

Manliga idrottsledares upplevelser av att balansera välmående och prestation i ungdomslag

Angelika Engström och Klara Eriksson

Kandidatuppsats i psykologi, VT 2015
Kurskod: SPS126
Program: Beteendevetenskapliga programmet
Handledare: Jakob Eklund
Examinator: Wanja Astvik

Manliga idrottsledares upplevelser av att balansera välmående och prestation i ungdomslag

Angelika Engström och Klara Eriksson

Under åren 13-16 spelar jämnåriga kamrater och gemenskap stor roll, lagsport är därför viktigt. Idrottsledare har stor betydelse för laget men det saknas tydliga riktlinjer och forskning om idrottsledare för unga vuxna i lagsport. Syftet med studien var att ta reda på idrottsledares upplevelser av att balansera välmående och prestation i ett ungdomslag. Studien genomfördes med individuella intervjuer på 40-45 minuter och intervjuguiden bestod av tre huvudfrågor. Studien inkluderade 13 män, i åldrarna 19-52. Resultaten visade att alla nämnde att (1) välmående och prestation hör ihop, men balansgången är svår, (2) trygghet, ha roligt och att känna sig sedd skapar välmående, (3) det finns psykiska och fysiska skillnader och prestation är individuellt och (4) det är viktigt att utveckla och stimulera alla. Studien tillför ännu en aspekt kring ledarens komplexa roll. Framtida forskning bör innehålla observationer av deltagare utöver intervjuer.

keywords: well-being, achievement, coach, young adult, sports

Inledning

Denna studie handlar om hur manliga idrottsledare hanterar och upplever balansgången mellan välmående och prestation för spelare i åldrarna 13-16. Studien avser att bidra till en kunskapslucka då det inte finns mycket forskning på idrottslagledarens roll och dess riktlinjer. Det är viktigt att forska om idrottsledarens riktlinjer kring välmående och prestation för spelare i åldrarna 13-16 då detta är en känslig men betydelsefull ålder. Unga vuxna formar sina identiteter och självkänsla under dessa år och genom sporten kan de finna en naturlig plats att umgås i. Därför är det viktigt att få mer kunskaper om vad rollen som idrottsledare innebär.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är all kroppsrörelse som ger en ökad energiomsättning, det innefattar kroppsrörelser under såväl fritid som arbete, t.ex. idrott, lek, motion och friluftsliv (Folkhälsoinstitutet, 1996; Shepard & Balady, 1999; U.S department of health and human services, 1996). Det finns många fördelar med att vara fysiskt aktiv framförallt för barn och unga vuxna (Janssen & LeBlanc, 2010; Strong et al., 2005). Riksidrottsförbundet (2009) beskriver de fördelar som finns med att vara fysiskt aktiv, bland annat ökat välbefinnande, stärkt självförtroende, ökad inlärningsförmåga, ökad muskelstyrka och bättre kondition. De beskriver fysisk aktivitet som bra för hjärna och hjärta samtidigt som det är kul och de frågar sig om det finns någon medicin som kan ge lika bra förutsättningar. Fysisk aktivitet är någonting som hjälper oss att hålla både vår fysiska och psykiska hälsa i gott skick och är därför livsviktigt för oss människor (Ungdomsstyrelsen, 2007). Hälsöfrämjande fysisk aktivitet är alla former av fysisk aktivitet som utan att skada kroppen förbättrar hälsan (Foster, 2000).

Prestation

Förutom de fysiska fördelarna som kommer med att utöva idrott kommer även självförtroende och självkänsla genom idrotten. Genom att lyckas med någonting, att prestera, ökar känslan av self-efficacy som är ett uttryck som Bandura (1977) myntat. Self-efficacy är tron på vår egna förmåga enligt Bandura (1977), genom att prestera inom till exempel idrotten så ökar vi vår tro på oss själva.

Att prestera är att åstadkomma ett bra resultat (Bonniers svenska ordbok, 2010). Vad en prestation innebär är med andra ord subjektivt i betraktarens ögon. Nationalencyklopedin (1996) skriver att en prestation är någonting positivt som fullgjorts trots svårigheter. Upplevelsen av en prestation är individuellt, och eftersom alla människor har olika förutsättningar kan jämförelser med andra människor minska vårt välmående. En studie gjord av Vogel, Rose, Roberts och Eckles (2014) visar att människor som utsätts för höga krav genom att jämföra sig på Facebook med andra har sämre självkänsla än de som utsätts för lägre krav att jämföra sig med. Ju mer vi jämför oss och våra prestationer med andra människor desto mindre blir vårt välmående, därför bör vi endast jämföra våra prestationer med oss själva. Samtidigt kan en god prestation stärka en individs självkänsla och därmed välmående.

Välmående

Välmående innefattar våra upplevelser av njutning och uppskattning av livet, att vara välmående innebär att känna glädje och mening med tillvaron. Att vara välmående är en rättighet som människa (Snyder & Lopez, 2011). Genom att åstadkomma någonting ökar individens tro på den egna förmågan och är då mer villig att satsa och utmana sig själv till att prestera (Snyder & Lopez, 2011). Det uppstår en positiv spiral mellan välmående och prestation. Självkänsla är centralt i vårt välmående och handlar om till vilken grad en individ ser sig själv som värdefull och kompetent och dennes positiva och negativa omdöme om sig själv (Coopersmith, 1967). Graden av självkänsla kan variera mellan olika situationer och aktiviteter, är det en situation vi känner oss självsäkra i ökar även självkänslan och självförtroendet (Heatherton & Pliyy, 1991).

Delaktighet

Det är viktigt för oss människor att känna att vi är en del av ett sammanhang och även accepterade av det sammanhang vi befinner oss i. Känner vi oss delaktiga och betydelsefulla för gruppen så ökar det vårt självförtroende och vår självkänsla (Myers, Abell, Kolstad, & Sani, 2010). Enligt en studie av Hutteman, Nestler, Wagner, Egloff och Back (2015) är självkänsla både en förutsättning för och ett utfall av social inkludering, det blir en positiv spiral. Genom att vi känner oss delaktiga och accepterade av en grupp kommer självkänslan i gruppsituationen (Bauman, 2004). Enligt Specialpedagogiska skolmyndighetens hemsida (www.spsm.se) handlar delaktighet om att vara en del av en aktivitet och en gemenskap, uteslutning av delaktighet kan leda till svårigheter för den utsatta personen. Alla människor har samma rätt att vara delaktiga och ha inflytande i dagens Sverige, för att öka befolkningens hälsa ska alla människor ha lika möjlighet till delaktighet (www.spsm.se).

Ungdomsåren

Ungdomsåren är en tid då det händer mycket i individen både fysiskt och psykiskt. Det är under ungdomsåren som individen söker och bygger upp sin identitet. Det blir även mer och mer viktigt med relationer till jämnåriga kamrater, det blir viktigt att få känna närhet och gemenskap med jämnåriga. Under dessa år blir relationen till föräldrarna mindre viktig medan relationen med jämnåriga stärks (Hwang & Nilsson, 2011). Enligt en studie från Tyskland gjord på människor mellan 14 och 89 år (Orth, Maes & Schmitt, 2015), är självkänslan som lägst vid 14 år och går sedan uppåt till ungefär 60 års ålder. Självkänslan är alltså som lägst i tonåren, en period där en stor del av individens självbild, självkänsla och identitet skapas (Orth et al., 2015). Fritidsaktiviteter är ett bra sätt att komma nära jämnåriga, att ha en naturlig plats att mötas. När ungdomar blev tillfrågade om varför de håller på med en viss fritidsaktivitet så svarade de: ”kompisarna håller på”, ”bra sätt att umgås” och ”träffa kompisar” (Larsson, 2008).

