



EXAMENSARBETE

Våren 2013

Sektionen för hälsa och samhälle

Folkhälsovetenskap och Pedagogik

”Idrotten har alltid varit en stor del av mitt liv”

– En intervjustudie med fotbollsspelande flickor 14-20 år.

Författare

Lisa Abrahamsson

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Bengt Selghed

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad

15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (38 sid.)

Författare: Abrahamsson, Lisa. (2013). *"Idrotten har alltid varit en stor del av mitt liv" - En intervjustudie med fotbollsspelande flickor 14-20 år.*

Handledare: Sollerhed, Ann-Christin

Sammanfattning

Den organiserade idrotten engagerar många barn och ungdomar. Dock finns tendenser bland ungdomar att de med stigande ålder slutar vara aktiva inom föreningslivet. Ett flertal studier har gjorts för att undersöka orsakerna till avhopsproblematiken inom den organiserade idrotten. Denna studie utgick däremot från ett hälsofrämjande perspektiv. Syftet med denna studie var att undersöka vilka olika skäl flickor i åldrarna 14-20 angav för fortsatt idrottsutövande. Kvalitativ metod användes och tio semistrukturerade intervjuer gjordes med flickor från två fotbollsföreningar i södra Sverige. Resultatet av studien visade att flickornas upplevelser och erfarenheter kunde inordnas under sex kategorier: Glädje, Hälsa och välbefinnande, Social miljö, Socialisation/ habitus, Kompetens och Motiverande klimat. Slutsatsen i studien visade att idrottsrörelsen i Sverige kan ses som en arena som når ut till ett stort antal barn och ungdomar. Idrotten upplevdes ha stor betydelse för de intervjuade flickorna. Det är därför viktigt att kunskap och resurser finns för att utforma idrotten efter utövarnas behov.

Nyckelord: flickor, habitus, hälsofrämjande perspektiv, KASAM, organiserad idrott, ungdomsidrott.

Dissertation, in partial fulfillment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion, Kristianstad University.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science and 15 ECTS points in Education (38 p.)

Author: Abrahamsson, Lisa. (2013). *“Sport has always been a big part of my life”- An interview study with soccer playing girls 14-20 years.*

Supervisor: Sollerhed, Ann-Christin

Abstract

Organized sport involving many children and adolescents. However, there is a tendency among young people to stop participating in sport with increasing age. Many studies have been conducted to investigate the causes of dropout in the organized sport. In contrast, this study was based from a health promotion perspective. The aim of this study was to examine the different reasons why girls aged 14 to 20 continuing participate in organized sport. A qualitative approach was used and ten semi-structured interviews were conducted with girls from two football clubs in southern Sweden. The result of the study showed that the girls experiences could be grouped under six categories: Enjoyment, Health and Well-being, Social Environment, Socialization / habitus, Competence and Motivational climate. The conclusion of the study showed that the sports movement in Sweden can be seen as an arena that reaches out to a large number of children and adolescents. Sport was perceived to have great importance for the interviewed girls. It is therefore important that the knowledge and resources are available to develop the sport by the practitioners' needs.

Keywords: girls, habitus, health promotion perspective, organized sports, SOC, youth sport.

Innehållsförteckning

Förord	6
Bakgrund.....	7
Litteraturgenomgång	8
Begreppsförklaringar.....	8
<i>Fysisk aktivitet</i>	8
<i>Idrott</i>	8
<i>Ungdomsidrott</i>	8
<i>Socialisation</i>	9
<i>Motivation</i>	9
<i>Flow</i>	9
Tidigare forskning	10
<i>Ungdomars idrottande</i>	10
<i>Nedgång i fysisk aktivitet och idrott</i>	10
<i>Skillnad i flickors och pojkars idrottande</i>	12
Teoretiska utgångspunkter	13
<i>Habitus</i>	13
<i>Känsla av sammanhang</i>	14
Problemformulering.....	14
Syfte.....	15
Frågeställningar	15
Metod.....	16
Val av metod	16
Deltagare/Urval	16
Tillvägagångssätt.....	16
Analys	17
Etiska överväganden.....	17
Resultat	20
Glädje	21
Hälsa och välbefinnande	21
Social miljö	22
Socialisation/ habitus	23
Kompetens	24
Motiverande klimat.....	25
Diskussion.....	26
Metoddiskussion	28
Konklusion	29
Referenser	30

Bilaga 1	34
Informationsbrev	34
Svarsblankett.....	35
Samtyckesblankett.....	36
 Bilaga 2.....	 37
Intervjuguide	37

Förord

Inledningsvis vill jag tacka den idrottskonsulent från det distriktsidrottsförbund som hjälpte mig med kontakten med föreningarna.

Ett tack riktas även till tränarna i de respektive lagen för det trevliga bemötandet och för den tid som besöken tog.

Dessutom vill jag tacka alla flickorna som intervjuades för att jag fick ta del av deras erfarenheter och upplevelser kring idrottsutövandet, vilket möjliggjort studien.

Slutligen vill jag också tacka både huvudhandledare Ann-Christin Sollerhed och bihandledare Bengt Selghed för vägledning och stöd med arbetet.

Tving, mars 2013

Lisa Abrahamsson

Bakgrund

Idrotten engagerar många barn och ungdomar men de tenderar att sluta vara aktiva i föreningslivet med stigande ålder. ”Alla ska ha roligt och vilja fortsätta - det borde vara de enda målen för barnidrotten”. Idrottsklubbar borde satsa på att skapa miljöer där alla utvecklas och där ungdomarna vill stanna kvar, vilket alla vinner på såväl ”om man har framtida mästerskapsmedaljer eller folkhälsan för ögonen”(Dagens nyheter, 2009). Detta är något som de flesta nog kan tycka är en grundläggande och egentligen given del i barn- och ungdomsidrotten, men det får en att fundera på hur det egentligen ser ut och vad som driver till fortsatt idrottsutövande?

I idrottsrörelsens idéprogram ”Idrotten vill” anges att övergången mellan barn och ungdomsidrotten ska genomföras successivt och hänsyn ska då tas till personernas olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt (Riksidrottsförbundet, 2009). Det framhålls också att tävlingsverksamheten för både flickor och pojkar ska utformas så att den främjar bland annat långsiktig idrottslig utveckling och motverkar utslagning (Riksidrottsförbundet, 2009).

Dock finns problem inom idrottsrörelsen då i synnerhet ungdomar under tonåren avbryter sina idrottsaktiviteter och det sker ett stort tapp av medlemmar (Engström, Norberg & Åkesson, 2007). Antalet medlemmar i idrottsföreningar är som flest i 10–12-årsåldern och minskar sedan med stigande ålder (Larsson, 2005; Larsson 2008). Ungdomsåren kan ses som en livsfas som på ett flertal sätt skiljer sig från andra perioder i livet, då man utvecklas från att vara barn till att bli vuxen (Larsson, 2005). Tonåren kan uppfattas vara en kritisk tid för utveckling av hälsosamt beteende ur ett livslångt perspektiv, vilket också innefattar en aktiv livsstil (Casey, Eime, Payne & Harvey, 2009). Det kan därför finnas flera fördelar med att delta i organiserad idrott som innefattar exempelvis vuxnas närvaro, regelbundna och schemalagda träffar och utvecklande aktiviteter (Özdemir & Stattin, 2012). Då ungdomarna som idrottar i en förening mår bättre både psykiskt och fysiskt (Özdemir & Stattin, 2012). Det går att lyfta fram positiva effekter av idrotten liksom negativa aspekter i form av bland annat föräldrappress, överträning och utslagning som förekommer inom idrotten (Wagnsson, 2009). Även tidig specialisering, en stark resultatorienterad miljö kan ses inverka negativt på barns erfarenheter inom idrotten (Karp, 2004). Ett problem är att många unga slutar idrotta då de tycker att den sociala aspekten kommer i skymundan och fokus blir på prestation och resultat (Riksidrottsförbundet, 2011).

I samband med detta kan frågan ställas gällande föreningsidrottens betydelse för barn och ungdomars hälsoutveckling (Wagnsson, 2009). Funderingar väcks kring tänkbara anledningar till fortsatt idrottsutövande i föreningslivet. Mot den bakgrunden finns det anledning att vidare studera ungdomar och deras förhållande till idrott och idrottsutövning (Larsson, 2008), och undersöka vad det är som medför att flickor i ungdomsåren väljer att fortsätta idrotta i föreningslivet. Detta är studiens fokus.

Litteraturgenomgång

I denna del av arbetet kommer inledningsvis ett antal begreppsförklaringar att redovisas och därefter en genomgång av tidigare forskning på området i form av framförallt stödjande och hindrande faktorer för idrottsutövning. Avsnittet innefattar också en redogörelse för de teoretiska utgångspunkterna habitus och känsla av sammanhang (KASAM), vilka anses relevanta för studien och fungerar som utgångspunkt för tolkningen av resultatet. Litteraturgenomgången avslutas med en problemprecisering.

Begreppsförklaringar

Fysisk aktivitet

Daglig *fysisk aktivitet* kan innebära allt från sport, konditionsträning till hushållsarbete och andra vardagliga aktiviteter. Begreppet fysisk aktivitet kan definieras som ”any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure” (Caspersen, Powell och Christenson, 1985, s. 126). Regelbunden fysisk aktivitet främjar hälsa och välbefinnande och målet för insatserna inom målområde nio (ett av regeringens nationella mål för folkhälsan) innefattar ökad fysisk rörelse såväl i skola som på fritid (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Idrottsrörelsen kan ses som en viktig del i arbetet med att minska den fysiska inaktiviteten som utgör en av de stora riskfaktorerna i samhället (Riksidrottsförbundet, 2007).

Idrott

Ordet *idrott* finns enbart i de skandinaviska språken, och kom ursprungligen från isländskan på 1600-talet. I slutet av 1800-talet kom istället det från engelskan lånade begreppet ”sport” att användas alltmer (Engström, 2002a). Dessa två termer har kommit att ses som synonymer (Franzén, 1994). Idrott har sedan slutet av 1800-talet relaterats till frivilligt vald kroppsrörelse där den egna fysiska ansträngningen och förmågan har haft central betydelse (Engström, 2002a). Allteftersom idrottsrörelsens framväxt i början av 1900-talet kom tävling att ses som ett alltmer betydande inslag (Engström, 2002a). Riksidrottsförbundets definition av idrott beskrivs i idrottsrörelsens idéprogram ”Idrotten vill” som ”idrott är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna prestera mera, ha roligt och må bra” (s. 11), och som framhålls ha många fördelar om det utförs regelbundet (Riksidrottsförbundet, 2009).

Begreppet idrott omfattar ”fysisk aktivitet som man ägnar sig åt i syfte att må bra, få bättre prestationsförmåga, ha roligt, lära sig olika motoriska färdigheter eller för att nå tävlingsframgång” (Engström, 2002a, s. 16). Vidare kan samtlig idrott ses som fysisk aktivitet, men all fysisk aktivitet kan inte uttryckas vara idrott. Idrott kan därigenom avse såväl elitidrott, tävlingsidrott på lägre nivåer, motionsutövning och idrott som skolämne. Idrott avser en verksamhet vilken är socialt formad, och som ses som en speciellt arrangerad övning av kroppen som inte omfattar exempelvis arbete. Formerna för idrott är föränderliga, och det finns därmed inget för evigt beständigt innehåll eller fast struktur utan idrott förändras i utformning och innebörd likt andra kulturyttringar (Engström, 2002a).

