjuer för att få en heltäckande bild av verksamheten. Studien har haft som mål att bli så tillförlitlig som möjligt. Bryman (2011) nämner fyra kategorier; trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och konfirmerbarhet. Kategorierna bygger en tillförlitlighet i en studie.

I intervjustudier är urvalet förhållandevis litet men för att skapa en så hög trovärdighet som möjligt valdes ledare och spelare från både pojk- och flicklagen. Det är svårt att göra studien överförbar eftersom urvalet är ett genomsnitt och kvalitativa studier ger en statisk och ensidig bild av företeelsen (Dalen, 2015). Intervjuguiderna pilottestades för att se om frågorna var relevanta, lätta att förstå och för att se till att ingen fråga upprepades (Justesen & Mik-Meyer, 2011). Utöver detta fick skribenterna testa att hålla i vars en intervju för att sedan få positiv och negativ kritik av bisittaren (Dalen, 2015). Eftersom spelarna intervjuades i fokusgrupper blev de intervjuerna inte lika djupgående som de enskilda intervjuerna. Istället prioriterades tryggheten bland spelarna där det viktigaste var att höra dialogen och interaktionen inom gruppen. På så sätt skapas en trovärdighet i studien (Justesen & Mik-Meyer, 2011).

Alla intervjuer spelades in då Dalen (2015) menar att hög tillförlitlighet kan skapas genom inspelning av intervjuer. Detta för att i ett senare skede kunna göra en noggrann transkribering av materialet som visade sig ta längre tid än vad som planerades från början. Skribenterna för denna studien valde dessutom att först göra alla intervjuer och sedan transkribera. Vid senare eftertanke hade varit bättre att transkribera efter varje intervju eftersom det möjliggör att framställningen av det informanternas sagt blir mer rättvis (Dalen, 2015). I resultatpresentationen användes många intervjuцитat som visar på djup i studien och att syftet har undersökts. Detta gör att trovärdighet skapas. Ett annat sätt att öka trovärdigheten i studien är att låta deltagarna läsa genom den utskrift som gjorts av deras intervju. Det ger deltagarna i studien möjlighet att rätta felaktiga uppfattningar och missförstånd (Bryman, 2011). Detta har dock inte gjorts i denna studie.

För att skapa en överförbarhet och pålitlighet har det under studiens gång dokumenterats med tydlighet för hur skribenterna för studien har gått tillväga och hur resultatet blev. Graneheim och Lundman (2004) skriver att överförbarhet innebär att i vilken utsträckning som resultatet kan appliceras vid andra grupper. Vidare skriver dem att skribenten kan skapa förutsättningar för överförbarhet men det är alltid läsaren som avgör om resultatet är överförbart (Graneheim & Lundman, 2004).

Konfirmerbarhet innebär hur undersökaren eventuellt påverkar studien. Skribenterna för denna studien har funderat över rollen som undersökare där den ena har en viss förförståelse inom det område som skulle studeras. Det var därför en fördel att vara två eftersom den andra inte hade någon förförståelse. Som intervjuare ska det vara uppenbart att inte försöka påverka studiens resultat med personliga värderingar eller teoretiska inriktningar. Skribenterna för denna studien var medvetna om risken som fanns och försökte därför inte att använda sig av personliga värderingar eller teoretiska inriktningar under intervjuerna. Detta för att styrka konfirmerbarheten (Dalen, 2015).

Konklusion

Föreningsidrotten är en viktig arena inom folkhälsoarbetet då en stor del av alla barn någon gång kommer i kontakt med en idrottsverksamhet (Riksidrottsförbundet, 2008a). Resultatet visar att spelarna verkar tillfreds för hur deras fotbollsverksamhet arbetar för att främja den upplevda delaktigheten. Ledarna har en betydande roll för att spelarna ska få möjlighet till att påverka. Lindgren, Dohlsten och Annerstedt (2016) nämner att

