



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

Unga idrottares upplevelser av krav

En kvalitativ studie inom individuell idrott och
lagidrott hos ungdomar

Johanna Sandh

2012

Examensarbete, kandidatnivå, 15 hp

Folkhälsovetenskap

Folkhälsovetenskap: teorier och metoder med tillämpning och
examensarbete

Hälsopedagogiska programmet

Examinator: Ola Westin

Handledare: Fredrik Hellström

Title: *Young athletes' perceptions of demands*
Level: Essay of Public Health C, 15 hp
Author: Johanna Sandh
Supervisor: Fredrik Hellström
Date: 2012 - June

Abstract

The aim of this study was to investigate young athletes' experiences and perceptions of demands from the environment and the consequences for their health. *The method* was of a qualitative approach with semi-structured interview questions constructed from an interview guide. The study is based on young athletes' experiences of pressure from one individual sport and one teamsport, a total of five interviews was conducted. The age of the participants' was between 15-20 years. *The result* showed that the athletes felt that the biggest demands and expectations came from themselves but also that the sporting activity felt positive, motivating and fun. Although there are clear negative indications regarding the demands they experienced. *The conclusion* is that the main demands came from the athletes self but also that the sport felt motivating and fun. While the demands from the environment felt bigger in the individual sport the feeling of not participants and let the team down felt larger in team sports.

Keywords: *young athletes, demands, environment, health, managers, teammates, parents.*

Titel:	<i>Unga idrottares upplevelser av krav</i>
Nivå:	Uppsatsarbete för Folkhälsovetenskap C, 15 hp
Författare:	Johanna Sandh
Handledare:	Fredrik Hellström
Datum:	2012 – Juni

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka unga idrottares upplevelser av deras egna och omgivningens krav samt att undersöka vilka konsekvenser det innebar för individens hälsa. Frågeställningar baserades på studiens syfte som var att få förståelse för vilka krav idrottarna upplevde och varifrån de ansågs komma. Vidare frågeställningar var att undersöka hur kraven påverkade motivationen till idrottande samt att se vilka konsekvenser det innebar på individens hälsa. *Metoden* var av kvalitativ ansats med halvstrukturerade intervjufrågor som konstruerades utifrån en intervjuguide. De teman som intervjuguiden utgjordes av var; *personligt, idrottsligt, motivation* och *krav*. Sammanlagt genomfördes fem intervjuer på idrottande ungdomar från både en skidförening och en fotbollsförening. Från individuella idrotten utfördes tre intervjuer och från lagidrotten, två intervjuer. Deltagarna var idrottsaktiva tjejer och killar mellan 15-20 år. *Resultatet* visade att ungdomarna anser att de största kraven kommer från dem själva och att i grund och botten upplevs idrottandet som positivt, motiverande och roligt. Trots det fanns tydliga indikationer kring de krav som ställdes och som ungdomarna upplevde. I negativ bemärkelse kan de upplevda kraven påverka individens fysiska som psykiska hälsa vilket påverkar livssituationer utöver idrotten. Från undersökningen är *slutsatsen* att de största upplevda kraven ansågs komma från ungdomarna själva men att idrottandet kändes motiverande och glädjefyllt. En iakttagelse är att de närmaste kraven från omgivningen upplevdes som större inom individuell idrott medan kraven på att delta och inte svika gruppen uppfattades som större krav inom lagidrotten.

Nyckelord: *unga idrottare, krav, omgivning, hälsa, ledare, lagkamrater, föräldrar.*

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Fredrik Hellström för ett gott samarbete och stöd under arbetets process. Ett stort tack vill jag även rikta till de ungdomar från idrottsföreningen i Gästrikland som deltog och gjorde denna kvalitativa studie möjlig!

Johanna Sandh

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
1.1 Inledning och bakgrund.....	1
1.1.1 Svensk idrottshistoria - en folkrörelse.....	2
1.1.2 Föreningsidrott i Sverige	3
1.1.3 Ungdomar och idrott.....	4
1.1.4 Krav.....	5
1.1.4.1 Krav-kontroll-stöd-modell	6
1.1.5 Motivation	7
1.1.6 Fysisk och psykisk hälsa	8
1.1.7 Tidigare forskning.....	9
1.2 Syfte.....	10
1.2.1 Frågeställningar	10
2. Metod	11
2.1 Val av ansats	11
2.2 Urval	11
2.3 Datainsamling.....	12
2.4 Dataanalys	12
2.5 Etiska överväganden.....	13
2.5.1 Informationskravet.....	13
2.5.2 Samtyckeskravet.....	13
2.5.3 Konfidentialitetskravet.....	13
2.5.4 Nyttjandekravet.....	14
3. Resultat.....	15
3.1 Inre krav.....	15
3.2 Krav från anhöriga.....	16
3.3 Omgivningens krav	19
3.4 Konsekvenser på individens hälsa	21
4. Diskussion.....	22
4.1 Resultatdiskussion	22
4.1.1 Egna upplevda krav	22
4.1.2 Omgivningens krav	23
4.2 Metoddiskussion	24

4.2.1 Generaliserbarhet	25
5. Slutsats	26
6. Förslag till vidare forskning	26
7. Referenser	27

Bilaga 1: Intervjuguide

Bilaga 2: Följebrev

1. Introduktion

1.1 Inledning och bakgrund

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

(Pellmer, Wramner, 2007, p. 164)

Hälsofrämjande arbete definierades av Världshälsorganisationen (WHO) utifrån det som infördes under Ottawamanifestet 1986 (Pellmer, Wramner, 2007). Hälsa är ett centralt och aktuellt område över hela världen och folkhälsans utveckling beror på befolkningens olika vanor gällande exempelvis alkohol, tobak och fysisk aktivitet. Befolkningsgruppers levnadsvanor är även avgörande för folkhälsoutvecklingen (Pellmer, Wramner, 2007).

Folkhälsan i Sverige har genom årtiondet förbättrats på väsentliga områden dock kvarstår problem (Socialstyrelsen, 2009). Sveriges övergripande mål inom folkhälsoarbetet är att ”*skapa samhälliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen*” (Pellmer, Wramner, 2007, p. 191). Samhället ansvar för att varje individ ges förutsättningar för att skapa goda levnadsvanor i livet. För att aktivt arbeta mot det övergripande målet krävs underliggande arbete i form av 11 folkhälsoområden. Inom varje målområde arbetar myndigheter som strävar efter ett hälsofrämjande folkhälsoarbete (Pellmer, Wramner, 2007).

För att bidra till god hälsoutveckling strävar *Folkhälsomål 9- Ökad fysisk aktivitet* att ge förutsättningar och möjligheter till en ökad fysisk aktivitet bland befolkningen (Folkhälsoinstitutet, 2005). Fysisk aktivitet utmärks av de rörelser som ökar individens energiomsättning (FYSS, 2008). Fysisk aktivitet är en avgörande faktor för god folkhälsa hos befolkningen både ur hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiv (Folkhälsoinstitutet, 2009). Regelbunden fysisk aktivitet främjar till god hälsa och

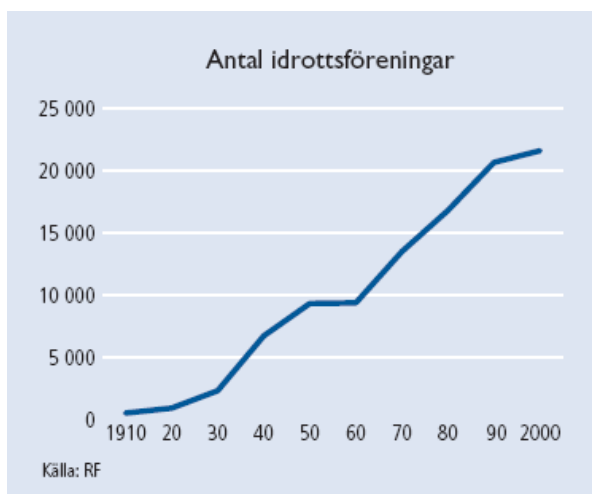
välbefinnande hos individer samtidigt som samhället besparas stora kostnader. Brist på fysisk inaktivitet ökar risken för sjuklighet och för tidig död och är därför ett viktigt område för samhället och hälso- och sjukvården (FYSS, 2008). En riskfaktor som ökar hos befolkningen genom fysisk inaktivitet är att drabbas av fetma och övervikt, vilket även är ett oroväckande problem hos barn och unga (FYSS, 2008).

