“Jag valde inte rollen som föräldratränare, utan jag valde rollen som tränare”

Föräldratränares erfarenheter och upplevelser av rollen

Linnea Dahlberg & Hilda Törner
2021
Sammanfattning


Nyckelord: Föräldratränare, upplevelser och erfarenheter, ledarskap, barnidrott.
Innehåll

Introduktion .................................................................................................................. 1

Bakgrund ......................................................................................................................... 2
  Ledarskap inom lagidrott ............................................................................................. 2
  Lagidrotten och barnet ................................................................................................. 2
  Ideella tränares ............................................................................................................ 2
  Föräldratränares ........................................................................................................ 4

Problemformulering: ..................................................................................................... 6

Syfte .................................................................................................................................. 6

Frågeställningar .............................................................................................................. 6

Metod ................................................................................................................................. 6
  Metodval ......................................................................................................................... 6
  Urval ................................................................................................................................ 7
  Genomförande och datansamling ................................................................................ 8
    Datansamling .............................................................................................................. 8
    Intervjuernas genomförande .................................................................................... 9
  Databearbetning och analys ....................................................................................... 10
    Innehållsanalysens fyra steg .................................................................................... 10
  Tillförlitlighet och trovärdighet .................................................................................. 11
    Trovärdighet .............................................................................................................. 11
    Pålitlighet ................................................................................................................... 12
    Överförbarhet ............................................................................................................ 12
    Etiska överväganden ................................................................................................. 12

Resultat ........................................................................................................................... 13
  Drivkraften hos föräldratränares .............................................................................. 13
  De upplevda för – och nackdelarna med att vara föräldratränares ......................... 15
  Svåra upplevda situationer med föräldrarollen ......................................................... 16
  Föräldratränares anpassade ledarskap till rollen ..................................................... 18
  Erfarenheter hos föräldratränares ............................................................................. 20

Diskussion ....................................................................................................................... 20
  Metodiskussion .......................................................................................................... 23
  Tillförlitlighet och trovärdighet ............................................................................... 25

Vidare forskning ............................................................................................................. 25

Slutsats ............................................................................................................................. 25

Referenser ....................................................................................................................... 27

Bilagor ............................................................................................................................. 1
  Bilaga 1 ......................................................................................................................... 1
  Bilaga 2 ......................................................................................................................... 2
Introduktion
Idrott och utövande av olika sporter är något som många barn stöter på redan i tidig ålder och som blir en stor del av deras vardag, fritid och uppföstran. Ungefär 80 procent av barnen i Sverige har någon gång varit med i en idrottsförening (Karp, 2014).
Föräldrarna är en stor del av barnets idrottsutövande. Tidigare forskning har visat att barn kan känna press och stress att prestera bra i en sport från sina föräldrar som sitter på läktaren (Karp, 2014).

Den dubbla rollen av att vara både förälder i hemmet och tränare inom lagsport är något som tidigare forskning har visat är mycket undersökt, och då med fokuset på problemet kring den dubbla rollen. Något som däremot inte är speciellt mycket undersökt alls nämner Kilger (2020) är föräldratränares egna upplevelser och erfarenheter kring sin roll som tränare, och därför har vi valt att undersöka den synvinkeln i detta arbete.

Tidigare forskning visar att föräldrar som väljer att vara tränare för sina barn eftersträvar att få en närmre relation till barnen, detta genom att hitta ett gemensamt intresse att prata om och göra tillsammans på fritiden (Gottzén och Kremer-Sadlik, 2012).
Bakgrund
Ledarskap inom lagidrott
Ledarskapet inom lagidrott är en viktig del för att skapa en miljö för utövarna att känna sig trygga i och ge varje individ möjlighet till utveckling och till att växa som människa uteft deras förmåga och kunskapsnivå (Åkersdotter et al., 2018). Ledarskap är komplext och som ledare måste man ta hänsyn till varje individs behov och utvecklingsnivå vilket kan vara svårt om man har ett lag med 20st personer med olika personligheter och mål (Åkersdotter et al., 2018).


Lagidrött och barnet
Många barn och unga har sedan tidig ålder varit medlemmar i en idrottsförening, och där överväger ofta lagidrotter (Riksidrottsförbundet, 2019). Det viktigaste som dessa verksamheter vill uppnå är att barnen finner glädje, lek och lust att vilja röra på sig. Dessa tre faktorer anser föreningar vara de som bör sättas i fokus (Riksidrottsförbundet, 2019).

Det finns idag flera olika lagidrotter, exempelvis fotboll, innebandy och basket (Johansson 2012). Inom en lagidrott är det flera personer involverade och idrotten utförs tillsammans, som ett lag bestående av ett flertal spelare. Det som anses vara
positivt för barn som ingår i en lagidrott är att kommunikation och att samarbeta med andra sätts på prov och det kan vara till hjälp för barns utveckling (Campbell, 2019). Lagidrottens gör dessutom att barn och unga kan främja och utveckla psykologiska, sociala och fysiska indikatorer (Rogério de Albuquerque et al., 2021). Även så kan idrottsmiljön förebygga framtida individuella och sociala problem i tonåren, såsom intag av farliga ämnen eller skolproblem.


Av de barn som svarar på frågan om varför de vill delta inom lagidrotter svarar en hög procent att anledningen är att träffa såväl nya som gamla kompisar och att det är ett tillfälle för dem att umgås och ha kul tillsammans (Eliasson, 2015). Deltar barn i lagidrotter, kan relationer till andra byggas upp och många finner vänner att umgås med på fritiden (Riksidrottsförbundet, 2004). Detta kan visa på att barn inom lagidrott har flera kompisar och på det sättet stärks barns sociala kapital med hjälp av idrotten.

