



Examensarbete

Våren 2012

*Sektionen för hälsa och samhälle
Folkhälsovetenskap*

Varför slutar flickor att idrotta inom organiserad lagidrott?

- En kvalitativ studie bland flickor i åldern 13 till 16 år

Författare:

Frida Artursson Kjell

Handledare:

Petra Nilsson

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad
15 hp folkhälsovetenskap (31 sid.).

Frida Artursson Kjell (2012) *Varför slutar flickor att idrotta inom organiserad lagidrott?*
- En kvalitativ studie bland flickor i åldern 13 till 16 år.

Handledare: Petra Nilsson

Sammanfattning

Sedan år 2007 har regeringen avsatt 500 miljoner kronor årligen, i ett projekt som kallas för "Idrottslyftet", för att under fem år satsa på barn- och ungdomsidrotten. Trots detta verkar det som att fler unga flickor väljer att sluta idrotta inom organiserad lagidrott.

Syftet med studien var att undersöka varför flickor i åldern 13 till 16 år slutar att idrotta inom organiserad lagidrott. Fokusgrupper valdes som *metod*, och 13 fokusgruppsintervjuer (n=118) genomfördes i tre kommuner i nordöstra Skåne. Två intervjuer valdes ut för en djupare analys och transkribering, resterande elva analyserade enbart det material som svarade på syftet.

Intervjuerna analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. *Resultatet* visade att det var flera olika faktorer som påverkade flickornas val till att sluta idrotta inom organiserad lagidrott. Faktorerna var: familj och vänner och föreningsidrotten. Skolidrotten pekades också ut som en negativ faktor. *Diskussionen* kopplar resultatet till två hälsoperspektiv; patogenes och salutogenes. Resultatet relaterat till patogenes diskuterar faktorerna kring varför unga flickor väljer att sluta idrotta inom organiserad lagidrott, samt flickornas syn på hur skolorna bedriver sin idrottsundervisning. Vidare diskuteras resultatets salutogena anknytning kring hur idrottsföreningar och skolidrotten kan arbeta för att minska på avhoppet inom idrottsföreningarna och få fler flickor att bli aktiva på fritiden och fortsätta att vara aktiva i framtiden. *Konklusionerna* var att idrottsföreningar som bedriver barn- och ungdomsidrott borde bedriva en förening grundad på *Idrotten vill* (som handlar om idrottens idé).

Idrottsföreningar och Riksidrottsförbundet har tillsammans skapat riktlinjer för idrottens utformning i svenska förbund och föreningar) och föreningsfostran, men samtidigt beröra tävlingsfostran. En idrottsförening som kan balansera dessa tre faktorer kommer att ha goda förutsättningar att nå framgång på olika sätt. Skolor borde se över innehållet i idrottsundervisningen, göra den mer variationsrik och stimulerande för eleverna. Även samhället och föräldrar borde tillsammans arbeta för att barn och ungdomar ska få en positivare attityd gentemot idrott.

Nyckelord: Flickor, fysisk aktivitet, organiserad lagidrott, avhopp och idrott och hälsa i skolan.

Dissertation, in partial fulfilment of requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion, Kristianstad University
Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science (31 p.).

Frida Artursson Kjell (2012). *Why does girls stop participate in organized sport clubs? - A qualitative study among girls in 13 – 16 years of age.*

Petra Nilsson

Abstract

Since 2007 the Swedish government has allocated 500 millions SEK per annum, for a project named “Idrottslyftet”, the aim is to enhance the child and youth sport within five years. Despite this, it seems that more young girls choose to stop participating in organized sport clubs. *The aim* with this study was to find out why girls stop participating in organized sport clubs. *The method* that was used was focus groups, and 13 focus groups interviews (n=118) was performed in northeast Skåne. Qualitative content analysis was used as the analysis method. *The result* showed that there were several factors that influenced the girls to stop participating in organized sport clubs. The factors were friends and family and sport clubs. The physical education was also pointed out as a negative factor. *The discussion* was divided into two health perspectives; pathogenesis and salutogenesis. In pathogenesis the focus was to find out why young girls choose to dropout of organized sport clubs, and the interviewees perspective on the physical education curriculum. In salutogenesis, the discussion focus on, how sport clubs and physical education in schools can prevent dropouts and pursue more physical activity by young females in their spare time and in their future. *The conclusions* were that sport clubs that perform child and youth sports should perform their activities conforming with the Swedish *Idrotten vill* ideology and club education, but also a touch of competition education. A sport club that can balance these three factors will probably reach success in different ways. Schools should oversee the curriculum in physical education and make it more variable and stimulating for the students. But also the society and the families should cooperate to pursue a better and more positive attitude towards physical activity among young people.

Keywords: Females, physical activity, organized sport clubs, dropouts and physical education.

Förord

Under min verksamhetsförlagda utbildning (VFU) på Skåneidrotten Kristianstad fick jag medverka i ett projekt, ”Tjejer i fokus”. Projektets fokus var att ta reda på vad unga flickor gör på sin fritid. När min VFU på Skåneidrotten var över, och efter att ha varit aktiv inom organiserad lagidrott i mer än halva mitt liv, var det för mig ett självklart val att skriva om unga flickor och idrott. Utifrån materialet som framkom i projektet, kommer föreliggande examensarbete fokusera på varför unga flickor i åldern 13 – 16 år slutar att idrotta inom organiserad lagidrott.

Arbetsgången har gått upp och ner. Det har funnits tillfällen då allt har känts motstridigt och hopplöst, och i vissa stunder har jag velat ge upp. Men på något sätt har jag hittat kraft inom mig att avsluta det jag har påbörjat och kämpat vidare. Jag antar att det är kämparglöden från min tid inom idrottsvärlden som har satt sina spår, och den tackar jag ödmjukast för idag.

Jag skulle vilja rikta ett stort tack till Jenny Hellberg på Skåneidrotten, alla inblandade i projektet ”Tjejer i fokus”, alla intervjudeltagare, min handledare Petra Nilsson, alla i handledningsgruppen, samt alla som har läst mitt examensarbete för att göra den snäppet bättre. Ni är guld värda!

Frida Artursson Kjell

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Sammanfattning | 2 |
| Abstract | 3 |
| Förord | 4 |
| Inledning | 6 |
| Litteraturgenomgång | 7 |
| 2.1 Psykisk, social och fysisk hälsa | 7 |
| <i>Psykisk hälsa</i> | 7 |
| <i>Social hälsa</i> | 7 |
| <i>Fysisk hälsa</i> | 7 |
| 2.2 Föreningsidrotten | 8 |
| <i>Idrotten vill</i> | 8 |
| 2.3 Avhopp inom föreningsidrotten | 9 |
| <i>Sociala aspekter</i> | 9 |
| <i>Individuella aspekter</i> | 9 |
| 2.4 Idrott och hälsa i skolan | 10 |
| 2.5 Teoretiska utgångspunkter | 11 |
| <i>The Health Action Model (HAM)</i> | 11 |
| <i>Hälsoperspektiv</i> | 12 |
| Syfte | 12 |
| Material och metod | 13 |
| 4.1 Projekt- och metodbeskrivning | 13 |
| 4.2 Analys | 13 |
| 4.3 Etiska överväganden | 14 |
| Resultat | 15 |
| 5.1 Föreningsverksamhet | 15 |
| 5.2 Familj och kompisar | 16 |
| 5.3 Idrott och hälsa i skolan | 17 |
| Diskussion | 18 |
| 6.1 Metoddiskussion | 18 |
| 6.2 Resultatdiskussion | 20 |
| Konklusion | 24 |
| Litteraturförteckning | 25 |
| Bilaga 1 | 30 |
| Bilaga 2 | 31 |

Inledning

Fritidsaktiviteter är ett väsentligt inslag i människors livsstil. Fritiden ger även möjlighet att uttrycka sin personlighet och ger möjligheter till nya upplevelser och aktiviteter (Engström, 1999). Fritiden pekats ut som en mycket viktig del av barns och ungdomars uppväxtvillkor, och har en grundläggande betydelse för identitetsutvecklingen. Identitet har att göra med vem individen är och vem individen tror sig vara eller vill vara. Uppväxtförhållanden så som geografiska och sociala förutsättningar är också kopplat till barn och ungdomars identitet (Bäckström, 2002). Larsson (2008) anser att idrott är en fritidssysselsättning som ofta har en central betydelse för unga människor. Idrott är en aktivitet som utövas av många personer, är ofta en högt prioriterad syssla i många ungdomars liv och är förknippad med högt anseende.

Sedan slutet av 1960-talet ägnade sig de flesta barn och ungdomar åt idrott i spontanform, och med det menas idrott utan att vara medlem i någon förening, vilket har förändrats med tiden. Fram till mitten av 1980-talet ökade andelen medlemmar i idrottsföreningar och då särskilt bland flickor (Engström, 2005). Numera har den svenska idrottsrörelsen drygt tre miljoner medlemmar och över 600 000 ideellt verksamma ledare. Genom idrottsrörelsen engageras medborgarna i frivilliga arbeten kring gemensamma intressen och mål, vilket på så vis leder till en positiv utveckling av samhället. Idrottsrörelsen är Sveriges största och mest livskraftiga folkrörelse och som utgörs av 20 000 fria föreningar. En del föreningar är helt inriktade på bred motionsidrott, medan andra föreningar är helt inriktade på elitverksamhet. En annan aspekt är att storstadsföreningarnas villkor skiljer sig från landsbygdsföreningen (Riksidrottsförbundet, 2005a). Socialstyrelsen (2009) beskriver att den organiserade träningen är vanligare bland ungdomar som bor på landsbygden, bor i villa eller med två föräldrar, än de barn och ungdomar som bor i hyresrätter och i storstäder (Riksidrottsförbundet, 2005b).

När barn kommer upp i tonåren händer det något som gör att rekryteringen till och återväxten inom idrotten minskar, nämligen att många barn och ungdomar väljer att sluta med föreningsidrott (Thedin, Jakobsson & Engström, 2008). Larsson (2002) skriver att det är i åldern tio till tolv år som andelen medlemmar i idrottsföreningarna är som högst, för att sedan sjunka med stigande ålder. Andelen flickor som slutar att idrotta har fördubblats under de tre senaste decennierna (Engström, 2005), samt att det är flera unga flickor som hoppar av organiserad idrott än unga pojkar (Lindgren, 2002). Det har under en längre tid debatterats om frågor angående ojämlika villkor för unga pojkars och flickors förutsättningar att delta i idrottsföreningarnas utbud. Resurser så som träningstider, träningsanläggningar, budget borde fördelas rättvist och efter samma principer oavsett kön; idrottsverksamheten och verksamhetsplaneringen borde även den utgå från ett jämställdhetsperspektiv (Augustsson, Patriksson, Stråhlman & Wagnsson, 2007).

Utifrån den inledande beskrivningen av idrottsrörelsens verksamhet borde det finnas goda förutsättningar och möjligheter för ungdomar att engagera sig i idrott, men statistik från bland annat Larsson (2002), Engström (2005) och Thedin, Jakobsson och Engström (2008) pekar på att ungdomar, och särskilt unga tjejer slutar att idrotta i tonåren. Därför är det av intresse att undersöka vad det är som gör att unga flickor väljer att sluta idrotta, vilken inverkan inaktiviteten kan ge på den fysiska, psykiska och sociala hälsan, samt vad idrottsföreningar och skolor kan göra för att öka antalet flickor som fortsätter att vara fysiskt aktiva inom idrottsföreningar. Fortsättningsvis i examensarbetet kommer organiserad idrottsverksamhet, idrottsföreningar och föreningsidrott användas synonymt.