Ungdomsidrott

Riksidrottsförbundet definierar ungdomsidrott som idrottsverksamheten för åldrarna 13-20 år, vilken är indelad i motions-/breddidrott och elitidrott (Riksidrottsförbundet, 2009). Dessa skiljer sig åt då den elitinriktade idrotten innefattar prestationsförbättring och goda tävlingsresultat. Till skillnad från breddidrotten som fokuserar på hälsa, trivsel och

välbefinnande även om prestation och tävlingsresultat ofta finns som drivkraft (Riksidrottsförbundet, 2009).

Socialisation

Idrotten kan ses som en viktig arena för *socialisation* (Engström, 2002b). ”Socialisering är den interaktionistiska utvecklingsprocess genom vilken individer lär sig vilka de är och hur de förhåller sig till sin omvärld” (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003, s. 212). Socialisering ses som en process genom vilken en person växer in i gemensamma sociala strukturer och sammanhang och tillägnar sig attityder, normer och värderingar (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Genom deltagande i föreningsidrotten socialiseras och fostras unga in i en kultur med särskilda sociala och kulturella värden, roller och handlingsmönster (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008). Processen av socialisering in i idrotten liksom socialisering genom idrotten kan beskrivas som komplex och dynamisk och beroende av ett stort antal olika faktorer. Det sätt på vilket barn kan involveras och engageras i idrott och om idrottsdeltagandet sedan ses som något positivt bedöms vara starkt relaterat till en socialiseringsprocess (Hassmén et al., 2003).

Motivation

Inom barn- och ungdomsidrotten innehar *motivation* en betydande roll, och kan ses som grunden för idrottsliga handlingar och innefattar alla delar av träning och tävling (Redelius, 2006). Motivation handlar om ”de inre eller yttre krafter som initierar, ger energi åt, styr och upprätthåller beteenden” (Hassmén et al., 2003, s. 164). I all motivation ses individens värdering som central och graden av motivation påverkas av situationen, vilket medför en interaktion. Motivationen påverkas av individens egenskaper, tankar, förväntningar liksom av situationen och individens värdering av denna. Begreppet kan på så sätt förstås som en dynamisk process och en interaktion mellan individens egenskaper, färdigheter, upplevelser, förväntningar och värderingar av individens själv och av situationen (Hassmén et al., 2003).

Motivationen kan delas upp i tre delar. Inre motivation handlar om att genomföra något för själva nöjet och det inre välbefinnande som det ger. Yttre motivation handlar om de yttre motiv som kan finnas såsom priser, pengar och berömmelse. Den sista delen som avser amotivation syftar på bristande motivation, vilket exempelvis kan bero på en upplevd brist på förmåga (Hassmén et al., 2003).

Flow

Begreppet *flow* avser känslotillståndet av balans mellan utmaning och färdighet i utförande av en aktivitet (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Det är flera delar som ingår i upplevelsen av att känna flow. Det avser dels en medvetandenivå som utesluter andra tankar och känslor, och dels är personen fullständigt inne i aktiviteten som denne håller på med. Flow innebär därigenom att kunna koncentrera sig men omfattar även en känsla av harmoni liksom att tankar och kropp beskrivs samarbeta på ett naturligt sätt. Flow är inte beroende av att vinna utan handlar om något annat än framgångsrika prestationer eftersom tillståndet kan förväntas när de utmaningar som en person ställs inför är större än normalt, men fortfarande ligger inom räckhåll med tanke på ens potential (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

Aktiviteter som ses främja flow är utformade så att de har regler som kräver att man lär sig något, de sätter upp mål, de förser en med feedback och gör det möjligt att utöva kontroll (Csikszentmihalyi, 1990). Ett stort antal människor upplever att fysisk aktivitet är den aktivitet som ger den överlägset tydligaste känslan av att övervinna utmaningar

(Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Enligt flowteorin försöker människor alltid att komma högre upp på flowskalan, vilket är ett resultat av förhållandet mellan utmaningar och skicklighet. Orsaken till detta är beskrivningen av att om en person befinner sig på flowskalan så upplevs glädje och optimal livskvalitet (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000).

Tidigare forskning

Ungdomars idrottande

Det har fastställts att mer än 80 % av alla ungdomar i Sverige någon gång deltagit i föreningsdriven verksamhet (Franzén & Peterson, 2004). Idrotten förefaller vara den fritidsverksamheten som är populärast bland barn och ungdomar i Sverige och västvärlden, även om andelen medlemmar varierar i olika orter, bostadsområden och sociala miljöer (Engström, 2007).

Ungdomar som idrottar mår bättre både fysiskt och psykiskt än andra ungdomar (Trondman, 2005). Idrottsdeltagande förknippas med lägre total självrapporterad risk, mentala och fysiska hälsovinster men även ökad risk för skada. Deltagande i organiserad idrott bland ungdomar anses emellertid inneha en positiv roll (Steiner, McQuivey, Pavelski, Pitts & Kraemer, 2000). I en överblick av den forskning som rör barn och ungdomsidrotten framkommer bland annat att föreningsidrotten har en betydande ställning i ungas liv och ytterligare indikatorer på idrottens betydelse är ungdomars positiva inställning till verksamheten (Idrottsstödsutredningen, 2008). Nästan sex av tio unga uttrycker att idrotten har mycket stor eller ganska stor betydelse i deras liv (Trondman, 2005).

Då idrotten engagerar ett stort antal ungdomar medför det att idrottsrörelsen har ett stort inflytande på barn och ungdomar (Franzén & Peterson, 2004). Detta betyder också att idrotten blir en viktig del av ungdomarnas vardag (Larsson & Nilsson, 1997). Idrotten speglar de dominerande normer och uppfattningar som finns i samhället, vilket påverkar ungdomar och deras införlivande av normer, värderingar och livsstil (Larsson, 2008). Idrotten kan därmed ses som pedagogiskt intressant. Idrott är en viktig del av livet för många barn och ungdomar, och därmed finns en mängd frågor som är av betydelse att ta upp såsom barn- och ungdomsidrottens betydelse som uppfostrare, som formare av en framtida konkurrenskraftig elit och som hälsobringare (Engström, 2007).

Nedgång i fysisk aktivitet och idrott

Den fysiska aktivitetens betydelse för hälsotillståndet är väldokumenterad, och rekommendationer finns för befolkningen, dock är både barn och vuxna i Sverige i genomsnitt mindre fysiskt aktiva och mer stillasittande än i de flesta andra EU-länder (Statens folkhälsoinstitut, 2006). Trots att vi erhåller allt mer kunskaper om de negativa aspekterna av att inte vara fysiskt aktiva så rör vi oss mindre i det dagliga livet (Engström, 2002b). Parallellt med att den fysiska aktiviteten förflyttats alltmer till fritiden och därmed ”kultiverats”, så har det medfört att fritiden kommit få allt större betydelse i människors liv (Engström, 1999).

Internationell forskning visar på en minskning i fysisk aktivitet under tonåren (Duncan, Duncan, Strycker & Chaumeton, 2007; Armstrong & Welsman, 2006), och då främst bland flickor (Dwyer, Allison, Goldenberg, Fein, Yoshida & Boutilier, 2006). Trots att de många fördelarna med en aktiv livsstil är välkända så är fysisk inaktivitet ett betydande hälsoproblem. En nyckelfråga i forskning kring fysisk aktivitet är att utveckla förståelse för motivation (Kilpatrick, Herbert & Bartholomew, 2005).

Tidigare nationell och internationell forskning visar på minskning i idrottsdeltagande med stigande ålder (Engström, Larsson & Nilsson, 2003; McGee, Williams, Howden-Chapman, Martin & Kawachi, 2006). Studieresultat visar på att det i slutet av tonåren var mindre än hälften av undersökningsslagarna som deltog i sportklubbar (McGee, Williams, Howden-Chapman, Martin & Kawachi, 2006). När ungdomarna kommit upp i 20-årsåldern är det nästan bara hälften som är kvar i föreningslivet (Franzén & Peterson, 2004). Det stora tappet av medlemmar i flertalet föreningar sker i åldern 15-16 år respektive hos de som är över 19 år, och mönstret ser nästan likadant ut för flickor och pojkar förutom att flickor har benägenhet att sluta tidigare, i 13-14 åldern medan fler pojkar slutar efter att de är 17 år (Riksidrottsförbundet, 2005).

Yttre samhälleliga faktorer påverkar unga både i deras val att idrotta och på vilket sätt, bland annat kön, socioekonomi, etnicitet, utbildning har inverkan på delaktigheten i föreningsidrotten (Idrottsstödsutredningen, 2008). Det är i det lokala perspektivet som det finns störst möjligheter att förstå idrotten och ungdomarna. Detta då ungdomars idrottsvanor utvecklas genom ett ”komplext samspel mellan egna önskningar, uppväxtvillkor, lokala traditioner, utbud, livsvillkor och rådande genus- och statusordningar” (Larsson, 2008, s. 109).

En översikt av kvalitativa studier gällande anledningarna till och hinder för deltagande i idrott och fysisk aktivitet visar att deltagandet motiveras av glädje, utveckling och upprätthållandet av sociala stödnätverk medan hinder för deltagande innefattar de övergångar som sker vid viktiga skeden i livet (Allender, Cowburn & Foster, 2006). Den faktabas som finns för att kunna informera politiker och som grund för hälsofrämjande insatser ses vara begränsad, vilket medför att mer arbete behöver göras på området (Allender et al., 2006).

Det är ett stort antal faktorer som påverkar beslut gällande fortsatt deltagande i idrott eller fysisk aktivitet (Ullrich- French & Smith, 2009). Betydelsefullt är nära sociala relationer och då framförallt kombinationen av förälder och kamratrelationer i synnerhet för fortsatt idrottsdeltagande. För att få bättre förståelse av det fortsatta deltagandet i idrott behöver en rad olika aspekter av det sociala sammanhanget uppmärksammas, och då framför allt kombinationer av nära relationer (Ullrich- French & Smith, 2009). Lagkamraterna har en betydande roll för skapandet av en miljö som främjar motivation för långvarigt idrottande bland ungdomar (Joessar, Hein & Hagger, 2011).

Bland studerande pojkar och flickor ses utövande tillsammans med en vän som fördelaktigt för att vara fysiskt aktiva (Tergerson & King, 2002). Bland flickorna sågs även uppmuntran från vänner som stödjande, och möjligheten att hålla sig i form genom fysisk aktivitet sågs som positivt (Tergerson & King, 2002). Medan att inte ha tillräckligt med tid upplevs vara det främsta hindret för att inte vara fysiskt aktiv (Daskapan, Handan, Tuzun & Eker, 2006). Familjens inflytande visar sig också ha betydelse för i vilken utsträckning ungdomar är fysiskt aktiva (Fernandes, Reichert, Monteiro, Freitas- Júnior, Cardoso, Ronque & de Oliveira, 2012).

Flera svenska studier som rör ungdomsidrott har granskat orsakerna till att ungdomar slutar i föreningsidrotten. Orsaker till avhopp har sin bakgrund i inre och yttre förhållanden men även de förhållanden som avser ungdomars egen utveckling (Franzén & Peterson, 2004). Kompisar i verksamheten och erkännande är faktorer som lyfts fram som haft betydelse för viljan att fortsätta idrotta, vilket bekräftar tidigare studier (Franzén & Peterson, 2004).