**Ideella tränare**


**Föräldratränare**
Det flesta idrottsföreningar idag som har lag där barn är involverade förlitar sig på ideella tränare, och då i form av föräldratränare (Eliasson, 2009). De föräldrar som väljer att vara tränare är oftast de som är engagerade i sitt barns sport. I en tidigare undersökning som Svenska riksförbundet gjort angående ideellt ledarskap inom idrottsrörelsen visade det sig att 74 procent av de föräldrar som engagerade sig hade ett barn som var aktivt deltagande inom idrottsföreningen (Von Essen och Wallman Lundåsen, 2016)


Men det man aldrig kan komma ifrån och det som borde vara grunden till att man är ledare från första början är för att det är roligt och givande (Ekblom 2011).

Problemformulering:
En stor del utav ungdomsidrottens föräldrar betecknas på ideella tränare och utan dessa hade ungdomsidrott inte fungerat. Tidigare forskning visar att en hög procent av tränarna i ungdomsidrrotten har ett aktivt barn i idrottsföreningen, och har därmed sitt barn i det lag som de är tränare för. En förening i Sverige har valt att plocka bort föräldratränare. Hur kommer det sig? Att vara föräldratränare kanske inte endast innebär nackdelar och problem, utan skulle också kunna medföra en del positiva fördelar. Denna studie avser att belysa föräldratränarens erfarenheter och upplevelser.

Syfte
Syftet med studien är att undersöka föräldratränarens erfarenheter av och upplevelser kring att vara tränare inom lagidrott där ens egna barn är aktivt deltagande i laget.

Frågeställningar
- Vad är drivkraften hos föräldratränare som gör att de vill vara tränare för sitt eget barn?
- Vilka upplevda för och nackdelar finns det med rollen som föräldratränare?
- Vilka situationer kan uppstå och påverka föräldratränare?
- Hur anpassar föräldratränare sitt ledarskap när hennes eget barn i laget?
- Vilka utbildungserfarenheter har föräldratränare kring sin roll som tränare?

Metod
Metodval
Eftersom syftet var att undersöka erfarenheter och upplevelser kring att vara tränare inom lagidrott där ens egna barn är aktivt deltagande i laget valdes en kvalitativ metod. Genom en kvalitativ intervjustudie får man fram en mer beskrivande data om hur personer faktiskt upplever situationer (Hassmén och Hassmén, 2008) i detta fall kring att vara föräldratränare på ett djupare sätt. Tanken med studien var att gå djupare och få mer information fast från färre deltagare.

Urval

De inklusionskriterier vi hade med vårt urval var att de är eller har varit vara tränare inom lagsport där minst 10 personer var aktivt deltagande, var av en av deltagarna är sitt eget barn.

Exklusionskriterier blev därför tränar som inte har sitt eget barn i laget och alla individuella idrotter, även fast individuella idrotten kan bestå utav en större grupp, såsom friidrott.

Vi valde att genomföra sex intervjuer och där vi fokuserade mycket på att få in både kvinnliga och manliga deltagare. Att ha med en blandning av exempelvis kön och olika åldrar kan studien öka i trovärdighet och det kan även ge ett bredare resultat (Graneheim och Lundman 2004).

Intervjuperson 1: Kvinnlig föräldratränare, 45år, fotboll.
Intervjuperson 2: Kvinnlig föräldratränare, 47år, hockey.
Intervjuperson 3: Manlig föräldratränare, 50år, hockey.
Intervjuperson 4: Manlig föräldratränare, 54år, fotboll.
Intervjuperson 5: Kvinnlig föräldratränare, 47år, fotboll.
Intervjuperson 6: Manlig föräldratränare, 56år, hockey.
Genomförande och datainsamling

Datainsamling


Intervjuerna valdes att spelas in, och då med intervjupersonernas godkännande. Efter att intervjuerna genomförts transkriberades och analyserades de av oss. Vidare transkribering och analys finns under rubriken ”databearbetning och analys”.
Intervjuernas genomförande
En intervjuperson blev kontaktad via Facebook och de resterande fem intervjupersoner i arbetet kontaktades via en sida som heter "laget.se". Där finns olika föreningar, föreningarnas lag samt spelare och tränare angivna. Om en av tränarna hade samma efternamn som någon av spelarna kunde vi anta att tränare också hade ett barn som spelade i laget. Ett mejl skickades där vi gjorde en kort presentation av oss själva och varför vi tagit kontakt. Vi skickade även med informationsbrevet i mejlet som personen kunde läsa och ta del av (se informationsbrev bilaga 2). Om de var intresserade av att medverka kontaktade de oss om tid som passade dem, och därefter bokade vi in ett möte vid vilken dag och tid intervjun skulle genomföras. Personen som blev kontaktad via Facebook fick en kort beskrivning av vilka vi var och om den skulle vara intresserad, men även bifogat informationsbrev.

Den anpassning vi fick göra till pandemin var att intervjuerna fick genomföras digitalt via internet genom videosamtal. För att kunna genomföra intervjuerna gällde det för både oss och intervjupersonerna att ha tillgång till internet och ha bra uppkoppling så att intervjuerna kunde flyta på och inga större problem kunde uppstå. Länk till den aktuella digitala forumet skickades ut 20 minuter innan bestämt tid.

För att få en mjuk start och få intervjupersonerna att känna sig bekväma och trygga började intervjun med två enkla bakgrundsfrågor där frågorna bestod om ålder och vad för idrottsbakgrund deltagaren hade. Efter att bakgrundsfrågorna ställts började frågorna att handla om syftet som den valda studien hade och frågor som kunde ge svar på våra frågeställningar. Det hände att vi fick förklara tydligare eller utveckla frågorna för att det skulle bli mer tydliga.

Databearbetning och analys


Innehållsanalysens fyra steg
I en innehållsanalys finns fyra steg som kan följas (Hassmén och Hassmén, 2008). Det första som ska göras innan stegen kan påbörjas är att ha en mängd text som är intressant
för analysen och i detta fall vår transkribering. Under hela analysen använde vi oss av våra frågeställningar.

Det första steget i innehållsanalysern är att det sker en identifiering av texten som ska finnas med och analyseras (Hassmén och Hassmén, 2008). Texten i vårt fall blir den transkribering vi gjort utifrån intervjuerna. Utifrån våra frågeställningar, valdes relevant text att ha med. 