Litteraturgenomgång

Kommande litteraturgenomgång är indelad i fyra delar. I den första delen kommer en generell beskrivning angående hur idrott och fysisk aktivitet, kan påverka individernas psykiska, sociala och fysiska hälsa. Därefter kommer en beskrivning av föreningsidrottsverksamheten och dess positiva sidor, för att därefter visa på vilka faktorer som kan påverka beslutet om att sluta att idrotta inom en idrottsförening. Den sista delen av litteraturgenomgången kommer att beskriva ämnet Idrott och hälsa i skolan och vilken inverkan den kan ha på unga individers aktivitetsnivå.

2.1 Psykisk, social och fysisk hälsa

Psykisk hälsa

Statens folkhälsoinstitut (FHI) skriver att psykiska besvär är de största orsakerna till ohälsa i befolkningen som helhet (Statens folkhälsoinstitut, 2009a), och andelen ungdomar med psykiska besvär har tredubblats sedan slutet av 1980-talet (Ryberg, 2007). I en amerikansk studie framkom det bevis på att olika nivåer av fysisk aktivitet och minskade depressiva symptom har ett samband. Däremot anser forskarna att fler studier måste göras för att kunna förespråka fysisk aktivitet som en intervention för depression bland ungdomar (Rothon, Edwards, Bhui, Viner, Taylor & Stansfeld, 2010). Riksidrottsförbundet (2007b) skriver att huvudvärk, magont och sömnsvårigheter är tre typiska symptom på stress och psykiska problem. Trondman (2005) pekar på att aktiva idrottsungdomar upplever dessa symptom i mindre utsträckning än deras icke idrottande kamrater. Fysisk aktivitet kan även leda till en bättre självkänsla, speciellt bland yngre flickor som ligger i riskzonen för att bli överviktiga, framkom det i Schmalz, Deane, Birch och Krahnstoevers Davison (2007) studie.

Social hälsa

Skillnader mellan barn i olika sociala klasser är att barnen i de högre tjänstemannafamiljerna har hälsosammare vanor. De barnen äter oftare frukost och lunch dagligen, är mer fysiskt aktiva och röker mindre än barn i andra sociala klasser (Socialstyrelsen, 2009). Riksidrottsförbundet (2007b) menar att idrottsaktiva ungdomar mår bättre, är mer positiva till livet och ser också mer positivt på framtiden än sina icke-idrottande kamrater. Sociala relationer anses vara en viktig resurs som skyddar människor mot psykisk och fysisk ohälsa. Att veta som individ att den har socialt stöd eller att vara integrerad i en grupp människor, kan leda till en ökad positiv självkänsla och förtroende; och kan därmed påverka individens psykiska hälsa och välbefinnande i positiv riktning (Östberg, 2001).

Fysisk hälsa

Socialstyrelsen (2009) skriver att tidigare forskning har visat att fysisk aktivitet hjälper till att motverka folksjukdomar, övervikt och stärker immunförsvaret. Socialstyrelsens rekommendationer är att barn och ungdomar ska vara fysiskt aktiva i cirka 60 minuter om dagen. Det är också välkänt att flickor rör sig allra minst, speciellt under skoltiden (Perlhagen, Flodmark & Hernell, 2007). Fysisk aktivitet är relaterat med ökat självförtroende, och minskar på psykiska symptom som; nervositet och depression (Stein, Fisher, Berkey & Colditz, 2007). Ketteridge och Boshoff (2008) menar också att fysisk aktivitet är en viktig beståndsdel i ett hälsosamt liv, samt att en positiv ökning av fysisk aktivitet minskar risken för kroniska sjukdomar och människor får då en bättre livskvalitet. FHI har satt upp mål för att öka den fysiska aktiviteten i samhället vilka är: ökad fysisk rörelse, mer fysisk aktivitet i skolan och mer fysisk rörelse under fritiden (Statens folkhälsoinstitut, 2009b).

2.2 Föreningsidrotten

Ryberg (2007) anser att föreningsidrotten inte bara handlar om fysiskt eller psykiskt välbefinnande. Inom föreningsidrotten lär individen sig även att ta hänsyn till andra människor, normer, värderingar och medbestämmande. Idrotten blir på det viset också en viktig uppfostringsmiljö för barn och ungdomar, kanske den viktigaste efter hemmet och skolan. Föreningsidrottandet har en viktig betydelse då det kommer till flickors identitetsutveckling, självkänsla och kroppsmedvetenhet (Redelius, 2007). Genom idrottsutövning lär individen känna sig själv, sin kropp, sin egen förmåga och vad som är moraliskt rätt och fel. Idrottsutövning kan också höja livskvaliteten, som för vissa är svårare att nå på andra vägar (Engström, 2002). Aktivt medlemskap i någon idrottsförening kan också leda till negativ attityd gentemot användning av droger, tobak och alkohol (Russel, Trost, Levin & Dowda, 2000). Riksidrottsförbundet (2007a) menar att rökning och alkohol brukas mindre av de idrottsaktiva ungdomarna jämfört med de barn och ungdomar som inte idrottar. Wallin (1996) anser att människor har glädje av idrott hela livet och vänjer individerna sig vid att vara fysiskt aktiva som unga blir det lätt en god vana att ha det med sig hela livet. I en studie av Riksidrottsförbundet (2005b) låg 59 procent av andelen barn som började idrotta mellan åldrarna fem och åtta år. Cirka nio procent började tidigare än så och fyra procent efter tolv års ålder. Pojkar börjar generellt att idrotta tidigare än flickor, och Redelius (2002) menar att allt fler barn och ungdomar specialiserar sig på en idrott allt tidigare.

Idrotten vill

Idrotten vill är framtagen av Riksidrottsförbundet. Riksidrottsförbundet och dess medlemmar har tillsammans skapat gemensamma riktlinjer för idrottens utformning i Sveriges förbund och föreningar (Riksidrottsförbundet, 2011a). Flera av landets idrottsförningar har tagit riktlinjerna i *Idrotten vill* som utgångspunkter för sin verksamhetspolicy; och idrottens verksamhetsidé är:

- ”*Idrott är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera.*”
- ”*Idrott består av träning och lek, tävling och uppvisning.*”
- ”*Idrotten ger fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.*”
- ”*Vi organiserar vår idrott i självständiga föreningar och förbund som tillsammans utgör en fri och frivillig folkrörelse förenad i Riksidrottsförbundet*” (Riksidrottsförbundet, 2009a, s.4).

Idrotten vill beskriver även idrottens vision, som innebär att göra den svenska idrotten bäst i världen för alla individer på alla nivåer. Idrottens vision kan uppnås med hjälp av en samlad idrottsrörelse med starka förbund och föreningar, och en utbildningsverksamhet i världsklass (Riksidrottsförbundet, 2009a). Riksidrottsförbundet (2009a) beskriver dessutom en värdegrund som består av fyra komponenter som ingår i *Idrotten vill* och de är: glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att få vara med och rent spel. *Glädje och gemenskap* innebär att bedriva och utveckla all verksamhet för att ha kul, må bra och prestera mera. Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. *Demokrati och delaktighet* står för att alla medlemmars röster ska vara lika mycket värda, och att alla som deltar ska få vara med och bestämma. Liksom att ta ansvar för sin verksamhet vilken ska bedrivas jämställt och oavsett bakgrund. *Allas rätt att få vara med* står för att alla som vill ska kunna vara med i

en förening utifrån sina egna förutsättningar, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, sexuell läggning samt fysiska och psyksiska förutsättningar. *Rent spel* innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Rent spel är en förutsättning för tävlande på lika villkor, och att arbeta mot fusk, doping, en osund ekonomi, mobbning, trakasserier och våld, på och utanför idrottsarenan (Riksidrottsförbundet, 2009a).

Riksidrottsförbundet delar upp barn, ungdomar och vuxna i tre åldersspann; barn upp till tolv år, ungdomar mellan 13 till 20 år och vuxna 20 år och uppåt. Det är i ungdoms- och vuxenidrotten, bredd- och elitinriktad idrott skiljs åt. Elitinriktad idrott består av prestationsförbättringar och goda tävlingsresultat, medan breddinriktad idrott står för hälsa, trivsel och välbefinnande. Idrotten är lika viktig för både män och kvinnor, och pojkar som flickor, och det ska därför finnas en jämställdhet inom idrotten (Riksidrottsförbundet, 2009a).

2.3 Avhopp inom föreningsidrotten

Under en konferens om barn- och ungdomsidrotten år 1982 påpekade flera forskare att organiserad barn- och ungdomsidrottsverksamhet inte bara medförde positiva faktorer. Idrotten hotar att exkludera de sent utvecklade barnen och de som inte gjorde framsteg från början. Några forskare pekade också på att barn som börjar i tidig ålder med idrott riskerar att sluta tidigt, eftersom att de då riskerar att tröttna i tolv års ålder om de redan har tränat hårt i flera år. På så vis exkluderar idrotten de barn och ungdomar som vill börja idrotta i senare år, då de ligger alltför långt efter sina jämnåriga kompisar som börjat idrotta redan i tidig ålder (Redelius, 2002a). Det finns även andra aspekter vilka kan ses som bidragande orsaker till varför barn och ungdomar inte börjar eller slutar att idrotta.

Sociala aspekter

En undersökning av Trondman (2005) visar att det finns olika förklaringar och anledningar till varför barn och ungdomar slutar att idrotta inom den organiserade idrottsverksamheten. Några av anledningarna är att den bästa kompisen har slutat eller att flera bekanta i laget väljer att sluta, träffar nya kompisar utanför idrottsvärlden eller känner en känsla av utanförskap inom laget. Även föräldrar har en stor påverkan på barn och ungdomars val av att idrotta eller inte. Det kan vara att föräldrarna ställer för höga krav, att föräldrarna saknar idrottsintressen, kräver att sina barn slutar att idrotta eller att de inte har möjlighet att skjutsa till och från träningar och matcher. Det kan också handla om att en annan verksamhet har blivit mer intressant (Franzen & Petersson, 2004). Det är också när tävling, konkurrens och allvar övertar det roliga i träningen som många idrottsföreningar riskerar ett stort antal avhopp, och idrottsföreningar som fokuserar på prestation riskerar att exkludera unga flickor som vill börja idrotta i en idrottsförening (Lindgren, 2002). Däremot ligger avhoppet av medlemmar något tidigare i de individuella idrotterna jämfört med lagidrotterna. Det kan ha ett samband med att idrottsdebuten sker i lägre ålder i de individuella idrotterna (Riksidrottsförbundet, 2005a). Patriksson (1988) menar att allt för många ungdomar byter eller slutar i en förening eller idrott på grund av tränaren eller träningarna. Idrottsutövare påverkas negativt av en stressad och utmattad tränare (Kenttä, 2011). Tidsbrist och opassande träningstider kan också vara bidragande faktorer till att unga slutar att idrotta, likaså långt avstånd till träningar, matcher och tävlingar eller flytt till en annan ort (Trondman, 2005).

Individuella aspekter

Ytterligare orsaker till att ungdomar hoppar av idrott är för att de känner att de inte passar in, det vill säga när ”fel” kön, etnicitet eller social klass blir anledning till att sluta. Då blir diskrimineringshypotesen aktuell, och diskriminering i idrottsföreningar behöver inte vara en

avsiktlig handling, utan kan helt enkelt vara ett oavsiktligt resultat av ett traditionellt sätt att bedriva en idrottsverksamhet på (Franzén & Peterson, 2004). Mobbning inom laget är också en annan orsak gällande avhopp inom idrotten (Trondman, 2005). Det kan också vara så att den som inte är framgångsrik hotas av uteslutning eller nedflyttning och framstår som ointressanta eller i värsta fall misslyckade (Engström & Redelius, 2002). Lindgren och Hinic (2005) skriver i sin rapport att tidigare forskning har visat att individernas uppfattning och tilltro till den egna kapaciteten eller kompetensen påverkar deras motivation och självkänsla. De individer som inte ser sig själva som duktiga inom idrott, men ändå värderar idrotten högt kommer att utveckla en lägre självkänsla, vilket kan leda till att avhopp inom idrotten beror på en känsla av ”att inte duga”. Det kan också leda till att barn och ungdomar blir mindre motiverade och känner mindre glädje i idrotten, som på så vis kan leda till att de väljer att sluta idrotta eller sluta att vara fysiskt aktiva (Hinic, 2004). Det finns en risk att stora delar av unga flickor och pojkars identiteter försvinner när de slutar, eller tvingas att sluta idrotta (Engström, 2004b).