Stora variationer har påvisats i idrottsföreningsanslutning, träningsformer och träningsintensitet gällande ungdomars idrottande, vilket skiljer sig åt både när det gäller flickor och pojkar men också beroende på boendemiljö (Larsson & Nilsson, 1997). Både fritiden och idrotten kan uttryckas te sig olika beroende på om personen är flicka eller pojke, var i landet personen bor liksom beroende på de sociala villkor personen lever under (Larsson & Nilsson, 1997).

Det kan ge uttryck för att fritiden kan utgöra en del av tillvaron där ungdomar har chans att bland annat utveckla olika identiteter och kulturer. Valet av fritidsaktiviteter medverkar på detta sätt till att ge både barn och ungdomar skilda erfarenheter om hur omvärlden ser ut och skilda kompetenser. Ungdomars olika val av livsstil och fritidsaktiviteter ser ut att variera tydligt med deras sociala positioner, och olika fritidsaktiviteter värderas därmed olika och får olika innebörd beroende på den sociala tillhörigheten (Larsson & Nilsson, 1997).

Förutsättningarna för hälsa och välbefinnande kan uttryckas vara ojämnt fördelade i samhället exempelvis genom att pojkar tenderar att idrotta mer än flickor, vilket skulle kunna ge uttryck för att idrottens tillgänglighet fortfarande är ojämnt fördelad och att arbete ännu återstår innan föreningsidrotten förverkligat sitt mål om "Idrott åt alla" (Idrottsstödsutredningen, 2008).

Skillnad i flickors och pojkars idrottande

Idrotten är den största organiserade fritidssysselsättningen bland både flickor och pojkar, och fotboll är den föreningsidrott som har flest idrottsutövande ungdomar (Riksidrottsförbundet, 2007). Ur ett könsperspektiv är pojkarna generellt sett i större omfattning än flickorna medlemmar i idrottsföreningar och de idrottar även mer än flickorna (Larsson, 2005). Det finns statistik som visar att 56 % av alla ungdomar är aktiva i en idrottsförening, och att andelen för pojkar är 60 % och för flickor 51 % (Riksidrottsförbundet, 2011). Det finns empiriska tendenser som pekar på att pojkar i något större utsträckning är "fortsättare" än flickor (Trondman, 2005).

Det har påvisats skillnader i omfattningen av ungdomars motionerande när det gäller flickor och pojkar (Engström et al., 2003). Mönster visade att pojkar var bland de mest aktiva, vilket uttrycktes vara de som angav att de tränade regelbundet flera gånger i veckan (Engström et al., 2003). Unga män, 16-24 år, är de som är aktiva i störst omfattning i idrotts- och friluftsföreningar (Statistiska centralbyrån, 2012). En riksrepresentativ studie visade att 54 % av pojkarna och 43 % av flickorna och i åldern 13-25 år uppgav sig var medlemmar i någon idrottsförening (Larsson & Nilsson, 1997).

Flickor har angett ett flertal skäl till upphörande av deltagande i idrott och fysisk aktivitet, de mest förekommande svaren var tappat intresset eller att ha blivit uttråkad av en viss aktivitet, kompetens och frågor relaterade till tid. De skäl som angivits anses överensstämma med tidigare litteratur gällande nedgång i idrott och andra fysiska aktiviteter (Slater & Tiggemann, 2010).

För främjande av fysisk aktivitet bland flickor är det avgörande att det upplevs vara roligt, har en informell karaktär och innefattar deltagande tillsammans med vänner. Föräldrastöd, i form av stöd och påverkan genom föräldrars egen aktivitets nivå, framhålls också som viktigt (Whitehead & Biddle, 2008). Ett stort antal frågor gällande tonårsflickors relation till utövande av fysisk aktivitet har sitt ursprung i och påverkas av sociala och psykologiska influenser, såsom samhällets värderingar och den egna självbilden (Whitehead & Biddle, 2008).

Teoretiska utgångspunkter

Habitus

Det finns många olika sätt att förklara varför människor har olika värderingar och olika intressen. En del söker svaret i psykologiska teorier och menar att det beror på upplevelser under barndomen och på individuella faktorer medan andra tror på de samhälleliga strukturer och materiella villkor som människor lever under och som då formar oss till de vi är. Genom habitusbegreppet utifrån den franska sociologen Pierre Bourdieus definition kan de två olika perspektiven mötas (Redelius, 1997).

Habitus avser ”produkten av all biografisk erfarenhet” (Bourdieu, 1991, s. 89), vilket medför att det inte finns två identiska habitus av den orsaken att det inte finns två identiska individhistorier. Habitusbegreppet grundar sig alltså på tanken att de erfarenheter vi har, det vi utsatts för och det vi upplevt formar oss till de individer vi är. De vanor och förhållningssätt som innehålls av en individ har förvärvats genom erfarenheter och upplevelser som individen haft i livet (Redelius, 1997).

Vidare kan framhållas att individen föds in i och formas av de makt- och statusförhållanden som råder men också av kultur och normer. Tanken är att det liv som individen hittills levt påverkar sättet att handla, tänka och orientera sig i den sociala världen. De erfarenheter som gjorts och de minnen som individen har samlat på sig utgör vanor. Habitus kan ses föra samman människors yttre livsvillkor med deras sätt att leva sina liv samt deras sätt att värdera det. Resultatet av detta skulle kunna uttryckas i termen livsstil (Redelius, 1997).

Bourdieu behandlar såväl klasshabitus som individhabitus (Larsson, 2002). Med klasshabitus avses de individer som växer upp under likartade sociala betingelser och som genom kollektiva erfarenheter införlivar liknande handlings- och tolkningsstrategier. Strategierna vilka beskrivs som förkroppsligade, tar sig uttryck i en benägenhet eller tendens att hantera den sociala verkligheten, alltså uppfatta, värdera och handla i en bestämd riktning. Habitus är samtidigt ett system som producerar och värderar handlingar och beteenden, och dessa båda förmågor definierar habitus och relaterar tillsammans till individers eller grupperns olika livsstilar eller sätt att leva sina liv. Att människor väljer olika livsstilar kan därigenom förstås utifrån habitus (Larsson, 2002).

Genom att påstå att människor med liknande livsbetingelser har benägenhet för att utveckla liknande habitus avser Bourdieu att smak och livsstilspreferenser är ett resultat av en specifik habitus (Redelius, 1997). En viss livsstil hör då ihop med en specifik habitus och att habitus sen producerar en speciell livsstil. Därmed ges en möjlig förklaring till exempelvis varför olika sociala grupper dras till och uppskattar olika sport- och fritidsaktiviteter (Redelius, 1997).

Utifrån Bourdieus teori om habitus har ett så kallat idrottshabitus konstruerats, vilket utgörs av graden av ungas idrottsintresse och bestäms av relationen mellan dels vilken betydelse de unga tilldelar idrotten i sina liv och dels hur ofta de föreningsidrottar (Trondman, 2005). Den första aspekten avser mental upplevelse och den andra avser aktivitetsgrad. De unga som angett att idrotten har ”mycket stor betydelse” i deras liv och som föreningsidrottar ”varje dag eller nästan varje dag” benämns just unga med idrottshabitus (Trondman, 2005).

Känsla av sammanhang

Forskaren Aron Antonovsky har utifrån ett salutogent perspektiv på hälsa kunnat påvisa att människor som upplever hög grad av *känsla av sammanhang* (KASAM) i tillvaron, även anser sig ha en god hälsa (Antonovsky, 2005). Teorin om Känslan av sammanhang innefattar de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Den första komponenten som är begriplighet avser i vilken utsträckning tillvaron, den inre och yttre, upplevs vara konkret, gripbar och strukturerad istället för slumpmässig och oförklarlig (Antonovsky, 2005). Begripligheten formas utifrån erfarenheter som upplevs vara sammanhängande och strukturerade (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

Den andra komponenten som benämns hanterbarhet syftar på i vilken grad en person upplever sig ha resurser att möta de krav och utmaningar som denne i en situation ställs inför (Antonovsky, 2005). Dessa resurser, även kallade tillgångar, kan bestå av såväl materiella som immateriella tillgångar. Det kan exempelvis vara i form av fysiska redskap eller utrustning respektive sociala relationer, kunskaper såsom motoriska färdigheter eller kognitiva förmågor (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008). En hög känsla av hanterbarhet kan upplevas till följd av balans mellan de krav som ställs och de resurser som individen har tillgång till (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

Meningsfullhet är den tredje komponenten, vilken även kallas motivationskomponenten. Det handlar om i vilken grad en person känner en positiv förväntan på livet, har en framtidstro och att de situationer denne ställs inför upplevs som utmanande, intressanta och värda ett känslomässigt engagemang (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

På samma sätt som KASAM kan ses påverka människors upplevelse av hälsa, kan teorin även ses som en utgångspunkt för förståelse av ungdomars upplevelser av och vilja att delta i en idrottsförenings verksamhet (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008). Utifrån Antonovskys tidigare nämnda komponent begriplighet (förstår vad idrotten går ut på), hanterbarhet (kunna göra det som krävs) och meningsfullhet (känna lust och mening att vilja vara med) finns möjligheten till ökad förståelse genom att synliggöra de ungas motiv och villkor för att fortsätta idrotta.

De ungdomar som förstår vad idrotten går ut på och finner sig till rätta i den, som kan hantera kraven som ställs på dem, som känner delaktighet och lust och förutom detta möter lagom anpassade utmaningar ses vara de som stannar kvar i idrottsrörelsen (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008). Emellertid bör inte de tre begreppen ses som separerade från varandra utan de är mer sammanflätade och bildar tillsammans känsla av sammanhang (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

Problemprecisering

Denna studie har för avsikt att utgå från ett salutogent perspektiv och fokuserar på friskfaktorer avseende hälsa för att undersöka vad det är som motiverar flickor som fortfarande utövar idrott under ungdomsåren.

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vilka olika skäl flickor i åldrarna 14-20 anger för fortsatt idrottsutövande.

Frågeställningar:

- Vilka anledningar anger flickor till fortsatt idrottsutövande?
- Vilka anledningar anger flickor till att de spelar fotboll?
- Vilken betydelse upplever flickorna att idrotten har i deras liv?

Metod

Val av metod

Kvalitativ metod användes för att på bästa sätt kunna besvara syftet. Kvalitativ metod handlar om att arbeta för att kunna få en så god beskrivning av ett sammanhang som möjligt (Larsson, 2008). Data som analyseras med kvalitativ metod samlas vanligen in genom observation, intervju eller som skriftligt material, och i denna studie användes intervju som datainsamlingsmetod (Paulsson, 2008). Detta genom tio individuella halvstrukturerade intervjuer utformade efter de övergripande frågeområdena dåtid, nutid och framtid. Den halvstrukturerade intervjun definieras som en intervju vars mål är att ”erhålla beskrivningar av intervjupersonens livsvärld i syfte att tolka innebörden av de beskrivna fenomenen” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 19). Halvstrukturerade intervjuer valdes för att genom dessa försöka beskriva upplevelser och erfarenheter som flickorna gav uttryck för som skäl till att de valt att fortsätta idrotta.