För att skapa goda förutsättningar för ökad fysisk aktivitet och god hälsa är idrottsrörelsen den viktigaste arenan eftersom den engagerar en stor del av befolkningen, främst barn och ungdomar (Riksidrottsförbundet, 2008). Tidigare insatser inom idrottsföreningar har visat lönsamma resultat genom en minskad fysisk inaktivitet hos barn och ungdomar (Regeringens proposition, 2007/2008).

1.1.1 Svensk idrottshistoria - en folkrörelse

Historiskt sett har idrottsutövandet växt under 1900-talet med hjälp av ständigt ökande antal ideella föreningar. Redan på 1900-talets början grundades den svenska idrottsrörelsen med endast ett fåtal föreningar och utövare. Friidrotten blev idrottens huvudgren och år 1903 bildades Svenska gymnastik- och idrottsföreningars Riksförbund som blev startskottet för svensk idrottsrörelse. Inte förrän 1947 ändrades namnet till Sveriges Riksidrottsförbund (Riksidrottsmuseet.se). Kvinnoidrotten fick 1921 sitt första genomslag samtidigt som idrottsrörelsens utveckling fortsatte till 1000 idrottsföreningar med en uppdelning på 16 idrotter. Den kraftiga ökningen fortsatte och under 1937 bestod idrottsrörelsen av 5000 föreningar uppdelade på 21 idrotter och därefter 1953 på 10 000 föreningar, fördelade på 29 idrotter. Antalet föreningar och medlemskap har sedan idrottsrörelsens uppbyggnad haft en fortsatt kraftig ökning:

Figur 1. Antalet idrottsföreningar genom åren.



På 1900-talet grundades svensk idrottsförening och sedan dess har antalet idrottsföreningar stadigt ökat genom åren. På vågrät axel visas ökningen genom åren och den lodräta axeln presenterar antalet ökande idrottsföreningarna (Riksidrottsförbundet, 2002, p. 6).

1.1.2 Föreningsidrott i Sverige

Idrott är i dagsläget Sveriges största folkrörelse som skapar ett stort engagemang inom alla åldrar, kön och etnicitet. Inom idrotten grundas kunskaper om kamratskap, respekt, motion och hälsa. Den svenska idrotten beskrivs som den ”skandinaviska” eller ”nordiska modellen” och genom ett samarbete mellan kommuner och stat kan folkrörelsen bedrivas självständigt. Folkrörelsen utmärks som; *ideell, demokratisk, dynamisk, öppen för alla och självständig* (Riksidrottsförbundet, 2010). Idrottspolitikens mål är att främja god folkhälsa genom att erbjuda möjligheter och förutsättningar för motion och idrott. De förutsättningar för motion och idrott som skapas ger möjligheter för barn och vuxna att leva ett hälsosamt liv (Folkhälsoinstitutet, 2005). I Sverige består idrottsrörelsen av cirka 20 000 föreningar som är fördelade på 67 olika idrottsförbund (SF) med 500 000 ideella tränare. I åldersspannet 7-70 år är hälften av Sveriges invånare medlemmar i en idrottsförening, vilket motsvarar 3,3 miljoner. Av medlemmarna är det 2,4 miljoner aktiva inom tävling och idrott (Riksidrottsförbundet, 2010).

1.1.3 Ungdomar och idrott

Idrottsrörelsen arbetar specifikt för två folkhälsomål – *Delaktighet och inflytande* och *Ökad fysisk aktivitet* (Riksidrottsförbundet, 2008). Hos barn och ungdomar är idrott den särklass mest populära fritidsaktiviteten. Till skillnad från fysisk aktivitet är träning en planerad rörelseaktivitet med fokus inriktat på prestation och mål. Inom idrottssammanhang är träning vanligt förekommande (FYSS, 2008).

Barn och ungdomar utgör en stor procentdel av de aktiva inom idrottsrörelsen. Ungdomar mellan 13-20 år har i dagsläget en procentsiffra på 23 procent och den åldersgrupp som är mest aktiva är barn upp till 12 år. De största och populäraste idrotterna bland barn och ungdomar är fotboll, golf, gymnastik, friidrott och skidor (Riksidrottsmuseet.se).

Idrottsrörelsens verksamhet och riktlinjer grundas i *Idrotten vill*, som beskriver den svenska idrottsrörelsen för både barnidrott, ungdomsidrott och elitidrott inom alla åldrar.

Verksamhetens ambition kring idrotten är att den ska innebära träning och lek, tävling och uppvisning för att främja fysisk aktivitet, livskvalitén som resulterar i goda prestationer (Riksidrottsförbundet, 2005).

Svenska barnläkarföreningen skriver i tidningen *Barnläkaren* om barn och ungdomars intresse för idrott och hur intresset genom åren förändrats. Idrottsverksamheten för barn och ungdomar har under slutet av 1960-talet och början av 1970-talet ändrat karaktär genom endast ett fåtal aktiva idrottsutövare utanför idrottsrörelsens verksamhet (Engström, 2011). Förr ägnade sig fler barn och ungdomar åt spontanidrott medan i dagsläget finns den största delen inom idrottsföreningar. En tydlig riktning inom idrotten är den tidiga debuten för medlemskap, som hos barn är vid år 5-7 år, vilket bidrar till föräldrars engagemang och delaktighet gällande exempelvis bilskjutsande. Ett oroväckande område är bristen på fysisk aktivitet och stillasittande hos barn och ungdomar. Den obligatoriska tiden för idrott i skolan har minskat vilket betyder att idrottsrörelsen är en betydelsefull arena för barn och ungdomars möjligheter till fysisk aktivitet (Engström, 2011). Skolverkets generaldirektör skriver i *Barnläkaren* om ambitionen till varje individs möjligheter och förutsättningar till lek, gymnastik, idrott och rörelse. Idrotten som ämne poängteras ur ställningstagande att tidigt skapa förutsättningar som främjar barn och ungdomars hälsa livet ut (Ekström, 2011).

Redan i tidig ålder skapar barn beteendemönster utifrån observationer av miljön, vilket förklaras genom *Social learning theory* (Nutbeam et al. 2010). Teorin beskriver relationen mellan individer och miljön och dess påverkan på individers beteendemönster och levnadssätt. De beteendemönster som skapas i tidig ålder har visats ha en fortsatt inverkan även i vuxen ålder (Naidoo, Wills, 2009). Föreningsidrotten är en betydelsefull arena gällande demokratisk uppfostran för miljontals människor. Genom idrotten grundas och utbyts kunskaper och värderingar kring respekt för regler och kamrater, kost och motion och välbefinnande (Riksidrottsförbundet, 2002). Idrott består till stor del av outtalade regler och omedvetet lärande. Ett lärande som varken kan beskrivas eller förklaras inom idrotten men som utgör en faktor till barns härmade beteende. De härmade beteenden från vuxna består av både positiva som negativa beteenden (Högberg, 2008). Den sociala omgivningen utgör en viktig del i barn och ungdomars lärande. *”Barn gör inte som vuxna säger, utan som vuxna gör”* (Högberg, 2008, p. 23).

1.1.4 Krav

Inom samhället finns normer och regler som uttrycker hur individer ska agera inom specifika sammanhang för att accepteras av den sociala omgivningen. Vid dessa sammanhang skapas en normalitet för vad som anses vara ”normalt” och vilka beteenden som är avvikande hos individen (Ödman, 2006). Idrott är ett sammanhang där normer och regler är vanligt förekommande. Inom idrotten tar ledare som idrottsutövare gemensamma beslut angående tider, kollektiva målsättningar och värderingar. Genom dessa normer och regler skapas en mentalitet inom gruppen för vad som accepteras och inte, vilket ställer krav på individerna inom gruppen hur de borde agera (Ödman, 2006).