2.4 Idrott och hälsa i skolan

Redelius (2004) skriver att idrott och hälsa är ett viktigt ämne i skolan. Idrottsundervisningen ska bidra till att eleverna får en tro på sig själva, sin egen förmåga och uppmuntra barn och ungdomar till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Det är de elever som inte tränar i organiserad form på sin fritid som skulle behöva vara de som rör på sig mest under idrottslektionerna. Istället intar de eleverna ofta en passivare inställning, och riskerar att förbli inaktiva i framtiden (Engström, 2005). Känslor som osäkerhet, dålig självbild och en upplevelse av att ämnet idrott och hälsa är pest är vanligt bland dessa barn. Utifrån detta borde alla elever ha samma möjligheter att lyckas inom idrottsundervisningen, och ingen borde riskera att misslyckas och få dåligt självförtroende på grund av negativa erfarenheter av fysiska aktiviteter (Ekberg & Ekberth, 2000).

Engström (2004a) menar att om barn och ungdomar inte har blivit uppmuntrade av att vara fysiskt aktiva av föräldrar, kompisar eller andra så är det skolan som borde stå för denna uppmuntran och stimulans. För vissa barn är kanske idrottsundervisningen den enda erfarenheten av regelbunden fysisk träning. Ämnet idrott och hälsa kan på så vis ha en avgörande roll i många barns aktuella och framtida hälsotillstånd och välbefinnande. Det är också viktigt att idrottsundervisningen stimulerar barn och ungdomar att vara fysiskt aktiva då idrottsundervisningen har en central betydelse för barns självbild och lust att delta i lek, idrotts- och motionsaktiviteter under fritiden och i framtiden (Engström, 2004a). Skolverkets syfte med ämnet idrott och hälsa är att:

”Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin kroppsliga förmåga samt förmåga att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan. Vidare ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar intresse för och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som en källa till välbefinnande. [...] Undervisningen ska utgöras av fysiska aktiviteter utformade så att alla kan delta och utvecklas utifrån egna förutsättningar. Den ska bidra till att eleverna utvecklar förmåga att anpassa fysiska aktiviteter utifrån sina behov, syften och mål” (Skolverket, 2011, s 51).

Idrottsläraren har en viktig roll i barn och ungdomars liv. Idrottsläraren ska uppmuntra och fungera som stöd under lektionen, trots att barnen eller ungdomarna har svårt för vissa övningar (Nowicka & Flodmark, 2006). Inom skolans idrottsundervisning är idrott och fysisk aktivitet undervisningens fokus. Skolan är således en viktig arena när det kommer till den fysiska och psykiska hälsan bland barn och ungdomar. Det är i skolan som barn och ungdomar utvecklar och tränar sin kompetens, till exempel problemlösningsförmåga samt

social och emotionell förmåga. Förmågor som kan fungera som skyddsfaktorer mot ohälsa (Statens folkhälsoinstitut, 2009a).

2.5 Teoretiska utgångspunkter

De teoretiska utgångspunkterna som kommer att användas till studiens analys perspektiv är The Health Action Model (HAM) och två hälsoperspektiv; salutogenes och patogenes. HAM borde kunna bidra med förståelsen för hur skolor och idrottsföreningar skulle kunna arbeta för att stärka flickors självkänsla. Det patogena hälsoperspektivet kopplas till varför unga flickor slutar att idrotta, och det salutogena hälsoperspektivet relaterar till ett möjlighetsfokus för hur idrottsföreningar och skolor kan arbeta med att motivera fler unga flickor till att fortsätta idrotta, samt att fler flickor börjar att idrotta.

The Health Action Model (HAM)

HAM utvecklades av Keith Tones and Sylvia Tilford i mitten på 1990-talet. Tones och Tilford (1994) beskriver att HAM består av två faktorer som underlättar och/eller hämmar människans livsvillkor. Dessa två är individens levnadsförhållanden (fysiska, kulturella och socioekonomiska) och individuella förutsättningar (individuella färdigheter, social interaktion och självreglering). Individens levnadsförhållanden och individuella förutsättningar bildar tre kategorier som utgör basen i HAM, nämligen; *trossystemet*, *motivationssystemet* och *normativa systemet*.

- *Trossystemet* innefattar begreppen kroppsuppfattning och självkänsla, det vill säga hur individen förhåller sig till sitt yttre och inre. Personer som har en god inre kontroll och en god självkänsla, borde klara av yttre påverkansfaktorer, och i mindre grad tillgripa en försvarsställning än personer med en låg självkänsla.
- *Motivationssystemet* hänvisar till individens inställning till situationer hon möter och hur individen hanterar och agerar i olika situationer. Utifrån det sätt individen agerar i olika situationer, utvecklar individen sina värderingar. Värderingar uppstår även genom socialisering, och genom att individen upplever olika situationer. Till exempel hur individen har handlat vid tidigare tillfällen. Attityder är mer specifika än värderingar och beskriver känslor gentemot särskilda problem. Den enskilde individens självkänsla avser i vilken utsträckning värderingar kännetecknar hans eller hennes självbild. Tillsammans med våra värderingar utvecklas attityder till den egna personen. Dessa attityder definierar en persons självkänsla.
- Det *normativa systemet* beskrivs utifrån individen, nämligen ur ett psykologiskt perspektiv. Det psykologiska perspektivet innehåller förutom en persons tro på sitt eget agerande i samhället, även tron på att agerandet utgör en reaktion på närstående människor. Individer vill ofta vara i harmoni med människorna i sin omgivning (Tones & Tilford, 1994).

Individer står ständigt inför olika val och samtidigt lika många beslut utan att medvetet väga för- och nackdelar. Individen gör sina val utifrån sin tro på sig själv, motivation och förmåga att agera, samt samhällets påtryckande normer. Utifrån detta är grunden i HAM självkänslans betydelse för individens beteendeförändringar.

Hälsoperspektiv

The European Community Health Promotion Indicator Development Model (EUHPID) har utvecklats för att demonstrera hur hälsopreventivt och hälsopromotivt synsätt är relaterade (Bauer, Davies & Pelikan, 2006). EUHPID modellen har tre stora målsättningar, nämligen:

- Att ge en tydlig och logisk grund för att välja, organisera och tolka de hälsoutvecklande indikatorerna.
- Att kommunicera det unika hälsopromotiva synsättet som ett eget fokusområde i det övergripande folkhälsoområdet.
- Att utveckla en gemensam referensram för hälsoutveckling genom att visa relationen mellan hälsopromotivt och hälsopreventivt arbete.

Det finns tre olika individuella bestämningsfaktorer för hälsa: fysisk, psykisk och social. De tre dimensionerna är beroende av varandra, som till exempel att en god fysisk hälsa influerar positivt på den psykiska hälsan och stödjer samtidigt en god social hälsa genom att underlätta kommunikationen med andra människor. Utöver bestämningsfaktorerna finns det även tre miljörelaterade bestämningsfaktorer för hälsa: sociala, miljömässiga och ekonomiska. De individuella och miljörelaterade bestämningsfaktorerna är beroende av och påverkar varandra (Bauer, Davies & Pelikan, 2006). Därmed skiljer EUHPID-modellen på de två hälsorelaterade perspektiven patogenes och salutogenes. Det patogena perspektivet analyserar hur riskfaktorer påverkar individer (och deras omgivning) till sämre hälsa eller ohälsa. Det salutogena perspektivet innebär hur resurser i människors liv kan bidra till att individer utvecklar en positiv hälsa. De två hälsoperspektiven är komplementära processer eftersom individen kan uppleva både positiva och negativa aspekter samtidigt (till exempel kan personer med en kronisk sjukdom anse sig själva ha en bra hälsa) och det är därför av betydelse att ha ett tydligt fokus på hälsoutvecklande arbete (Bauer, Davies & Pelikan, 2006).

Utifrån litteraturgenomgången verkar det finnas brist på förståelse och förslag på hur skolan och idrottsföreningarna skulle kunna arbeta för att motivera flickor till att engagera sig i organiserad lagidrott. Därför är det betydelsefullt att vidare undersöka problemområdet.

Syfte

Syftet var att undersöka varför flickor i åldern 13 till 16 år väljer att sluta idrotta inom organiserad lagidrott.

Specifika frågeställningar är:

- Vilka faktorer bidrar till flickornas beslut att sluta idrotta inom organiserad lagidrott?
- Vilka risker kan avhopp inom organiserad lagidrott bidra till gällande unga flickors upplevelse av ohälsa?
- Vilka resurser eller möjligheter kan lagidrottsföreningar och skolor bidra med för att motivera flickor till att fortsätta eller börja att idrotta?

Material och metod

4.1 Projekt- och metodbeskrivning

Datamaterialet som utgjort underlag för föreliggande examensarbete är en del av Skåneidrottens projekt ”Tjejer i fokus”. Projektet bestod av att ta reda på vad unga flickor gör på sin fritid. Metoden som användes för studien var fokusgruppsintervjuer. Under våren 2011 genomfördes 13 fokusgruppsintervjuer i tre kommuner i nordöstra Skåne, varav examensarbetets författare deltog som fokusgruppsmoderator eller bisittare vid åtta fokusgrupper. För att rekrytera respondenter som skulle kunna tänkas vilja delta i studien besöktes skolor i de berörda kommunerna. Det tänkta urvalet var flickor som gick på högstadiet, som genom att delta i en fokusgruppsintervju skulle delge sina tankar och åsikter om sin fritid. På skolorna informerades flickor i årskurs sju till nio (13 till 16 år) om vad projektet skulle handla om. Varje urvalsgrupp bestod av fem till åtta flickor, och för att få en så variationsrik urvalsgrupp som möjligt eftersträvades olika aktivitetsnivåer, social och etnisk bakgrund, samt boendeort. På så vis genomfördes ett strategiskt urval, vilket enligt Paulsson (2008) innebär att få så stor variation av uppfattningar i urvalet som möjligt.

Under varje intervju deltog en moderator och en bisittare. Moderatorns ansvar under intervjuerna var att introducera diskussionsämnen och se till att det blev ett meningsutbyte mellan deltagarna i fokusgruppen (Kvale & Brinkmann, 2009). Bisittaren antecknade det som sades, för att under och efter intervjun kunna komplettera med frågor om det behövdes.

Intervjuerna genomfördes på flickornas idrottslektioner och intervjuerna utfördes på olika platser i skolan, enligt överenskommelser med idrottsläraren. Några intervjuer genomfördes i omklädningsrummet till idrottshallen, andra vid kafeterian i idrottshallen eller i ett klassrum/grupprum. Intervjuerna genomfördes med hjälp av en intervjuguide med öppna frågor (se bilaga 1). De deltagande flickorna fick under cirka 45 minuter diskutera fritt och svara på frågor om: fritid, fritidsintressen, ledarskap, varför de idrottar och varför de slutar att idrotta, skolidrotten, kommunen i sin helhet samt vilken betydelse föräldrar och kompisar har i valet om att vara fysiskt aktiv eller inaktiv. Intervjuguiden var framtagen för projektet ”Tjejer i fokus” för att få en generell bild av hur de deltagande flickorna upplevde sin fritid, samt vad de gör på sin fritid; intervjuguiden användes till samtliga intervjuer som författaren medverkade i. Flickorna fick därmed diskutera olika ämnesområden, och inte enbart diskutera kring anledningar till avhopp inom föreningsidrotten. Intervjuerna valdes att spelas in på band för att underlätta analysen och transkriberingen (Wibeck, 2010).