Unga människors självförtroende och självtillit har stor betydelse för hälsan, unga som känner en större oro kring att inte räcka till på olika sätt mår i större utsträckning sämre än unga som inte känner denna oro. Många ungdomar känner stor stress över att gå från grundskolan till att välja gymnasieskola (Ungdomsstyrelsen, 2007). Erikson (1988) beskriver hur ungdomsåren innebär en stor psykosocial konflikt om identitetsförvirring, att ungdomsfasen är en tid mellan barndom och vuxenlivet. Ungdomar söker efter en identitet, vilka de är och vilka de vill vara.

Runtomkring ungdomarna händer det mycket; kraven på bra betyg ökar, grundskolan tar slut och de skall välja inriktning inför framtiden, dessa faktorer plus den stora viljan att vara en del av gemenskapen skapar svårigheter. Var femte niondeklassare har blivit utsatt för våld och enligt statistik (Statistiska centralbyrån, 2010) är ungdomar mellan 16 och 19 år den grupp i samhället som oftast utsätts för hot. Det är därför inte bara inre påfrestningar som spökar utan även yttre påfrestningar. Ännu en yttre påfrestning är att dagens samhälle präglas av individualism. Ungdomar får höra att de har ansvar för dem själva och sina liv och att de bör förverkliga så många drömmar som möjligt (Lalander & Johansson, 2002). Sammanfattningsvis är ungdomsåren påfrestande, både på grund av inre och yttre krav.

Lagsporten

Allmänheten betraktar organiserad idrott som någonting positivt och föräldrars argument till varför de vill att deras barn ska idrotta är att barnen får lära sig ta ansvar, vad som är rätt och fel, möjlighet att träffa vänner, bra för hälsan och att det håller barnen borta från problem (Eliasson, 2009; Karp, 2004). Lagsporter innebär att fysiskt aktivera sig i en gemenskap. I ett idrottslag är det ett flertal personer som kämpar mot samma mål och därför känner människor delaktighet (Myers et al., 2010). Idrott är ett högstatusintresse bland ungdomar (Ungdomsstyrelsen, 2005), totalt anger en tredjedel av alla ungdomar att idrott är den fritidsverksamhet som ger högst status (Larsson, 2008). Det finns många fördelar med lagsporter; det är ett sätt att skapa nya kontakter, lära känna nya människor, lära sig att samarbeta och gemensamt kämpa mot ett mål. Förutom det sociala är även den fysiska aspekten viktig. Ungdomars stillasittande ökar nämligen med sju procent per år (Dumith, Gigante, Domingues & Kohl, 2011). Där kommer föreningsidrotten in, det är nämligen fem gånger så vanligt att idrottsföreningsmedlemmar är aktiva (till den grad att de blir andfådda och svettiga) nästan varenda dag, än icke föreningsmedlemmar (Ungdomsstyrelsen, 2005). Det är också vanligare att ungdomar som bor i en stad med stort utbud och tradition av idrottsföreningar utövar idrott (Ungdomsstyrelsen, 2005), det är därför av stor vikt att bygga idrottslag och föreningar på lång sikt med goda traditioner. För att bygga en idrottsförening på lång sikt, med goda traditioner är det viktigt att ledare för ungdomslag tar väl hand om spelarna. Enligt en

studie gjord av Wagnsson (2010) hade ungdomar (10-18 år) som föreningsidrottare en starkare självkänsla, upplevde sig mer fysiskt kompetenta, mer accepterade och populära hos sina vänner samt utförde snabbare moraliska handlingar och upplevde sig ha färre psykosomatiska symptom i jämförelse med dem som inte deltog i föreningsidrott. Studien visade även att ungdomar som idrottade drack alkohol och rökte tobak mer sällan än ungdomar som inte idrottade (Wagnsson, 2010).

Ledarens betydelse

Definitionen av en ledare är den person som har det övergripande ansvaret för planering och leder en grupp människor framåt (Fahlström, 2000). Som ledare är det viktigt att skapa en trivsamt miljö för såväl gamla som nya medlemmar (Fahlström, 2000). Det viktigaste i rollen som ledare är enligt Eriksson (2006) att arbeta med gruppen som en helhet och att utveckla spelarnas förmåga så mycket det går. Eriksson (2006) beskriver också att den största anledningen till varför en person blir idrottsledare är på grund av den starka kärleken till idrotten. Dessutom att få se hur spelare utvecklas och blir bättre ger en enorm tillfredsställelse och bekräftelse för sitt hårda arbete (Gerevall, Carlsson & Nilsson, 2006).

Dock är ledarrollen väldigt energi- och tidskrävande (Sage, 1989) och därför måste kärleken till sporten finnas för att en ledare ska finna sitt yrke som lustfyllt. Att inta en ledarroll beskriver Lundblad (2000) i liknelse med rollen som regissör. En person som intar regissörsrollen eller ledarrollen karaktäriseras som en person som leder gruppen framåt, som sprider och omförvaltar kunskap samt den som manövrerar konsten att omsätta idéer till praktik. Att leda en grupp är alltid en prövning som många ledare måste lära att handskas med. Det viktigaste i ledarrollen är enligt Angelöw (2002) att skapa en trivsamt miljö med meningsfyllda uppgifter med tid för reflektion som ger gruppen ett ökat välbefinnande. En ledare för ett lag måste få sina spelare att känna sig bekräftade och skapa en miljö där spelarna känner sig trygga samt att generera spelaruppgifter som känns meningsfulla och hanterbara för att öka spelarnas välbefinnande.

Att ledaren innehar en pedagogisk förmåga anses också vara viktigt då en ledare i varje situation försöker påverka den andre i en viss riktning. Att kunna handskas med sociala interaktioner och relationer är vad ett pedagogiskt ledarskap går ut på (Maltén, 2000). En ledare för ett lag måste vara säker och pedagogisk i sin handling för att nå satta mål. Det är ledarens sätt att hantera kommunikation och hur denne sprider sitt budskap som avgör hur pass lämplig personen är för att kunna leda en grupp, detta gör att inte alla är lämpliga att inta en ledarroll (Thompson & McHugh, 2002). För att kunna anta rollen som idrottsledare är det viktigt med en god relation till spelarna för att främja hälsa och prestation samt viktigt att kunna skapa en jämn maktfördelning. I många fall överskrider ledaren denna jämna maktfördelning vilket kan skapa psykiska och fysiska kränkningar, eftersom spelarna oftast är tränade till att lyssna på sina ledare utan att ifrågasätta dem (Burke, 2001).

Idrottsledare besitter dessutom en betydelsefull roll i spelarens utveckling både inom sporten och personlighetsmässigt. Här är det också viktigt för en ledare att använda sig av sin roll på rätt sätt. Forskning visar att om ledaren använder sin roll på ett felaktigt sätt kan detta skapa stress och störningar hos spelaren (Jowett & Cockeroll, 2003), vilket visar hur viktigt det är att rätt person antar ledarrollen.