Deltagare/Urval

Urvalsmetoden som användes i denna studie var strategiskt urval, då urvalet gjordes utifrån såväl kön, ålder men också geografi då en avgränsning gjordes till två fotbollsföreningar i södra Sverige. Intervjuer gjordes med tio flickor i åldrarna 14-20 år som alla spelade fotboll. Intervjupersonerna gavs fingerade namn, och åldern angavs då det kunde vara av intresse. Urvalet av deltagarna gjordes för att få en bred målgrupp av flickor som var aktiva inom ungdomsidrotten. Detta för att möjliggöra variation i upplevelser av idrottsutövande och samtidigt ha en hanterbar textmassa (Lundman & Graneheim, 2008).

Tillvägagångssätt

Författaren tog hjälp av en idrottskonsulent på ett distriktsidrottsförbund för att få kontakt med föreningarna. Personlig kontakt togs med de enskilda spelarna i de båda lagen genom direkt kontakt via besök vid ett träningstillfälle efter det att tränarna kontaktats i respektive lag. Vid besöket presenterades studien kort genom information om studiens syfte, hur data skulle samlas in, bearbetas och hanteras och det gavs också tillfälle att svara på eventuella frågor. I samband med besöket delades också en informationsblankett ut med bifogad svarsblankett (se bilaga 1). Detta för att spelarna skulle kunna fylla i om de ville delta eller inte och uppge kontaktuppgifter för att boka tid för intervju.

Intervjuguiden (se bilaga 2) utformades med frågor för att beskriva upplevelser och erfarenheter gällande fortsatt idrottsutövande, med tidsaspekten som utgångspunkt för de övergripande temana. För att prova intervjuguiden och se hur lång tid intervjun skulle ta gjordes en provintervju med en 19-årig flicka som spelade i ett annat lag och som därför var nära målgruppen för studien. Denna intervju genomfördes i anslutning till ett träningstillfälle på en avskild plats och tog cirka 30 minuter. Provintervjun medförde inga ändringar i intervjuguiden.

Liksom vid provintervjun genomfördes sedan de intervjuer som ingick i studien enskilt i klubblokal, konferensrum respektive i ett studierum på bibliotek, vilket försöktes anpassas till att ske i anslutning till träningstillfällena. Intervjuerna varierade tidsmässigt mellan 25 – 40 minuter. Vid intervjutillfället fick flickorna ännu en gång ta del av informationen om studien som tagits upp vid första kontakten. De fick sedan fylla i en blankett för informerat samtycke (se bilaga 1). Intervjuerna spelades in och kompletterande anteckningar i form av

stödord fördes under intervjuerna.

Analys

Analysen av det insamlade materialet utgick från kvalitativ innehållsanalys som är en metod vilken kännetecknas av tolkning av texter. Metoden används för att granska och tolka texter i form av utskrifter av observationsprotokoll, dagböcker och som i denna studie i form av inspelade intervjuer (Lundman & Graneheim, 2008). Kvalitativ innehållsanalys används för att identifiera variationer utifrån skillnader och likheter i en text vilket medförde att metoden ansågs lämplig att använda (Lundman & Graneheim, 2008). Analysen i denna studie utgick från en induktiv ansats, vilken ger uttryck för en förutsättningslös analys av texter som i detta fall utgick från flickornas berättelser om sina upplevelser och erfarenheter gällande olika skäl till fortsatt idrottsutövande (Lundman & Graneheim, 2008).

Intervjuerna transkriberades, vilket innebar att de skrevs ut och därmed transformerades från muntlig till skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2009), vilket gjordes så ordagrant som möjligt. Därigenom erhöles en bra övergripande bild av innehållet i intervjuerna. För den fortsatta analysen gick samtliga intervjuer, som utgjorde analysenheten, igenom ett flertal gånger (Lundman & Graneheim, 2008). Eftersom denna studie fokuserade på upplevelser och erfarenheter relaterade till skäl för fortsatt idrottsutövande identifierades enbart de delar av den ursprungliga texten, domäner, som handlade om detta (Lundman & Graneheim, 2008).

För att analysera varje intervju enligt manifest analys, det vill säga utifrån det som framgår i texten, identifierades meningsbärande enheter som svarade mot syftet för att sedan kortas ner till kondenserade meningsenheter (Lundman & Graneheim, 2008). För att förstå delar av en text måste hänsyn tas till det sammanhang som omger texten, vilket är viktigt att tänka på då meningsbärande enheter ska identifieras i texten (Lundman & Graneheim, 2008). Detta avser processen då en meningsbärande del av texten görs kortare och därigenom mer lätthanterlig samtidigt som det centrala innehållet bevaras. Dessa lästes sen igenom för att abstraheras och kodas. Vid abstraktion lyfts innehållet till en högre logisk nivå, och kodningen beskriver likt en etikett kortfattat meningsenhetens innehåll (Lundman & Graneheim, 2008).

Samtliga tio intervjuer kondenserades och kodades. Därefter granskades koderna för att finna likheter och skillnader, för att sedan paras ihop och bilda underkategorier (Lundman & Graneheim, 2008). Underkategorierna kondenserades ytterligare för att bli tydligare och bildade sex huvudkategorier: Glädje, Hälsa och välbefinnande, Social miljö, Socialisation/habitus, Kompetens och Motiverande klimat.

Till skillnad från manifest analys handlar latent analys om analys av vad texten handlar om och innebär en vidare tolkning av den underliggande meningen i texten. Både manifest och latent analys innebär tolkning men tolkningen varierar i djup och abstraktionsnivå (Lundman & Graneheim, 2003).

Etiska överväganden

Det fanns vid genomförandet av intervjustudien en del etiska frågor att ta hänsyn till då etik är grundläggande för en intervjuundersökning. Etiska frågor omfattar inte enbart själva intervjusituationen utan innefattar alla stadierna av en intervjuundersökning (Kvale & Brinkmann, 2009).

Inledningsvis bör ett övervägande göras hurvida syftet med undersökningen påverkar undersökningsdeltagarna, vilket kan uttryckas som risk och nytta (Kvale & Brinkmann,

2009). Eventuella risker som uppfattades för undersökningsslagarna var att de skulle kunna uppleva obehag vid intervjuerna i form av att känna sig obekväma eller liknande när de berättade om sina upplevelser kring idrottsutövande (Kvale & Brinkmann, 2009). För att försöka undvika detta ansåg författaren det vara av stor betydelse att vara väl förberedd för att känna sig så trygg som möjligt i intervjurollen. Då intervjuaren i en intervjustudie är delaktig genom samspel och därmed kan påverka resultatet (Lundman & Graneheim, 2008). I såväl intervjusituationen som analysen (Davies, 1999). Eftersom det vid kvalitativ forskningsintervju sker ett nära samspel med intervjupersonerna är det i forskarrollen av betydelse att vara medveten om närhet och distans (Kvale & Brinkmann, 2009). I denna studie har det inte funnits någon relation till studiedeltagarna. Även om dessa risker funnits med studien ansågs nyttan överväga risken då det ändå handlade om att beskriva de skäl som flickorna angett för fortsatt idrottsutövande och på så sätt troligen lyfta fram positiva faktorer.

Ett etiskt dilemma som uppstod var då en av flickorna i studien var under femton år, vilket medförde att godkännande för deltagande i studien från vårdnadshavare behövdes införskaffas genom informerat samtycke. Det genomfördes i samband med intervjutillfället då en samtyckesblankett fylldes i av vårdnadshavaren. Den fjortonåriga flickan fick sedan liksom de övriga deltagarna vid intervjutillfället själva skriva under en samtyckesblankett. Detta gjordes för att tillgodose samtyckeskravet (Forsman, 2005).

För att tillgodose informationskravet delades informationsbrev ut till deltagarna för att bland annat ge information om syftet med studien, metod men även förklara att deltagandet i studien var frivilligt och att deltagarna när de ville kunde avbryta sin medverkan (Kvale & Brinkmann, 2009). Dessa delades ut vid både besöket på föreningen och vid intervjutillfället. Informationsbrevet innehöll även information angående att det insamlade materialet enbart kommer att användas till denna studie, vilket avsåg att tillgodose nyttjandekravet (Kvale & Brinkmann, 2009).

I informationsbrevet fanns också information om konfidentialiteten. För att tillgodose konfidentialitetskravet ska deltagarna inte kunna identifieras av utomstående. Exempelvis vid redovisning av materialet ska intervjuaren inte kunna kopplas till intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2009). Detta innebar till exempel att deltagarnas personuppgifter liksom intervjumaterialet hanterades och förvarades så att ingen obehörig fick tillgång till det. För att värna om konfidentialiteten bifogades en svarsblankett med informationsbrevet vid besöket i föreningen, där flickorna kunde fylla i om de vill delta i studien (Kvale & Brinkmann, 2009).

Inom kvalitativ tradition används begreppen giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet. Hur sanna resultaten är i en studie handlar om giltighet (Lundman & Graneheim, 2008). För att diskutera och bedöma resultatet och de kategorier som framkommit hade författaren kontinuerlig kontakt med handledarna under hela arbetsprocessen.

Resultatens giltighet påverkas även av valet av strategier av deltagare (Lundman & Graneheim, 2008). Eftersom kvalitativ innehållsanalys avser att beskriva variationer, har valet av deltagare en betydande roll för resultatens giltighet (Lundman & Graneheim, 2008). Då det vid datainsamlingen kan finnas risk att det blir en för snäv variationsbredd med avseende på variationer (Alexandersson, 1994). Därför innefattades tio personer i studien för att öka möjligheterna för variationer i upplevelse av det studerade fenomenet. Genom noggrann beskrivning av urval och analysarbete liksom genom att presentera utsagor från intervjuerna kan läsaren ges möjlighet att bedöma giltighet i de tolkningar som gjorts.

För att stärka resultatens tillförlitlighet är även en noggrann beskrivning av analysarbetet viktigt (Lundman & Graneheim, 2008). När det gäller överförbarheten är det av betydelse att

ge en utförlig beskrivning av urval, deltagare, datainsamling, analys och det sammanhang som studien gjordes i (Lundman & Graneheim, 2008). Därigenom kan läsaren erhålla tillräcklig information för att själv kunna värdera om resultatet kan överföras till andra miljöer (Ryen, 2004).

Resultat

Resultatdelen grundas på det sammanställda intervjumaterialet och redogör för de olika upplevelser och erfarenheter som anses relevanta utifrån studiens syfte gällande skäl till fortsatt idrottsutövande. En figur skapades som ett exempel på hur kategorierna utformades utifrån de kondenserade meningsenheterna (se figur 1).

Figur 1. Översikt över respondenternas skäl till fortsatt idrottsutövande.