4.2 Analys

Av de 13 fokusgruppsintervjuer som genomfördes för projektet valdes två fokusgruppsintervjuer ut för en ordagrann transkribering. De två utvalda intervjuerna hade ett innehållsrikt material som svarade på föreliggande arbetes syfte. De resterande elva intervjuerna användes för att stärka resultatet, men det var enbart det material som svarade på syftet som transkriberades. Analysmetoden som användes till föreliggande arbete var kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats. Kvalitativ innehållsanalys koncentrerar sig på tolkning av texter och att beskriva variationer genom att identifiera likheter och skillnader i textinnehåll. En induktiv ansats baseras på människors berättelser om sina upplevelser; vilket i denna undersökning var vad flickor i åldern 13 till 16 år gör på sin fritid (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008).

I kvalitativ innehållsanalys finns det en stegvis arbetsgång som har följts i föreliggande analys, vilken beskrivs i Lundman och Hällgren Graneheim (2008). Efter att ha transkriberat intervjuerna lästes intervjuerna igenom för att få en bild av det insamlade materialet. Efter genomläsningen identifierades *meningsbärande enheter*. Genom meningsbärande enheter valdes det material som svarade på föreliggande arbetets syfte ut. Därefter *kondenserades* innehållet för att korta ner innehållet i de transkriberade intervjuerna samtidigt som det centrala innehållet i intervjuerna bevarades och inget väsentligt försvann. För att enklare kunna sortera och vidare analysera innehållet i intervjuerna *kodades* det framkomna materialet. Koderna delades därefter in i tio *underkategorier* för att sedan bilda tre *huvudkategorier*, där underkategorierna ingick. Efter bildningen av underkategorier och huvudkategorier bildades ett *övergripande tema*, som också kan definieras som *den röda tråden*.

4.3 Etiska överväganden

Den första januari 2004 trädde lagen om etikprövning av forskning som avser människor i kraft. Grundregeln i denna lag är att forskning enbart får utföras om forskningspersonen eller forskningspersonerna har samtyckt till den forskning som avser henne eller honom. Samtycket gäller enbart om deltagarna har fått information om forskningen. Samtycket är frivilligt och får dras tillbaka med omedelbar verkan (Codex, 2011). Då fokusgrupperna spelades in på ljudinspelare, informerades flickorna om att det var frivilligt att delta, att de när som helst kunde hoppa av och att det enbart var de i projektledningen som skulle ta del av det inspelade materialet. Genom information om projektet och dess syfte minskade risken för att flickorna inte vågade delta eller uttrycka sina verkliga åsikter i intervjuerna. Information om att flickorna hade möjlighet att vara med och påverka förbättringsmöjligheter inom kommunerna minskade också risken för avhopp och kan istället ses som nyttan av studien. Utöver detta finns det fyra krav som bör eftersträvas vid forskning, studentarbeten och examensarbeten. Dessa är: informationskravet, nyttjandekravet, samtyckeskravet och konfidentialitetskravet (Ejlertsson, 2005).

Gällande *informationskravet* besöktes de utvalda skolorna som skulle delta i undersökningen och flickorna informerades om projektet. Då fick flickorna såväl skriftlig som muntlig information om vad projektet skulle handla om och vad resultatet skulle användas till, samt vilken metod som skulle användas. Flickorna informerades om att det var helt frivilligt att delta i intervjun, och att de när som helst under intervjuens gång kunde hoppa av eller avbryta om det var något som inte kändes bra. På informationslapparna (se bilaga 2) fanns det även kontaktuppgifter till den projektansvarige (Codex, 2011). Det fanns även information om att det material som framkom under intervjuerna skulle kunna komma att användas till en rapport eller vetenskaplig artikel. På så vis uppfylldes *nyttjandekravet* (Ejlertsson, 2005). De flickor som var under 15 år behövde få ett medgivande från sina föräldrar för att kunna delta i projektet. *Samtyckeskravet* uppfylldes när flickorna valde att medverka i intervjuerna och lämnade in de påskrivna samtyckesblanketterna (Codex, 2011).

Gällande *konfidentialitetskravet*, var det enbart de inblandade i projektet som kom att ta del av det framkomna datamaterialet (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjudeltagarna godkände att intervjun spelades in på band. Flickorna, och flickornas utsagor, kunde inte kopplas till enskilda individer då varken namn, skolor eller kommuner inte nämns i föreliggande arbete. Intervjuerna överfördes till lösenordsskyddad dator och kodades så att ingen obehörig kunde ta del av materialet.

Resultat

Kommande resultatredovisning är en sammanfattning av den kvalitativa innehållsanalysens alla steg. Underkategorierna som framkom var: *tränaren, träningen, avstånd/transportmöjligheter, kompetensnivå, familj, kompisar, skolidrottens innehåll, idrottsläraren, könsuppdelad idrott samt flickornas förslag*. Underkategorierna resulterade i tre huvudkategorier: *föreningsverksamheten, familj och kompisar* och *idrott och hälsa i skolan*. Mitt övergripande tema blev *Flickornas upplevelser av organiserad lagidrott samt idrott och hälsa i skolan*. För att ytterligare förtydliga mina underkategorier har dessa kursiverats i texten.

5.1 Föreningsverksamhet

Flickorna uttryckte att *tränaren* spelade en viktig roll i valet om att fortsätta idrotta eller inte. Flickorna ansåg att tränaren var viktig, och att laget behöver ha en bra tränare för att spelarna ska trivas, utvecklas och stanna inom idrotten. Flickorna beskrev vilka egenskaper en tränare borde ha, exempelvis skulle tränaren vara snäll, hjälpsam, tillmötesgående, bra på namn, uppmärksam, duktig på idrotten, kunna hantera krissituationer samt att tränaren skulle vara hård men rättvis. Tränaren skulle inte vara sträng och arg, utan demonstrera övningar och hjälpa till och stötta spelarna i laget. Det värsta en tränare kunde göra, enligt flickorna, var att skrika, skälla, vara otrevlig och enbart fokusera på att vinna. Flickorna var överens om att med en dålig eller otrevlig tränare ville flickorna inte gå på träningarna. Flickorna ansåg även vikten av att tränaren planerar in hur det ska vara så att det blir en struktur på träningarna. Det var inte heller ovanligt att flickor slutade idrotta på grund av tränarbyten och dålig närvaro av tränaren.

”Det blev mer allvarligt när vi bytte tränare. Då var det bara vinna hela tiden. Tränarna blev stränga tillslut och när man skrattade så blev man tillsagd hela tiden.”
(Fokusgrupp, 2).

”Vi var några stycken som spelade basket men när vi bytte tränare kom de inte. Vi i laget stod och väntade på tränaren fast träningen hade börjat för en kvart sedan. Kom tränarna inte fick vi ta en boll och spela själva eller så åkte vi hem igen.”
(Fokusgrupp, 3).

Både de aktiva och inaktiva flickorna, svarade att det var svårt att komma in i ett sammansvetsat lag och att det var spännigt i början. Om de kom som nya till ett lag kände flickorna direkt att de inte platsade, och skulle de börja i ett lag ville de ha med sig en kompis som låg på samma nivå. Att sluta för att flickorna ansåg sig själva som dåliga resulterade i att flickorna fick en känsla av att inte duga. Flickorna poängterade även vikten av att ha bra gemenskap i laget. Lagkamrater som klagar och är dåliga förlorare, gör att stämningen blir mycket sämre i laget. Flickorna uttryckte det som att det var en omöjlighet att börja spela i ett lag nu. Alla lag hade spelat ihop i flera år, de känner varandra och har bildat ”gäng”. En annan anledning till att flickorna inte kände att de kunde börja i en idrott var för att flickorna ansåg att de behövde en viss *kompetens* i åldrarna 13 till 16 år. De flesta flickorna som medverkade i intervjuerna och var fysiskt inaktiva ville börja idrotta. Däremot kände de att de låg allt för långt utvecklingsmässigt bakom jämnåriga lagkamrater, och ville inte dra ned lagets prestation.

”Hoppas man in i ett lag nu då har de spelat tillsammans jättelänge och är jätteduktiga, och man kan ingenting själv. Då känner man sig dålig och vill inte börja där.”
(Fokusgrupp, 1).

Det var inte bara svårt att komma in i ett sammansvetsat lag, utan även att behålla befintliga träningsgrupper. Det fanns lag som hade splittras, och flickorna hade då antingen slutat att idrotta eller gått till andra idrottsföreningar. I vissa fall pendlade flickorna mellan årskullar i föreningen. De flickor som pendlade mellan årskullar kände ingen glädje att idrotta längre och valde att sluta idrotta. Det var också så att flickor som hade idrottat en längre tidsperiod började tröttna på sin idrott. Det fanns också brist på motivation och ork att ta sig till träningarna, samt att intresset för idrotten hade börjat svalna.

”Jag hade spelat jättelänge men sen slutade jag, eller tog ett uppehåll. Jag spelade med äldre en vecka och veckan efter det spelade jag med jämgamla igen. Det blev inge roligt till slut.”

(Fokusgrupp, 5).

Sena träningstider för att hallarna var upptagna framkom även som ett problem. Exempelvis var ett lag tvungna att ta bort sista halvtimmen på sin träning för att flickorna skulle komma hem i tid för att orka med skolan dagen efter. Flickor valde att sluta idrotta då det blev för många *träningar* i veckan och matcher på helgerna. Desto äldre flickorna blev, desto fler träningar, mer satsning och press sattes det på flickorna. Det resulterade i att helgerna och fritiden upplevdes försvinna. Flickorna tröttnade på idrotten och kände att den tog för mycket tid, och vid bristande intresse var det lätt att lösningen blev att sluta idrotta. Träningarna kunde också upplevas som ”tråkiga” och ”deppiga” och flickorna ville då hellre stanna hemma och umgås med kompisar. Även läxor och att skolan tog energi framkom som orsaker till varför flickorna valde att sluta idrotta.

”Det ska vara roligt att gå till träningen.”

(Fokusgrupp, 2).

De flickor som inte idrottade eller var fysiskt aktiva på sin fritid ville börja idrotta. Under intervjuerna kom de deltagande flickorna med egna *förbättringsförslag* om vad de saknade för aktivitetsmöjligheter i kommunerna. Flickorna ansåg att det var viktigare att ha kul och ha en bra gemenskap i laget, än att vinna och delta i prestationsinriktad elitidrott. Flickorna trodde att fler unga flickor skulle vara aktiva och medlemmar i olika idrottsföreningar om det fanns ett ”amatörlag”, eller ett lag som inte var inriktad på elitverksamhet. Till det laget skulle alla få komma och ingen skulle känna press på att träna. Flickorna trodde även att om det fanns ett ”amatörlag” skulle de gå dit istället för att sitta hemma eller engagera sig i mindre aktiva fritidsaktiviteter.

”Jag vill inte träna för att bli grym. Jag vill bara träna för träningens skull [...] För att ha något att vara aktiv inom.”

(Fokusgrupp 1).

”Håller man på med en idrott kommer man bort från dåligheter istället för att hänga inne i byn. Tränar man mår man bra, istället för att sitta framför datorn hela tiden.”

(Fokusgrupp 5).