Ömsesidigt förtroende, respekt och stöd är tre faktorer som är viktiga i en önskad och lyckad relation mellan ledare och spelare (Lafrenière, Jowett, Vallerand, Donahue & Lorime, 2008). Ravizza och Daruty (1984) beskriver att för att skapa en lyckad relation mellan ledare och spelare är det essentiellt för ledaren att få spelaren att känna glädje och lära spelaren att ta/känna kontroll över sin situation. Spelaren ska inte enbart följa angivna direktiv utan också använda

sin egen röst. Burke (2001) menar att genom ett samtyckeskontrakt med ledaren kan spelaren då lära sig ta kontroll och få sin röst hörd.

Som ledare är det viktigt att motivera sina spelare. Det finns tre motivationskomponenter: inre, yttre och amotivation enligt Hassmén, Hassmén och Plate (2003). Den inre motivationen är den som är mer hållbar samt varaktig och som medför ett inre välbehag i jämförelse med den yttre motivationen som ger framgång i en kortare tidsaspekt (Hassmén et al., 2003). De får medhåll från Jowett (2008) där hon beskriver att ledare drivs av de båda motivationskomponenterna men att den inre motivationen är den mest drivande och ger mest tillfredsställelse för individen.

Välmående och prestation samt hur ledaren väljer fokus

Fahlström och Hageskog (2010) skriver i sin rapport att det enda som räknas i idrottens värld är att vinna, eftersom det alla gånger känns bättre att vinna än att förlora. Detta resonemang kan nog alla ledare och tränare inom idrotten förstå och koppla till i viss mån. De flesta skulle nog hålla med om att de mår bättre av att vinna än att förlora, men vad betyder egentligen att vinna? Syftar det till ett sifferresultat eller kan det tolkas i termer av personlig utveckling också? Att utveckla alla spelare kan också ses som en vinning, att spelarna utvecklas teknik- och personlighetsmässigt. Det är viktigt att se till hela gruppen och att alla spelare får utvecklas i sin egen takt vilket är svårt att hantera som ledare. Att bestämma i en laguttagning vem som får spela mer och vilka som får sitta på bänken är en del av yrket. Det beslutet avgör vilka spelare som får mer speltid och därmed en bättre förutsättning till utveckling (Fahlström & Hageskog, 2010).

Det finns en koppling mellan känslor och prestation. Hur individen kan påverka och hantera sina känslor kan i sig påverka hur individen hanterar en viss prestation menar Lazarus (2000). Raglin (2001) utvecklade Mental Health Model (MHM) där han beskriver sambandet mellan mental hälsa och prestation inom idrottsvärlden. Studier som använt sig av MHM har visat att de individer med god mental hälsa presterar bättre i jämförelse med de individer med dålig mental hälsa. Därför menar Raglin (2001) att det är viktigt att fokusera på individens mentala hälsa för att den i sin tur leder till en bättre prestation.

För att kunna uppnå en god mental hälsa har forskning (Smith, Ntoumanis & Duda, 2007) visat att målsättande kan vara en bra grund för att skapa ett inre välmående. Railo (1992) håller med om att en konkret målsättning bidrar till att en inre motivation föds som i sin tur kan skapa en gemensam laganda inom en lagidrott. Fahlström och Hageskog (2010) beskriver tre olika sorters mål inom idrotten: (1) prestationsmål det vill säga, mätbara mål, (2) resultatmål där resultatet står i centrum och (3) processmål det vill säga, mål som har en långvarig förändringsprocess. De skriver att en kombination av dessa tre målsättningar är det ultimata medlet för att leda en grupp och nå de mål man sätter upp för spelarna.

Få riktlinjer för ledare inom idrotten

Oftast finns det inga speciella riktlinjer för rollen som idrottsledare vilket skapar en komplex situation som är svår att hantera för många. Det är ovanligt med speciella träningsprogram som skulle göra den komplexa situationen att leda ett ungdomslag lättare, utan oftast är det tränaren som får göra det på egen hand (Gilbert & Trudel, 2004). Dock har vissa länder runt om i Europa såsom Sverige (exempelvis SISU) startat egna tränarprogram just för att reda upp den komplexa

rollen en ungdomsledare ställs inför (Lemyre, Trudel & Durand-Bush, 2007; www.sisuidrottsutbildarna.se). Det som många ledare finner givande rent informationsmässigt är genom att samtala med andra ledare och på det inofficiella sättet lära sig hur man leder en ungdomsgrupp (Lemyre et al., 2007). Mallet och Côté (2006) beskriver också denna situation med att leda ett ungdomslag som komplex men de beskriver även att trots detta existerar det många ungdomsledare som tar sig an utmaningen.

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att ta reda på hur idrottsledare ser på förhållandet mellan välmående och prestation och hur de balanserar dessa två inom lagidrotter för ungdomar mellan 13 och 16 år. Mer precist undersöktes tre frågeställningar, vilka var (1) ”Hur upplever ledare förhållandet mellan välmående och prestation?”, (2) ”Hur ser ledare på åldrarna 13-16 som är en övergångsperiod från att spela för att ha roligt till att börja prestera?” och (3) ”Var lägger ledaren sitt fokus, på de som är mindre eller mer utvecklade?”.

Det finns begränsat med forskning som fokuserar på ledare inom idrottsvärlden. De flesta återfinns på Internet och saknar vetenskaplig grund eller är på kandidat- eller magisternivå. Därför fann vi det intressant att utforska detta ämne mer och avser att bidra med mer kunskap, för att fylla den kunskapslucka som existerar i dagens läge.

Metod

Deltagare

Inför denna studie fanns det två urvalskriterier för deltagarna, vilka var (1) att vara ledare för en lagidrott och (2) ha gått minst en ledarutbildning. Studien inkluderade 13 deltagare varav alla var män. Studien valde att inriktas på män på grund av att det var få kvinnor som var intresserade av att delta och fördelningen mellan könen då hade blivit snedfördelad. Deltagarna var mellan 19 och 52 år och härstammade ifrån tre mellanstora städer i mellersta och norra Sverige. Medianåldern för deltagarna var 41 år. Samtliga deltagare valdes ut utifrån de urvalskriterier som fanns. Alla 13 deltagare var ledare inom en lagidrott för unga vuxna 13-16 år och hade gått minst en ledarutbildning samt själva varit aktiva inom idrottsvärlden under en längre period. Deltagarna var ledare inom sporterna handboll, ishockey, innebandy och fotboll. Två av deltagarna var ledare för flicklag och resterande för pojklag. Totalt tillfrågades 49 personer till studien vilket innebär ett bortfall på 36 personer (73 % externt bortfall). Anledning till varför vissa personer inte valde att delta i studien var på grund av tidsbrist då intervjuer kräver tid och att inte engagemanget fanns. Deltagarna erhöll ingen ersättning för deras deltagande i studien.