Det andra steget i innehållsanalysern är att identifiera vilken data som bör finnas med (Hassmén och Hassmén, 2008). Om det finns en större mängd data än vad som är möjligt att analysera bör de data som är mest intressant finnas med och analyseras. I vårt fall fanns ingen stor mängd data. Vi hade tiden att hinna och kunna analysera allt som fanns med och därför behövdes inte heller viss data prioriteras bort eller undvikas att analyseras helt.


Tillförlitlighet och trovärdighet

Trovärdighet
Trovärdighet i en studie handlar om den information som finns med är trovärdig eller inte. För att öka trovärdigheten i denna studie var det därför viktigt att ställa intervjufrågor som svarade på de som studien eftersökte. Frågorna som ställdes till intervjupersonerna var därför utformade för att svara på det vårt syfte handlade om
vilket gör att trovärdigheten i svaren höjs och men även trovärdigheten i studien ökar. Är det som studien kommit fram till rimligt blir trovärdigheten i studien också högre (Hassmén och Hassmén, 2008).

Pålitlighet

Överförbarhet

Vi anser att denna studie är överförbar, men endast till en viss del. Vi har både använt kvinnor och män i de genomförda intervjuerna och ger oss därmed både åsikter och tankar från båda könen. Åldersspannet var inte speciellt stort, och detta kan bero på att intervjupersonerna hade barn i liknande åldrar. Studien kan inte användas till annat än fokus på föräldratränare, då denna studie handlar om just detta.

Etiska överväganden
Innan intervjuerna skrev vi ett informationsbrev eftersom det är viktigt att undersökningspersonerna ska vara medvetna om de fyra olika etiska kraven som följes i arbetet, detta för att skydda undersökningspersonerna som deltar i studien. (Hassmén och Hassmén, 2008). Vi informerade om syftet med arbetet innan intervjun så att
inte

RVJUPERSOEN

VAR

INFORMATION

SKULLE

UNDERSÖKA. VIDARE BEHÖVDES ETT

SAMTICKESKRAV UPPFYLLAS GENOM ATT UNDERSÖKNINGSPERSON UPPMÄRKSAMMAS PÅ ATT HEN

HAR RÄTT TILL ATT SJÄLV BESTÄMMA ÖVER SIN MEDVERKAN OCH KAN NÅR SOM HELST KUNDE VÄLJA ATT

AVSLUTA INTERVJUOM HEN INTE INTILL DELTA. FÖR ATT SKYDDA PERSONENS PERSONLIGA UPPGIFTER

BEHÖVDES DET INFORMATION OM KONFIDENTIALITETSKRAVET DÄR VI I INFORMATIONSBREVET

FÖRKLARADE ATT ALL INFORMATION FÖRVARAS PÅ ETT SÄKERT SÄTT OCH ATT INGEN ANNAN UTOM VI SOM

SKRIVER STUDIEN KAN TA DEL AV DERAS PERSONLIGA UPPGIFTER. ÄVEN I INFORMATIONSBREVET DÄR

DET HANDLAD OM ATT DATA SOM SAMLAS IN ENDAST FÅR ANVÄNDAS AV RÄTT ANLEDNING I ETT

FORSKNINGSändAMÄLSYFTE (HASSMÉN OCH HASSMÉN, 2008). FÖR ATT UPPFYLLA Dessa KRAV

GJORDES DÄRFOR ATT INFORMATIONSBREVET (SE BILAGA 2) DÄR VARJE INTERVJUPERSOEN FICK LÄSA

IGENOM OCH SKRIVA UNDER ELLER MUNTLIGT GODKÄNNER I EIN RÖSTINSPELNING. VI VAR ALLTSÅ

MEDVETNA OM ATT DE GODKÄNDE DET STUDIEN KOMMER ANVÄNDA INFORMATIONEN TILL. ÄVEN

INNAN INTERVJUERNA GENOMFÖRDES PRATADE VI IGENOM HUR FRÅGORNAA VAR UPPBYGGDA OCH VAD

SOM SKULLE KOMMA I INTERVJUN. OM DE DÅ INTE INTE DELTA MAN INTERVJUN, KUNDE DE SÅGA IFRÅN.

(HASSMÉN OCH HASSMÉN, 2008).

I INTERVJUN KUNDE DET VARA KÄNSLIGT ATT PRATA OM SITT EGET BARN OCH HUR DE SOM FÖRÄLDER

UPPFOSTRAR SITT BARN. DÅ DET INTE ÄR UPPOFOSTRAN AV BARN STUDIEN HANDLAR OM, VAR VI

NOGRANNA MED HUR VI SKREV FRÅGORNA, OCH VI VAR TYDLIGA MED ATT DET INTE FINNS NÅGOT RÄTT

OCH FEL UTTAN ATT STUDIENS ENDA SYFTE VAR ATT FÅ FRAM HUR FÖRÄLDRAR GÖR OCH REFLEKTERAR KRING

ATT VARA TRÄNARE FÖR SITT BARN. DETTA HAR VI VARIT TYDLIGA MED I INFORMATIONSBREVET.

RESULTAT

RESULTATET ÄR INDELAT I FEM OLICA KATEGORIER. DETTA FÖR ATT DET SKA BLI ENKLARE FÖR LÄSAREN

ATT HÄNGA MED I RESULTATET, MEN ÄVEN FÖR ATT ENKELT KUNNA HITTA VILKEN FRÅGESTällNING SOM

BESVARAS UNDER VARDERA KATEGORI. DE FEM KATEGORIerna ÄR DRIVKRAFTEN HOS FÖRÄLDRATRÄNARE,

DE UPPELVEDA FÖR – OCH NACKDELAR MED ATT VARA FÖRÄLDRATRÄNARE, SVÅRA UPPBLEVDA SITUATIONER

MED FÖRÄLDRATRÄNANROLLEN, FÖRÄLDRATRÄNARES ANPASSADE LEDARSKAP TILL ROLLEN OCH SLUTLIGEN

ERFARENHETER HOS FÖRÄLDRATRÄNARE.