Omgivningen i form av ledare, kamrater och föräldrar har under alla omständigheter i uppgift att stötta och heja på idrottsutövarna. I och med deras engagemang till ungdomarnas idrott skapas förväntningar eller krav på vad ungdomarna borde prestera. Railo (1986) skriver om den sociala omgivningens betydelse för barn och ungdomar och hur matcher eller tävlingar inte i sig framkallar prestationskrav eller ångest utan att det utgörs av den sociala omgivningen. Ledare som föräldrar har visat sig ha de största förväntningarna på barn och ungdomars idrottande (Railo, 1986). Forskning från Ungdomsstyrelsen påvisar fyra aspekter där föräldrar starkt påverkade ungdomar till eventuella avhopp; *föräldrar som ställer för höga*

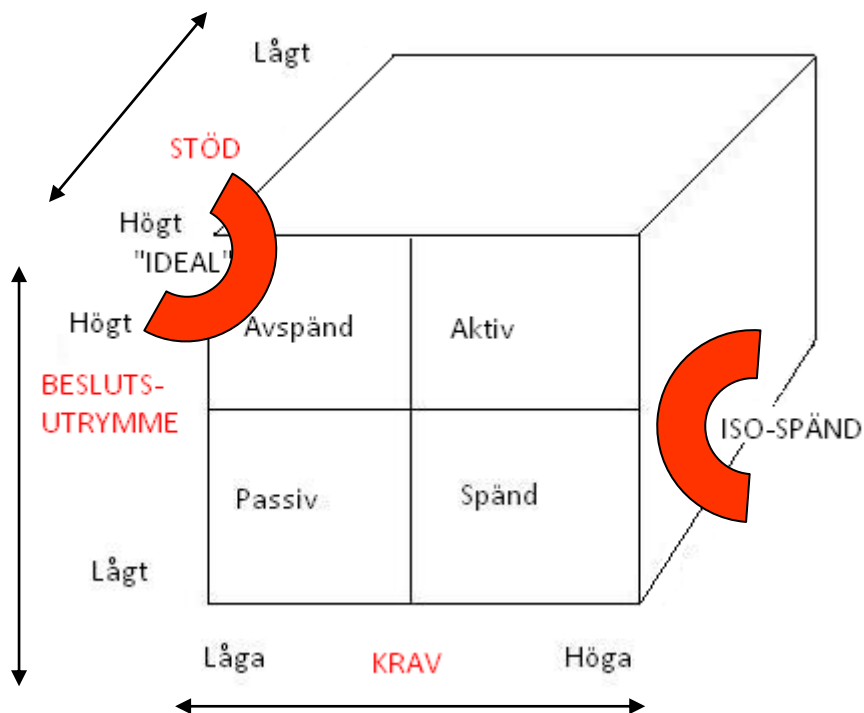
krav, föräldrars bristande idrottsintresse, föräldrar som anser att barnet ska sluta idrotta och föräldrar som saknar möjligheter till att skjutsa. En mindre omfattande del av ungdomarna anser emellertid att deras föräldrar är anledningen till avhopp inom idrotten (Trondman, 2005).

En stabil balans mellan upplevda krav och den egna förmågan för goda prestationer inom idrott är av stor betydelse. Genom kontroll över de upplevda kraven skapas balans som resulterar i en känsla av trygghet och harmoni. Vidare kan individen välja att öka kraven som ger förutsättningar att prestera mot nya mål. Krav från omgivningen kan leda till obalans eftersom individen saknar delaktighet i egenkontroll vilket kan resultera i försämrade prestationsförmåga, stress och ohälsa (Plate, 2001).

1.1.4.1 Krav-kontroll-stöd-modell

Ett annat sätt att tydliggöra balansen mellan omgivningens krav och individens beslutsutrymme och hanterbarhet är genom Karasek och Theorells ”krav-kontroll-stöd-modell”. Modellen skapar en förståelse och beskriver hur individer upplever omgivningens krav på skilda sätt.

Figur 2. Modifierad bild av krav-kontroll-stöd-modellen



Arbetsituationer med låga krav och hög grad av beslutsutrymme resulterar i "avspänd" arbete. Låga krav i samband med lågt beslutsutrymme skapar "passivt". Höga krav och lågt beslutsutrymme ger ett "spänd" arbetsituation medan höga krav och hög grad av beslutsutrymme beskrivs enligt modellen som "tänd". Socialt stöd som är den tredje dimensionen påverkar även arbetsituationen. Vid hög grad av stöd verkar arbetet positivt och vid låg grad av stöd i negativ riktning (modierad från Pellmer, 2007).

Enligt "krav-kontroll-stöd-modellen" är arbetsituationer som är stimulerande och kravfylld i samband med hög grad av beslutsutrymme den lämpligaste arbetsituationen för både fysiologisk som psykologisk utveckling. Vid dessa situationer har individen en balans mellan omgivningens krav och kontroll att hantera dem. Ett stimulerande arbete som är kravfylld men har låg grad av beslutsutrymme och kontroll ger sämre fysiologisk och psykologisk utveckling vilket även kan resultera stressrelaterade sjukdomar som skapar ohälsa hos individen (Pellmer, 2007). Modellen kan tänkas vara användbar inom idrotten för en förståelse för de krav som upplevs av individerna.

1.1.5 Motivation

Att definiera motivation är komplicerat av den orsaken att det finns många faktorer som påverkar varje individ. Främst inom idrottssammanhang används denna definition: "*Motivation är det samma som riktningen och styrkan i någons ansträngningar*" (Högberg, 2008, p. 59). Motivationen kan därför förklaras som individens drivkraft för idrottandet.

Inom idrottssammanhanget är motivationen en viktig komponent för goda prestationer. Individer med samma fysiska förutsättningar kan i situationer agera åtskilt. Motivationen påverkas utav tre perspektiv; personlighetsperspektiv, situationsbundet perspektiv och interaktionsperspektiv. Det första perspektivet beskriver hur individens personlighet påverkar motivationen genom behov och arv. Situationsbundet perspektiv beskriver hur individens motivation förändras i och med den förändrade situationen. Samspelet mellan de två perspektiven utgör interaktionsperspektivet som beskriver individens agerande i skilda situationer (Högberg, 2008).

Butt's (1995) etablerade kompetens -motivations- modell presenterar likaledes olika perspektiv på idrottsmotivation genom fyra nivåer. Som Högberg (2008) tidigare behandlade utgör det biologiska perspektivet den största källan till individens motivation. Inom modellen beskrivs senare hur psykologiska motiv påverkar genom känslor som skapar stor energi och drivkraft. Omgivningens betydelse har stor inverkan på motivationen genom den energin som utbyts och bildas i den sociala interaktionen mellan individerna. Modellens sistnämnda nivå innebär individers andra skäl till motivation (Gill, 2009).

Ungdomar spenderar stor tid av sin fritid till idrotten vilket kräver ekonomiska förutsättningar, hårt arbete och engagemang hos både idrottare, ledare och föräldrar (Gill, 2009). Studien från Folkhälsoinstitutet konstaterade att det huvudsakliga skälet till att idrotta eller tävla hos 17-åringar var för att ” ha kul”. Vidare skäl att idrotta ansågs vara för den fysiska aktiviteten, utvecklingsmöjligheter och av social betydelse (Folkhälsoinstitutet, 2004).

1.1.6 Fysisk och psykisk hälsa

Människor är dagligen fysiskt aktiva för olika skäl. De aktiviteter som bedrivs främjar individens fysiska och psykiska hälsa (Lox et al. 2006). Idrottsrörelsen är en viktig hälsofrämjande arena för Sveriges invånare som skapar livskvalitet och tidiga kunskaper om motion och hälsa. Fritiden har visats sig vara den tredje viktigaste arenan för god hälsoutveckling bland barn och ungdomar. Genom idrott främjas inte endast individens fysiska och psykiska hälsa, den skapar även gemenskap, sociala nätverk, delaktighet och demokratisk uppfostran (Riksidrottsförbundet, 2008). Oavsett kön, ålder, ambition och kulturell bakgrund sker utbyte mellan kunskaper samtidigt som vänner för livet skapas.

Forskning från Ungdomsstyrelsen redovisade att ungdomar som idrottar kände större fysisk och psykiskt välbefinnande än de ungdomar som inte idrottade (Ungdomsstyrelsen, 2005). Idrotten bidrar främst till positiva vinster dock finns det ett fåtal negativa indikationer som stress och prestationskrav som skapas från individen och dess omgivning (Riksidrottsförbundet, 2005). Främst vid alltför höga krav inom idrotten kan individen uppleva den egna förmågan att hantera situationen som låg. Resultatet bidrar till ohälsa genom stress, prestationsångest och försämrade idrottsprestationer (Plate, 2001).

1.1.7 Tidigare forskning

Ett flertal studier visar att de främsta skälen till att unga idrottare är för att *utvecklas eller förbättras, för att det är roligt, för att skapa nya färdigheter och utmaningar* och för *den fysiska hälsan* (Gill, 2000). Att idrotta *för att det är roligt* har varit ett av de huvudsakliga skälen de senaste åren. En undersökning på University of Alberta i USA (1985), visade att 90 % av ungdomarna idrottade av det skälet (Railo, 1986).