Material och procedur

Deltagarna kontaktades via mail eller sociala medier, förfrågan framfördes genom ett missivbrev där forskningens syfte och utformning förklarades. Även att det var frivilligt att medverka, att all insamlad data skulle hanteras konfidentiellt och studiens urvalskriterier av deltagarna framkom i missivbrevet. Deltagarna ombads svara på förfrågan om de ansåg att ett

deltagande i studien vore intressant. De deltagare som visade intresse för studien kontaktades återigen för att planera in en intervju. Intervjuerna genomfördes med hjälp av en intervjuguide och intervjumanus. Intervjuguiden var semistrukturerad och bestod av fyra centrala huvudfrågor samt underfrågor. De tre huvudfrågorna var (1) ”Hur ser du på förhållandet mellan välmående och prestation?”, (2) ”Hur ser du på åldrarna 13-16 som är en övergångsperiod från att spela för att ha roligt till att börja prestera?” och (3) ”Var lägger du ditt fokus, på de som är mindre eller mer utvecklade?”. Följdfrågor förekom i varje enskild intervju för att belysa så många sidor av huvudfrågorna som möjligt. Deltagarna frågades även om sitt namn, ålder, vad de tränar för lag just nu, vad de tränat för lag tidigare, varför de tränar det laget de gör idag och vad de gått för tränarutbildning. Detta för att forskarna skulle få en bild av hur varje ledares situation såg ut och därmed enklare kunna förstå och ha en dialog om huvudfrågorna. Intervjuerna hölls på neutrala platser såsom konferensrum och caféer, var 25-55 minuter (den genomsnittliga intervjun var 42 minuter lång) långa. Intervjupersonerna informerades innan intervjustart om att det var frivilligt att delta, att all data skulle hanteras konfidentiellt, att de när som helst kunde avbryta sin medverkan, att allt material som samlades in endast skulle användas till studien och att de hade rätt att ta del av resultatet. De fick även frågan om det var okej att intervjun spelades in, där svarade alla intervjupersoner ja och intervjuerna spelades in med två separata ljudinspelare. Efter utförda intervjuer tackades intervjupersonerna för sin medverkan och därefter började databearbetningen.

Databearbetning

Analys av alla intervjuer utgjordes av en fenomenologisk inriktning då denna studie avser att undersöka ledarens upplevelser av fenomenen välmående och prestation i lagidrotter. Intervjuerna transkriberades ordagrant vilket resulterade i mellan 5 och 15, i genomsnitt 11, datorskrivna sidor med text per intervju. Intervjuerna meningskoncentrerades (Kvale och Brinkmann, 2009) sedan till ca 500-1000 ord per intervju. Delar som ansågs icke relevanta (som kvantitativa uttryck och uppreningar) och utanför frågeställningarna (t.ex. vilken slags tränarutbildning intervjupersonen gått) togs bort. Därefter delades varje intervju upp i de tre huvudfrågorna, (välmående-prestation, åldersspecifika fenomen och ledarens fokus). Meningskoncentreringen sammanfattades till enstaka ord och meningar och därefter till listor, varje intervju fick tre listor (en för varje fråga). Var och en av de tre huvudfrågorna sammanfördes till en lång lista med alla intervjupersoners upplevelser, där upprepningar och liknande uttryck (som ”välmående är grunden” och ”välmående är det viktigaste”) sammanfördes (till ”välmående är huvudfokus”). Varje fråga fick mellan 13 och 19 centrala teman, detta gjorde författarna tillsammans. Därefter utfördes ett interbedömarreliabilitetstest, där författarna var för sig granskade alla teman i intervjuerna i en så kallad kodning. Denna kodning jämfördes och uppvisade 98.1 % i likhet. Den här överensstämmelsen betraktades som tillfredsställande. Sedan diskuterades de teman där resultatet vart olika för att komma fram till ett gemensamt slutresultat. Genom att sedan ta bort irrelevanta teman (t.ex. teman som endast var med i ett fåtal intervjuer) och slå ihop liknande teman (ex. upplever inte kraven som jobbiga och blir inte påverkad av åsikter) fanns sedan mellan fyra och sju centrala teman i varje fråga.

Resultat

Intervjuerna hade tre centrala frågeområden (välmående och prestation, åldersspecifika fenomen och ledarens fokus). Fokus var att belysa ledarens upplevelser av de olika

frågeområdena. Efter databearbetningen identifierades mellan fem och sju centrala teman i varje frågeområde.

Välmående och prestation

Efter analys av materialet fann vi sex centrala teman inom frågeområdet välmående och prestation och förhållandet mellan de två. Detta redovisas i Tabell 1.

Tabell 1
Förhållandet mellan välmående och prestation

Tema	Andel av intervjuerna som innehöll temat
Välmående och prestation hör ihop	13 av 13
Balansgången mellan välmående och prestation är svår	13 av 13
Prestation är individuellt.	13 av 13
Trygghet, ha roligt och att känna sig sedd skapar välmående	13 av 13
Välmående är viktigare än sifferresultat	12 av 13
Välmående leder till prestation, men prestation leder inte alltid till välmående	12 av 13

Välmående och prestation hör ihop. Resultatet visade att ledare upplever att välmående och prestation hör ihop, att det finns en koppling mellan dessa två komponenter, på ett eller annat sätt. De båda komponenterna påverkar varandra i både positiv och negativ riktning. Flera ledare uttryckte att välmående är grunden för att kunna prestera. IP 1 berättar: ”alltså grunden är ju enkel: spelar du bra, får bra resultat så kommer du att må bra, alltså ja det blir väldigt enkelt, enkelt att idrotta om det är kul, om du har självförtroende”.

Balansgången mellan välmående och prestation är svår. Resultatet visade att ledare upplever att det är svårt att balansera välmående och prestation. Det upplevs vara svårt att balansera dessa faktorer då det är lätt att fokus hamnar mer på den ena faktorn. Ledare upplever att för mycket fokus på prestation kan leda till en sämre prestation eftersom välmående ligger till grund för att kunna prestera. Ledare upplever att utan ett välmående hos spelaren kommer denne inte kunna prestera sitt bästa i sin sport. Ledarna upplever även att de inte enbart kan fokusera på prestation då detta kan leda till att spelarna känner sig pressade och därmed presterar sämre. Även för mycket fokus på välmående tar bort prestationen då fokus flyttas från idrotten till att bara ”ha kul”. Detta i sig kan leda till att spelarna inte tar sin idrott på allvar och inte utför övningarna på ett bra sätt utan enbart ”flamsar”. IP 4 berättar: ”Jag tycker ju fortfarande att vi ska utbilda dem som valt idrott i att tävla, målet måste fortfarande vara att försöka vinna, men inte till varje pris som helst, inte på någon individs bekostnad av att bli ställd utanför”.

Prestation är individuellt. Resultatet visade att ledare anser att prestation är någonting individuellt, att prestationer är olika för olika spelare. De menade att prestera är att göra sitt yttersta utifrån sina egna förutsättningar och att förutsättningarna ser väldigt olika ut för olika spelare. IP 12 berättar: ”För en spelare kan ju vara att slå en rätt passning, det kan vara en jätteprestation medan för en annan kille kan det vara att dribbla upp tre killar och sätta den i krysset liksom”.