DRIVKRAFTEN HOS FÖRÄLDRATRÄNARE

VARför FÖRÄLDRARNA INTOG ROLLEN SOM FÖRÄLDRATRÄNARE ÄR NÅGOT SOM DE FLESTA

INTERVJUPERSOENAR ÄR ÖVERENS OM OCH DÄR SVARET FRÅN VARJE FÖRÄLDER ÄR DETSAMMA FAST

UTTRYCKT PÅ OLICA SÄTT. FEM UTAV INTERVJUPERSOENARNA SVARAR ATT DET I GRUNDEN FINNS ETT STORT
intresset för den idrott man är föräldraränare för. I några fall var det även så att personen själv hållit på med idrotten som liten och att det var kul att ens egna barn blev intresserade utav samma idrott och på det sättet kunna gå in och hjälpa till med sina egna kunskaper och erfarenheter. Något som också lades till var att genom att ha samma intresse kunde en relation utvecklas till det egna barnet. Vid sidan av att ett intresse till idrott fanns nämnde även en intervjuuperson att det som fick honom att inta rollen som föräldraränare var för att han såg att det inte fungerade inom de lag där han intog rollen som föräldraränare första gången. Föräldern uttalade sig så här:

"I grunden finns ett intresse för idrott såklart. Men det som fick mig att ta klivet in första gången var att det inte fungerade. Det var det klassiska, det vill säga en stor grupp killar, väldigt oorganiserat, mycket väntan. Det såg inte bra ut liksom... och det i kombination med mitt jobb inom ledarskap och den typen av frågor gjorde redan då att jag kände att här vill jag vara med."

- Manlig föräldraränare, 54 år, fotboll

En utav intervjuupersonerna nämnde ingenting utav att grunden var ett intresse för idrott, utan mer att hon blev tillfrågad att inta rollen som tränare och genom det kunna vara med och skapa en verksamhet. Något hon dock nämner är att hon såg det som en rolig grej och att hon sedan blivit kvar och haft föräldraränarrollen under 8 säsonger. Hon berättar:

"Det började väl med att och så även idag att det börjar med att föräldrar ofta blir tillfrågad så att det ska bli någon form utav verksamhet. Det växer ju inte på träd ungdomsledare, utan det är ju nästan uteslutande föräldrar som blir tränare. Och jag tycker att det skulle vara roligt och så har jag blivit kvar."

- Kvinnlig föräldraränare, 47 år, fotboll

Om intervjuupersonerna hade något eller några uppsatta mål när de intog rollen som föräldraränare var inget som någon av dem tänkt speciellt mycket på. Något som fyra intervjuupersoner till slut nämnde vara att de velat bidra till att barnen de är tränare för ska ha kul och roligt, men även att de vill vara med och utveckla verksamheten till det bättre. Något som också nämndes var att kunna bidra med sina egna kunskaper och erfarenheter. Något som en intervjuuperson hade en stark åsikt om var att man inte vill ha någon skillnad, att det ska vara samma förutsättningar för alla. Personen la även till att det ofta blir skillnad men inte åt det positiva hållet, utan snarare mot det negativa. En intervjuuperson höll fast vid att inga mål fanns.
Alltså, anledning till att föräldrarna intog rollen som tränare från start är något som alla svarar liknande på, att intresse och kunskap påverkat valet. En av föräldratränare svara att det började med en förfrågan om att inta rollen och har sedan blivit kvar en längre tid. Målen som fanns från början när rollen intogs är inget som någon tänkt speciellt mycket på, utan mer att barnen ska ha kul och roligt när de utför idrotten.

De upplevda för – och nackdelarna med att vara föräldratränare
De fördelar som föräldrarna ansåg fanns när hen var tränare över sitt eget barn var något som en av intervjupersonerna tyckte var svårt att svara på. Något som visade sig var att de kvinnliga föräldratränarna svarade snarlikt på frågan, medan de manliga hade andra tankar. De kvinnliga föräldratränarna som blev intervjuade tog upp mycket om hur kontakten till deras barn förändrats och att det är kul att se sitt barn socialisera sig med andra i en annan miljö än hemma. De manliga däremot pratade mycket generellt om rollen som tränare, till exempel egen personlig utveckling, utmana sig själv och att man får lära sig mycket. Den ena pappan tyckte att frågan var svår att svara på och det enda han uttryckte var att en fördel var att han själv fick röra på sig. En av de kvinnliga föräldratränarna sa:

"Du får se ditt barn i en annan situation än hemma. Se de sociala kontaktarna, som de har. Sen får man en helt annan relation till sitt barn som tränare." – Kvinnlig föräldratränare, 47år, fotboll

På samma sätt som när det gällde frågan om fördelar pratade även papporna om nackdelar generellt som tränare. Två av de manliga föräldratränarna pratade om att det kunde ta mycket tid från andra intressen och från familjen, mycket egen tid som går åt och att det kunde bli mycket prat om idrott hemma med familjen fast den kanske inte är speciellt intresserad, men att man vill prata om det man själv tycker är kul. Den sista manliga föräldratränaren uttryckte att något negativt var att föräldrarna kunde ringa på kvällarna. Han uttryckte följande:

– Manlig föräldratränare, 50år, hockey

Något som en av de kvinnliga föräldratränarna tog upp var att det kunde vara svårt att träda ur rollen som mamma och tränare och att det händer att de dubbla rollerna lätt kan gå in i varandra. De andra två kvinnliga föräldratränarna pratade om stressen och pressen, både från barnets håll och sitt eget. Från barnets håll att de kan känna stress och
press att prestera när ens egna förälder är tränare och från förälderns håll att det kan hända att man är hårdare på sitt eget barn än de andra barnen i laget. En viktig poängtering som den ena kvinnliga föräldratränaren nämnde var att andra barn i laget kanske tycker att föräldern som är tränare favoriserar sitt eget barn och att det inte blir jämlikt för alla.