5.2 Familj och kompisar

Flickorna menade att det var viktigt att föräldrarna var engagerade i barnens val av aktiviteter. Flickorna beskrev att de påverkades av sina föräldrar när det kom till aktivitetsnivå, exempelvis så inspirerar föräldrarna sina barn till att vara fysiskt aktiva genom att själva vara det. Flickorna var överens om att det var lättare, och vanligare, att vara aktiv inom en idrott

om föräldrarna var fysiskt aktiva. Det framkom även att flickorna behövde stöd från *familjen* för att påbörja en idrott och att fortsätta att idrotta. Det fanns föräldrar som nonchalerade flickornas försök till en idrottsaktivitet på fritiden.

”Ska du börja spela fotboll? Du kommer bara att hålla på i två veckor, sen slutar du.”
(Fokusgrupp, 5).

Det framkom även att det var viktigt att föräldrarna ställer upp och skjutsar sina barn till och från träningar och matcher för att flickorna ska kunna vara fysiskt aktiva på fritiden, då *transportmöjligheter* var ett problem. Samtidigt ansågs det problematiskt och jobbigt att ta bussen och passa busstider, samt att det var dyrt att åka buss. Flickorna efterstävade bättre transportmöjligheter, och till en reducerad kostnad, för att enklare kunna ta sig till de aktiviteter de ville utan att behöva vara beroende av sina föräldrar.

”Det är svårt att ta sig till sina aktiviteter då det inte går några bussar.”
(Fokusgrupp, 1).

Kompisarna var också en viktig del i valet om att vara fysiskt aktiv eller inaktiv. Många flickor poängterade att det var i sjuan som många valde att sluta idrotta. På grund av att individerna började i nya klasser, träffade nya kompisar och bytte umgänge. Bytte individerna till ett nytt umgänge som inte idrottar var risken stor att de själva slutade. Kompisarna blev helt enkelt mer intressanta än träningarna och den fysiska aktiviteten. Det kunde även vara så att med ny umgängeskrets kommer nya vanor. Bland annat kunde rökning, brukning av alkohol och pojkvänner vara bidragande faktorer till att flickor slutar att idrotta.

”När man börjar sjuan slutar jätte många, eftersom man börjar i nya klasser. Då träffar man nya kompisar från andra skolor och byter umgänge. Till exempel till några som inte idrottar och risken blir då stor att man själv slutar.”
(Fokusgrupp, 3).

5.3 Idrott och hälsa i skolan

Flickornas attityder gentemot *skolidrotten* var varierande. En del flickor ansåg att den var rolig och att de får prova på nya saker. Andra ansåg att idrotten var jättetråkig, att det enbart var bollsporter, samma lekar, ingen struktur och ingen variation. Det framkom även kritik mot *idrottslärarna*. En del lärare bestämde innehållet på idrottslektionen helt, och gav inte möjlighet till delaktighet och inflytande för klassen. Andra idrottslärare gav ordet till eleverna och frågade vad de ville göra. Flickorna ville ha mer struktur, information och bättre framförhållning om innehållet på idrottslektionerna. Risken fanns att pojkarna tog över stora delar av lektionen och mycket tid gick åt till att killarna, som flickorna uttryckte det, bara ”tramsade”. När eleverna fick bestämma innehållet på lektionerna var det oftast killarna som fick sina röster hörda. Då blev det fotboll eller andra bollsporter som utfördes på idrottstimmen. Flickorna kände då att de inte vågade göra fel, inte fick chansen att visa vad de kunde, och när idrotten blev för allvarlig resulterade det i en dålig stämning på lektionerna. Dumma kommentarer och för lite beröm av klasskamraterna, tufft och för seriöst spel från pojkarnas sida, blev också resultatet av de pojkdominerande idrottslektioner, ansåg flickorna.

”Det är väldigt seriöst, som när vi spelar fotboll då är det ”döda” som gäller. Klasskamraterna trycker ner en lite.”
(Fokusgrupp, 1).

På en fråga om *könsuppdelad idrott* uttryckte flickorna delade meningar. En del flickor var för könsuppdelad idrott och andra intervjudeltagarna var emot. Flickorna trodde att de skulle få bättre betyg om idrotten var könsuppdelad.

”Vi tjejer skulle kunna ta för oss mer och antagligen fått bättre betyg om det var könsuppdelat. Killarna tar så mycket plats så vi tjejer får inte visa vad vi kan.”
(Fokusgrupp, 7).

”Jag tror att det är bättre att alla är tillsammans.”
(Fokusgrupp, 1).

Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Kvalitativ metod, i form av fokusgrupper, har använts som undersökningsmetod i examensarbetet. Genom fokusgrupper kan olika gruppers attityder, föreställningar och värderingar inom ett visst område studeras (Wibeck, 2010). Målet för fokusgrupper är inte att nå samförstånd mellan gruppdeltagarna angående de frågor som diskuteras eller finna lösningar på dem, utan målet är att föra fram olika uppfattningar i en fråga (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvantitativ metod hade kunnat användas för att ge en mer generell bild av det undersökta området, samt att en kvantitativ metod så som enkät når ut till fler respondenter än exempelvis en intervju. Då undersökningens område inte innefattade känsliga frågor (Ejlertsson, 2005), och för att kunna gå på djupet med flickornas utsagor, ansågs den kvalitativa metoden passa bäst till Skåneidrottens projekts syfte och upplägg.

Författaren (till föreliggande examensarbete) hade ingen relation till deltagarna i fokusgrupperna. Det kan ses som både en styrka och en svaghet. Styrkan är att ingen av parterna, vare sig moderatören eller intervjudeltagarna hade en relation sedan innan. Halkier (2008) skriver att det kan vara svårt att intervjua personer i ens bekantskapskrets, och har undersökaren en relation till intervjudeltagarna kan delar av intervjun bli underförstådd. Å andra sidan kan det vara enklare att föra en diskussion med deltagarna i gruppen om moderatören eller intervjudeltagarna känner till varandra sedan innan (Halkier, 2008). Vid några av intervjuerna var ledande frågor alternativet för att få flickorna att börja diskutera med varandra. Kvale och Brinkmann (2009) skriver att ledande frågor anses vara något negativt i kvalitativa sammanhang. Samtidigt menar Kvale och Brinkmann att en intervju som består av ledande frågor inte behöver minska intervjuens trovärdighet, utan kan i vissa fall öka den (Kvale & Brinkmann, 2009). I studien tycks de ledande frågorna inte ha påverkat resultatet av studien då majoriteten av deltagarna i fokusgrupperna diskuterade de berörda frågeområdena med varandra. Trovärdigheten av studien kan också tänkas ha ökat, då både en moderator och en bisittare medverkade i intervjuerna. Moderatören introducerade nya diskussionsämnen och bisittaren kompletterade med frågor både före och under intervjun för att få ett heltäckande material.

När det kommer till analysen av intervjuerna kan genomförandet ses som en svaghet, och minska på trovärdigheten då det enbart var en person som analyserade materialet (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008), efter de rekommenderade stegen i den kvalitativa innehållsanalysen. Det kan finnas uppfattningar som relaterar till föreliggande examensarbets syfte som kan ha missats. Examensarbetets författare var medveten om svagheten vid enskild analys, och som nämndes i projekt- och metodbeskrivningen lyssnades intervjuerna igenom två gånger och två intervjuer transkriberades ordagrant. De två intervjuer som transkriberades

ordagrant hade ett innehållsrikt material som svarade på arbetets syfte. Det var enbart det material som svarade på syftet som analyserades i de resterande elva intervjuerna för att stärka resultatet och för att öka trovärdigheten.

Det framkomna resultatet diskuterades inte med flickorna i efterhand vilket kan ses som en svaghet. Genom att diskutera det framkomna resultatet med deltagarna kan oklarheter rätas ut och förtydligas (Graneheim & Lundman, 2003). Likaså kan moderatorn och bisittaren diskutera om de har tolkat det som flickorna berättade på rätt sätt. Anledningarna till att en diskussion om resultatet inte ägde rum beror bland annat på att det inte fanns någon relation till de deltagande flickorna, samt svårigheter att komma i kontakt med samma deltagande flickor igen. Antalet deltagare i fokusgrupperna kan ses som en styrka, då det var ett flertal flickors åsikter som undersöktes och efterfrågades. Studien strävade efter en så stor variation av tankar och åsikter som möjligt, och för att uppfylla det har studiens urval belyst flickornas tidigare och individuella erfarenheter (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Intervjudeltagandet var frivilligt vilket kan ha inverkat på att information från flickor som inte ville delta, eller hade en annan bakgrund än de som deltog, kan ha påverkat resultatet i en viss riktning. Positivt ur ett etiskt perspektiv var att alla flickor fick både skriftlig och muntlig information om undersökningen (Codex, 2011), och kunde utifrån det ta ställning till om de ville delta i fokusgruppsintervjuerna eller inte. Därmed har ingen flicka tvingats till att delta i undersökningen. Vad som däremot kan ses som en svaghet när det kommer till de etiska perspektiven var att de flickor som var under 15 år inte får delta utan sina föräldrars tillåtelse (Ejlertsson, 2005). I och med detta riskerade undersökningen att inte få ta del av de flickornas tankar och åsikter. Däremot hade de flickor som anmält sig, och var under 15 år, fått tillåtelse av sina föräldrar till att delta i undersökningen.

Metodbeskrivningen är utförlig, vilket kan bidra till att studien borde kunna göras om, och ökar därmed tillförlitligheten och pålitligheten i resultatet (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Arbetets författare kan ha påverkat och haft förutfattade meningar, både under och innan intervjuerna och vid analysen, då författaren själv har varit aktiv inom organiserad lagidrott. Resultatet av ett sådant engagemang kan bli att författaren såg de saker som hon ville se och kan ha missat andra bakomliggande faktorer som kan ha relaterat till arbetets syfte. Däremot kan författaren sätta sig in i flickornas perspektiv, förstå vad de pratar om, då författaren själv har upplevt det flickorna berättade om i fokusgruppsintervjuerna. Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008) är undersökarens förförståelse också en angelägen del av tolkningsprocessen. Dels för att resultatet inte kan ses som oberoende av undersökaren, och dels för att undersökaren är delaktig genom samspel i intervjuerna och medskapare av intervjutexten. För att öka överförbarheten har en tydlig beskrivning av metod och urval gjorts och citat har valts ut för att belysa kategorierna i resultatdelen. Lundman och Hällgren Graneheim (2008) skriver att överförbarheten handlar om i vilken utsträckning resultatet kan överföras till andra grupper eller situationer. Det är däremot läsaren som avgör om det framkomna resultatet är överförbart till andra sammanhang eller inte.

Då föreliggande examensarbete var en del av Skåneidrottens projekt berördes flera ämnesområden, och inte enbart faktorer relaterat till avhopp. Enligt författaren kan resultatet ha blivit annorlunda om studien enbart hade fokuserat på vilka faktorer som kan påverka valet om att sluta idrotta inom organiserad lagidrott. Hade studien enbart fokuserat på avhopsfrågan hade en mer djupgående förståelse till varför flickor väljer att sluta idrotta i åldrarna 13 till 16 år kunnat påvisas. Det hade även kunnat generera en bredare bild angående avhopsfrågan och resulterat i fler faktorer än de som redovisas i föreliggande arbete. Däremot kan denna studie ligga till grund för fortsatt forskning inom ämnesområdet.

6.2 Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen kommer att presenteras utifrån två hälsoperspektiv; salutogenes och patogenes. Som Bauer, Davies och Pelikan (2006) beskriver är det betydelsefullt att arbeta utifrån hälsoutvecklingens två synsätt; hälsopromotion och hälsoprevention. Utifrån det patogena riskperspektivet kommer en diskussion föras kring varför flickor väljer att sluta idrotta inom organiserad lagidrott. Med det salutogena resursperspektivet ges förslag på hur idrottsföreningar och skolor kan arbeta för att motivera till allt fler unga flickor fortsätter, samt börjar att idrotta inom organiserad lagidrott.