Augustsson skriver i avhandlingen *Unga idrottares upplevelser av föräldrappress* om föräldrars påverkan och betydelse för barn och ungdomars idrottande (Augustsson, 2007). Undersökningen bestod utav 601 enkäter och 12 intervjuer med idrottande pojkar och flickor inom 12 skilda idrotter. Studien grundar sig på de unga idrottarnas upplevelser av föräldrar i relation till deras idrott. Resultatet visade även i denna studie att det främsta skälet till att föreningsidrotta var *"jag ville börja själv"* (76 %). I tredje rangordningsföljd bestod en mindre grupp (18 %) som svarade *"förälder ville det"* men trots det visade den största majoriteten ett självständigt beslut till att idrotta. Angående följdfrågan *varför barn och ungdomar väljer att fortsätta idrotta* svarade majoriteten att *"Det är roligt"* (92 %) och *"För att få tävla"* (24 %) och en mindre grupp *"Förälder vill det"* (9 %). Undersökningen visade även att föräldrars involvering var mycket hög i samband med träningar som match. En större del av föräldrarna agerade chaufför till och från träningar och att stanna kvar under träningarna var vanligt förekommande. Barnens och ungdomarnas uppfattning var att det skapade en positiv och trygg bild. Trots en hög andel föräldrainvolvering ansåg mer än hälften av de unga idrottarna inte det som negativt eller problematiskt (69 %). De resterande (31 %) ansåg mer eller mindre att det skapade negativa upplevelser inom idrottsmiljön (Augustsson, 2007). Studien visade goda resultat på varför unga idrottare väljer att föreningsidrotta samt att fortsätta idrotta. Trots det, uppkom tre kategorier av föräldrar; de som ger direkt feedback, de som ställer krav och förväntningar och de som frambringar negativa känslor till ungdomarnas idrott. Det fanns en rädsla för att prestera dåligt vilket skapade nervositet och stress hos ungdomarna (Augustsson, 2007).

Det emotionella bandet mellan barn och föräldrar kan i samband med barnets idrottsutövande skapa en stressfull situation. Föräldrar är de som är engagerade, hejar och stödjer sina barn och är även de som introducerar barnen tidigt till föreningsidrotten. Dock anklagas föräldrar

ofta för att leva genom barnens idrott. Det emotionella bandet förklarar föräldrars beteende och agerande i samband med barnens idrottsutövande (Omli et al. 2008).

Barns idrottande påverkas av föräldrars involvering och engagemang genom att beslut och idrottslika villkor ofta styrs av föräldrarna. Föräldrar anses även vara källan till barns idrottande genom att styra in barnet till idrottandet med förhoppningar att skapa goda värderingar och attityder i utbyte av kunskaper (Schwab et al. 2010).

Inom idrotten ställs även krav från ledare och kamrater och tidigare svensk idrottsforskning visade att ett utav skälen till att ungdomar slutade vara fysiskt aktiva berodde på de höga krav som ökade inom idrotten. Genom ökade krav och stor konkurrens upplevdes situationen som påfrestande eftersom de själva ansåg sig prestera sämre än dem som de jämförde sig med (Apitzsch, 2007).

Av det som refereras från tidigare forskningen kommer arbetet att behandla vilka krav unga idrottare har eller utsätts för.

1.2 Syfte

Syftet är att undersöka hur egna och omgivningens krav upplevs av unga idrottare och vilka konsekvenser det innebär för den egna hälsan.

1.2.1 Frågeställningar

- Vilka krav upplevs inom idrottandet?
- Varifrån upplevs kraven komma?
- Hur upplevs kraven påverka motivationen till idrottandet?
- Hur upplevs kraven påverka den enskildes fysiska och psykiska hälsa?

2. Metod

2.1 Val av ansats

Undersökningen inspirerades av en fenomenologisk ansats utifrån studiens syfte, att undersöka unga idrottares erfarenheter och upplevelser av omgivningens krav och konsekvenser för hälsan. Ett fenomenologiskt perspektiv utgår från individers upplevelser av omvärlden och skapar en förståelse av fenomenens betydelse (Gustavsson, 2009).

Studien är därmed utformad genom utforskande design med kvalitativ inriktning. Att samtala är den grundläggande metoden för att förstå människors uppfattningar gällande deras livsvärld. Samtal är en mänsklig interaktion som ger kunskap om individers erfarenhet, attityder och känslor kring livsvärlden (Kvale, Brinkmann, 2009).

Tolkningsanalysen inspirerades av ett hermeneutiskt perspektiv där meningstolkning utgör det centrala. Tolkning förekom genom beskrivningar från deltagarnas upplevelser och perspektiv som bidrog till djupare förståelse kring området (Kvale, 2009).

2.2 Urval

Urvalet av undersökningsdeltagare gjordes genom kännedom av idrottsföreningen i Gästrikland. Utifrån denna kännedom av aktiva medlemmar inom skid- och fotbollsföreningen valdes undersökningsgruppen efter ”fruktbarhetsprincipen”. Urvalet valdes ut utgångspunkt att dessa individer har erfarenhet och kunskap inom området som kan bidra till undersökningen (Rosenqvist, Andrén, 2006). Undersökningsdeltagarna utgjordes av tre idrottande tjejer och två killar i åldrarna 15-20 år. De två killarna representerade varsin idrott (individuell idrott - lagidrott). Två tjejer representerade individuell idrott och en tjej lagidrott.

Kriterierna för undersökningsdeltagarna var att de skulle befinna sig i ett åldersintervall 13-20 år och vara aktiva inom individuell idrott eller lagidrott hos den specifika idrottsföreningen. Eftersom ungdomsidrott studeras var åldern ett viktigt kriterium.

Vid kontakt med varje enskild deltagare via internet kunde bokning av intervjutider ske på ett smidigt sätt. Information om studiens syfte, deltagarnas betydelse för undersökningen samt de etiska aspekterna introducerades i följebrevet (bilaga 2) som bifogades. Gällande en deltagare krävdes en skriftlig intygelse från förälder på grund av att deltagaren ej fyllt 18 år. Inga bortfall i undersökningen förekom.

2.3 Datainsamling

För att skapa öppenhet och flexibilitet hos deltagarna i deras svar konstruerades en halvstrukturerad intervju med hjälp av en intervjuguide (bilaga 1). Intervjuguiden baserades på följande teman; *personligt, idrottsvanor, motivation* och *krav*. Genom en intervjuguide gavs respondenterna gemensamma möjligheter att förhålla sig till samma inriktning. De teman som struktureras i intervjuguiden gav möjlighet till utrymme för en öppen konversation och fördjupning på det specifika ämnet (Patton, 1990). En halvstrukturerad intervju utgörs av öppna frågor där respondenten har möjlighet att själv konstruera ett svar. Intervjuaren kan även välja att fördjupa sig inom områden som var av intresse, genom sonderade frågor (Kvale, 2009).

Den valda idrottsföreningen kontaktades för en förfrågan av ett intresse för deltagande i undersökningen. Fem undersökningsdeltagare utmärkte rätt kriterier för undersökningens syfte. Samtliga intervjuer ägde rum inom idrottsföreningens lokaler vilket är en trygg och bekant plats för deltagarna. Intervjulängden bestod av 30-45 minuter och genom ett audiovisuellt hjälpmedel kunde intervjuerna spelas in. Tack vare det gavs möjlighet att fokusera fullt på intervjun och respondent i fråga vilket resulterade i att inget material förbisågs. Gillhams (2008) sex grundregler för transkribering har varit grunden vid databearbetningen. Grundreglerna poängterar främst vikten av relativt effektiv transkribering men även noggrannheten för goda och tydliga resultat (Gillham, 2008). De bandade intervjuerna transkriberades dagen efter intervjuerna till utskrifter för att skapa ett effektivt arbete. Transkribering utfördes av forskaren för att utesluta misstolkning inom området.

2.4 Dataanalys

Kvale (2009) anser att analys av intervjuer ska behandlas som levande samtal och inte endast som utskrifter av ord. Att försöka att bevara intervjuer som samtal är av stor betydelse för kvalitén och tolkningsprocessen. Att analysera materialet som utskrifter kan resultera i endast ordsamlingar (Kvale, Brinkmann, 2009).

Genom att spela in intervjuerna skapades bättre förutsättningar för en hög reliabilitet och validitet i studien på grund av forskarens möjlighet att kunna återuppleva intervjusamtalen vid behov (Kvale, Brinkmann, 2009).

Analys av datamaterialet inspirerades av induktiv tematisk analys som innebar att datainsamlingen analyserades och strukturerades utifrån teman vid ett och samma tillfälle för att minska risken för förlorad data (Langemar, 2008). Teman kan beskrivas som ett latent uttryck för vad materialet behandlade (Graneheim, Lundman, 2003). Den beskrivande datainsamlingen bearbetades genom utformning av nyckelord och citat som markerades (Langemar, 2008). De markerade nyckelorden och citaten färgkodades med ett flertal färger utifrån intresse och tema som behandlades. I resultatet presenteras deltagarnas upplevelser och erfarenheter genom citat utifrån framkomna teman.