Svåra upplevda situationer med föräldrarollen
Att vara föräldratränare är en komplex situation och med den kan det uppstå olika svåra situationer, som kan vara svåra att hantera. Det är någonting som alla respondenter är eniga om. Att svåra situationer uppstår mellan spelarna, barnen och föräldrarna är någonting som alla föräldratränare pratade om och anser är någonting av de svåraste med att vara föräldratränare. Att göra både spelare, ens egna barn och även föräldrarna nöjda är inte lätt samtidigt som man ska ha en miljö där barnen kan utvecklas och ha roligt.

En svår situation som några av föräldrarna beskriver är hur anträffbar man är nu föröd tiden och att man inte kan lämna rollen som tränare bara för man inte är på träningen. Genom alla de olika sociala medierna som finns idag är de lättare för föräldrar utifrån att framföra sina åsikter dygnet runt. Exempelvis lyfter den kvinnliga ishockeytränaren detta i sin intervju.

"Det är ju mejl och det är ju... Asså idag är de ju en annan typ av... än när jag började, idag är det en annan typ av sociala, det är Messenger, det är Facebook, det är mail, det är liksom... Ja så man är ju 24/7 alltid anträffbar vilket gör att föräldrar så klart mailar och skickar och påpekand som och liksom försöker och ja... framföra sina åsikter och så vidare." - Kvinnlig föräldratränare, 47år, hockey.

Med detta blir det därför svårt att skilja på rollerna och det blir svårt att vara förälder hemma när folk ringer eller mejlar på tider där man egentligen bara är en helt vanlig
förälder. Med detta kan de dubbla rollerna bli mer förvirrande och komma in i varandra och skapa förvirring.

En annan situation som kan vara svår som föräldratränare att hantera är det faktum att barnen som man har i laget även är ens egna barns kompisar. Att hitta balansen mellan att vara en ”sträng” tränare som utvecklar spelare samtidigt som barnen ska ha roligt och vilja komma och delta i den sporten som de älskar är svårt. Det beskriver manliga fotbollstränaren i sin intervju.


Att hitta den balansen är inte lätt och det är någonting föräldratränarna uttrycker. Att ha höga ambitioner, göra svåra val samt inte verka som man är dum är inte lätt och kan bli väldigt svårt att hantera. Att ge kritik till din sons eller dotters bästa kompis är inte lätt och kan lätt bli fel. Den manliga fotbollstränaren säger i intervjun hur han en gång fick säga till en i laget och uttrycker att det inte är en jätterolig situation som kan uppstå.

“Gångerna med killarna när jag var tvungen att vara jättesträng och jättetydlig... vilket min oförmåga att hantera. En som var jättejobbig överallt och tog då självmant beslutet att ringa upp föräldrarna och förklara hur jag reagerat eftersom jag gått över gränsen. Det är klart att sådana situationer inte är roliga”- Manlig föräldratränare, 54år, fotboll.

Att man inte vill hamna i konflikt mellan spelare, föräldrar och även ens egna barn är svårt då situationer som är svårhanterade kommer att uppstå. Man går in i föräldratränarollen för att det är sjukt kul och det är vad man brinner för men man får inte glömma att det inte är en lätt balansgång och svåra situationer kommer uppstå.

Något som även föräldratränarna poängterade var att det trodde inte de var svårast för dem då dem själv ansåg sig kunna hantera de olika rollerna på ett bra sätt. Men att de som kanske hade svårast var deras egna barn som upplevde de jobbigt eller svårt på ett eller annat sätt. En sak som den kvinnliga ishockeytränaren säger i sin intervju är att olika situationer som uppstår på träningar kan tas med i bilen hem och man då som förälder får förklara varför man gjorde som man gjorde.
"Men jag tror det är mer från barnets sida att det kanske tycker att saker var fel. Ehh... inte från min del men utan från barnet så kan de kanske uppstått någon orättvisa eller något sånt, eller varför gjorde vi denna övning? Eller inte förstår syftet med det vi gjorde. Så kan det vara lite ibland" - Kvinnlig föräldratränare, 47år, hockey.

I en annan intervju säger även en kvinnlig fotbollstränare att hon varit noggrann med att försöka skilja på rollerna men att ibland kan de glida över och bli fel. Men hon uttrycker att det då oftast är barnet som har det svårast i dessa situationer.

"Mina barn har jag varit väldigt noga med att särskilja. Men sen kan det ju naturligtvis glida över. Men oftast försöker vi vuxna vara väldigt tydliga, jag tror det är svårare för barnen i sådana fall." - Kvinnlig föräldratränare, 45år, fotboll.

Något vissa intervjupersoner nämner är att de själva inte tycker att de är så svårt med rollerna så länge man kommunicerar men nämner att barnen kan ha det lite svårare och att de kan vara där det är problem för enligt dem själva upplever de att det funkar.

Så sammanfattningsvis är det många situationer som uppstår mellan barn, ledare och föräldrar vilket många föräldratränare påpekar är försåtligt och svårt att undvika. Det viktiga att i dessa situationer antyder föräldratränarna är att försöka hitta en bra balans mellan när man är tränare och förälder vilket kan vara en svår situation.

Föräldratränare anpassade ledarskap till rollen
Att vara föräldratränare betyder att man har en eller flera barn i laget som man är tränare för. Alla föräldrar som deltog i intervjun gör på ett eller annat sätt olika anpassningar i sitt ledarskap för att på så bra sätt som möjligt anpassa sitt ledarskap till rollen. En anpassning som de flesta av intervjupersonerna gjorde var att man delade upp ”arbetsrollerna” inom laget och när ens eget barn behövde hjälp eller hamnade i en konflikt låt man de andra tränarna inom laget ta hand om det. Ett exempel som en manlig föräldratränare säger i sin intervju.

"Vi tränare, att vi inte tar vårt eget barn utan att skulle mitt barn ha problem eller så nått jag inte förstår så har vi sagt att då får någon annan tränare ta den och varit väldigt tydliga redan från början." - Manlig föräldratränare, 56år, Hockey.