<u>Kategorier</u>	<u>Kondenserade meningsbärande enheter</u>
Glädje	-det måste vara kul för att vilja träna -drivas av att det är roligt
Hälsa och välbefinnande	-vilja hålla sig i form -hålla sig frisk och må bra -tycka om att röra på sig -kunna släppa tankar och funderingar
Social miljö	-känna samhörighet med andra -uppleva sig som en lagmänniska -träffa nya kompisar -vilja fortsätta umgås
Socialisation/ habitus	-ett gemensamt intresse med familjen -bli pushad -en aktiv familj -se idrott som en vana
Kompetens	-drivas av den egna utvecklingen -målsättningar -satsa -utvecklas
Motiverande klimat	-känna trygghet -tränarens kvaliteter är viktiga -klubbens resurser och service -skönt att vara ute och spela -bor nära

Redovisning av resultaten är indelad i rubriker efter de sex kategorier som framkom vid analysen:

- *Glädje* avser glädjen som respondenterna beskrev i samband med idrottsutövande.
- *Hälsa och välbefinnande* handlar om upplevelser av att må bra både psykiskt och fysiskt till följd av regelbundet idrottsutövande.
- *Social miljö* innehåller utsagor gällande det sociala sammanhang som intervjupersonen ingår i idrottsföreningen.
- *Socialisation/ habitus* innehåller de upplevelser flickorna hade kring familjens roll för socialisation in i idrotten och skapande och bevarande av idrottsidentitet.
- *Kompetens* handlar om respondenternas upplevelser avseende den egna kompetensen kopplat till idrotten, utveckling samt de uppsatta målens betydelse för det fortsatta idrottsutövandet.
- *Motiverande klimat* avser de förhållanden som respondenterna värdesätter för den positiva stämningen och bemötandet i och kring idrottandet.

Resultatredovisningen sker i löpande text och de olika aspekter som kategorierna innehåller förtydligas genom belysande utsagor. Huvudsakligen återges utsagorna som intervjupersonen uttryckt det men en del utsagor har ändrats på grund av konfidentialiteten så att utsagorna inte ska kunna kopplas till intervjuperson (Kvale & Brinkmann, 2009). Ändringar som gjordes av utsagorna gjordes för att det skulle bli något mindre talspråk, vilket medför att det blir enklare att läsa och förstå innehållet i utsagorna (Forssén & Carlstedt, 2008).

Glädje

Flickorna beskrev i intervjuerna upplevelse av glädje som betydelsefullt för det fortsatta idrottsutövandet. Detta då intervjupersonerna ansett det vara av stor betydelse att ha *roligt* samtidigt som de utövar idrott, vilket i detta fall handlade om fotboll. Glädjen beskrevs därigenom haft en avgörande roll för valet att spela fotboll, då flickorna beskrev upplevelser av glädje såväl under som efter träning. I intervjuerna angav flickorna glädje som ett av de skäl som driver dem, och av vissa sågs det som största anledningen till att de fortsatt idrotta. Att ha roligt upplevdes som det viktigaste och respondenterna framhöll att de spelat för att det var *kul*, vilket medfört att de hamnat där de var nu. Det framkom även att glädjen i vissa fall var något som vuxit fram med tiden från att de i början hade idrottat lite för att det var kul till att det upplevs som väldigt roligt och att de funnit glädjen i det. Flickorna beskrev det som att de spelade fotboll för att de upplevde det som kul och roligt, och därigenom kände glädje i samband med idrottsutövandet.

Jag är liksom alltid glad, jag kan vara sur när jag åker i bilen sen när jag kommer hit så bara ser man alla och då blir man alltså, det är glädje, väldigt mycket glädje tycker jag (Cajsa, 18 år).

Först och främst så tycker jag att det är roligt, det är väl den största anledningen... Det är ju liksom det som driver mig, att man trivs med det man gör ... och det gör en glad liksom helt enkelt (Bea, 15 år).

Alltså det är kul att komma hit med all glädje och det, man får ju glädje av fotboll. Typ göra mål är ju jättekul på en träning, även om det bara är träning liksom (Disa, 16 år).

Hälsa och välbefinnande

Fotbollen sågs av flickorna som en bra sysselsättning då det på flera sätt beskrevs som *nyttigt*. I intervjuerna beskrev flickorna idrottsutövande och fotboll som ett sätt att *hålla igång* och

röra på sig. Det var enligt flickorna starkt sammankopplat med att *må bra*, vilket främst beskrevs som fysiskt välmående. Idrott uttryckte flickorna därigenom hade stor betydelse i deras liv som ett sätt att röra på sig och hålla igång kroppen för att må bra. Ett visst värde tillskrevs även att *se hälsosam* ut, vilket framförallt avsåg vikten. Drivkraften låg enligt flickorna i att det var skönt att röra sig liksom i att fotbollsspelande sågs som ett sätt att hålla igång kroppen och på så sätt kunna hålla sig frisk. Hälsoaspekten betonades och betydelsen av att vara fysiskt aktiv både nu och i framtiden för att må bra underströks.

Hälsan, bara att hålla sig frisk att kunna må bra, utan massa sjukdomar och sånt (Cajsa, 18 år).

Alltså det är ju bra både för kroppen och hälsan och såhär, och jag skulle ju inte kanske inte ha så bra, jag är ju väldigt så här frisk och stark kropp och allt sånt. Det har man ju nytta av alltid, och annars är det ju liksom, det får en att må bra för man gör någonting man tycker om... (Bea, 15 år).

Det är skönt att komma hemifrån och göra nått, annars så stannar man ju bara hemma framför datorn typ (Hilda, 15 år).

Det spelar väl typ jättemycket roll (skratt). Jag vet inte vad jag skulle gjort utan det. Nej, men hade jag inte idrottat så vet jag inte vad jag hade gjort, jag måste hålla igång och så och sen så är jag så himla rastlös av mig om jag inte gör någonting och så (Filippa, 20 år).

Idrotten beskrevs också som ett sätt för att undvika rastlöshet. Flickorna gav uttryck för att de inte vetat vad de skulle ha gjort på fritiden om de inte spelade fotboll, och såg därigenom idrotten som en sysselsättning som medförde att de inte bara suttit hemma. Idrotten beskrevs som ett sätt att "komma upp ur soffan", *aktiveras* och göra någonting "vettigt". Idrotten uttrycktes ha stor betydelse och spelade en stor roll i livet för intervjupersonerna, och de framhöll även att det genom träningen var skönt att komma hemifrån och ta en paus i studerandet. Flickorna beskrev ett behov av att röra sig för att må bra, vilket tydliggjordes vid sommaruppehåll från fotbollen då det fanns en längtan av vara aktiv. Idrottsutövandet betonades även påverka flickornas *psykiska välmående*, exempelvis gällande upplevelser av idrottsutövandet som ett sätt att klara av och hantera problem i vardagslivet.

Det betyder väldigt mycket. För mig så är det en väldigt stor avkoppling även om det kanske, det är ju inte det egentligen men bara kunna släppa mycket alltså som kanske man tänker på och funderingar. Jag tänker verkligen inte på något annat förutom på fotboll här, och det är väldigt skönt att slippa alla tankar som ändå går väldigt mycket när man är i denna ålder och så. Det ger mig en styrka liksom att klara liksom alla jobbiga situationer i livet och liksom (Cajsa, 18 år).

Så man känner att här kan man släppa allting typ med skola och så, och det kan man inte riktigt när man är med sina klasskompisar på fritiden utan här blir det lite annorlunda, lite annorlunda snack och olika åldrar och lite så (Cajsa, 18 år).

Social miljö

I intervjuerna framkom det att flickorna ansåg *umgänget* med andra i samband med fotbollsspelandet var en stor anledning till fortsatt idrottsutövande. Den sociala aspekten sågs som viktig och flickorna berättade att samhörigheten med andra hade en avgörande roll för att de var aktiva idrottsutövare idag.

Gemenskap och så, jag tycker det är jätteviktigt. Jag menar har man inte det så är det ju inte lika roligt att komma till träningen om man till exempel inte skulle tycka om halva laget. Det skulle ju bara vara jobbigt (Julia, 15 år).

Sen tycker jag att det är kul med såhär att man inte gör det själv, utan man umgås med rätt mycket folk när man gör det samtidigt ... Det är ju vissa som man inte umgås så jättemycket med utanför men sen när man kommer till fotbollen blir det liksom en helt annan kontakt eller

vad man ska säga ... Om jag inte hade spelat fotboll så hade det ju varit många människor som jag inte hade känt (Gabriella, 15 år).

Idrottens betydelse som en *mötesplats* framhölls då det av flickorna upplevdes kunna vara svårt att hålla kontakt med sina kompisar efter att ha slutat skolan, men idrotten sågs också som en plats för att träffa nya kompisar och skapa *nya kontakter* med människor. Fotboll som en lagidrott betonades då laget, lagkänslan och dess *gemenskap* uttrycktes hade betydelse för det fortsatta idrottsutövandet även om det varierade i betydelse mellan intervjupersonerna. I intervjuerna framhölls att intervjupersonerna hade många vänner i laget, och denna *samhörighet* med sitt lag uppfattades som en särskild kontakt som flickorna menade troligen inte skulle funnits om de inte spelade fotboll tillsammans. Därigenom utgjorde lagkamraterna och gemenskapen i laget en stor del av idrotten, vilket också gällde samhörigheten gentemot andra lag och möjligheten att få många kompisar inom fotbollen. Flickorna upplevde att de hade många vänner inom fotbollen vilket kunde uttryckas vara det som drev många av dem och som lockade till att spela just fotboll. Intervjupersonerna menade att fotbollen som lagsport medförde att det var väldigt mycket sammanhållning och gemenskap, vilket var det som till stor del bidrog till att de ville komma dit.

... sen är det ju ett sätt och träffas och umgås med kompisar och så nu när man kanske inte ses i skolan längre, utan man jobbar på olika håll och så, så det är väl därför mest som jag spelar nu (Ella, 19 år).

Det blir ju en annan, det blir mer än bara en sport, man har sina vänner där och man kommer till träningen, det är liksom gemenskap som jag känner, är det i alla fall. Med sitt lag till exempel jag skulle aldrig kunna tänka mig och byta, om vårt lag till exempel skulle sluta fungera eller såhär om alla skulle sluta och man skulle vara tvungen att börja i en ny klubb för att få fortsätta spela fotboll, då vet jag inte om jag skulle vilja göra det. Att man har sån samhörighet med sitt lag liksom (Bea, 15 år).

Man vill fortsätta umgås med dem, så det handlar ganska mycket om de människorna som är runt omkring, de har stor inverkan på att man fortsätter eller att man gör det man gör (Bea, 15 år).

Socialisation/ habitus

I intervjuerna beskrevs familjens och framförallt föräldrarnas betydelse för flickornas idrottsutövande. Då flertalet av flickorna började idrotta tidigt sågs det som en *vana*, vilket de menade var en följd av föräldrarnas intresse för idrott och deras *uppmuntran* och *stöd*. Idrotten sågs därigenom som ett *gemensamt intresse* i familjen och upplevelser av att tillhöra vad de kallade en "idrottsfamilj" framkom vid intervjuerna, vilket inneburit att större delen av familjen var aktiva idrottsutövare som uttrycktes medfört att idrott spelade en stor roll i livet. Flickorna menade att tillhöra en idrottsfamilj också medförde att det troligen skulle upplevas lite som ett utanförskap om de slutat utöva idrott. I intervjuerna betonades hur viktigt det var med uppmuntran från föräldrar och syskon för att vilja fortsätta idrotta, exempelvis genom att de blev pushade men även skjutsade till träningen. Att idrotten och då framförallt fotbollen sågs som en stor hobby och att det fanns ett gemensamt intresse i familjen gav flera intervjupersoner uttryck för.