2.5 Etiska överväganden

Utifrån Vetenskapsrådets fyra etiska huvudkrav vid humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning utfördes undersökningen i enlighet till; *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2002).

2.5.1 Informationskravet

Informationskravet innebär att varje deltagare informeras angående sina rättigheter men även vad studien syftar att undersöka (Vetenskapsrådet, 2002). Genom det skriftliga informationsbrevet som skickades ut till deltagarna beskrevs studiens syfte samt deltagarnas betydelse för undersökningen. I informationsbrevet klargjordes att undersökningen är helt frivillig och deltagarnas rätt att avbryta när som helst (Vetenskapsrådet, 2002).

2.5.2 Samtyckeskravet

För att forskningen ska bedrivas etiskt krävs ett samtycke till att delta i studien från varje undersökningsdeltagare som uppgiftslämnare (Vetenskapsrådet, 2002). Genom deltagande av minderårig kontaktades även personens vårdnadshavare för ett samtycke.

2.5.3 Konfidentialitetskravet

Konfidentialitetskravet innebär att respondenternas anonymitet bevaras genom att personuppgifter och uttalanden behandlas konfidentiellt, enbart för studiens syfte (Vetenskapsrådet, 2002). I resultatavsnittet redovisas respondenterna endast genom kön, ålder och idrott vilket bevarar anonymiteten, vilket även poängterades vid ett första tillfälle med varje deltagare.

2.5.4 Nyttjandekravet

De personuppgifter och resultat som framkommer i studien får inte användas för annat bruk, vilket nyttjandekravet beskriver. Information om respondenterna får därför inte sparas och användas till andra forskningar än denna studies syfte (Vetenskapsrådet, 2002).

3. Resultat

Nedan presenteras de centrala teman som framkom vid analys av deltagarnas intervjuer. Dessa är fördelade på tre områden *inre krav*, *krav från anhöriga* och *omgivningens krav*.

3.1 Inre krav

Samtliga deltagare ansåg att de största och främsta kraven var de egna kraven som ställdes på sig själva utan att närmare gå in på varför de ställde dessa krav eller varifrån de kom. En gemensam förutsättning som beskrevs var att det måste vara roligt och motiverande att idrotta och att idrottarnas egna krav påverkar detta. Att ägna sig åt sin idrott även de dagar som kändes mindre roligt och motiverande upplevdes av respondenterna som att deras egna krav ändå fanns kvar. Att till exempel inte träna upplevdes skapa en känsla av dåligt samvete och en inre besvikelse.

”I mitt fall har jag bara haft krav på mig själv, i alla fall som jag känt av”

– Kille 20 år, lagidrott

Gemensamt för de individuella idrottarna var känslan av att det krävs mer personlig disciplin för att planera och organisera sitt träningsupplägg och genomföra regelbunden träning. Respondenterna från de individuella idrotterna upplevde i större utsträckning att de själva sätter höga krav och mål eftersom de oftare får ta eget ansvar än de idrottare som har en egen tränare. De flesta av respondenterna upplevde inte att omgivningen ställde höga krav även om lagidrotterna kände att även dessa fanns men inte som ett problem utan snarare som motivationsfaktor.

För mig har alltid krav varit positivt, det kanske är för att jag inte ser de yttre kraven. Jag ser bara mina egna krav och de motiveras jag av”

- Kille 20 år, lagidrott

Krav att prestera, utvecklas och nå uppsatta mål ansågs av deltagarna vara de största och främsta upplevda inre kraven. Att utvecklas och göra framsteg var något ungdomarna såg som en förutsättning för sitt idrottande, eller ett krav för att avsätta tid och ett fortsatt idrottande. En respondent från en individuell idrott beskrev krav på sin egen utveckling med följande citat;

”Självklart är det roligt men jag vill se hur bra jag kan bli”

- Kille 20 år, individuell idrott

Att utvecklas angavs vara det främsta skälet till att idrotta trots att respondenterna även upplevde att det skapade krav på idrottandet.

Flera respondenter menade att kravet att utvecklas bidrog till motivation men att det även kunde resultera i stora påfrestningar på idrottandet. Flera respondenter från de individuella idrotterna uttryckte flera gånger att det var centralt och viktigt i deras idrottande att prestera goda resultat. Samtidigt poängterades av alla att det är prestationen, utvecklingen och förbättringen som driver och motiverar till idrotten.

En förutsättning som uttrycktes var att sätta realistiska mål och ambitionsnivåer för att hitta en stabil balans mellan krav och den egna förmågan. Orealistiska mål däremot upplevdes ge negativa effekter i synnerhet när krav på att nå målen kommer från omgivningen.

3.2 Krav från anhöriga

Spontant i intervjuerna angav alla respondenter att det inte ställs några krav på deras idrottande. Alla ansåg att inte minst föräldrarnas och familjens starka engagemang, stöttande och coachande motiverade och underlättade idrottandet. Deras engagemang upplevdes som en förutsättning och drivkraft för att kunna utöva idrott. Respondenterna uttryckte även att ett mindre engagemang sannolikt skulle uppfattas som ointresse eller kravlöst på ett negativt sätt.

”Jag har aldrig haft nå krav från mina föräldrar”

- Kille 20 år, individuell idrott

Vid djupare samtal med respondenter från de båda idrotterna framkom från alla att föräldrars starka engagemang har upplevts som negativt och påfrestande. Deltagande i, eller upplägg av träningar var ett förekommande exempel på engagemang som övergår till något störande och negativt.

Något som även framgick var att andras värderingar, det vill säga vad någon annan anser vara bra eller rätt, kan kännas bra från början men senare upplevas som jobbiga eller till och med som krävande. Respondenterna angav att denna känsla var mest förknippad med den nära omgivningen som från till exempel föräldrar.

Samtliga deltagare kommer från familjer som ansågs ha stort idrottsintresse. Respondenterna beskrev tydligt hur föräldrarnas tidigare idrottsbakgrunder spelade stor roll i sina val av idrotter. En respondent från lagidrotten beskrev hur valet av idrott och introduktionen till idrotten tydligt styrdes av familjens värderingar. Genom familjens starka förväntningar och synpunkter på vad som var bra och nyttigt, tvingades respondenten att åtminstone prova på den idrott som familjen ansåg. Situationen beskrevs av respondenten som jobbig, inte minst på grund av den unga åldern. I många fall speglade den unge idrottarens tidiga val av idrott familjens bakgrund, värderingar och intressen vilket även i ett längre perspektiv grundat individernas idrottsvanor. En respondent från den individuella idrotten beskrev hur familjens värderingar påverkat.

”Familjen ville väl leda in på rätt väg”

- Tjej 18 år, individuell idrott

Samtliga respondenter upplevde att deras föräldrar styrt, påverkat eller haft inflytande över dem in i idrottsvärlden, i val av idrott eller idrotter.

I intervjuerna framkom även att en respondent upplevde sig finnas uttalade krav inom idrotten som signalerades ut genom anhörigas kroppsspråk och beteenden. Respondenten tolkade kroppsspråket från föräldrarna som ett uttryck för deras känslor som ilska, besvikelse och upprördhet vilka upplevdes som jobbiga. Däremot upplevdes känslouttryck i form av kroppsspråk för glädje, stolthet eller engagemang som positivt och uppmuntrande.

”Det är inte bara med ord, utan man kan uttrycka krav med kroppsspråket också”

- Tjej 18 år, individuell idrott

En respondent upplevde att det fanns stora uttalade krav framförallt inom de individuella idrotterna. Föräldrar som under tävlingar sänder både verbala men även uttalade signaler om besvikelse på idrottsutövaren som skapar skuld-känslor hos utövaren.

”Blir föräldrarna besvikna så blir man ju besviken själv,

föräldrarna är ju det bästa man har”

- Tjej 18 år, individuell idrott

Genom outtalade krav, exempelvis kroppsspråk, skapas en osäkerhet, ångest och känsla av att ha svikit sina föräldrar. Ingen av respondenter upplevde att ha befunnit sig i den situationen men säger sig samtidigt ha observerat situationer på detta. En respondent reflekterade över föräldrars engagemang rörande barn i individuella idrotter och möjliga skäl till ett alltför nära engagemang.