Just denna förälder har redan bestämt med andra föräldratränare att göra just denna anpassning för att på ett så bra sätt som möjligt skilja på rollen som förälder och tränare. Genom att göra denna anpassning i ledarskapet blir det lättare för föräldrar att skilja på rollen som förälder och tränare och då på ett lättare sätt hantera situationen.
En annan anpassning som gjordes av de tränare som tränade lite äldre barn var att dela upp dem i olika positioner. Skulle deras barn vara forwards så vald föräldrarna att coacha backarna, en anpassning som kvinnliga fotbollstränaren själv gjorde i det laget hon var tränare över.

“När de börjar bli så pass stora att de har positioner så har vi väl tänkt lite grann på att om mitt barn är back så tar jag kanske forverden i stället. Det är väl mest det vi tänkt. Men samtidigt så gör vi ju ingen skillnad utan är det så att... Jag kan ju lika gärna instruera mitt barn som en annan så de inte ska.” - Kvinnlig föräldratränare, 45år, hockey.

Men en annan anpassning som är viktig i detta sammanhang som föräldrarna påpekade var att man inte ska glömma sitt barn helt. Utan vill man instruera, komma med förslag eller ge beröm så ska man ändå kunna det oavsett om man är förälder eller inte. Även om föräldrarna är förälder så är den även tränare och då ska man fortfarande kunna berömma, kritisera och komma med förslag till alla i laget inklusive sitt eget barn. Att välja att ta rollen där ens barn inte har en betydande roll var en anpassning som gick genomgående under allas intervjuer. Det var ett tydligt exempel på att man försökte anpassa sitt ledarskap till situationen i laget och ens eget barn på ett så bra sätt som möjligt. Men som även föräldrarna beskriver är det viktigt att inte tänka helt bort ens barn utan att det är okej att instruera och förklara till sitt eget barn också. Men att man gör små anpassningar som till exempel låta en annan tränare ta ens eget barn ibland eller skulle det handla om positioner kanske föräldern väljer att fokusera på den andra positionen i stället.

En annan anpassning som föräldrarna pratade om i intervjuerna var tydligheten i de olika rollerna. Att hålla en god kommunikation till barnet att nu är jag tränare och hemma är jag förälder. Att separera rollerna är en del av en anpassning man gör för att det inte ska bli otydligheter, men det är inte lätt för alla och ibland kan rollerna bli otydliga och svåra att skilja på säger den kvinnliga fotbollstränaren.

“Försöka, ha de där olika rollerna vilket inte är lätt... på ett sunt sätt dvs man måste också se spelaren som sitt barn på ett vis med, man kan liksom inte bara förbise det när du är tränare heller.” - Kvinnlig föräldratränare, 47år, fotboll.

Det är inte lätt att göra denna anpassning, när är man tränare och när är man förälder. Det svåra med rollerna är att man inte kan förbise att man är förälder heller. Det flesta
föräldrar var eniga om att det är svårt men att det ändå är en grej som går att hantera ganska bra om man kommunicerar mycket mellan föräldern och barnet.

Alltså betyder detta att föräldratränare gör någon form av anpassning, den vanligaste anpassningen är att man lämnar sitt eget barn till en annan ledare och försöker lägga mindre focus på sitt eget barn. En annan anpassning som fler föräldratränare nämner är att man måste särskilja på de dubbla rollerna och där en av föräldratränarna påpekar att de måste göras på ett sunt sätt.

Utbildningserfarenheter hos föräldratränare
Alla intervjuuppersoner har grundlig utbildning till den sporten de är tränare inom. Något som en av intervjuuppersonerna tog upp när vi pratade om utbildningarna var att inom utbildningen fick man lära sig träningstips, hur barn fungerar i olika åldrar samt en förståelse att barn befinner sig på olika utvecklingsnivåer. En av de kvinnliga föräldratränarna säger följande:

“Jag har gått jättemånga ishockey-tränarutbildningar både rent ishockeytekniska och ledarskapsmässigt.” Kvinnlig föräldratränare, 47år, hockey.

När frågan ställdes om de gått på en specifik utbildning inriktad på den dubbla rollen om hur de hanterar att vara föräldratränare var svaren likartade, ingen av intervjuuppersonerna hade stött på denna fråga när de tidigare utbildningarna genomförts. Något som alla tyckte skulle vara till hjälp var att de gärna hade sett att föräldratränarrollen skulle nämnts i de utbildningar de gått. En kvinnlig föräldratränare sa:


Avslutningsvis var alla föräldrar eniga om att ideella tränare är nödvändigt och något som bör finnas. Några intervjuuppersoner nämnde att det är många timmar som läggs ner ideellt och tas från deras egen tid och det påverkar även familjen hemma, men det är ingenting de blir tvingade att göra utan de intog denna roll för att det var kul och för att de ville det.

Diskussion
Idrottsföreningar idag förlitar sig på ideella tränare och detta är något som Von Essen och Wallman Lundåsen (2016) skriver om i en tidigare studie. En intervjuuperson
poängterade att det ofta är föräldrar till barnen inom laget som blir tillfrågade att vilja starta upp en verksamhet då det kan vara svårt att få tag på ideella tränare utifrån som inte består utav någon närlågande. Anledning till att de ofta blir föräldrar är för att de har en relation till ett barn i laget. En orsak till att det kan vara svårt att få tag på utomstående tränare som vill jobba ideellt kan vara brist på drivkraft och motiv såsom pengar och tid. Så som Sveriges idrottsrörelse är uppbyggt idag måste idrottsföreningar förlita sig på ideella tränare (Eliasson, 2009) och därför blir det ofta föräldratränare.