Trygghet, ha roligt och att känna sig sedd skapar välmående. Ett välmående lag är ett lag där det finns trygghet i omgivningen (föräldragrupp, ledare och klubben) och laget (tydliga mål och acceptans). Det är även viktigt att alla i laget känner sig sedda för att få en välmående grupp, lösningen på detta är att ha fler ledare så att ledarna har tid och möjlighet att se varje spelare. Ett välmående lag är ett lag som vill vara tillsammans, som känner en gemenskap. Det är även viktigt att tycka att det är roligt med idrotten, då får spelarna ett välmående och en motivation som sedan leder till prestation. Ledarna upplever att en inre motivation till idrotten leder till en trygghet och att spelaren känner en delaktighet med andra spelare som också har en motivation till utövandet av idrotten.

IP 4 berättar:

Dessutom är vi nere tjugo minuter före, då hinner vi alltid se alla som kommer, hinner få en ögonkontakt med samtliga individer, hinner hälsa på alla och fråga hur de mår, och då blir det gärna att man kommer ihåg att förra gången stukade någon en fot, hur är det med foten, eller någon var borta för läxa, och det där har gjort att vi har en otrolig sammanhållning.

Välmående är viktigare än sifferresultat. Resultatet visade att nästan alla ledare anser att välmående och utveckling hos spelarna är det absolut viktigaste. Sifferresultat är irrelevant i denna åldersgrupp och det viktiga är att spelarna utvecklas, samt har ett välmående. IP 11 berättar: ”Jag tror att fokuserar man för mycket på prestation och inte på välmående då kommer bara de högpresterande att vara kvar och då blir det inget lag, därför måste man få spelarnas välmående att gå i först hand”.

Välmående leder till prestation, men prestation leder inte alltid till välmående. Resultatet visade att de flesta ledare anser att välmående leder till prestation och att spelarna mellan åldrarna 13 och 16 måste vara välmående för att prestera. Majoriteten av ledarna upplever däremot inte att prestation alltid leder till välmående, trots att de båda faktorerna samspekar. Utan välmående så är det ingen spelare i den här åldern som klarar av att prestera. Nivån på välmående speglar av sig i prestationen. IP 6 berättar:

Om man säger välmående och menar hela personen, inte bara där och då på idrottsplanen utan balansen i allt, i hela livet, hur det funkar i skolan, hur mår man hemma, har man problem i familjen, om man ser det i välmående så tycker jag prestationen på fotbollsplanen, de går liksom hand i hand tycker jag.

Åldersspecifika fenomen

Efter analys av materialet fann vi fem centrala teman inom frågeområdet åldersspecifika fenomen. Detta redovisas i Tabell 2.

Tabell 2

Åldersspecifika fenomen

Teman	Andel av intervjuerna som innehöll temat
Det finns psykiska och fysiska skillnader	13 av 13

Ojämna prestationer inom och mellan spelare	13 av 13
Fokus på prestation i äldre åldrar	13 av 13
Händelserik period	11 av 13
Fokus på glädje i yngre åldrar	10 av 13

Det finns psykiska och fysiska skillnader och ojämna prestationer inom och mellan spelare. Resultatet visade att ledarna upplever att det är stora psykiska och fysiska skillnader och därmed även stora skillnader i prestationen mellan ungdomar i åldrarna 13-16. Prestationerna är ojämna mellan spelare och även samma spelare presterar ojämnt. De stora skillnaderna skapar frustration hos spelarna och svårigheter för ledarna. IP 10 berättar: ”Ja det är svårt att få alla att tänka och vilja samma och just i den åldern, för mentalt så kan det ju skilja 3-4 år, vissa är ju nästan som vuxna människor och vissa är ju små barn”.

Fokus på prestation i äldre åldrar och mer fokus på glädje i yngre åldrar. Resultatet visade att ledare anser att det blir ett hårdare klimat och mer fokus på prestation ju äldre spelarna blir. Det blir även mer krav från spelarna på varandra och därför blir det naturligt mer resultatintäktat med den stigande åldern. De som inte är lika fokuserade på prestation slutar ofta i 13-16 årsåldern. Det blir även mer krav på ledaren att laget skall prestera synliga sifferresultat ju äldre spelarna blir. Det är även mer fokus på att ha kul i yngre åldrar, kraven på prestation kommer succesivt med åldern. IP 12 berättar: ”Det märks att det blir tuffare, framförallt utifrån, kanske ifrån lag man möter och sånt, det blir tuffare det blir det”.

Händelserik period. Resultatet visade att ledare anser att perioden mellan 13 och 16 år är en period i livet där det händer mycket. Kroppen förändras, det sociala umgänget blir viktigare och kraven fler. Det är mycket faktorer runtomkring som påverkar människors välmående och tar fokus ifrån idrotten. Att ungdomsåren är en händelserik period påverkar den enskilde spelarens välmående som i sin tur påverkar hur denne presterar i idrotten. IP 11 berättar:

Det är ju en fas i livet som de genomgår nu där det sker väldigt mycket, och spelarna växer också på längden och bredden och vi har ju som många lag i just den åldern, mycket problem med knän och det är ju lite ryggar och sådär också och det är ju mycket på grund av att spelarna växer så mycket, just, det plus det här med, hänga på torget, gå att fika med kompisar och så, och skolan tar ju mycket tid.

Ledarens fokus

Efter analys av materialet fann vi sju centrala teman inom frågeområdet ledarens fokus. Detta redovisas i Tabell 3.

Tabell 3
Ledarens fokus

Teman	Andel av intervjuerna som innehöll temat
Viktigt att utveckla och stimulera alla	13 av 13
Viktigt att utbilda på lång sikt	12 av 13

Utveckling viktigare än resultat	12 av 13
Fokus på de som är mer utvecklade	9 av 13
Bra med nivåanpassning	9 av 13
Viktigt att alla får vara med	8 av 13
Dåligt med nivåindelning	6 av 13

Viktigt att utveckla och stimulera alla. Resultatet visade att ledare anser att det är viktigt att utveckla alla i laget, både de som är mer och mindre utvecklade. Det är viktigt att de som är mer utvecklade inte känner sig understimulerade och de som är mindre utvecklade känner att det blir för avancerat. IP 9 berättar: ”Vi vill ju att alla, oavsett nivå ska utvecklas till en bättre spelare”.

Viktigt att utbilda på lång sikt och utveckling viktigare än resultat. Resultatet visade att ledare tycker att det är bra att arbeta med en långsiktig plan och att utbilda spelarna långsiktigt. Det underlättar för ledare att ha en utbildningsplan att följa och spelarna ska vara färdigutvecklade när de senare blir seniorer. IP 9 berättar: ”Vi har ju en långsiktig plan, men det är ju som vi säger att när vi är 18/19 år då ska vi vara som bäst i staden det är vår vision”. Resultatet visade även att ledares fokus ligger på utveckling och välmående av spelare och att sifferresultat inte är relevant i den här åldern. IP 2 berättar: ”Men att utveckla alla spelare är det som verkligen räknas. I min mening är dom för unga för att kolla på tabeller och resultat. Med utveckling kommer resultaten sen”.

Fokus på de som är mer utvecklade. Resultatet visade att ledare var mer villiga att satsa på de spelare som är mer engagerade i sporten, vilket oftast är de som är mest utvecklade. De menar att det är mest tillfredställande för dem som ledare att satsa på dem. Det är mer givande som ledare att lägga energi på en engagerad spelare eftersom det då blir ett utbyte mellan ledare och spelare. IP 1 berättar: ”Gör man inte då men nej då är det ert val, vi lägger lika mycket energi på er som ni lägger på oss och på laget”.