Resultatet visade olika orsaker till och risker för, att unga flickor slutar att idrotta inom organiserad lagidrott. Den främsta orsaken var på grund av idrottsföreningarna och tränaren. När frågan om ledarskap diskuterades var intervjupersonerna eniga om hur en bra respektive dålig tränare ska vara. När intervjupersonerna senare diskuterade vad som eftersträvades för ett bra ledarskap kom känsla som trygghet, en förebild och någon de kunde lita på fram som svar. Det fanns intervjupersoner som enbart hade haft negativa upplevelser av dåligt ledarskap, vilket kunde resultera i att intervjupersonerna valde att sluta idrotta på grund av tränaren. Intervjupersonernas upplevelser stärks av Johnsson (2007) som menar att ett negativt och respektlöst bemötande och en sämre upplagd träning från ledarens sida kan väcka känslor som oro, olust och tvivel om fortsatt idrottande. Patriksson (1988) skriver att många unga slutar eller byter idrottsföreningar på grund av tränaren och/eller träningen. Om så är fallet är det av vikt att tränaren gör träningarna mer attraktiva för spelarna i laget. Resultatet visade att konkurrens inom laget och elitsatsningar ofta överskuggade glädjen för idrott och att det var en anledning till varför intervjupersonerna valde att sluta idrotta. Zäll (1982) belyser problematiken kring elitsatsning, när barn i tolvårsåldern får reda på att de inte håller måttet och ställs utanför sitt största intresse. Det kan, enligt Zäll, leda till stor besvikelse och att barnen har svårt att hantera ett sådant bemötande. Patriksson (1988) skriver att många idrotter innehåller en utslagningsmekanism, som i kombination med för stark ledarpress kan utgöra en stressfylld miljö för barn och ungdomar. En miljö som kan upplevas som olustig eller ångestskapande. Utifrån detta beskriver Petersson (2007) något som han kallar för tävlingsfostran. Med tävlingsfostran menar Petersson hur idrottsföreningar handskas med bland annat att vinna och förlora, få vara med i laget och träningstruppen eller få vara reserv och sitta på bänken. Tävlingsfostran leder ofta till rangordning, och rangordning innebär inte automatiskt selektering, men leder dit förr eller senare. Redelius (2011) påpekar att idrotten och idrottsföreningar kan gå miste om värdefulla talanger vid selektering i tidig ålder.

När intervjupersonerna blev äldre resulterade det i fler träningspass i veckan, mer satsning och mer press sattes på intervjupersonerna, och slutade att idrotta när träningar och matcher övertog all fritid. Petersson (2007) påpekar att ju äldre individerna blir, desto mer betonas tävlingsfostran i föreningarna. Det var i tonåren som skolan började ta mer tid, mer läxor och andra intressen blev mer intressanta än träningarna; och i tonåren blir prioriteringsfrågan angående idrott och andra fritids- och skolaktiviteter aktuell. Patriksson (1988) belyser att åldern verkar höra ihop med benägenheten för idrottsavbrott, och åldern kan också hänga ihop med vilken typ av avbrott det handlar om. Det blir då en fråga om ett växelspel mellan ålder, andra intressen och ökade krav från skolan som gör det besvärligt för individerna att engagera sig i idrott. Även träningstider kunde enligt intervjudeltagarna vara en orsak till avhopp inom idrotten, vilken kan kopplas till Wallin (1996) som menar att träningstider måste diskuteras inom föreningen och fördelas rättvist. Wallin skriver att i många idrottsföreningar får A-lagstruppen för herrarna de bästa träningstiderna. Herrjuniorerna kommer därefter, och efter det kommer damlagen och ungdomstrupperna. Motionsgrupperna kommer sist. Wallin menar att det är få föreningar som vill betala halvtid för ungdomar som bara vill "leka" av sig.

Resultatet visade att trots att intervjupersonerna slutade att idrotta inom organiserad lagidrott ville de egentligen fortsätta, och de som inte hade idrottat tidigare ville börja. Faktorer som låg bakom för att inte anstränga sig för att börja idrotta var kompetensnivå inom idrotten, elitsatsande lag och att det var svårt att ta sig in som ny lagspelare. Engström (2005) antyder att i de stora lagidrotterna är det svårt, eller omöjligt, att ta sig in som nybörjare vid tolv års ålder om individerna i laget har spelat i föreningen sedan sex års ålder. Däremot är tolv år, enligt Engström, en rimlig nybörjarålder med tanke på barns motoriska färdigheter. När intervjupersonerna berättade hur de kände när de inte får eller kan delta i olika idrottsföreningar, framkom en känsla av att inte duga; och därmed såg de sig själva som dåliga och/eller otillräckliga. Engström (1999) anser att risken med det är inte enbart att den fysiska hälsan blir lidande, utan även den psykiska och sociala. Idrott är mer än bara idrott. Idrott handlar om möjlighet till social samvaro, avkoppling och livsglädje. Fysisk aktivitet är av stor betydelse för många människors livskvalitet (Engström, 2005). I intervjuerna framkom efterfrågan på ett amatörlag, ett lag utan elitsatsning. Däremot upplevdes ett sådant lag som en omöjlighet då intervjupersonernas uppfattningar av lagidrottsföreningar var elitsatsning och att breddidrotten inte fanns.

Vidare visade resultatet att familjen och dåliga transportmöjligheter var några av riskerna till att unga flickor slutar att idrotta. För att kunna fortsätta vara idrottsligtaktiv var det viktigt att föräldrarna ställer upp på att skjutsa till och från träningar och matcher; för utan skjuts kan intervjupersonerna inte utöva de aktiviteter de vill på grund av dåliga bussförbindelser till och från träningsanläggningarna. Det var även viktigt att intervjupersonerna kände stöd från föräldrarna för att börja idrotta, och att föräldrarnas egen aktivitetsnivå kunde påverka flickornas val av att vara fysiskt aktiva eller inaktiva. Ekberg och Erberth (2000) påpekar att lägre sociala grupper verkar vara överrepresenterade bland avhoppen inom organiserad idrott. Samtidigt som det är viktigt att föräldrarna är till stöd för sina barn kan allt för stor press från föräldrarnas sida, att barnen ska träna hårt, resultera i att barnen förlorar glädjen i att vara fysiskt aktiva (Ekberg & Erberth, 2000).

Skolans idrottslektioner var många intervjupersoners enda regelbundna fysiska träning, och övervägande delen av intervjupersonerna ansåg att skolans idrottslektioner inte var stimulerande. Det var inte ovanligt att intervjupersonerna kände sig obekväma under lektionen och inte fick möjlighet att visa vad de kunde, på grund av pojkdominerande idrottsstimmar. Även brist på variation och delaktighet speglade bilden av den ”tråkiga” och enformiga skolidrotten. Ekberg och Erberth (2000) skriver att lektionstiden ofta förlorar tid på pedagogiska orsaker, som till exempel bristande instruktioner. Det är också de ”traditionella” idrotterna, exempelvis fotboll, som speglar innehållet i idrottsundervisningen vilket resulterar i att idrottsundervisningen blir enformig. Larsson et al. (2009) menar att lärarna är medvetna om att idrott och hälsa är till för alla elever men att pojkarna ändå dominerar i idrottsundervisningen. Lärarna verkar ha svårt att få flickor och pojkar att delta i undervisningen på lika villkor. Ekberg och Erberth (2000) menar att idrottsundervisningen borde präglas av en avspänd och positiv atmosfär, vilket idrottsundervisningen inte gjorde enligt resultatet.

För att skapa möjligheter för ökad fysisk aktivitet, och för att minska på antalet flickor som väljer att sluta inom organiserad lagidrott behöver förändringar ske, både inom idrottsföreningar och skolor. Resultatet visade på flera möjligheter och/eller resurser, så som att idrottsföreningar borde se över hur de vill bedriva sin verksamhet och skolor borde se över innehållet på idrottslektionerna.

Enligt intervjupersonerna i fokusgrupperna handlade det inte enbart om att idrotta och bli bäst; det handlade om att möta nya människor, nya kompisar, känna en trygghet i att tillhöra ett lag och givetvis gå till en aktivitet som de tycker är kul. Precis som Nowicka och Flodmark (2006) skriver, borde alla barn få känna samhörighet och glädje av att tillhöra ett lag. Idrottsvärlden medför inte bara en känsla av samhörighet och glädje, utan enligt Berg (2011) kan fysisk aktivitet ses som en resurs som motverkar oro, depressiva symptom, samt stärker individernas självkänsla och kroppsliga uppfattning. Intervjupersonerna diskuterade också om att idrotten kan ses som ett skyddsnet mot att hamna fel i livet, och menade att om ungdomar idrottar kommer de bort från dåligheter. Riksidrottsförbundet (2011c) anser att unga som är medlemmar i någon idrottsförening brukar alkohol och tobak mindre, mår fysiskt och psykiskt bättre, är mindre stressade och mobbar mindre, än unga som inte är idrottsligt aktiva.

Idrotten kan också ses som en av samhällets viktigaste resurser, eftersom idrotten bidrar till och fostrandet av mer fysiskt och psykiskt välmående individer (Riksidrottsförbundet, 2011c). Därför är det viktigt att idrottsföreningar tillåter att alla får vara med eftersom idrotten även kan ses som en resurs till att stärka ungas självkänsla och självbild. Självkänslan ökar när individen känner av att hon är bra på något (Goldinger, 1990). Idrottsföreningar borde inte exkludera någon individ från att delta i en sport, och borde heller inte trycka ner någon individ, medvetet eller omedvetet, eller få individen att känna sig otillräcklig eller dålig. Alla barn utvecklas olika, och idrottsföreningarna måste låta barn och ungdomar utvecklas i sin egen takt och utifrån sina egna förutsättningar. Det är när de idrottsligt aktiva är mellan 19 och 20 år de ska vara som bäst och fullärda (Petersson, 2007), inte när de är tolv. Ett alternativ kan vara att individualisera träningen. Bara för att några flickor vill träna hårdare eller kanske mindre än sina lagkamrater, innebär inte det att de inte vill träna tillsammans (Redelius, 2007). Det handlar om ambitionsnivå och personliga intressen. Även diskussioner om antalet träningar och matcher i veckorna kan, förhoppningsvis, resultera i att fler unga flickor stannar kvar i ett lag och mindre press sätts då på flickorna. De flickor som vill idrotta ofta och mycket ska givetvis ges möjlighet till det, men då ska det samtidigt ges möjlighet att idrotta utan elitsatsning för de flickor som vill det, genom till exempel ett ”amatörlag”.

Det kan vara svårt både som idrottsförening och tränare att veta vilken träningsnivå träningarna ska läggas på. Därav är det av vikt att tränaren tillsammans med laget och föreningen kommer fram till vad träningarna ska leda till för att veta vilka resurser som behövs, samt vad resurserna ska läggas på. Tränaren blir då demokratisk i sin ledarstil (Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2000). Spelarna i laget borde få känna delaktighet i den idrott de utövar. Wallin (1996) anser att tränarens ansvar är att se till att alla individer i laget känner sig välkomna, att alla får göra sin röst hörd och att en bra laganda skapas. Utifrån detta beskriver Petersson (2007) något som han kallar för föreningsfostran. Föreningsfostran strävar efter jämlikhet och att utveckla demokratiska umgängesformer, grundade på respekt, likaberättigande och öppenhet. Att utveckla demokratin i en idrottsförening innebär att göra den tillgänglig för alla oavsett individernas fysiska, psykiska och sociala förutsättningar, samt att ta hand om alla individer som söker sig till idrottsföreningen. Det Petersson (2007) benämner som föreningsfostran kan kopplas samman med Riksidrottsförbundets (2009a) *Idrotten vill*. Då föreningsfostran och *Idrotten vill* har snarlikt innehåll borde idrottsföreningarna använda föreningsfostran och *Idrotten vill* som utgångspunkt för sin verksamhetspolicy. Genom detta borde idrottsföreningarna kunna bli mer öppna för alla, och förhoppningsvis generera att fler flickor fortsätter, eller börjar, att idrotta.