Ja, men det är ju så, alltså hela min familj har typ spelat fotboll så det blir liksom så att man följer familjen. Man börjar ju inte en annan sport om de liksom håller på med en sport (Disa, 16 år).

Det är ju mycket det man vill, man vill liksom vad ska man säga, i och med att ens föräldrar håller på med idrott så vill de att man själv ska göra det och då börjar man liksom för att man vill göra dom stolta eller liksom, helt enkelt man påverkas ju av sina föräldrar, vare (skratt) sig man vill eller inte. Sen så har man väl fortsatt av sig själv för att man själv tycker det är lika

roligt som de... Sen så är jag ju uppväxt med idrott i allmänhet i och med min familj, och så. Så att det är liksom en vana kan man nästan säga (skratt) (Bea, 15 år).

Jag har alltid hållit på med det så det känns som det liksom är en grej jag bara ska göra liksom. Sen om inte min familj hade varit så aktiv så hade jag säkert inte heller varit så aktiv heller så det spelar ju också rätt stor roll att de ändå är och pushar på mig och sådär ... Det är väl min familj också som har hållit kvar mig här (Isabell, 18 år).

Även de intervjupersoner som inte hade så aktiva familjemedlemmar beskrev betydelsen av att bli *pushad* av familjen vid de tillfällen som de inte känt sig motiverade, då de motiverats att träna när familjen uppmuntrat dem. Det faktum att flera av flickorna pushade sina syskon och därigenom kände att de själva borde fortsätta upplevdes hade betydelse för att de fortsatte. Flickorna gav uttryck för att idrott var viktigt eftersom det var en stor del av deras fritid och idrott var något flera av dem alltid gjort och därigenom kändes som något de skulle göra eftersom de spelat fotboll nästan hela livet.

Kompetens

Synen på den egna *kompetensen* gällande idrottsutövandet och *utvecklingen* av densamma upplevde flickorna som betydelsefull för deras fortsatta idrottande. Bekräftelse från andra gällande den egna kompetensen var också av betydelse. Oavsett hur den personliga utvecklingen, de egna ambitionerna och *målen* såg ut så upplevdes detta som drivkraft till att fortsätta idrotta.

När det gäller synen på den egna kompetensen så skiljde det sig ganska mycket åt då en del av flickorna beskrev hur de tävlade mer mot sig själva än mot andra medan vissa av flickorna hela tiden jämförde sig med andra. Gemensamt för de intervjuade flickorna var upplevelsen av att om de ansågs sig haft låg kompetens gällande idrotten så skulle inte valet funnits att fortsätta. Upplevelsen av den egna kompetensen avseende den egna fysiken och tekniken inom idrotten varierade bland de intervjuade flickorna men det faktum att de kände att de ”hängt med från början” hade betydelse för att de fortsatte idrotta, liksom positiva upplevelser av den egna utvecklingen.

Nu har man ju kommit i utvecklingen, man har ju utvecklats så mycket. För när jag var liten då spelade man inte på samma sätt, nu vet man ju vad det går ut på mer. Innan när man var mindre, då sprang alla efter bollen nu är det mer att hitta ytorna på planen och kunna spela så det är ju det man är ute efter nu att kunna bli ännu bättre på det (Agnes, 14 år).

Kan nästan säga att det är liksom man fortsätter för att man vill göra det och man vill liksom utvecklas i det man gör... ja just fotbollen där är väl att det känns som att man utvecklas hela tiden, och man blir liksom aldrig, man tröttnar liksom aldrig, det blir liksom, det går alltid framåt (Bea, 15 år).

Utvecklingen från det att flickorna började spela hade sett olika ut och även om det var en stor variation mellan de mål och *ambitioner* som framkom i intervjuerna, så kvarstod det faktum att viljan fanns att hela tiden utvecklas för att bli bättre. Flickorna framhöll att utvecklingen som de upplevde hade betydelse för att de inte slutat eftersom de kände att de hela tiden utvecklades inom fotbollen, där det uttrycktes vara betydelsefullt att det blev strängare med tiden. Detta ansågs möjliggöra spel på den nivån som de befann sig på nu. Den egna utvecklingen beskrevs därigenom medfört att flickorna inte tröttnat då de upplevde det som att de hela tiden gått framåt eftersom de fortsatte för att de ville fortsätta utvecklas i det de tycker om att göra. Det påverkade viljan att fortsätta idrotta även om det skiljde sig åt när det gällde målsättningar, hur de *satsade* och hur långt de vill gå.

Jag har sett utveckling, att man har olika mål det är det som driver mig väldigt mycket att man sätter upp mål, att det ska jag klara liksom. Sen ett mål kan ju vara att ta en plats i laget, då måste man ju liksom ha bra kondition och liksom viss teknik för att kunna klara det (Cajsa, 18 år).

Det är att man vill ju hela tiden bli bättre, det vill man ju och träna kondition och styrka och teknik och allting. Det är ju det som är målet med att träna även om man inte vill satsa liksom och bli jättebra så vill man ju hela tiden bli bättre än vad man är. Det är väl det som gör liksom att man tränar (Ella, 19 år).

Motiverande klimat

Flickorna lyfte fram betydelsen av det klimat och den stämning som fanns i föreningen som väckte motivation till idrottsutövande. Framförallt *tränare* och lagkamrater framhölls som viktiga men också andra som var engagerade och arbetade i *deras omgivning*. Förutom detta ansågs möjligheten till att vara med och *påverka* olika beslut bidragit till att ökat trivseln. Även möjligheten till att vara med och bestämma och kunna komma med förslag beskrevs som viktigt.

Det är väl allt, man får så himla mycket. Även fast man kanske går hit och det inte är så många på träningen så vet man ändå att tränarna gör sitt yttersta för att verkligen göra det bra, och man vet att alla som är i denna förening liksom kämpar för att den ska finnas kvar. Alla tränare har alltid hjälpt till väldigt mycket. Även fast de inte får betalt för det så är det väldigt mycket engagemang från jättemånga olika personer (Cajsa, 18 år).

Det är alltid folk som kommer hit och som tar hand om oss och ställer upp för oss och som fixar och donar och ändå folk som lägger mer sin själ i det, och det märks, det gör det. För det är alltid bra ställt här. Det är alltid domare här, det är alltid tränare, det är alltid lagledare, alltid någon som tvättar åt oss och fixar och donar och lägger ner sin tid, sin privata tid på att planera möte och träningar, och det märks (Filippa, 20 år).

Det är en väldigt bra förening med många olika personer i, alltså som har stor betydelse och det handlar ju inte bara om fotboll utan det handlar om olika möten har vi ju, så ibland med olika arrangemang. Vi har haft bowling och vi är ute och äter ibland och sovit på hotell har vi gjort. Vi är väldigt måna om varandra helt enkelt (Cajsa, 18 år).

Det framkom även i intervjuerna att aktiviteter tillsammans med andra lag i föreningen som skett utanför träning hade betydelse för trivseln. Bemötandet från såväl tränare, lagkamrater och spelare i andra lag i föreningen hade betydelse för att spelarna kände sig trygga och välkomna då det beskrevs vara en bra sammanhållning mellan de olika lagen i föreningen. Faktorer kopplat till tränarna innefattade även betydelsen av variation i träningsupplägget för att undvika att träningarna skulle upplevas som enformiga och att flickorna skulle tröttna. Egenskaper hos tränaren som att visa hänsyn, vara observant och förstående för hur spelarna mår uttalades vara betydande för stämningen och det påpekades också vara viktigt att tränaren såg till individen och inte enbart till laget.

I intervjuerna framkom även att *tillgängligheten* till idrotten och den *miljö* som idrotten utövades i påverkade flickorna och deras idrottsutövande. Klubbens *materiella resurser* såsom tillgången till spelplaner verkade också vara av betydelse för trivseln då det bland annat upplevdes som skönt att vara ute och spela fotboll. Det framkom även att det uppfattades som fördelaktigt att idrotta i en förening då det underlättade att det fanns en utsatt tid för träningen liksom att ha något att se fram emot. Den service som föreningen erbjöd i form av exempelvis tvättning av kläder och tillgång till fika i samband med träning upplevde flickorna som betydelsefullt för att de fortsatt.

Diskussion

Resultatet visar på att de intervjuade flickorna har olika skäl till att de fortsatt med idrott. Att en person beslutar sig för att ägna sig åt idrott liksom valet av idrott sker inte av en slump (Engström, 2002a). Dessa skäl tillskrivs olika mening hos flickorna och omfattar såväl inre som yttre motivationsfaktorer (Hassmén et al., 2003). De pedagogiska aspekterna framhålls främst genom idrotten som uttryck för socialisation, identitetskapande och meningsfullhet.

På samma sätt som de tre KASAM- komponenterna ses som en helhet för känsla av sammanhang i tillvaron (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008), kan de olika skälen som framkommit i studien ses som beroende av varandra för det fortsatta idrottsutövandet. Då de tre KASAM- komponenterna kan användas för att tydliggöra de ungas motiv och villkor för fortsatt idrottsutövande (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

Resultatet från denna studie visar på att familjen haft en stor betydelse för det fortsatta idrottandet genom att flickorna tidigt introducerades till idrottsrörelsen med även i form av uppmuntran till att fortsätta. Flickorna beskrev att en följd av att de under en stor del av livet varit aktiva inom idrottsrörelsen är att de ser idrottsutövande, i form av fotboll, som en livsstil som funnits med sen tidig ålder. Det faktum att många av flickorna ser sig själva tillhöra en "idrottsfamilj" tyder på en självbild vilken utgörs av en idrottsidentitet som skapats utifrån idrottsutövandet som livsstil, vilket benämns som idrotts habitus (Trondman, 2005). Att ägna sig åt en fritidsaktivitet som idrott och därmed ge uttryck för en livsstil ses av många som viktigt och ger på så sätt nya möjligheter att uttrycka sin personlighet och visa för andra vem man är (Engström, 2002a).