Bra med nivåanpassning. Resultatet visade att ledare tycker att det är bra att anpassa idrottsutbildningen efter nivån på spelarna och inte deras ålder. De upplever även att det är viktigt att anpassa nivån på övningarna efter spelarnas olika utveckling så att alla spelare, oavsett nivå får möjlighet att utvecklas men understryker också vikten av att blanda alla spelare så att de tillsammans kan höja varandra och bli bättre, som ett lag. IP 3 berättar: ”För att dom känner att dom utvecklas inte, utan dom vill ha en spelare dom kan passa till och sen få en passning tillbaka och det får dom inte av alla, därför nivåanpassar vi övningarna, för att alla ska utvecklas”.

Viktigt att alla får vara med. Resultatet visade att strax över hälften av alla ledare anser att alla spelare i laget måste få vara med och därmed att det finns en plats för alla i sporten. Sporten ska symbolisera en neutral mötesplats där alla är välkomna. Det är även viktigt på grund av de ojämna utvecklingskurvorna som jämnas ut ju äldre spelarna blir. IP 13 berättar: ”Vi har försökt att få med så många spelare hela vägen upp så, så länge som möjligt”.

Dåligt med nivåindelning. Resultatet visade att ledare tycker att det är dåligt att dela in gruppen efter nivå då detta skapar en dålig stämning och delning i gruppen. Det kan också skapa en känsla av att alla spelare inte har samma chans och det tar därmed bort kokurrenssituationen som är bra för att få spelare att vilja utvecklas. Ledare upplever att spelarna är för unga för att redan nu delas upp i olika lag baserad på deras nuvarande nivå. I denna ålder kan spelarnas nivåer ändras snabbt, både i en positiv men också negativ riktning anser ledarna. IP 2 berättar:

”Nej precis, vi kollar på helheten. Det tycker jag är viktigast, att det inte blir några grupperingar att där är dom bästa och dom hänger ihop och där är dom sämsta och dom hänger ihop liksom”.

Diskussion

Vi ville ta reda på hur idrottsledare upplever att balansera välmående och prestation i ett ungdomslag. Det var därmed även intressant att undersöka åldersspecifika fenomen och vart ledarna lägger sitt fokus i spelargruppen. Resultatet visar att alla deltagare nämnde att välmående och prestation hör ihop och att det är svårt att balansera dessa två komponenter. Trygghet, ha roligt och att känna sig sedd skapar välmående bland spelare. Ledare upplever att åldrarna 13-16 är en problematisk tid där det finns stora psykiska och fysiska skillnader mellan spelarna och därför är prestation individuellt. Det blir lätt så att de spelare som är duktiga inom idrotten får mer uppmärksamhet av ledarna, men ledarna ansåg ändå att det är viktigt att utveckla och stimulera alla.

Välmående och prestation

Välmående och prestation är centrala komponenter för en idrottsledare. Deras uppgift är att lära spelare att prestera inom idrott och samtidigt spelar den mänskliga faktorn in, naturligt bryr vi oss om andra människor och därmed deras välmående. Vår hypotes var att ledare anser att välmående och prestation hör ihop. Ledarna i denna studie upplevde att faktorerna välmående och prestation hör ihop samt att välmående leder till prestation. Det finns en direkt koppling mellan välmående och hur väl individen kan prestera anser ledarna. Detta bekräftar tidigare studier där forskare funnit ett samband mellan välmående och prestation (Lazarus, 2000). Individens välmående påverkar dennes förmåga att vara uppmärksam, motivation samt koncentrationsförmåga som därmed påverkar hur väl individen kan prestera anser ledarna i denna studie. Ledarnas upplevelse kring välmående och prestation visar även att det är en svår balansgång mellan välmående och prestation. Ledarna upplever även att välmående leder till prestation och att välmående speglar av sig i prestationen. Prestation leder i viss mån till välmående. Välmående är det absolut viktigaste för spelarna i ett lag anser ledarna i denna studie, det är huvudfokuset för dem.

Ledarna i denna studie upplevde att trygghet, glädje och att bli bekräftad skapar välmående hos spelare. Detta bekräftar av tidigare studier (Jones, Armour och Potrac, 2004) där forskare funnit ett samband mellan trygghet och välmående. Att lyssna och bli lyssnad till är viktigt, precis som dialog och ömsesidig respekt mellan spelare och ledare. Detta för att uppnå det bästa resultatet, både prestations- och välmåendemässigt i laget.

En skillnad från tidigare forskning är att i denna studie upplever inte ledarna att deras välmående har en central roll för spelarens välmående. Hassmén, Kenttä och Gustafsson (2009) menar däremot att ett välmående lag bygger på en välmående ledare. I denna studie upplever ledarna att ett välmående byggs på trygghet, att ha roligt och att känna sig sedd. Ledaren påverkar dessa tre faktorer, men ledarens välmående är inte det centrala för spelarens välmående.

Tidigare forskning (Hassmén et al., 2003) visar på att välmående och en inre motivation skapar en grund för en bra prestation för spelare. Detta bekräftar ledarnas upplevelser i vår studie. Ledarna i studien anser det vara viktigt att den enskilde spelaren har en inre motivation, vilket kan definieras som en drivkraft. Den inre motivationen beskrivs av ledarna som en ständigt pågående process som är situationsbunden och samvarierar med den enskildes spelares karaktärsdrag, värderingar och förväntningar.

Åldersspecifika fenomen

I ungdomsåren händer det mycket i livet och vårt resultat baserad på ledarnas upplevelser visar att det är en speciellt händelserik period i livet mellan 13 och 16 år. Larsson (2008) bekräftar dessa resultat, denna period kännetecknas av stor press ifrån olika håll såsom skolan, umgängeskretsen och familjen. Forskning (Larsson, 2008) visar också att under dessa år är jämnåriga vänner väldigt viktiga då omgivningen spelar en stor roll i hur individen formar sin självkänsla och identitet. Våra resultat visar att ledarna anser det finns stora fysiska och psykiska skillnader mellan spelarna. Samtidigt blir prestationer i idrotten av större vikt. Tidigare forskning av Annersted (2006) visar att ju äldre spelarna blir inom idrotten desto mer fokus är det på prestation i form av sifferresultat och mätbara prestationer, och detta bekräftar ledarna i vår studie. Ledarna berättade att det hårda klimatet ökar ju äldre spelarna blir följt av hårdare krav, både mellan spelarna själva och mellan tränare och spelare samt från föräldrar och andra lag. Ledarna upplever att det är ojämna utvecklingskurvor och prestationer bland spelarna i laget, även samma spelare kan prestera ojämnt just eftersom ungdomarna är så påverkbara av omgivningen i den här åldern.