Att föräldrar ställer upp och skjutsar till och från träningar och matcher är en viktig pusselbit till att barn och ungdomar fortsätter med sin idrott. Det är också vanligare att de ungdomar som hade en idrottspositiv omgivning, både föräldrar och kamrater, började idrotta i högre grad än de som kom från en idrottsnegativ närmiljö. Patriksson (1988) betonar vikten av att föräldrarna är betydelsefulla för barnens socialisation in i idrotten, vilket också är viktigt för ungdomarnas fortsatta idrottande. Ekberg och Erberth (2000) belyser att det är viktigt att föräldrarna stöttar sina barn i valet att vara fysiskt aktivt och ger sina barn möjligheter till utövandet av fysisk aktivitet. Passer et al. (2009, s 759) skriver ” The strongest socialenvironmental factor related to dropouts is lack of social support from friends, family or other exercisers”, vilket ytterligare belyser relevansen av att ha stöd från både familj och vänner i valet om att vara fysiskt aktiv eller inaktiv.

Det var få intervjupersoner i fokusgrupperna som kom upp till Socialstyrelsens rekommendationer om att barn och ungdomar ska vara fysiskt aktiva 60 minuter om dagen (Socialstyrelsen, 2009). Engström (2005) påpekar att alla barn och ungdomar inte har jämlika villkor för att delta i idrott eller annan fysisk aktivitet på fritiden. Utifrån detta borde det finnas möjligheter och/eller resurser att skolan kan stå för den delen. Engström belyser även att det är till skolan alla barn och ungdomar kommer och borde då vara den ultimata arenan för fysisk aktivitet. Men det är de barn och ungdomar som är fysiskt inaktiva på fritiden som inte får ut så mycket av skolans idrottstimmar, och kan då riskera att hamna in en hälsomässig riskgrupp. Perlhagen, Flodmark och Hernell (2007) skriver att daglig fysisk aktivitet måste prioriteras och ingå som en naturlig del i skolverksamheten. Engström (2005) skriver också att den verksamhet som organiseras för barn i skolan måste vara variationsrik och individualiserad. Lek och inläring borde utgöra det centrala i undervisningen. Skolan borde också ses som en resurs för att stärka barn och ungdomars självförtroende och att de utvecklar en positiv inställning till fysisk aktivitet. Ekberg och Erberth (2000) anser att idrottslektionerna borde syfta till att ge eleverna kunskap och utveckla färdigheter inom olika idrotter. Engström (2004a) belyser att idrottsundervisningen är av central betydelse för barns lust att delta i lek, idrotts- och motionsaktiviteter under fritiden och i framtiden.

Skolorna och idrottsföreningarna borde kunna anamma HAM-modellen och använda den till att utforma idrottsundervisningen och verksamheten. Genom HAM-modellen finns det goda möjligheter att förstå betydelsen av idrottsundervisningen och idrottsverksamheten på ett djupare sätt genom de tre kategorierna; *trossystemet*, *motivationssystemet* och *normativa systemet*. Utifrån de tre kategorierna kan skolorna och idrottsföreningarna arbeta för att ge individerna en bättre självkänsla, samt att lära individerna stå emot yttre påfrestningar (Tones & Tilford, 1994). Tones och Tilford (1994) belyser att personer med en låg självkänsla löper större risk att påverkas mer av de yttre påfrestningar som ställs på individen i samhället. Utifrån det borde skolorna och idrottsföreningarna kunna lära individerna att utveckla bra värderingar och attityder för att kunna utveckla en starkare självkänsla och självbild. En av de viktigaste delarna i HAM är att leva i harmoni med andra människor (Tones & Tilford, 1994), och människor vill känna tillhörighet till andra sociala grupper. Östberg (2001) beskriver det genom att få känna tillhörighet till en grupp människor, i detta fall en idrottsförening, så kan det leda till en ökad självkänsla. Genom att skolorna och idrottsföreningarna arbetar utifrån HAM-modellen finns det möjligheter att psykisk ohälsa bland barn och ungdomar kan förebyggas genom tidiga insatser under uppväxten (Statens folkhälsoinstitut, 2009a).

Konklusion

Föreliggande studie tyder på att idrottsföreningarna och tränaren var den främsta orsaken till att flickorna slutade att idrotta inom organiserad lagidrott. Idrottsföreningarna och tränarna lägger sina resurser på elitsatsande lag vilket genererar i att idrottsföreningarna inte tar tillvara på individernas behov och synpunkter; och blir därmed inte är öppen för alla. Även familjen var en bidragande faktor till avhopp inom organiserad lagidrott. Ställer föräldrarna inte upp på att skjutsa barnen till sina aktiviteter blir resultatet att flickorna inte kan ta sig till sina fritidsaktiviteter; på grund av dåliga transportförbindelser och långa avstånd till träningsanläggningarna. Skolan har även den ett ansvar; vilket var att stimulera elevernas behov av fysisk aktivitet. Pojkdominerande och enformiga idrottslektioner gynnar inte flickorna i valet om att vara fysiskt aktiva på sin fritid.

De idrottsföreningar som bedriver barn- och ungdomsverksamhet borde först och främst driva en förening grundad på föreningsfostran och *Idrotten vill*, men samtidigt beröra tävlingsfostran för barns och ungdomarnas utveckling i frågor kring etik och moral. Om alla idrottsföreningar arbetar med föreningsfostran och *Idrotten vill* i åtanke skulle förmodligen fler unga individer vara medlemmar i de svenska idrottsföreningarna, och fler skulle förmodligen tycka att det är stimulerande och kul att idrotta. Unga borde få vara delaktiga och utföra något som de tycker känns meningsfullt och lustfyllt på sin fritid; utan att behöva känna press på sig att prestera så bra som möjligt för att inte riskera att bli exkluderad från laget. Idrottsföreningar behöver försöka se varje individs utvecklingstakt, kompetens och ta till vara på den. En förening som kan balansera *Idrotten vill*, föreningsfostran och tävlingsfostran kommer förmodligen att skapa en god grund för att nå framgång på olika sätt. Inom idrottsvärlden borde en starkare anda av att ”bry sig om” skapas. Idrottsverksamheten behöver bli mer än bara idrott. När det kommer till problematiken kring avstånd och transportmöjligheter till och från träningsanläggningar kan kommunerna se över bussförbindelserna, skolan skulle kunna erbjuda senare skolskjuts hem och ett körschema inom laget skulle kunna bidra till att fler kan delta i träningarna. Föräldrarnas roll behöver lyftas fram, och deras engagemang stärkas så att de är ett stöd för sina barn, och uppmuntra sina barn till att vara fysiskt aktiva och utöva en idrott på sin fritid. Föräldrarnas engagemang handlar även om att de borde ställa upp och skjutsa sina barn till och från träningar och matcher.

Skolidrotten behöver bli mer variationsrik så att eleverna utvecklar ett intresse för idrott och fysisk aktivitet. Det är under idrottslektionerna som eleverna har möjlighet att hitta en idrott som de tycker är kul och kan känna sig bra på, samt att eleverna kan upptäcka nya intressen och nya fritidssysselsättningar. Det är just av denna anledning skolor och idrottsföreningar borde ha ett nära samarbete. Ett exempel är att erbjuda eleverna ”prova-på-dagar” där de har möjlighet att prova på olika idrotter under skoltid vilket förmodligen skulle uppskattas av både elever, skolor och idrottsföreningar. Genom ”prova-på-dagar” kan eleverna finna idrotter som de tycker känns meningsfulla. Sett utifrån ett folkhälsovetenskapligt perspektiv så kan ett livslångt intresse för fysisk aktivitet bli en naturlig del av ungas vardag vilket kan leda till en positiv hälsoutveckling.

Litteraturförteckning

Augustsson, C., Patriksson, G., Stråhlman, O., & Wagnsson, S. (2007). Analys av träningsstider inom föreningsidrotten – en studie av sju lagsporter sett ur ett ålders- och könsperspektiv. *FoU-rapporter 2007:6*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Berg, U. (2011) Barns behov av och rätt till fysisk aktivitet för en god hälsa. I: Centrum för idrottsforskning. (Red.). *För barnets bästa. En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. (s.87–98). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bäckström, Å. (2002). Ungdom(lighet)skultur och idrott. I: Engström, L-M., & Redelius, K. (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (s.88–105). Stockholm: HLS Förlag.

Codex – regler och riktlinjer för forskning (2011) [Elektronisk] *Informerat samtycke*. Tillgänglig: <http://www.codex.uu.se/manniska2.shtml> [läst den 2011-11-23]

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Ekberg, J-E., & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Eliasson, I. (2011). Barns perspektiv på barnrättsperspektivet. I: Centrum för idrottsforskning. (Red.). *För barnets bästa. En antologi om idrott ut ett barnrättsperspektiv*. (s.111–128). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.

Engström, L-M. (2002). Idrottspedagogik. I: Engström, L-M., & Redelius, K. (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (s.15–26). Stockholm: HLS Förlag.

Engström, L-M., & Redelius, K. (2002). Pedagogiska perspektiv på idrott. I: Engström, L-M., & Redelius, K. (red). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (s.270–287) Stockholm: HLS Förlag.

Engström, L-M. (2004a). *Skola – idrott – hälsa. Studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd*. (Rapport nr 1 i serien Skola – idrott – hälsa). Stockholm: Idrottshögskolan i Stockholm.

Engström, L-M. (2004b). Social change and physical activity. *Scandinavian Journal of Nutrition*. 48, 3, 108–113.

Engström, L-M (2005). Barn och ungdomsidrotten – en lärmiljö med hälsomässiga konsekvenser. I: Vetenskapsrådet rapportserie (Red.). *Utbildningsvetenskap 2005 – Resultatdialog och framåtblick*. S. 50–55. Stockholm: Vetenskapsrådet

Franzen, M & Peterson, T (2004). Varför slutar ungdomar att idrotta? *FoU-rapporter 2004:3*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Goldinger, B (1990). Identitetsutveckling bland barn och ungdomar. I: Forsberg, A. (Red.). *Barn, ungdom och idrott*. (s.91–100). Farsta: Sveriges Riksidrottsförbund.

Graneheim, H.U., & Lundman, B. (2003). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24, 105–112.

Halkier, B. (2008). *Fokusgrupper*. Malmö: Liber.

Hansson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.

Hinic, H. (2004). *Psykologiska, sociala och motivationsfaktorer inom ungdomsfotbollen*. Psykologiska institutionen (Licentiatuppsats). Stockholm: Stockholms universitet.

Helkama, K., Myllyniemi, K., & Liebkind, K. (2000). *Socialpsykologi – en introduktion*. Malmö: Liber.

Jansson, E. (2011). Är barns tillväxt och mognad en selektionsfaktor inom idrotten? I: Centrum för idrottsforskning. (Red.). *För barnets bästa. En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. (s.61–71). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Kenttä, G (2011). Vem bryr sig om coachen? *Svensk idrottsforskning* 2, 31–33.

Ketteridge, A., & Boshoff, K. (2008). Exploring the reasons why adolescents participate in physical activity and identifying strategies that facilitate their involvement in such activity. *Australian Occupational Therapy Journal* 55, 273–282.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, B. (2002). Ungdomar, fritiden och idrotten. I: Engström, L-M., & Redelius, K. (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (s.74–87). Stockholm: HLS Förlag.