Att det förkommer för- och nackdelar med att vara föräldratränare är inget som är konstigt och kommer alltid att finnas. En upplevda nackdel som ett flertal uppsända intervjuuppsända berättar är att stress och press på sitt eget barn kan öka när man är föräldratränare. Vad detta beror på kan vara att man som förälder vågar ha högre krav eller förväntningar på sitt eget barn. Ett annat perspektiv som en intervjuuppsända nämner är det emotsatta, där man omedvetet sänker nivån så att alla ska bli nöjda och detta för att inte skapa osäkerhet mellan barnet och dennes kompisar som finns med i laget. Det finns en tunn linje och rädsla hos föräldratränare av att antingen hamna ovanför och pressa för mycket, eller hamna nedanför och kräva för lite.
I en studie som Maureen och Fretwell (2013) gjort där de intervjuat barns perspektiv på att ha sin egen förälder som tränare tog de upp fördelar. De som barnen tyckte var till fördel att ha föräldertränare var att de fick mer beröm, skapade mer kvalitetstid tillsammans samt kände en större motivation till att utföra idrotten då ens förälder var närvarande. Dessa fördelar stämmer bra överens med de fördelar som våra intervjupersoner tog upp, fast från deras eget perspektiv som förälder.


Upplevda situationer som föräldertränare är många och kan i visa fall vara svåra. En av de svåraste situationerna med att vara föräldertränare är den dubbla rollen, att på träningarna vara tränare och utanför träningarna gå tillbaka till att endast vara förälder. Detta nämner även Kilger (2020) i sin artikel kan vara en svår situation. Detta medför att man lätt kan få med sig tränarrollen hem och att situationer från träningar kan tas med i hemmet och situationer från hemmet kan tas med till träningar.

En annan situation som föräldertränarna nämner är svår är att anpassa sitt ledarskap och hitta balansen mellan att se sitt eget barn för mycket respektive för lite. Något som Kilger (2020) nämner är att balansen på föräldrar och det idrottsliga är svårt, då man som föräldertränare omedvetet kan fokusera för mycket på sitt eget barn. Något som fördes fram under intervjuerna var att varje intervjuperson var väldigt införstådd med just denna situation och därmed försökte alla anpassa sitt ledarskap utefter det. Dock efter genomförda intervjuer gavs en inblick i att det egentliga är tvärtom, då intervjuersonerna berättade att de hellre lägger för lite än för mycket fokus på sitt barn. Detta för att de kan känna en rädsla att få kritik för just en sådan situation, om de skulle
lägga för mycket uppmärksamhet på sitt eget barn. Anledningen till detta kan vara för att föräldratrännen har fått mycket kritik sedan innan och att det är något som föräldrar utifrån lätt uppmärksammar. Detta har lät till att föräldratrännen i stället tar avstånd till sitt eget barn för att undvika en sådan situation, att bli anklagad för att ge förmåner till sitt eget barn.


Något som vi kommit fram till är att det bör finnas utbildning och mer upplysning kring detta ämne då rollen som föräldraträneare innebär en svårt och komplex situation.

Genom att ge utbildningar hade nog många svåra upplevda situationer kunnat undvikas och skulle kunna hanteras på ett annorlunda sätt. Idag belyses problemen mer än fördelar med att vara föräldraträneare. Genom en utbildning kring föräldraträneare hade det kunnat öka intresset och vågat gjort att fler föräldrar vågar inta rollen.

Metodiskussion


Något som påverkat arbetet och den valda metoden är den rådande pandemin. Vi valde att genomföra intervjuerna digitalt på datorn via videochatt och inte via telefonsamtal.
Genom att dator användes i stället för telefonsamtal gjorde detta att vi kunde se intervjupersonen i livebild då kamera användes. Det var svårt för oss att reagera på kroppsspråk eller andra signaler och detta på grund av att vi endast såg intervjupersonen på en liten skärm och där enbart deras ansikten var i fokus. Om intervjuerna hade genomförts ansikte mot ansikte, de vill säga i samma rum, hade kroppsspråk och andra signaler kunna tolkas (Hassmén och Hassmén, 2008). Något som också kan ha påverkat är att om intervjuerna gjorts på plats hade en annan kontakt till personerna kunnat skapas, det vill säga vi hade kommit närmare varandra och personen kanske hade uttryckt sig på ett annorlunda sätt genom att ha läsa av situationen. Att göra intervjuer på distans skapar mindre genans och mindre öppenhet (Gillham, 2008). Vi behövde inte heller hålla påresa eller ta oss till olika platser för att genomföra intervjun, vilket gjorde att vi sparade tid och pengar.

Eftersom vi inte kände till fler än en person som passade urvalsriterierna blev "laget.se" den smidigaste vägen för oss att få ett tillräckligt stort urval. Till en början var det svårt att få tag på tillräckligt stort urval och det kunde ta någon dag innan vi fick svar tillbaka. Till slut fick vi svar tillbaka från åtta personer och där av valdes tre kvinnliga och tre manliga föräldraträningare. Vi hade kunnat valt att genomföra flera intervjuer då vi fick svar tillbaka från åtta som var intresserade av att delta. Tyvärr begränsade tiden oss och vi skulle inte hinna med alla. Om vi hade genomfört ytligare två intervjuer hade det sannolikt inte givit oss någon annan eller ny information än den vi redan fått, då alla intervjunpersoner som deltog svarade i högsta grad liknande. Eftersom alla intervjuer gjordes digitalt på datorn hade vi inte möjlighet till att få ett skriftligt godkännande, utan i sådana fall skulle den behövt skanna in deras underskrift vilket kan vara för mycket jobb och leda till att inte intervjunpersonerna inte ville delta. I stället fick vi ett muntligt godkännande från varje intervjunperson.

Tillförlitlighet och trovärdighet

Det viktigaste i studiens etik var att vid upprepade tillfällen poängtera att studiens syfte inte var hur de betedde sig som föräldrar eller uppfostrade sina barn då det kan vara ett känsligt ämne att diskutera. Genom ett informationsbrev tog vi tydligt upp att det är deras erfarenheter och upplevelser som är den betydande delen i studien. Vi betonade också att inte kommer värdera det intervjupersonerna säger. En introduktion innan intervjuerna gjordes för att förtydliga just detta så att alla respondenter var införstådda med att vi inte skulle lägga någon värdering i deras svar utan endast lyssna på vad deras upplevelser av att vara föräldratränare är.