Sammanfattningsvis visar studien att ledarna uppfattar att det är problematiskt och att det blir ett ”tuffare” klimat i idrotten samtidigt som många människor i 13-16 års ålder försöker hitta sig själva och sin identitet. På grund av att klimatet blir allt hårdare vid äldre åldrar och att det märks markant vid 13-16 års ålder kan detta vara en av anledningarna till varför fler unga vuxna slutar att sporta vid denna ålder. Naturligt så blir de ungdomar som presterar synligt de som är kvar i idrotten efter tonårsperioden och detta ser deltagarna som ett problem, då utvecklingskurvan jämnas ut ju äldre ungdomarna blir. Ledarna i denna studie menar att det gäller att få alla ungdomar att vara kvar i idrotten så länge som möjligt, oavsett nivå.

Ledarens fokus

Ledare har som redan nämnt en stor påverkan på spelarna och är helt avgörande för hur ett lag utvecklas. Var väljer då ledare att lägga sina resurser? Precis som i tidigare forskning (Eriksson, 2006; Fahlström, 2010) upplever ledarna att det är viktigt som ledare att se till hela gruppen, att varje spelare blir sedd. Detta skapar en förutsättning till utveckling hos spelarna. Ledarna anser att genom ansvar och utmaningar utvecklas spelare inom sporten och det är ledarens uppgift att alla spelare får ansvar och utmaningar. Detta synsätt bör tillämpas upplever ledarna från när spelarna är små ända upp till elitnivå enligt ledarna i denna studie. Resultatet visar att enligt ledarna att det är viktigt att utveckla och stimulera alla spelare, oavsett nivå. Det är även viktigt att arbeta efter en långsiktig plan. Ledarna anser att det viktigaste är att spelarna skall vara fullt utvecklade när de är på seniornivå. Ledarna anser att synliga prestationer inte är viktiga i den här åldern utan utveckling och välmående är det absolut viktigaste. I den här åldern är sifferresultat inte huvudfokus för ledare. Ledarna har ofta sitt fokus på de som är mest utvecklade i gruppen, detta för att det oftast är dem som är mest intresserade och engagerade i idrotten och att det är mer tillfredsställande som ledare att fokusera på dessa. Det är bra med nivåanpassning på ett eller annat sätt, men ändå anser ungefär hälften av ledarna att det inte är bra med tydlig nivåindelning, med andra ord ett första- och ett andralag. Tydlig nivåindelning skapar delningar i gruppen som inte är bra för varken välmående eller prestation hos de flesta spelare upplever ledarna. Resultatet visar även att ledare anser att det finns plats för alla i sporten, att alla människor oavsett utveckling har samma rätt och möjlighet att delta i och utöva idrott.

Sammanfattningsvis vill ledarna arbeta långsiktigt och utveckla alla spelare, de anser att det inte är bra att utesluta dem som är mindre utvecklade. Dock blir det lätt att fokus hamnar på dem som är mest utvecklade. Nivåanpassning är bra för att det stimulerar alla spelare, men att dela upp en grupp tydligt efter nivå skapar delningar i gruppen och är bara positivt för ett fåtal.

Styrkor och svagheter

En av styrkorna med denna studie är att deltagarna är i varierande åldrar, är ledare för olika sporter (handboll, ishockey, innebandy, fotboll) och kommer ifrån föreningar med varierande storlek. En annan styrka är att vi hade specifika krav på våra deltagare, vilket har bidragit till att vi hade möjlighet att finna rätt deltagare med rätt kompetens till att svara på våra frågor. Vi hade även två krav på deltagarna, (1) vara ledare för en lagidrott och (2) gått minst en ledarutbildning. Det första kriteriet var relevant då det var den grupp människor som vi ville undersöka. Det andra kriteriet var relevant då vi ville ha engagerade ledare till vår studie, eftersom engagerade ledare reflekterar mer över sitt ledarskap, och våra två komponenter välmående och prestation kräver reflektion. Ytterligare ett krav var att spelarna skulle vara mellan 13 och 16 år gamla, detta för att belysa komplexiteten ytterligare i våra två huvudfaktorer. Ännu en styrka är det interbedömarreliabilitetstest som genomfördes och uppvisade en hög överensstämmelse. Vi är dock medvetna om att detta höga resultat kan bero på att vi under uppsatsarbetet fått en samsyn inom området.

De svagheter vi finner med denna studie är den geografiska faktorn, att deltagarna i denna studie enbart härstammar ifrån tre städer och de flesta ifrån mellersta Sverige. Detta är en svaghet på grund av att vi undersöker idrottsledare i Sverige, och för att få ett så generaliserbart resultat som möjligt bör den geografiska spridningen vara större. En annan svaghet med den här studien är antal deltagare, då vi enbart fick tag på och intervjuade 13 stycken vilket kan minska studiens förmåga att generalisera resultatet på övrig befolkning. Om deltagarantalet varit högre skulle reabiliteten och trovärdigheten på studien också öka, dock godkändes antal deltagare på grund av arbetets tidsram. För att öka generaliserbarheten hade det varit bra om vi haft en större spridning på idrotter och storlek på föreningar, så att urvalsgruppen speglat populationen. På grund av att vi hade svårt att få tag på kvinnor till studien så valde vi vända en nackdel till en fördel genom att endast undersöka manliga ledares upplevelser. Om vi endast haft en kvinnlig deltagare så hade inte urvalsgruppen speglat populationen och det hade därför varit en nackdel. Att det enbart var två av ledarna som ledde tjejlag och resterande elva ledde pojklag är en svaghet på grund av snedfördelningen. Flera ledare i denna studie uttryckte att det finns skillnader i att träna och leda ett pojklag i jämförelse med ett tjejlag, så det hade även varit intressant att jämföra dessa två grupper, om fördelningen varit jämnfördelad.

En sak vi hade kunnat göra bättre är att vi kunde valt en tydligare fråga till deltagarna istället för ”Hur upplever du förhållandet mellan välmående och prestation?” som kan tolkas olika. Det hände i flera intervjuer att deltagarna kom bort sig från ämnet då detta är en bred fråga, fler och tydligare underrubriker skulle ha underlättat. Vi har diskuterat kring metodvalet och vi båda anser att en kombination av intervju och observation hade ökat deltagarnas och studiens trovärdighet. Då skulle vi undersöka samma forskningsfrågor som i denna studie men då utöver intervjuer kunna stryka ledarnas svar genom observationer. Vi som forskare och intervjuare lär förlita oss i blindo på att deltagarnas ord stämmer överens med deras handlingar. Genom en kombination av intervju och observation hade det varit möjligt att göra en mer avancerad analys, men på grund av tidsbrist kunde inte detta genomföras.

Slutsatser

I vår forskning framgår den komplexa situationen som idrottsledare står inför, det är svårt att balansera de två viktiga komponenter välmående och prestation. Resultatet baserat på ledarnas upplevelser tyder på att det behövs tydligare riktlinjer för just idrottsledare och att dessa riktlinjer bör vara anpassade efter kön och ålder på spelarna. Ledarna uppfattar att det är mycket som händer i åldrarna 13-16 och spelare utvecklas olika, både fysiskt och psykiskt. Därför bör samarbete över åldersgränserna användas mer, detta för att alla spelare ska få utveckling och stimulering. Det är tydligt att de flesta ledare vill behålla alla inom idrotten men att det är svårt att genomföra i verkligheten, där är nivåanpassning en lösning. Nivåindelning (att dela upp i första- och andralag) är det skilda åsikter om, överlag så anser ledare att det är bra för idrottsutvecklingen men att välmåendet går ner.