Larsson, H., Fagrell, B., & Redelius, K. (2005). [Elektronisk]. *Kön – idrott – skola*. Tillgänglig:
http://www.idrottsforum.org/articles/larsson/larsson_fagrell_redelius/larsson_fagrell_redelius_051214.pdf [läst 2011-11-14].

Larsson, B (2008). *Ungdomarna och idrotten – tonåringarnas idrottande i fyra skilda miljöer* (avhandling för doktorexamen). Stockholm: Stockholms universitet.

Larsson, H., Fagrell, B., Johansson, S., Lundvall, S., Meckbach, J. & Redelius, K. (2009). [Elektronisk]. *Jämställda villkor i idrott och hälsa – med fokus på flickors och pojkars måloppfyllelse*. Tillgänglig:
http://www.skolmyndigheter.nu/polopoly_fs/1.120601!Menu/article/attachment/SKOJ-rapport.pdf [läst 2012-02-16].

Lindgren, E-C (2002). *Empowering Young Female Athletes – A Possible Challenge to the Male Hegemony in Sport. A Descriptive and Interventional Study* (avhandling för doktorexamen). Göteborg: Göteborgs universitet.

- Lindgren, E-C. & Hinic, H. (2005). Toppningsstudien – en kvalitativ analys av barn och ledares uppfattningar av hur lag konstitueras inom barnidrott. *FoU-rapport 2005:4*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär, G., & Höglund – Nielsen, B. (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s.159–172). Lund: Studentlitteratur.
- Nowicka, P., & Flodmark, C-E. (2006). *Barnövervikt i praktiken – evidensbaserad familjeviktsskola*. Lund: Studentlitteratur.
- Patriksson, G. (1988). Barn och ungdomar i idrottsföreningen. I: Engström, L-M. (Red.) *Idrotten lär – pedagogiska perspektiv på barn och ungdomsidrott*. (s.86–114). Stockholm: Sveriges Utbildningsradio.
- Passer, M., Smith, R., Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., & Vliek, M. (2009). *Psychology. The science of mind and behavior*. Berkshire: McGraw-Hill Higher Education.
- Paulsson, G. (2008). Fenomenografi. I: Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (Red.). *Tillämpad forskning inom hälso- och sjukvård*. (s.73–84) Lund: Studentlitteratur.
- Pellmer, K., & Wramner, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Perlhagen, J., Flodmark, C-E., & Hernell, O. (2007). Fetma hos barn – prevention enda realistiska lösningen på problemet. *Läkartidningen*, 3, 104, 138–141.
- Petersson, T (2007). [Elektronisk] *Förenings- och tävlingsfostran*. Tillgänglig: <http://hi.net.umea.se/UserFiles/T%C3%A4vlingsfostran%20och%20F%C3%B6reningsfostran.pdf> [läst 2011-09-29].
- Redelius, K. (2002a). *Ledarna och barnidrotten – idrottsledarens syn på idrott, barn och fostran* (avhandling för doktorsexamen) Stockholm: Lärarhögskolan
- Redelius, K (2002b). Barnidrotten i ett samhällsperspektiv. I: Engström, L-M., & Redelius, K. (Red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. (s.57–73) Stockholm: HLS Förlag.
- Redelius, K. (2004). Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa? *Svensk idrottsforskning*. 4, 1–5.
- Redelius, K. (2007). Barnet och ungdomen i centrum. I: SISU Idrottsböcker. (Red.). *Idrottsledare för barn och ungdom*. (s.9–34) Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Redelius, K. (2011). Idrottens barn – fria från kränkningar? En internationell utblick om idrott och FN:s barnkonvention. I: Centrum för idrottsforskning (Red.). *För barnets bästa. En antologi om idrott ur ett barnrättsperspektiv*. (s.11–28) Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Riksidrottsförbundet, (2005a). Idrottens föreningar – en studie om idrottsföreningens situation. *FoU-rapport 2005:3*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

- Riksidrottsförbundet, (2005b). Ungdomars tävlings- och motionsvanor – en statistisk undersökning hösten 2005. *FoU-rapport 2005:6*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet, (2007a). [Elektronisk] *Fysisk hälsa*. Tillgänglig: <http://www.rf.se/RF-tycker/Idrottens-samhallsnytta/Fysisk-halsa/> [läst den 2011-11-15].
- Riksidrottsförbundet, (2007b). [Elektronisk] *Psykisk och social hälsa*. Tillgänglig: <http://www.rf.se/RF-tycker/Idrottens-samhallsnytta/Psykisk-och-social-halsa/> [läst den 2011-11-15].
- Riksidrottsförbundet, (2009a). [Elektronisk] *Idrotten vill – en sammanfattning av idrottsrörelsens idéprogram*. Tillgänglig: http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_2808/ImageVaultHandler.aspx [läst den 2011-11-15].
- Riksidrottsförbundet, (2009b). [Elektronisk] *Idrott för ungdom*. Tillgänglig: <http://www.rf.se/RF-tycker/Idrott-for-ungdom/> [läst den 2012-01-24].
- Riksidrottsförbundet, (2011a). [Elektronisk] *Idrotten vill*. Tillgänglig: <http://www.rf.se/Idrottens-organisation/Idrottenvill/> [läst den 2011-11-21].
- Riksidrottsförbundet, (2011b). [Elektronisk] *Idrottslyftet*. Tillgänglig: <http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Politiskafragor/Idrottslyftet/> [läst den 2011-11-15].
- Riksidrottsförbundet, (2011c). [Elektronisk] *Idrottens samhällsnytta*. Tillgänglig: <http://www.rf.se/RF-tycker/Idrottens-samhallsnytta/> [läst den 2012-01-24].
- Rothon, C., Edwards P., Bhui, K., Viner, R M., Taylor, S., & Stansfeld S. A. (2010). Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. *BMC Medicine* 8, 32, 1–9.
- Russel, R., Trost, S G., Levin, S. & Dowda, M (2000). Sports Participation and Health-Related Behaviors Among US Youth. *Arch Pediatr Adolesc Med* 154, 904–911.
- Ryberg, L. (2007) Etik. I SISU Idrottsböcker. *Idrottsledare för barn och ungdom*. (s.53–66). SISU Idrottsböcker: Stockholm.
- Schmalz, D L., Deane G D., Birch L.L., & Krahnstoever Davison, K. (2007). A Longitudinal Assessment of the Links Between Physical Activity and Self-Esteem in Early Adolescent Non-Hispanic Females. *J Adolesc Health* 41, 6, 559–565.
- Skolverket (2011) *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapporten 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Statens folkhälsoinstitut (2009a) [Elektronisk] *Barn och ungas uppväxtvillkor*. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/3-Barns-och-ungas-uppvaxtvillkor/> [läst den 2012-01-13]

Statens folkhälsoinstitut (2009b) [Elektronisk] *Fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/9-Fysisk-aktivitet/> [läst den 2012-01-13]

Stein, C J., Fisher, L., Berkey, C., & Colditz, G. A (2007). Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception? *J Adolesc Health* 40, 5, 462.e1–462.e8.

Theodin Jakobsson, B., & Engström, L-M. (2008). Vilka stannar kvar och varför? – en studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott. *FoU-rapporter* 2008:4. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Tones, K., & Tilford, S. (1994). *Health education. Effectiveness, efficiency and equity*. London: Chapman & Hall.

Trondman, M (2005). *Unga och föreningsidrotten*. Ungdomsstyrelsens skrifter 2005:9. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Wallin, B. (1996). *Idrotten blir*. SISU Idrottsböcker: Stockholm.

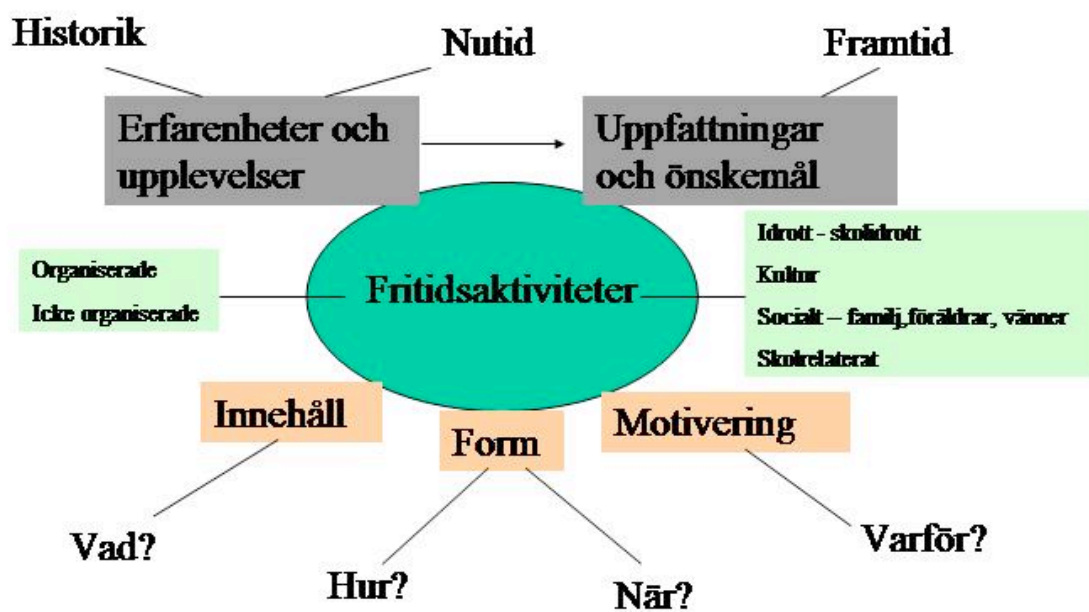
Wibeck, V. (2010). *Fokusgruppsintervjuer – om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Zäll, I. (1982). *Du platsar inte –tyvärr!* Malmö: Liber.

Östberg, V. (2001). Hälsa och välbefinnande. *SOU* 2001:55, 239–317.

Bilaga 1

Intervjuguide



Bilaga 2

Flickor i åldern 13-16 år säger ofta att det inte finns något att göra på fritiden. Det är också i denna ålder som många flickor slutar med olika fritidsaktiviteter. Kommunerna i Skåne nordost, Skåneidrotten och Högskolan Kristianstad samarbetar nu inom ramen för ett projekt om flickors sysselsättning på fritiden. Projektet består av en undersökning om flickors sysselsättning på fritiden generellt och delprojekt för att skapa bättre förutsättningar för sysselsättning och en aktiv fritid för flickorna i åldern 13-16 år i de deltagande kommunerna. Projektet startar med gruppintervjuer där deltagarna får beskriva och diskutera sina erfarenheter och uppfattningar om fritidssysselsättning. Intervjuerna leds av en moderator med hjälp av en bisittare och samtalen kommer att spelas in.

Vi är intresserade av dina synpunkter och vill därför gärna att just du deltar i undersökningen. Du väljer själv om du vill vara med eller inte och du kan när som helst hoppa av om du inte vill fortsätta att vara med i undersökningen. Om du är yngre än 15 år så behöver dina föräldrar också ge sitt medgivande till att du deltar.

Högskolan Kristianstad genomför undersökningen och resultatet som helhet kommer att presenteras i en rapport och användas som underlag för att skapa bättre förutsättningar för flickor att ha en aktiv fritid i din hemkommun. Eventuellt så kommer resultatet också att användas som underlag för en vetenskaplig artikel.

Resultatet från gruppintervjuerna kommer att presenteras så att studiedeltagarna inte kan kopplas ihop med något enskilt svar.

Är det något du undrar över är du välkommen att ta kontakt med mig.

Med vänlig hälsning

Åsa Bringsén
Dr i folkhälsovetenskap, Folkhälsopedagog
044-20 40 98
asa.bringsen@hkr.se

Jag vill vara med i undersökningen (datum/underskrift)._____

Förälders underskrift (deltagare under 15 år)._____