”Föräldrar kommer mycket närmare sporten och barnets prestation i en individuell idrott än i en lagidrott”

– Tjej 18 år individuell idrott

Genom avsaknad av tränare inom individuell idrott ansåg respondenten att föräldrar kommer närmare barnets idrottsliga prestationer. Föräldrar känner ett större ansvar att hjälpa barnet mot de idrottsliga målen genom att själv agera. Respondenten ansåg vidare att relationen kan bidra till högre krav och förväntningar från föräldrarna. Vid förväntningar som inte uppnås upplevs besvikelsen och skuldkänslorna som större.

I intervjuerna runt nära anhörigas engagemang och höga krav och förväntningar framkom att olika typer av krav skapas, till och med att det kan föda krav som uppfattas som orättvisa. Ett exempel var en nära anhörig som tränare som skapade både olika krav och högre krav på den egna ungdomen jämfört med andra i gruppen. Generellt upplevde respondenten att det ställdes högre krav på det idrottande barnet då en nära anhörig fungerade som ledare. Det upplevdes av respondenten som att det är lättare att driva på det egna barnet, att ställa krav och visa att det egna barnet inte favoriserades. Respondenterna uttryckte sig;

”Jag vet att det sätts lite högre krav på mig eftersom jag har haft pappa som tränare”

– Tjej 18 år, individuell idrott

”Det är lättare att skrika på sin dotter än att skrika på någon annan”

- Tjej 16 år, lagidrott

En respondent upplevde även att det var jobbigt att idrottsutövandet hela tiden var närvarande på grund av att en nära anhörig var direkt engagerad. Det upplevdes vara svårt att ”lämna sin idrott på arenan eller kvar på träning och åka hem”. Det upplevdes som att idrotta både för sin

egen och för sin nära anhörigas del.

3.3 Omgivningens krav

För att skilja *krav från anhöriga* från *omgivningens krav* innefattar detta tema deltagande krav, tidskrav och ekonomiska krav som framkom ur intervjuerna.

Gemensamt för idrottarna var kravet på att delta, att vara med, att ställa upp, att ha eller ta sig tid. Kravet på att delta upplevdes gälla träningar, tävlingar och matcher och ansågs komma från många olika håll som till exempel lagkamrater, tränare och föräldrar.

Samtliga respondenter har varit eller är aktiva inom flera idrotter vilket för alla har skapat problem i fördelning av tid mellan de olika idrotterna.

Idrottaren upplever förväntningen på att av lojalitet ”ställa upp” inom varje idrott men på grund av aktiviteter som kolliderar är det inte möjligt. Kraven från ledare, idrottskamrater eller till och med föräldrar upplevdes leda till en känsla av otillräcklighet och svek vilket upplevts stressande. Idrottarna upplevde även krav från respektive idrott att både avdela mer tid och att till och med välja just deras idrott. Som ett resultat angav flera av respondenterna att de valt att sluta med en eller flera idrotter av andra skäl än intresse.

Inom lagidrott framkom en större känsla av krav att ställa upp och delta i gruppen, i jämförelse med de individuella idrotterna där både träning och tävling kan skötas mer enskilt. Vidare framkom även att det var lättare att kombinera en individuell idrott och en lagidrott än till exempel två lagidrotter.

De flesta av deltagarna har upplevt att tiden inte räcker till och att frustrationen över detta inte bara påverkat idrotten utan alla respondenter har i någon omfattning upplevt en känsla av stress och otillräcklighet, som varit jobbig. Negativa konsekvenser av krav på att delta uppgavs ha påverkat studieresultat, kamratkretsen eller tvingat ungdomarna att sluta med idrotter eller andra aktiviteter.

”Jag är överstressad och det vet jag, för jag vill göra så mycket och man har inte all tid i världen”

- Tjej 16 år, lagidrott

En respondent uppgav sig ha mått mycket dåligt av de olika krav hon upplevt då tiden inte räckt till för att kunna leva upp till de förväntningar hon själv upplevt funnits från

omgivningen. Att ständigt leva med att prioritera mellan olika aktiviteter var stressande och skapade en känsla av permanent konflikt mellan de val hon var tvungen att göra.

Det framkom även i intervjuerna att idrotten kan påverka familjens ekonomi i mer eller mindre utsträckning genom de medlemsavgifter, träningsavgifter, utrustning, träningsläger och andra utgifter som ska betalas. Olika idrotter ställer i olika grad krav på ekonomin och inte minst för de familjer där någon ägnar sig åt flera idrotter.

”Ridningen slutade jag med för att det var för dyrt”

- Tjej 16 år, lagidrott

Det ekonomiska kravet gjorde att en respondent tvingades till andra idrottsval än utifrån sitt idrottsliga intresse. Aktiviteten som ansågs för dyr tvingade respondenten att sluta med idrotten. Upplevelse av att ekonomiska uppoffringar görs inom familjen för att möjliggöra idrottande framkom i intervjuerna. Upplevelsen att familjen försakade något för att möjliggöra idrottandet upplevdes i vissa fall vara en grund för skuld känslor.

Att vara delaktig och kunna påverka framkom i intervjuerna som centralt och viktigt för att hitta motivation och glädje i sitt idrottsutövande.

”Förut satte jag väldigt höga krav på mig själv och jag trodde att omgivningen tänkte att jag ska prestera lika bra som förut men jag har lärt mig att man är mänsklig och att man inte klarar vad som helst”

– Tjej 18 år, individuell idrott

En respondent beskrev hur en förändring från att tidigare varit ansvarig för sitt eget träningsupplägg till att en tränare tog över resulterade i en känsla av brist på delaktighet och därmed även engagemang. Tränarens syn på träning och värderingar övergick till att upplevas som krav som inte delades på grund av lågt eller inget inflytande över sin egen situation.

”Det var bra för min tränings skull men inte för min motivations skull”

- Tjej 18 år, individuell idrott

Respondenten anser att träningsupplägget blev mer strukturerat och bättre tack vare ett bättre

planerat träningsschema och en kunnig tränare men att motivationen samtidigt minskade genom att respondenten deltog mindre i planeringen. På grund av liten delaktighet i planering upplevdes kraven och värderingarna som någon annans vilket resulterade i bristande motivation.

3.4 Konsekvenser på individens hälsa

Samtliga respondenter ansåg själva att kraven på dem från omgivningen var låga och hanterbara, även motiverande. Respondenterna ansåg vidare spontant att de egna kraven upplevdes som både den största motivationsfaktorn för idrottande och individuellt utvecklande. Idrottande under rätta former med en rimlig ambitionsnivå och rimligt satta mål under delaktighet ger fortsättningar för glädje och motivation.

Samtidigt beskriver respondenterna negativa sidor som upplevts av höga ambitioner, omgivningens värderingar som övergår i krav, egna eller omgivningens.

Känslor av att svika sina lagkamrater, ledare eller föräldrar framkom tydligt. Upplevelse av stress för att inte hinna delta i alla aktiviteter eller för att till exempel andra tränar eller att snabbt komma tillbaka från skada finns som inslag.

Respondenterna beskrev även upplevelser av otillräcklighet eller prestationer som skapat dåligt självförtroende eller till och med skuld känslor.

Idrottandet upplevs även kunna ge negativa konsekvenser i livet utanför idrotten som konflikter i kamratkretsen eller mellan föräldrar med olika syn på idrottande.

I intervjuerna framkom hos respondenterna mest synpunkter, kommentarer och åsikter runt de upplevda känslomässiga och mentala hälsomässiga konsekvenserna av deras idrottande från introduktionen till idrotten, val under vägen fram till den situation de idag befinner sig i.

Det som framkom i intervjuerna runt den rent fysiska påverkan på hälsa var att skador resulterat svåra val om att avsluta visst idrottande eller inte.

4. Diskussion

4.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka unga idrottares upplevelser av egna och omgivningens krav och vilka konsekvenser det innebar för individens hälsa. Undersökning visade att idrottande i grund och botten upplevs som positivt, att idrottarna själva anser att de största kraven kommer från dem själva och att idrottandet är roligt och motiverande.

Samtidigt finns ett antal tydliga indikationer och varningssignaler rörande de krav som ställs och som ungdomarna upplever. I sin mest negativa form kan kraven och förväntningarna skapa såväl fysisk som mental ohälsa och påverka livssituationen utanför det rent idrottsliga.

4.1.1 Egna upplevda krav

Upplevelser av krav och förväntningar betraktas av idrottsutövarna som egna men kan mycket väl härledas till eller ha sin grund i andras förväntningar eller värderingar. Förmodligen kan en slutsats vara att ungdomar idrottar mycket för sin egen del men att samtidigt att intressen och idrottsinriktning ofta går i arv från den nära omgivningen där det även finns nära känslor inblandade. Jämförelsevis med tidigare studier visar i denna undersökning att föräldrar anser att idrotten är källan till att främja goda förutsättningar, kunskaper och värderingar hos barnen (Schwab et al. 2010).