idrottsföreningar som sätter barn och ungdomar i främsta rummet har bättre förutsättningar att behålla dem. Den utvalda fotbollsverksamheten har lyckats skapa en breddverksamhet då både ledare och spelare betonade att alla får vara med. Medvetenheten hos ledarna om varför spelarna börjar respektive slutar med fotboll gör att ledarna arbetar aktivt för att behålla spelarna. I dagens samhälle ökar stillasittande livsstilar som kan leda till ohälsa. Ur ett folkhälsoperspektiv anses det därför vara viktigt att behålla spelare då föreningsidrotten har en stor positiv påverkan på individens psykiska, fysiska och sociala hälsa (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2006). Trots att den utvalda fotbollsverksamheten visade sig vara ett gott exempel, fanns det fortfarande enligt spelarna utvecklingsmöjligheter för verksamheten. Ett förslag på hälsoarbete kan vara att föreningen startar upp spelarråd i varje fotbollslag. Detta innebär att spelarna får möjlighet att synliggöra sina önskemål och synpunkter inför laget där sedan två till tre utvalda spelare får ta med informationen till styrelsen.

Referenser

Annerstedt, C. (2006). *Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott*. Göteborg: Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborgs universitet.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Askheim, O. P. & Starrin, B. (2007). *Empowerment i teori och praktik*. Lund: Gleerups.

Barnombudsmannen. (2015). *Barnkonventionen*.

<https://www.barnombudsmannen.se/barnombudsmannen/barnkonventionen/> [Hämtad 2017-01-30].

Barnombudsmannen. (u.å). *Barn och ungas rätt till inflytande i kommuner och landsting*. https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument-for-nedladdning/publikationer/faktablad/faktablad3_inflytande11.pdf [Hämtad 2017-01-23].

Belka, D. E. (2004). Combining and sequencing games skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(4), ss. 23–27.

Bolman, L. G. & Deal, T. E. (2014). *Nya perspektiv på organization och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

Carlsson, B. & Fransson, K. (2005). Barn och idrott i ljuset av FN:s barnkonvention. <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Barn-idrott-FNs-barnkonvention.pdf> [Hämtad 2017-05-23].

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Lund: Gleerups.

Dhalin-Ivanoff, S. (2015). Fokusgruppsdiskussioner. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber. ss. 81-92.

Dhar, P. & Robinson, C. (2015). Physical activity and childhood obesity. *Journal of Applied Economics Letters*, 23(8), ss.584-587.

Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Journal of Preventive Medicine*, 49(4), ss.336-341.

DuBois, D. L. & Flay, B. R. (2004). The healthy pursuit of self-esteem: Comment on and alternative to the crocker and park (2004) formulation. *Journal of Psychological Bulletin*, 130(3), ss.415-420.

- Eliasson, I. (2011). *Barn, ledare och föräldrar i skilda världar*.
<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Skilda-idrottsvarldar.pdf> [Hämtad 2017-04-18].
- Eliasson, I. (2009). *I skilda idrottsvärldar – Barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll*. Diss., Umeå: Umeå Universitet.
- Elofsson, S. (2003). *Könsskillnader i barns och ungdomars idrottsvanor. I Idrott, kön och genus*.
<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/jamstalldhet/idrott-kon-och-genus.pdf> [Hämtad 2017-04-18].
- Elvin, G. (2011). Möjligheternas dokument. I Nordberg, J.R. & Pihlblad, J. (red.) *För barnets bästa. En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. Malmö: Holmbergs. ss.145-154.
- Eriksson, M. (2015). *Salutogenes – om hälsans ursprung*. Stockholm: Liber.
- Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber. ss. 34-54.
- Folkhälsomyndigheten. (2015). *Folkhälsans utveckling - elva målområde*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/> [Hämtad 2017-02-03].
- Folkhälsomyndigheten. (2016a). *1. Delaktighet och inflytande i samhället*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/delaktighet-och-inflytande-i-samhallet/> [Hämtad 2017-02-03].
- Folkhälsomyndigheten. (2016b). *9. Fysisk aktivitet*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/fysisk-aktivitet/> [Hämtad 2017-03-11].
- Franzén, M. & Petersson, T. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten?*
<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/varfor-lamnar-unga-idrotten.pdf> [Hämtad 2017-04-18].
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Journal of Nurse Education Today*, 24(2), ss.105-112.
- Gréhaigine, J-F. & Godbout, P. (1995). Tactical Knowledge in Team Sports From a Constructivist and Cognitivist Perspective. *Journal of Quest*, 47(4), ss.490-505.
- Hjelm, J. (2011). Fotboll på lek och allvar. I Nordberg, J.R. & Pihlblad, J. (red.) *För barnets bästa. En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. Malmö: Holmbergs. ss.73-85.