Vidare forskning
I fortsatta studier till detta ämne hade det varit otroligt intressant att göra en observationsstudie eller experimentell studie för att se om det är någonting som fattas i den svenska modellen att utbildaupplys föräldratränare kring rollen och situationer som kan komma att bli svåra när man tar rollen som föräldratränare. Det hade varit spännande att testa att göra en utbildning på några ledare gällande denna roll och sedan följa upp och se om de var till någon nytta.

Slutsats
Efter utfört arbete har vi förstått vilket enormt engagemang som läggs ner av föräldratränare ideellt. Utan föräldratränare hade idrotten i Sverige inte gått runt och möjligheten till idrott hade inte funnits i samma utsträckning. Det kommer alltid finnas nackdelar med att ha föräldratränare och många svåra situationer kommer uppstå. För att minska nackdelar och svåra situationer tror vi på att en utbildning eller kurs om den dubbla rollen skulle vara till stor fördel. Fördelar så som spendera mer tid med sitt eget barn och dela samma intresse är det inte många föräldrar som får göra. Kunskap och engagemang från föräldrar som intar tränarrollen blir till stor fördel ledarskapsmässigt.
för idrottssverige då det är engagerade ledare behövs för den bästa utvecklingen hos barnen i laget. Eftersom samhället inte kan betala och erbjuda pengar för det arbete ideella tränare lägger ner är det därför enormt viktigt att belysa det arbete de lägger ner genom att ge dem mer beröm och uppskattning. Något som alla intervjupersoner poängterar och som vi funnit är den viktigaste faktorn för deras engagemang är att det är väldigt roligt att vara föräldratränare.
Referenser


Bilagor

Bilaga 1

Frågor till intervjuerna

**Bakgrundsfrågor:**
Hur gammal är du?

Vilken/vad för idrottsbakgrund har du?

**Motivationsfrågor:**
Varför valde du att inta rollen som föräldratränare och hur länge har du varit aktiv föräldratränare?

Hade/har du några mål när du intog rollen som föräldratränare?

Anser du att det finns för och nackdelar med att vara tränare för ditt barn? Eller bara de ena?

**Frågor om olika Situationer**
Har du någon gång upplevt att andra föräldrar utifrån påverkat ditt ledarskap?

Har du någon gång upplevt att andra barn i laget har påverkat ditt ledarskap?

Hur hanterar/anpassar du ditt ledarskap när du har ditt eget barn i laget?
År de något du tänker extra på? Någon specifik situation?

Har relationen till ditt barn påverkats utav av din roll som tränare. Kommit närmare varandra?

Kan situationer i hemmet följa med till träningarna/matcherna?
Till exempel om en konflikt uppstått hemma eller annat?

Har ni mött på någon/några specifika situationer som har varit svåra med att vara föräldratränare?

**Allmänna frågor:**
Har du fått någon utbildning inom rollen som tränare, om ja hur har de hjälpit dig? och om inte hur tror du de skulle kunnat hjälpt dig?

Blev din syn på föräldratränare annorlunda när du själv intog rollen som tränare (om någon åsikt sen innan funnits)?

Vad hade varit dina råd till en nybliven föräldratränare?

Tror du barnidrott hade sett annorlunda ut om föräldrar inte hade fått vara tränare?
Bilaga 2
Informationsbrev,

Intervjustudie om hur det är/har varit att vara föräldratränare.

Hej, vi är två studenter med namnen Hilda Törner och Linnea Dahlberg och kommer från Högskolan i Gävle. Vi skriver ett exmanarbete nu under vår sista termin på idrottsvetenskapliga programmet vid Högskolan i Gävle.

Syftet med studien är att undersöka föräldrars erfarenheter och upplevelser till att vara tränare för sitt eget barn inom lagsporter.

För att få fram resultat att valt ämne kommer intervjuer genomföras.

En stor del av tränare består utav barns föräldrar och utan er föräldrar hade såklart barn och ungdomsidrotten inte fungerat, och möjligheten för barn och unga att utföra idrott hade inte varit lika stort.

Varför detta ämne har valts att undersökas av oss studenter är för att detta är ett ämne som inte studerats särskilt mycket och som vi studenter vill få kunskap inom.

Materialets användning:

Materialet från intervjun kommer att användas till examenarbetet. Materialet som samlas in under intervjun kommer finnas kvar och vara tillgängligt för oss studenter tills att arbetet blivit godkänt. När examenarbetet godkänts kommer materialet raderas från alla enheter som använts och ingen annan utomstående kommer kunna ta del av den information som framkommit under intervjun.

Om det är ok för dig som intervjutagare kommer intervjun spelas in via mobiltelefon eller dator som en ljudfil. En inspelning underlättar för oss studenter när vi ska jobba med att tolka vad som framkommit under intervjun.

Annan viktig information:

Du som intervjuperson är helt anonym för läsare, de enda som kommer ta del av din identitet är vi som intervjuer och är författare till arbetet. Detta för att utomstående inte ska veta vem som medverkat. Intervjun är helt frivillig och du har rätt till att avsluta intervjun när som helst under intervjuens gång. Intervjutiden beräknas ta mellan 30 - 40 minuter.

Om intervjun sker via zoom kommer en zoomlänk skickas till dig ca 30 minuter innan intervjun startar. Om du har en mejladress tillgänglig kan zoomlänken skickas till den, annars via annan media som önskas.

**Hör gärna av dig med tid som passar dig så att vi kan boka in ett samtal.**

Har du några frågor eller fundering? Tveka inte på att höra av dig till någon av oss.

Våra kontaktuppgifter:

Student - Linnea.dahlberg@live.se eller 0703765090
Student - Hildatorner@gmail.com eller 0735172744
Handledare för examenarbete - Anna Qvarfordt, anna.qvarfordt@hig.se

**Jag godkänner här med min medverkan i denna undersökning.**

Eftersom denna intervju kommer genomföras digital kan du som person antingen skriva ut och skanna in godkännande och påskrift och sedan skicka till någon av oss studenter. Annat alternativ är att godkänna muntlig innan intervjuens start.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Signatur</th>
<th>Datum</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Namnförtydligande