Med dessa slutsatser som grund skulle det vara intressant att jämföra skillnader mellan könen, både mellan ledare och mellan spelare, för att se om det finns en signifikant skillnad i hur ledare balanserar välmående och prestation. Det skulle även vara intressant att under en längre tid studera ledarna och se hur de utövar sitt ledarskap och inte bara hur de ser på sitt ledarskap. Hur gör ledarna i verkligheten jämfört med vad de säger att de gör? Där är en kvalitativ observationsstudie ett bra komplement till vår intervjustudie. Utifrån våra resultat skulle det vara intressant att nå en bredare målgrupp genom en kvantitativ enkätstudie, detta vore intressant på grund av att det då är möjligt att med större säkerhet generalisera resultaten till den övriga populationen, det vill säga manliga idrottsledare i Sverige.

Referenser

- Angelöw, B. (2002). *Friskare arbetsplatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Annerstedt, C. (2006). *Framgångsrikt ledarskap inom elitidrotten* (IPD-rapport nr. 3). Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborgs universitet.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bauman, Z. (2004). *Att tänka sociologiskt*. Göteborg: Bokförlaget Korpen.
- Bonnier bokförlag. (2010). *Bonniers svenska ordbok* (10:e uppl.). Stockholm: Författare.
- Burke, M. (2001). Obeying until it hurts: Coach-athlete relationships. *Journal of the Philosophy of Sport*, 28, 227-240.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: A systematic review and pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40, 685–698.
- Eliasson, I. (2009). *I skilda idrottsvärldar: Barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll*. Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.
- Erikson, E. H. (1988). *Ungdomens identitetskriser*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eriksson, S. (2006). *Vägen till elittränarskap* (FoU-rapport nr. 7). Riksidrottsförbundet.
- Fahlström, P. G. (2000). *Ishockeycoacher: En studie om rekrytering, arbete och ledarstil* (Rapport nr. 6). Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.
- Fahlström, P. G., & Hageskog, C-A. (2010). *Kreativ coaching: när det snurrar i bollen*. Stockholm: Svenska idrottsrörelsens studieförbund (SISU).

- Folkhälsoinstitutet. (1996). *Vårt behov av rörelse – en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Författare.
- Foster, C. (2000). *Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes*. The European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity, University of Oxford.
- Gerrevall, P., Carlsson, S., & Nilsson, Y. (2006). *Lärande och erfarenheters värde: En studie av ledare inom barn- och ungdomsidrott* (FoU-rapport nr. 1). Riksidrottsförbundet.
- Gilbert, W., & Trudel, P. (2004). Role of the coach: How model youth team sport coaches frame their roles. *The Sport Psychologist*, 18, 21-43.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Hassmén, P., Kenttä, G., & Gustafsson, H. (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. Stockholm: Svenska idrottsrörelsens studieförbund (SISU).
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895–910.
- Hutteman, R., Nestler, S., Wagner, J., Egloff, B., & Back, M. D. (2015). Wherever I may roam: Processes of self-esteem development from adolescence to emergin adulthood in the context of international student exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 767–783.
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2011). *Utvecklingspsykologi* (3:e uppl.). Stockholm: Natur Kultur.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1-16.
- Jones, R. L., Armour, K. A., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. London: Routledge.
- Jowett, S., & Cockeroll, I. M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S. (2008). What makes coaches tick? The impact of coaches' intrinsic and extrinsic motives on their own satisfaction and that of their athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 664-673.
- Karp, S. (2004). *Den goda barnidrotten: Föräldrar om barns idrott* (FoU-rapport nr. 7). Riksidrottsförbundet, Stockholm.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowette, S., Vallerand, R. J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008). Passion in sports: On the quality of the coach-athlete relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 541-560.
- Lalander, P., & Johansson, T. (2002). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten - tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Pedagogiska institutionen, Stockholm universitet.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lemyre, F., Trudel, P., & Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist*, 21, 191-209.
- Lundblad, N. (2000). *Fönster mot framtiden*. Uppsala: Publishing House AB.
- Mallett, C., & Côté, J. (2006). Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches. *The Sport Psychologist*, 20, 213-221.
- Maltén, A. (2000). *Det pedagogiska ledarskapet*. Lund: Studentlitteratur.
- McHugh, D., & Thompson, P. (2002). *Att arbeta i organisationer – ett kritiskt perspektiv på organisation och arbete*. Malmö: Liber AB.

- Myers, D., Abell, J., Kolstad, A., & Sani, F. (2010). *Social psychology*. London, UK: McGraw-Hill.
- Nationalencyklopedin. (1996). Göteborg: Bokförlaget Bra Böcker AB, Höganäs.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, *51*, 248–259.
- Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*, *31*, 875-89.
- Railo, W. (1992). *Nya bäst när det gäller*. Farsta: Svenska idrottsrörelsens studieförbund (SISU).
- Ravizza, K., & Daruty, K. (1984). Paternalism and sovereignty athletics limits and justifications of the coach's exercise of authority over the adult athlete. *Journal of the Philosophy of Sport*, *11*, 71-82.
- Riksidrottsförbundet. (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktig för barn och ungdomar – fakta och argument*. Stockholm: Författare.
- Sage, G. H. (1989). Becoming a high school coach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *60*, 81-92.
- Shepard, R. J., & Balady, G. J. (1999). *Exercise as cardiovascular therapy*. Faculty and Physical Education and Health and Department of Public Health Sciences, University of Toronto.
- SISU Idrottsutbildarna. (2015). <http://www.sisuidrottsutbildarna.se>. Hämtad 18 maj 2015.
- Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2007). Goal striving, goal attainment and well-being: Adapting and testing the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise*, *29*, 763-782.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2011). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Specialpedagogiska skolmyndigheten. (2015). <http://www.spsm.se>. Hämtad 19 maj 2015.
- Statistiska centralbyrån. (2010). *Välfärd* (Rapport nr 4). Stockholm: Författare.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, *6*, 732-737.
- Svedberg, L. (2003). *Gruppsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Svensson, G. U., & Ulfsson-Eriksson, Y. (2009). Yrkesstatus: *En sociologisk studie av hur yrken uppfattas och värderas* (Rapport nr. 140). Sociologiska institutionen, Göteborgs universitet.
- Thompson, P., & Mchugh, D. (2002). *Work organisations* (3:e uppl.). Palgrave: Basingstoke, UK.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, *3*, 206-22.
- Wagnsson, S. (2010). Idrotten som socialisationsmiljö – en resurs med potential för Svensk idrottsforskning. *Svensk Idrottsforskning*, *2*, 26-19.
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peer in youth sport: Independent and combines prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*, 193-214.
- Ungdomsstyrelsen. (2005). *Arenor för alla – En studie om ungas kultur- och fritidsvanor* (Rapport nr. 1). Ungdomsstyrelsen skrifter, Stockholm: Författare.
- Ungdomsstyrelsen. (2007). *Fokus 07 – en analys av ungas hälsa och utsatthet* (Rapport nr. 14). Ungdomsstyrelsen skrifter, Stockholm: Författare.
- U.S department of health and human services. (1996). *Physical activity and health. A report of the surgeon general*. Superintendent of documents, Atlanta, GA.