- Ineland, J. (2014). Kropp och känsla: perspektiv på utvecklingsstörning och hälsa. *Socialmedicinsk Tidskrift* 6: ss.640-650.
- Jenner, H. (2004). *Motivation och motivationsarbete – i skola och behandling*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.
- Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder- från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Lennéer-Axelsson, B. och Thylefors, I. *Arbetsgruppens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lindgren, E-C., Dohlsten, J & Annerstedt, C. (2016). *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar*. (FoU-Rapport 2016:2). Riksidrottsförbundet. http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/rapport-2016_2.-individen-i-centrum.pdf
- Lindgren, S. (2010). *Motivation och målsättningar för motion: Ett självbestämmande perspektiv*. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:347951/FULLTEXT01.pdf> [Hämtad 2017-05-31].
- Nationalencyklopedin. (u.å.) *Ideell*. <http://www.ne.se.ezproxy.hkr.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/ideell> [Hämtad 2017-01-28].
- Nutbeam, D. & Harris, E. (2004). *Theory in a Nutshell: A Practical Guide to Health Promotion Theories*. North Ryde: The McGraw-Hill Companies.
- Paterson, A. (2009). Soccer injuries in children. *Journal of Pediatric radiology*. 39(12), ss.1286-1298.
- Papaioannou, A., Appleton, P., Torregrosa, M., Jowett, G., Bosselut, G., Gonzalez, L., Haug, E., Ertesvaag, V. & Zourbanos, N. (2013). Moderate-to-vigorous physical activity and personal well-being in European youth soccer players: Invariance of physical activity, global self-esteem and vitality across five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), ss.351-364.
- Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Quinn, R. & Carr, D. (2013). Developmentally Appropriate Soccer Activities for Elementary School Children. *Journal of physical education, recreation & dance*. 77(5), ss.13-17.
- Redelius, K. (2002). *Ledarna och barnidrotten – idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran*. Diss., Stockholm: Lärarhögskolan i Stockholm.
- Redelius, K., Kempe-Bergman, M., Larsson, B. och Linghede, E. (2016) *Gör idrotten som idrotten vill? Barn och ungdomsidrottens utformning i retorik och praktik*. (FoU-

- Rapport 2016:4).
Riksidrottsförbundet. http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/gor-idrotten-som-idrotten-vill-2016_4.pdf
- Riksidrottsförbundet. (2008a). *Idrott hela livet*.
http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/motionsidrott/idrott_hela-livet.pdf [Hämtad 2017-04-18].
- Riksidrottsförbundet. (2008b). *Idrottsledare som dörröppnare – handslaget, ledarskap och känsla av sammanhang*.
<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/idrottsledare-som-dorroppnare.pdf> [Hämtad 2017-05-22].
- Riksidrottsförbundet. (2009a). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*.
http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/motionsidrott/idrott_viktigt_for_barn.pdf [Hämtad 2017-04-18].
- Riksidrottsförbundet. (2009b). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*.
http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/detta-ar-svensk-idrott/idrottenvill_2009_webbversion2.pdf [Hämtad 2017-04-21].
- Riksidrottsförbundet. (2012). *Om ideella ledare i barn- och ungdomsidrotten och idrottsledarskapets sociala dimensioner*.
<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/forskning/idrottslyftet/om-ideella-ledare-i-barn-och-ungdomsidrotten.pdf> [Hämtad 2017-04-18].
- Riksidrottsförbundet. (2015). *Verksamhetsinriktning med ekonomiska planer*.http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/dokumentbank/rfs-verksamhet/rf_sisu_verksamhetsinriktning_2016_2017_webbversio.pdf
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), ss.68-78.
- Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Silva, D. A. S. & Silva, R. J. S. (2016). Soccer practice is associated with health-related behaviours among Brazilian male adolescents. *Journal of Sport Sciences for Health*, 12(2), ss.167-174.
- Smith, A. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), ss.25-39.
- Socialstyrelsen. (2013). *Insatser för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar – en systematisk översikt*.
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19230/2013-10-24.pdf>