Alla, utan undantag, menar att "de största kraven kommer från mig själv" exakt ett förväntat svar som vi hör alla idrottsmän svara i intervjuer. Samtidigt beskriver alla vad de kallar "upplevda förväntningar" - som idrottaren inte ens vill kalla krav - och även krav som både motiverar, påverkar, belastar och som känns jobbiga och negativa. De mest "personliga" förväntningarna eller kraven, det vill säga de från de närmaste där de känslomässiga banden är som störst, tenderar att ge djupare och mer påfrestande konsekvenser. Det kan handla om känslan av att svika, inte förverkliga andras drömmar, skuld eller otillräcklighet.

Det som framkom i intervjuerna kan kopplas till "Social Learning Theory" som beskriver hur barn och ungdomar i tidiga åldrar påverkas av och präglas av miljö för att utveckla värderingar och beteendemönster (Nutbeam et al. 2010). På samma sätt som konstaterats i tidigare forskning (Gill, 2000) visar den här undersökningen att det främsta skälet att idrotta

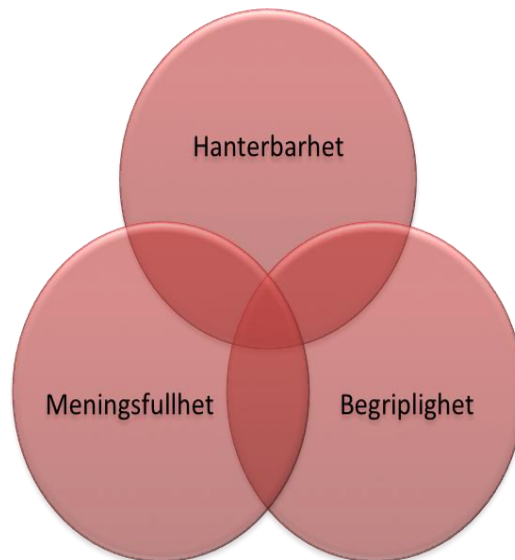
är strävan att utvecklas, ha roligt, att må bra och att skapa nya färdigheter.

Upplevelsen om varifrån krav kommer och i vilken grad individen själv kontrollerar och bestämmer över dessa kan jämföras med teorin "Locus of Control" (Pellmer, 2007) där "inner locus of control" innebär att det är den egna uppfattningen, motivationen och omdömet som styr beslut i livet under eget ansvar för sina handlingar och beteende. Detta i motsats till "outer locus of control" innebär att individen upplever att livet kontrolleras av personer eller faktorer och inte ser sig själv som ansvarig för sina handlingar och beteenden (Pellmer, 2007).

4.1.2 Omgivningens krav

De krav som är längre ifrån, exempelvis tränare eller klubben, är ytligare och enklare att hantera då den känslomässiga bindningen är mindre och det är enklare att hålla dessa på avstånd. Dessa krav eller förväntningar är även lättare att frigöra sig från, det kan till exempel handla om att lämna dessa på träning eller tävlingen när idrottaren åker hem. Till och med att lämna både kraven och kravställaren permanent genom att sluta med sin idrott.

De nära personliga kraven däremot finns kvar, är närvarande, tas med hem och vävs in i andra sociala sammanhang som in i familjen, i skolan eller kamratkretsen. Ett förändrat idrottande behöver inte automatiskt innebära en förändring. Risker finns att effekter av kraven kan bli kvar över en längre tid då de "sitter fast" i andra sammanhang än de rent idrottsliga. Dessa krav verkar också vara svårare att hantera, ge djupare konsekvenser men även vara svårare att se, eller till och med vägran att inse, och därmed identifiera av individen eftersom de är mycket mer personliga och konsekvensen att ta sig an dessa är mycket svårare. Trots de upplevda kraven från sig själv, tränare, kamrater och föräldrar ansåg samtliga idrottare att idrotten kändes motiverande och glädjefyllt. Detta kan kopplas till KASAM (Antonovsky, 2005). Sammanfattande och förenklad bild av KASAM, (Antonovskys, 2005)



Teorin betonar känslan av sammanhang utifrån tre komponenter; meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. KASAM är en modell som i sina delar förklarar hur individer lättare klarar av att hantera olika stressfulla situationer. Teorin förklarar hur hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet skapar en av sammanhang som underlättar hanteringen av yttre påfrestningar (Antonovsky, 2005).

Även (Augustsson, 2007) visar i sin avhandling att ungdomar upplever till största delen att föräldraengagemang inte är ett problem, 69 % av de tillfrågade ungdomarna ansåg det. Det är helt i linje med det som uttrycks i den här undersökningen, samtidigt som det finns klara indikationer på att det finns ett antal intressanta frågeställningar runt föräldraengagemang i ungdomars idrottande.

4.2 Metoddiskussion

För att skapa en förståelse om idrottares upplevelser och erfarenheter angående omgivningens krav till idrotten ansågs en kvalitativ ansats som lämplig (Kvale, 2009). Intervjuguiden utformades med tanke att skapa likvärdiga möjligheter att förhålla sig till samma inriktning hos respondenterna. De teman som utgjorde intervjuguiden ansågs vara lämpligt för att skapa öppenhet och utrymme för en öppen konversation. Genom halvstrukturerade intervju försäkrades forskaren att samma frågor ställdes till samtliga respondenter och genom sonderade frågor bidrogs till en djupare förståelse på de områden som kändes intressanta och

relevanta för studiens syfte (Gillham, 2008). Dock blev intervjuerna en aning ostrukturerade eftersom intervjupersonerna täckte in ett flertal frågor genom den öppna konversationen som bildades.

Kvalitativa undersökningar är i stort behov av forskarens hantverksskicklighet för att skapa god kvalitet på studien (Gillham, 2008). Att känna sig bekväm vid intervju är av stor betydelse för att undersökningen ska ge goda resultat. Efter varje intervju skapades större bekvämlighet och tydlighet i intervjutekniken vilket även märktes genom de begränsade intervjusvaren vid första intervjutillfället. Hur frågorna ställts men även upplevts av intervjupersonerna kan reflekteras kring. Genom ett eget genuint intresse för studiens syfte är det viktigt att ha i överseende om missvisande och styrande frågor utifrån egna erfarenheter och upplevelser. En tänkbar faktor som kan ha snedvridit resultatet är om intervjufrågorna varit ledande (Kvale, 2009). Inom den kvalitativa forskningsintervjun anses ledande frågor som nödvändigt för att testa tillförlitligheten. Ledande frågor behöver således inte missvisa resultatet utan kan i stället öka reliabiliteten (Kvale, 2009).

Urvalet valdes utifrån ”fruktarbetsprincipen” som innebär att deltagarna förhoppningsvis har erfarenhet för att bidra till undersökningen (Rosenqvist, Andrén, 2006). Intressant att reflektera över är hur den kännedomen till idrottsföreningen och undersökningsdeltagarna påverkat resultaten. Utifrån intervjutillfällena upplevdes deltagarna som bekväma, trygga och positiva till möjligheten att delta.

Det krävs stor koncentration för att lyssna och för att underlätta arbetet kändes det lämpligt att spela in samtliga intervjuer (Gillham, 2008). Att använda sig av ett audiovisuellt hjälpmedel är till stor fördel för att kunna fokusera och koncentrera sig på den intervjuade (Gillham, 2008). Som tidigare nämnt bidrar inspelning av intervjusamtalen till en ökad reliabilitet och validitet i studien. Intresset för undersökningsområdet har påverkat studiens resultat, i hur stor omsträckning kan reflekteras över. Även analysen baseras på egna tolkningar och förförståelse vilket i sin tur reflekteras av det personliga intresset.

4.2.1 Generaliserbarhet

Genom att urvalet sett till populationen är relativt liten kan inte slutsatser dras att resultaten kan appliceras och generaliseras på populationen. Studien bidrog till undersökning av en specifik idrottsförening vid en viss tidpunkt. Dock kan det ge en indikation på hur kravbild

kan upplevas hos ungdomar utöver andra idrottsföreningar i Gästrikland. Flera studier kring ämnet skulle behövas för att kunna jämföras och eventuellt generaliseras för en större population.

5. Slutsats

Undersökningen har varit mycket intressant att genomföra och även om den baseras på ett relativt begränsat antal intervjuer har jag fått en större förståelse för hur unga idrottare ser på och upplever de krav som är förenliga med att idrotta.