Med Bourdieu som utgångspunkt är det främst genom habitus som idrottsvalet bör förstås (Larsson, 2008). En person som innehar ett starkt idrotts habitus karakteriseras av att livsstilen är speciellt utmärkt av idrott, vilket kan uttryckas vara tvärtom för de personerna med svagt eller inget idrotts habitus. Idrotts habitus kan på så sätt användas för att urskilja individer eller grupper där idrott som utövandeform har en speciellt stor betydelse (Larsson, 2008). Med utgångspunkt i beskrivningen av idrotts habitus kan intervjupersonerna uppfattas ha karaktär av att inneha idrotts habitus, utifrån att de angett att idrotten har stor betydelse i deras liv samt att de tränar i en fotbollsförening mellan två och fyra gånger i veckan. Även tidigare forskning på området betonar att idrotten kan uttryckas ha stor betydelse i ungas liv (Idrottsstödsutredningen, 2008; Trondman, 2005). Tidigare studier visar också att bland idrottande ungdomar framstår idrott som en livsstil, då de varit aktiva medlemmar i idrottsföreningar under många år och fostrats till idrottare. Därigenom kan ett liv utan idrott upplevas som avlägset och skulle därför kunna upplevas som mindre meningsfullt (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

I denna studie har även glädjen i samband med idrottsutövandet framhållits vara viktig för att flickorna fortsatt idrotta, där flickorna beskrev det som att det är viktigt att ha roligt i samband med att de spelar fotboll. Tidigare forskning visar också på att idrottsdeltagande motiveras av glädje (Allender et al., 2006; Whitehead & Biddle, 2008), och då framförallt lagidrotter (McCarthy, Jones & Clark-Carter, 2008). Glädjen kan uttryckas göra idrottsutövandet meningsfullt (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

Flickorna som i denna studie intervjuades lyfte fram upplevelser av att må bra både psykiskt och fysiskt till följd av regelbundet idrottsutövande, vilket också tidigare studier visat på (Özdemir & Stattin, 2012; Trondman, 2005). Flickorna såg idrottsutövande som ett sätt att

komma hemifrån, röra på sig och koppla av från studierna. Idrotten, i detta fall fotboll, skulle därför kunna ses som ett sätt att främja fysisk aktivitet på fritiden då det i intervjuerna framkom att intervjupersonerna troligen inte varit så aktiva på fritiden annars utan istället hamnat framför tv:n eller datorn. Flickorna framhöll även idrotten som en möjlighet att hjälpa dem att hantera problem i vardagen liksom att bidra till avkoppling, hälsa och välbefinnande (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008). Att hålla sig i form och se hälsosam ansåg flickorna vara betydelsefullt, och till följd av aktivt idrottsutövande så ägnades inte så mycket tid till att oro sig över vad de äter eller kroppsvikten (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

I denna studie framkom även att den sociala miljön hade betydelse för flickornas fortsatta idrottsutövande, och bevarandet av kompisar sågs som en viktig del liksom möjligheten till nya kontakter. Kompisarna i verksamheten och erkännande var faktorer som lyftes fram som betydelsefulla för viljan att fortsätta idrotta. Att ingå i ett sammanhang och känna gemenskap var av betydelse, och fotboll som lagidrott framhölls därigenom. Deltagande tillsammans med vänner liksom uppmuntran ses som stödjande faktorer även av tidigare forskning (Tergerson & King, 2002; Thedin- Jakobsson & Engström, 2008) liksom lagkamraternas betydelse för skapandet av en miljö som främjar motivation (Joessar et al., 2011). Flickorna framhöll att såväl ledarskapet som det engagemang från människorna i föreningen medförde trygghet och bidrog till att skapa en miljö som främjade idrottsutövande och utveckling.

Det motivationsklimat som omger en individ påverkas till stor del av tränare och lagmedlemmar som kan ses ha en viktig roll för att uppmuntra till deltagande i aktiviteter som syftar till att utvecklas och bli bättre (Hassmén et al., 2003). Det kan ses som väsentliga förutsättningar för att idrottsengagemanget ska upplevas hanterbart och meningsfullt. Att kunna påverka sin situation genom att vara delaktig och engagerad i sin fritidssysselsättning kan ses som betydelsefullt för att uppleva meningsfullhet. Genom att känna gemenskap, trygghet och bli sedd av tränare och andra aktiva ökar möjligheterna att hantera träningar och tävlingsmoment. Meningsfullheten kan på så sätt beskrivas genom att ungdomarna känner sig delaktiga och trygga i verksamheten (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

För det fortsatta idrottsutövandet framhöll de intervjuade flickorna även betydelsen av tillgängligheten till idrotten och de möjligheter som upplevdes tack vare de resurser som fanns i föreningen. Hanterbarheten kan tydliggöras genom balansen mellan kraven som ställs och de resurser som en person har tillgång till inom idrotten såsom tider, lokaler, planer och material. Hanterbarhet gäller även huruvida de unga ges utmaningar som är anpassade till den nivå de befinner sig på (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008). Därigenom kan det lokala perspektivet ses som betydelsefullt för att förstå för idrotten och ungdomarna (Larsson, 2008), liksom yttre samhälleliga faktorer vilka påverkar ungas val att idrotta och därigenom kan ses som viktiga för förståelsen av förutsättningar för idrottsutövande (Idrottsstödutredningen, 2008).

I intervjuerna framkom olika upplevelser av den egna kompetensen, vilket sågs som en viktig faktor för idrottsdeltagande liksom den egna utveckling och målsättningar. Individens motivation att engagera sig och fortsätta med en aktivitet påverkas troligen mycket av dennes upplevelse av sin egen kompetens och förmåga vad gäller aktiviteten (Hassmén et al., 2003; Thedin- Jakobsson & Engström, 2008). Oberoende av de ambitioner som flickorna hade inför framtiden så ville de fortsätta utvecklas även om det för vissa handlade mer om att tävla mot sig själv än mot andra. Gemensamt var dock förutsättningen att behöva ha en tillräcklig kroppslig kompetens för att kunna hantera idrotten eftersom det ställdes högre krav med åren. Flickorna framhöll att tränaren gav dem möjlighet att utvecklas, och att tränaren inte enbart

ser till gruppen utan även till de enskilda individernas utveckling. En del av det meningsfulla kan ses i att lära sig nytt, få nya utmaningar och upplevelser genom kroppsrörelser (Thedin-Jakobsson & Engström, 2008). För tränaren kan teorin om flow vara ett viktigt redskap i samspelet med idrottarna, och då främst genom att flowbegreppet kan ses som en indikator på meningsfullhet och känsla av kompetens. Flowmodellen skulle därigenom kunna bistå tränaren i praktiken (Redelius, 2006).

De olika skälen till fortsatt idrottsutövande kan inte ses som oberoende av varandra. Då flickorna upplever det som roligt att utöva fotboll i många fall kan sägas vara nära kopplat till laget och den samhörighet som finns där men också till föreningen och det engagemang som finns i form av tränare och personer som arbetar runt om. Detta ger trygghet vilket uttrycktes vara en förutsättning för att kunna utvecklas och bli bättre vilket i sin tur medför att det blir roligare att utöva idrotten om man upplever sig vara bra på den.

Genom att de unga socialiseras till idrottare framstår idrotten som begriplig eftersom de förstår vad det går ut på och de är villiga att ta sig an det som idrotten kräver. Idrotten upplevs som hanterbar genom att de har kroppslig kompetens och de resurser som krävs för att fortsätta. Då ungdomarna varit aktiva i idrottsrörelsen under större delen av sitt liv utgör idrotten därigenom en meningsfull del av deras liv (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

Gemensamt för idrottsutövande ungdomar kan uttryckas vara att idrotten framstår som både begriplig, hanterbar och meningsfull. Det som upplevs meningsfullt kan innebära olika saker för de unga. För en del kan exempelvis möjligheterna att lära sig idrottsliga färdigheter och den sociala samvaron ses som det viktigaste. Medan det för andra kan vara ambitionen om att bli bäst som driver. Idrotten kan för de flesta beskrivas som en arena där de kan uppleva en känsla av sammanhang för stunden (Thedin- Jakobsson & Engström, 2008).

Metoddiskussion

Då kvalitativ metod användes för att få fördjupade beskrivningar grundades studien på intervju material, och av den orsaken bör det framhållas att resultatet inte kan generaliseras på målgruppen i övrigt. Den datainsamlingsmetod som användes var intervjuer för att göra det möjligt för undersökningspersonerna att kunna beskriva sina erfarenheter med egna ord (Paulsson, 2008). För bearbetningen av data valdes kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats. Detta för att förutsättningslöst analysera flickornas beskrivningar av deras upplevelser och erfarenheter utifrån de skäl som angivits till att de utövar idrott (Lundman & Graneheim, 2008).

Det finns ett flertal aspekter att ta hänsyn till både vid planering och genomförande av en intervjuundersökning. Frågorna i intervjuguiden bör konstrueras så att de inte är ledande eller otydliga (Kvale & Brinkmann, 2009). Mot denna bakgrund testades intervjuguidens utformning genom en provintervju. Intervjuarens agerande i intervjusituationen är också av betydelse att framhålla liksom dennes påverkan på intervjupersonen (Alexandersson, 1994). Semistrukturerade intervjuer användes bland annat för att hålla en struktur i intervjun även om den inte följdes från punkt till punkt utan användes mer som stöd. Vidare ställdes uppföljningsfrågor för att få fördjupade svar (Kvale & Brinkmann, 2008).

Den egna förförståelsen, som före detta fotbollsspelare, försökte hanteras på bästa sätt genom att så förutsättningslöst som möjligt och med bevarad nyfikenhet närmade sig forskningsområdet. Detta förhållningssätt hade genom hela arbetet, och vid intervjutillfällena ställdes även kompletterande frågor för att respondenterna skulle utveckla sina svar.

Frågor angående undersökningsresultats trovärdighet, noggrannhet och giltighet gäller för all sorts forskning, och tolkning och analys av studiens resultat är av stor betydelse för att överensstämma med verkligheten (Alexandersson, 1994). Genom redovisning av utdrag från intervjuerna i form av utsagor kan stöd fås för de konstruerade kategorierna. Möjlighet kan då ges till att följa forskarens ställningsstaganden och kunna värdera dess rimlighet (Alexandersson, 1994). Det är dock inte enbart tolkningsarbetet som berörs av dessa frågor utan också urvalet av intervjupersoner liksom genomförandet och redovisningen av undersökningen (Alexandersson, 1994).

Konklusion

Resultaten i denna studie visar på ett flertal olika skäl till att de intervjuade flickorna fortsatt idrotta i föreningslivet. Det känns grundläggande att veta vilka skäl som bidrar till fortsatt idrottsutövande för att kunna skapa förutsättningar och utforma idrotten efter utövarnas önskingar och behov, för att på så sätt försöka hålla kvar fler flickor i idrotten trots stigande ålder.

För att visionen om en öppen och tillgänglig idrott som är till för alla ska kunna bli verklighet krävs det kunskaper om idrotten som samhällsfenomen och dess roll som lärande-, fostrans- och utvecklingsmiljö men att även den kunskap som finns tillgänglig används (Larsson, 2008). Genom ”Idrotten vill” uttrycks hur idrottsrörelsen vill att barn- och ungdomsidrotten ska se ut (Riksidrottsförbundet, 2009), men hur vill utövarna att den ska se ut? Barn- och ungdomsidrotten bör just vara till för barn och ungdomar. Då kännedom finns om förhållanden som är betydelsefulla för flickors fortsatta idrottsutövande liksom gällande avhoppssproblematiken så är det viktigt att resurser också finns för att använda sig av detta för att alla ska kunna ta del av idrotten och se det som en stödjande miljö för hälsan genom en aktiv livsstil i ett livslångt perspektiv.

I denna studie framhölls tidig introduktion i idrottsrörelsen som ett viktigt skäl till det fortsatta idrottsutövandet, och utifrån detta hade det varit intressant att undersöka hur tillgängligheten till idrotten ser ut för personer i de övre tonåren som har intresse av att börja med föreningsidrott och lagidrott som här behandlats.

Referenser

Alexandersson, M. (1994). Den fenomenografiska forskningsansatsens fokus. I: Starrin, B. & Svensson, P-G. (red.). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21, 826-835.

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

Armstrong, N. & Welsman, R. J. (2006). The physical activity patterns of european youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36, 1067- 1086.

Bourdieu, P. (1991). *Kultur och kritik*. Göteborg: Daidalos.

Casey M, M., Eime, R, M., Payne, E, R. & Harvey, J, T. (2009). Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative Health Research*, 19, 881-893.

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Chistenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health- related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S.(2000). *Flow och idrott*. Jönköping: Brain Books AB.