[Hämtad 2017-01-24].

Socialstyrelsen. (u.å.). *Ordlista till metodguiden för socialt arbete*:
<https://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/metodguide/ordlista#metaanalys>
[Hämtad 2017-01-23].

Steinberg, J. (2008). *Humanistiskt ledarskap*. Malmö: Liber.

Svenska fotbollsförbundet. (2014). *Fotbollens spela, lek och lär*. Malmö: Holmbergs.

Svenska fotbollsförbundet. (2015). *2015 Guldåret - verksamhetsberättelse*.
http://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id_135520/scope_0/ImageVaultHandler.aspx160315100052-ug [Hämtad 2017-01-28].

Svenska fotbollsförbundet. (2013). *Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan*. Malmö: Holmbergs.

Temple, A.V. & Crane, J.R. (2016). A systematic review of drop-out from organized soccer among children and adolescents. *Journal of soccer and society*, 17(6), ss.856-881.

Tonkonogi, M. & Bellardini, H. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdomar – för hälsa, prestation, och individuell utveckling*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

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

Tschannen-Moran, B. (2010). Skills and Performance Coaching. In A. Cox, E., Bachkirova, T., and Clutterbuck, D. (Ed.) *The Complete Handbook of Coaching*. London: SAGE Publications Ltd.

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

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö – En studie av idrottens betydelse för barn och ungas psykosociala utveckling*. Diss., Karlstad: Karlstad universitet.

Warburton, D., Nicol, C. & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), ss.801-809.

World Health Organization. (1948). *WHO definition of health*.
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> [Hämtad 2017-02-02].

World Health Organization. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*.
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> [Hämtad 2017-03-13].

World Health Organization. (1998). *Health Promotion Glossary*.
<http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>
[Hämtad 2017-05-29].

Yukl, G. A. (2006). *Leadership in organizations*. New Jersey: Pearson Education

Bilaga 1

Informationsbrev till spelare

En kvalitativ studie om delaktighet och inflytande i barn- och ungdomsfotboll

Hej!

Vi är två studenter som studerar sista året på det folkhälsovetenskapliga programmet på Kristianstad högskola. Just nu är vi igång med vårt examensarbete som i sin tur kommer presenteras som en kandidatuppsats.

Barn- och ungdomar är den målgrupp som utgör den största delen av svensk fotboll. Genom att vara fysiskt aktiv tenderar det till att ge en hel del hälsovinster i framtiden. I barn- och ungdomsfotboll ska alla fotbollsspelare få delta på lika villkor, de ska uppleva glädje samt få utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. För att kunna uppnå dessa riktlinjer krävs delaktighet och inflytande som är bland de mest grundläggande förutsättningarna för hälsan hos befolkningen. Fysisk aktivitet tillsammans med delaktighet och inflytande är två viktiga komponenter för en god hälsa. Syftet med vår studie blir därmed att undersöka en fotbollsförenings verksamhet utifrån ett ledar- och barnperspektiv med fokus på delaktighet och inflytande.

Vi vill studera er verksamhet utifrån ett barn- och ledarperspektiv med fokus på delaktighet och inflytande. För att nå ett resultat kommer intervjuer genomföras i fokusgrupper på idrottsanläggningen i samband med träning. En fokusgrupp innebär att vi tillsammans med cirka fem spelare per grupp inhämtar deras beskrivningar och upplevelser om verksamheten. Intervjuerna beräknas ta cirka 45 minuter och kommer spelas in för att underlätta vårt analysarbete.