Respondenterna har i mina intervjuer varit förvånansvärt öppna, ärliga och engagerade i sina svar för att till och med bli personliga. En observation är att de nära kraven från omgivningen verkar vara större inom de individuella idrotterna medan kraven på att delta och inte svika gruppen uppfattas som ett större krav inom lagidrotten.

6. Förslag till vidare forskning

Det skulle vara intressant att fortsätta inom det här området och göra en mer omfattande studie av en större population. En jämförande studie inom andra områden som skola, musik eller arbetsliv där individer är utsatta för egna och andras krav och förväntningar vore intressant för att se om likartade eller olika resultat kan spåras.

7. Referenser

Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur

Augustsson, Christian (2007). *Unga idrottares upplevelser av föräldrapress [Elektronisk resurs]*. Diss. Karlstad: Karlstads universitet, 2007

Barnläkaren Nr.5/2011. *Tema: Barn och fysisk aktivitet. Varför är svenska barns hälsa bäst i världen? Svar Direkt: Fysisk aktivitet på recept för barn? Barn rör sig mer i förskolor med gröna gårdar*: Svenska barnläkarföreningen.

Folkhälsoinstitutet. *Livsstilsrapport 2009 - Lägesrapport om livsstilsfrågor som underlag för regeringens prioriteringar inför åtgärdsprogram för alkohol, narkotika, dopningsmedel och tobak 2010*. (2009) Statens folkhälsoinstitut.

FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. 2. uppl. (2008). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Gill, Diane L (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. 2. ed. Champaign, IL: Human Kinetics

Gillham, Bill (2008). *Forskningsintervjun: tekniker och genomförande*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

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

Gustavsson, Bernt (2000). *Kunskapsfilosofi: tre kunskapsformer i historisk belysning*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

Högberg, Jan-Ola (2008). *Effektiv idrottsträning: rörelselära i teori & praktik*. 1. uppl. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Langemar, Pia (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Lox, Curt, Martin, Kathleen Anne & Petruzzello, Steven J. (2006). *The psychology of exercise: integrating theory and practice*. 2. ed. Scottsdale, Ariz.: Holcomb Hathaway Publishers

Naidoo, Jennie & Wills, Jane (2009). *Foundations for health promotion*. 3rd ed. Edinburgh: Elsevier

Nutbeam, Don., Harris, Elizabeth & Wise, Marilyn (2010). *Theory in a nutshell: a practical guide to health promotion theories*. 3. ed. North Ryde, N.S.W.: McGraw-Hill Australia

Omlil, LaVio, & Wiese- Bjornstal (2008). *Towards an Understanding of Parent Spectator Behavior at Youth Sport Events*. Minnesota Youth Sport Research Consortium University of Minnesota. The Journal of Youth Sports. Volume 3. Issue 2.

Patton, Michael Quinn (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. 2. ed. Newbury Park, Calif.: Sage

Pellmer, Kristina & Wramner, Bengt (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. 2., [utök. och uppdaterade] uppl. Stockholm: Liber

Plate, Anders & Plate, Johan (2001). *Mental rådgivning: din väg till målet*. Farsta: SISU idrottsböcker

Railo, Willi (1986). *Ditt barns idrott*. Farsta: Svenska idrottsrörelsens studieförb. (SISU)

Regeringens proposition 2007-2008:110. En förnyad folkhälsopolitik.

Riksidrottsförbundet. *Idrott hela livet – strategisk plan för idrottsrörelsens folkhälsoarbete* (2008).

Riksidrottsförbundet. (2010). *Idrotts-Sverige: en presentation*. [Ny utg.] (2010). Stockholm: Idrottens hus

Riksidrottsförbundet. (2002). *Idrotts-Sverige: en presentation*. Stockholm: Idrottens hus

Riksidrottsförbundet. *Idrotten vill -* (2005). Stockholm: Riksidrottsförbundet

Rosenqvist, Mia Maria & Andrén, Maria (red.) (2006). *Uppsatsens mystik: om konsten att skriva uppsats och examensarbete*. Uppsala: Hallgren & Fallgren

Schwab, Keri. A., Wells, Mary Sara., & Arthur-Banning, Skye. (2010). Experiences in Youth Sports: A Comparison Between Players' and Parents' Perspectives. *Journal of sport administration & supervision*. (2010-). Murfreesboro, Tenn.: Middle Tennessee State University Sport management

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

Ödman, Per-Johan (2006). *Kontrasternas spel: en svensk mentalitets- och pedagogikhistoria*. 2. uppl. Stockholm: Norstedts akademiska förlag

Ökad fysisk aktivitet: kunskapsunderlag till folkhälsopolitisk rapport 2005: målområde 9. (2005). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Referenser tillgängliga på Internet

Apitzsch, E (2007). Fysisk aktivitet åt alla elever i skolan. *Svensk idrottsforskning*. 2007:3/4.

Tillgänglig på internet:

http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2007/3%204_2007/SVIF%200734%20s06-09.pdf

Folkhälsorapport 2009. (2009). Stockholm: Socialstyrelsen

Tillgänglig på Internet:

http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8495/2009-126-71_200912671.pdf

Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [Elektronisk resurs]. (2002). Stockholm: Vetenskapsrådet

Tillgänglig på Internet:

http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/etikreglerhs.pdf

FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. 2. uppl. (2008).

Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Tillgänglig på Internet: [http://www.fhi.se/PageFiles/3158/FYSS_08\(1\).pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3158/FYSS_08(1).pdf) (2012-0

Idrottens sociala betydelse: en statistisk undersökning hösten 2004. (2005). Stockholm:

Riksidrottsförbundet. Tillgänglig på Internet:

http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_147/scope_128/ImageVaultHandler.aspx

Hemsidor

Riksidrottsförbundet

Tillgänglig på Internet: <http://www.riksidrottsmuseet.se/idrottshistoria-i-landet/> (2012- 04-25, kl 13.47).

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguiden

Bilaga 2: Följebrev

Unga idrottares upplevelser av krav

Personligt

- Vem är du, berätta lite om dig själv
- Vilka fritidsintressen har du?
- Har du fler intressen utöver idrott?

Idrottsvanor

- Berätta om dina idrottsvanor
- Berätta om dina tidigare idrotter
- Vad fick dig att börja idrotta?
- Har du ägnat dig åt flera idrotter samtidigt?
- Hur upplever du fördelningen i tid mellan idrotterna?
- Har du någon gång varit tvungen att göra svåra eller besvärliga val i ditt idrottsutövande och i så fall vilka?

Motivation

- Vad motiverar dig till att idrotta?
- Beskriv hur det påverkar dig i din idrott
- Av vilket skäl motionerar du?
- Har du funderat på att sluta idrotta eller byta idrott, i så fall av vilket skäl?
- Om du skulle lägga av med din idrott, vilket kan skäl skulle det kunna vara?

Krav

- Om jag säger krav, vad tänker du på då i ditt idrottande?
- Vad betyder krav för dig inom din idrott?
- Hur upplever du att ditt idrottande påverkas av eventuella krav?
- Nämn positiva samt negativa krav i ditt idrottande
- Beskriv hur positiva och negativa krav har påverkat dig
- Vad har du för upplevelser av krav och gällande din idrott? (Vilka former av krav? Prestationskrav, deltagandekrav eller andra krav?)
- Hur upplever du hantering av kraven?

Bilaga 2

Hej!

Jag heter Johanna Sandh och studerar tredje och sista året på Hälsovetenskapliga programmet på Högskolan i Gävle. Under denna vårtermin genomför jag en C-uppsats i Folkhälsovetenskap, med inriktning på fysisk aktivitet.

Syftet med studien är att undersöka hur egna och omgivningens krav upplevs och vilka konsekvenser det innebär på den egna hälsan. Undersökningen är riktad mot unga idrottare, dels inom individuell idrott som lagidrott. Jag vore tacksam om Du har möjlighet att delta i en intervju på 30-45 minuter angående dina upplevelser av omgivningen i samband till din idrott.

Jag vill poängtera att deltagande i undersökningen är helt frivilligt och kan när som helst avbrytas. Under intervju kommer samtalen att spelas in men varje individ behåller anonymitet och resultatet kommer att behandlas konfidentiellt, endast för undersökningens syfte.

Vid frågor rörande undersökningen, vänligen kontakta mig:

Johanna.sandh@gmail.com eller ring 070- 385 38 18

Med Vänliga Hälsningar,

Johanna Sandh

Handledare:

Fredrik Hellström

fredrik.hellstrom@hig.se