Dagens nyheter (2009) [Elektronisk] "Viktigt att barnen inte lägger av". Tillgänglig: <http://www.dn.se/insidan/insidan-hem/viktigt-att-barnen-inte-lagger-av>. Läst: 121220.

Daskapan, A., Handan- Tuzun, E. & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of sports science and medicine*, 5, 615-620.

Davies, K. (1999). Närhet och gränsdragning - att nå andra sorters kunskaper genom deltagande observation. I: Sjöberg, K. (red.). *Mer än kalla fakta – kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Duncan, S., C., Duncan, T., E., Strycker, L., A. & Chaumeton, N., R. (2007). A cohort-sequential latent growth model of physical activity from ages 12 to 17 years. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 80-89.

Dwyer, J. J., Allison, K., R., Goldenberg E., R., Fein, A., J., Yoshida, K., K. & Boutilier, M., A. (2006). Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*, 41, 75-89.

Engström, L-M., Larsson, B. & Nilsson, P. (2003). Motions- och idrottsvanor i förändring. I: Norberg, J., R. & Ljunglöf, S. (red.). *Idrott, kön och genus – en kunskapsöversikt*. Farsta: Riksidrottsförbundet.

- Engström, L-M., R Norberg, J. & Åkesson, J. (2007). *Idrotten vill – en utvärdering av barn- och ungdomsidrotten*. (FoU-rapport 2007:1). Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Engström, L-M (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.
- Engström, L-M (2002a). *Idrottspedagogik*. I: Engström, L-M. & Redelius, K. (red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag.
- Engström, L-M (2002b). *Motion som fritidskultur*. I: Engström, L-M. & Redelius, K. (red.). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag.
- Fernandes, R., A., Reichert, F., F., Monteiro, H., L., Freitas- Júnior, I., F., Cardoso, J., R., Ronque, E., R., V. & de Oliveira, A., R.. (2012). Characteristics of family nucleus as correlates of regular participation in sports among adolescents. *International journal of public health*, 57, 431-435.
- Forsman, B. (2005). *Etik i biomedicinsk forskning – en orientering*. Lund: Studentlitteratur.
- Forssén, A. & Carlstedt, G. (2008). *Genusperspektiv*. I: Granskär, M. & Höglund – Nielsen, B. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Franzén, M. (1994). *Gren och stil - eller sport som ungdomskultur*. I: Fornäs, J. m.fl. (red.). *Ungdomskulturer i Sverige*. FUS-rapport nr 6, Stockholm/ Stehag: Brutus Östlings Bokförlag Symposion.
- Franzén, M & Peterson T. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten? – en undersökning av fotbollstjejer och – killar från 13 till 15 år*. (FoU-rapport 2004:3). Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Idrottsstödsutredningen (2008). *Föreningsfostran och tävlingsfostran – En utvärdering av statens stöd till idrotten*. Stockholm: Statens offentliga utredningar.
- Joessar, H. , Hein, V. & Hagger, M. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 500-508.
- Karp, S. (2004). *Den goda barnidrotten – Föräldrar om barns idrott*. FoU rapport 2004:7. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Kilpatrick, M., Herbert, E. & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87-94.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, B. (2005). *Arenor för alla – En studie om ungas kultur- och fritidsvanor*. (Ungdomsstyrelsens skrifter 2005:1). Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- Larson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten – Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Stockholm: Universitetet.(avhandling).

- Larsson, B (2002). *Ungdomarna, fritiden och idrotten. I: Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag.
- Larsson, B. & Nilsson, P. (1997). *Ungdom fritid- idrott. I: Svensk idrottsforskning 3*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning (CIF).
- Lundman, B. & Graneheim, U. H. (2003). Qualitative content analysis in nursing research: concept, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.
- Lundman, B. & Graneheim, U., H. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I: Granskär, M. & Höglund- Nielsen, B. (red). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- McCarthy, P., J., Jones, M., V. & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 142–156.
- McGee, Williams, S., Howden-Chapman, P., Martin, J. & Kawachi, I. (2006). Participation in clubs and groups from childhood to adolescence and its effects on attachment and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 29, 1–17.
- Paulsson, G. (2008). Fenomenografi. I: Granskär, M. & Höglund- Nielsen, B. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: studentlitteratur.
- Redelius, K. (1997). *Idrottsledare som fostrare. I: Svensk idrottsforskning 3*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning (CIF).
- Redelius, K. (2006). *Talangutveckling – motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Riksidrottsförbundet (2011). [Elektronisk] *Färsk fakta om svensk idrott*. Tillgänglig: <http://www.rf.se/Forskningochfakta/ForskningFakta/Nyheter/Nyhetsarkiv/Farskfaktaomsvenskidrott/>. Läst: 121101.
- Riksidrottsförbundet (2011). [Elektronisk] *Ny avhandling om idrott*. Tillgänglig: <http://www.rf.se/Forskningochfakta/ForskningFakta/Nyheter/Nyhetsarkiv/Nyavhandlingomidrott/>. Läst: 121101.
- Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill - idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2007). *Idrott hela livet: Strategisk plan för idrottsrörelsens folkhälsoarbete*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju – från vetenskapsteori till fältstudier*. Malmö: Liber AB.
- Slater, A. & Tiggemann, M. (2010). “Uncool to do sport”: A focus group study of adolescent girls’ reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 619-626.
- Statens folkhälsoinstitutet (2010). [Elektronisk] *Övergripande mål för folkhälsa*. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/>. Läst: 121126.

Statens folkhälsoinstitut. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Statistiska centralbyrån (2012). [Elektronisk] *Idrotts- och friluftsföreningar: Många män bland medlemmarna*. Tillgänglig: http://www.scb.se/Pages/Article_331922.aspx. Läst: 120123.

Steiner, H., McQuivey, W., R., Pavelski, R., Pitts, T. & Kraemer, H. (2000). Adolescents and sports: risk or benefit? *Clinical Pediatrics*, 39, 161-166.

Tergerson, J. L. & King, K., A. (2002). Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents?. *The journal of school health*, 72, 374-380.

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

Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten – En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. (Ungdomsstyrelsens skrifter 2005:9). Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Ullrich-French, S., & Smith, A., L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 87-95.

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö – en studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Karlstad: Karlstads universitet.

Whitehead, S. & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European physical education review*, 14, 243-262.

Özdemir, M. & Stattin, H. (2012). Konsekvenser av att börja, fortsätta eller sluta idrotta. I: Hvenmark, J (red.). *Är idrott nyttigt? – En anatologi om idrott och samhällsnytta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Bilaga 1

Information om intervjustudie om flickors upplevelser och erfarenheter gällande idrottsutövande i en fotbollsförening.

Jag är en student som läser sista året på Folkhälsopedagogiska programmet vid Högskolan i Kristianstad. I utbildningen ingår att genomföra ett examensarbete som kommer att presenteras i form av en uppsats vid Högskolan Kristianstad.

Jag gör en undersökning om flickors deltagande i föreningsidrott, och jag har valt att intervjua tio stycken 14-20 åriga flickor från ett antal fotbollsföreningar i södra Sverige eftersom det är den föreningsidrott med flest utövande ungdomar.

Du tillfrågas härmed om deltagande i denna undersökning för att som medlem i en fotbollsförening berätta om dina upplevelser och erfarenheter kring detta. Eftersom du tillhör målgruppen är ditt deltagande viktigt för underlaget till studien. Deltagande i studien är frivilligt och kan när som helst avbrytas.

Intervjuerna kommer att ske i vecka 1-2, och beräknas ta cirka 30-40 minuter. Intervjun kommer att spelas in för att sedan skrivas ut för hand, detta för att underlätta dokumentationen. Intervjumaterialet kommer att behandlas konfidentiellt, det vill säga det är endast jag som kommer att ha tillgång till personuppgifter och allt material kommer att avidentifieras och därmed inte kunna kopplas till dig som person eller ort. Eventuellt kommer också min huvudhandledare och bihandledare få ta del av intervjumaterialet under bearbetningsfasen i uppsatsskrivandet. När studien är klar och godkänd kommer allt material att förstöras.

Jag vill att du tar ställning till deltagande i studien genom att ange kryss för JA eller NEJ på bifogad blankett. Du får gärna själv komma med önskemål om var intervjun ska genomföras men min tanke är att den genomförs i anslutning till ett träningstillfälle i klubblokal eller liknande alternativt på närliggande bibliotek.

Du får gärna kontakta oss om du har frågor angående studien och deltagandet.

Med vänlig hälsning

Lisa Abrahamsson

Huvudhandledare:

Ann- Christin Sollerhed

Ja, jag deltar gärna i studien

Nej, jag vill inte delta i studien

Telefon/mejl: _____

Ort och datum: _____

Namnunderskrift: _____

Namnförtydligande: _____

Skriftligt, informerat samtycke till medverkan i intervjustudien om flickors upplevelser och erfarenheter gällande idrottsutövande i en fotbollsförening.

Jag har härmed fått information om studiens syfte, om hur informationen samlas in, bearbetas och hanteras. Jag har också informerats om att mitt deltagande är frivilligt och att jag kan avbryta min medverkan i studien utan att ange orsak. Jag samtycker härmed till att medverka i denna intervjustudie som handlar om flickors upplevelser och erfarenheter gällande idrottsutövande i en fotbollsförening.

Namnunderskrift: _____

Namnförtydligande: _____

Ort/Datum/År _____

Bilaga 2

Intervjuguide

Dåtid

- Hur länge har du varit aktiv i föreningslivet?
- Hur länge har du idrottat i denna förening?
- Kan du berätta om hur du började i denna förening?
- Vad var det som gjorde att du valde just denna idrott?
- Har du tidigare hållit på med andra idrotter?
- Vad var orsaken till att du slutade där?
- Håller du på med andra idrotter nu också?
- När upptäckte du att du var bra på denna idrott?
- Kan du berätta om dina tankar kring vad som driver dig till utövande av idrott i allmänhet?
- Kan du berätta om dina tankar kring vad som driver dig till idrottsutövande i just denna speciella idrott?
- Kan du berätta om dina tankar kring vad som driver dig till idrottsutövande i denna förening?
- Har du utövat denna idrott i någon annan förening?
- Utifrån tidigare erfarenheter, vilka skillnader kan du uppfatta på hur du ser på idrottsutövande nu och när du började idrotta?
- Vad är det för omständigheter som gjort att du valt att fortsätta idrotta?

Nutid

- Hur skulle du definiera fysisk aktivitet?
- Vad för sorts fysisk aktivitet utövar du?
- Vad är idrott för dig? / Hur skulle du definiera idrott?
- Vad för sorts idrott utövar du?
- Vad betyder idrott för dig? / vilken roll spelar det i ditt liv?
- Kan du berätta lite om föreningen som du är aktiv i?
- Hur ser ditt idrottande ut idag?
- Hur ser ditt idrottande ut idag i denna förening?
- Hur ser du på din förmåga att när det gäller kondition?
- Hur ser du på din förmåga att när det gäller teknik?
- Vad har det haft för betydelse för att du fortsatt idrotta?

Framtid

- Vad har du för målsättningar med ditt idrottsutövande?
- Vad har du för målsättningar med idrottsutövande i denna förening?
- Hur ser du på framtiden när det gäller ditt idrottsutövande?
- Hur ser du på framtiden när det gäller idrottsutövande i denna förening?