All insamlad data kommer att förvaras på ett sådant sätt att ingen obehörig ska komma åt det och informationen vi får av er kommer endast finnas tillgängligt för oss två studenter samt vår handledare. Ingen av deltagarna som har deltagit i studien kommer kunna identifieras då vi förhåller oss till konfidentialitetskravet. Det är frivilligt att delta i studien och medverkan kan avbrytas när som helst av både deltagare och vårdnadshavare. Resultatet av studien kommer att presenteras i vårt examensarbete och finnas tillgängligt på högskolans databas DIVA. Anteckningarna och det inspelade materialet från intervjuerna kommer efter att studien blivit godkänd, förstöras.

Vill deltagaren vara med i studien ska samtyckesblanketten som följer med detta informationsbrev skrivas under av både deltagare och vårdnadshavare.

Vi hoppas att ert barn vill vara med och att ni ger dem möjlighet till att delta.

Vid eventuella frågor tveka inte att höra av er.

Tack på förhand, hoppas vi ses!

Ansvariga för studien är:

Madeleine Olin, student på Högskolan Kristianstad
Madeleineolin@hotmail.com

Anneli Brewelius, student på Högskolan Kristianstad
Anneli.brewelius@gmail.com

Handledare:
Åsa Bringsén, universitetslektor i folkhälsovetenskap
asa.bringsen@hkr.se

Bilaga 2

Informationsbrev till ledare

En kvalitativ studie om delaktighet och inflytande i barn- och ungdomsfotboll

Hej!

Vi är två studenter som studerar sista året på det folkhälsovetenskapliga programmet på Kristianstad högskola. Just nu är vi igång med vårt examensarbete som i sin tur kommer presenteras som en kandidatuppsats.

Barn- och ungdomar är den målgrupp som utgör den största delen av svensk fotboll. Genom att vara fysiskt aktiv tenderar det till att ge en hel del hälsovinster i framtiden. I barn- och ungdomsfotboll ska alla fotbollsspelare få delta på lika villkor, de ska uppleva glädje samt få utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. För att kunna uppnå dessa riktlinjer krävs delaktighet och inflytande som är bland de mest grundläggande förutsättningarna för hälsan hos befolkningen. Fysisk aktivitet tillsammans med delaktighet och inflytande är två viktiga komponenter för en god hälsa. Syftet med vår studie blir därmed att undersöka en fotbollsförenings verksamhet utifrån ett ledar- och barnperspektiv med fokus på delaktighet och inflytande.

Vi vill studera er verksamhet utifrån ett barn- och ledarperspektiv med fokus på delaktighet och inflytande. För att nå ett resultat kommer enskilda intervjuer genomföras på idrottsanläggningen i samband med träning. Intervjuerna beräknas ta cirka 45 minuter och kommer spelas in för att underlätta vårt analysarbete.

All insamlad data kommer att förvaras på ett sådant sätt att ingen obehörig ska komma åt det och informationen vi får av er kommer endast finnas tillgängligt för oss två studenter samt vår handledare. Ingen av deltagarna som har deltagit i studien kommer kunna identifieras då vi förhåller oss till konfidentialitetskravet. Det är frivilligt att delta i studien och medverkan kan avbrytas när som helst. Resultatet av studien kommer att presenteras i vårt examensarbete och finnas tillgängligt på högskolans databas DIVA. Anteckningarna och det inspelade materialet från intervjuerna kommer efter att studien blivit godkänd att förstöras.

Vill du vara med och delta i denna studien ska samtyckesblanketten som följer med detta informationsbrev skrivas under. Har du några frågor tveka inte på att höra av dig!

Tack på förhand, hoppas vi ses!

Ansvariga för studien är:

Madeleine Olin, student på Högskolan Kristianstad
Madeleineolin@hotmail.com

Anneli Brewelius, student på Högskolan Kristianstad
Anneli.brewelius@gmail.com

Handledare:

Åsa Bringsén, universitetslektor i folkhälsovetenskap
asa.bringsen@hkr.se

Bilaga 3

Samtyckesblankett till spelare

Projektets titel: En kvalitativ studie om delaktighet och inflytande i barn- och ungdomsfotboll	Datum: 2017-02-27
Namn: Madeleine Olin Anneli Brewelius Mejladress: <u>Madeleineolin@hotmail.com</u> <u>Anneli.brewelius@gmail.com</u> Handledarens namn: Åsa Bringsén	Studerar vid Högskolan Kristianstad Utbildning: Folkhälsopedagogiska programmet
Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.	
Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning: Datum:	
Deltagarens underskrift:	
Vårdnadshavarens underskrift:	

Bilaga 4

Samtyckesblankett till ledare

Projektets titel: En kvalitativ studie om delaktighet och inflytande i barn- och ungdomsfotboll	Datum: 2017-02-27
Namn: Madeleine Olin Anneli Brewelius Mejladress: <u>Madeleineolin@hotmail.com</u> <u>Anneli.brewelius@gmail.com</u> Handledarens namn: Åsa Bringsén	Studerar vid Högskolan Kristianstad Utbildning: Folkhälsopedagogiska programmet
Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.	
Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning: Datum:	
Deltagarens underskrift:	

Bilaga 5

Intervjuguide till spelare

Idrott

Vad tänker ni när ni hör ordet idrott?

Fotboll

Vad är fotboll för er?

Varför började ni spela fotboll?

Vad tänker ni på när ni hör ordet fotboll?

Beskriv vad som är roligast med fotboll

Beskriv vad som är tråkigast med fotboll

Fotbollslaget

Hur skulle ni beskriva ert fotbollslag?

Berätta vad ni brukar göra på en vanlig fotbollsträning

Vilken övning tycker ni är roligast? Får ni göra den ofta?

Om ni har några önskemål, vem berättar ni dem till?

Får ni under träningar bestämma hur lagen ska delas upp?

Vem är det som delar ut era positioner under match? Vad gör ni ifall ni inte blir nöjda?

Hur skulle ni beskriva en bra ledare?

Är er förening Sveriges bästa fotbollsförening?

Avslutande frågor

Något mer ni vill berätta?

Bilaga 6

Intervjuguide till ledare

Bakgrundsfrågor

Hur ser din bakgrund som ledare ut?

Varför blev du ledare till barn/ungdomar?

Kan du berätta lite om vem du är? (ålder, utbildning, jobb)

Idrott & Fotboll

Hur ser din bild ut av idrott?

Vad finns det för fördelar/nackdelar med att idrotta?

Vad är fotboll för dig?

Varför tror du barn börjar med fotboll?

Varför tror du barn/ungdomar slutar med fotboll?

Vad anser du vara en sund barnfotboll?

Fotbollslaget

Berätta om ert lag (Ålder, antal barn och ledare, seriespel/serielöst, hur länge har ni funnits)

Hur tänker ni kring ert lag inför säsong? (Hur behåller man spelare? Variation vid träning)

Har ni några målsättningar inom ert lag? Enskilt bland ledare och/eller med spelarna, berätta

Hur bestäms upplägget inför träningarna?

Beskriv hur en vanlig träning kan se ut. Vad gör ni?

Hur ser laguppdelningen under träningar ut?

Hur ser positionsutdelning ut vid träning samt match?

Om någon protesterar, vad gör ni då?

Hur ser möjligheterna för eventuella önskemål ut för spelarna?

Diskuteras dessa önskemål?

Hur arbetar ni ledare för att spelarna ska känna sig mer delaktiga i laget/föreningen?

Spelare

Hur arbetar du som ledare för att spelarna i ditt lag ska må bra?

Hur tror du att barns hälsa påverkas av att vara aktiva i en fotbollsförening?

Avslutningsfrågor

Något mer du vill tillägga?

Om vi har missat något, finns det möjlighet att vi kan höra av oss till dig via telefon eller mejl?